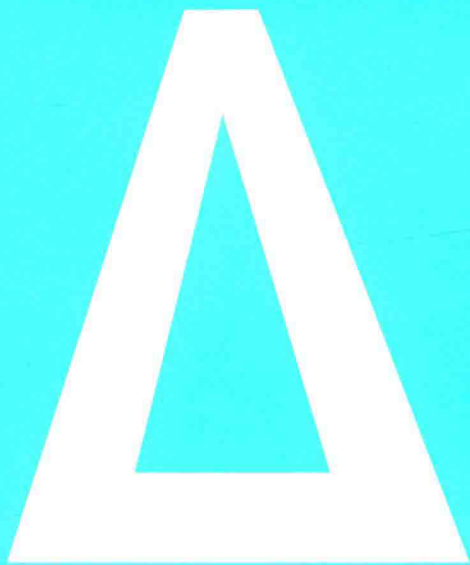


# 掌控

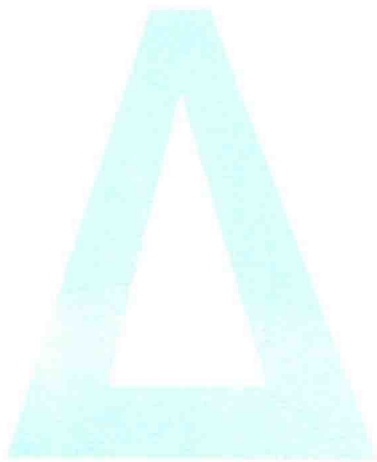


开启不疲惫、不焦虑的人生



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

# 掌控



常州大学图书馆  
藏书章

开启不疲惫、不焦虑的人生

张展晖 著

图书在版编目 ( CIP ) 数据

掌控：开启不疲惫、不焦虑的人生 / 张展晖著.  
—北京：北京联合出版公司，2018.8  
ISBN 978-7-5596-2284-6

I. ①掌… II. ①张… 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116301号

掌控：开启不疲惫、不焦虑的人生  
作 者：张展晖  
选题策划：知 是  
责任编辑：龚 将 夏应鹏  
产品经理：齐文静  
特约编辑：王经云  
封面设计：门乃婷工作室  
版式设计：佳 佳

---

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)  
天津旭丰源印刷有限公司 新华书店经销  
字数 200 千字 700 毫米 × 980 毫米 1/16 印张 19.5  
2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷  
ISBN 978-7-5596-2284-6  
定价：58.00 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：010-82069336

推荐序 · 徐小平

他以互联网时代的匠人精神，  
钻研精力管理这门手艺

展晖即将出版的这本书，相信不仅将再次拯救我，还将拯救无数深受精力不足困扰的男男女女。

我跟展晖的认识，要从他给我做健身教练的故事说起。

那时候我叫他 Eddie，Eddie 在我住的公寓楼下的那家健身房里工作，其实是我当时的四五个教练之一。

印象中，Eddie 是里面最无聊的一个教练，不仅人无聊，课也无聊，最不能给我那种当场的成就感。其他的教练上课时，有人让我练肌肉，有人让我练拳击，有人给我拉伸身体，而 Eddie 只是让我做柔韧性训练——趴在一个怀抱那么大的球上，好像是在跟那个大球做爱。

我当时就想，这简直蠢爆了。

总之，当时他既没有让我做有氧训练，能让人大喘气的那种；也没有让我做肌肉力量训练，能让人感到肌肉在不断充血和膨胀起来的那种，什么都没有。

但是，很长时间之后，在所有的教练里面只剩下了他，我只选择了跟他继续训练。为什么？

因为他在缺少自我推销、没什么花言巧语，也没怎么给我打鸡血的情况下，只是按部就班地让我做那些动作，却最终改善了我的整个体质，身体的柔韧性、耐力、平衡感，包括肌肉力量这些指标，都有了大幅的提升。

后来 Eddie 离开了那家健身房，不知去向。我们两三年都没有见面，再一次遇到的时候，他已经在《罗辑思维》上火了起来，在《罗辑思维》的《匠人如神》系列中成了代表“减肥匠”的一面旗帜。

2016 年春节前，我又恢复了跟他的训练。他还是一如既往地让我练那些东西，不刺激、不兴奋，也不痛苦。但是，不知从什么时候开始，他只强调运动单一维度的方式发生了变化。根据他的说法，他已经不再是一个健身教练，更专注在减脂上。而对于减脂，训练还在其次，饮食的调整更加重要。

2016 年 3 月，我跟着他做了一个月真正的饱瘦减脂。他来过我这里十次左右，每次帮我做半个小时的训练。说实话，这个时间是比较容易熬的，每次练完之后，我都是开心的，为自己感到骄傲；同时每次锻炼的时候，哪怕是二三十分钟，我也会恨他、烦他。

一个月后，我的体重从 81.6 千克减到了 77.5 千克，总共减掉了 4.1 千克。本来我是有希望实现减 5 千克的计划，但是在结束前的最后一周，去朋友家吃了顿大餐，我的最终计划就崩溃了。

Eddie 的减脂方法，简单说其实是在正常的饮食中，减去了米饭，加上了豆子。所以，这个食谱并不会让人觉得太痛苦。我个人在训练中最大的收获，就是让我不要吃零食，我做到了。

我问他：“比如我吃了一块饼干，可能只有几克的重量，对身体会有什么影响呢？”

Eddie 的回答解决了我以前认识的一个重大误区。他说：“重要的不在于那点儿

重量，而在于你的血糖。血糖可以控制你身体中储存脂肪和燃烧脂肪的开关——胰岛素。一旦你的血糖升高，胰岛素分泌多了，就等于是关上了燃烧脂肪的开关，打开了储存脂肪的开关。

“简单来说，就是你吃了零食之后，不在于它能变成多少肥肉，而在于身体分解脂肪的过程被中断了。”

当时，我没太听明白，但是我记住了这个结论。我在一个月之内，基本没吃过零食。

记得当时最牛的场景是这样的：那一天，我跟罗振宇、脱不花还有 Papi 酱几个人在一起谈投资，桌子上放着七八种非常美味的零食，其中不乏“白色恋人”这样诱人的点心，我一口都没有碰，而且特别自豪的是，我也并没有因此感到痛苦。

当时最幸福的回忆莫过于，我看见号称“罗胖”的罗振宇，在左一块、右一块地大快朵颐，不停地往嘴里塞。当时我就想，哈哈，难怪叫“罗胖”，活该！原来胖子就是这样炼成的！

后来，“罗胖”每次来到我家，我都给他准备很多零食，静静地看着他吃。“罗胖”要是一直在增重，我心里就轻松了。

Eddie 的饮食观念和运动方法，一举破除了我在这方面踏入的许许多多的误区。

而且在这个过程中，我有很深刻的体会——减脂不仅是你在跟身上的脂肪过不去，也是跟自己的一种心理战，是在与自己的惰性、贪婪以及愚昧作战，大多数时候让我们中途放弃的绝不是体力，而是心理。

但是，Eddie 总是不紧不慢，他很了解这样的过程，他用不让你感到痛苦的办法，慢慢地带你坚持下去，帮你建立简单明确的心理暗示，重复着最简单的方式，就这样，体重一天天减轻。

慢慢地我又发现，展晖在饮食、运动、心理之外开始强调“恢复”的重要性，

研究起了数据，什么睡眠和心率的关系、冥想有多大益处、合理的恢复时间是多少等，燃脂瘦身显然已经无法概括他的思考了，展晖再次快速迭代了已有的认知。

这是一种什么精神呢？就是李克强总理强调的、中国特别需要的“匠人”精神。简单的事情重复做，每做一次，都会去用心琢磨，进行小步的改进。

这又是互联网的精神，我很关注 Eddie 的创业，这样他就从一个普通的尽管也是非常优秀的私人健身教练，成为了一个新物种的创业者，成了今天备受欢迎的“精力管理”教练。他的收入也随之成倍增长，从在健身房时的一个月万把块钱，变成了年收入过百万，这就是能体现今日中国时代精神的故事。

想要有质量的人生，精力是第一要素。当你奋斗的时候，你是在为人生的后面添“0”，但是，永远不要忘了，精力值是前面的那个“1”。为了活出一个健康、高效、欢乐的人生，我们要从1到10，到100万……而不是把我们的人生反过来，活成“从1到0”。

Eddie 的精力管理方式很简单，用的是可以成为“常态”的简单舒适法，而不是“变态”的控制控制再控制法。而这套看似简单的方法，却能让人真正获得对身心的掌控，这种感觉太美妙了。

精力管理是一种细节管理，现在 Eddie 有了这本书，相信将会帮助更多的人，理解掌握这些方法。

Eddie 如今成为了这个时代一个卓有成效的精力管理匠人，那么我认为向匠人致敬的最好方法，就是能够鞠一个九十度的躬，能够在双腿挺直的情况下，双手触地。

我马上起身试了一下，而我的双手此时此刻大概离地还有两尺，空悲切！

推荐序 · 周航

# 重拾活力

创业其实是很耗人的，大家经常从媒体上听闻“创业维艰”，它不仅是对一个人的智力的考验，也是对体力的巨大挑战。

回想我自己创业的20多年来，尤其是最近这一段时间，经历了很多难以言说的艰难。我们经常听到的“996”工作制，每天工作12~16个小时，并不是耸人听闻的。事实上，我每天都工作到晚上10点或11点，甚至是更晚的时间。伴随超负荷工作量的，还有很多不良生活习惯，比如：抽烟、大量喝咖啡、不按时吃饭、饿得狠了就狼吞虎咽地吃泡面、晚睡、早上咬牙起床、时间紧迫下的各种赶路与迟到……可以说，整个人每天都处于一种忙碌和焦虑的状态。

抽空休息的时间都没有，更谈不上运动了。

我在上学的时候，其实是一个非常热爱运动的人。乒乓球、足球、篮球、排球……那个时候，每天不运动一下，都会觉得浑身难受。但工作之后，运动离自己越来越远，到后来甚至连打高尔夫球这样的运动都懒得参加了，身体变得越来越虚。

有一种“过劳胖”群体，在公司的技术部门中最常见。技术人员工作半年以上，参加过几次封闭开发，刷过N个大夜之后，人就会变得虚胖起来。



过去的两年，随着事业进入新的阶段，我开始进行自我调整。该怎么调整呢？很多人说“你可以好好放松地玩一下”。那什么是真正的放松？我想要的是有“自我刷新”效果的放松。不仅在思想上 refresh，身体上也同样得到调整焕新。为此，我在家里开辟出一个专门的健身房，配置了跑步机、划船机、骑行器……摆出一副煞费苦心要好好锻炼一番的架势。但结果是趁着热乎劲儿跑了两天，之后就开始疲惫，总是觉得难以坚持，懈怠、寻找借口、热情潮落、退意萌生，很快陷入一种身体上期待改变，但心理上很难坚持的困境。

这个时候，我在“得到”<sup>[1]</sup>上偶然听到了展晖的课程，叫《有效管理你的健康》，这是一个只有6讲的小课程。但惊喜的是，让我第一次有了茅塞顿开的感觉——原来心肺功能是人体健康运行的基础，原来柔韧性如此重要，还有关于耐力的理念，这些刷新了我对运动的认知。于是，我通过罗胖（罗振宇）找到了展晖，邀请他来帮助我，做我的健身教练。

展晖欣然同意，他说：“我们可以一起定一个目标，让你在5个月之后跑一个全马。”我起初并不相信，以我当时的体质基础，怎么可能呢？这最多算是一个足够宏大但仅限于激励人心的目标而已吧。

可是他又说：“我让你跑马拉松，不但是让你完成一个挑战性的目标，而且要让你拥有可以跑马拉松的体魄与灵魂。”这句话彻底打动了我，虽然不知道该怎么做，但我开始抱着“相信”的心态与展晖一起进行训练。

开始吧！运动的全新体验就这样启程了。

最初的结果是非常令人沮丧的。第一周期，展晖让我用3.5千米/小时的配速跑5分钟，走1分钟，循环4组。这个比很多老年人还要迟缓低配的运动量，我做起来仍然很吃力，气喘吁吁。我感觉自己是40岁的人却拥有80岁的身体，非常沮丧，

[1] “得到”APP，由罗辑思维团队出品，为终身学习者提供高效的知识服务。

瞬间丧失了运动的信心。但是展晖说：“没关系，我们很快就能有进步了。”当时我是将信将疑的。

然而奇迹就这样发生了。从第二次开始，我的耐力逐渐增加，速度也不断提升，从每组6分钟、10分钟、15分钟、20分钟到40分钟，直到最近，我可以不停地跑一个半小时。这让我在每次循序渐进的运动过程中找到了进步的乐趣和成就感，并且开始享受跑步。不久前，我进行了一段时间的连续跨国飞行，每三四天就飞到一个新的国家。在过去，我可能会以出差和时差作为理由不再坚持运动，但是这次，我在酒店健身房的跑步机上、在户外都在坚持跑步，而且感到充满愉悦与力量。

我在想，为什么会有这样的变化呢？

我曾经读过一本书叫《幸福的方法》，其中有一个十分有趣的理论：不费吹灰之力即可获得的东西，不会带给你幸福感；费了很大力气却依然得不到的东西，只能带来严重的挫败感。那么，幸福感从何而来呢？在挑战和努力之间达到一种相对平衡——既要在挑战目标的引导下努力去做，又能通过努力实现挑战目标，此时带来的成就感与幸福感是最强的。

这套逻辑很有趣，在我身上也得到了印证。首先，我有一个内在坚定的信念：我要改变自己、重拾活力；而展晖又帮我制定了一个可以量化的、可实现的目标——5个月内跑一个全程的马拉松；有了这个目标之后，我们又设计了科学的方案并严格执行。最后，将宏大的目标分解为阶段性的目标，每一个阶段的计划都非常严密，严密到每一次要怎么跑、多长时间、多少千米、什么速度、什么坡度、把心率控制在什么区间都有严格规定。在每个阶段的训练中，我都清楚地知道训练的重点是什么，比如耐力训练，我就以跑得久为目标，而不去追求速度。如此一来，运动就不再是需要咬牙坚持的事情，而是可以享受过程的美事一桩了。在过程中感受自己的身体逐步发生的微妙变化，在自我认可中更有动力坚持不懈。有了主动、独立的坚持，

在经历一个过程以后，自然可以达成目标。

尽管在写这篇文章时我还没有跑马拉松，但是，我相信自己是能够实现这个目标的。

创业、工作、学习、生活乃至人生，都如同一场马拉松，梦想中的目标或许宏伟甚至貌似遥不可及，但用正确的方法，将长远目标分解成一个个通过努力即可触及的小目标，享受过程，从每个阶段收获成就感，结果自然也不会差。

当梦想达成时，你可能会惊喜地发现，不仅在冲线的那一刻感到充实和愉悦，而且整个过程都乐在其中。

对我来说，人到中年，用这样的方法重拾活力，是件值得分享的幸事。

谢谢展晖。

注：周航在2018年6月10日完成了人生中第一场马拉松。

推荐序 · 脱不花

最厉害的，  
一定是  
最朴素的

因为《逻辑思维》，我有幸结识了很多国内一流的学者、专家和创业者，其中不乏媒体、公众心目中的传奇人物。和他们接触下来，我的一大感受是：一个人的成就大小，和他的思维方式、行为方式的朴素程度呈正相关，与复杂性呈负相关。

也就是说，一个人越朴素简单，就说明他越自信，也越容易成功；一个人表现出来的花里胡哨的东西越多，就越没有干货。

这是我的个人观察，对我启发很大。

这里所说的朴素，本质上是一个人是否建立了自己的“核心算法”的体现。核心算法，都是看似简单，坚持运行起来却威力无比的原则，是一个人对知识和智慧积累的高度提纯。

这种朴素简单，表现在各个领域。

我一生中最沮丧的一个瞬间，可能是我生完孩子之后第一次称体重的时候，因为我比怀孕前重了整整 50 斤。吴晓波老师后来在一篇文章里回忆说“那时候脱不花看起来活像一只骄傲的帝企鹅”。

我从出院的第二周就开始疯狂地控制体重，你能想到的所有减肥手段，除了没

吃非法减肥药，我全都熟悉。但是，很不幸，我要告诉你的是，这些手段都没用。而且我的腰椎间盘突出因为强度过大的力量训练受伤，留下的隐疾至今未愈。

最重要的是，因为体脂超标到令人难以想象的程度，我在回到工作岗位之后，发现精力完全跟不上团队的节奏，每天的工作时间都比别人少很多。即便如此，下班回家后还是累个半死，连跟孩子玩一会儿的精力都没有。

感谢老天爷，这时候万能的徐小平老师把张展晖介绍给了我。

展晖跟我面对面聊了一次，带我去了一家专业健身房，为我测量了心率和呼吸，然后给我两张表格，一张是指导饮食的食谱，一张是每天的运动计划。我拿到一看，心里不禁吐槽：什么？老娘可是对什么减肥手段都研究得很透，你就给我看这个？也太简单了吧？

可以说，我们的第一次合作，完全是看在徐小平老师的面子上才开始的。

我按照展晖设计的方案开始执行。第一周，体重、体脂都没发生变化，我也不多说什么，每天就是把体脂秤的截屏发给展晖，直接暗示：方案没用，你自己看看！

但是，从第二周开始，我进入了健康数据每天都变好一点，甚至偶尔不按照方案执行也不干扰健康向好进程的状态。

3个月之后，我扔掉了整个衣橱里的肥大衣服，穿着贴身的丝绸长裙参加了我们公司的年会。

而且，对同事们来说，这也意味着那个24小时在逼问工作进度的“魔头”又回来了。

为什么我会在一开始那么质疑展晖呢？

因为他给我的方案实在太简单了，也不需要投资任何东西，以至于外行看来没有什么含金量。

万万没有想到，简单的东西蕴含着这么大的力量。

我至今都十分感谢展晖对我的帮助。因为他给我纠正的健康观念和帮助我建立的健身原则，使得我在第二次怀孕生娃的时候，体重只增加了 20 斤。生完之后一个月，陌生人见到我完全不会相信我刚刚生完孩子。3 个月，身体就已经恢复到最佳状态。

更重要的是，他的这套方法让我“心里有底”了。即使一段时间因为过于忙碌导致状态不佳，我也很清楚地知道，怎么略作调整就能重回正轨。我不再有沮丧的无助感，我可以完全掌控自己的人生。

所以，当在“得到”开始着手为用户提供各个领域的知识解决方案时，我非常高兴地把展晖请来，开设了一门健康管理课程。今天，展晖把基于这门课程的所有重要知识和方法写成一本书，更是一个价值非凡的事件。作为一个曾经误入歧途的健身者，我想说的是，这个领域的各种花拳绣腿，终于可以消停了。每个想通过健身获取健康的人再也不用花冤枉钱、浪费时间了，让我们重新回到简单朴素的健康理念里来吧！

也许你在第一次看到这套理念和方法时，会有和我当年一样的疑问：太简单了吧？

请默念三遍：简单就是高级。简单就是高级。简单就是高级。

自序 · 张展晖

## 每个人都 可以精力充沛 过一生

在运动健身、健康管理这条路上，我用近 10 年的时间掉进、爬出过几乎所有的坑。

我父亲是前篮球国家队运动员，身高 198cm，母亲也是前女篮省队运动员，身高 174cm。所以毫无悬念，我凭身高优势，从小就为进入专业运动队做基础训练。但因为挑食，那时的我瘦得可怜。参加体校的高中篮球对抗训练时，每天的对抗训练时间变成了我被“欺负”的时间。

为了强身健体，我每餐在原来的饭量上多加一份盖饭，比如宫保鸡丁盖饭、鱼香肉丝盖饭，并开始更多的力量训练，比如扛杠铃、做深蹲。3 个月过后，体重没什么变化，外形上的唯一变化是脖子后面被杠铃压出了一个大包。我想，也许我不适合强度太大的对抗类运动项目，于是放弃了去专业运动队的想法。

后来升入大学，系统地学习了营养学和力量训练课程。这时我才发现，不是我不适合对抗类运动项目，而是饮食和运动方案出了问题。比如：碳水化合物摄入太多，蛋白质类食物补充不足，这样的饮食结构导致身体随着训练量的增加，不但没

有变结实，反而更瘦了。于是，我重新制订了饮食和运动方案，几个月后，我的身体结实了很多，算是从营养这个坑里爬了出来。

然而，从一个坑里爬出来，紧接着又掉进了一个更大的坑。

上大学时，我遇到了一些事情，心理有些失衡。

从此天天胡思乱想，睡不着觉，过了半年左右得了神经性皮炎，吃了不少药却一点用也没有。脸上、身上的皮肤都出现了问题，一个人独处时心事很重，和人交往压力更大，整日昏沉乏力，什么事都做不了，只好选择休学一年。

然而彻底的休息也没能改善我的皮肤问题，病情一直反反复复，负面情绪越来越严重，离返校时间越近，我的压力就越大。

有一天，我坐在窗边想，如果离开这个世界，是不是一切就轻松了？如果我现在离开，有什么是我留恋的？这时脑子里闪现出家人和朋友的笑脸，我发现原来这些是我最留恋的，而我却没有为他们做过什么。我有运动训练的经历，学的是和运动健康相关的专业，我能通过自己的能力帮他们做些什么？这点想通了，有了生存的动力，负面情绪也少了很多，第二天早上就开始了跑步。

没想到，十几天后皮肤状况好了一大半，这时我突然意识到，原来心态和运动对健康的影响这么明显。我更加确定自己要做什么，就是要全身心地投入到健身教练事业中去。

可没想到自诩专业的我，还是遇到了更大的“瓶颈”。

为了提升自己的专业水平，我参加了很多国内的健身培训课。这些课程大多讲的是，一个动作作用于哪块肌肉，会产生什么效果，让我错认为瘦不下来就是运动



量不足，加大运动量就能瘦。

我当时正好带着一位董事长训练。他 40 岁左右，身高 174cm，体重 102kg，因为比较胖没有自信，每次来健身房都不敢和别人打招呼。这位董事长每周训练 5 天，每次一个半小时，执行训练计划特别认真，第一年体重从 102kg 减少到 85kg，看起来小了一大圈，但还是有些偏胖。

第二年继续训练，结果悲剧了，体重不降反升，从 85kg 增加到了 87kg。随着体重的改变，体能的增长也特别夸张。我们一起去爬泰山，他在前面几乎是跑着上去的，我在后面追都追不上，累得气喘吁吁、眼前发黑。我一边追，一边纳闷，一周训练 5 天，都练出运动员的水平了，怎么还是不瘦啊？

后来才意识到是饮食和运动强度出了问题。

一方面，想要控制体重，控制饮食是关键。

这位董事长觉得练得这么辛苦，再吃大鱼大肉等于白练了，于是改为一大碗面条。结果导致碳水化合物也就是糖分摄入超标，因此他的体重一直没太多变化。同时运动强度高时，消耗更多的是身体里的糖分而不是脂肪，更容易产生饥饿感。

另一方面，高强度训练不等于快速瘦身，睡眠等恢复环节也极其重要。

运动强度是有区间的、因人而异的，每个人都有自己的运动舒适区，并不是越累越好。我们一说起运动员的生活，头脑里经常浮现的是运动员的高强度训练，很少会想到运动员是怎么进行休息恢复的。《巅峰表现》(Peak Performance) 一书的作者曾经采访了几十名优秀运动员，发现这些运动员的饮食不同，训练内容也不同，但是有一点却完全相同，就是特别重视睡眠质量和运动后的恢复调整。重视到什么程度呢？现在 NBA 或是欧洲足球俱乐部专门给运动员购买睡眠舱来提升睡眠质量。可见休息恢复对运动效果的重要性，可是这一点在健身过程中一直被忽视。如果睡