

普
华
经
管

PEARSON

普华百成管理系列图书

超级 精力管理术

你的精力管理决定你的人生层次

[英] 丹尼尔·布朗尼 (Daniel Browne) / 著
陈艳 / 译



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

普华自我管理系列



超级精力管理术

你的精力管理
决定你的人生层次

The Energy Equation: How to be a Top Performer without Burning Yourself Out

【英】丹尼尔·布朗尼（Daniel Browne） 著

陈艳 译

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

超级精力管理术：你的精力管理决定你的人生层次 /
(英) 布朗尼 (Browne, D.) 著；陈艳译. — 北京：人
民邮电出版社，2016.3
(普华自我管理系列图书)
ISBN 978-7-115-41861-6

I. ①超… II. ①布… ②陈… III. ①自我管理—通
俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第036932号

内 容 提 要

你是否在寻找没有压力且高效的工作方法？你是否希望表现出色、发挥优势甚至超越自我？你是否希望克服紧张和焦虑情绪？你是否希望能有更多的时间留给自己和家人？

《超级精力管理术：你的精力管理决定你的人生层次》凝结了作者 10 年的研究和众多其他导师的教学精华，针对人们在工作和生活中经常出现的加班、压力过大、睡眠不好、身心充满紧张和焦虑等状况，介绍了如何改善这些状况的诸多练习和技巧，旨在帮助你进入和保持巅峰状态——一种精力充沛、工作高效、身心和谐、睡眠优质、注意力集中且充分享受当下美好生活的一种状态。

无论你是否希望在生活和工作中获得更多的精力和时间，抑或你的生活方式已经非常积极、健康，本书都值得一读。

◆ 著 【英】丹尼尔·布朗尼 (Daniel Browne)

译 陈 艳

责任编辑 姜 珊

执行编辑 黄海娜

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：6.5

2016年3月第1版

字数：85千字

2016年3月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-5710号

定 价：35.00 元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

前言



本书凝结了作者 10 年的研究和众多其他导师的教学精华。毕业后，我像大部分投资银行经理、管理咨询师和律师一样，以优异的成绩从一所知名大学毕业，进入一家投资银行的企业金融部，开始了自己的职业生涯。第一个月，我的作息时间彻底被打乱了。以前，我的活跃时间是从早上 9 点到晚上 9 点，后来直接延长到晚上 11 点。我常常工作到凌晨，回家冲个澡又直接出门上班了。

带着对稳定且规律工作的憧憬，我跳槽了。情况稍有好转，我进入了朝九晚五的生活模式。事实上，如果想在工作中有出色的表现，必须要花更多的时间。很快，我又开始了加班的生活。忙碌的时候，我常常要从晚上 6 点加班到 8 点，有时甚至到 9 点。后来，加班的情况越来越频繁，已经变成了正常工作的一部分（现在的大部分管理工作都存在这种现象）。

期待着第三份工作会轻松一点，我跳槽到一家咨询公司，老板经常从早上7点一直工作到晚上11点。作为职场新人，我只能协助他，陪着他加班。我以为我的生活注定要一个星期工作6天，不但需要长时间工作，而且不能拥有丰富多彩的社交生活。在最艰难的时候，我希望自己可以进入一个时间静止的空间——在晚上睡足8个小时后，再回到现实生活中，而时间却几乎没有流逝。

这当然是不可能的，于是我开始探索提高效率的方法，确保自己在长时间工作时能够一直保持高效，并且顺利完成任务，以便能有时间参加社交活动。虽然深知鱼和熊掌不可兼得，但我不愿就此受困而停滞不前。更何况，我相信自己能找到一份理想的工作，并且过上美好的生活。在学习了冥想和呼吸练习及精力训练后，我学会了如何让身体保持高效运转和旺盛的精力。我曾师从一位知名效率专家，向他学习如何在生活中保持高效和集中注意力。通过学习，我注意到了瑜伽、太极和冥想之间的相似之处，于是我开始提炼对自己有用的精髓。目前，神经科学专家和意识研究揭示了很多瑜伽和太极大师都知道的秘密：大脑的作用十分强大，如果对其加以训练和利用，能够有效提高智力和专注力，甚至提高身体的修复和自愈速度。在学习了大脑科学后，我才恍然大悟。我开始将我的身体向我所知的健康、精力充沛、高效的境界推进。我发现了如何获得优质的睡眠、更高效地开展工作、保持旺盛的精力，甚至免受某些疾病困扰的方法。我学会了

如何调整自己进入巅峰状态和保持高效，以获得理想的结果。

起初，我并没有意识到分享的价值。我只是单纯地想释放自己的潜能和在工作中有所成就。然而，在与一些终日忙碌、倍受压力的银行经理、律师和教师交谈过后，我开始分享自己的经历和研究成果。我开始教人们如何发挥最佳性能，但是，很快我又发现，很多人没有时间练习瑜伽、冥想或者去上课。这就是我决定撰写本书的原因。

我仍然经常长时间工作（虽然我现在是为自己工作），但是，对我来说这并不算“工作”。通过利用学到的技能，我的工作效率比过去要高得多，我感到非常有成就感，对现状也十分满意。人只有处于最佳状态时才会有这种感觉。

本书旨在帮助你快速进入巅峰状态。如果你愿意，本书将引导你成为高效人士，拥有平和的内心和真正的自由。你的进步可能没有想象得那么快，因为有些内容对你来说也许很简单，而有些内容则需要你多花一些时间去钻研。这主要取决于你从何处开始——欲穷千里目，更上一层楼。

本书的主旨是提高工作效率，但最终会告诉你如何过上自己想要的生活。因为，在一天之中，我们用来工作的时间最多，可以说，工作决定了我们的生活品质。因此，工作效率越高，我们的生活品质就会越佳。

目 录



引 言 // 001

第一部分 你的精力需要管理吗

第一章 为什么我们总感到很累 // 011

精力是一个连续体，最底层是精疲力竭，向上依次是不堪重负、积极应对、全力以赴，最高层是游刃有余。当处于最底层时，我们几乎不能正常运转；而当处于最顶层时，我们最为高效。而你处于哪一个精力层级呢？

你是否也陷入了恶性压力循环 // 014

令人向往的长期精力循环 // 016

第二章 让多余的精力流出来 // 019

人体就像灯泡一样，灯泡将电流转化为光亮。同样，我们的身体将食物转化为体力和热量。但是，就像灯泡所消耗的功率并非物尽其用一样，我们的所有精力也并不

非都是可用的，还有一部分精力是多余。那么，这些多余的精力流向了哪里呢？

你的精力物尽其用了吗 // 020

从呼吸和身体感知中掌控你的精力 // 026

向你的身体索要精力 // 034

第三章 压力，我们的生活伴侣 // 043

大脑的主要功能是迅速作出反应，保护我们脱离危险，而压力伴随着大脑生存反应机制的启动而产生。当我们感受到压力时，大脑里或战或逃的身体机能已经觉察到了危险。而在面对压力时，你是迎战还是逃跑呢？

你所不知道的压力简史 // 044

人们是如何对待压力的 // 053

及时叫停各种压力 // 058

第四章 心无杂念再“上床” // 067

关于睡眠的最佳时长，很多调查研究的结果是互相矛盾的。大多数人认为每天需要睡8个小时，而有些人则习惯多阶段睡眠模式，甚至大多数名人每天的睡眠时间都是极短的。然而，我们更关注睡眠的质量，睡得少又要睡得好。

每天睡几个小时最好 // 068

睡得少又要睡得好 // 073

- 偶尔失眠怎么办 // 077
- 如何减少睡眠时间 // 081
- 深度睡眠：睡眠心理学 // 084

第五章 让大脑安静下来 // 091

我们的想法十分具有力量，它影响着我们的情绪，情绪又影响着我们的行动及我们对世界的认识。当我们为之努力的成为我们唯一感知和经历的，就会进入巅峰状态。我们不仅完全沉浸在自己的行为里，还会变得专注、高效。

- 全身心投入的境界——巅峰状态 // 092
- 利用你的思维创造新生活 // 095
- 善用想法以达成目标 // 098
- 对付没完没了的精神唠叨 // 104

第六章 十步实现超级精力管理 // 113

通过前几章，我们已经学会了如何让身体充满活力、如何消除压力、如何利用思维来集中注意力和如何获得高质量的睡眠。纸上谈兵无济于事，如何把这些内容加以利用甚至变成你的习惯呢？

第二部分

让高效成为一种习惯

第七章 规划高效工作的路线图 // 129

要想获得真正的能力、满足感和提升工作效率，取决于三个成功的因素：背景、精力和结构。可以这样比喻，如果你前往一个遥远的目的地，背景就是地图和路线，系统和结构就是你使用的交通工具，而精力则是燃料。

成为高效人士的三大成功因素 // 130

你在做什么和为什么这么做 // 133

重新定义你的目标、信念和价值观 // 137

第八章 有效平衡工作与生活的精力 // 147

结构就是我们行事的方式及完成工作所利用的工具，结构有四大要素：时间、环境、承诺和人际关系。那么，如何合理调动这四大要素创造一个能够帮助我们实现任何目标的结构呢？

每天要做的事情有很多，该怎样管理 // 148

不费力气实现大步跨越 // 152

提高工作效率和生活品质 // 154

第九章 用有限的时间创造更多的价值 // 161

时间管理就是注意力管理，当我们不能集中注意力的时候，不仅很容易被他人打断，而且无关的思绪也会影响我们当前的活动。那么，怎样才能专注于当前的任务，并剔除与当前任务无关的其他任何事情呢？

发挥日历的强大功能 // 162

事情越简单，大脑的负担越轻 // 172

第十章 到达人生的巅峰状态 // 181

到目前为止，你已经了解了让生活和工作越来越充满精力的方法；你已经知道如何掌控自己的内心，并以此达到巅峰状态；你也掌握了如何通过建立时间框架实现高效的生活。但是，在此过程中我们会遇到哪些障碍呢？

影响你付诸实施的障碍 // 185

如何克服消极情绪 // 190

现在就开始行动 // 192

结 语 // 193

致 谢 // 194

引言



你是否觉得自己好像身处在一个紧张而忙碌的世界中：太多信息需要汲取、太多工作需要完成，可时间却永远不够？

造成这种现象的原因有很多，我们渐渐陷入了一个忙碌不停的怪圈。由于经济萧条、企业效率驱动和节约成本，每个人的工作量都增加了，而分配给工作的时间却缩短了。同时，工作的速度也加快了。企业之间的竞争越来越激烈。这就要求我们要具备快速反应的能力，例如，比竞争对手更快地回复客户。有人把具备快速反应能力作为衡量卓越表现的一个标准，但是，工作太多、资源和时间太少则让我们很难获得优异的表现。

20 世纪 90 年代末至 21 世纪初，人们经常以写邮件的方式向他人提出请求，并期待几天之内得到对方的回复。移动邮箱、手机和即时消息的出现，意味着人们渴望得到及时的回复。我们被期待快速做出回复，同时也希望能快速得到回复。

在你的收件箱里有多少未读邮件？很多人觉得邮箱很难管理。除了邮件之外，我们还会收到来自社交媒体的各种信息，这就导致我们在网上花费的时间越来越多。

这种工作方式存在以下两方面的问题。

第一，没有足够的时间用来享受生活。好不容易有了空闲时间，却因为疲劳而无法得到充分的放松，反而把这些时间用来休息而不是享受生活。

第二，经常感到压力很大、焦虑、紧张。随着截止时间越来越接近、信息量越来越大，压力的产生就不可避免。根据英国特许人事和发展协会（the Chartered Institute of Personnel and Development, CIPD）的调查研究显示，压力太大已成为人们请长期病假最常见的理由。

想象一下，如果有另一个不同的世界，在那里，我们的工作效率更高，没有过劳猝死；在那里，我们可以拥有最佳的工作状态，合理利用大脑，确保身体健康；在那里，我们对工作充满激情，充分发扬自身优点，努力克服弱点，不会因自己有弱点而气馁或感到羞耻。在这个理想的世界里，我们可以做到身心合一、愉快工作。可是，这个世界并不存在，我们可能曾经期望生活在这样一个世界里，可如今，我们却身陷一个工作繁多的世界中，已忘却当初的美好期待。

本书将引领你与那个世界相连接。本书所涵盖的知识将为那些对此知之甚少且不知道怎样进入这样一个世界的人提供了一个完整的知识框架。

我们现在所处的这个时代，充满了各种有用的知识。体育科学的发展可以让我们的身体保持最佳状态。通过学习这些有用的

知识，我们就可以知道如何提高睡眠质量、恢复精力和提高身体素质。

神经科学方面的先进研究让我们知道，如何改进大脑的运作机制，进而让我们变得更聪明、快速提升学习能力和获得更多的信息。这样，我们就可以改变自己的思维方式，获得更优质的睡眠和消除压力。

瑜伽、太极和冥想等运动方式已经被越来越多的人接受，经科学证实，这些运动方式会对我们的身心健康产生积极的影响。

上述运动方式蕴含了人类丰富的智慧，本书借鉴了其中的部分智慧，并将其与我们所处的这个忙碌的世界相结合，从而帮助人们提升工作效率和生活品质。我们可以在运用科学智慧让生活变得越来越充实的同时，拥有更多的空闲时间去享受生活。

首先，要摆脱加班的生活和固有的思维模式。你对工作的执着使得自己的生活失控。你以为花更多的时间回电话和邮件，就能够推进工作。但是，这样做只会给你带来更多的不满、压力和疲惫。有时，你希望通过满足所有工作要求来获取事业上的成就感，可是，当你停下来思考的时候，却发现这样做并无益处。你需要换一种思维方式。你是否愿意放弃以前的思维方式并丢掉你所知道的一切来改变你对工作的认知吗？

本书能够帮助你从忙碌的工作中走出来，转向一种更加可持续的生活和工作方式。

正如前言中所说的那样，本书是基于我“在战壕作战”的经验：一如大部分人所处的“战壕”。我指的是长时间工作，基本得不到休息，每天像机器一样连轴转。在晚上，你想把工作从大脑里赶走，只是为了获得那少得可怜的睡眠时间。可悲的是，长时间工作普遍存在于我们所处的这个世界。

本书将指导你如何获得更多的精力和活力，提升表现，获得更多的空闲时间。一切只需往你的“油库”里加入更多的“燃料”。

无论你是否希望在生活中获得更多的精力和时间以减轻压力，抑或你的生活方式已经非常积极且你永远保持活力四射，本书都值得一读。

本书适合以下几类人阅读。

O型——过度工作者——这类人希望自己所做的一切都更好。他们希望压力小一点，能有更多的时间陪伴家人和朋友。通过阅读本书，他们将学会如何获得更多的精力和活力，减少压力，为自己挤出更多的时间。

A型——雄心壮志者——这类人尽力工作，希望自己表现突出，圆满完成任务。本书可以教会他们如何在不牺牲自己幸福的基础上，使事业更上一层楼。重点在于提升可持续竞争力——提高睡眠质量和减少压力。通过阅读本书，他们将学会如何挖掘大脑的潜能，从而更出色地完成工作。

B型——忙忙碌碌者——这类人每天都匆匆忙忙地做很多事情。别人都知道他们很忙，但是，他们却觉得自己碌碌无为。他们从不觉得自己取得过成就，对自己所取得的成就也没有一个清晰的概念。通过阅读本书，他们将学会如何把注意力聚焦在更有意义、更有成就感的工作上。

L型——学习型领导者——这类人想让自己和所在的团队有所提高。通过阅读本书，他们将学会如何管理自己的精力，以及如何帮助他人管理精力、增加活力、提升个人及组织绩效。

S型——自我实现者——这类人好奇心很强，希望通过激发自身的潜能来改变自己的生活。通过阅读本书，他们将学会如何有效地激发潜能，同时学会如何管理精力，从而改善健康状况和提升幸福感。

G型——积极进取者——这类人的生活充实且积极向上，在工作之余设定了很多目标，同时还安排了不少活动。通过阅读本书，他们将学会如何为“体内的油库加满油”，在不过度消耗自己精力的同时取得更多的成就。

左右为难者——这类人总是担心自己胜任不了工作。不管是源自对时间的担心还是对过度劳累的担心。本书将帮助他们跨越阻碍，在不过度消耗自己精力的前提下实现梦想和完成力所能及的事情。

你属于上述哪种类型？或是哪几种类型的结合体？你是否渴

望得到更多？你是否希望能有更多的时间留给自己和家人？你是否在寻找高效且没有压力的工作方法？你是否希望自己表现出色、发挥优势，甚至超越自我？你是否希望克服紧张和焦虑？你是否希望提升公司的业绩和活力？你认为最重要的三种思维模式是什么？你现在最迫切需要的是什么？判断自己属于上述哪种类型，能帮助你了解自己的潜能和效率需求。

精力层级

假如，将精疲力竭到游刃有余的状态绘成一条路线，你途经：(a) 不堪重负；(b) 积极应对；(c) 表现不错；(d) 表现出色；(e) 全力以赴；(f) 游刃有余——一个最高效、最创新的阶段，一切都得心应手，并且还有富余时间用以规划未来。

也许我们曾到达过最后一个阶段。但是，我们并不总是平稳前行至游刃有余的状态。你会发现，目标在变。你将承担更多的责任和要求，这会让你回到不堪重负的状态。例如，工作职责增加或在生活中所承担的责任增加（如组建新家庭或家庭喜添新成员）。随着生活圈子的逐渐扩大，你的需求也会逐渐增多，因此你需要具备充沛的精力满足这些需求。