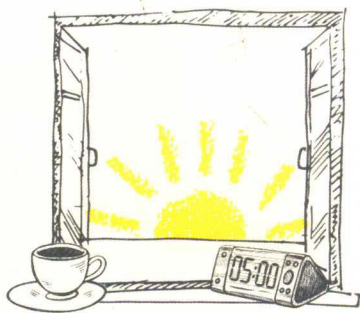


早起魔法

超级高效能7步法蓝图，实现凌晨5点奇迹

[美] 杰弗·桑德斯 (Jeff Sanders) ◎著

雍寅◎译



THE 5 A.M. MIRACLE

乔布斯、盖茨、巴菲特、科比、村上春树、李嘉诚、王健林、

俞敏洪、雷军……这些人都习惯早起，

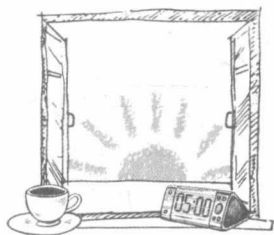
每天叫醒他们的不是闹钟，而是梦想和目标！

摆脱越活越累的生活方式，早餐前就把一天的工作搞定，

成为高效能成功人士中的一员



机械工业出版社
China Machine Press



THE 5 A.M. MIRACLE

早起魔法

超级高效能7步法蓝图，实现凌晨5点奇迹

[美] 杰弗·桑德斯 (Jeff Sanders) 著 雍寅 译



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

早起魔法 / (美) 杰弗·桑德斯 (Jeff Sanders) 著; 雍寅译. —北京: 机械工业出版社, 2018.7 (2019.1 重印)

书名原文: The 5 A.M. Miracle: Dominate Your Day Before Breakfast

ISBN 978-7-111-60211-8

I. 早… II. ①杰… ②雍… III. ①习惯性—能力的培养—通俗读物 ②成功心理—通俗读物 IV. ①B842.6-49 ②B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 132115 号

本书版权登记号: 图字 01-2018-2222

Jeff Sanders. The 5 A.M. Miracle: Dominate Your Day Before Breakfast.

Copyright © 2015 Jeff Sanders.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Jeff Sanders through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Jeff Sanders 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

早起魔法

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 王钦福

责任校对: 李秋荣

印刷: 中国电影出版社印刷厂

版次: 2019 年 1 月第 1 版第 2 次印刷

开本: 130mm × 185mm 1/32

印张: 6.75

书号: ISBN 978-7-111-60211-8

定价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



目录

第一部分

001

凌晨 5 点奇迹

引言 早起晨跑：双重磨炼 / 002

第 1 章 凌晨 5 点 / 005

凌晨 5 点奇迹的显著成效 / 008

找到自己的“凌晨 5 点” / 009

你准备好在早餐前掌控自己的一天了吗 / 011

4 条承诺 / 013

如何阅读本书 / 014

关于创新和期望的简单说明 / 015

快速回顾 早餐前掌控你的一天 / 018

行动计划 / 018

第 2 章 追求卓越 / 019

安逸：成功的死敌 / 021

早起的 10 大好处 / 025

快速回顾 早起如此美妙 / 033

行动计划 / 034

第3章 满怀激情地起床 / 035

7步练就晨型人 / 037

早起速成法 / 043

常见问题汇总 / 044

我起来了，然后呢 / 048

快速回顾 夜猫子变身晨型人 / 050

行动计划 / 050

第二部分

053

凌晨5点蓝图

第4章 万丈高楼平地起 / 054

成功领航图 / 055

最好的自己 / 057

超级高效能“7步法” / 058

这份蓝图适合你吗 / 061

忙碌的贝蒂 / 062

第1步：确定人生的宏伟目标 / 064

快速回顾 凌晨5点蓝图和宏伟目标 / 068

行动计划 / 068

第5章 丢掉年度目标 / 070

为什么长期规划不起作用 / 072

眼下最重要的是什么 / 074

第2步：季度体系 / 076

快速回顾 季度体系 / 087

行动计划 / 087

第6章 强大的终身习惯 / 089

习惯与季度体系 / 091

第3步：固有习惯和补充习惯 / 093

成功人士的习惯 / 096

实现梦想离不开日常行动 / 099

快速回顾 固有习惯和补充习惯 / 100

行动计划 / 101

第7章 理想惯例 / 106

第4步：理想惯例 / 108

4种晨间惯例 / 115

设计理想晨间惯例 / 118

快速回顾 设计理想晨间惯例 / 124

行动计划 / 124

第8章 高效能 / 126

第5步：高效能策略 / 128

要点概括串讲 / 140

快速回顾 高效能策略 / 142

行动计划 / 142

第9章 追踪进展 / 145

第6步：追踪进展 / 147

每日反思 / 148

一周反思 / 150

月度反思 / 155

季度反思 / 157

年度反思 / 159

快速回顾 追踪进展 / 162

行动计划 / 162

第 10 章 凌晨 5 点达人 / 165

第 7 步：进阶策略 / 168

快速回顾 进阶策略 / 177

行动计划 / 177

第三部分

179

凌晨 5 点行动方案

第 11 章 行动方案 / 180

30 天行动方案 / 182

3 步实现凌晨 5 点奇迹 / 190

快速回顾 30 天行动方案 / 191

行动计划 / 192

第 12 章 大胆行动吧 / 193

凌晨 5 点资源分享 / 196

雄心勃勃的行动清单 / 199

参考文献 / 201

致谢 / 204

关于作者 / 208

凌晨 5 点奇迹





引言

The 5 A.M.
Miracle

早起晨跑：双重磨炼



……于是天空分离，神说：“凌晨5点要出现奇迹，所有人要满怀热情从床上跃起，他们要主宰自己的一天，不让任何贪睡按钮成为绊脚石。”

——某位高效能爱好者的“圣经”

几年前，我为一场马拉松比赛进行训练准备。作为一名职业规划师，我还同时搞点高效能培训兼播客的副业，每天腾出时间跑步简直难上加难。事实上，对于计划我也是敷衍了事，只有周六早上才抽空长跑。

马拉松教练总是告诫我们：长跑训练是最重要的。然而，大多数好习惯的养成贵在持之以恒，而非一曝十寒。也就是说，我最好每天都跑上几英里，一周跑个五、六天，而不是心血来潮地指望一次长时间的超负荷训练就能实现我的马拉松梦。

我需要制定一个新计划。如果我打算每个工作日都坚持跑步的话，那么可行的方案并不多：要么上班前跑，要么上班期间跑，要么下班以后跑。

工作间隔跑步基本没戏，因为午休只有 30 分钟。了解我的人都知道，我是个吃货，饭量大，而且胃口好，所以要我跳过午饭去跑步那是想都别想。

和大多数光说不练的人一样，摆在我面前的另一个挑战是如何为中午锻炼扫清一系列障碍（没有健身房，无法淋浴，要备上运动服，协调跑步和会议的时间，找老板批准延长午休，等等）。虽然严格地说这些不过是借口而已，但也确实是亟待解决的问题。

所以，下班后跑步便成为最佳候选，可惜还是事与愿违。我想通过改变环境来强迫自己严格按计划行事，于是决定下班后去公园或者健身房锻炼。但这似乎不过是自欺欺人：在

办公室熬过漫长一天之后，继续锻炼就和跑马拉松一样颇具挑战性。

既然别无选择，那我只能退而求其次：起早一点，在上班之前锻炼。我深知这听起来就很痛苦。

当时我认为自己这辈子都和晨型人（morning person）无缘，而且我还有个坏毛病：不到最后一分钟不起床，至少要摁两遍闹钟的贪睡按钮，直到捧上一杯热咖啡才笑得出来。

早起和晨跑看来是个双重磨炼。哪有人会主动去做这两件事，更何况还是同时？

但是很快我便发现，为了实现宏伟目标而早起奋斗，是我这些年，乃至有生之年，在个人和事业方面做过的最伟大的决定。



第1章

The 5 A.M.
Miracle

凌晨 5 点

“在早餐前掌控好你的一天”意味着什么



奇迹

名词。出乎意料且受欢迎的事情，无法从自然或科学角度进行合理解释，通常被认为是神的旨意；极难达成或者不同寻常的事情、进展或成就。

欢迎翻开这本书。我是杰弗·桑德斯。这本书能让你在早餐前就掌控好你的一天。

我有一档播客节目，叫“凌晨5点奇迹”，和本书的目的，是为了帮助大家满怀热情地起床，养成受益终身的习惯，精力充沛地去实现宏伟目标。

我将从清晨时分的重要性展开，深入探讨健康的生活习惯、个人成长以及保持高效能的方法。

开始做这档播客节目还要归功于彻底改变我生活方式的重要习惯：早起。这个习惯后来也成为支撑我做任何事情的动力。

这些年来，我对什么是“凌晨5点奇迹”给出过很多解释。根据我以往的经历，早起带来的美好体验实在太多，以至于我要仔细斟酌才能为它下一个确切的定义。

因此我要提前明确的是，在本书中，“凌晨5点奇迹”特指为了实现宏伟目标而早起、在早餐前掌控好一天的积极行动。

就我而言，凌晨5点是一天当中最美妙的时刻，整本书我都会强调这是相当理想的起床时间。

然而，凌晨5点起床这一行为本身意义不大。毕竟这个时间因人而异。但是，它背后的含义深刻而长远，并最终通向奇迹。

1. 凌晨5点这段时间，万物宁静而安详。清晨时分，鲜有人来打扰，鸟儿们刚刚开始歌唱，生活也放慢了脚步。对有

些人来说，这是一天当中唯一属于他们自己的时间。

2. 凌晨5点意味着掌控。意识到生命和时间都紧握在自己手中，这使你拥有不可思议的自主权，也为你提供了更多良机。如果能够合理利用时间，那么你所收获的成就将令绝大多数人望尘莫及。

3. 凌晨5点会成为你最宝贵的财富。

做好时间管理，优化任务计划；充分利用自身条件，开发思维能力；追求宏伟目标，过有意义的生活；当你做到这些，你便能尝到凌晨5点奇迹所带来的无尽甜头：一个有价值、有追求、有回报的美好生活。

凌晨 5 点奇迹的显著成效

亲身经历过的人都见识到了凌晨 5 点带来的奇迹。他们无一例外地规划好自己的人生，每天都过得充实而有意义。这也意味着那些令人期待的非凡成果注定是属于他们的。

虽然我无法保证你最终成果的大小，但早起确实令我和无数人受益匪浅。相信并遵循本书列出的计划方案，你也一定会发现它的显著成效。

根据你在这段宝贵时间里所做的内容不同，你能取得的成效将远不止这些：

1. 持久而旺盛的精力。
2. 高质量的睡眠状态。
3. 瘦身健体。
4. 保持每天高效能。
5. 避免分心，尤其不受白天烦恼的影响。
6. 心情舒畅，对这一天充满向往。
7. 升级你的体质、力量和意志。
8. 在首要目标上取得非凡进展。
9. 思维清晰且具有创造性，尤其清晨时分，效果更佳。
10. 长期监测健康状况，并保持高效的习惯。

找到自己的“凌晨5点”

在深入探讨前，让我先澄清一点：尽管我会想方设法让你相信凌晨5点是最佳起床时间，但这并不表示你非得在5点钟起来。

好了，放轻松，笑一笑！

本书没有任何章节或者方案要求你必须在凌晨5点、6点或者日出前后的任何时间段里起床。

你可以选择自己的“凌晨5点”，可以是早上7点、8点半，或者像大学生们喜欢的，中午12点半。任何适合你的时间都没有问题。

本书的目的不是要说服大家把闹钟设置在凌晨5点，而是提供一个机会，让你的每一天都能生活得有意义。你的奇迹可以出现在任何你喜欢的时间里。

在写这本书的过程中，我曾前往新奥尔良参加了一个婚礼。一天早上，朋友们偷偷潜入我的酒店房间，拍了一张我呼呼大睡的照片，一旁的闹钟显示的是上午9点46分，他们这么做就是为了证明我不是每天凌晨5点都会起床。

他们觉得这张照片很滑稽，但这没什么奇怪的，我又不是机器人，不可能每天早上都踩着日出的点起床。如果我前一天晚上熬夜，那睡过头很正常。如果我需要多休息，那么我就会适当放松。如果凌晨5点不是最佳的起床时间，我就不必

起来。

本书的宗旨是培养大家有计划地掌控自己的时间，万万不可过犹不及。

保证睡眠质量，合理优化你的一天才是最关键的。