



你必须 精力饱满， 才经得起世事刁难

<<<

精力好是保证成功的硬素质，
无论工作还是生活，归根结底拼的都是精力。

鹏万里
——著

学会管理精力，让你轻松告别
累！忙！烦！



你必须 精力饱满， 才经得起世事刁难

鹏万里
——著



图书在版编目 (CIP) 数据

你必须精力饱满,才经得起世事刁难 / 鹏万里著

. -- 天津:天津人民出版社,2018.12

ISBN 978-7-201-11131-5

I. ①你… II. ①鹏… 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276976号

你必须精力饱满,才经得起世事刁难

NI BIXU JINGLI BAOMAN CAI JINGDEQI SHISHI DIAONAN

鹏万里 著

出 版	天津人民出版社
出 版 人	刘 庆
地 址	天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码	300051
邮购电话	(022) 23332469
网 址	http://www.tjrmcbs.com
电子信箱	tjrmcbs@126.com

责任编辑	杨 芊
特约编辑	曹 月
装帧设计	末末美书

印 刷	天津中印联印务有限公司
经 销	新华书店
开 本	710×1000毫米 1/16
印 张	15
字 数	180千字
版次印次	2018年12月第1版 2018年12月第1次印刷
定 价	45.00 元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题,请致电联系调换(022-23332469)

你若精力饱满，就能赢得漂亮

人生最大的悲哀不是失败，而是心有余而力不足。为什么会“力不足”？因为精力太差。有个人平时在工作中很爱发脾气，很容易暴躁，生气是家常便饭。这个人曾经无数次痛心疾首地分析过自己经常喜欢发怒的原因，认为自己在很多事情上都知道怎么做到最好，但就是因为精力太差，所以只好让别人来做。但别人总是做不好，所以他经常想靠发脾气来让别人加快工作的进度，尽可能把工作做得让他满意，结果却总是事与愿违。

拿破仑年轻的时候有一次去跟意大利军方进行谈判。与他谈判的是一位老将军。当时那位老将军已经年老体衰，精力很差。反观拿破仑，当时年轻气盛，精力极为充沛，甚至可以连续几天不睡觉，也依然精力饱满。正是发现了这一优势，拿破仑就在谈判桌上采取疲劳战术，经常把谈判会议拖上好几个小时。拿破仑的策略非常奏效，没过几天，精力不济的老将军便被迫让步，满足了拿破仑提出的要求。这告诉我们，你若精力饱满，就能赢得漂亮。

在日本保险业里，曾连续 15 年获得全国保险销售业绩第一名的原一平，相貌平平、身材瘦小，所以刚进入保险业时销售业绩很差。原一平当然不会坐以待毙，而是积极地想着解决方法。最终他决定，只有靠勤奋，才能弥补自己确实比别人差的那些劣势。他是这样安排自己每一天的工作的：早晨 5 点钟，立刻起床，

洗漱完毕后，便开始为这一天的工作做好各种准备；6点半钟开始，给客户打电话，最后确定访问时间；7点钟开始吃早饭，并与妻子商谈交流工作上的事；8点钟到公司去上班；9点钟出去推销保险；下午6点钟下班回家；晚上8点钟开始读书、反省，安排新方案；11点钟准时就寝。

当时年纪尚轻的他精力非常充沛，所以能够每天都全力以赴地落实自己的计划，从早到晚一刻不闲地工作，把该做的事都及时或提前做完，为了实现业界第一的梦想而不断地努力。通过不懈的努力，他最终戴上了日本保险史上“保险销售业绩之王”的桂冠。纵观原一平的整个成功史，我们发现所有的销售技巧都是其次的，首先要具备的其实是充沛的精力。如果不是每天都有饱满的精力作为支持，原一平不可能每天都能完成如此多的工作，而且都完成得如此出色。无数成功的事例都告诉世人，这世上所有的工作，到最后拼的都是精力。

所谓精力，指的是一个人的精神状态、兴奋度以及对事情的投入度、专注度、持续时间等等。每个人的精力各有差异，精力好的人与精力差的人，过着完全不一样的生活，未来也全然不同。为什么会这样呢？因为精力是一个人所有人生努力的最终保障，任何一个赢得了非凡成就的成功人物，首先肯定是一个精力过人的人。

想要成功，需要让智慧与勤奋都充分发挥作用。一个人如果天赋与智慧一般，那么需要通过加倍的努力来补偿，通过持之以恒的奋斗到达胜利彼岸。但所有的努力奋斗，都需要一个强大的支撑，这个支撑就是充沛的精力。如果没有充沛的精力作为支撑，任何努力都只是泡影，所有梦想也只是空想。

人生不是百米赛跑，而是一场马拉松，无论在生活中还是工作中，所有的拼搏到最后都是精力的比拼。精力好的人每天都能神采奕奕、劲头满满，做起事来雷厉风行，干起活来手脚麻利，所以总能做出好成绩。精力不好的人面对稍大的压力就受不了，碰上加班加点就会觉得难以负荷，这样的精力状态又怎么可能做

得成大事呢？

你若精力饱满，就能赢得漂亮。但要让自己每天都精力饱满，从而有足够的精力去努力奋斗，早日实现自己心中的理想，就必须学会管理自己的精力。怎样才能管好自己的精力？想要让自己总是精力充沛，最常见的方法是让自己每天都学会休息睡个好觉、吃得科学又健康、用合适的运动为自己储蓄精力。还有一些事情能让我们每天都保持充沛的精力，那就是：做重要的事、拥有非常渴望实现但又一直都没有实现的梦想、做自己热爱与擅长的事。当你能每天都做好或者说管理好上述这几件事，你就一定能精力旺盛地做事，你离你最想要赢得的东西将越来越近。

这世上所有的工作，到最后都是在拼体力。人生犹如竞技场，你若精力饱满，就能赢得漂亮。管理好你的精力，则是让你高效、健康与快乐的基础。而每个人对自己最好的投资，就是拥有持续不断的饱满的精力！愿本书帮助你每天都精力饱满，在工作或生活中的每一次竞争，都赢得非常漂亮！

第一章

你必须精力饱满，才经得起世事刁难

- 01 那些成就非凡的人士，每天都神采奕奕 / 002
- 02 没有充沛的精力做支撑，很难赢得竞争 / 007
- 03 精力好的人，更容易梦想成真 / 011
- 04 你必须精力饱满，才经得起世事刁难 / 016
- 05 精力是最高级的能力，世界属于精力好的人 / 020
- 06 懂得精力管理，永远不会“过劳死” / 023
- 07 成为休息专家：会休息，就有饱满的精力 / 027

第二章

精力管理得越好，人生层次越高

- 01 你的精力管理能力，决定你的人生层次 / 032
- 02 你的精力有限，能巧干就别苦干 / 036
- 03 别拖延！马上落实最节省精力 / 040
- 04 不想总消耗自己的精力？请先学会借力 / 044
- 05 融入团队善协作，省时省力成大事 / 049
- 06 精力投入相同，平台越好回报越高 / 053

第三章

集中精力做重要的事，更容易出成绩

- 01 最怕你整天忙碌，却只换回一身疲惫 / 060
- 02 别再“盲碌”：事情规划好了，再投入精力 / 064
- 03 精力再充沛，也别浪费在不值得做的事上 / 068
- 04 会用“四象限法则”，就不会胡乱消耗精力 / 073
- 05 用好“二八法则”，把精力用于回报最高的事 / 078
- 06 “ABC 管理法”帮助你总在做重要的事 / 082

第四章

持续饱满的精力，源自对梦想的渴求

- 01 别让懒惰安逸混日子，销蚀你的精力 / 088
- 02 找不准自己的定位，精力很容易被浪费 / 093
- 03 先想清楚要去哪里，就不会浪费时间、精力 / 098
- 04 持续饱满的精力，源自对梦想的渴求 / 102
- 05 “一定要”达成目标的人，总是精力“满格” / 106
- 06 当你决心要做什么人时，就不会缺乏精力 / 110

第五章

做热爱与擅长的事，会有用不完的精力

- 01 总是充满激情，就会一直精力充沛 / 116
- 02 做感兴趣的事时，你会乐此不疲 / 121
- 03 你会废寝忘食地做好你热爱的事 / 125
- 04 集中精力，专注地做好一件事情 / 130
- 05 精力珍贵，请用在你的长处与优势上 / 134
- 06 为自己工作，你就会有使不完的劲儿 / 138

第六章

每晚睡得香，精力饱满又健康

- 01 丢失了睡眠，等于丢失了健康与精力 / 144
- 02 “垃圾睡眠”令你精神萎靡百病生 / 148
- 03 拒当“睡眠骆驼”：经常熬夜，精气神损耗巨大 / 152
- 04 睡眠时间过短或过长，都很难精力饱满 / 156
- 05 规律、优质的睡眠，助你天天精力充沛 / 160
- 06 睡眠质量越好，体内“免疫大军”越强大 / 164

第七章

好的饮食习惯，换来一身好精力

- 01 想要每天神采奕奕，离不开科学的饮食 / 170
- 02 早餐这样吃，精力充沛一整天 / 174
- 03 会喝水精力足，不会喝水要受苦 / 180
- 04 这些蔬果食物，让人迅速恢复精力 / 186
- 05 适可而止！维生素、保健品不能乱吃多吃 / 192

第八章

有运动健身习惯，精力就总是饱满

- 01 热爱运动健身的人，更容易成为精英 / 198
- 02 即使再忙，健身的时间也要挤出来 / 204
- 03 快速走路是世界上最好的健身运动 / 209
- 04 走路健身前的准备越充分，运动效果越好 / 215
- 05 用“石、沙、盐”按摩脚底，既消疲劳又养生 / 220
- 06 天天爬楼梯，也能为你储备体能和精力 / 225

第一章

Chapter 1

你必须精力饱满，
才经得起世事刁难

01

那些成就非凡的人士，每天都神采奕奕

阿里巴巴创始人马云在节目《赢在中国》上说过这样一句话：“成功大都相似，失败各有不同。”也许，每个成功人士的成功都是无法复制的，因为他们各自走过的成功路径不尽相同。但如果留心观察你会发现，绝大多数成功人士身上其实都有很多共同点。例如，那些成就非凡的人士都有一个共同点：每天都精力充沛，神采奕奕。

看到这些取得了巨大成就的精英人士每天都精力饱满，仿佛有用不完的劲儿，用中国一句俗语来形容就是：“工作的时候跟打了鸡血一样！”有些人可能会想，是不是这些精英人士每天都会睡很长时间啊？事实上，这些成功的精英人士每天睡眠的时间比很多普通人还要短得多。下面是一些亿万富豪、成功人士的作息习惯，看看你是否能发现一些规律。

前香港首富李嘉诚到 80 多岁高龄还依然保持着早起的习惯。无论每天睡得多么晚，他第二天早晨 6 点都一定会准时起床，随后听新闻，再打高尔夫

球，然后8点前到公司上班。这个习惯他已经保持了数十年。台湾富士康老板郭台铭每天早上7点钟一定要到公司上班，除非在外出差。他每天都会工作15个小时以上，这个习惯他已经坚持了40多年。

在我国互联网行业里，那些领军人物们每天也都会精力饱满地工作很长时间。例如，雷军和周鸿伟每周通常都工作7天，雷军每天基本上工作16个小时，人称互联网行业的“劳模”；周鸿伟则每天都至少工作12个小时。李彦宏说他每天早上5点钟准时起床，马化腾经常深夜一两点还给员工们回邮件。

微软创始人比尔·盖茨当年在公司创业阶段，也是每天早上6点钟起床，然后工作16个小时以上。当年的比尔·盖茨还有一个工作习惯，那就是经常连续工作36个小时不睡觉，然后再倒头睡10多个小时。当然，这样的工作和休息习惯恐怕只适合极少数人，大多数正常人这样来作息，恐怕身体很容易垮掉。

如今越来越多人熟知的特斯拉公司的老板埃隆·马斯克每周工作的时间都超过100个小时，迪士尼现任CEO鲍勃·艾格每天早上4点半起床。已故的苹果公司创始人乔布斯生前每天早上6点钟起床，在孩子们起床前做一些锻炼和工作，然后和孩子们吃早餐，看着他们上学。乔布斯的继任者、苹果公司现任CEO库克和迪士尼CEO鲍勃·艾格一样，也每天早上4点半起床，整理邮件，然后5点到健身房锻炼。

胡润研究院曾发布过一份有趣的报告。该研究院的工作人员走访了超过500名至少是千万身家的富豪，调查了他们的作息时间表，发现这些富豪工作日平均睡眠6.6个小时，三成亿万富豪工作日睡眠时间不足6个小时。

但令人们不得不万分佩服的是，这些站在社会金字塔顶端的成功精英

们，不但事业有成，而且每天睡眠时间那么短，却还总能神采奕奕！想要高效地完成任何一项工作，精力充沛非常必要。很难想象一个无精打采、昏昏欲睡、哈欠连天的人能高效地做好一件事。

你以为只有商界的顶级人物才会每天睡那么少觉却精力饱满吗？那些娱乐圈的明星们其实也一样。我们经常在娱乐新闻里看到，那些影视明星为了在拍摄时赶进度，有时候甚至两三天才睡几个小时。虽然睡眠时间短，但为了拍摄效果，他们经常还要保持精力十足的样子，这真让人不得不服气，难道他们的人生真的开了挂吗？

其实也不是开了挂，而是有着非常渴望要达成的目标与梦想的人，无论每天睡几个小时，都能精力饱满地做事。有很大工作压力的人，往往也会有很大的工作动力，动力一足，睡眠不足精力也照样充沛。笔者也有过这样的经历，当你一定要完成某项工作时，往往会在巨大压力下，激发出很大的能量，让你精力充沛地完成这件事。

只要你稍加注意就能发现，那些有着“一定要实现”某个目标、梦想的人，每天都能精力饱满地做事，甚至能废寝忘食地连续工作几十个小时。在旁人看来简直不可思议。也正是因为有异于常人的付出，他们所以才会做出非凡的成就。

不但商界、娱乐圈的成功人士每天都精力饱满地做事，政坛、军界的杰出人物也是如此。事实上，要成为一个名誉满天下的作家，同样需要精力充沛的每一天。日本著名作家村上春树就说过，写长篇小说其实是一种体力劳动。要进行体力劳动，精力不充沛怎么做得好？村上春树本人就是每天都精神十足地投入写作中去的典范。从29岁起，村上春树每天坚持凌晨五点准时起床，然后开始锻炼身体和写作。他已经坚持这个习惯20多年了，好的

作息也帮助他逐渐构建起了一个了不起的文学世界。

有人以为想搞好文学创新，只要才华横溢就行。但村上春树却认为：“我们常常把创作想得太浪漫，忽略了真正的创作不能只靠灵气和才气，还要靠别的。”这个“别的”，其实就是可持续的精力。村上春树 20 多年通过科学作息、跑步锻炼身体来让自己每天都拥有可持续的精力，从而让自己每天都能集中精力做最重要的事——写作。所以最终凭借一部又一部好作品，成就了自己。

日本文艺圈还有一个非凡人士，通过每天精力饱满地做重要的事，不断积蓄自己的实力，待水到渠成时，他便成为被世人所熟知的著名人物。这个人叫岩井俊二。

提到岩井俊二，你会联想到什么？笔者会在脑海里闪现一幅幅电影中出现的画面：那个对着雪山大喊“你好吗？”的女孩；那个倚在窗口看书的“日本最后一个美少年”柏原崇，风吹过来，吹起白纱窗帘；那个笑起来明媚调皮的爱丽丝；那个独自在绿色的稻田里听歌的少年……这些画面都在岩井俊二的电影里出现过，《情书》《花与爱丽丝》《关于莉莉周的一切》《燕尾蝶》……这些电影是很多人青春回忆中不可抹去的一部分。

除了电影很有成就，岩井俊二还是一位优秀的音乐人，很多电影的配乐都是他创作的。除了音乐，岩井俊二的画也很有名，他大学的专业是美术，专修油画，因此岩井俊二甚至一度想成为漫画家。大学期间，他甚至可以靠画漫画赚取拍电影的经费。电影《情书》《花与爱丽丝》都有他创作的同名漫画书。

此外，岩井俊二也是一位作家，已经出版了《情书》《燕尾蝶》《华莱士的人鱼》《关于莉莉周的一切》《吸血鬼》等多部小说和散文随笔。日本女作

家北川悦吏子在看完《情书》这部小说后，专门致信岩井俊二，称赞他说：“你的小说没有输给你的电影！”

岩井俊二 32 岁那年才拍摄电影处女作《情书》。当然，这部电影一炮而红，令他迅速成为享誉世界的电影导演。那么，32 岁之前，岩井俊二在做什么呢？他一直在不断地积累着能实现自己梦想的實力，一刻不停地储备着让自己在未来能“一举成名天下知”的破茧成蝶的力量。

随着一部部电影的成功，岩井俊二最为世人熟知的身份自然是电影导演。他在作家、画家（漫画之外，如油画）、音乐家（电影配乐）等角色上也很出色。为什么他能在好几个领域都取得出色的成绩呢？用岩井俊二自己说的话就是：“我 365 天都在工作，我是一个没有休息的人。”他每天都要工作很久，有些时候甚至连续工作好几天，实在太困了就在沙发上睡一会儿。正因为这样程度的努力，才成就了如此不凡的他。

那些成就非凡的人士，每天都神采奕奕。正因为让自己每天都精力饱满地做重要的事，不断提升實力，所以他们才能在實力累积到一定程度时，做出了令世人瞩目的成就，一举成名天下知。

02

没有充沛的精力做支撑，很难赢得竞争

没有充沛精力做支撑，创业是很难成功的。因为在创业过程中，我们会遇到各种各样的问题，要处理这样那样的难题，要面对诸多同行对手的竞争……这些都会给创业者带来巨大的压力，如果精力不充沛，体力不够好，我们很容易败下阵来。因此我们要想在竞争中胜出，便需要精力来想出方法，建立你的竞争优势。

听马云说，在创业阶段甚至在前几年，他每天都只能睡五六个小时甚至四五个小时。有时候公司遇到重大危机，他甚至会连续几十个小时睡不了一个安稳觉。幸好，马云睡眠时间虽短，但他的精力还是很充沛的，因此能够支撑他去处理企业发展过程中遇到的难题。所以，阿里巴巴在他的带领下，闯过了一道又一道难关，成为一家非常成功的互联网企业。

现任美国总统特朗普，一个 70 多岁的老人，每天还很拼命地工作。他从创业开始到担任美国总统期间，每天都保持着只睡 5 个小时左右的习惯。