

HEAT

能量法则

超级个体崛起的4个关键要素



HABIT
ENERGY
ATTENTION
TARGET

张家瑞 著

 当代世界出版社
CONTEMPORARY WORLD PRESS

HEAT 能量法则

超级个体崛起的 4 个关键要素

张家瑞 著



当代世界出版社
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

HEAT 能量法则: 超级个体崛起的 4 个关键要素 / 张家瑞著. —
北京: 当代世界出版社, 2018. 5
ISBN 978-7-5090-1391-5

I. ①H… 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 (2018) 第 095347 号

HEAT 能量法则

作 者: 张家瑞

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.org.cn>

编务电话: (010) 83908456

发行电话: (010) 83908409

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 7.75

字 数: 160 千字

版 次: 2018 年 7 月第 1 版

印 次: 2018 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5090-1391-5

定 价: 45.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻版必究, 未经许可, 不得转载!

认清生命的真相 勇敢前行

作为一名培训师，我酷爱各种思维模型。能够开发出模型的人，意味着对某一个领域，进行了系统的思考和研究，并具备了高度的提炼和总结能力。

所以当张家瑞和我分享他开发的“HEAT 能量法则”模型时，我兴奋不已；他请我为新书作序，我欣然应允。

上个周末，我去郊区看望岳父岳母，在院子里听到两个邻居聊天：一个是七十多岁的王爷爷，一个是八十多岁的杨爷爷。

王爷爷问杨爷爷：“吃了吗？”

满头白发、精神矍铄的杨爷爷答：“吃过了。”

王爷爷开玩笑说：“你是吃一顿少一顿了。”

杨爷爷笑答：“怎么能这么说，我是吃一顿赚一顿。”

王爷爷笑道：“还嘴硬，你是活一天少一天了。”

杨爷爷笑回：“我是活一天，赚一天好嘛？”

作为听众的我，忍俊不禁。杨爷爷的回答，不正符合家瑞书中提及的 H，积极的思维习惯（Habit）嘛？

在我翻译的畅销书《自控力：和压力做朋友》中，作者就曾经提到，一个人怎么看待变老这件事，会影响他的寿命，及晚年的幸福程度。

杨爷爷八十多了，依然写作、种菜、做饭，把老年生活过得有滋有味，兴致盎然，羡慕我们这些暮气沉沉、老气横秋的中年人。

这就是积极思维习惯的力量。

在《HEAT 能量法则》的第二章和第三章，家瑞分别论述了精力（Energy）和注意力（Attention）管理，这对于身处信息纷繁复杂时代的我们，尤为重要。他在这两章分享了很多实用的技巧，非常值得践行。

在印度尼西亚一个岛上，有一片香蕉园。香蕉成熟时，岛上的猴子经常来偷食，岛民们头疼不已。猴子们经常趁夜色而来，一番糟蹋，让人防不胜防。

一段时间之后，岛民终于想出一个办法。他们在香蕉树上，用结实的绳子，拴上椰子，椰子上打了一个猴爪大

小的洞。椰汁被倒空，里面放了一种甜米，这种甜米是猴子特别喜欢吃的食物。

夜幕降临，偷惯了香蕉的猴子，又如约而至。不，没约就来了。

一只小猴子，探头探脑观察敌情，确定安全后，噌噌噌爬上了香蕉树。扯下，剥开，吃掉一根香蕉。当再伸爪够香蕉的时候，哟，小猴子忽然看到头上有一个椰子。

它好奇地伸爪，碰了一下，迅速地收回。哦，安全。它接着又试探地碰了几次，没事儿！不但安全，而且，从椰子的洞里，散发出诱人的甜米味道。

小猴子完全忘记了香蕉的事儿！它在椰子洞口摸索了一会儿，内心好一番纠结。终于抗拒不了诱惑，伸爪进去，握住了那团甜米。

可洞口的大小，只能容猴爪进去。进去是进去了，可握住了甜米，攥成了猴拳，就退不出来了！

小猴子百般挣扎，可无论如何挣不脱。它想连椰子一起扯下来，可绳子将椰子牢牢系在树上。

它只需要将手里，不，爪里的甜米松开，就可以挣脱。可那诱惑太大了，它怎么也舍不得。就这样折腾了一夜，小猴子精疲力竭。第二天早上，岛民赶来。

看到有人过来，小猴子剧烈挣扎，但还是不舍松手，

最后被生擒活捉。

用同样的方法，岛民又逮到了几只猴子。猴群里一传十，十传百，再也没猴敢去偷香蕉了。

猴子是多么容易分心啊！本来它们是要偷香蕉的，而半路受到了吸引，分了心，就忘记了自己想要什么。

作为猴子的后代，我们也是，很容易分心，忘记了自己最初的目标。

有些初入职场的孩子，会和我探讨如何更快成功。

而成功的秘密，非常简单，就是专注。

这在《HEAT 能量法则》的第二和第三章，家瑞进行了深入的论述。

谈到专注，就要聚焦目标。《HEAT 能量法则》的第四章，就是讲如何设定和执行目标（Target）。但凡有所成就的人，一定都有这个特质：有具体清晰的目标，并坚定执行。

序言将要写完，想起上次和家瑞在深圳见面。

喝着咖啡，我鼓起勇气说：“介意我问下吗，你的手什么情况？”家瑞的右手，只剩了两根手指。

家瑞笑答：“完全不介意。小时候，放爆竹炸的。”

我一时语塞，内心波澜起伏。

换作是我，我可能会有意把这只手藏起来，不去做那些抛头露脸的工作。

而家瑞，却坦然面对，选择了培训师，这个需要走上舞台，时时曝光在人前的职业。

这内心要多么强大，多么积极乐观啊！

罗曼·罗兰说过，这世间只有一种英雄主义，那就是认清生命的真相后，依然勇敢前行。

我希望，家瑞的书，家瑞的人，能够给所有读者带来力量和能量。

让我们，认清生命的真相后，依然勇敢前行！

鹏程管理学院院长

《把每一天，当作梦想的练习》作者

王鹏程

近年来，随着“内容付费”、“超级个体”、“斜杠青年”等概念的兴起，职场人士对个人成长的渴望，已经超出了企业所能提供的机会本身，为了能够快速崛起，人们开始大量学习。然而，你是真的在学习，还是假装在学习？以下列举了一些常见的学习现象，测一测，你具备几个。

(1) 认为个人成长需要学习，但没有明确的方向，学的内容很杂很广，通常是身边的人学习什么，自己也学习什么，虽然每天都在学习但仍然很焦虑。

(2) 参加许多线上或线下的读书会，读大咖读的书或者大咖推荐的书，很少自己主动去选择想要阅读的书。

(3) 囤过许多互联网上的知识服务课程，热衷于参加各类免费、收费的微课，线下的“学习”活动。

(4) 总是在“学习”，而静下心来思考的时候不多，没有想过自己学了这么多究竟要做什么。

(5) 学了很多，却无法将自己学习的东西用几个关键词或模型表达出来。很难做到系统化的输出。

如果上面的五种常见学习现象你同时具备三个或者三个以上，那么你就要小心了，你很可能是“自嗨型”学习，而没有进行真正的学习。这种学习并没有清晰的学习目标，更确切地说，没有方向的学习最多是“享受”了学习的过程。

学习和追求个人成长本是好事和值得鼓励的事，那么问题究竟出在哪里呢？要回答这个问题，我们就要探寻个人成长的本质是什么？个人成长并不是阅读几本书、听几次课或者参加几次大咖的分享就可以的，而是需要高质量的输入，需要聚焦并且不断挖掘深度，通过思考与总结，与已有的知识建立关联并形成新的知识体系，进而在实践中转化为自己的成果或者作品。当你具备了与别人的差异化，你便有了能量，比如当你站在山顶，你就比站在山脚下的人要有能量，差异化产生能量，能量的积累正是个人成长的本质。

作为个体，当我们认识到个人成长的本质是能量的积累后，那么我们该如何蓄能呢？能量本是物理学中的概念，为了更好地认识能量，我们先看一道高中物理题。

“有一个电热水壶，功率是 W ，转化率为 P ，那么把 m kg 水从初始温度 a 度，加热到温度 b 度，需要的时间 t 是多少？水的比热为常数 J ”。

按照能量守恒定律，我们可以得出： $W \times P \times t = m \times (b-a) \times J$ ，即加热时间 $t = \{m \times (b-a) \times J\} / W \times P$ ，要想在最快的时间让温度从 a 达到 b ，就要提高电热壶的功率或者提高转化率，或者把要烧的水的质量降低。

其实这个简单的物理题就是我们个人成长的底层逻辑，初始温度 a 即我们的现状，想要加热到的温度 b 即我们想要达到的目标， $(b-a)$ 就是理想与现状的差距，是我们追求的目标。若想在最快时间实现我们的目标，一方面我们可以提升功率 W ，等同于提升我们的精力，另一方面我们可以提升转化率 P ，落实到生活中，即提升我们的注意力，注意力才是我们真正有产出的部分。而质量 m 就是我们生活中的习惯，我们都知道质量越大，惯性越大，阻力也就越大。

在个人成长方面，若想减少阻力，就要养成好习惯，改正坏习惯，这样才能让我们的成长变得更快。于是我们找到了影响个人成长的四个关键要素——习惯、精力、注意力、目标，这四个要素的英文分别是 Habit、Energy、Attention、Target，四个单词的首字母缩写便是“HEAT”，而“HEAT”也是一个英语单词，是“加热、热量”的意思，HEAT 法则注定帮助你“热”起来。

对于个体而言，你无需盲目地“学习”那么多，你只需要抓住个人成长的 HEAT 法则即可，在本书中，你不仅会学到 HEAT 法则的四个部分是什么、为什么，而且还会获得可以落地践行的工具。

第一章，着重讲解 HEAT 法则的首要元素——习惯，包括习惯的原理和重要性、习惯的养成以及在帮助习惯养成中的一些技巧，习惯是个人成长的系数，是能量的倍增，通过这一章，期待可以帮助你重新认识习惯并扫清培养习惯的一些障碍。

第二章，重点讨论 HEAT 法则中的关键要素——精力，即我们的能量源，巧妇难为无米之炊，如果想提升我们的产出，增加我们的蓄能，精力这个能量源是否充沛起着关键性的作用。精力又可以分为体能精力、情感精力和思维精力，每一个方面的精力应该从哪些方面着手，怎么获得，在这一章你将找到答案。

第三章，我们重点讨论 HEAT 法则中能量的转化——注意力，我们产生了那么多能量，有多少可以转化为自身的积累呢，能量的转化率如何提升呢？注意力起到了关键作用，传统上我们一直强调时间管理，其实时间是不可管理的，每天都是 24 小时，固定这么多，本质上我们可以管理的是我们的注意力，注意力才是我们真正有产出的时间，

有了注意力才能把精力转化为有产出的能量。

第四章，我们重点讨论 HEAT 能量法则中的最核心要素——目标，不管是培养习惯、提升精力还是提升注意力，最终都是为了实现我们的目标，清晰的目标才是我们做事的动力和根本出发点，也是我们形成差异化最直接的体现。一旦你明确了自己的目标，就会有效地避免“自嗨型”学习或者盲目地学习，进入真正的学习，实现目标的过程就是最佳的蓄能过程。

总之，这并不是是一本仅仅用来阅读的书，更是一本个人成长的践行手册，当你能够看懂的时候，相当于你已经感知到能量的存在，但这时候能量是存在于自然界中的，践行的过程才是把自然界中的能量转化为自身能量的过程。不管是习惯的养成、能量的来源，还是能量的转化以及目标的达成，都需要我们每天去践行，不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。任何大的成就都是从开始的一个微小的行动启程的，相信“复利”的力量，即便短期内没有明显变化，但是长此以往，你的进步或许会吓到今天的自己。今天的你是过去的你的总和，未来的你就是今天的你的总和，你期待未来的你是什么样子，就从今天开始，朝着那个方向践行吧，HEAT 会给你能量，让 HEAT 法则为你不断地蓄能吧。

目录

Contents

推荐序 1

序 言 7

第一章 Habit, 习惯, 能量的倍增 1

习惯的原理及重要性 3

习惯的类型与培养(1) 10

习惯的类型与培养(2) 15

习惯的养成靠动力还是自律 20

帮助习惯达成的技巧 27

常见导致习惯中断的原因 32

第二章 Energy, 精力, 能量的来源 37

- 定期运动 40
- 健康的饮食习惯 45
- 充足且高质量的睡眠 51
- 了解不同类型的人的行为特点 57
- 和谐沟通的 3F 法则 68
- 管理自己的情绪 76
- 建立和谐关系的三个技巧 83
- 培养自己的自信心 92
- 如何管理自己的焦虑 99
- 压力、阻力还是助力 105
- 学会冥想 111
- 定期放空 118

第三章 Attention, 注意力, 能量的转化 123

- 注意力的重要意义 126
- 注意力记账法 134
- 专注工作的 3D 准则 144
- 保持持续专注的技巧 156

碎片化时间的利用 164

第四章 Target, 目标, 能量的积累 169

目标的重要性 171

寻找理想职业前的思考 174

如何找到自己钟爱的职业 186

践行目标的原则和工具 201

践行 HEAT 法则是能量的积淀 215

后记 221

参考文献 224

Chapter 1

●●●●● 第一章

Habit , 习惯, 能量的倍增
