

极简精力 管理法

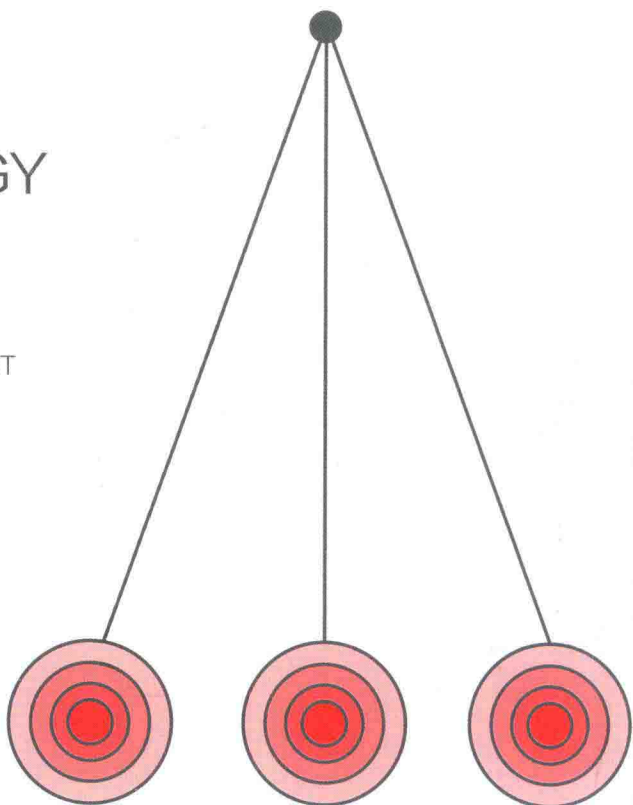
你的精力管理
决定你的人生层次

[英] 丹尼尔·布朗尼 (Daniel Browne) 著
陈 艳 译

THE ENERGY EQUATION

HOW TO BE A TOP
PERFORMER WITHOUT
BURNING YOURSELF OUT

每个人的一生都在
管理自己的精力



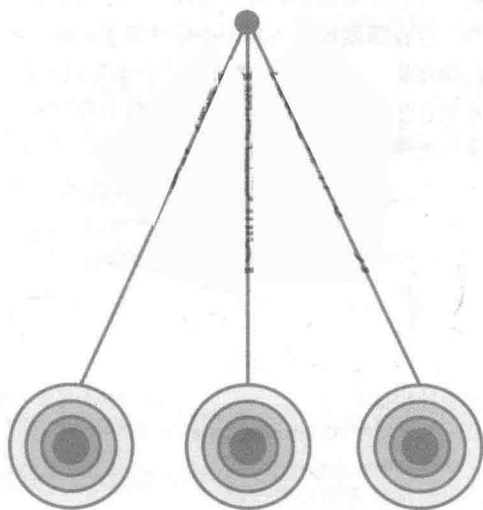
THE ENERGY EQUATION

HOW TO BE A TOP PERFORMER
WITHOUT BURNING YOURSELF OUT

极简精力管理法

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



人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

极简精力管理法：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
— 北京：人民邮电出版社，2019.2
ISBN 978-7-115-50486-9

I. ①极… II. ①丹… ②陈… 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295101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情绪？你是否希望能有更多的时间留给自己和家人？

《极简精力管理法：你的精力管理决定你的人生层次》凝结了作者十年的研究和众多导师的教学精华，针对现代人在工作和生活中经常出现的加班、压力大、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，即一种精力充沛、工作高效、身心和谐、睡眠质量高、注意力集中且充分享受当下美好生活的状态。

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

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>

三河市祥达印刷包装有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：6.5

2019年2月第1版

字数：100千字

2019年2月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2013-5710号

定 价：49.00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：京东工商广登字20170147号

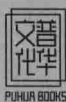
THE ENERGY EQUATION

HOW TO BE A TOP PERFORMER
WITHOUT BURNING YOURSELF OUT

- ◆ 你是否一边惊讶于时间过得太快，一边抱怨还有许多目标没有实现？
- ◆ 你是否总是感觉很累，没有精力平衡工作和生活？
- ◆ 你是否在面对困境时不知所措，找不到出路？
- ◆ 你是否明明制订了计划，却难以保证自己自律地执行？
- ◆ 你是否有“选择困难症”，总是在各种选择中犹豫不决、浪费时间？

.....

那么，请从这里开始，重新规划你的人生，让你的工作计划更为清晰、合理，让你的目标变得切实可行，工具/模型+案例+实践指南，帮你形成干练、精进的行事风格，成为人生赢家。



我
们
一
起
解
决
问
题

本书凝结了作者十年的研究成果和众多导师的教学精华。我以优异的成绩从一所知名大学毕业，像大部分投资银行经理、管理咨询师和律师一样，毕业后我进入一家投资银行的金融部，开始了自己的职业生涯。第一个月，我的作息时间表被彻底打乱了。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。

带着对稳定和规律工作的憧憬，我跳槽了。跳槽后情况稍有好转，我进入了朝九晚五的生活模式。事实上，如果我想在工作上表现出色，就必须花更多的时间。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，加班越来越频繁，甚至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）。

我又跳槽到一家咨询公司，期待着第三份工作会轻松一点。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。

极简精力管理法：

你的精力管理决定你的人生层次

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，而时间几乎没有流逝。

这当然是不可能的，于是我开始探索提高工作效率的方法，确保自己在长时间工作时依然能够保持高效，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、呼吸练习以及精力训练后，我学会了如何让身体保持高效运转和精力旺盛。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专注。通过学习，我注意到瑜伽、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，如果我们对大脑稍加训练，就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。在学习了有关大脑的科学知识后，我才恍然大悟。我开始将我的身体向我所知道的健康、精力

充沛和高效的方向推进。我发现了获得优质的睡眠、更高效地开展工作、保持旺盛的精力，甚至免受某些疾病侵扰的方法。我学会了如何调整自己的身心以进入巅峰状态和保持高效，进而获得理想的结果。

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，我开始向他们分享自己的经历和研究成果。我开始教人们如何发挥自己的最佳性能，但很快我又发现，很多人没有时间练习瑜伽、冥想或去上课。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，我的工作效率提高了，我感到非常有成就感，对自己的现状也十分满意。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，帮助你拥有平和的内心和真正的自由。你的



THE ENERGY EQUATION:

HOW TO BE A TOP PERFORMER WITHOUT BURNING YOURSELF OUT

极简精力管理法：

你的精力管理决定你的人生层次

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。

本书的主旨是帮助你提高工作效率，但最终会告诉你如何过上你想要的生活。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高。

引言 //1

精力层级 //6

如何利用本书 //7

第一部分

你的精力需要管理吗 //9

第1章 为什么我们总感觉很累 //11

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；而当处于最高层时，我们最为高效。你的精力处于哪一个层级呢？

你是否也陷入了恶性压力循环 //14

令人向往的长期精力循环 //17

极简精力管理法：

你的精力管理决定你的人生层次

第2章 让多余的精力流出来 //19

人体就像灯泡一样，灯泡将电能转化为光能。同样，我们的身体将食物转化为体力和热量。但是，就像灯泡所消耗的能量并非物尽其用一样，我们的所有精力也并非都是可用的，即有一部分精力是多余的。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 //20

从呼吸和身体感知中掌控你的精力 //26

向你的身体索要精力 //34

第3章 压力，我们的生活“伴侣” //43

大脑的主要功能是迅速做出反应，保护我们脱离危险，而压力也伴随着大脑的生存反应机制的启动而产生。当我们感受到压力时，大脑中或战或逃的身体机能已经察觉了危险。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 //44

人们是如何对待压力的 //53

及时叫停各种压力 //58

第4章 心无杂念再“上床” //67

关于睡眠的最佳时长，很多调查研究的结果是互相矛盾的。大多数人认为我们每天需要睡8个小时，而有些人则习惯于多阶段睡眠模式，甚至很多名人每天的睡眠时间都很短。然而，我更

关注睡眠的质量，睡得少但睡得好。

每天睡几个小时最好 //68

睡得少但睡得好 //73

偶尔失眠怎么办 //77

如何减少睡眠时间 //82

深度睡眠：睡眠心理学 //85

第 5 章 让大脑安静下来 //91

我们的想法的力量很强大，它影响着我们的情绪，情绪又影响着我们的行动和我们对世界的认识。当我们为之努力的成为我们唯一感知和经历的，我们会进入巅峰状态。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 //92

利用你的思维创造新生活 //94

善用想法以达成目标 //98

对付没完没了的消极内心对话 //104

第 6 章 十步实现极简精力管理 //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，如何把这些知识应用到实际生活中呢？

极简精力管理法：

你的精力管理决定你的人生层次

第二部分

让高效成为一种习惯 //127

第7章 规划高效工作的路线图 //129

要想获得真正的技能、满足感和提升工作效率，取决于三个因素：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，而精力就是燃料。

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8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和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9章 在有限的时间里创造更多的价值 //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10章 到达人生的巅峰状态 //181

到目前为止，你已经知道了让自己在生活和工作中充满精力的方法；你已经知道如何掌控自己的身体和内心并在此基础上达到巅峰状态；你也掌握了如何通过建立时间框架来实现高效地生活和工作。但是，在此过程中我们会遇到哪些障碍呢？

影响你付诸实践的障碍 //185

如何克服消极情绪 //190

现在就开始行动 //192

结语 //193

致谢 //195

你是否觉得自己好像身处在一个紧张而忙碌的世界中：有太多信息需要汲取，有太多工作需要完成，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，再加上企业为了提高效率和节约成本，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，如比竞争对手更快地回复客户。有人把具备快速的反应能力作为衡量卓越表现的一个标准，但是，工作太多，而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，人们经常以邮件的方式向他人提出请求，并且期待很快能得到对方的回复。移动邮箱、手机和即时消息的出现，意味着人们渴望及时得到回复。我们被期待快速做出回复，同时也希望能快速得到回复。

你的收件箱里有多少封未读邮件？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类信息，这

极简精力管理法：

你的精力管理决定你的人生层次

就导致我们花费在网上的时间越来越多。

这种工作方式存在以下两方面的问题。

第一，没有足够的时间享受生活。好不容易有了空闲时间，身心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。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，不会因为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、愉快工作和生活。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，书中的内容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，周围有各种有用的知识。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模式，进而获得更优质的睡眠和减少压力。

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，从而帮助我们提高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。你对工作的执着导致自己的生活失控。你以为花更多的时间回电话和邮件，就能够使工作得到推进，但是，这样做只会给你带来更多的不满、压力和疲惫。有时，你希望通过完成所有工作来获得事业上的成就感，可是，当你停下来思考的时候，却发现这样做并无益处。你需要换一种思维模式。你是否愿意放弃以前的思维模式并丢掉你所知道的一切来改变你对工作的认知？

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