

日本**第一**高效睡眠法，像**成功人士**那样合理睡眠。

なぜ成功者ほど睡眠を短くできるのか？

高效人士 四小时熟睡法

(日)松本幸夫 / 著 郭勇 / 译

不吃饭我们最多能坚持**20**天

不喝水我们最多能坚持**7**天

不睡觉我们最多能坚持**5**天

睡眠对于我们而言，仅次于呼吸与心跳

面对生活的压力，

四小时熟睡法教我们在最短的时间掌握高质量睡眠的技巧，帮助我们成就人生的梦想！

(日)松本幸夫 / 著 郭勇 / 译

高效人士四小时熟睡法

なぜ成功者ほど睡眠を短くできるのか?



图书在版编目(CIP)数据

高效人士四小时熟睡法 / (日) 松本幸夫著; 郭勇译. —北京: 华文出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5075-3246-3

I. ①高… II. ①松…②郭… III. ①睡眠—基本知识 IV. ①R338.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 170303 号
北京市著作权合同登记 图字:01-2010-4799

NO NI KIKU "4-JIKAN!" TANMIN HO

by MATSUMOTO Yukio

Copyright © 2009 MATSUMOTO Yukio

All rights reserved.

Originally published in Japan by SEIBIDO SHUPPAN, Tokyo.

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with

SEIBIDO SHUPPAN, Japan

through THE SAKAI AGENCY and BEIJING KAREKA CONSULTATION CENTER.

书 名: 高效人士四小时熟睡法

标准书号: ISBN 978-7-5075-3246-3

作 者: (日)松本幸夫

译 者: 郭 勇

责任编辑: 姜艳艳

出版发行: 华文出版社

地 址: 北京市宣武区广外大街 305 号 8 区 2 号楼

邮政编码: 100055

网 址: <http://www.hwcb.com.cn>

电子信箱: hwcb@263.net

电 话: 总编室 010-58336255 编辑部 010-58336261

经 销: 新华书店

印 刷: 北京卡乐富印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 6

字 数: 200 千字

版 次: 2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 25.00 元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与发行部联系调换



高效人士四小时熟睡法

睡眠对于我们而言仅此于呼吸与心跳

一个人不吃饭最多可以活20天

不喝水最多可以活7天

不睡觉只能活5天

.....

前言

话说在中国春秋时期的越国，有一位绝世美女名叫西施，不过西施患有心口痛的毛病，每次犯病她都手捂胸口、双眉紧皱，流露出一种娇媚柔弱的表情，因而使她显得更加美丽动人。

同村还住着一位丑女，名叫东施。有一天，她看到西施捂着胸口、皱着双眉的样子博得众人的青睐，因此，她回去以后，也学着西施的样子，手捂胸口、紧皱眉头，在村里走来走去。哪知这位丑女矫揉造作的表情和动作使她的样子更加难看了。

这个故事就是成语“东施效颦”的由来。东施只知道西施皱眉的样子很美，却不知道她为什么美，而去简单模仿她的样子，结果落得被人讥笑的下场。

时下，短睡法在日本颇为流行，但我觉得用“东施效



擗”这个成语来形容很多盲目模仿短睡法的人非常合适。

“据说拿破仑每天只睡3小时”、“听说部长为了参加司法考试，每天早晨4点起床学习”……很多朋友就是受到这些“道听途说”的“事迹”的鼓舞，也学着别人的样子缩短睡眠时间。结果，不少人把自己弄得疲惫不堪，白天无精打采、昏昏欲睡，不要说谈工作效率，就连身体也要被搞垮了。

“拿破仑”或“部长”不需要太长的睡眠，其中自然有他们独特的短睡技巧。如果不了解其中的诀窍，只是一味地模仿人家缩短睡眠时间的话，那和效擗的东施有什么区别？被别人讥笑还是小事，最主要的是盲目模仿根本就无法获得短睡法的效果。

每年，我要举办大约100场有关“时间管理”的专题讲座，为朋友们介绍高效利用时间的窍门以及实践方法。自己的创意再加上朋友们的反馈意见，我逐渐总结出一套高效的时间管理方法。

但是，从工作间隙、早晨时间、通勤时间的有效活用法到工作的合理规划法，我尝试了所有的时间利用方法。结果，还是有很多朋友向我咨询：“还能再挤出点时间来吗？”

看来，想要在激烈的竞争中处于领先地位，只有想办法从睡眠中挤时间了。换句话说，短时间睡眠是时间管理的终

极方法。

不过，想和睡眠“争夺”时间，可是充满了风险的，必须掌握正确的短睡法，否则的话只能适得其反。

对于从睡眠中挤时间的方法，很多朋友心存疑虑，担心“睡不好觉，工作效率肯定低”、“睡眠不足，头脑会变迟钝”……但是，根据我的经验，实践了正确短睡法后，朋友们的顾虑会完全打消。他们反倒认为“每天睡得太多，会造成工作效率低下，头脑迟钝”。

我认为，人每天8小时的睡眠中有80%都是浪费了的。但这并不是说，一天只睡8小时的20%，即一个半小时就可以了。我的意思在于强调睡眠质量的重要性，以及提高睡眠质量需要一定的技巧。

如果您掌握了在短时间内进行高质量睡眠的技巧，那么，您的生活将发生翻天覆地的变化。从起床开始，头脑就可以全速运转；巧思、创意不断涌现；身体变得轻松；工作起来不知疲倦……

掌握了正确的短睡法，不仅能帮您在事业上取得成功，还能使您的人生变得充实，充满勇往直前的勇气和永不枯竭的精力！

“时间就是金钱”过于片面，

“时间就是人生”才是正确的认识！



高效人士

四小时熟睡法

人生只有一次，它是如此宝贵！为了度过一个充实、精彩的人生，我建议每一位朋友都来学习正确的短睡法。

想为人生翻开崭新的篇章，要靠大家自身的努力，这本书只是一把钥匙，无限的时间就像一座宝库，等待您用这把钥匙去开启！

松本幸夫

目录

前言

第一章 短睡与脑

- 「大家都短睡，所以我也……」首先要和这种模仿心理说再见 / 3
- 为什么拿破仑可以，而我却不行 / 6
- 您的睡眠是「黄金」还是「铁锈」 / 9
- 实现「睡醒即清醒」的方法 / 12
- 「一边睡觉一边创造时间」的技巧 / 13
- 创造属于自己的「不败理论」 / 15
- 大目标是支撑短睡眠的第一要素 / 17
- 「实践重于理论」也适用于睡眠 / 19
- 「通宵温习、准备考试」的好处与坏处 / 20
- 睡眠差异可以和才能差异画等号 / 22
- 深度短睡眠的七大法则 / 24
- 如何在白天「将身体的能量用完」 / 27
- 让心平静下来，迎接夜晚的到来 / 30

第二章 短睡与失眠

- 「睡不着」与「不用睡」的思维转换 / 35
- 在缩短之前，先延长至极限 / 37
- 防止出现「想睡却睡不着」的现象 / 39
- 电脑的弊害 / 40
- 对付焦虑的「联想呼吸法」 / 42
- 渐变还是突变 / 44
- 「废寝忘食」的效用 / 46

第三章 短睡仪式

- 首先要了解的七个「基本仪式」 / 51
- 比如，这样的自我暗示…… / 53
- 不用睡觉也能在白天休息大脑 / 56
- 怎样进行「辅助睡眠」 / 58
- 「打盹」的功效 / 60
- 「分割睡眠」的诀窍 / 63
- 如果第二天有重要约会，我们绝对不会睡懒觉，这是人的本能 / 65
- 闹钟会让人脑变迟钝 / 66
- 「消除睡意，迅速进入状态」的诀窍 / 68
- 冥想可以确保「脑熟睡」 / 71
- 躺倒便睡的「安心睡眠」法 / 73
- 在所有状况下都能熟睡 / 74

第四章 短睡与身体

- 调节副交感神经的「Pranayama呼吸法」——一种主动调节的呼吸法 / 79
- 短睡「必备」的「Kumbhaka呼吸法」 / 82
- 「畅快呼吸法」让您睡得更深更短 / 84
- 「翻身」是自然调整身体的方法 / 86
- 自创瑜伽动作，提高睡眠质量 / 88
- 一瞬间将身心切换到「起床模式」 / 90
- 「打哈欠」、「伸懒腰」也需要一点技巧 / 93
- 不吃早饭的效果 / 95
- 少食少眠自然实现短睡 / 97
- 下肢运动带给您一整天的旺盛精力 / 99
- 「起床」与「笑」的关系 / 102

第五章 短睡与能力

- 为什么睡眠「减少」，能力反而「提高」 / 107
- 短睡与「蔡加尼克效应记忆术」 / 109
- 「双重构造短睡」是创意的大宝库 / 111
- 爆发性提高集中力的短睡法 / 112
- 孕育干劲的「土壤」在床上 / 114
- 通过短睡提高能力的七个关键词 / 115
- 如何磨炼「直觉」 / 118
- 从左脑和右脑的「交叉点」看到的东西 / 120
- 让头脑快乐的七种能力开发术 / 122
- 如何「自我疗伤」 / 125

第六章 短睡与商务

- 改变自己的「睡眠时间表」 / 131
- 对短睡模式的总结 / 134
- 如何更好地利用「逻辑性的上午」 / 135
- 为什么有能力的人都在「早晨制订计划」 / 138
 - 一天之内的「多任务操作」 / 141
 - 早晨应该收集到所需的全部信息 / 144
 - 早晨练习演讲的方法 / 146
- 「早晨整理笔记」是通向成功的捷径 / 148
- 短睡早起，把辅助工作提前做好 / 150
- 干好工作不可缺少的三个习惯 / 152
- 晚上做好准备，早晨更加充实 / 154

第七章 短睡与幸福

「时间就是金钱」并不全面 / 159

「美梦成真」的真正意义 / 161

短睡给您带来的「悠长假期」 / 163

提高警惕，防止「手段目的化」 / 165

「喜欢做」与「应该做」 / 167

不可盲目推卸责任 / 169

我推荐短睡的「绝对理由」 / 170

后记

第一章

短睡与脑

『不同寻常的睡眠方法』对
头脑是最好的刺激

