

40+ 个精力锦囊帮助你打造精力加油站

精力管理

ENERGY MANAGEMENT

与其管理时间
不如提升精力

精力管理就是让人持续表现出最佳状态
不仅能胜任工作和生活，还有余力发展自己的爱好

曹敬 著




中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



精力管理：与其管理时间，不如提升精力

曹敬 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

每个人都希望自己成为高效能人士，在有限的时间内，高质高效地完成任务，留出闲暇来享受生活。然而，当我们为了这个目标煞费心思地进行时间管理时，却发现效果并不理想，因为我们忽略了一个事实：实现高效的基础不是时间，而是精力；如果精力跟不上，时间安排得再合理也是枉然。这本书结合精力的金字塔模型，从习惯、体能、情绪、思维、生活等多个方面，帮助读者认识精力管理，学习如何拥有充沛的体力、饱满的状态，掌握精力恢复与再生的方法，减少不必要的消耗，最终收获自身的价值感与生活的意义感。

图书在版编目（CIP）数据

精力管理：与其管理时间，不如提升精力 / 曹敬著
—北京：中国纺织出版社有限公司，2021.8
ISBN 978-7-5180-8571-2

I. ①精… II. ①曹… III. ①自我管理 —通俗读物
IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第100619号

责任编辑：郝珊珊 责任校对：高 涵 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博<http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年8月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6

字数：166千字 定价：48.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

翻开各式各样的成功学与心理学书籍，我们都不免会看到有关时间管理的内容。毕竟，工作和生活中繁杂的事物叠加在一起，着确实对“一天24小时”的重大考验，谁都希望能在有限的时间内，高效地完成既定任务，再给自己和家人留一点闲暇，以此来享受生活。

憧憬总是美好的，初衷也总是积极的，可事实总是喜欢给人“泼冷水”。很多时候，我们制订了完善的工作计划，列出了清晰有序的任务清单，穷尽心力地把事务进行了有序的安排，并严格要求自己成为一个自律达人，却还是没有办法完美地完成所有事情，或是在坚持自律一段时间后陷入筋疲力尽中，与当初预想的结果大相径庭。

为什么会出现这样的情况呢？明明已经做了时间管理，明明也有清晰的目标与清单，怎么别人口中称赞不绝的方法，到了自己这里全都失效了呢？问题究竟出在哪儿？有没有办法改善这种令人焦虑而又疲惫的状态呢？

别急，这本书会慢慢为你揭晓答案，并告诉你解决之道。

原来很多人在平衡工作与生活、追求高效能的时候，都把关注点放在“时间够不够用”上，却忽略了一个关键问题——精力。一天的时间只有24小时，这是无法改变的事实，但我们的精力储备和质量却没有定数。就算列出的任务清单和时间安排没有问题，但谁能保证每一天的

每一时刻都有相同的状态呢？在同样的时间之内，积极地面对生活、专注地投入工作，与悲观地看待世事、精神涣散地做事，过的完全是“两种人生”。

所以说，实现高效的基础不是时间，而是精力。假如精力跟不上，就算时间安排得很合理，也没办法合理高效地去运用它。更何况，生活中充满了变故，不是任何事都能按照我们的意愿发展，遇到棘手的问题、难处理的关系也是常态，在这样的状况下，谁能够管理好自己的精力，拥有充沛的体力、饱满的精神状态，谁能够精神集中、全情投入地做好该做的事，谁就能更加积极有效地解决问题。

值得庆幸的是，精力好并非天生，可以后天习得。这本精致而实用的精力管理手册，会帮助读者朋友建立一些全新的认知，了解精力管理背后的科学原理，从生活习惯、饮食方式、情绪管理、改变思维及习惯养成等方面打造充沛的精力，让大家深刻地认识到精力管理的重要性，并学会如何及时地自己补充精力，减少不必要的消耗，远离精力透支。

最后，真心地希望读到这本书的朋友，可以将学习到的精力管理的知识身体力行，让生活发生看得见的积极改变。同时，无论是在人生的高峰还是低谷，抑或是平平常常的日子，都能够找到自身的价值感和生活的意义感。

Chapter/01

认知课 | 精英们的自律，习惯多于自控力 || 001

- Q1: 为什么严格的自律会让人疲惫不堪?
——压制欲望实现的自律，崩掉是早晚的事 || 002
- Q2: 精英们的自律，是靠什么坚持下来的?
——低级的自律靠强迫，高级的自律靠习惯 || 006
- Q3: 为什么习惯的力量，远远胜过意志力?
——自控要消耗精力储备，习惯是自发的行为 || 010
- Q4: 怎样才能让自己养成有效的仪式习惯?
——养成仪式习惯须掌握六个核心要点 || 013
- Q5: 怎么越强调“不做什么”，越是容易失控呢?
——用正向的意念激励自己 || 019

Chapter/02

体能课 | 体力不足的人，没有资本谈精力十足 || 023

- Q1: 为什么体能好的人，精力总是很旺盛?
——体能是精力的根基，直接影响工作能力 || 024

Q2：练瑜伽的时候，呼吸比动作更重要？

——呼吸关乎生命存亡，也关乎身体能量 || 028

Q3：全网都在说的冥想，到底有什么用？

——人在平静的状态下，能量不会耗散 || 031

Q4：减肥期间不吃主食，为什么整个人都不好了？

——食物是精力的燃料，养成“会吃”的习惯 || 034

Q5：晚上刷手机，牺牲的只是一点时间吗？

——熬夜透支的是人生下半场的生命力 || 042

Q6：每天下班都累得不行，还要运动吗？

——缓解精神疲劳，运动是不二之选 || 046

Chapter/03

情绪课 | 精力是稀缺品，停止心理内耗 || 051

Q1：常与邻居吵架的人，为何死亡率会增加两倍？

——失控的负面情绪是一场自我消耗 || 052

Q2：忍住不发脾气，算不算是情绪控制？

——管控情绪是以恰当的方式释放负面情绪 || 054

Q3：为什么看电视没有办法缓解心理压力？

——减缓压力造成的损耗，需获取正向情绪 || 057

- Q4: 接受别人的共情时, 为何会更容易释怀?
——深层次的交流可以滋养情感精力 || 060
- Q5: 怎样跳出“一谈作业就鸡飞狗跳”的困境?
——去情绪化管教, 激发积极的情感 || 063
- Q6: 如果做不到完美, 我们就永远不够好吗?
——摒弃完美主义, 选择最优主义 || 067
- Q7: 崩溃的背后, 有多少灾难化思维在作祟?
——觉察不合理信念, 减少身心的消耗 || 071

Chapter/04

平衡课 | 压力释放VS精力恢复 || 075

- Q1: 完全没有压力的生活, 真是一件好事吗?
——压力是一种自然而必要的痛苦 || 076
- Q2: 为什么有些人不敢让自己“放松”?
——警惕压力成瘾, 防止身心被掏空 || 080
- Q3: 压力大的时候, 吃一顿就好了吗?
——错误的减压方式, 只会适得其反 || 083
- Q4: 什么才是减压的正确打开方式?
——找到压力源, 了解压力诱因 || 087

Q5：压力来袭的时候，如何快速自我安抚？

——有效释放压力的三个练习 || 091

Q6：面对不确定的环境，怎样减少精力的耗损？

——尊重内心的意愿，保持自己的节奏 || 095

Chapter/05

思维课 | 保持专注与乐观，间歇变换思维频道 || 101

Q1：为什么说注意力比金钱和时间更重要？

——你的一切价值都是你注意力的产出 || 102

Q2：如何判断做事时有没有全身心地投入？

——高效高质来自“心流”状态 || 105

Q3：总惦记面面俱到，为何什么也得不到？

——分散精力是世界上最大的浪费 || 110

Q4：凡事都往好处想，是现实的乐观主义吗？

——区分盲目的乐观与正向思考 || 113

Q5：为什么长时间连续工作，换不来高产出？

——让大脑间歇地休息才能迸发灵感 || 118

Q6：生命中的遗憾，时间真能替我们解决吗？

——正视未完成事件，减少精力耗损 || 123

- Q7: 怎样做事省时省力, 又能见到成效?
——集中精力去做最关键的事情 || 127
- Q8: 为什么“知晓生命的意义, 方能忍受一切”?
——深层价值与目标是独特的精力源 || 130

Chapter/06

赋能课 | 对生命中的一切说“是” || 135

- Q1: 为什么聪明人向来不选择欺骗自己?
——自我欺骗和否认都要消耗精力 || 136
- Q2: 那些被压抑的东西, 真的会离我们而去吗?
——被压抑的痛苦会在潜意识层操控我们 || 140
- Q3: 假装什么也没发生, 真能避开痛苦吗?
——诚实地面对过往的创伤经历 || 145
- Q4: 你是真实的你, 还是戴着面具的你?
——经营“人设”会极大地耗损精力 || 149
- Q5: 遭遇挫折的时候, 为什么我们总是谴责自己?
——每个人都需要“自我同情” || 153

Chapter/07

生活课 | 践行极简，丢掉烦琐与烦恼 || 159

Q1：每天频刷手机，你学到了多少东西？

——泛滥的信息会降低大脑的思考力 || 160

Q2：为什么房间里杂乱不堪，会让人心烦？

——物品过多会消耗精神能量 || 163

Q3：舍不得扔东西，还谈什么生活质量？

——重整身心，丢弃无用的杂物 || 166

Q4：过度关注别人，你的生活重心在哪儿？

——把精力用在对自己有益之处 || 170

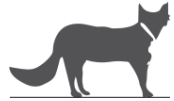
Q5：你苦心维系的朋友，有多少是真心的？

——无效社交是对时间的浪费 || 173

Q6：为什么说“拒绝”是一种稀缺的能力？

——合理地拒绝是给人生减负 || 177

Chapter/01



认知课 | 精英们的自律，
习惯多于自控力

Q1：为什么严格的自律会让人疲惫不堪？

——压制欲望实现的自律，崩掉是早晚的事

记不清从什么时候开始，“自律”这两个字开始在网络上“走红”。

你应该也看到过不少这样的文章或标题：《你不知道自律以后的人生有多爽》《高度自律后，我的生活开挂了》《所有优秀的背后，都是苦行僧般的自律》……不可否认，自律是一项十分重要的能力，很多人因为自律实现了目标，并享受到自律带来的人生蜕变。

网络上还经常会曝出一些艺人是多么自律，十几年如一日地坚持早起运动，无论是旅行还是工作，无论晴雨或寒暑，无论多晚收工，都雷打不动地保持运动。当他们以阳光靓丽的形象出现在众人面前时，许多人更是忍不住感叹：“最怕比你优秀的人，比你更自律。”

似乎，一切的不理想，都是因为不够自律；仿佛，只要足够自律，一切都能焕然一新。于是，很多人开始信奉“自律=成功”的公式，并严格要求自己，踏上了高度自律的征途。

- 早起——四点半起床，大好的时光不能用来睡觉！
- 运动——有氧+无氧=2小时，你的身材里藏着你的自律！
- 学习——不断提升自我，每周读完两本书，周末参加培训课！

- 饮食——吃清淡的食物，少油少盐少主食，戒掉零食和饮料！
- 工作——专注8小时，不能偷懒、走神，成为高效能人士！
- 断网——不刷朋友圈、卸载游戏软件、非必要聊天少于三句！
- 早睡——戒掉熬夜的陋习，23点之前必须上床睡觉！
-

类似这样的清单，不知道被多少人记在本子上、贴墙上，他们会尝试各种时间管理、自我管理的方法，恨不得每一分钟都不放过，就连上下班在路上的时间，都会用来思考问题或琢磨工作计划。倘若能够按部就班地执行，会觉得心满意足，认为自己是个很有行动力的人；一旦哪里出现了纰漏，未能完成既定的安排，就会焦虑不安，否定自己。

看起来已经朝着励志故事的梗概发展了，但这样的日子能持续多久呢？我身边就有这样的例子。朋友小Q年初的时候信誓旦旦地立下一页纸的flag，也列出来详细的日清单，规定从某一天开始实践高度自律的人生。起初，小Q执行得还不错，尽管觉得有些不适应和疲倦，可还是坚持了下来，她说：“要给自己一点时间，慢慢适应新的节奏。”

但事实并不如小Q预期得那般理想，按照高度自律的节奏“死扛”了一个月之后，小Q的精神状态和生活质量不仅没有提高的迹象，反而朝着与之相反的轨道驶去。她的精神变得很差，早晨不想起床，晚上睡不着觉；无论饿不饿，糖油混合物都不停地往嘴里送，似乎在弥补过去一个月对身体的亏欠；她很难集中精力工作，也不想跟同事说话，甚至不想见人。

得知小Q出现了这样的症状后，我找了一位专业的心理老师帮她做了几份心理量表测试，结果显示：小Q已经出现了抑郁情绪。原本是希望开启自律的人生，成为高效能人士，最后却把自己逼到了崩溃的境地，这就是不讲章法的自律所导致的悲剧。

仔细回顾一下，我们就不难发现，像小Q这样的时间管理与自律，在很大程度上是通过压抑欲望实现的，即借助各种方法和工具，与欲望、诱惑、娱乐、信息作斗争，在使尽全身解数战胜了它们之后，会觉得自己很了不起，并更加坚信“人生最大的敌人就是自己”，然后会变本加厉地压抑欲望，强迫自己把更多的时间和精力专注在清单列表的计划事项上。结果，他们的生活里只剩下了“任务”，每一项“任务”都很重要，也都伴随着压力。为了完成这些“任务”，他们就只能不断地给自己拧紧发条。就这样，他们精神上的弦越绷越紧，直到某一刻实在无力承受，彻底崩溃！

如果你在自律的路上，也走得如小Q这般艰辛，不妨先让自己停下来。毕竟，沉浸在煎熬与强迫的状态中是很难走远的。人生的路那么长，我相信每一个对自己有要求、对生活有追求的人，都不希望做事“三分钟热度”，而是更期待自己可以几十年如一日地、精力充沛地走在提升自我的路上，不必拖着疲倦、咬着牙硬撑。

如果我们他仔细查看一下网上盛传的清华特奖学霸们的日程表，就会发现一个共同特性：尽管他们的日清单排得很满，事项各不相同，但几乎每人每天的日程里都有一项“休闲项目”，如听歌、刷刷、跟室

友聊天、喝下午茶、健步走等。他们并未把所有的时间都用来学习和工作，也没有压抑自己对娱乐的欲望，却在张弛有度中实现了自我管理和高效能。所以说，自律也需要用正确的方式来打开，否则的话，我们迎来的很可能不是开挂的人生，而是崩溃的生活。

Q2：精英们的自律，是靠什么坚持下来的？

——低级的自律靠强迫，高级的自律靠习惯

自律本身没有错，错的是实践自律的方法。

那么，怎样做才是自律的正确打开方式呢？

我们都知道，游戏里有段位等级之分，其实自律也一样。用什么样的方式实践自律，直接决定着自律的效果与持久度，更决定着人与人之间的差距。

• 低级自律靠强迫，通过压抑欲望来实现

前一节里我们提到过，像小Q那样的自律方式，完全是通过压抑欲望来实现的，这种自律就属于低级自律。要知道，所有被压抑的欲望，迟早会有反弹或爆发的一天。

读大学时，班里有个来自南方某市的男同学，他是以所在城市高考状元的身分考入学校的。在高中阶段，他一心想考进理想的大学，而所在省市的高考录取分数线又很高，第一次高考失利后，他复读了一年，全身心投入备考中，放弃了娱乐与休息的时间。最后，如愿以偿被第一志愿录取了。可这位对学习相当有毅力的男生，在毕业之际，竟然连毕业证和学位证都没有拿到。原来，在考入大学后，由于没有了升学的压