

每一个跌宕起伏的时刻都是你迅速**获取能量**的时刻。

“凡事提前，未雨绸缪”

知识就是**生产力**
过有准备的人生
坚信坚持的力量

早起，将让你比他人
多活出半天的精彩

时间管理专家

张萌 著

精力管理手册

为意志力充电

自我管理行动清单
50个高效充电法，做不疲惫的职场人

精力管理手册

为意志力充电

张萌 著

图书在版编目(CIP)数据

精力管理手册 / 张萌著. — 北京: 中信出版社,
2019.4

ISBN 978-7-5217-0272-9

I. ①精… II. ①张… 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(2019)第050168号

精力管理手册

著 者: 张萌

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印 张: 11 字 数: 230千字

版 次: 2019年4月第1版 印 次: 2019年4月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5217-0272-9

定 价: 59.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

作者 张萌

新浪微博：@张萌_萌姐

时间效率管理专家、畅销书作家、“下班加油站”创始人、“极北咖啡青年创新加速器”创始人、“立德领导力（LEAD）”创始人、“年度影响力作家”。帮助了500万青年人提升个人影响力和职场竞争力。代表作：《人生效率手册》《加速：从拖延到高效》。

北京市工商联执委，北京市朝阳区工商联执委、商会副会长，共青团北京市朝阳区第十二届委员会委员，北京市朝阳区青联常委，北京市通州区建设及青年人才培养工作荣誉顾问，北京师范大学荣誉校友，北京师范大学企业家校友会副会长，中国管理科学研究院智库专家。

曾担任北京奥运会火炬手，获得“全国巾帼建功标兵”“北京市优秀中国特色社会主义事业建设者”“北京市创业导师”“首都十大教育新闻人物”“北京市三八红旗手”“北京市朝阳区国际高端商务人才”“朝阳榜样”等赞誉，其创业故事被团中央评为“最美青春故事”，“下班加油站”被评为“朝阳人才工作重大项目”。于2017年、2018年登上纽约时代广场大屏幕。

2019年第五次参加博鳌亚洲论坛，作为青年企业家代表受到李克强总理接见。

我的最新课程都会在个人公众号“张萌萌姐”中发布。

扫描下方二维码，回复：精力管理手册，领取我送给读者朋友的3个福利，总价值近千元，有疑问请在公号留言联系客服。

福利一

价值 498 元	青年大会门票 1 张
--------------------	------------

福利二

价值 299 元	《如何成为高效学习达人》 音频课程 1 套，共 11 节
--------------------	---------------------------------

福利三

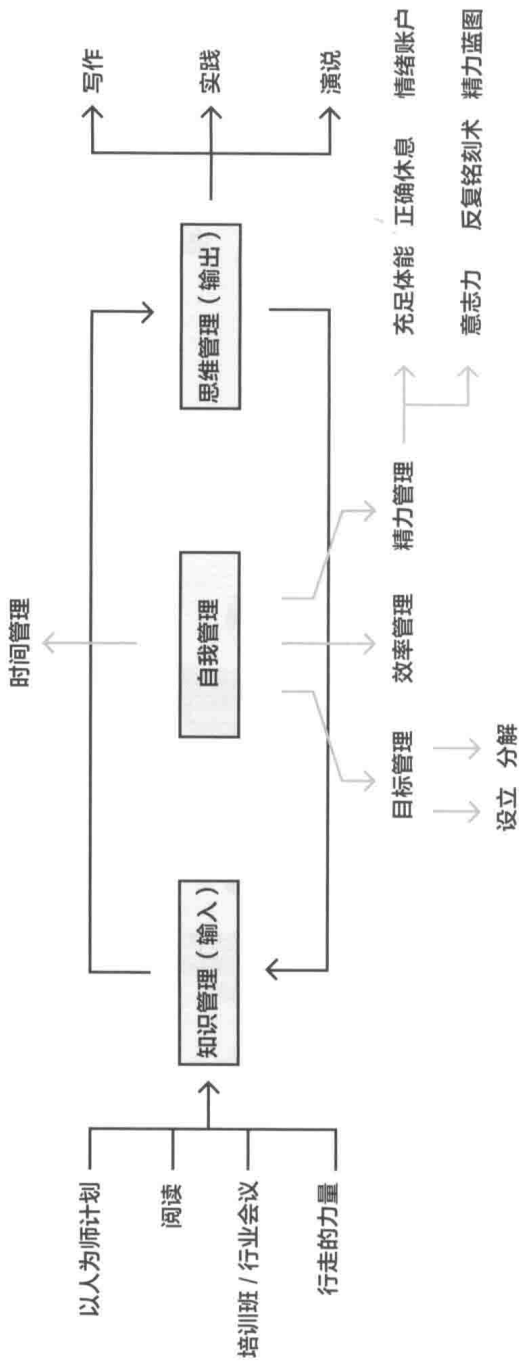
价值 128 元	《人生管理课经典十二讲》 音频课程 1 套，共 12 节
--------------------	---------------------------------

张萌萌姐公众号：zhangmengmj

这是一个异类的部落。只属于那些为梦想坚持，为自己负责，坚持自我提升，帮助他人，追寻人格榜样的异类。在这里，早起者张萌_萌姐以身作则，陪伴大家成长。



人生效率体系



为什么你的时间总是不够用？

你是否经常感到精力不足，工作效率不高，从而导致时间不够用呢？

在生活中，我常被很多人认为是精力管理的高手，也有很多人说我是一个天生的“电动小马达”，像一个能量十足的小太阳。他们之所以这么说，是因为我每周都要讲授线下课程，穿着七八厘米的高跟鞋从早上9点一直站到凌晨1点，连续工作十七八个小时，但状态始终都在线。课程结束后，我还会在晚上与粉丝进行直播互动。我是一个早起者，2019年是我坚持早起的第20年。现在我每天早上4点多就在新浪微博、微信社群里打卡。我也常常会在微博上分享自己当天的工作日程。近几年，我每天都有满满当当的工作安排。朋友经常会向我请教，问我为什么可以在这样的高强度工作中，保持这么好的身体状态和精神面貌。

我想告诉你，我高效工作的秘诀就是一直严格按照一套精力管理方法执行，且行之有效。因此，我想与你分享我的精力管理方法，以精力管理为基础，从而提升效率，优化时间管理，更好地迎接工作与生活的挑战。

开始学习精力管理之前，我们首先要学会正确看待精力管理。不要把它看作一个人的天赋，而要把它看作可以被自己习得的技能。

精力，是一个复合概念，它包括四个部分：体能、情绪、思维和意志。精力管理就是我们通过主动调整自己，让自己的精力可控，让精力为我们服务。充沛的精力能确保我们持续保持高效能的状态。

在我看来，如果把我们自己比喻为电池，那么精力就相当于电池的能量，能量有输入和输出。我们每天看似在不断地消耗和输出能量，但其实不知不觉中我们也在输入能量。比如，你一定觉得每天做运动是挥洒汗水的过程，是能量的输出，但你同时也能获得精神上的愉悦和身体上的放松，这其实是能量的输入。总结下来，这一出一进不就是一种能量守恒吗？

我特别想告诉大家的是，精力管理不是一种一开始就能具备的能力，而是在逐渐修炼自我的过程中形成的。你练习得越多，管理精力的能力就越强。通过练习精力管理技能来提升精力，也是我的亲身经历。对我来说，学习精力管理更是改变人生的选择。

过去的我并不是一个精力充沛的人，就像是一块耗电特别快的电池。甚至在高强度的工作中，由于精力跟不上，我的身体出现过严重的健康问题。2016年是我创业的第三年，那时我经历了人生的低谷，被检查出甲状腺有多处结节，而且结节增长速度快得吓人，从外部都可以摸得到。那时候，我特别想关闭公司。我把所有的时间都花费在医院，特别痛苦，无比焦虑。我咨询了很多名医和健康管理导师，都建议我切除甲状腺。当时我感觉很无助，担心自己无法应对工作中的挑战。

直到遇到了我认为跟他学习最有效的健康管理导师——华尔街英语创始

人李文昊博士。他现在已经 80 多岁了，每天还可以工作十四五个小时。他每日都进行器械训练、游泳，甚至还在踢足球，柔韧性拉伸更是不在话下。他告诉我，他在 40 岁的时候，跟我一样，也曾遇到人生的低谷期，但他通过自学与实践自愈了，而且健康状况一直很好。我听到后，重新燃起了希望。李文昊博士很慷慨地教会了我在平衡工作、学习、生活等方面的很多技巧，帮助我打开了通往精力管理的大门。李文昊博士是我最好的导师。

后来，我给自己安排了 150 天进行系统训练康复，包括饮食、休息、运动等。到最后，我把自己练成了一个精力管理意义上的践行者，而且是一个实战派。

按照这样的方法，我的甲状腺疾病居然康复了，30 岁之后的身体状况远胜于 20 多岁。现在的我，虽然每天工作强度很大，经常连续工作十几个小时，但我会雷打不动地每周进行四五次泰拳与其他健身训练，一年进行 300 多场全国巡回演讲，每年阅读 100~300 本书，连续创业，带领 3 家公司不断向前冲，走访了 44 个国家，连续 8 年每年出一本书，坚持早起 20 年……这些都是依靠我给自己制定的科学且可实操的精力管理方法实现的。

我可以用亲身经历来告诉你，每一个跌落谷底的时刻都是你迅速获取能量的时刻。纳西姆·塔勒布提出过一个概念叫“反脆弱”。我们在生活中不可避免地会面对压力、混乱、波动和动荡，但这会强化我们“反脆弱”的能力。利用低谷条件提升自己，就像风能助长火越烧越旺一样，这些低谷最终会给你力量，助你成长。你一旦能把握住这些，就会脱胎换骨，焕然一新。所以，我认为，知道不如做到，做到不如持续做到。学习知识是为了改变认知结构，改变自身行为，最终改变命运。

在低谷期，我为自己做了深度的“以人为师”计划，阅读了大量书籍，也参加了很多培训课程。我逐渐学会了如何让自己从精神到身体都能迅速获取新的能量，如何让自己拥有精力满满的状态以应对挑战。更重要的是，这种管理精力的能力是可以通过练习来不断强化的，且没有止境。这也是我要在这本书中给大家分享的管理精力的内容。

首先，你要给自己找到一个让自己重新焕发生机的时间点。用一个英文单词来形容就是 reshape(重塑)，即开始用全新的眼光看待自己及周围的世界，像是重新活了一次。借由这样“重生”的体验，我总结出了一套精力管理的秘诀，而关键的是，这套秘诀可以被你习得、复制，帮助你实现“从 0 到 1”，越练越好。

举个简单的例子。一旦你掌握了游泳这项技能，无论过了多长时间，一旦把你扔到水里，你还是可以迅速运用这项技能让自己得以生存。精力管理也是如此。只要你学会它，即使刚开始还不会用，它也会变成一个你不能删除的“知识储备”，让你不知不觉地就会朝着这个方向去做。经过初始阶段有技巧的刻意练习，精力管理将成为你熟练掌握的技能。它将像呼吸一样成为本能，你再也不需要刻意去练习，就能在职场和生活中轻松掌控精力，像一节电力满满的电池，以充沛的精力维持高效的工作与生活状态。

其次，从此刻开始，把精力管理纳入你的视野。从现在开始，跟我一起练习精力管理的技能，掌控自己的精力状况，更好地安排时间，让你从此拥有充沛的精力，能高效率地应对工作与生活中的挑战。

很多人认为，20 多岁的人是不需要进行精力管理的。但我说过一句话，叫“凡事提前”，意思就是你做任何事情，最好能起到预防的作用，在发生之

前先学习好，等发生之后，你就能轻松地处于领先的位置。

你要开始重新认识并理解自己，对自己的要求要不断升级。因为从本质上讲，每个人都是演员，需要扮演好很多角色：在公司扮演大家的好领导、好同事，回到家后扮演好父亲或好母亲、好妻子或好丈夫，扮演父母的好儿女、孩子的好家长、朋友的好闺蜜或好兄弟，或者像我这样要扮演教师的角色。这对你的精力来说，是一个非常大的挑战。每个角色都需要你具备迅速进入状态的能力。一旦你放松了，社会对你的评价就是失职。不仅如此，这也会影响你对自己的评价，甚至影响你的自信心。所以，在职场时代，我们必须提升自己的精力管理的本领，以充足的精力迎接来自各方面的挑战。

很多人会问，什么样的状况出现时，我就可以开始进行精力管理了呢？在做精力管理之前，你得问一下自己是否存在以下问题：

- ❶ 好多时候都觉得自己精力不够，经常犯困。
- ❷ 体重忽高忽低，或者持续肥胖，无法控制体重。
- ❸ 工作太忙，没有时间，总有借口不去做某些事。
- ❹ 因为焦虑而失眠，入睡困难或多梦易醒。
- ❺ 注意力下降，每次进入一个领域的时候，进入状态往往很慢，不像他人那样可以迅速锁定注意力并找到心流时刻（flow）。
- ❻ 疲于奔命的感觉越来越强。
- ❼ 觉得生活没什么意义。

XIV

精力管理手册

如果你遇到了上述问题中的两个以上，那么你就需要学习精力管理了！

最后，要认识到精力管理才是时间管理和效率管理的前提。

我们身处各行各业，都需要处理好三个问题之间的关系，这三个问题是我们的工作和生活的根本，我把它称为“效能三角形”——即时间管理、效率管理和精力管理。

时间管理是教会你如何腾出时间，拥有更多的可控时间；效率管理可以让你迅速进入高效状态，拒绝“懒癌”和拖延症；精力管理能够支撑你在拥有更多时间的同时保持高效率，进入心流时刻与忘我体验中。你在这个过程中往往会有高度兴奋感和充实感，这就是所谓的心流时刻——同时拥有好体力与好精力，开心地把事做完。

其实，每个人都有很大的潜力可以被开发，大多数人使用到的自己精力方面的潜能不超过 10%。也就是说，你还有 90% 的精力潜能可以被开发出来。我相信，你就是自己最好的潜能导师。

在本书中，我将从 7 个方面讲述精力管理，包括：懂得控制情绪，才能活力充足；正确运用意志力来保证充足的体能；了解精力管理的本质，学会正确休息，从而排解压力；懂得为情绪账户储值；调配自己的意志力；利用反复铭刻术进行自我修炼；学会构建精力蓝图，有效掌控人生。我一直崇尚的做事标准是“凡事提前，未雨绸缪”，这样遇到事情时，自己就不会过于慌张。做精力管理时，你应该有提前预防的心态，对自己的精力状况有足够的了解，这是你实现目标的前提。这本书会帮助你成为一个精力管理的高手，以更好地实现目标。我期待能帮助你成为更好的自己。

第一部分
找到你的高能量时刻

第一章 如何管理疲惫和压力

1

精力管理是时间
管理的前提

004 *

2

精力管理的金三角
模型

010 *

3

如何应对体能不足?

018 *

4

什么造成了精力
分散?

025 *

5

避免靠强撑走入
恶性循环的误区

033 *

6

建立精力管理
自我评估体系

040 *

第二部分 为体能充电

第二章 学会充电：好体能是高效能的基础

7

体能是适应万事
的基础

050

8

如何呼吸能够平静
和深度放松？

055

9

吃什么可以为体能
提供必需的营养？

060

10

喝水的习惯可能
会害了你

067

11

睡眠修复术带来
好活力

073

12

小睡助你高效和
敏锐

080

13

掌控思维，跟上
工作的节奏

086

14

好体能也要靠好
身材

095

15

间歇性运动铸造
优异效能

102

16

强化力量训练打造
肌肉动力

108

第三章 正确休息：排解压力的关键

17

如何随时随地为
体力充电？

116

18

持续消耗与恢复
不足的危害

122

19

张弛有度：
生命需要节奏感

128

20

见缝插针：间歇与
碎片化恢复体力

134

21

定期更新精力：
工作中如何休息？

140

22

“时间茧蛹”：
强迫离开高速赛道

147

23

远离肾上腺素迷幻：
杜绝压力成瘾

153

24

超量补偿：
认清自我极限值

159

25

重启身体：构建
系统性恢复能力

166

IV

精力管理手册

第三部分

为意志力充电

第四章 情绪账户储值：活力充足的钥匙

26

精力储值：精力
增值与快速消耗

176 =

27

变换频道术：获得
正面情感的法门

183 =

28

完美人际关系术：
精力再生的关键

189 =

29

情感账户仪式感：
定期为精力充电

195 =

30

建立情绪的复杂
和对立的统一

202 =

第五章 为意志力充电：重塑思维的渠道

31

正向思考：变换
思维频道

208

32

学会放松：让灵感
来找你

215

33

提高创造力：思考
与放松节奏交替

220

34

重塑大脑：调动
你的思维肌肉

226

35

意志力充电：热情、
毅力、承诺缺一不可

232

36

赋予生命意义：
将个人利益置后

238