



一流の人をつくる 整える習慣

超级调整术

好状态是调整出来的

小林弘幸——著

田 静——译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

一流の人をつくる 整える習慣

超级调整术

好状态是调整出来的

小林弘幸——著
田 静——译



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

超级调整术：好状态是调整出来的 / (日) 小林弘幸著；田静译. — 北京：北京联合出版公司, 2016.10
ISBN 978-7-5502-8619-1

I. ①超… II. ①小… ②田… III. ①身心健康—通俗读物 IV. ①R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第218952号

ICHIRYU NO HITO WO TSUKURU TOTONOERU SHUKAN© 2015 Hiroyuki Kobayashi

Original Japanese edition published by KADOKAWA CORPORATION
Simplified Chinese Character rights arranged with KADOKAWA CORPORATION
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

著作权合同登记号：图字01-2016-6859

超级调整术：好状态是调整出来的

作 者：(日) 小林弘幸

译 者：田 静

出版统筹：精典博维

选题策划：曹伟涛

责任编辑：牛炜征

装帧设计：博雅工坊·肖杰/马延利

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街83号楼9层 100088)

北京雁林吉兆印刷有限公司印刷·新华书店经销
字数90千字 880毫米×1230毫米 1/32 6印张

2016年10月第1版 2016年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8619-1

定价：29.80元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有，侵权必究
本书若有质量问题，请与本公司图书销售中心联系调换。
电话：010-82061212转8050

前言

90% 的职场人连一半的能力都发挥不出来

你觉得自己的能力发挥了多少呢？

假设 100% 代表的是工作顺利、身心轻松的理想状态，恐怕多数人也就只能发挥 70%，甚至某些人连 50% 都达不到吧。这一现状实在令人惋惜。

到底为什么那么多人无法把自己辛辛苦苦获得的实力淋漓尽致地发挥出来呢？

答案很简单。因为他们不懂得发挥个人能力的方

法——整理。

世上很多人都能明确地意识到自己需要提高能力，例如该学习知识了、想增进技能了等等，然而却很少有人认识到自己有必要在能力发挥上下工夫。大家都忽略了如何将自己已有的能力百分之百地施展出来。

举例来说，假设现在你有 100 分的能力，即使经过一番努力之后好不容易提高到了 120 分，但若平时只能发挥 70 分的话，再努力提高也毫无意义。

与其如此，倒不如把这些时间、金钱和努力花在如何把原有的 100 分能力稳妥地发挥出 90 分更有价值。

所以，要想提高工作效率，就不应单纯地着眼于如何提高能力，把现有的能力尽可能充分地发挥出来才是捷径。

掌握不了发力方法，蓄积多少都是白费

我是一名医生，担任过许多一流体育选手的健康顾问。他们身上有一个共同之处——都十分在意自己是否真的发挥出了全部能力。

无论是日本职业足球运动员、棒球选手、高尔夫

选手，还是赛车、橄榄球等奥运会项目的参赛选手，很多世界级运动员都曾向我进行过健康咨询。他们已经是业内出类拔萃的人物了，为什么还愿意参考我的意见、接受我的指导呢？理由也很简单。

因为他们都深切地体会到，和提高个人能力同等重要的是如何将已有的能力发挥到极致，也就是所谓的发力技巧。而这一点，通常是他们的痛处。

在体育界，运动员们对自己身心技能的培养主要有以下三种形式：

1. 训练；
2. 调整；
3. 复健。

第一项的训练是最常见的，通过反复的练习达到强健体魄、提高技能的目的。第三项的复健也很容易理解，通过对受伤部位的疗养、呵护，使运动员能够恢复到原来的健康状态。复健也可以看作一种从负到零的训练。无论是训练还是复健，对于运动员来说都必不可少。

除此之外，如果不能认真对待第二项的调整环节，运动员是很难充分发挥自己经过辛苦训练而获得的能力水平的。所以，越是优秀的运动员就越需要对自己的

身心状况进行调节——事先做好应有的准备、调整好心态、学习如何集中注意力……

其实，这些运动员十分重视的调整意识，在职场和生活中同样是不可或缺的。

对于一般人来说，身体健康出现问题的时候主动去医院进行治疗和康复保健，是再正常不过的。在开篇也已经提到，很多人为了增强实力、提高技能，不惜花费时间、金钱去进行培训。

然而遗憾的是，职场和生活中很少有人能够认识到以促进实力发挥为目的的身心调节的重要性。很多人都是费尽千辛万苦好不容易将能力提高了，但实际上只能将其中的 50%、60% 发挥出来。实在是空有一身技能，令人扼腕叹息。

反思一下，你是不是这些人其中的一个呢？

稍微改变一下意识和行为，就可能发生质的改变

迄今为止，我已经出版了 40 多本书刊，其中多数是围绕“自律神经”的话题进行论述的。

什么是自律神经？概况来讲，就是自动调整身心

状态的神经系统。所以，讨论“如何调整自律神经”就相当于在讨论“如何调整身心状态”。

我们平时听到“自律神经”，可能多是与“身体健康”联系到一起的，二者也确实有着密不可分的联系。不过，本书要论述的是如何通过调节自律神经系统保持良好的身心状态，从而使个人能力得以充分发挥。

在积累了这么多年的生活经验之后，如今我已深切地体会到，要想用有限的人生创造无限的可能，身心调节何其重要。现谨将本人在工作中的一些心得体会进行汇总，希望广大朋友通过阅读本书，能够树立起调节身心状态的意识，能够掌握充分发挥个人实力的方法。

本书采用的是方法论。通过介绍一系列简单且易操作的实用型方法，将身心上的负担和压力层层分解、消除，并提出了一些符合人体生理机制的行为、意识上的指导建议。例如：

- 如何整理公文包；
- 如何选择衣服和鞋子；
- 如何合理利用时间；
- 如何培养良好的睡前习惯；
- 如何应对紧急突发事件；

如何回应朋友的邀请；

.....

所有这些皆是随时都能践行的简单方法。重要的是要在脑海中形成这种调整意识并能持之以恒，这样才可能对身心状态的调节起到明显的作用。

想象一下，如果你现在能将自己的能力 100%（或者接近 100%）地发挥出来，你的工作状态是不是会发生巨大的变化？与周围人的差距是不是就拉开了？所以，我们真正需要的并不一定是不断提高个人能力，学会如何将现有的能力充分发挥出来同样重要。

希望这本书能够唤起每位读者深藏在心底的那份力量，激发个人能力得以充分发挥。希望大家的人生能够因此变得更加绚丽多彩！

小林弘幸

2015 年 6 月

什么是自律神经

本书使用了很多诸如“自律神经”“交感神经”“副交感神经”等专业术语，在进入正文之前，首先给大家解释一下这些词汇。

人体分为可受意识控制部分和不受意识控制部分。

例如：手、足、口等部位可以受主观意识控制，而内脏、血管等体内部位却不受主观意识控制。自律神经就是专门掌控这些不受主观意识控制部位的运作的。顾名思义，它自动地调节各项器官的运作，维持着人体内部的生理平衡。

自律神经又分为“交感神经”和“副交感神经”两大类。

交感神经主要负责使身体活跃起来，类似于汽车的加速器。

副交感神经则恰恰相反，它是负责使身体平静下来的神经系统，类似于汽车的制动器。因此，人体处于睡眠状态、进食后吸收状态或者不得不保持平静状态的时候，副交感神经活动处于主导地位。

本书中多次提到的“调整自律神经”，简单来说就是使交感神经和副交感神经处于共同兴奋的平衡状态。例如在进行某项活动时，人体需要交感神经兴奋来维持精神状态，同时需要副交感神经兴奋以进行冷静、理智的思考并保持高度集中的注意力。

另外，在一天当中，交感神经和副交感神经也有各自发挥主导作用的时间段。早晨起床后，交感神经开始发挥主要作用；而在晚上睡觉前后，副交感神经则渐渐活跃起来，为休息和睡眠做好准备。

因此，我们常说的调整身心状态，可以认为就是调整自己体内的自律神经活动状态。

好了，闲言少叙，让我们赶快进入正文吧！

目 录

前言：90%的职场人连一半的能力都发挥不出来 1

掌握不了发力方法，蓄积多少都是白费 / 2

稍微改变一下意识和行为，就可能发生质的改变 / 4

什么是自律神经 7

第一章

o n e

收拾随身物品，保持内心平静 ——随身物品的整理方法

1

No.01 从翻包的瞬间开始，你就不淡定了！ / 2

No.02 挑选公文包也含糊不得 / 4

No.03 一眼找到想要的信息 / 6

No.04 特定的物品放到特定的位置 / 8

No.05 预先限定好找东西的时间 / 10

No.06 拒绝紧身衣和挤脚鞋 / 12

No.07 衬衫一律选择白色 / 14

No.08 阴雨天气须系亮色系领带 / 16

No.09 学会扔衣服，提高注意力 / 18

No.10 手头的现金一定要充足 / 20

No.11 钱包每日一整理 / 22

No.12 将下班前的整理仪式化 / 24

- No.13** 不浪费上午的“决定性时间” / 28
- No.14** 不过分依赖午餐后的两个小时 / 30
- No.15** 充分利用下班之前的时间 / 32
- No.16** 将“有质量要求的工作”和“有时间要求的工作”
区别对待 / 34
- No.17** 阴雨天气须将持续工作时间缩短 / 36
- No.18** 在进食过程中训练提高注意力 / 38
- No.19** 周五晚上就做好下一周的准备 / 40
- No.20** 将自己的截止日期提前一个月 / 42
- No.21** 遇到紧急突发情况时取消原计划 / 44
- No.22** 大问题当小事处理，小问题当大事对待 / 46
- No.23** 充分利用通勤时间 / 48
- No.24** 制订一个“悠闲”的计划来充实假期 / 50
- No.25** 不将工作和休息彻底分开 / 52

第三章 t h r e e

与人交往不将就 ——人际关系的整理方法

55

- No.26** 拒绝毫无目的地参加饭局 / 56
- No.27** 参加？不参加？第二天再作答复 / 58
- No.28** 不对别人妄加评论 / 60
- No.29** 社交软件也可能扰乱自律神经 / 62
- No.30** 拒绝将就隐忍的人际关系 / 64
- No.31** 如果得不到认可，干脆放弃 / 66
- No.32** 约了人见面就多为对方想想 / 68
- No.33** 人缘儿好的秘诀是释放正能量 / 70
- No.34** 恋爱有可能影响身心状态 / 72
- No.35** 夫妻间最重要的是能否成为真正的家人 / 74

No.36 “心、技、体”中首先需要整理的是身体 / 78

No.37 一杯水让你精力充沛 / 80

No.38 身体不适时请检查尿液的颜色 / 82

No.39 精力不足时应先活动一下身体 / 84

No.40 久坐易早死 / 86

No.41 谨慎对待温度变化 / 88

No.42 通勤途中，尽量不出汗 / 90

No.43 通勤途中，尽量保持从容淡定 / 92

No.44 晚上温水泡澡，15 分钟即可 / 94

No.45 早上冲澡仅能起到提神作用 / 96

No.46 吃大餐前，先准备好肚子 / 98

No.47 每周一个睡眠日 / 100

第五章

f i v e

今夜的反思造就明日的成功
——行为的整理方法

103

- No.48** 关键不在早晨，而在前一天晚上 / 104
- No.49** 回顾一天，在头脑中将失败修复为成功 / 106
- No.50** 预想次日的工作，为美好的一天助力 / 108
- No.51** 调节自律神经的最佳方式——感恩 / 110
- No.52** 所有的失误都及时做好记录 / 112
- No.53** “这次一定要有所改善”的决心很重要 / 114
- No.54** 将需要改进的地方全部列出，并进行评分 / 116
- No.55** 行为自动化的秘诀——选择唯一化 / 118
- No.56** 回家后立即进入选择唯一化模式 / 120
- No.57** 回家后不要马上进入放松模式 / 122
- No.58** 关注自己的行为有助于调节身心状况 / 124
- No.59** 越忙碌越要“从容、谨慎” / 126
- No.60** 工作没有轻重之分 / 128
- No.61** 做事之前先明确目的 / 130
- No.62** 探寻适合自己的调整方法 / 132

- No.63** 想发脾气的时候，请先保持沉默 / 136
- No.64** 焦躁不安的时候要彻底变成“三不猿” / 138
- No.65** 惹怒别人之后，先去走走楼梯 / 140
- No.66** 棘手的电话可以暂不接听，稍后再回拨过去 / 142
- No.67** 要想缓和紧张感，可以观察墙上的挂钟 / 144
- No.68** 仿真演练的细致程度决定现实的成败 / 146
- No.69** 心中放一个“盛装忧虑的专用箱” / 148
- No.70** 遇事先从自身找原因，有助于缓解压力 / 150
- No.71** 一旦做了决定就不再为之烦恼 / 152
- No.72** 能力出众的人践行“不要相信任何人” / 154
- No.73** 多面的压力更有利于身心发展 / 156
- No.74** 逐步减少让自己后悔的言行举止 / 158