

# 早起革命

## 人生逆转只需45分钟!

只需早起45分钟，生命自此大不同……

...



目  
中岛孝志  
著

王骏铭 审译  
董航 译

# 早起革命

人生逆转只需45分钟!



目  
中岛孝志  
著

王骏铭 审译  
董航 译

版权登记号：01-2014-0288

图书在版编目(CIP)数据

早起革命：人生逆转只需45分钟！ / (日) 中岛孝志著；董航译.

—北京：现代出版社，2015.1

ISBN 978-7-5143-3203-2

I. ①早… II. ①中… ②董… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第302773号

早起革命：人生逆转只需45分钟！

---

作 者 [日]中岛孝志

译 者 董 航 王骏铭

责任编辑 崔晓燕

出版发行 现代出版社

通讯地址 北京市安定门外安华里504号

邮政编码 100011

电 话 010-64267325 64245264 (传真)

网 址 www.1980xd.com

电子邮箱 xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本 890×1240 1/32

印 张 6

版 次 2015年2月第1版 2015年2月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5143-3203-2

定 价 29.00元

---

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

相比夜晚型人，

早晨型人的日常生活更充实，更幸福。

——日本 10000 人男女青年调查研究报告

## 推荐序

---

近日，盖洛普公司公布其 2011-2012 年对全球雇员对工作投入程度的调查，结果显示，敬业员工比例最高的国家为巴拿马、哥斯达黎加和美国。全球员工的敬业比例仅为 13%，而中国远远低于世界水平，敬业员工只有 6%。

常被认为是勤勉的日本人和韩国人，敬业率也分别只有 7% 和 11%。中、日等亚洲员工工作勤劳、辛苦，这是有目共睹的，为何却成了最不敬业的国家之一呢？“调查结果比较真实地表达了中国就业者的心态”，“勤劳辛苦”不等于“敬业”，敬业不等于辛苦，这是两个概念，敬业即尊敬职业，“（如果）把工作当作饭碗，就很难敬业”。

看到这组数据，您的感受如何？无论是老板还是员工，大概都能感受到，当下企业经营工作之不易，要获得商业结果需要三架马车：1. 需要把握市场机会；2. 构建商业模式；

### 3. 强有力的团队和领导者。

前不久，在北京接待了中日韩国际文化研究院院长金文学先生，他深谙中、日、韩三国语言与文化，是著名的比较文化学者。那日，金先生谈到日本从明治维新后的崛起、韩国经济的快速发展，并指出这个背后核心的能力——软实力。我们达成一致共识，组织的竞争优势和个体成员的个人优势密不可分。那么如何构建个人的竞争优势呢？

由金文学院长推荐并邀请我审译的、日本畅销书作家中岛孝志的《早晨型人更容易成功！》一书中，似乎找出其答案。

软实力是什么？一个人的软实力有哪些？一个人怎样才最高效？为什么那么多优秀的企业家、职业经理人优势不凡，却忽视了最重要的根本？自身的身、心、灵如何平衡和健康？每个人都处于社会组织当中，一个组织团队怎样才最高效？为什么一个有着许多优势资源的团队，却总是业绩不佳？

在健康的组织中，它的管理、运营、策略、文化等层面环环相扣，成为一个统一的体系；组织是低政治斗争、高融合度、高生产力、低离职率的。许多团队主管认为，有聪明的组织策略、员工、现代的管理手段等“软实力”，就能拥有健康的团队。而实际上，聪明的组织不见得是健康的，而健康的组织却会变得聪明。

本书非常适合的读者是：

- ◇ 希望从夜晚型转变为早晨型的职场人士；
- ◇ 希望构建组织优势的企业家和高管；
- ◇ 企业全体员工，作为季度学习读本与手册；

感受本书的三部分核心内容：

第一部分 “早晨型人”成为工作和人生成功起点——心智模式和行为的变革；

第二部分 “早晨型人”的奇迹工作法、学习法、赚钱法——全方位的成就卓越；

第三部分 从今天行动，变为“早晨型人”——知行合一，行胜于言。

内容短小精当，都是从实践中来的方式方法。东方人有很多相似的文化背景和思维方式。作为董事长私人顾问，从这些“50后”、“60后”的成功企业家自身上，看到了他们的魅力和魄力——特别是勤勉；另一方面；这些年，同样看到很多“70后”、“80后”的创业成功的伙伴，感受到大家身上的热情和激情，每个人更是从前辈和东方智慧里汲取到智慧和力量。

借用《大学》中的话，“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。”

那我们该如何做呢？在江苏无锡梅园，有清代儒将左宗棠的诗句“发上等愿，结中等缘，享下等福；择高处立，寻平处住，向宽处行”。

衷心希望本书能够为热爱学习、热爱生活、热爱事业的朋友们提供一些思考的空间与成功的启示，祝更多的读者事业成功，生活幸福！

**王骏铭** 董事长家族传承顾问

北京恒升承茂教育科技有限公司 董事长

中日韩国际文化研究院中国分院 执行院长

海川视野（中国）家族企业研究中心 高级研究员

主讲课程《企业传承：放心交班》研修会

《企业传承：接班铁律》研修会

《优势：早晨型人比夜晚型人更成功》研修讲座

致力于推动中国企业更加健康，通过支持中国企业家和核心团队构建核心优势，推动中国企业成为持续成长世界级卓越企业。



## 中文版前言

---

### HOLD 住早晨，就是 HOLD 住成功！

畅销日本、韩国的《早晨型人更容易成功！》接下来即将刊行其中国版。

中国人也像日本人一样，逐渐从早晨型转变为夜晚型。与以前相比，工作模式也日趋多元化，看电脑、打游戏、朋友聚会等，很多人都因此而在不知不觉间进入深夜。

社会环境也在变化，大街小巷都是 24 小时营业的店铺。诱惑越来越多，人们也就在不知不觉间夜晚化。

但是，这其实是个巨大的陷阱。夜晚型人是无法成功的。只有早晨型人才能紧紧抓住成功的钥匙。

本书为以下三类人群而写。

◇ 希望从夜晚型转变为早晨型，但却不知如何才能有效转变的人。

◇希望知道成为早晨型人有哪些优势的人。

◇不知道仅仅是转变为早晨型，幸福就能如愿而至的人。

早起不仅仅是“三分利”的问题，它其实蕴藏着令人意想不到的巨大优势。

首先要有精神准备，但凡工薪族，非“早晨型人”是很难将成功纳入囊中的。

**这绝对不是危言耸听。我曾经接触过近3万名成功人士，可以说几乎所有取得成功的人都是“早晨型人”。**

仅是稍作回想，我的脑海中就已经能浮现出很多成功人士，例如，软银的孙正义、乐天集团的三木谷浩史以及丰田汽车的丰田章男等，他们无一不是早起。

即使是在体育界，相扑运动员早起练功也是常理常情，足球选手本田圭佑、香川真司也都是早起。每一天的晨练，他们从未缺勤过。

再看政界，绝大多数政治家几乎每天早晨都要召开学习会。新闻记者“昼夜不分地采访”，他们也是为人熟知的早晨型人。

代表日本的各界首脑阶层也无一不是“早晨型人”。

有些人可能会妄自菲薄，认为“不，这些人都有过人之处，

我是做不到的”。

**你，也一定能做到。**

那么究竟怎样才能做到呢？

引导大家共同学习具体的诀窍也正是笔者编写本书的目的之所在。

先行提醒诸位，我要介绍的不是超乎常情的、看上去只有超人才能做到的方法，并不会让大家感到“这怎么看都不可能啊，谁能做到这样利用早晨的时间呢”。任谁都能做到、可以轻松快乐地做到、不假思索便想主动尝试的。我将提供诸多可以这样利用早晨时间的方案。

幸运的是，现在经济萧条，裁员狂风大作。为什么使用“幸运”这个词，是因为我认为作为渴盼成功的工薪族来说，这正是锐意进取、谋求“自身构造改革”的好时机。

是的，对于工薪族来说，没有比现在更需要进行一场“构造改革”的时代了。虽有班门弄斧之嫌，但还是要强调，要寻求自我构造的改革，首先必要改变意识。

**意识改变了，行动才会改变。**

**行动改变了，习惯才会改变。**

**习惯改变了，成果才会改变。**

“这些道理我都明白。但是具体怎么做呢？我没有掌握方法论啊。究竟应该养成怎样的习惯、采取怎样的行动呢？”

这样的人不在少数。那么究竟养成怎样的习惯才必定会取得成功呢？

直截了当地说，答案就是：

正因如此，现在才必须娴熟地掌控和利用“早晨”。

为什么？

在揭晓谜底之前，希望诸位能稍作思考。对于你而言，一天之中真正能够自由支配的时间是什么时候？是从几点到几点呢？

是晚上吗？

不，既然是工薪族，就不可避免下班之后与同事、上司或者部下的应酬。作为职场人际关系的润滑剂，下班后出入居酒屋的人为数不少。当然，除此之外还有加班，以及对老客户的关系维护等。

几杯酒下肚，摇摇晃晃地乘上电车回到家中，那个时候还能做些什么呢……从这个角度来看，看似到次日清晨之前我们拥有整个晚上，但令人遗憾的是，这些时间基本上都是无法利用的。

那么，白天呢？

既然不是自由职业者，那么基本上工薪族都要按照既定的“工作模式”全速运转。所谓的自由职业也不过是“仅时间可自由支配的职业”，个人意见，仅供参考。

晚上不行，白天也不行。

如此推算下来，只有早晨。刚才已经提到，希望诸位能够更多地关注“早晨的时间”。

即便晚上筋疲力尽回到家中，早晨也依然会精神重振，身体所需的能量也已经得到补充。因此，别说1个小时了，只要45分钟就足够。

45分钟这个提法是这样得来的。某调查显示，如有15分钟，就可以处理好琐碎的工作，或者可以学习。我本人也有过这种体会。如有30分钟、45分钟，便可更为系统地做些事情。

早起是好不容易才下定决心实践的，因此刚开始会有些不适应，但即便如此也要努力尝试早起45分钟。早起是习惯问题，如能适应，便也不觉得苦了。无论对于工作还是学习，45分钟的成果都是巨大的。如能坚持一个月、半年、一年、两年……累积下来，就能取得意想不到的成果。

只需要45分钟，虽然只不过是短短的45分钟，但就是这样。

我们可以享受的是不被任何人干涉且能够集中精力的“瞬间”。所以决不能让它从手中溜走。

对于工薪族来说，“早晨”甚至可以说是能够自我掌控时间的唯一机会。

具体的观点和方法等会后续在本书中加以详述，如果摒弃掉以前的“早晨时光打发法”的话，究竟会有什么现象发生呢？

在此，先向诸位介绍要点中的要点。

① 战略性地规划早晨的时间。

② 对以前消磨浪费掉的早晨时间加以高效利用。

③ 把早晨的时间看作“投资”。

④ 让没有梦想（野心）的早晨变成充满梦想（野心）的早晨。

⑤ 度过面向成功不断飞跃的早晨。

通过本书，我希望介绍很多让早起变得愉快轻松的方法，而不是告诉读者早起很痛苦。在阅读过程中，你会发现一直以来在不知不觉中消磨浪费掉的“早晨的时间”已经发生了巨大变化。

虽然言之尚早，但这一定会带来“早晨的时间”的革命。

所谓的工薪族的成功，无非是有效利用“早晨的时间” 45

分钟。管控早晨也就是管控工作、管控人生，这样做必能走向成功。

中島孝志

# 目 录

---

## CONTENTS

推荐序 /001

中文版前言 /001

### 第一章

改变人生的“45分钟魔法”

——“早晨型人”才能成功!

为什么只有“早晨型人”才能成功? /003

成功者的一天从早晨开始! /005

能做好工作的,只有“早晨型人”! /007

只须早起45分钟,效果就会如此不同 /012

S型人·P型人·M型人 /016

成为“早晨型人”有这么多优势! /018

“夜晚型人”能做的和不能做的事情 /021

希特勒只因身为“夜晚型人”而导致亡国 /023



“早晨型人”和“夜晚型人”的区别在于生物钟！ /026

“8小时睡眠说”的弥天大谎！ /028

事实上，反而“短眠派”的精力更加充沛！ /030

医学上“最正确的”睡眠方法是？ /033

## 第二章

### “早晨型人”能做到的奇迹工作法

#### ——你能如此高效率地工作吗？

“纯粹推销员”的时间活用术 /037

乘坐始发电车，好处颇多 /039

早起并不会导致睡眠不足 /042

怒喝“在通勤电车上要进行工作彩排！”的经营者 /043

安排 = 排序，“太忙了”只是借口 /046

※ 为什么“早晨型人”能做好工作？——注意力会在早晨全面提升！ /049

必须预知头脑运转的时间 /049

饮食是这样影响大脑运转的！ /051

※ 为什么“早晨型人”能做好工作？——创新力会在早晨全面提升！ /053