

朝4时起专の仕事術

4点起床 

最养生和高效的
时间管理

半天干完全天活，从此睡到自然醒！
你信或不信，人生的顺遂就从早上4点开始！

[日]中岛孝志著
曹逸冰译

 印刷工业出版社

结束越活越累的“7-11式生活”
拥抱越干越乐的“3-8式生活”
读完本书，你的人生会发生什么转变？

扔掉闹钟，睡到自然醒

有充足时间和充分条件开辟赚钱副业

重获钻研兴趣爱好的大把时光

不知不觉变成公司红人

在职学习突飞猛进

安然度过每一次裁员

最养生和高效的时间管理 
4点起床

回归“日出而作，日落而息”，自然的力量将充满你的身体！

上架建议：职场 / 管理

ISBN 978-7-5142-0057-7



9 787514 200577 >

出版发行：印刷工业出版社有限公司

定价：34.80元

朝4时起床の仕事術

4点起床[®]

最养生和高效的时间管理

从此睡到自然醒!

人生的顺遂就从早上4点开始!

[日]中岛孝志著
曹逸水译

图书在版编目 (C I P) 数据

4点起床——最养生和高效的时间管理/ (日) 中岛孝志著;曹轶冰译.

—北京:印刷工业出版社,2011.8

ISBN 978-7-5142-0057-7

I. ①4… II. ①中… ②曹… III. ①工作方法-通俗读物 IV. ①B026-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第069064号

版权合同登记号 图字: 01-2011-2931

ASAYOJIKINOSIGOTOJYUTSU

by Takashi Nakajima Copyright © 2003 Takashi Nakajima

All rights reserved. First original Japanese edition published by PRESIDENT INC., Japan 2003

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with PRESIDENT INC., Japan through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

4点起床 最养生和高效的 时间管理

(日) 中岛孝志/著 曹轶冰/译

责任编辑: 王彦

责任印制: 张利君 责任设计: 张羽

出版发行: 印刷工业出版社(北京市翠微路2号 邮编: 100036)

网 址: www.keyin.cn pprint.keyin.cn

网 店: shop36885379.taobao.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京昌平前进印刷厂

开 本: 710mm×1000mm

字 数: 100千字

印 张: 11

印 次: 2011年8月第1版 2011年8月第1次印刷

定 价: 34.80元

I S B N: 978-7-5142-0057-7

◆如发现印装质量问题请与本社发行部联系。发行部电话: 010-88275602。

前 言



如果有人让你将工作效率翻倍，你会怎么做呢？

方法有很多，但究其根本，必须改变工作的质与量，否则效率翻倍只是痴人说梦。方法有两种：提高质量，或是增加工作量。

只要做到这两点，别说是翻倍了，三四倍，不，五倍到十倍也是有可能的。

“改变工作质量 = 创新”，而“改变工作量 = 调整时间”。只要在同样的时间里完成两倍的工作量，便能将工作效率翻倍。工作的效率，总是和时间有着千丝万缕的联系。

在此，我想向大家推荐一种将工作效率翻倍的工作方法。这就是我经过长期实践归纳出的“四点起床”工作法。

人们常说，一日之计在于晨。事实是否真的如此？早上的一小时真的能相当于晚上的两三个小时吗？如果早晨真的如此重要，为

什么大家都不充分利用早晨的时间呢？

每天有二十四小时。无论是能干的人，还是不能干的人，一天二十四小时的事实都不会改变。而如何使用这二十四小时，决定了你的工作效率。

比如，我每天早上四点起床，上午就能工作八个小时，下午也能工作八个小时。以中午十二点为界，正好上、下午各八小时，能够专心致志地工作。当然，我的睡眠时间也有六到八个小时，也就是说我把一天的二十四小时均分成三份。当年诸葛亮曾向刘备提议“三分天下”，我的三分法也有点这个意思。

我为什么要坚持“早上四点起床”呢？

这是为了在上午完成所有工作，在下午开始新的工作。我是在上午完成别人交给我的工作（过去的工作），然后在下午开始铺垫新工作（未来的工作）。我将每天分成两部分，分别完成这两类工作。“人生两季”是我的信条，别人可能会觉得我是个工作狂，

但我自己并没有整天埋头工作的感觉。

我会看书、去茶馆听相声、拿着数码相机和纸质笔记本到附近的商业街瞎转悠、和人见面，为未来的工作作铺垫。当然，有时我也会接到报社或电台要求采访、谈话、讲演等的邀请，但大部分时间里，我会选择利用下午到晚上这段时间为未来的工作作准备。

坚持“一日三分法”，让我的工作效率大幅度提高！

我曾拥有三个身份：上班族、记者与培训业者。离开公司自立门户之后，我还涉猎过出版社、物流、生产经营顾问，在大学与商科学校执教，以及在电视节目中担任评论员等，工作范围不断扩大，但我完全没有时间不够用的感觉。

“四点起床”工作法不仅适合我这样时间相对自由的人，也适用于所有商务人士。

回顾我在企业任职的时候，我发现自己的确是个“早起的鸟

儿”，但我当时利用时间的效率，真比现在高吗？

上班族开始工作的平均时间为上午九点。也就是说上午只有三个小时的工作时间。即便算上上班路上的通勤时间，也只有四小时左右。“一日之计在于晨”——话虽如此，可大家在现实生活中并不那么重视早晨。

可是我认为，能否灵活运用“一大早”的时间，却是能干的人与不能干的人之间的分水岭。对上班族来说，充分利用早晨尤为重要。关键并不在于“早起”，而是重新审视“早晨的灵活用法”，让你的工作方法焕然一新。

越是忙碌的人，越应该巧妙利用早上这段有限的时间。四点起床，上午就能工作八个小时。下午的八小时就当是“白捡的”，可以工作，可以用在兴趣爱好上，更可以投资到学习上。只要早上四点起床，就能将时间表向前推。

如果能将每天早上的起床时间从六点提前两个小时，如果能将

一天的开始提早两个小时，不仅能提高工作效率，还能在信息、学习、晋升、财富和人脉上都大获成功。而成功的秘诀便是“四点起床”！

中岛孝志

目 录

第一章 借力自然! 最适合在清晨做的事竟有这么多	
颠覆“早晨”的常识	003
让我四点起床的原因	005
没想到工作效率这么高	007
四点起床,拥有早饭前的自由时光	009
“3-8式”活法	012
早上荷尔蒙分泌更旺盛	013
各行各业的时间是怎么用的	016
睡眠时间越来越短	019
能缩短睡眠时间的是“JOB”不是“WORK”	020
用三小时为大脑休息充电	023
这样睡不用睡足八小时	025
这样做就不会起不来	028
闹钟是破坏脑子的毒品	030
清晨一小时竟是大宝矿	032

	第二章 举重若轻!
	一大早化解一整天的难题
037	早起半小时，地铁变书房
040	早上第一声问候预示一天的状态
043	早会是共享信息的最佳时机
045	不要被表面的成本迷惑
048	一大早确认最应该做的事情
051	用“艾维李金点子”安排你的一天
054	让业绩V形反转的优先级策略
056	三分钟早晨汇报法
058	三行字展现汇报要点
061	听汇报也要全神贯注

第三章 成败一线!	
早早上班，事业指数迅速上扬	
“7-11式”生活让人越活越累	067
挑战“保洁大叔”的广告精英	069
你知道脑子变聪明的时间段吗	072
成功人士热爱早起	074
一大早推销逆转败局	078
善用“早餐会议”拓展人脉	082
向早起的政治家学什么	085
各式各样的晨间学习会	088
在晨间学习会上构筑发达人脉	091
没有酒精的谈话效率高	093
第一个到公司让你自然而然拓展人脉	096
四点起床不会被裁员	098

第四章 随性而动!

一大早学习事半功倍

- 103 一大早学习,让你变身精英
- 105 一大早是改变自己的最好机会
- 107 想做的事情要一大早先做
- 109 清晨让写书轻而易举
- 112 用才能技巧而非财务技巧赚取50%年收入
- 115 不勉强自己做不喜欢的事
- 117 “不做就糟糕了”是最强的动机
- 120 怎样从一大早的报纸中收集信息
- 122 质疑“这新闻是真的吗?”
- 123 一大早的电视节目最有激情
- 126 一大早看书是与作者的“战斗”
- 130 一大早要看什么书
- 133 外语学习由环境决定
- 135 同时学六国语言记起来比较快

无障碍英语须知 137

听和说是学外语的重点 139

促进大脑运转的运动 141

第五章 礼尚往来!

清晨的问候让人脉稳固

用一大早的行动熬过降职 147

一大早是构筑信誉的关键 150

一大早的答谢构筑人际关系 153

不要一大早就惹恼上司 155

一大早回邮件的妙处 158

红白喜事也讲优先顺序 160

找到活用一大早的对手 164

成功人士一旦发现别人的好习惯，就会立刻将这个习惯变成自己的。

在早晨采取怎样的行动，养成怎样的习惯，是做抢先一步的人，还是做落后一步的人——其中的差距决定胜负。

●—— 颠覆“早晨”的常识

提到“早晨”，大家会联想到什么呢？

我召开了一个学习会，里面有一百多名成员。我向他们提出这个问题之后，答案五花八门：“黎明”“卖牵牛花”“薄雾”“阳光”“豆浆油条”……除了这些富有诗意的答案之外，还有商务人士给出的答案：“报纸”“拥挤的公交车”“鱼市竞价”“董事会”“早餐会议”“乱哄哄的一天的开始”……每个人的答案，都与他们的工作有着千丝万缕的联系。

“卖牵牛花”，让人联想到平民区的商店店主，“乱哄哄的一天的开始”“拥挤的公交车”则让人联想到普通的上班族。

联想到“乱哄哄”的人，绝对做不到每天早起，也不可能慢慢悠悠地喝上一杯清晨的咖啡。他们会一边嚷嚷着“哎呀，又要错过这趟公交车了，我怎么不早点起来呢”，一边冲出家门。

只有联想到“黎明”“卖牵牛花”“豆浆油条”的人，才有可能早起。因为这些都是只有早起的人才能体验到的事，可以说是“早起的象征”。

我自己已经坚持早晨四点起床整整十几年了。我的一天从步行锻炼开始，之后则是写书、学习、搜集信息、调查……总之就是工作。没错，早上是最适合工作的时间段。

有人会说：“我们上班族也是从一大早就开始工作了。”是吗？说是早上上班，可大多数公司都是九点才打卡。假设通勤时间需要一个小时，那员工们就是六点半到七点半起床，喜欢赖床的人，则会睡到八点多。

我最初建议大家养成“早晨四点起床”的习惯时，大家的意见不小。

“下班回家已经很晚了，早上根本起不来。”

“这么早起来也没事情可做啊。”

“还想多睡会儿呢！”

然而，大多数“能干的人”与“成功人士”，都是早上四五点就起床工作。我们只要借鉴他们的经验，就有可能成为“能干的人”或“成功人士”，至少能成为比较成功的上班族吧。

“成功人士”与“不成功人士”之间只有一个区别，那就是**成功人士一旦发现别人的好习惯，就会立刻将这个习惯变成自己的。**