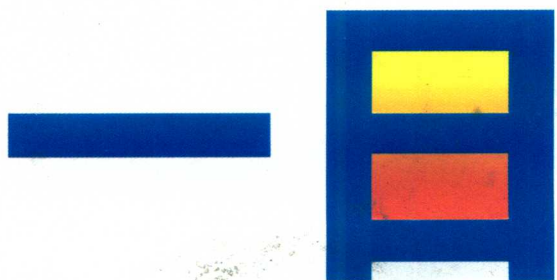


[英] 本杰明·斯帕 (Benjamin Spall) [德] 迈克尔·赞德 (Michael Xander) 著

邱墨楠 译



近距离与  
全球各行业  
成功人士对话

精英们的清晨日课

MY 之计  
MORNING  
ROUTINE

How Successful  
People Start  
Every Day Inspired

学会如何  
从容应对清晨时光

开启对你  
有用的晨间例程

中信出版集团

[英] 本杰明·斯帕 (Benjamin Spall) [德] 迈克尔·赞德 (Michael Xander) 著

邱墨楠 译

一日  
之计

MY  
MORNING  
ROUTINE

How Successful  
People Start  
Every Day Inspired

精英们的清晨日课

图书在版编目 ( CIP ) 数据

一日之计：精英们的清晨日课 / (英) 本杰明·斯帕, (德) 迈克尔·赞德著; 邱墨楠译. -- 北京: 中信出版社, 2019.5

书名原文: My Morning Routine : How Successful People Start Every Day Inspired  
ISBN 978-7-5217-0327-6

I . ①—… II . ①本… ②迈… ③邱… III . ①成功心理—通俗读物 IV . ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 058234 号

My Morning Routine : How Successful People Start Every Day Inspired by Benjamin Spall and Michael Xander  
Copyright © 2018 by Benjamin Spall and Michael Xander

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

一日之计——精英们的清晨日课

著者: [英] 本杰明·斯帕 [德] 迈克尔·赞德

译者: 邱墨楠

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承印者: 北京通州皇家印刷厂

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 10.5 字数: 150 千字

版次: 2019 年 5 月第 1 版

印次: 2019 年 5 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2018-8111

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书号: ISBN 978-7-5217-0327-6

定价: 52.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

## 序

你是否曾在清晨8:00的惊恐中醒来，带着惺忪的睡眠，在有限的时间内灌下一杯咖啡，穿上衣服，然后出门上班？你是否曾对照着成功人士反思自己：“他们做了哪些我做不到的事情？我如何才能像他们那样更好地掌控自己的生活？”

对我们大多数成年人来说，如柏林的迈克尔和伦敦的本杰明，我们的清晨可能都是这样一种模式：我们从床上爬起来后，随即陷入了困境，我们查阅手机、电子邮件以及其他一夜之间突然冒出来的通知，然后赶着出门上班。这些无意识的由清晨带来的压力让我们在工作日情绪波动，工作效率时高时低。在工作了漫长的一天后，我们非但没有成就感，反而会感到十分疲惫，完全不会期待在第二天重复同样的过程。这听上去是不是很耳熟？

你度过清晨时光的方式对你这一天接下来的时间有着极大的影响。我们在清晨的前几个小时里做出的选择决定了我们在一天的剩余

时间里能否保持高效和情绪平稳，以及我们是否会因此头脑崩溃。不幸的是，对我们大多数人来说，好日子不会无缘无故地到来，总会有不可预见的事挑战你的完美计划。如果你一大早无法将精力集中于自己的内心，无法保持专注和冷静，那么你就不可能有美好的一天。带着目的开始你的清晨，你会将这些“收获”带进一天中的剩余时光。

清晨，我独自坐在无人打扰的办公室里，我在这一天的头几个小时里写的东西比接下来整整12个小时写的还要多。

——尼克·比尔顿 (Nick Bilton)，  
作家及记者

自从5年前发布“我的清晨日课”(My Morning Routine)网站以来，我们对全世界数百名成功人士进行了访谈，并且提取了他们的数据。我们很快注意到，越来越多的人都意识到了这样一个观点，也就是我们可以用更好的方式开始新的一天，而不是在匆忙中度过一天中最宝贵的几个小时。在了解人们晨间例程的访谈中，随着进程的深入，我们发现全世界最优秀、最聪慧的人中没有一个会在清晨放任自流。这不是巧合！

除了我们日益积累的超过300次访谈的集体智慧之外，本书还提供了63个有关晨间例程的访谈，采访对象包括美国退役陆军上将斯坦利·麦克里斯特尔 (General Stanley McChrystal)，曾三次获得奥运会金牌的丽贝卡·索尼 (Rebecca Soni)；皮克斯和迪士尼动画工作室 (Pixar and Walt Disney Animation Studios) 总裁埃德·卡

姆尔 (Ed Catmull), 以及用整理术改变自我人生的日本整理顾问近藤麻理惠 (Marie Kondo)。我们将与你一同分享这些例程的共同之处以及这些采访对象的创新做法。

书中的部分例程强调的是晨练及斯巴达式的生活方式, 其他的例程则更加轻松且随性。从睡眠模式、饮食喜好、电器使用到锻炼习惯, 我们将为你提供可以在家一试的各种可能方案。

## 为什么要遵循晨间例程

我们希望通过本书传达的, 并不在于某种方法是你可以用来开启新一天的正确方式。我们想让你进行尝试, 直到你找到对自己有效的晨间例程——即便你并不是一个习惯早起的人, 或者你是一个年幼孩子的父亲或母亲, 抑或你严苛的全职工作需要你在破晓时分就起床。这个例程可以让你保持清醒、机敏, 让你身心健康, 让你在精神上做好迎接美好一天的准备。

我们日复一日做着的小事影响着我们的成长, 并塑造着我们自己。约翰·列侬 (John Lennon) 在歌里唱道: “在你忙着制订其他计划时发生的一切才是生活。”<sup>1</sup> 那些塑造我们个性的事物常常发端于我们无意识的行为, 而这种行为是从我们的晨间例程开始的。

说实话, 如果不带着目的开始你的清晨, 那么你很难拥有美好的

---

1 这里的歌词是 “Life is what happens to you while you’re busy making other plans”, 出自约翰·列侬的歌曲《美丽的孩子》(Beautiful Boy), 这首歌首次收录于 1980 年发行的专辑《双重幻想》(Double Fantasy)。——译者注

一天。你的清晨是一片空白，是一个从头开始的契机。即便你醒来后的第一件事是去洗手间，这也构成了你的习惯堆栈——一系列相互关联的行动——的开端。苏醒触发了你去洗手间的行为，而去洗手间又触发了你刷牙、静坐冥想，或打开茶壶准备煮自己最喜欢的茶或咖啡等行为。与层层叠（Jenga stack）<sup>1</sup> 游戏非常相似的是，习惯堆栈的坚固性仅取决于它的基础木块。用查看手机开始你的一天会触发一系列低效行为。此外，由于我们的意志在一天的压力下被损耗了，因此我们要想在下午重新构建一个良好的习惯堆栈是十分困难的。清晨的我们不必进行太多响应——因为我们尚未将一整天的时间用来制定决策，因此我们可以思考得更清晰，并且更加积极地对待清晨。

不论你是一个《财富》（*Fortune*）世界500强公司的董事长 [ 你可以在第2章找到先锋集团（Vanguard Group）董事长的晨间例程 ]、繁荣的媒体帝国的领袖、有史以来最成功的连环画的创作者，还是处于他们之间的任何人，积极、专注且平静的晨间例程将会对你能否实现目标产生极大的影响。

找到适合你的晨间例程。不要迫于压力而根据别人的标准来调整你的清晨计划。灵活一些，知道什么时候该调整方向，让事情变得尽可能简单并且适合你自己。

——沙卡·桑戈尔（Shaka Senghor），  
 刑事司法改革的领军人物

---

1 层层叠：一种木制益智玩具。玩家交替从积木塔中抽出一块积木放至塔顶，同时要保证整个积木塔的平衡，从而创造一个不断增高的积木塔。——译者注

你的晨间例程将会（也应该）在你的生命阶段中得到调整。读完本书，你便能控制这些变化；这些变化是经过深思熟虑的，并且与你最深刻的价值观以及你不断变化的优先事项保持一致。我们将教会你如何构建自己的晨间例程的支柱，同时在晨间例程内容的增减方面为你提供创意和灵感。

假设你在一大早醒来后所做的事情已经有了一些连贯性，那么无论你是否已经意识到了这一点，你都已经有了一套晨间例程（我们中的大多数人会不假思索地下床拿起电话，走向冰箱或是开始工作）。你可以从现在开始，让我们共同构建一个对你有用的、更加积极的晨间例程吧。

## 我从来都不是早起的人

在最近的一次访谈中，我们被问到了这样一个问题：“你是否必须早起才能取得事业上的成功，才能在日常生活中变得更快乐？”答案和现在的一样，我们当时的回答是：“绝对不必！”而这正是人们对我们所做的事以及人们对晨间例程最常见的误解。

和我的起床时间相比，我更在意我的睡眠时间。

——雷切尔·宾克斯（Rachel Binx），

数据可视化专家

不论你是早起的鸟儿还是夜猫子（或是处于两者之间），只有在你起床之后，你的清晨才真正开始。这个时间可能是早上6:00，也可



能是晚上6:00，但不论你何时起床，醒来后你总会拥有1个小时左右的时间。这1个小时左右的起床后时间为一天其余的时间奠定了基础。这并不意味着你必须早起：它的意义在于，你应该利用你的清晨去完成你认为最重要的事情。

如果你有伴侣，那么很有可能你们中的一方是早起者，而另一方是夜猫子。本杰明就与一个夜猫子结了婚。很快他便意识到清晨并不是一个对所有人都一样的场景，他在早上非常清醒（过了晚上10:00他就睁不开眼了），这并不意味着他的妻子同样如此。有一个嗜睡的老婆和有一个爱睡觉的孩子不一样，但这确实打乱了他的晨间例程。如果你在亲密关系中面临着同样的情况，请接纳这些差异（查阅我们有关“适应”的章节，并了解更多内容）。

## 如何阅读本书

在本书接下来的内容里，每个晨间例程都被归纳到了不同章节中，每个章节都聚焦于某项有关构建晨间例程（或有助于形成晨间例程）的事情。从如何在晨间例程中加入锻炼、冥想，以及不让人望而却步的自我保健习惯等元素，到家长如何调整自己的例程来适应孩子的需要，以及如何长期坚持晨间例程，本书涵盖了有关晨间例程的全方位内容。

尽管每个晨间例程都与其所在章节的主题紧密相关，但是每个晨间例程都可以作为一个独立的访谈来阅读。你可以从本书的任何一部分读起，也可以从目录中选择某个晨间例程来阅读。为了更全面地了解我们的内容，请查看每一章的“现在到你了”板块，以获取实践晨间例程的诀窍或建议。

我们是从积极的角度使用“例程”（routine）这个词的。对我们而言，晨间例程并不是一系列可以让你在一大早就累垮的单调训练。晨间例程的重复特性不仅能够让你感到欣慰，还能够提醒你去做自己真正想做的事情。

当你构想晨间例程时，请记住你这么做是为自己好，而不是为了迎合某些陌生人的效率标准。

——安娜·玛丽·考克斯（Ana Marie Cox），  
政治专栏作家与文化评论家

尽管本书以访谈的形式探讨了人们如何度过自己清晨的几个小时的方式，但是你也不必完全照搬我们所写的某个具体例程。你可以将本书所有的例程作为你的灵感来源——我们常常会在发布在网站上的内容中找到自己想要在晨间例程中尝试的新事物，但最终你的晨间例程是完完全全属于你自己的。我们鼓励你自己来设定你的大部分晨间例程，同时你也要认识到，你的最终目标并非例程本身，而是例程可以给你的生活带来快乐和效益。记住：不要为了例程而工作，要让例程为你服务。

我们希望你能将本书（部分是指导手册，部分是他人的日记）当作一本如何创造（并坚持）积极、专注、平静的晨间例程的指导手册，以及可以随时翻阅的、充满启发性故事的小书。通过阅读这些故事，我们可以窥探自己一天中最美好、最私密的时刻。这些时刻组合在一起，反映出了我们是谁以及我们的生活方式。

让我们开始吧！

## 目录

序 \_ 7

---

### 第 1 章 起床

---

卡罗琳·保罗 \_ 004  
詹姆斯·弗里曼 \_ 008  
安德烈·D. 瓦格纳 \_ 011  
拉斐尔·赖夫 \_ 014  
黛西·可汗 \_ 017  
泰勒·考恩 \_ 019  
蒂姆·奥赖利 \_ 022  
现在到你了 \_ 026

---

### 第 2 章 专注与效率

---

瑞安·霍利迪 \_ 036  
杰夫·科尔文 \_ 040  
希娜·布雷迪 \_ 043  
格雷格·凯里 \_ 046  
玛丽亚·康尼科娃 \_ 051  
沙恩·帕里什 \_ 054  
托德·亨利 \_ 057

比尔·麦克纳布 \_ 059  
马修·韦瑟利 - 怀特 \_ 062  
现在到你了 \_ 066

---

### 第 3 章 晨练

---

斯坦利·麦克里斯特尔将军 \_ 078  
丽贝卡·索尼 \_ 083  
谢里·兰辛 \_ 087  
吉莉恩·迈克尔斯 \_ 090  
凯文·克利里 \_ 093  
卡罗琳·伯克尔 \_ 096  
萨拉·凯瑟琳·佩克 \_ 099  
现在到你了 \_ 103

---

### 第 4 章 冥想

---

露丝·尾关 \_ 115  
埃德·卡姆尔 \_ 120  
艾斯特·加思达 \_ 124  
达里亚·罗丝 \_ 127  
迈克尔·阿克顿·史密斯 \_ 130  
现在到你了 \_ 134

---

### 第 5 章 晚间例程

---

戴维·凯戴威 \_ 144  
珍妮·布莱克 \_ 147

尼尔·艾尔 \_ 151

乔斯·路易斯·维尔森 \_ 154

鲍勃·穆尔 \_ 157

现在到你了 \_ 162

---

## 第6章 睡眠

---

阿里安娜·赫芬顿 \_ 170

近藤麻理惠 \_ 175

乔恩·戈尔德 \_ 177

布拉德·费尔德 \_ 180

斯科特·亚当斯 \_ 183

现在到你了 \_ 189

---

## 第7章 父母

---

比兹·斯通 \_ 200

埃米莉·舒曼 \_ 203

阿曼达·赫瑟 \_ 207

鲍勃·弗格森 \_ 210

杰米·莫里 \_ 212

尼克·比尔顿 \_ 215

现在到你了 \_ 219

---

## 第8章 自我关爱

---

艾丽·卢娜 \_ 228

莉萨·康登 \_ 233

清水裕子 \_ 235  
约翰·贝拉尔迪博士 \_ 238  
梅洛迪·麦克洛斯基 \_ 240  
安伯·蕾 \_ 243  
现在到你了 \_ 246

---

## 第9章 不同的环境

---

卡梅伦·拉塞尔 \_ 254  
克里斯·吉尔博 \_ 257  
戴夫·阿斯普雷 \_ 260  
梅洛迪·霍布森 \_ 265  
M. G. 西格勒 \_ 268  
彼得·巴莱塔 \_ 271  
现在到你了 \_ 274

---

## 第10章 适应

---

索尼娅·拉奥 \_ 282  
奥斯丁·克莱恩 \_ 287  
鲁玛纳·拉斯克·达伍德 \_ 290  
丹尼尔·伊登 \_ 293  
约兰达·科尼尔斯 \_ 296  
莱奥·巴波塔 \_ 299  
安娜·玛丽·考克斯 \_ 301  
现在到你了 \_ 303

总结 \_ 309

统计数据 \_ 313

致谢 \_ 315

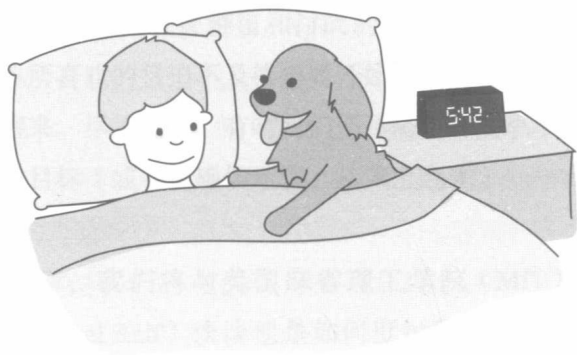
参考书目 \_ 317

分享页 \_ 318

## 第1章

# 起床

怎样才能离开被窝，  
开启你的清晨？



如果养了狗，谁还需要闹钟？



