

试着早起吧

这本书可能会改变你的一生

〔日〕
税所弘

著

成玲
译

10:00 am

晨型人的优势

创造有效生活形态

提高工作效率
活化思绪
激发创意

减少心浮气躁
降低心理不安

修正性格缺失
改善人际关系

健康长寿
强化自律神经系统

培养个人在生活中
展现自信与潜藏的能力

能够支配 早晨的人

就能 支配人生

晨型人的新生活实践术

4:00 am

早起一小时
健康 / 工作 / 人脉
高效增值

6:00 am

乔布斯 / 马云 / 科比 /
蒋勋 / 村上春树 /

他们都是晨型人

时代文艺出版社

能够支配
早晨的人

，
就能
支配人生

晨型人的新生活实践术

〔日〕

税所弘

著

成玲

译

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

能够支配早晨的人, 就能支配人生 / (日) 税所弘著; 成玲译. —长春: 时代文艺出版社, 2015.1
ISBN 978-7-5387-4690-7

I. ①能… II. ①税… ②成… III. ①时间—管理—通俗读物 IV. ① C935-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281482 号

吉林省版权局著作权合同登记 图字: 07-2014-4434 号

《ASAGATA NINGEN NO OUGI》

© Hiroshi Saisho 2008

All rights reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Publication rights for Simplified Chinese character edition arranged
with KODANSHA. LTD.

through KODANSHA BEIJING CULTURE LTD. Beijing, China.

出品人 陈琛
产品总监 郭力家
责任编辑 郜玉乐

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和中华人民共和国著作权法保护
本书所有文字、图片和示意图等专有使用权为时代文艺出版社所有
未事先获得时代文艺出版社许可,
本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段
进行复制和转载, 违者必究

能够支配早晨的人, 就能支配人生

〔日〕税所弘著

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街 1825 号 时代文艺出版社 邮编 / 130011

总编办 / 0431-86012927 发行部 / 0431-86012957 北京开发部 / 010-63108163

网址 / www.shidaicn.com

印刷 / 北京旭丰源印刷技术有限公司

开本 / 710mm × 1000mm 1/32 字数 / 125 千字 印张 / 6.5

版次 / 2015 年 1 月第 1 版 印次 / 2015 年 1 月第 1 次印刷 定价 / 32.80 元

本书如有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336

前言



二〇〇六年四月，应日本文部科学省的号召，全国协议会发起了由民间主导的“早睡、早起、吃早餐”活动。这个活动从家长教师协会（PTA）开始，包括青少年与运动团体、文化关系团体、读书与食育推广团体、商业界等，超过一百个各方业界的机关团体与关系企业，都参与了总会的设立。

现在，“早晨的时光”似乎成了关注的焦点。全国协议会发起“早睡、早起、吃早餐”活动，也是因为接收到这样的声音：“孩童学习欲望降低与体力不济的问题，与家庭中饮食、睡眠等基本生活习惯的混乱息息相关。”

家长希望孩子养成早睡早起与吃早餐等基本的生活习惯，同时为了提升生活质量或养成良好的生活规律而进行全国性的普及教化活动，所以由全国协议会发起了由民间主导的“早睡、早起、吃早餐”活动。

我的父亲税所厚身为医师，他注意到了早起带来的功效，为了增进健康，也鼓励很多病患效法。

身为日本身心医学会一员的父亲，曾以早起为主题，在关东医学会做过十六次报告。这个日本身心医学会就是所谓的“心的学会”，

虽然有很多人做关于睡眠生理的报告，但像我父亲这样以早起为主题的报告却很少。在一个学会里，就单一主题做十六次报告，在全世界可说是史无前例。

接着，在父亲的指导下，当时身为患者的我，也成了实践“早起健康疗法”的始祖。而我的自律神经失调症之所以能治疗好，也是在父亲指导下，实行“早起”的成果。之后，我把这套方法体系化，成为“税所式早起健康法”，将早起指导作为医疗行为用于治疗病患。

虽然这是我师承父亲的早起健康法，但早起有助健康、益于脑部活性的观点受到肯定，却是这十二三年才开始的。

现在，我旗下有两位医师与十位左右的辅导员，他们几乎都是因为实践早起健康法而使自律神经失调症痊愈的人。他们可以称作是实践了持续一百天以上早起的亲身体验者、照护伙伴（Care Partner）。

早起实际上就是早点起床，可以感受到早起的好处是再好不过的了。

另外，因为早起而治好自己自律神经失调症的人，也会将早起推广给周遭的人。

我的研究所在星期一早上六点开始“晨型人”活动，电话却从台湾、夏威夷的火奴鲁鲁、香港、洛杉矶等世界各地打来。虽然打来的都是日本人，但打电话这个动作也跟早起有了连接。香港等地因为有一个小时的时差，所以有些人每周就会有一天早点起床，打电话给研究所，

诉说烦恼等事情。只要有人听自己说话，人类心里的病就会好六成。

我所推广的“晨型人”活动，托众人之福，现在应该已经相当深入、相当广泛了。

虽然各种指导早起的宗教团体、财团有很多，但以医疗为主来实行的却并不多，而心灵的疾病治疗用早起导入，并以改善病状为目标的，应该更少吧！

由我担任所长的身心医学研究所，每周一次，固定在星期一的早上六点半到八点，进行少数人的团体疗法。

团体疗法的优点是，让忧郁症、精神疾病患者体验他们之前所回避的人际关系，可以借此恢复自信。

在每周聚会一次的早上，由于参加的都是会员，因此大家可以毫无拘束地把感觉说出来、听听其他会员的烦恼，也可以以此作为自己行动的参考。另外，有同意自己看法的人，也有说出完全不同意见的人，在这里可以体验到，就算话不投机，但身为团体的一员，也会被接受，这种方式也可算是作为出社会，或是为了回到社会的适应训练。

团体疗法的其他好处还有实践所谓的行动疗法。这包含了“减敏疗法”（脱感作疗法）。日文中，所谓的“感作”有过敏的意思，而“脱”这个“感作”，即祛除，也就是在反复进行的过程中，自然会习惯。

“过敏”是敏感、敏锐，这包含了极度厌恶出现在众人面前的含意。

能够支配早晨的人，就能支配人生

004 ///

来研究所的患者中，十人有九人是讨厌出现在别人面前的，如果反复做这件讨厌的事情，也就会变成习惯。这就是早起的减敏疗法。

另外，患有人群恐惧症或是脸红恐惧症（Erythrophobia）的人，如果出现在别人面前，虽然第一次会紧张，但渐渐就会习惯，十次左右就会变得没关系了。

日本约有百分之二十的人，很明显地在睡眠方面有严重的问题。除此之外，我认为就算不到严重的地步，那些在日常的琐碎事物干扰下而影响睡眠、使睡眠规律不正常的人也不在少数。

另外，也有很多人是对自己的睡眠习惯误解却没有自觉，没有注意到不健康的状态对于身心造成的重大影响。

这些人如果能把本书当作一个契机，了解正确的睡眠方法，变身为“晨型人”的话，眼前将会拓展出一个完全不一样的世界。我衷心期望能使更多的人得到这样的机会。

目 录
contents

前 言 _ 001

C H A P T E R 0 1

虽 然 知 道 对 身 体 好 ，
但 就 是 / 无 法 早 起 / 的 理 由

- 002 _ 起床时间晚了
- 004 _ 睡眠时间缩短化
- 005 _ 人类的睡眠可以分成三大类
- 007 _ 快速动眼期与非快速动眼期
- 009 _ 为什么无法早起?
- 011 _ 为了有充足的睡眠
- 013 _ 怎样也无法“早睡”的时候
- 014 _ 因为低血压而无法早起?
- 016 _ 假日赖床请在三小时以内
- 017 _ 健康的人才知道的有效午睡
- 018 _ “睡前酒”反而会有反效果?
- 019 _ “睡前烟”与睡眠的关系
- 020 _ 恐怖的睡眠障碍

能够支配早晨的人，就能支配人生

0 0 2 ///

- 021 _ 生活节奏与睡眠障碍的治疗法
- 023 _ 多数女性不满意睡眠质量
- 024 _ 容易产生心病的典型

CHAPTER 02

早起有益

/ 身、心、脑 / 的理由

- 026 _ 胎儿的睡眠形式为何种状态？
- 027 _ 小孩“一眠大一寸”是真的
- 028 _ 暴躁儿与睡眠不足的关系
- 029 _ 晨型人工作平衡比较好
- 030 _ 晨型人工作较少心浮气躁
- 031 _ 经营者有九成是晨型人
- 033 _ 晨型人有效率的生活形态
- 035 _ 早上的活动可以消除不安
- 037 _ 活化体内生理时钟的褪黑激素
- 039 _ 起床后马上拉开窗帘
- 040 _ 早起可以成为健康美人

- 041_ 还是早点儿改变日夜颠倒的习惯
- 042_ 女性的三种生活形式
- 044_ 当自己成为晨型人时，性格也会改变
- 045_ 改为超晨型生活，人生产生激变
- 048_ 早起让人际关系变好
- 050_ 日本人最长寿与早睡早起
- 052_ 先贤的早起健康法之实践
- 054_ 早睡早起与长寿的关系
- 056_ 禁止睡眠会导致死亡

CHAPTER 03

人生， / 早起三光、晚起三慌 / 的理由

- 060_ “三文之德”抑或“三文之得”？
- 061_ 不是“三文”的理由
- 063_ 晨间活动持续增加中
- 065_ 早起的三个效用是什么？
- 067_ 所谓身心如一

能够支配早晨的人，就能支配人生

004 ///

- 068 _ 早起可以获得的三种“气”
- 069 _ 幸福的三要素是什么？
- 071 _ 能够支配早晨的人，就能支配人生
- 072 _ 不气馁“再试一次”的积极性
- 073 _ 目的意识与感谢的心
- 075 _ 正向的“压力连锁反应”是什么？

CHAPTER 04

任何人都可以 / 轻松早起 / 的理由

- 078 _ 首先“多多少少”做做看
- 079 _ 表明为了达成目标的决心
- 080 _ 有坚定的决心就能心想事成
- 082 _ 关于“决心”“表明决心”
- 084 _ 首先，漫步在早晨的空气中
- 085 _ 晨间散步请带着行事历
- 086 _ 为了达成目的的集中点是什么？
- 088 _ 回顾自己一次

- 090 _ 第一次的内观体验
- 091 _ “早起” + “日常内观”的效果
- 093 _ 与平常日记不同的“早起日记”
- 095 _ 记录一至二周的睡眠记录
- 097 _ 如果可以持续十天，就可以把目标放在一百天
- 098 _ 专家的晨型生活
- 108 _ 晨型人努力向精英学习

CHAPTER 05

每个人

/ 早起方法不同 / 的理由

- 112 _ 三个步骤转为晨型人
- 114 _ 就寝与起床时间乱七八糟
- 115 _ 前一天的意志与决心是重点
- 117 _ 好好区分勤勉与怠惰
- 119 _ 不安的自我暗示与目的的自我暗示
- 121 _ 当“异常”转为“正常”时
- 123 _ 不管几次都要挑战“周一”的早起

—
能够支配早晨的人，就能支配人生

0 0 6 ///

- 124 _ 依性格的起床法
- 125 _ 晨型与夜型的彻底比较——早上到傍晚
- 128 _ 晨型与夜型的彻底比较——傍晚到深夜
- 130 _ 防止睡回笼觉的早晨瑜伽
- 133 _ 瑜伽的三个基本与注意事项
- 134 _ 做体操时的注意事项
- 136 _ 早晨体操组合提升效果
- 138 _ 自律训练法的实际操作
- 140 _ 晨间自律训练法的结束动作
- 141 _ 必杀！起床术
- 144 _ 找到适合自己的“秘诀”
- 145 _ 男性与女性的起床方式不同

CHAPTER 06

用早起疗法 走出 / 忧郁症 /

- 148 _ 靠早起打消悲观的想法
- 150 _ 不勉强的“蜗牛日”

- 152 _ 压力与忧郁症的关系
- 154 _ 细心谨慎的正直者也会患有忧郁症?
- 157 _ 从身、心两方面来看忧郁症症状
- 159 _ 睡眠障碍是忧郁症的起因
- 160 _ 我也曾经“忧郁”
- 162 _ 忧郁症与晨间照护
- 165 _ 晨间照护原本就是自然的方式
- 166 _ 用“跳起”瞬间起床
- 168 _ 在“宽解期”去参加“早起会”
- 170 _ 通过早起会自我革新的医师父子
- 172 _ 为了防止忧郁症复发
- 174 _ 不易发现的“假性忧郁症”
- 176 _ 女性忧郁的原因及克服的方法
- 177 _ 通过早起加演讲脱胎换骨
- 178 _ 利用早期发现测验，检视忧郁症
- 184 _ 两个测验的总结

/
C H A P T E R
/

01

虽然知道对身体好，
但就是 / 无法早起 / 的理由

能够支配早晨的人，就能支配人生

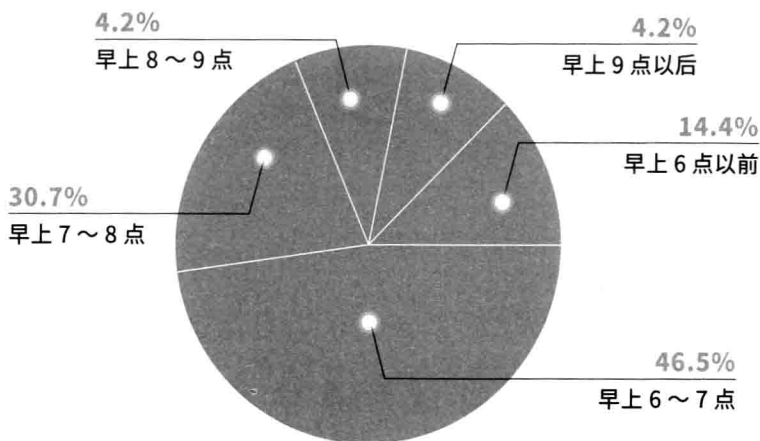
0 0 2 ///

起床时间晚了



由于职场与生活形态的改变，衍生出了各种造成现代人睡眠不足的因素。职场中，有不得不实施轮班的工作制度，也有因加班晚归的

20 ~ 40 岁上班族平日的平均起床时间



(根据 2005 年 3 月雅虎网络调查)

人，这些让在深夜营业的超市中买东西这件事，变得愈来愈稀松平常，大多数人也因此陷入慢性的睡眠不足状态。

当前的日本，人们的起床时间是一年比一年晚。

关于起床时间，一言以蔽之，有从零岁开始、不分年龄作为对象的“平均起床时间”，也有以二十岁开始到六十岁的工作者为对象的“标准起床时间”。

平均起床时间在一九六〇年是六点零二分，二〇〇〇年是六点四十二分。四十年间，起床时间晚了四十分钟。

另一方面，标准起床时间在一九六〇年是六点，二〇〇〇年变成六点三十分，这部分也迟了三十分钟。

那么，光从平均起床时间与标准起床时间延迟的部分来看，睡眠时间应该相对变长；但事实正好相反，睡眠时间正在逐年缩短。