

一流的睡眠



[日] 裴英洙 著
尹晓静 译

再忙也有好状态的32个高效睡眠法

忙得晕头转向 | 作息无法规律
疲劳难以消除 | 应酬接连不断

企业经营者 | 咨询师 | 医生——身兼三职的作者
教你快速熟睡的“好眠策略”

日本亚马逊
畅销榜 | 睡眠法
榜首
★★★★★

一流的睡眠



[日] 裴英洙 著
尹晓静 译

再忙也有好状态的32个高效睡眠法

人民邮电出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

一流的睡眠：再忙也有好状态的32个高效睡眠法 /
(日) 裴英洙著；尹晓静译. — 北京：人民邮电出版社，
2020.1 (2020.3重印)
ISBN 978-7-115-52026-5

I. ①一… II. ①裴… ②尹… III. ①睡眠—基本知识
IV. ①R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第198662号

版权声明

ICHIRYU NO SUIMIN

by Eishu Hai

Copyright © 2016 Eishu Hai

Simplified Chinese translation copyright ©2019 by Posts & Telecom Press Co., LTD

All rights reserved.

Original Japanese language edition published by Diamond, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with Diamond, Inc.

through Tuttle-Mori Agency, Inc. and Beijing Kareka Consultation Center.

内 容 提 要

现代职场人士容易积累压力，比起“让身体休息”，更重要的是“让大脑休息”。睡眠是缓解身心疲劳的最佳方法，然而睡眠时间没有标准答案，只有最适合自己的。本书介绍了在忙碌的工作及生活中，仍可以快速熟睡并消除疲劳，从而提高工作表现的 32 个“高效睡眠法”，帮你找到最适合自己的睡眠时间及方式，让你睡饱、睡好，保持理想状态。

-
- ◆ 著 [日] 裴英洙
 - 译 尹晓静
 - 责任编辑 朱伊哲
 - 责任印制 周昇亮
 - ◆ 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>
 - 大厂聚鑫印刷有限责任公司印刷
 - ◆ 开本：880×1230 1/32
 - 印张：6.25 2020 年 1 月第 1 版
 - 字数：99 千字 2020 年 3 月河北第 2 次印刷
 - 著作权合同登记号 图字：01-2018-7992 号
-

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296 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

前言

睡眠才是最强大的“工作技巧”

每天睡够8小时，彻底消除疲劳；早上只要5秒钟就能立即清醒；白天不犯困，精力十足工作到夜晚；回家后洗完澡倒床就睡，一觉睡到天亮；从不疲倦也从不失眠，一直保持着高水准的工作状态……

对于上班族来说，这样的日子恐怕是终极理想状态吧。

然而，实际上能有多少人过着这样令人艳羡的生活呢？

作为医生，我经常问前来就诊的上班族：“你睡得好吗？”而大多数人的回答是：“睡眠不足导致疲劳无法消除，第二天早上爬不起来”“白天总是犯困，无法专心工作”“躺

在床上迟迟不能入睡”“睡再久都觉得睡不够”……

日本的上班族中，每三个人当中就有一人饱受睡眠问题的困扰。

市面上已经有很多图书和网站在力图解决睡眠问题：比如“最好睡够 8 小时”“睡眠的黄金时间是 22 点至次日凌晨 2 点，这段时间睡觉对身体最好”“良好规律的饮食习惯会带来高质量的睡眠”“一整天的计划从确保睡眠时间开始”……正在阅读本书的你应该早就听过这些建议了吧？

不过，忙碌的上班族基本上无法按照这些建议生活。毕竟，在职场上打拼的人离这种理想状态下的“睡眠常识”实在是太远了。

比如说，第二天要在重要会议上发言做报告，头天晚上必须熬夜准备；去国外出差不得不面临时差问题；无法避免的会议和聚餐接二连三……这一系列必须应对的事情预示着接下来很长一段时期内都无法获得充足的睡眠。而且，越是想“今晚一定要好好睡觉”的日子越是容易出现工作上的紧急情况，不得不加班到深夜。

平常就已经够忙碌的了，更不用说业务出现状况的时候。这才是真正的职场——为了取得光鲜的工作成绩，上班族牺

性睡眠也是理所当然的选择。

此外，在智能手机和社群轰炸的今天，人们时时刻刻都离不开手机，甚至直到睡前还在用手机工作。在当今时代，工作越忙碌的人，睡眠时间自然越少，这可谓当今职场人的“宿命”。相信很多人都不惜把睡眠时间缩短到极限来处理堆积如山的工作。

但是，人类是需要睡眠的生物。长时间的睡眠不足会不断累积疲劳，势必会给工作带来恶性影响。这真的是让上班族进退两难呀。

即使工作繁忙，也可以解决“难以入眠”和 “无法熟睡”的问题

正因如此，我才想通过本书为上班族介绍切实有效的睡眠方法。这是一种“主动型”方法，你无须改变现在的生活方式，也不必极端增减睡眠时间，并且能在兼顾效率和效果的同时获得充足睡眠，提高工作业绩。

哪个睡眠时间段最能消除疲劳？如何养成一躺床上就睡

着的习惯？午饭后怎么消除困意？如何将熬夜或时差造成的损耗降到最低？咖啡怎么喝最有效……这些问题和上班族的睡眠烦恼息息相关，并且有具体的解决方法，还能立即看到成效。

也许你会问为什么我要告诉大家这些方法。其实，我不仅是一个医生，而且还是企业经营者和咨询师，是一个“身兼三职”的上班族。一开始，我是一名外科医生，每天不分昼夜的手术和急诊让我根本没有睡觉的时间。后来我发觉为了拯救更多的病人，必须探究引起病症的根本要因和发病机制，于是我转入相关研究机构，以病理专业医生（专门诊断癌症的医生）的身份开始工作。站在医疗最前线工作10年后，我又对从根本上改革医疗机构的经营方法产生了兴趣，因此决定一边在医院工作，一边在庆应义塾大学研究所（庆应经营管理研究科）学习。在学习期间，我开办了医疗机构重建顾问公司，现在正着手于日本各地医院的重建工作。另一方面，我依然从事着临床诊疗工作，每天都会和患者接触。

手术不允许出现失误，为客户提供企业经营方针也不能掉以轻心，尤其是现在的商业环境并不轻松，必须竭尽全力才能提高业绩。一旦我工作表现不佳，随时都会让病人、公

司和员工面临险境。也就是说，我必须随时保持“工作表现优异”的状态。

正因为我同时具有医生和企业经营者的双重身份，具备不同的视野和经验，我才更能体会睡眠有多么重要，以及让更多人实践“为职场人士量身定做的睡眠方法”是一件多么重要的事情。

在此分享一个我的失败经验。

在我作为外科医生开始创业没多久时，由于不眠不休的工作，我长期处于睡眠不足和极度疲劳的状态，而这差点造成了不可挽回的事故。当时，由于身兼数职，因此即使严重缺乏睡眠，我仍拼命坚持着，想要靠意志力撑过去。就在某一天，我在家中接到医院打来的紧急电话，说有一位患者的大动脉瘤疑似破裂，生命垂危，希望我赶紧过去。闻此，我立刻换好衣服出门打算驱车赶往医院。然而，就在我匆忙坐上私家车驾驶座的瞬间，一阵困意突然袭来，我不知不觉就睡着了。医院给我打了两三次手机，但我都因为睡得太熟而没有听见。后来，在睡意朦胧中我终于听到了手机铃声，刚一接通只听见急诊部部长对我大喊：“喂！病人马上就不行了！”我这才好不容易清醒过来，急忙开

车赶往医院。如果那时候没有被急诊部部长的电话叫醒，我肯定救不了那位病人。

那次的经历让我深刻认识到，自己的睡眠不足很可能会“危害人命”，而我绝不允许这种事情再次发生。从那之后，我开始重新审视自己的睡眠，并用自己的医学知识研究就患者和职场人士的睡眠倾向。经过反复分析、假设和验证之后，我终于找到了对现代职场人士来说效果立竿见影的“助眠策略”。现在的我已经消除了所有与睡眠相关的烦恼，更不会因睡眠不足造成工作表现不佳。

为了经常取得超乎一般的工作成果， 你需要“助眠策略”

话说回来，在书店的社科类图书区域，本书应该会和其他冠名“一流”的书籍并排放在一起吧。那到底什么才是“一流的职场人士”呢？

图1所示是“一流”与“普通”工作表现的差异。“普通”的工作表现指：有时能进入正领域，但有时也会落到负领域。

与此相比，“一流”的工作表现虽然多多少少有起伏，但始终都保持在正领域中。

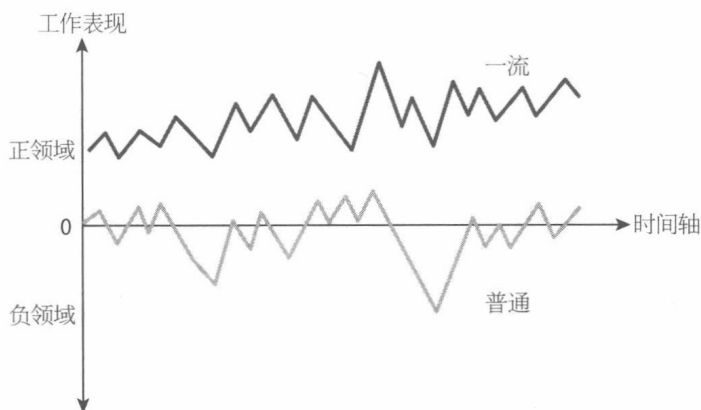


图1 “一流”与“普通”工作表现的差异

也就是说，所谓的一流职场人士，就是“工作表现平均值高、工作状态起伏小”的人。即使处于相同的环境之中，和其他人相比，一流职场人士更能够淡定自若地不断取得压倒性的出色成果，就像职业棒球选手铃木一郎^[1]那样的人。

逻辑思考能力、规划能力、演讲能力、写作能力、王牌创业家的工作技巧……掌握这些诀窍确实能提高你的工作能

[1] 创下多项纪录的日本著名职业棒球选手，备受尊敬，现效力于美国职业棒球大联盟迈阿密马林鱼队。

力。不过，能立即实践、效果立竿见影、助你最快成为一流职场人士的最强工作方法绝对是有好睡眠。

本书介绍的“助眠策略”有以下 3 个重点：

- （1）目标不是“确保睡眠时间”，而是“获得熟睡习惯”。
- （2）将一天的开始从“起床时”切换到“入睡时”。
- （3）养成遇到紧急情况仍不影响工作表现的“对应方法”。

接下来，就让我来为大家介绍具体的方法吧！

裴英洙

为忙碌职场人士提供的“助眠策略”范例

20:00 和客户聚餐（摄取和酒同等分量的水或碳酸饮料）

22:00 结束，乘车回家（站立，有位置也不要坐）

23:00 到家，准备第二天的会议演讲内容

24:00 洗澡（短时间）（冲完澡后调暗家里的灯光）

01:00 准备睡觉

06:30 喝运动饮料→洗个水温偏热的澡→吃早餐→排便，完全清醒

07:00 出发→抵达离家最近的车站（在上班路上和车上充分享受阳光）

08:30 上班→喝热咖啡

09:30 开会，读简报

12:00 吃午饭（避免大分量食物，不要加饭）

13:45 外出

14:00 ~ 14:20 在车上午睡（建议休息 20 分钟，能改善下午的工作表现）

14:45 ~ 15:30 和客户开会

16:00 在咖啡厅一边喝热咖啡一边给客户回信

16:30 回公司→一边嚼薄荷口味的口香糖，一边制作企划书

17:00 坐在位子上吃三明治、杏仁、芝士

--- 加班 ---

20:30 去便利店买酸奶、香蕉、蔬果汁，当作晚餐

22:30 提前一站下车走回家（累积疲劳度）

23:30 到家，进入自己的“入眠模式”

目 录

序 章

一流的职场人士如何在工作忙碌的状态下入睡?

[1] 外科医生凭借“一流的睡眠”撑过一天4场手术

- 外科医生绝对不允许“失败” / 002
- 重症患者安排在早上手术的两大理由 / 003
- 20 分钟的小憩决定患者的生死 / 004
- 完美的一天从前一天晚上开始 / 005

[2] 了解一流的“高效睡眠法”

- 睡眠的重点不在于“量”，而在于“质” / 008

- 睡了 8 小时，还是觉得无法消除疲劳的原因 / 009
- 大幅度提高工作效率的基准是什么？ / 010

[3] 职场人士必备的“睡眠方法”

- 职场人士需要的是“大脑休息”，而非“身体休息” / 012
- 睡眠可以消除我们的“3 种疲劳” / 014
- “好眠策略”能解决一切问题 / 015

第一章

职场人士必知的睡眠“新常识”

[4] 为何疲惫晚归仍难以入睡？

- “必须快速入睡”才是睡不着的原因 / 018
- 为了在夜里“呼呼大睡”，需要适度运动 / 019
- 加班时，晚上 7 ~ 9 点要保持运动 / 020

[5] 睡眠没有标准答案，只有最适合你的

- 日本的职场人士都睡不着 / 022
- 受“8 小时神话”“睡眠黄金时段说”所困 / 024
- 通过“起床后 10 秒”了解只属于自己的最佳睡眠时间 / 025
- 要重视“能帮助自己健康长寿的睡眠” / 026

〔 6 〕 通过“目标睡眠”来击退疲倦

- “昏昏欲睡”“睡得香甜”“呼呼大睡”各有其意义 / 029
- 手机应用和智能穿戴仪器可以成为你的“睡眠教练” / 031
- 消除“大脑与精神疲惫”的时间段、消除“身体疲惫”的时间段 / 032
- 别被“90 分钟循环神话”骗了 / 033

〔 7 〕 九成职场人士的失眠可以通过“知识”来改变

- “失眠症”和“睡不着”不一样 / 035
- 职场人士睡不着的 4 个原因 / 037
- 什么是睡前不可思考的“烦恼”？ / 038
- 服用安眠药或助眠药剂的“时机” / 038

〔 8 〕 睡眠无法“储蓄”，但可以“偿还”

- 周末“事先睡饱觉”为何没有用 / 040
- “零负债经营睡眠”是最好的睡眠方法 / 041
- 开会时 3 次“不小心睡着”后就是极限 / 042

〔 9 〕 管理下属的“睡眠方法”

- 医生判别“一流职场人士”的 3 个提问 / 044
- 在指导年轻下属工作技巧前，先指导“睡眠方法” / 045

从睡醒的那一瞬间开始实行“好眠策略”

〔10〕 让夜猫子清爽醒来的 5 个秘诀

- 职场人士“自然而然”会成为夜猫子 / 051
- 刷牙时、公交内、上班路上都要保证能晒到太阳 / 052
- 摆好闹钟的位置能得到更好的效果 / 053
- 为何一流人士起床后立刻就能全力投入工作? / 054
- 早上准备好积极向上的“待办事项”(to do list) / 055
- 只要离开被窝,睡回笼觉也没关系 / 056

〔11〕 通过“早餐→顺畅排便”开启一天的生活节奏

- “早晨的 5 分钟如厕时间”让身体从深处清醒 / 058
- “早餐只在咖啡店喝咖啡”是一个令人遗憾的选择 / 059
- “早餐前 8 小时”要清空胃部 / 060

〔12〕 让大脑在起床 10 分钟内完全清醒的独创程序

- 体温上升,大脑就会清醒 / 062
- 脖子与大腿根部是关键 / 063
- “不坐扶梯”能带来夜晚的好眠 / 064
- 为没时间的人准备的“10 分钟清醒”流程 / 065

[13] 用“两天前的睡眠不足”来应对早上的重要工作报告

- “提高士气的烤肉”和“半身浴”都会造成反效果 / 067
- “平时入睡前的 2~3 小时”是最难入睡的时段 / 068
- 牺牲星期一的睡眠，星期三的早晨就能拥有绝佳状态 / 069

[14] “不得不熬夜”时，将损耗降到最低的方法

- 一流人士深知熬夜“在医学上的不良影响” / 071
- 熬夜到天亮与“喝下 1~2 瓶啤酒”的情况相同 / 073
- 4 个步骤减少熬夜造成的伤害 / 074
- 小睡 15 分钟就能撑过一整晚 / 075

第三章

战胜下午 2~4 点的“睡魔时段”

[15] 下午 2~4 点是活动“身体”和“嘴巴”的时间

- 能应对“睡魔时段”的人，就能处理好下午的工作 / 079
- 为什么说“在公司外开会”是最佳对策？ / 081

[16] 一流人士就算不困也会午睡

- 就算中午只吃八分饱，也无法阻止犯困 / 082