日本第一高效睡眠法，像成功人士那样合理睡眠。

なぜ成功者ほど睡眠を短くできるのか?

高效人士四小时熟睡法

(日)松本幸夫 /著　郭勇 / 译

不吃饭我们最多能坚持**20**天

不喝水我们最多能坚持**7**天

不睡觉我们最多能坚持**5**天

睡眠对于我们而言，仅次于呼吸与心跳

面对生活的压力，

四小时熟睡法教我们在最短的时间掌握高质量睡眠的技巧，帮助我们成就人生的梦想！

华文出版社

http://www.douban.com/group/365507/

如果您掌握了在短时间内进行高质量睡眠的技巧，那么，您的生活将发生翻天覆地的变化。从起床开始，头脑就可以全速运转，巧思、创意不断涌现；身体也变得轻松，工作起来不再疲倦……

——松本幸夫

“Time is money”过于片面，“Time is life”才是正确的认识！

- “一边睡觉，一边创造时间”的技巧
- “消除睡意，迅速进入状态”的诀窍
- 睡眠差异可以和才能差异画等号
- 深度短睡眠的七大法则
- 通过短睡提高能力的七个关键词
- 对付焦虑的“联想呼吸法”
- 躺倒便睡的“安心睡眠法”
- 对短睡模式的方法总结

上架建议：大众/健康

ISBN 978-7-5075-3246-3

9 787507 532463

定价：25.00 元

http://www.douban.com/group/365507/

(日)松本幸夫 /著 郭勇 / 译

高效人士四小时熟睡法

なぜ成功者ほど睡眠を短くできるのか?

华文出版社

http://www.douban.com/group/365507/

图书在版编目(CIP)数据

高效人士四小时熟睡法/(日)松本幸夫著;郭勇译. —北京:华文出版社,2010.8

ISBN 978-7-5075-3246-3

Ⅰ.①高… Ⅱ.①松…②郭… Ⅲ.①睡眠—基本知识 Ⅳ.①R338.63

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第170303号

北京市著作权合同登记 图字:01-2010-4799

NO NI KIKU "4-JIKAN!" TANMIN HO
by MATSUMOTO Yukio
Copyright © 2009 MATSUMOTO Yukio
All rights reserved.
Originally published in Japan by SEIBIDO SHUPPAN, Tokyo.
Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with
SEIBIDO SHUPPAN, Japan
through THE SAKAI AGENCY and BEIJING KAREKA CONSULTATION CENTER.

书　　名: 高效人士四小时熟睡法
标准书号: ISBN 978-7-5075-3246-3
作　　者: (日)松本幸夫
译　　者: 郭　勇
责任编辑: 姜艳艳
出版发行: 华文出版社
地　　址: 北京市宣武区广外大街305号8区2号楼
邮政编码: 100055
网　　址: http://www.hwcbs.com.cn
电子信箱: hwcbs@263.net
电　　话: 总编室 010-58336255　编辑部 010-58336261
经　　销: 新华书店
印　　刷: 北京卡乐富印刷有限公司
开　　本: 880mm × 1230mm　1/32
印　　张: 6
字　　数: 200千字
版　　次: 2010年9月第1版　2010年9月第1次印刷
定　　价: 25.00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,请与发行部联系调换

http://www.douban.com/group/365507/

高效人士四小时熟睡法

睡眠对于我们而言仅此于呼吸与心跳

一个人不吃饭最多可以活20天

不喝水最多可以活7天

不睡觉只能活5天

……

http://www.douban.com/group/365507/

前言

话说在中国春秋时期的越国，有一位绝世美女名叫西施，不过西施患有心口痛的毛病，每次犯病她都手捂胸口、双眉紧皱，流露出一种娇媚柔弱的表情，因而使她显得更加美丽动人。

同村还住着一位丑女，名叫东施。有一天，她看到西施捂着胸口、皱着双眉的样子博得众人的青睐，因此，她回去以后，也学着西施的样子，手捂胸口、紧皱眉头，在村里走来走去。哪知这位丑女娇揉造作的表情和动作使她的样子更加难看了。

这个故事就是成语“东施效颦”的由来。东施只知道西施皱眉的样子很美，却不知道她为什么美，而去简单模仿她的样子，结果落得被人讥笑的下场。

时下，短睡法在日本颇为流行，但我觉得用“东施效

http://www.douban.com/group/365507/

颦”这个成语来形容很多盲目模仿短睡法的人非常合适。

“据说拿破仑每天只睡3小时”、“听说部长为了参加司法考试，每天早晨4点起床学习”……很多朋友就是受到这些“道听途说”的“事迹”的鼓舞，也学着别人的样子缩短睡眠时间。结果，不少人把自己弄得疲惫不堪，白天无精打采、昏昏欲睡，不要说谈工作效率，就连身体也要被搞垮了。

“拿破仑”或“部长”不需要太长的睡眠，其中自然有他们独特的短睡技巧。如果不了解其中的诀窍，只是一味地模仿人家缩短睡眠时间的话，那和效颦的东施有什么区别？被别人讥笑还是小事，最主要的是盲目模仿根本就无法获得短睡法的效果。

每年，我要举办大约100场有关“时间管理”的专题讲座，为朋友们介绍高效利用时间的窍门以及实践方法。自己的创意再加上朋友们的反馈意见，我逐渐总结出一套高效的时间管理方法。

但是，从工作间隙、早晨时间、通勤时间的有效活用法到工作的合理规划法，我尝试了所有的时间利用方法。结果，还是有很多朋友向我咨询：“还能再挤出点时间来吗？”

看来，想要在激烈的竞争中处于领先地位，只有想办法从睡眠中挤时间了。换句话说，短时间睡眠是时间管理的终

http://www.douban.com/group/365507/

极方法。

不过，想和睡眠“争夺”时间，可是充满了风险的，必须掌握正确的短睡法，否则的话只能适得其反。

对于从睡眠中挤时间的方法，很多朋友心存疑虑，担心“睡不好觉，工作效率肯定低”、“睡眠不足，头脑会变迟钝”……但是，根据我的经验，实践了正确短睡法后，朋友们的顾虑会完全打消。他们反倒认为“每天睡得太多，会造成工作效率低下，头脑迟钝”。

我认为，人每天8小时的睡眠中有80%都是浪费了的。但这并不是说，一天只睡8小时的20%，即一个半小时就可以了。我的意思在于强调睡眠质量的重要性，以及提高睡眠质量需要一定的技巧。

如果您掌握了在短时间内进行高质量睡眠的技巧，那么，您的生活将发生翻天覆地的变化。从起床开始，头脑就可以全速运转；巧思、创意不断涌现；身体变得轻松；工作起来不知疲倦……

掌握了正确的短睡法，不仅能帮您在事业上取得成功，还能使您的人生变得充实，充满勇往直前的勇气和永不枯竭的精力！

“时间就是金钱”过于片面，

“时间就是人生”才是正确的认识！

http://www.douban.com/group/365507/

人生只有一次，它是如此宝贵！为了度过一个充实、精彩的人生，我建议每一位朋友都来学习正确的短睡法。

想为人生翻开崭新的篇章，要靠大家自身的努力，这本书只是一把钥匙，无限的时间就像一座宝库，等待您用这把钥匙去开启！

松本幸夫

http://www.douban.com/group/365507/

目录

前言

第一章 短睡与脑

「大家都短睡，所以我也……」首先要和这种模仿心理说再见 /3
为什么拿破仑可以，而我却不行 /6
您的睡眠是「黄金」还是「铁锈」 /9
实现「睡醒即清醒」的方法 /12
「一边睡觉一边创造时间」的技巧 /13
创造属于自己的「不败理论」 /15
大目标是支撑短睡眠的第一要素 /17
「实践重于理论」也适用于睡眠 /19
「通宵温习、准备考试」的好处与坏处 /20
睡眠差异可以和才能差异画等号 /22
深度短睡眠的七大法则 /24
如何在白天「将身体的能量用完」 /27
让心平静下来，迎接夜晚的到来 /30

http://www.douban.com/group/365507/

第二章 短睡与失眠

『睡不着』与『不用睡』的思维转换 /35

在缩短之前，先延长至极限 /37

防止出现『想睡却睡不着』的现象 /39

电脑的弊害 /40

对付焦虑的『联想呼吸法』 /42

渐变还是突变 /44

『废寝忘食』的效用 /46

http://www.douban.com/group/365507/

第三章 短睡的仪式

首先要了解的七个『基本仪式』 /51
比如，这样的自我暗示…… /53
不用睡觉也能在白天休息大脑 /56
怎样进行『辅助睡眠』 /58
『打盹』的功效 /60
『分割睡眠』的诀窍 /63
如果第二天有重要约会，我们绝对不会睡懒觉，这是人的本能 /65
闹钟会让人脑变迟钝 /66
『消除睡意，迅速进入状态』的诀窍 /68
冥想可以确保『脑熟睡』 /71
躺倒便睡的『安心睡眠』法 /73
在所有状况下都能熟睡 /74

http://www.douban.com/group/365507/

第四章 短睡与身体

调节副交感神经的『Pranayama呼吸法』——一种主动调节的呼吸法 /79
短睡『必备』的『Kumbhaka呼吸法』 /82
『畅快呼吸法』让您睡得更深更短 /84
『翻身』是自然调整身体的方法 /86
自创瑜伽动作，提高睡眠质量 /88
一瞬间将身心切换到『起床模式』 /90
『打哈欠』、『伸懒腰』也需要一点技巧 /93
不吃早饭的效果 /95
少食少眠自然实现短睡 /97
下肢运动带给您一整天的旺盛精力 /99
『起床』与『笑』的关系 /102

http://www.douban.com/group/365507/

第五章 短睡与能力

为什么睡眠『减少』，能力反而『提高』 /107
短睡与『蔡加尼克效应记忆术』 /109
『双重构造短睡』是创意的大宝库 /111
爆发性提高集中力的短睡法 /112
孕育干劲的『土壤』在床上 /114
通过短睡提高能力的七个关键词 /115
如何磨炼『直觉』 /118
从左脑和右脑的『交叉点』看到的东西 /120
让头脑快乐的七种能力开发术 /122
如何『自我疗伤』 /125

http://www.douban.com/group/365507/

第六章 短睡与商务

改变自己的『睡眠时间表』 /131
对短睡模式的总结 /134
如何更好地利用『逻辑性的上午』 /135
为什么有能力的人都在『早晨制订计划』 /138
一天之内的『多任务操作』 /141
早晨应该收集到所需的全部信息 /144
早晨练习演讲的方法 /146
『早晨整理笔记』是通向成功的捷径 /148
短睡早起，把辅助工作提前做好 /150
干好工作不可缺少的三个习惯 /152
晚上做好准备，早晨更加充实 /154

http://www.douban.com/group/365507/

第七章 短睡与幸福

『时间就是金钱』并不全面 /159
『美梦成真』的真正意义 /161
短睡给您带来的『悠长假期』 /163
提高警惕，防止『手段目的化』 /165
『喜欢做』与『应该做』 /167
不可盲目推卸责任 /169
我推荐短睡的『绝对理由』 /170

后记

http://www.douban.com/group/365507/

第一章 短睡与脑

『不同寻常的睡眠方法』对头脑是最好的刺激

http://www.douban.com/group/365507/

http://www.douban.com/group/365507/

“大家都短睡，所以我也……”首先要和这种模仿心理说再见

每年我要举办200场左右的主题演讲会，其中的一半，大约100场是以“时间管理”或“工作方法”为主题。一提到“时间管理”，可能大家马上就会联想到“利用间隙时间”、“按照优先顺序安排工作”等技巧。但我要教给大家的时间管理方法绝不仅限于这些技巧。

时间意识。

目标意识。

http://www.douban.com/group/365507/

我要告诉大家，任何时间管理的技巧，都必须基于上述两种基本意识，如果缺乏这两种意识，那么再高明的技巧都将流于形式。

经过长年的时间管理研究，我发现了两个有趣的现象。

1. 睡眠时间在缩短

15年来，我对参与我演讲会的听众进行过一些调查，其中一个问题就是："您每天的睡眠时间大约是几小时？"15年前，不管是哪个行业的从业人员，有1/3的人回答："每天必须睡够8小时。"比如，每场演讲会的听众有30人，那么其中至少10个人每天会睡8小时。现在看来，那时候还真是一个"悠闲"的时代啊！

随后，人们的睡眠时间在逐年递减。5年前，我所调查的人中，每天睡眠达到8小时的人已经"绝迹"。睡眠时间6.5～7小时的人数骤然增加，人们的平均睡眠时间只有不到7.5小时。

现如今，人们的平均睡眠时间已经缩短到6小时左右。而在每场演讲会的调查中，我都能遇到睡眠时间只有3小时的极端案例。

"晚上只睡3小时，白天不困倦吗？"听我问到这样的问题，不少人回答："没关系，周末可以'补觉'。"

http://www.douban.com/group/365507/

姑且不论他们在周末能否真正“补觉”以及他们是否掌握正确的“补觉”方法，总之，通过演讲会的调查，我发现商务人士的睡眠时间在不断减少。

顺便强调一点，我所推荐的短睡时间为“4小时”！

2. 浪费的时间没有改变

在研究时间管理之前，我先建议大家进行“时间研究”，即分析自己使用时间的方法。睡眠、就餐、运动、自我启发、与家人谈话……分别都要花费多少时间。只有了解了自己对时间的使用方法之后，才能对其加以正确地管理。

通过对时间研究，我又有两个重大发现：

对于必须做的事情，人们总是分配不到足够的时间。

对于可以不做的事情，倒是花费了大量的时间。

前段时间，有个刚进公司的新职员说：“我的目标是努力学习，掌握公司产品的相关知识。同时还要锻炼口才，提高自己的推销能力。”等他说完，我就请他对自己的时间使用情况作一个详细的分析。不分析不要紧，这一分析，连他自己都大吃一惊。结果发现，他用在“掌握公司产品的相关

http://www.douban.com/group/365507/

知识”和“锻炼口才”的时间几乎为零，也就是说，“必须做的事情”根本没花时间去做。

同时，这位新职员通过对时间研究，还注意到“对于可以不做的事情”他倒是花了不少时间。例如，每天晚饭后，他至少要玩两个小时的电脑游戏。

为什么拿破仑可以，而我却不行

各种调查数据显示，日本首都圈商务人士的睡眠时间正

日常时间的平均分配

	2000年	1990年	1980年
睡眠时间	6小时08分	6小时26分	7小时01分
用餐时间	1小时25分	1小时22分	1小时24分
整理仪容时间	26分	14分	13分
通勤时间（往返）	2小时03分	1小时56分	1小时43分
工作时间	9小时30分	9小时13分	8小时36分
其他时间	4小时28分	4小时49分	5小时03分

根据西铁城公司各年对首都圈男性商务人士进行的调查

http://www.douban.com/group/365507/

日常睡眠时间（单位：%）

	1999年	1974年
5小时以下	22.8	4.1
6小时	50.2	28.3
7小时	19.3	44.7
8小时	7.1	20.1
9小时	0.3	2.8
10小时以上	0.3	0
未回答	0	0
合计	100	100

根据西铁城公司各年对首都圈男女商务人士进行的调查

在急剧缩减。经理级别的中层管理干部以及业务骨干每天的平均睡眠时间还不到6小时。

也就是说，“每天的睡眠时间只需5个多小时”已经渐渐成为商务人士的一个习惯。而现在大部分人的平均睡眠时间为6个多小时，对于商务人士来说，如何在此基础上削减1小时的睡眠时间，又能确保工作效率、保持身体健康，已成为问题的关键。

我们先来了解一下有关睡眠的知识，我们的睡眠分为两种，一种叫做非快速眼动睡眠（Non Rapid Eye Movement，也

http://www.douban.com/group/365507/

叫NREM睡眠、正相睡眠、慢波睡眠）；另一种叫做快速眼动睡眠（Rapid Eye Movement，也叫REM睡眠、异相睡眠）。健康的人入睡后先进入非快速眼动睡眠，持续90～120分钟后转入快速眼动睡眠，快速眼动睡眠持续20～30分钟后再次进入非快速眼动睡眠，如此循环往复。一次非快速眼动睡眠加快速眼动睡眠称为一个睡眠周期。

根据我的经验，对于忙碌的现代人而言，一个睡眠周期平均只有90分钟。

当一个睡眠周期基本结束时，即非快速眼动睡眠已经结束，正处于快速眼动睡眠期，如果将人唤醒的话，则意识清楚，无倦怠感。而在非快速眼动睡眠状态下醒来的话，则会感到困倦，即没睡醒的感觉。

现代人一夜的睡眠，基本上要经历4个睡眠周期（6小时），能达到5个睡眠周期（7.5小时）的人为数甚少。

按理来说，如果减少一个睡眠周期，即完成3个睡眠周期，从时间上说大约4.5小时的睡眠，也可以让人获得熟睡的感觉，达到休息、放松的目的。考虑到各人差异的因素，我们把短睡的目标设定为4～5个小时。

最终极的方法，只进行两个周期的睡眠，即3小时，应该也可以实现健康、舒适的睡眠。拿破仑就为我们亲身实践了这种短睡法，他每天只睡3小时左右，精力却异常

http://www.douban.com/group/365507/

充沛。当然，如果白天能小憩一会儿或打会儿盹等补充睡眠，效果会更好。

但是，我们并不是为了短睡而缩短睡眠时间。必须首先弄清楚为什么要短睡？自己的目标是什么？短睡能给我们带来什么样的成果？只有在明确这些基本前提的基础之上，才能发挥出短睡的巨大威力！

您的睡眠是“黄金”还是“铁锈”

我要教给大家的短睡法，既是保健养生的方法，也是管理时间的手段。既然这样，就不得不提到一个概念——“黄金时间”。所谓黄金时间，是指头脑最清醒、工作效率最高的时间段。

根据人的生理规律，大多数人的黄金时间出现在上午，大约维持两小时。但是，在公司或单位中，个人的黄金时间并不一定是公司或单位工作最紧张的时候。例如，下午有两小时本该是人体的副黄金时间，但很多上司或领导在下午都只安排一些无关紧要的杂事给员工做。

于是，我把黄金时间的发展进化过程分为3个阶段：

http://www.douban.com/group/365507/

1. 上午的黄金时间

把上午头脑最清醒的时间作为黄金时间，把重要性最高的工作放在这一时段做是“上策”。但是，很多公司上午时间多半被会议或接待访客占满了，让我们的“上策”根本无法实施。

2. 下午的副黄金时间

如果上午不行，就利用下午的副黄金时间做重要的工作，可算是“中策”。不过，同样面临“1”问题，即好的时间段都被杂事挤占，就连“中策”也难以实施。

3. 自创黄金时间

既然生理上的黄金时间都不能得到最好的利用，那我们就“不要过分依赖生理上的黄金时间”。不如培养自己的精神集中力，随时随地都能创造自己的黄金时间。

上述思维方式，也可以应用到睡眠问题中来。在我们的整个睡眠过程中，也有一个“高质量”的黄金睡眠时间。如果在这个时段内能够保证熟睡的话，那么即使整体睡眠时间不长，也可以达到放松身心的作用。

http://www.douban.com/group/365507/

第一步：

睡眠质量最高的黄金时间段在凌晨一两点之前，能在此之前入睡当然最好，但也有不少朋友因为工作或学习的关系，此时还在挑灯夜战。

第二步：

“黎明前的黑暗”是副黄金睡眠时间。相信在这个时间段里，大部分人都已经入睡，也就是说，副黄金睡眠时间是相对比较容易保证的，但这段时间的睡眠质量赶不上黄金睡眠时间。

第三步：

不管什么时间段，都可以当做黄金睡眠时间，即随时可以熟睡，包括对白天打盹和小睡的终极活用。

以前，也许“明明睡了7小时，可状态还是不好”，现在，“虽然只睡了5小时，头脑却非常灵活”。睡眠的好坏不取决于时间的长短，而是由“睡眠质量”决定的。提高睡眠质量的方法之一就是掌握好睡眠节奏，保证黄金时间段的睡眠。

http://www.douban.com/group/365507/

实现“睡醒即清醒”的方法

不依赖生理上的黄金时间，能够随时随地创造黄金时间固然重要，但完全忽视生理上的黄金时间也不是明智之举。

每个人的生理黄金时间会因生活方式、生物钟规律、荷尔蒙分泌水平、自律神经的状态、体温周期等因素的不同而存在差异，但有一点是所有人共通的，那就是“想睡醒后马上进入黄金时间是非常困难的”。从起床到进入黄金时间，需要3～4个小时的“预热”时间。

如果您属于睡眠时间较短的类型，比如，早上4点起床，那么，到上班时间（大多数公司为上午9点）还有5小时，也就是说，等您到公司后，大脑已经进入黄金时间了。这样，就有可能把一天中最重要的工作赶在上午的黄金时间结束之前完成。

反之，如果9点上班睡到8点，然后匆匆忙忙赶到公司，当黄金时间来了的时候，您会发现“嗯？该吃午饭了”，黄金时间就这样荒废过去了。

再者，早上4点起床的人和8点起床的人相比，早上就

http://www.douban.com/group/365507/

多出了4小时的时间。早晨4小时的时间有多么宝贵，相信那些经常睡懒觉偶尔早起一下的朋友最深有体会了，早起几小时，能让人感觉一下子多出来很多时间。

顺便说一句，短睡类型的人有以下3个优势：

可以充分利用生理上的黄金时间。

物理上的时间也比别人多。

还可以自己创造黄金时间。

时下，ROI（Return On Investment，投资回报率）是评价企业好坏的一个重要指标，ROI越高说明企业越优秀。

人也是一样，投入相同的时间，看谁得到的多。当然效率高，回报率也就高。所以，通过短睡法创造黄金时间，让您的效率更高、回报率更高。

“一边睡觉一边创造时间”的技巧

我除了研究时间管理和工作技巧之外，还从事记忆法、速读法、瑜伽等能力（脑力）开发方面的研究、讲学，另

http://www.douban.com/group/365507/

外，还为人力资源培训提供咨询。这20年来，听我演讲或接受指导的人超过15万，粗略地计算一下，我平均每天要接待20名在职的商务人士。不谦虚地讲，本人也算“阅人无数”。

在我这个“经验丰富”的讲师看来，被称为“有能力”的商务人士中，没有一个是懒懒散散或爱睡懒觉的人。有能力的人，无一例外，都属于短睡类型。

当然，在科学家和艺术家的行列里，也许有例外。例如，著名物理学家爱因斯坦就是一个例外，据说他每天要睡够10小时，否则总感觉头脑无法正常运转。

不过，至少在商务人士的圈子里，短睡已经成为一个习惯。掌握了短睡法的技巧，无疑是他们决胜商场的强大武器之一。

善于利用时间。

善于创造时间。

上述两点是有能力的商务人士所必备的素质。

现在，关于提高工作效率的研究已经达到了极限，不管再创造出什么样的技巧，工作效率已经不可能再有大幅度的提高。就像100米赛跑一样，9秒钟多已是人类的极限，想要

http://www.douban.com/group/365507/

跑进8秒钟大关，从物理上讲是不现实的。每次刷新纪录，提高的成绩无非是0.001秒左右，想要一下子提高一秒钟，简直是天方夜谭。

您在工作中是否也遇到了类似的局面，工作效率已经提高到了极限，即使把工作时间表排满、即使有人帮忙、即使加班到深夜、即使巧干、实干加埋头苦干，屁股后面总是有一堆工作在追赶自己。

如果是这样的话，恐怕只有一种方法可以挽救您了，那就是缩短睡眠，创造可用时间。短睡法可谓是时间管理的终极手段，也是每个商务人士的必备技巧。

创造属于自己的“不败理论”

不过，缺乏科学指导一味地缩短睡眠，不仅不能“打败”堆积如山的工作，还会把身体拖垮。因此，首先请大家摆正对“短睡法”的态度。短睡法不仅是创造时间的手段，也是开发能力、保健养生的方法。

在学习、实践短睡法的过程中，人的能力可以得到提高。在我看来，短睡法的主要目的是“能力开发”，而工作

http://www.douban.com/group/365507/

成果只是其“副产品”之一。虽说短睡法是非常强大的时间活用术，但我们也不能拘泥于此。

“人活于世，就要有所作为。”这是我的座右铭。

想要有所作为，整天睡大觉是不行的。把握好清醒的时间是成败的关键。

在您的身边肯定有不少让您感觉“怎么都无法战胜”的上司、前辈和对手，其实，“对付”他们要有必胜的方法，那就是趁他们睡觉的时候，创造出惊人的战果来。只有当他们清醒、活动的时候才会对我们造成威胁，而当他们睡觉的时候，是不可能创造出任何成果的，因此对我们也完全没有威胁。趁他们睡觉的时候，我们工作，不管取得多么小的成果，都是我们胜出。

换句话说，短睡法就是利用别人睡觉的时间制造差距的不败之法。

不管对手多么强大、多么有能力，今后您都不必畏惧，只要掌握了短睡法，终将打败他们！

如果我们再把视角放高一点，短睡法除了能帮助我们在工作中取得成功之外，还能让我们在工作与生活之间找到平衡点。

工作与生活的平衡点？怎么理解？这就要从我经常提到的一个问题开始讲起，“如果您每天清晨3、4点钟起床，那

http://www.douban.com/group/365507/

么起床后做点什么呢？”

大目标是支撑短睡眠的第一要素

我在时间管理的研讨会上经常会问大家这样一个问题：“如果您掌握了时间管理的技巧，每天多出一两个小时自由时间的话，您会用多出来的时间做些什么呢？”

很多听众异口同声地回答：“拿来做其他工作。”

“拿来做其他工作的话，您就没有自由时间了。然后怎么办呢？”

“进一步提高效率，再挤出时间来。”

“再挤出时间用来做什么呢？”

“再做另外的工作……”

这样一来，时时刻刻被工作赶着走，人就变成了工作的“奴隶”。可以说，这些朋友没有领悟到通过时间管理提高效率、节省时间的真正目的，这是相当危险的。

在学习、实践短睡法的时候，也存在类似的危险性。

“如果您学会了短睡法，节省出来的时间您会用来做什么？”

“我想用来再睡一觉……”

http://www.douban.com/group/365507/

当然，这只是一个笑话而已，不过，有类似想法的还是大有人在的。如果没有明确的目标用多出来的时间做什么，那就和在睡觉没什么两样。

只要掌握了短睡法，任何人都可以挤出些时间来。但是，好不容易挤出来的时间，若没想好用来做什么，那岂不是一种浪费吗？

因此，在学习短睡法之前，首先要明确自己想用挤出来的时间做些什么，即给自己确立一个大目标是非常重要的。

反过来说，想做的事情越多的人，短睡法对他们的作用也就越大。

为职业资格考试而学习。

为减肥而晨练。

想静下心来读书。

想通过冥想让心情平静。

想把TOEIC（Test of English for International Communication，国际交流英语测评）成绩提高50分。

想通过投资股票赚钱，挤出研究股票的时间。

以上这些都是不错的目标，如果您也有目标，不妨先写下来。晚上与佳人有约的朋友，会在白天拼命把工作做完，

http://www.douban.com/group/365507/

以免加班耽误约会。同理，有了强大的目标之后，人就会想尽办法挤出时间去实现目标。

“目标是短睡法的灵魂”，这句话一点都不言过其实。想学短睡法的朋友，首先检讨一下自己有没有明确的目标，如果没有的话，先给自己找一个目标。

“实践重于理论”也适用于睡眠

以下是我和高中生女儿的对话。

“我写了一本关于短睡眠的书。”

“关于什么？”

“短睡眠。”

“啊，你说睡眠呀。睡眠分为快速眼动睡眠和非快速眼动睡眠。快速眼动睡眠是指人闭着眼睛但眼球快速移动的睡眠状态，如果在这个时候把人唤醒，80%的人会说自己正在做梦……”

“你知道的不少嘛。”

“这是常识。”

通过这件小事让我深深地感觉到，随着时代的发展，

http://www.douban.com/group/365507/

朋友们的知识水平有了很大的提高。在举办演讲会的时候我也深有同感，听众们“知道的都不少”。现在已经是信息时代，使用电脑或手机上网已经非常普及，只要输入想要查询的关键词，就会很方便地获得相当多的相关知识。

也正因为如此，有关睡眠的基本知识，在这本书中我并没有作过多的赘述。

但是，了解睡眠的基本知识就可以掌握短睡法，成为短睡高手吗？答案是否定的。

有的时候，实践与知识完全是两回事。打个比方，一个不会开车的人，不管多么努力地学习有关汽车的知识，也不可能掌握驾驶的要领，更不敢开车上路；反之，即使不懂汽车运转的原理，只要实践练习一段时间，也可以开车上路。

说了这么多，我的意思是，在您学习短睡法的时候，首先应该从实践开始。

“通宵温习、准备考试”的好处与坏处

以前，在考大学的学生当中流传着这样一句“名言”——“四中五落”，意识是每天只睡4小时拼命学习的人

http://www.douban.com/group/365507/

才能考上大学。如果每天睡5小时的话，肯定会落榜。

在那个考大学是唯一出路的年代，考生们不惜缩短睡眠时间甚至通宵达旦地温习功课，目的只有一个，就是考上自己理想中的大学，将来出人头地。但是，当年我也听到了一些微弱的声音反对缩短睡眠时间温习功课的做法。他们认为：睡眠不充足，头脑就会不清醒，而且学习效率低下。

但是，在平均睡眠时间只有6个多小时的当今社会，不少有能力的商务人士每天只睡4小时也是非常普遍的。

不过，只靠意志力缩短睡眠时间或者靠精神力量支撑彻夜努力学习，最后，成果与付出的比率往往比较低。

我所提倡的缩短睡眠时间，以挤出更多的时间进行学习、工作或者做自己想做的事，是一种科学合理的聪明的“短睡法”。

顺便介绍一下，我每年要举办200多场演讲会，而且还出版了120多本书籍。不是我自夸，这是多么大的一个工作量啊！也许有的朋友会感觉这简直是“不可能完成的任务”，一定是有什么特殊能力才可以完成如此多的工作。其实，完成这些工作，并不需要什么特殊的能力。

有计划地睡眠。

注意力集中。

http://www.douban.com/group/365507/

正是彻底贯彻了这两点，才让我完成了那么多的工作。其中，有计划地睡眠给我增加了很多活动时间，我从20岁起就开始下工夫研究“有计划地睡眠”了，也就是我的“短睡法”。现在回想起来，效果还真是相当大呢！

一天只有24小时，时间对任何人都是公平的。在有限的时间内，想要增加活动时间，就只有缩短睡眠时间了。

接下来我将为您介绍减少睡眠时间，并能变得更健康、工作更有效率的方法。

整天睡懒觉还能取得成功的人，在现在这个社会中，已经很难找到了。

睡眠差异可以和才能差异画等号

假设，您是一家公司的人事部主任。有能力相同的两个人A君和B君站在您的面前等待录用。

A君说自己属于短睡型，每天睡4、5个小时足够了。

B君说自己属于长睡型，每天不睡够8小时，头脑就无法正常运转。

您会录用哪一位？如果是我，我会毫不犹豫地选择A君。

http://www.douban.com/group/365507/

为什么选择A君呢？因为现在是一个很难找出“人才差距”的年代。虽然从公司整体角度看，个人的能力参差不齐，但如果把视角缩小到某个专业领域，您会意外地发现同一个专业的人才，他们的能力非常平均。

在这样一个时代中，谁的“可用时间”长，谁就具有更多的“资源”。单纯从睡眠时间来看，A君睡眠短，工作时间长，因此，对公司来说更有价值。

另外，短睡型人才一般还具有以下优点：

意志坚强。

能够更好地控制自己的感情。

注意力集中。

善于管理时间。

活动能力强。

饭量小。

以上都是我在和商务人士接触的过程中总结出来的。也许有的朋友会对此产生疑问，比如，“饭量小”有什么好处？别着急，在后面的文章中我会给您解释清楚。

可以说，精通“短睡法”的人才，正是企业需要的人才。

目前，短睡法还不像记忆术、速读法等技巧受人重视，

http://www.douban.com/group/365507/

但是，我相信在不久的将来，短睡法一定能成为商务人士的必备技巧，也将成为普通大众的保健、养生之道。

而且，我还敢预言，以后的履历表中将会新增“睡眠时间”一栏。

深度短睡眠的七大法则

现在，我将确保深度睡眠的法则总结如下：

睡前仪式不可少。
即使睡不着，也要当做是好事。
舒适的就寝环境。
白天，把身体的能量用尽。
白天，有意识地大声说话。
白天，把头脑的能量用尽。
白天，实现内心的安定。

每一项看起来都非常简单，因为这是保证高质量睡眠最基础的法则。在接下来的章节中，我将逐一为您介绍。

http://www.douban.com/group/365507/

1. 睡前仪式不可少

这是一条非常重要的法则，整个第三章都是围绕睡前仪式展开的。在睡前进行一些所谓的仪式，其实是为入睡所做的准备工作。这些仪式大多带有心理暗示作用，让我们在任何状态下都可以迅速入睡。

2. 即使睡不着，也要当做是好事

为了“完成重要的工作”、“开发自己的能力”或者“增加些自由时间”等各种目的，我们才会想办法去“挤时间”。而短睡法是“挤时间”的最好方法。但是，如果睡不着，那岂不是更好吗？不用想办法去“挤时间”，就有时间可以用。所以，对于失眠、睡不着的情况，我们应该怀有一颗感恩的心去对待。如果有哪天晚上躺在床上翻来覆去睡不着，不如起床做点什么。

实际上，只要您认真贯彻了深度睡眠的7大法则，基本上不会出现失眠、睡不着的情况，但万里总会有一，一旦遇上失眠，我们要学会换个乐观的角度看问题，比如“终于失眠了，总算有时间做自己想做的事情了”、“失眠是老天赐给我的礼物”。这样一来，人的内心就能平静下来，反倒容易入睡了。

http://www.douban.com/group/365507/

3. 舒适的就寝环境

卧室里面太冷或者太热，都难以让人熟睡。虽说过分在意睡眠环境容易让人变得神经质，但保证睡眠环境的适度舒适还是非常有必要的。

室温。

室温25℃左右是最适合睡眠的温度。但每个人的体质不同，所以按照自己的体感把握卧室的温度即可。我个人感觉24℃最舒服。除了室温之外，我们还要考虑被窝里的温度，一般来说，控制在33℃左右为佳。

卧室的色调。

我个人认为卧室中应该避免出现暖色系颜色。试想一下，如果卧室里充满了橙色、红色的装饰品、窗帘、床单等，那还怎么让人睡觉呀？在这样的环境中，人会变得很兴奋。

浅浅的冷色系颜色最适合放在卧室中。

http://www.douban.com/group/365507/

枕头的高度、被子的软硬度。

这些都是根据自己的喜好来安排的。有的人喜欢高枕头，有的人喜欢低枕头。有一段时间，我睡觉时不用枕头，直接躺在床板上，习惯之后，感觉也很不错。

如何在白天“将身体的能量用完”

在保证深度睡眠的7大法则中，有两条是关于身体方面的。

4. 白天，把身体的能量用尽

到了晚上，如果身体里还留有很多能量、精力，还很充沛的话，怎么可能舒舒服服地入睡呢？愉快的心情、疲劳的身体，可以说是最好的“安眠药”。因此，我们要想方设法在白天把身体的能量用完。

定期运动。

每周到体育馆或健身房进行两三次的体育运动是最理想

http://www.douban.com/group/365507/

的。我有一个做经营顾问的朋友，他花了数百万日元在家里添置了各种健身器械。看起来是花了大笔的金钱，但在健康面前，这点投资又算得了什么呢?

对于健身运动，我选择的是不花钱的散步和慢跑。

间隙运动。

其实，我们在日常生活、工作、学习中随时随地可以进行健身运动。例如，上下班的途中，可以提前一站下地铁或公交车，剩下的路程走着完成。如果不是太远的话，可以骑自行车上下班。这种利用间隙时间进行的健身运动，我称之为“间隙运动”。

纠正身体的不良姿势。

对于长时间伏案工作的人，如果不注意体态姿势的话，不知不觉之间就会造成体态的变形，如脊柱侧弯等。睡眠是人体自行纠正体态变形的一种手段，但如果在白天注意姿势的话，就不需要太长时间的睡眠纠正变形的身体了。

瑜伽是纠正体态变形非常理想的方法，通过练习瑜伽，我不仅纠正了体态，每天早晨还能提前30分钟自行醒来。

http://www.douban.com/group/365507/

5. 白天，有意识地大声说话

近些年来，我已经很久没有尝过感冒的滋味了。经我自己分析，每年举办200多场演讲会是我增强体质、预防感冒的秘诀。演讲会上，我必须大声演讲，而大声说话，就是一种很好的健康管理。

另外，演讲会的演讲者必须亲临现场，而且要把自己的智慧和良好的精神风貌展现在听众面前，因此，我常常在心里告诫自己：千万不能感冒！这种紧张感也让我对感冒产生了一定的免疫力。

通过“大声讲话”增强体质的方法，我强烈建议您也尝试一下。

在电影、电视中，我们常能看到主人公为了缓解心中的压力站在山顶大声呼喊的镜头，其实不用那么夸张，在工作中也能实现这样的效果。具体做法如下：

在会议中积极踊跃地发言。
争取做会议主持人的机会。
参加推销口才训练等。

在白天尽量把身体里残留的能量用完，除了晚上可以安睡之外，白天还能给人留下拼命工作的印象。

http://www.douban.com/group/365507/

让心平静下来，迎接夜晚的到来

下面为大家解说确保深度睡眠法则中有关脑和心的法则。

6. 白天，把头脑的能量用尽

若身体残留有能量的话，人就无法安稳地睡觉，同样的道理，如果不在白天把头脑的能量用尽的话，到了晚上也不可能进入深度睡眠，短睡就更谈不上了。

那么，怎样才能将头脑残余的能量用完呢？很简单，就是思考。不过，一定要思考些积极的事情。说实话，思考积极的事情，说起来容易做起来难，因为人更容易陷入消极的思考。晚上，想一些负面的事情，很容易造成失眠。

如果白天就把头脑的能量用尽，结果会怎样？没有能量再想东想西的，只能睡觉，这是最理想的状态。

所以，请您在白天拼命使用自己的头脑吧。有的朋友担心用脑过度会给头脑和身体造成负担，其实这样的担心是完全没有必要的。人的脑力是越使用越充沛的，有的时候，为了发挥出头脑的真正能力，还必须得高强度使用头脑才行。

http://www.douban.com/group/365507/

7. 白天，实现内心的安定

在白天充分活动身体、使用头脑，是确保深度睡眠、实现短睡法的必要条件。但做到了上述两点并不能说就万事大吉了，还有一点不能忘记，那就是“内心的安定”。

工作中不可能事事顺心，“和上司发生了争执”、“与前来投诉的顾客吵了一架”、“工作犯错，受到批评”……类似的烦心事会经常发生。但如果把白天的烦恼也带到床上的话，那么，“熟睡”将毫不客气地远离您。

另外，有的时候人还会“毫无原因地感到不安”、“莫名其妙地容易发怒”，这种状态多是由于压力过大又得不到有效排解而造成的。而这种状态也是优质睡眠和健康的大敌，所以在入睡之前必须想办法让内心安定下来。

使内心安定的具体方法有如下几种，后面还会进行详细讲解。

沐浴或少量饮酒。

芳香疗法或音乐。

冥想或自我暗示。

呼吸法。

这些不仅是让内心安定下来的方法，也是常见的睡前

http://www.douban.com/group/365507/

仪式。

另外，在卧室内摆放一些观赏类植物也可以有效提高睡眠质量，比如前段时间非常流行的虎尾兰等。再有，服用维生素B_1改善新陈代谢、让心情舒畅，同样有助于睡眠。

人的心情、情绪是非常善变的，而且没有什么规律可循，所以控制起来有一定难度。如果一种方法不行，我们就得从多方面下手，采用多种手段相结合的方法让内心安定下来。

http://www.douban.com/group/365507/

第二章

短睡与失眠

与『自然睡眠』相比，『自成一派的睡眠方式』更好

http://www.douban.com/group/365507/

http://www.douban.com/group/365507/

“睡不着”与“不用睡”的思维转换

“能学会短睡法当然好，可我一直受到失眠的困扰，该怎么办呢？”经常有朋友问我这样的问题。

这些朋友大多是抱有“不睡觉不行”、“睡眠不足身体就会出问题”等固定观念的人，而且，抱有类似固定观念的人还出乎意料的多。

对于这些朋友的问题，我姑且这样回答：“失眠？我真羡慕您啊！我每天不得不睡觉，最少也得睡上3、4个小时，真是可惜啊！而您不用睡觉，有更多的时间可以做自己想做的事情，这么好的事情去哪儿找啊？我要是您，一定会感谢老天的恩赐。”

http://www.douban.com/group/365507/

其中的心态差异，您应该一目了然了吧。

睡不着——不得了，身体和头脑要受到损害。

睡不着——很庆幸，有时间做自己想做的事。

不要为“睡不着”而担心，应该为“不用睡觉”而感到高兴。

对于失眠，我们应该有意识地把它想象成“断眠”，就像“断食”一样。断食是瑜伽保健和自然疗法以及控制心智和食欲的一种方法。正确地断食，不仅不会把自己饿死，还能排除体内毒素，增强能力。断眠也是一样，不要担心健康受损、能力丧失。为什么这么说？因为在身体受到伤害之前，大脑的开关会自动关闭，人就会自动入睡以避免伤害。人即使不躺下来、不闭上眼睛，同样也可以在几秒钟内进入睡眠状态。这就是所谓的“微型睡眠”。

微型睡眠，多是极度缺乏睡眠的人睁着眼睛进入睡眠的状态，俗称“打盹”。在长时间连续疲劳工作之后，微型睡眠经常成为事故的元凶。但如果能够对微型睡眠加以有效利用的话，就可以在瞬间补充睡眠，为头脑和身体充电。

受到失眠困扰的朋友们，不妨采用“以毒攻毒”的疗法试一下。不是睡不着吗？干脆就不睡，等困到了极点，自然

http://www.douban.com/group/365507/

就会睡了。

以前，人类持续不睡的记录为7～10天，在我们常人看来简直是不可能的事情。但实际上，以前的记录中包含了微型睡眠，利用微型睡眠补充体力，人才能那么长时间不用躺下睡觉。而现在，完全没有微型睡眠的不睡记录仅为4天，即100个小时左右，也就是说，100小时是人类不睡的极限。

所以，那些为失眠而烦恼的朋友，应该换一种心态，认为自己正在“断眠”修行。其实，最多您也就能撑4天左右，到时候想不睡恐怕都不行了。

在缩短之前，先延长至极限

想要掌握短睡法，我们不妨也来尝试一下“以毒攻毒”的方法。先来尝尝睡到极限的滋味。

实现短睡法的关键点有3个：

心（内心的安定）。

脑（让头脑得到休息）。

体（消除疲劳、恢复元气）。

http://www.douban.com/group/365507/

我们反其道而行之。

例如，打破正常的生活规律，毫无节制地上网、看电视、讲电话，对于身体出现的疲劳感也视而不见，实在撑不住了再去睡觉。第二天睡到自然醒，醒来后再睡个回笼觉，正午起床吃午饭。下午依然窝在家里上网、看电视……这就是真正的宅男、宅女的生活方式。

过了一段这样的时间之后，您就能够深切地感受到“这样下去不行”！终日无规律的生活、长时间的睡眠，使您的头脑昏昏欲睡，身体不但得不到放松反而觉得软弱无力。“作为一个正常人，还是短睡、多活动更好！”

不过，一定要牢记：短睡只是结果！不能为了短睡而短睡。如果只拘泥于“短而深的睡眠”，而忽视了养生保健、工作学习，那岂不是本末倒置吗？

把心从各种各样的烦恼中解放出来，努力使用头脑使其能量耗尽，充分地活动身体让其疲惫，这样一来，就可以自然而然地进入深度短睡眠状态了。

总之，亲身体会了长睡眠是如何使人精神涣散、身体无力，是如何浪费时间之后，您就离掌握短睡法不远了。

http://www.douban.com/group/365507/

防止出现“想睡却睡不着”的现象

短睡的最佳状态在于早晨，当我们和平时一样自然醒来的时候，却发现比以往早了两小时。

反之，头脑中时刻想着“我一定要实现短睡”，但越努力越无法实现目标的状态则是最失败的。

只有那些清楚自己追求的目标，白天使出全力工作，把身体和头脑的能量全部用完的人，才不会被“短睡”的形式所束缚。正因为他们不是为了短睡而短睡，所以只需付出一点点努力，就可以成功地实现短睡。

有的朋友精于计算，“我要调好闹钟，争取在快速眼动睡眠状态时把自己唤醒”。其实这是完全没有必要的，反而会把自己弄得紧张而无法安眠。我们的目标是不要闹钟，而是要自然醒来。

为此，以下两点是关键：

何时睡、何时醒。

消除睡眠的障碍。

http://www.douban.com/group/365507/

第一点“何时睡、何时醒”，众所周知，深夜12点前入睡和12点后入睡的睡眠效果是截然不同的。

当然，睡眠是一种个人习惯，因此，什么时候上床睡觉也是因人而异的。换句话说，每个人都有自己的睡眠习惯或者叫睡眠模式。

那么，该如何改掉不良的睡眠习惯，保证在自己的黄金睡眠时间内入睡呢？其实很简单，不是刻意选择睡眠时间，而是严守起床时间。

如果决定“每天早晨4点起床”，那就要严格执行。不管前夜睡得多晚，第二天早晨都要保证按时起床。

其实，严守起床时间也是为了保证必要的睡眠时间。保证必要的睡眠时间是十分重要的，但由于现实的种种原因，做到这一点并不容易，因此我们就要从起床时间上下工夫。一旦形成了固定的起床时间，人的睡眠模式就会逐步得到改善，夜晚到了适当的时间自然就想睡觉了。

电脑的弊害

为了实现自然、优质的短睡眠，接下来我们就要找出并消

http://www.douban.com/group/365507/

除那些影响睡眠的因素。有些睡眠的障碍是令人意想不到的。

比如，卧室的明暗程度就对睡眠有很大的影响。白天，进入昏暗的房间我们也会产生睡意；而夜晚，在灯火通明的房间里，我们怎么也睡不着。

以我个人的经验为例，我对卧室的亮度管理可以说是非常严格的，到了睡觉时间，我会让卧室尽量黑暗。即便如此，以前有一段时间“我无论如何也无法实现优质睡眠”，其中的原因令我百思不得其解。我不仅注意卧室的光线，还尽量在最疲劳的时候上床，而且还运用呼吸法使自己放松……能想到的办法都用上了，可还是不能马上入睡。

经过仔细的分析研究，我终于找到了问题的原因。影响我睡眠的竟然是电脑！以前，每天睡前，我都要上网查收邮件、浏览网页等，电脑显示器的亮度一般都在1000勒克斯（照度单位）以上。而在这样的亮度之下，与睡眠息息相关的荷尔蒙褪黑激素是很难分泌的。据科学家研究发现，只有当环境亮度在500勒克斯以下时，人脑的松果体才开始分泌褪黑激素。

因此，如果在睡前一直坐在电脑前的话，人体很难分泌褪黑激素，当然也就不困。这也正是我以前无法进入短睡模式的真正原因。

最理想的状态是睡前3小时内逐渐降低室内的亮度。这样

http://www.douban.com/group/365507/

一来，人的大脑就会自动打开短睡模式的开关。

现在，电脑和网络已经成为人们生活、工作中必不可少的工具，很多人在晚上也要使用很长时间的电脑，这样对睡眠的影响是相当大的。要说晚上完全不用电脑是不可能的，但我建议朋友们至少在睡前1小时内不要使用电脑。

对付焦虑的“联想呼吸法”

影响睡眠的一个典型障碍就是焦虑或愤怒。造成焦虑或愤怒的原因有很多，例如：

和家人或朋友吵架。

工作中出现重大失误。

积累过多的疲劳长期得不到消除等。

陷入这样的状态后，即使晚上睡4小时以上，第二天早晨起床头脑还是昏昏沉沉的。也就是说，在这种状态下，短睡法是根本无法发挥其功效的。

下面，我为大家介绍一种消除内心焦虑、愤怒的有效方

http://www.douban.com/group/365507/

法。这是一种将联想和呼吸结合起来的放松方法。

在习惯这种方法之前，可以在心烦意乱的睡前练习。习惯之后，在任何时间、任何地点都可以练习，比如，白天在办公室里也可以练习。

1. 把不好的吐出去

首先，缓慢地、深深地呼气，并在心中告诉自己："把不好的吐出去。"同时在头脑中联想：焦虑、不安、愤怒、不信任、受到的批评、不公正的待遇、工作中的失误、人际关系的烦恼……一切令人心烦意乱的情绪都随着呼气被吐出体外。

2. 把好的吸进来

呼气之后就该慢慢地吸气，同样心中默念、头脑中联想："把好的吸进来。"能量、元气、干劲、爽快、活力、欢笑、自信、信任、年轻……一切高兴的感受都被吸入体内。

反复深呼吸的同时不断联想，不知不觉之间就会发现心情豁然开朗起来，人也彻底放松下来，用不了多久，人就睡着了。

http://www.douban.com/group/365507/

渐变还是突变

“一日三餐”是人的一种习惯，其实一天吃2顿或4顿都不妨碍健康，就看自己习不习惯。睡眠也是一样，它只是人的一种生活习惯，至于每天应该睡4小时还是8小时，我们的DNA中并没有作规定。因此，只要有改变的决心，就一定能改变，但需要很强的意志力。

想做改变时，我们有两种选择：

1. 逐渐改变，即渐变

比如，一直7点钟起床的人想改到4点钟起床，他逐渐提前起床时间，1个月后成功实现6点30分起床，又过1个月实现了6点钟起床，再过1个月……这是一种花费时间的改变方法。

渐变法的优点是可以切实感受到自己的身心和能力的变化，可以说是扎扎实实的改变。而且，由于睡眠时间是逐步调整的，因此其他生活习惯随之调整起来也很轻松。

http://www.douban.com/group/365507/

2. 突然改变，即突变

还举前面的例子，一直7点钟起床的人想改到4点钟起床，结果从第二天起他就4点钟起床了，这就是所谓的突变。

实际上，采用渐变方式的人，在改变的过程中很容易发生反复。好不容易用了1个月时间从7点钟起床改成了6点30分起床，结果有一天“今天实在太困了，就再躺10分钟，不，15分钟吧……”这样一来，所有的努力都前功尽弃了。另外，渐变也不容易让人产生成就感，因为每天一点小小的成就感被漫长的时间淹没了，几乎感觉不到。

我想戒过烟的朋友可能都有体会，如果采用渐变法每天少抽几支烟，直到最后彻底不抽。看起来容易，但真正实施起来却非常困难，因为没有彻底戒掉，多抽几支和少抽几支在心理上没什么差别，所以不知不觉就会又恢复到原来的抽烟水平。改变睡眠习惯也是同样的道理。

所以，我认为想要改变睡眠习惯，还是选择突变比较实际。不过，突变也不是件轻松的事儿，要想改变，首先给自己的生活制订一个计划最重要。几点吃饭、几点看电视、几点学习、几点洗澡睡觉……其实，改变睡眠习惯，也就是整个生活习惯的变革。

说得再长远一点，睡眠习惯改变后，人的命运也会随之改变！

http://www.douban.com/group/365507/

意识改变了，行为就会随之改变；
行为改变了，习惯就会随之改变；
习惯改变了，人格就会随之改变；
人格改变了，命运就会随之改变。
这是古代印度教的一句名言。

“废寝忘食”的效用

10年前，我就为自己制定了一个“宏伟”的目标：要编写出比自己年龄更多的书！从那时起，白天的演讲工作结束后，夜晚就是我撰写书稿的时间。

由于我的研究方向之一就是时间管理，所以我特别重视“速度”。因此，在写书的时候，我也采用了速度最快的组合写作方式。

手机杂志，用手机撰写。
杂志稿件和企划书用电脑输入。
书稿则用手写。

http://www.douban.com/group/365507/

像书稿这样的长篇稿件，对于我来说手写是速度最快且质量最高的方式。著名哲学家康德曾经说："手是人的外在大脑。"通过我的亲身感受，证实了这一点，手写提高了我的脑力。

讲点题外话，在举办演讲会的时候，有时我要请听众到前面黑板上写字，但我发现，很多朋友都是提笔忘字。这和人的记忆力、年龄无关，主要是看平常用手拿笔写字的机会多不多。随着科学技术的发展，电脑和手机已经非常普及，人们写字也多通过电脑或手机输入，而大部分都是用拼音输入法，这是造成提笔忘字的重要原因。拿笔写字的时候，从音到形的转变是通过大脑完成的，而现在是在电脑中完成的，大脑缺少了这个刺激，当然对字形的记忆也就模糊了。

回到主题，夜晚当我撰写书稿的时候，我埋头工作会进入一种废寝忘食的状态。

在我执笔手书的初期，"思考"和"下笔"这两个行为之间是有时间差的，而且，在我的意识中，"思考"和"下笔"本来就是相互独立的两种行为。但随着时间的流逝，我做到了"下笔"和"思考"几乎同步进行，就像键盘输入的盲打一样。

随着练习的进一步深入，我更是进入了一种"自动书写"状态，即"手比脑更快"，简直是"下笔如有神"的感

http://www.douban.com/group/365507/

觉。现在我写《高效人士四小时熟睡法》，自己正处于这种出神入化的状态。

当我在“自我书写”状态下奋笔疾书的时候，经常会忘记时间，“啊！写了两小时了，该休息一下了”。当我走到窗前准备舒展一下身体的时候，却发现东方已经出现了一抹曙光。可见，当人精神高度集中的时候，就失去了时间感觉，本来已经写了6、7个小时，而自己却感觉只有两小时。

如果白天能发挥出如此高的精神集中力，那么到了晚上身心就会疲惫得不行，自然倒头便睡。在经过深度睡眠之后，第二天在规律的时间自然醒来，短睡法不就实现了吗？

白天的效率、晚上的放松。为了实现这两点，让我们“废寝忘食地工作吧”！

http://www.douban.com/group/365507/

第三章 短睡的仪式

『睡前一分功，睡眠真轻松』

http://www.douban.com/group/365507/

http://www.douban.com/group/365507/

首先要了解的七个“基本仪式”

想要实现深而短的养生睡眠，睡前必须做点什么，那就是所谓的“入睡仪式”。接下来给朋友们介绍基本的入睡仪式，其中也有我个人比较喜欢并每天践行的。每种仪式都简便易行，而且效果显著，不必都做，选择您自己喜欢的就可以。

沐浴。

少量饮酒。

伸展运动。

芳香疗法。

http://www.douban.com/group/365507/

听音乐。

读书。

冥想与自我暗示。

接下来，一项一项地为您具体解说。不过，每个人的体质、状态差异很大，所以，有的入睡仪式可能对您有效，有的可能没什么用。因此，在这里只作参考，抛砖引玉，不必拘泥，您也可以寻找适合自己的方法。

1. 沐浴

刺激人的副交感神经可以使人身心放松，让人轻松入睡，沐浴泡澡就是一种不错的方法。洗澡水温度在38℃～39℃为宜，泡15～30分钟即可让人忘掉一天的疲惫。

不过，对于洗澡水的温度和泡澡时间，需要根据个人体质而定，千万不可勉强，否则可能起到反作用。我个人一般在38℃的水中泡20分钟左右。另外，我还会选择使用自己喜欢的沐浴液，因为沐浴液的香味还有“芳香疗法”的效用。

顺便说一下早晨洗澡，早晨洗澡的目的是让身体紧张起来，进入“战斗”状态，为此，用40℃的热水洗澡可以有效刺激交感神经，让人兴奋起来。

http://www.douban.com/group/365507/

2. 少量饮酒

睡前少量饮酒是古已有之的入睡仪式之一，对一部分人非常有效。不善饮酒的人，只需一点点即可，而完全不能喝酒的人，可以用温热的牛奶代替。

睡前饮酒的窍门我想不用说大家也清楚，就是一定不能过量，否则的话……

酒的种类可以选择日本清酒、葡萄酒以及其他甜酒等，啤酒含有碳酸气而且有利尿的作用，不建议睡前饮用。

这个方法大家不妨一试，选择适合自己的酒，抱着“催眠”的目的喝上一杯，惬意又放松。

每天睡前泡个温水澡、品味一杯红酒，早上再用温热的洗澡水给身体预热，这是我每天最幸福的时刻。

比如，这样的自我暗示……

接着介绍入睡仪式。

3. 伸展运动

睡眠的主要目的之一就是消除身体的疲劳。据科学家研

http://www.douban.com/group/365507/

究发现，疲劳是由于乳酸等疲劳物质在体内淤积引起的。所以，尽快将疲劳物质代谢出去，促进血液循环即可。

但是，为了促进血液循环而在睡前做剧烈运动是不可取的，剧烈运动刺激人的交感神经，使人兴奋起来，还怎么安心睡眠呢？

伸展运动等轻微的运动是最合适的。窍门是在深度呼气的同时尽量伸展肢体，达到略感疼痛的程度即可。

双腿叉开伏在地上，肩、胸、下颌都可以触及到地板，这都是我平时练习瑜伽的效果。

4. 芳香疗法

沁人心脾的香气能让人身心放松，这是大家都知道的。睡前闻一些花香、用香薰灯增加室内的香味，都可以提高人的睡眠质量。另外，中医认为洋葱有治疗失眠的功效，在枕头旁放一颗洋葱也是不错的方法。

5. 听音乐

睡前听音乐，选择不带歌词的纯乐曲比较好。古典音乐、爵士乐等都可以，就看个人喜好了。在优美的乐曲中入睡，是一件多么惬意的事啊。

不过，自己十分喜欢的乐曲也不太适合睡前听，把它放

http://www.douban.com/group/365507/

在早晨起床时听，能让人精神为之一振。

6. 读书

十分有趣的小说和逻辑推理类书籍不适合在睡前阅读，因为这类书容易让人情绪高昂而难以入睡。要想催眠的话，我建议选择那些厚重的历史书、宗教类图书，这类书不仅能丰富我们的知识，还能帮助我们很快入睡。

我个人非常喜欢读恐怖小说和悬疑推理小说，但晚上我是绝对不会看这类书的。

7. 冥想与自我暗示

以下几项是我推荐给大家在睡前冥想的内容，它们可以使您情绪缓和、心中充满希望。

第二天成功的自己。

理想和未来的自己。

高兴的事。

夜晚，人容易在不知不觉之间陷入负面思考，想一些难过、悲伤、烦恼的事情。这些所造成的负面情绪都不利于睡眠，因此我们要有意识地去想开心的事情，防止负面情绪的

http://www.douban.com/group/365507/

滋生。

另外，在心中默念“今晚我一定能睡得很香”、“躺下马上就能入睡”等，也是很有效的自我暗示。

其实，入睡前的那一段时间，是自我暗示最容易进入潜意识的一个时间段，也就是说，是自我暗示最能发挥效力的时间。所以，睡前应该给自己施加一些积极的自我暗示，如“我一定能在众人面前自信、大方地演讲”、“我一定能成为畅销书作家”等。

不用睡觉也能在白天休息大脑

前面讲的那些入睡仪式，其实在白天也可以用，而且可以当做休息大脑、放松身心的方法。

白天在职场，我们的大脑处于超负荷运转的状态，如果长时间这样高速运转的话，有时候夜晚的睡眠也无法使大脑得到充分的休息。为了防止这种状态的出现，我们要学几招在白天休息大脑的方法。

白天休息大脑的方法首推“微型睡眠”，即打盹。不过，除此之外，还有不少放松大脑的方法。

http://www.douban.com/group/365507/

1. 香味疗法

我家里和办公室里都摆放着能散发香味的设备，有风扇式的，也有加湿器式的。白天，室内四溢的香气令我心情舒畅，工作起来充满干劲。使头脑得到充分的休息，因此可以缩短夜晚的睡眠时间。

2. 伸展运动和瑜伽

我从20多岁起就开始练习瑜伽。通过长期的练习，我发现瑜伽和伸展运动有很多共同之处。

配合呼吸的节奏缓慢地舒展身体。

修复身体异常的同时，实现内心的安定。

瑜伽不仅是一项很好的伸展运动，还是实现短睡法的一条捷径。

3. 听音乐

优美的乐曲是放松身心的法宝。我虽然对古典音乐没有太多研究，但也收藏了很多《世界名曲》的CD。无论是在我的办公室里还是在家里，随时都有美妙的音乐萦绕在耳畔。

4. 按摩

我是一个按摩爱好者，也是足疗店、中国式、英国式

http://www.douban.com/group/365507/

等各色按摩店的常客。即使出差在外，在酒店里我也必须做SPA。

最近我非常痴迷头部SPA。每天按摩或SPA几十分钟，其放松效果甚至可以和夜晚几小时的睡眠相匹敌。

当然，您不必完全模仿我的方法，每个人都有适合自己的方法。在白天全力工作的间隙，用适合自己的方法适当放松，不但可以提高工作效率，还能有效减少夜晚的睡眠时间。因为如果全靠夜晚睡眠消除疲劳的话，势必需要更多的睡眠时间。

怎样进行“辅助睡眠”

我在关于时间管理的演讲会上，经常告诫听众朋友：“不要拖拖拉拉地加班！”所谓拖拖拉拉地加班，是指一上班就想“今天我要加班到晚上9点”。有了这种心理暗示，工作起来就会拖拖拉拉、效率低下，结果搞不好加班到晚上9点还是做不完工作。

而在正常的工作时间内，集中精力、提高效率，不仅可以尽快完成工作，就连工作质量也比拖拖拉拉地干更高。

http://www.douban.com/group/365507/

睡眠也是同样的道理。

拖拖拉拉地赖床不起，反倒会使人的脑力下降、运转不灵。我想各位朋友可能都体验过长时间睡眠后，头脑昏昏沉沉的状态。

那么，何不选择深度、高质量的短睡眠呢？

首先，早晨一睁眼就“啪”地起床，习惯之后，连闹钟都用不着了。而且，晚上到了该睡觉的时间，“咚”地躺到床上马上就能入睡。与“拖拖拉拉地睡眠”相对，我把这种睡眠称为“啪咚睡眠”，也就是短睡眠。

长时间拖拖拉拉地睡眠，不仅浪费多余的时间，而且休息的质量也不高，就像“没有计划地工作”一样。对于睡眠来说，最重要的是质量，而不是时间。掌握了短而深的睡眠方法之后，夜晚的“主睡眠”只需要4小时就足够了。白天再辅以“微型睡眠”、“打盹”等“辅助睡眠”，保证让您精力充沛、神清气爽。

整个过程是这样的：

第一阶段

主睡眠=（非快速眼动睡眠+快速眼动睡眠）×3=大约4小时。

http://www.douban.com/group/365507/

第二阶段

主睡眠=（非快速眼动睡眠+快速眼动睡眠）×2=大约3小时。

辅助睡眠=打盹 合计大约1小时。

两种睡眠组合都确保了4小时的睡眠时间。聪明的短睡和盲目地缩短睡眠时间是存在本质区别的。

“打盹”的功效

前面讲过，在以前的“断眠”实验中，由于人们还不知道微型睡眠的存在，所以才创下了200小时不睡的记录。但是，当人持续100小时不睡觉的时候，就会不自觉地进入微型睡眠，真正意义的“断眠”也就结束了。

有趣的是，人在断眠4、5天之后，想让脑和身体恢复到原来的状态并不需要4、5天的时间，只需要1天的熟睡即可复原。比如，考试前我们连续熬夜温习功课，可考试一结束，马上就恢复了往日的状态。人的自我恢复能力比我们想象的

http://www.douban.com/group/365507/

还要强大。

其实，这种“超级恢复能力”的背后，微型睡眠的功劳不可忽视。当我们的身体和头脑接近极限状态时，瞬间的微型睡眠能帮助我们迅速补充能量。

不过，微型睡眠多是在我们本意不想睡觉的时候发生的，也可以说是被动的，所以，如果掌握不好的话，是有一定危险性的。

我给您推荐一种主动的微型睡眠，那就是“打盹”。

一提到打盹，您可能没什么好印象，因为打盹常被认为是偷懒的表现。当然，我教您打盹，不是让您在工作或会议中小睡。

正确的打盹方法要注意以下4个要点：

1. 注意场合

关于打盹的场合，我想不用我多说，工作或会议中肯定是不行的。

2. 控制在几分钟甚至数十秒钟内

说得极端一点，打盹的最高境界就在于眼睛一闭心就安静下来。熟练掌握打盹的技巧之后，随时随地只要心中一想“好了，我要打个盹”，就可以马上进入几分钟甚至数10秒

http://www.douban.com/group/365507/

钟的熟睡状态。想象一下坐地铁时打瞌睡的样子，打盹的人大概就是那个样子了。

3. 有意识地控制

普通的微型睡眠不受我们的意识控制，而打盹则是我们靠意识主动控制的。跑步锻炼和上班快要迟到而奔跑相比，奔跑的姿势、过程没什么差别，但锻炼身体的效果却截然不同。同样的，无意识的微型睡眠和有意识的打盹，使人放松的效果也是大不一样的。

4. 分散进行

前面讲过每天的打盹时间合计1小时左右，但并不是说一次性打盹1小时，而是分散进行，如下所示：

午休时打盹15分钟。

上下班的电车中打盹20分钟。

工作间隙打盹5分钟×4次。

公司规定的下午茶休息时间打盹5分钟。

如果掌握得好的话，打盹3分钟能让人感觉“好像睡了半小时”。

http://www.douban.com/group/365507/

“分割睡眠”的诀窍

有睡眠荷尔蒙之称的褪黑激素是在光线的照射下在体内生成的，但是，体内生成的褪黑激素要分泌到血液中必须得等到入夜天黑之后。所以，每天睡觉之前如果长时间暴露在强光之下的话，就会影响到褪黑激素的分泌，从而影响睡眠。不过，白天充分地晒太阳是体内生成褪黑激素的必要条件，也是夜晚熟睡的一个重要保证。

白天晒太阳产生褪黑激素，晚上足够黑暗才会将褪黑激素分泌到血液中。了解了身体的原理，再注意以下两点，保证您既睡得稳、睡得香，又能按时起床。

1. 光

经科学家研究发现，我们人体的生物钟周期为25小时，而地球自转的周期为24小时，两者之间存在1小时的差异。人脑中有一个受光线刺激的内分泌结构叫做视丘下部，它的作用之一就是调节人体的生物钟，它也是根据光的刺激而工作的。

http://www.douban.com/group/365507/

例如，把室外的自然光线引入室内，让其刺激视丘下部，它就可以调节我们的生物钟，保证规律性睡眠。值得注意的是，对于视丘下部的刺激，室外自然光比室内灯光更有效。

2. 音

这里所说的“音”是指闹钟等的声音，通过声音刺激将我们唤醒。当然，如果有家人定时叫我们起床就更好了。

如果能将“光”和“音”合理地结合起来使用，便能收到更大的效果。从醒到睡也好，从睡到醒也好，我们可以实现无障碍的“模式切换”。

前面已经讲过睡前冥想的重要性，但是冥想的内容不应该局限于如何让自己快速入睡，还应该冥想明天早晨如何按时起床。“明天一定要4点钟起床！”抱着这样的决心，头脑中联想时钟表针指向4点的样子，其实是给自己一个心理暗示，就像给体内的生物钟设置闹钟一样。

另外，睡前还应该冥想第二天起床后，一天都很成功的自己。为了将想象变成现实，第二天早晨4点钟我们就能“啪”地一下醒来了。

上述诀窍是实现“分割睡眠”的重要保证，实现了“分割睡眠”，我们的能力、体力、脑力就可以在白天得到最大的发挥。

http://www.douban.com/group/365507/

如果第二天有重要约会，我们绝对不会睡懒觉，这是人的本能

有“明确的目的”，是实现短睡最大的动力。

例如，约好明天一早和女朋友去迪士尼乐园玩，所以必须比平时早起两个小时。有了这样明确且重要的目的，不管多么疲劳，不管前一天晚上睡得多么晚，第二天一早肯定能按时起床，而且还不会觉得困倦。

有的时候，我们不需要考虑“非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠”等有关睡眠的原理，其实，即使不懂原理我们同样可以实现短睡。

当人下决心要做一件事情的时候，“本能”的力量一定不能够忽视。

我本来并不属于短睡型的人，但是在高中时代参加了学校的柔道俱乐部，每天早晨必须早早起床参加训练，从此我就养成了不睡懒觉的习惯。

当时，一旦迟到耽误了晨练，就要受到前辈的惩罚。要么被罚做蛙跳，要么背着前辈跑步，最难为情的是在校园里

http://www.douban.com/group/365507/

大声喊："我迟到了！"

虽然已经是很遥远的事情了，但现在回想起来，那正是促使我变成短睡型人的契机。

但是，并不是什么时候都有一个愉快的目的让我们早起，没有了强大的精神动力我们靠什么早起呢？闹钟吗？不行，在下一节中您会看到闹钟的害处。我们要想实现短睡、早起，首先要有坚定的决心，不能轻易放弃，经过不断地挑战，习惯会变成一种自然。

闹钟会让人脑变迟钝

几乎所有的商务人士每天为了早早起床都会用某种方法唤醒自己，闹钟是最常用的一种唤醒工具。现在市场上甚至出现了能在快速眼动睡眠状态将人唤醒的闹钟。

但是，我始终建议大家不要依赖闹钟唤醒自己。

在我20岁到35岁这段时期，我几乎从来不用闹钟就可以早早起床。只要前一天晚上心中暗想"明天5点钟起床"，第二天保证5点准时醒来，误差不会超过1分钟。

不过，随着年龄的增长，实际起床时间与预先设想的起

http://www.douban.com/group/365507/

床时间之间的误差越来越大，3分钟、5分钟……于是，我也开始使用闹钟。结果在35岁以后，没有闹钟我已经无法早起了。

正如肌肉不锻炼就会萎缩一样，我们的大脑也是如此，不使用的话，脑力就会下降。

曾经不借助闹钟的帮助也能精确按时起床的我，在使用了闹钟之后，自然起床的能力已经退化殆尽了。终于有一天，我决定不再使用闹钟。我坚信“以前自己能做到的，现在也一定能做到”！

但是，刚开始的时候只靠“本能”是很难的，我采取了“多管齐下”的战略。“主睡眠与辅助睡眠相结合”、“坚持践行入睡仪式”、“明确短睡的目标”……除此之外，睡前我还会发表宣言：“明天一定要4点起床！”大声喊出来或在心中默念都可以。同时，我还会在头脑中想象时针指向4点时的情景。

就这样坚持两周之后，我的自然觉醒能力又复活了。只要前一天晚上决定“明早4点起床”，到了明早4点钟自然就会睁开眼睛。

但是，与20多岁时不同的是，我要给自己加一个“保险措施”，把闹钟设置在4点过5分。不过，到现在为止，闹钟还从来没响过。因为每天我都会醒在闹钟前面，然后把闹钟

http://www.douban.com/group/365507/

关闭。

通过这件事，我发现自己的能力并没有下降，于是又变得自信满满。要知道，自信可是一切行为的能量之源。

“消除睡意，迅速进入状态”的诀窍

对于商务人士来说，也有“平时”和“战时”之分。在“平时”，运用短睡完全可以轻松应付每天的工作；可是到了“战时”，每天像打仗一样，甚至没有好好睡个觉的时间。

什么是商务人士的“战时”，比如“交货期马上就要到了，可产品只生产了一半”、“客户的投诉比预期多，没有足够的人手接待顾客的投诉”等。遇到这样的情况该怎么办呢？一般性加班已经无法应付工作，就只有通宵达旦了。

在听我演讲的听众中，有不少人在“平时”每天都要处理至少20封电子邮件，一到“战时”，工作甚至达到“平时”的10倍，每天要处理200多封电子邮件。其中有的人在“战时”结束之前，根本没有时间睡觉。

在这种时期，最危险的就是头脑持续迷迷糊糊的状态。即使在“战时”、在持续长时间不睡觉的状态下，也不能迷

http://www.douban.com/group/365507/

迷糊糊地工作。此时，我们就需要掌握“消除睡意，迅速进入状态”的方法，下面介绍3个窍门：

舒展身体。

深呼吸。

洗脸。

可别小看了这3个不起眼的动作，它们能让您身心状态为之一变。在此基础上，用以下两种方法取代睡眠，即使在“零睡眠”的非常时期，也能让您的头脑保持清醒。

“冥想”和“瑜伽尸体放松式”就是替代睡眠的最佳休息方式。两者并用10分钟的效果甚至可以和熟睡30分钟的效果相匹敌。

1. 冥想

在“零睡眠”的非常时期，如果闭上眼睛冥想的话，很可能立刻就睡着了。所以，在这种状况下冥想，要做到以下3点：

http://www.douban.com/group/365507/

尽量舒展背部肌肉。

即使坐在椅子里，注意背部也不要松松垮垮地靠在椅背上，即人不能窝在椅子里。

半闭双眼。

双目微合，不可完全闭起来。

有意识地冥想。

清楚地知道自己是在冥想，并且了解冥想的目的是为了放松身心。

严守上述3点，并让内心平静下来，又深又长地呼吸。

冥想可以刺激我们的副交感神经，使人进入似睡非睡的状态。冥想3～5分钟就足够了。而且在冥想的时候，要在心中暗示自己："冥想可以获得比睡眠更好的休息效果。"

2. 瑜伽尸体放松式

尸体放松式，是瑜伽的一种姿势，全身放松、平静地呼吸，就像尸体一样无拘无束，故此得名。

http://www.douban.com/group/365507/

方法非常简单。

全身放松。

双手掌心向上，双臂自然垂于身体两侧，让全身都瘫软下来。

保持半睡眠状态。

在呼气的同时心中暗想：把体内多余的力气全部释放掉。半睡眠状态的要点是，在心里的某一个地方仍然保持清醒，清醒地意识到："自己现在正在做瑜伽的姿势。"

条件允许的话，冥想和瑜伽尸体放松式可以两者都做，合计10分钟时间即可。亲身实践之后，相信您一定能体验到"虽然只有10分钟，但自己好像熟睡了30分钟"。

冥想可以确保"脑熟睡"

其实，除了"战时"之外，在"平时"冥想也可以作为

http://www.douban.com/group/365507/

替代睡眠的休息方法。

平时只要一有时间，就可以进行冥想。地铁中、车站或公园的长椅上，只要有能坐下来的地方就可以。

心静下来。

调整呼吸。

微合双目，冥想放松。

就这么简单。而且我可以向您保证，只需要3分钟，您的大脑就可以恢复活力，精神压力也能得到释放。

每天进行几次冥想，就可以达到辅助睡眠的效果。

在关于时间管理的演讲会上，为了提高听众们的时间意识，我也会教他们进行冥想练习。

我对他们说："我请大家来估算一下3分钟的长度，请闭上眼睛，当您感觉到3分钟的时候，请举起手。"

结果，出现了一个有趣的现象。企业中经理级的管理人员、业绩优良的企业和外资企业中的员工全都在两分钟左右就举起手来，而政府部门的公务员在3分钟之后还没有几个举手的。

从上述结果可以看出，对于商务人士来说，实际的3分钟要比想象中的长。因此，利用这短短的3分钟闭上眼睛进行冥想，就可以使它变成"长"而"高质量"的放松时间。

http://www.douban.com/group/365507/

躺倒便睡的“安心睡眠”法

睡前心情平静，是我们最希望看到的状态。因为只有安心地睡觉才能实现深沉而高质量的睡眠。

要想做到睡前心情平静，我想很重要的一点就是白天工作顺利。为什么这样说呢？反过来想一想就明白了。试想，白天工作中出了纰漏，被上司狠狠地批评了一顿，如果不进行适当的心理调节，那晚上怎么可能安心睡觉呢？

因此，白天争取把工作做到最好，让自己满意、让大家满意。但是，“常胜将军”只是一个美好的愿望，是人就会犯错误，关键是看如何进行心理调节。

心理调节的方法很简单，就用心理暗示法。记住，睡前只想好的就可以了，不必去反省自己，试图找出问题的原因。

“今天上司表扬了我。”

“今天顾客对我微笑了。”

“今天早会的发言赢得了大家的掌声。”

……

睡觉前，把这些好的场面在头脑中重现几次，强化其带

http://www.douban.com/group/365507/

给我们的满足感、成就感，人就可以安心了。这样一来，不仅人睡得快，还能带着微笑入睡。

在所有状况下都能熟睡

我们已经知道，人只有在快速眼动睡眠状态下才会做梦。另外据说在这段期间内，记忆在头脑中的固定率也是最高的。所以，保证充分的快速眼动睡眠是非常重要的。

但是，如果始终抱着“这样对头脑好，就应该这样做”的想法，对外界条件的要求过于苛刻，且必须在达到一定条件之后才能安睡的话，那么就不仅不能起到锻炼心智的目的，也不能做到在任何状况下都能熟睡。

“太亮了我睡不着”、“枕头高低不合适也睡不着”、“室温不合适也不行”……在抱怨这儿抱怨那儿的过程中，我们永远也无法炼成短睡型的人，最多只能做一个“过度保护型”的短睡人。

所以，当我们在掌握了科学的方法，并付诸实践的过程中，还要有意识地去打破常规，用更加苛刻的条件锻炼自己。这样一来，我们的能力就会得到飞跃性的提升。

http://www.douban.com/group/365507/

在我每年主讲的200多场演讲会中，近半数都是出差到外地举办的，其实这是一件非常辛苦的差事。连日乘坐飞机、火车、汽车等交通工具辗转于全国各地，睡觉的地方就是商务酒店或企业的招待所，条件当然比不上家里舒适。但我仍然可以做到晚上瞬间就入睡，早晨睁眼就起床。

为了获得这种“啪咚睡眠”的能力，除了常规的训练之外，我还经常挑战严酷的睡眠环境，并努力战胜它们。

比如，在快速眼动睡眠过程中，一旦意识到自己在做梦，就强迫自己醒来，这需要非常强大的意志力。还有，我会告诉家人，当看到我睡觉的时候眼球在眼睑下面快速转动时，就把我叫醒。

通过这些“妨碍安眠”的训练，现在我已经能够在任何时间、任何地点、任何状况下实现深而短的睡眠。

http://www.douban.com/group/365507/

http://www.douban.com/group/365507/

第四章 短睡与身体

正确地『伸懒腰』、『打哈欠』，给您一个不一样的早晨

http://www.douban.com/group/365507/

http://www.douban.com/group/365507/

调节副交感神经的“Pranayama呼吸法”——一种主动调节的呼吸法

前面已经讲过，我们在睡眠状态下主要是副交感神经在工作。副交感神经一旦工作，人就会放松下来，呼吸和脉搏的频率也有所减缓，体温略微下降，脑和内脏处于休息状态。

一般来说，我们是无法通过意志力命令副交感神经工作的。但实际上，我们可以通过控制呼吸来调节副交感神经的工作状态。

这里就涉及一种主动调节呼吸法——Pranayama呼吸法，它也是瑜伽睿智的一种体现。

我从20多岁开始练习瑜伽，还当过瑜伽教练。另外，我在

http://www.douban.com/group/365507/

印度也生活过一段时间，后来还经营了3家瑜伽馆，雇用了不少专业的瑜伽教练，我也算是练习和教授瑜伽的专家了。

利用Pranayama呼吸法调节副交感神经就是我从长期的瑜伽练习中体会到的，我发现这种呼吸法对于实现短睡非常有帮助。其实，Pranayama呼吸法很简单。

1. 有意识地加深、延长呼气

彻底放松颈部和肩膀。

2. 将意识集中到呼气上

在第一步中有意识地加深、延长呼气之后，吸气就会变得非常自然。然后再次将意识集中到呼气上，把吸气5秒钟、呼气8秒钟作为1个周期。

3. 反复5个周期

缓慢而有节奏地反复5个呼吸周期。

别看这种呼吸法很简单，但只要坚持每天练习的话，就能扎扎实实地提高短睡能力。

另外，再给您介绍一种放松身心、提高能力的呼吸法——腹式呼吸法。

我们的大脑是“需氧大户”，换言之，如果大脑供养不

http://www.douban.com/group/365507/

足的话，脑力就无法充分发挥出来。而腹式呼吸法正是可以给大脑提供大量氧气的呼吸法。实践证明，浅浅的呼吸不能提供充足的氧气，无法让我们的头脑灵活运转。

把意识集中到呼气上。

腹式呼吸法和Pranayama呼吸法一样，也需要把意识集中到呼气上。呼气的时候想象自己是一个正在放气的气球，

尽量将内体的气体排干净，让肚子瘪下去。开始不太习惯的话，可以把双手放在肚脐附近，在呼气的时候借助双手的力量按压腹部，把肚子里面的空气“挤”出去，体会肚子瘪下去的感觉。

慢慢地将肚子鼓起来。

吸气的时候体验肚子鼓起来的感觉。

再呼气的时候依旧将肚子里的气体排空。

吸气、呼气的时间长度比为1：2。即如果吸气4秒钟，则呼气8秒钟；如果吸气5秒钟，则呼气10秒钟。

http://www.douban.com/group/365507/

吸气时把肚子胀起来，呼气的时候又让肚子瘪下去，习惯了这种有意识地控制身体的呼吸法之后，您就能体会到按摩内脏的感觉。

短睡“必备”的“Kumbhaka呼吸法”

瑜伽中还有一种叫做“Kumbhaka”的呼吸法。

一提到呼吸，我们一般只会想到“吸气”和“呼气”。而Kumbhaka呼吸法在吸气与呼气之间还加入了“屏息”。

加入屏息的Kumbhaka呼吸法虽然强身健体的效果非常显著，但也会给身体带来负担。所以，心脏或血压有问题的朋友请谨慎尝试，万万不可勉强。

Kumbhaka呼吸法的基本动作是双肩自然放松，肛门收紧。练习时要根据自己的实际情况和承受能力逐渐延长屏息的时间。

吸气、屏息、呼气的时间比例为1：4：2最为理想。就是说，吸气5秒钟，屏息20秒钟，呼气10秒钟。另外，吸气、屏息、呼气的时间一般选择7秒钟的倍数，如吸气7秒钟，屏息28秒钟，呼气14秒钟。当然，由于存在个人差异，所以我们还是

http://www.douban.com/group/365507/

要根据自己的实际情况决定时间的长短。

如果感觉1：4：2的比例太吃力，开始时也可以选择1：1：2的比例，即吸气和屏息的时间一样长。即使缩短了屏息的时间，效果依然非常显著。

掌握了Kumbhaka呼吸法之后，您能在以下几个方面感到自己的进步。

意志力增强。

体力增强。

能力提高。

除此之外，您还能得到超强的爆发力和集中力。

在进行Kumbhaka呼吸法练习的时候，想象着通过吸气把宇宙中的能量吸入体内，而屏息的时候则是宇宙能量在体内运行的过程。

Kumbhaka呼吸法是瑜伽中效果超越其他所有姿势的一种修行方法。所以，非常值得大家花点时间去掌握它，一旦习惯了这种呼吸法之后，您的短睡能力也将随之提高。

http://www.douban.com/group/365507/

“畅快呼吸法”让您睡得更深更短

可以说，正确的呼吸法是实现短睡最大的窍门，除了前面介绍的呼吸法之外，“畅快呼吸法”也是您应该掌握的呼吸法之一。

畅快呼吸法，顾名思义，就是畅快地呼吸，方法简单易学。

1. 姿势

背部肌肉舒展，保持着微笑的表情，双肩放松。

2. 手臂的动作

在吸气的同时，双臂上举，然后慢慢地向两侧画圆，同时五指张开。

3. 呼吸

当双手举到头顶正上方时，人体和大地形成垂直，此时屏息数秒钟。然后放松双臂，同时呼气，双臂向两侧画圆回

http://www.douban.com/group/365507/

落到身体两侧。

原则上讲，呼气的时候用嘴，将体内气体用力地呼出，而吸气用鼻子，自然吸气即可。

如此循环往复做3次，您就能感到腹部十分舒适，身体充满干劲。畅快呼吸法能给您一个愉快的心情，特别是在早晨一天开始的时候，练习畅快呼吸法能让您一整天都精力充沛。

对畅快呼吸法加以进化，我还发明出一种更能鼓舞干劲的呼吸法，我姑且把它命名为“元气呼吸法”。

姿势。

姿势和畅快呼吸法相同，但不必微笑，嘴巴紧闭。

手臂的动作。

双手掌心朝前，自然垂于身体两侧。

呼吸。

在缓慢呼吸的同时，双手像握着哑铃一样，保持肘部弯曲双臂上举，在上举的过程中，手握成拳，举至锁骨附近。

http://www.douban.com/group/365507/

然后屏息数秒钟。将手臂放下的时候，采取与上举相反的过程，拳头打开，手掌朝前自然垂于身体两侧。手臂放下的过程中呼气。

畅快呼吸法中，双手手掌朝向身体，而元气呼吸法则把手掌朝向前方，有类似吸收元气，向前迈进的感觉。

每天练习3个周期即可。

坚持练习元气呼吸法，能让您获得强大的自信，所以也可以称之为“自信强化呼吸法”。白天充满自信地工作、学习，把体力用尽，到了夜晚自然就能很快入睡了。所以，它也为实现短睡法起到了强有力的支持作用。

“翻身”是自然调整身体的方法

睡眠，是消除身心疲劳、使头脑恢复正常运转的一个休息过程。有的朋友会怀疑，短睡的时间那么短，能完全消除身心疲劳、使头脑状态充分恢复吗？

这种担心是多余的，只要掌握了正确的短睡方法，完全可以取得和长睡眠同等的休息效果。不过，为了进一步发挥短睡的效力，我再教您几招辅助方法。

http://www.douban.com/group/365507/

伸展运动。

伸展运动可以使僵硬的肌肉放松下来，改善血液循环并将废物尽快排出体外。还可以修正因不良姿势造成的身体扭曲。

翻身。

在我们睡觉的时候，为了将身体多余的水分和热量更好地散发出去，人体会自动翻身，以调整睡眠姿势。大约每20分钟翻一次身。

同时，睡眠中翻身还是纠正身体扭曲的一种自我修复功能。

清醒时翻身。

睡前躺在床上，有意识地翻身可以取得和在睡眠中翻身同样的效果。这样可以缩短通过睡眠修复身体的时间，即减少睡眠时间。

长时间伏案工作的人，身体多多少少都会发生一些扭曲，比如驼背、脊柱侧弯等。我们在白天也可以像晚上“翻身”一样对身体姿态进行一定的调整。比如伸伸懒腰、躺下

http://www.douban.com/group/365507/

来舒展一下、做一做转体运动等，都可以让身体僵硬的肌肉和关节放松一下，避免因长时间疲劳造成肌肉或骨骼的损伤。

总之，长时间保持同一个姿势会使人非常疲劳，而改变一下姿势就是最好的休息方式。比如长时间坐着可以起来走动走动；一直使用右手工作，可以换左手试试……

另外，当您在工作中觉得注意力难以集中的时候，不妨扭扭脖子、转转肩膀，让颈背部僵硬的肌肉放松一下，就可以重新投入工作了。

可别小看这些不起眼的小动作，它不仅可以让您的工作变得轻松、高效，还能缩短晚上的睡眠时间。

自创瑜伽动作，提高睡眠质量

在我20多岁当瑜伽教练的时候，就发现只要按照瑜伽动作的基本规则，可以自创出许多有效的锻炼姿势。

瑜伽的基本动作有后仰、前倒、右倒、左倒、右转、左转以及直立、仰脸、俯卧等，还有只动右手（右脚）、只动左手（左脚）、动右手和左脚、动左手和右脚、动双脚等。

http://www.douban.com/group/365507/

将上述基本动作加以组合，就可创造出很多种瑜伽姿势。

接下来为大家介绍3种我自创的简单瑜伽姿势：

1. 后仰

首先将身体充分伸展，然后将身体向后仰，站也好坐也好，可以将双手向后伸，也可以将头颈向后仰。

做后仰动作的要点是在缓慢呼气的同时将身体向后仰，在伸展至极限的时候，将体内剩余的气体一下子吐干净。

2. 前屈

双腿分开坐在地上，注意将脚踝和膝盖全部伸直。然后保持上半身处于正直状态，开始向前俯身，按照腹部、胸部、下颌、额头的顺序向前倒。完全倒下伏在地上之后保持这个姿势数秒钟。此时，人就像一本书合了起来。不过，要注意的是，在上半身向前倾倒的时候，背部一定不能弯曲。

呼吸的要点是，在前倾的过程中做深呼吸。

3. 转体

站立或坐着都可以，双手抱于头后，缓慢地沿水平方向扭转身体。

要点是视线也要保持水平移动，最大限度地横向转体，

http://www.douban.com/group/365507/

争取看到正后方。然后在极限位置停留数秒钟，再慢慢返回。左右反复转体，哪个方向转体相对困难，最后再向那个方向转一次。

呼吸，深吸气的同时转体，返回的时候呼气。

上述简单的瑜伽动作不仅可以修正体态的扭曲，还能有效减少睡眠时间。

另外，以下动作也不妨一试：

慢慢地扭转脖子和肩膀。

耸肩再放下，用手敲击肩膀。

跳跃。

坐下，双脚并拢，双手按膝盖一曲一伸。

一瞬间将身心切换到“起床模式”

对于短睡型人才来说，模式切换的技巧也是必不可少的。如何迅速从“活动模式”切换到“睡眠模式”在第二章、第三章中已经作过详细阐述，本章将为您介绍短睡后切换到“起床模式”、“活动模式”的技巧。

http://www.douban.com/group/365507/

要想睁眼后立刻清醒，并迅速进入活动模式，需要有意识地进行以下3个活动：

说话。

活动。

吃东西。

“什么？这些不都是普通的活动吗？怎么能马上消除睡意？”有这样的疑虑是正常的。不过，关键是有意识地去做，有意识地做了就能立刻实现模式切换。

1. 说话

有些人的体质属于“慢热型”，虽然进行了深度的短睡眠，身、心、脑的疲劳也已经完全消除，但早晨起床后，依然是睡眼惺忪，像汽车发动机一样，要正常运转还需要一段时间的预热。

在我尚未完全适应短睡之前，每天早晨也是这样的。当时我想了一个让自己起床后尽快清醒的办法，我称之为“光照法”。起床后把房间的灯全部打开，十分明亮，想借此消除睡意。但是，效果并不理想。

于是，我又想到起床后喝咖啡、红茶等含有咖啡因的饮

http://www.douban.com/group/365507/

品来提神。可是，咖啡因起作用也需要一定的时间，这个办法也无法立即见效。

另外，我还尝试过起床后把电视或收音机的音量开到最大，用巨大的音量“吵醒”自己。可是却遭到家人的抗议：“太吵了！我还要睡觉呢！”

上述方法不是完全没有效果，在条件允许的情况下适当采取一些也未尝不可。

不过，对我来说，从睡眠模式切换到活动模式最迅速、有效的方法是“说话”。其实我在很久以前就已经知道这一方法了。曾经有人邀请我做一个主题为“如何建立信念”的演讲，在演讲的前一天晚上，我一边拿着秒表计时一边大声背诵演讲稿：

“为了建立信念，首先要改变说话的方式。斩钉截铁的说话方式，可以帮人建立自信……”

练习结束后我就上床睡觉了，第二天早上一睁眼，我就躺在床上又开始了练习，其实当时还处于半睡半醒的状态。

“建立信念的第二个要点是姿势。缺乏自信的人肩膀无力，向前倾，容易驼背，而自信满满的人则挺胸收腹……”

结果，不可思议的事情发生了，我的头脑立刻清醒了，而且可以全速运转起来，如果当时就站到听众面前，马上就可以开始演讲。

http://www.douban.com/group/365507/

从那次的经验中我总结出，说话可以让人头脑迅速清醒过来。所以，早晨见人时大声打个招呼，也是让自己清醒的好办法。

“打哈欠”、“伸懒腰”也需要一点技巧

接着讲解模式切换的方法。

2. 活动

当我们想转换心情的时候，会无意识地做出两种活动。

伸懒腰。

打哈欠。

实际上，伸懒腰是一种“伸展运动”，而打哈欠是一种“呼吸法”。

有意识地即主动地做这两个动作，能帮助我们迅速唤醒头脑。

在伸展身体的同时注意呼气，这是关键所在，而且，要

http://www.douban.com/group/365507/

采取腹式呼吸。呼气的时候稍微用点力，而吸气的时候，自然放松就好。在主动地打哈欠、伸懒腰的时候，最好把窗子打开，让清新的自然空气进入房间，然后用腹式呼吸做5～6次深呼吸。

除此之外，早晨起来我还会在室内“原地踏步”10分钟，因为活动双脚可以增进脑的活力。而慢跑、散步等户外活动，都要安排在这些仪式完毕之后。

3. 吃东西

咀嚼是对头脑的一种强刺激。当我们吃东西的时候，不但嘴里在进行咀嚼，胃肠也在进行蠕动，而胃肠蠕动造成的刺激也会传回大脑。因此，吃早饭也是切换模式的一个好办法。而且，最低咀嚼次数为30次，50次以上比较理想。

起床后，按照自然顺序，应该先“大声说话”，然后“活动身体”，再“吃早饭”。当进入吃早饭的阶段时，人差不多已经清醒了，接下来，头脑就该进入高速运转期了。

早晨起床清醒之后，可以上网或看报纸收集一下有用的信息，再把一天的工作作一个合理的规划。毕竟人收集信息的能力和判断力只有在清醒之后才能正常发挥出来，而前面介绍的几个简单动作就可以帮您迅速从睡眠模式切换到活动模式。

http://www.douban.com/group/365507/

不吃早饭的效果

早晨不吃饭对身体不好，这是众所周知的，而且被大家当做“金科玉律”来信奉。但是，“金科玉律”就一定都正确吗？勉强自己吃早饭会有什么样的结果呢？

我的瑜伽恩师藤本宪幸先生曾经说过：“多学多动，是人生的支柱。”而且，他用4个字概括了短睡的关键，那就是：

少食少眠。

饮食过度会增加内脏的负担，使肠胃疲劳不堪，而且，为了消化食物和休息内脏，身体需要更长的睡眠时间。一顿饭需要3小时的睡眠时间休息内脏，那么3顿饭总共就需要9小时的睡眠时间。

我想朋友们可能都有过亲身体验，吃得太撑的话，晚上睡不安稳，早晨起床也昏昏沉沉的。另外，困扰现代人的肥胖症，也是由饮食过度和运动不足造成的。

在江户时代以前，日本人还没有建立饱食3餐的习惯，一

http://www.douban.com/group/365507/

天只吃两顿饭是常有的事。但那时的人没有现在这么多生活习惯病，肥胖的人更是少见。

所以，我劝朋友们，特别是体重超标的朋友们，头一天如果吃得太多，第二天早晨最好不吃早饭。

不过，不吃早饭并不是绝食。

首先要补充水分。早晨起床之后，是人“向外排”的时间段。人要排尿、排便，把积累一夜的废物排出体外。随着排尿，有一部分水分排出体外，另外，晚上睡觉的时候身体也消耗了不少水分，所以早晨起床后要适量补充水分。有利尿作用的红茶、日本茶，提神醒脑的咖啡都是不错的选择。

除了补水之外还要补充糖分。可以在茶中加些蜂蜜、红糖，或者饮用果汁、蔬菜汁也不错。不过糖尿病患者为了防止餐后血糖值升高，只能摄取GI（Glycemic Index，食品摄入后血糖值上升速度的指数）值低的食物、豆奶或矿泉水。

不管怎么说，我们要先和自己的身体对话，了解自己的身体，必要的时候还需请医生帮忙检查、诊断一下。对于那些不吃早饭头脑更清醒、更灵活的朋友们来说，没有必要受传统观念的束缚，勉强自己非吃早饭不可。

http://www.douban.com/group/365507/

少食少眠自然实现短睡

当然，对于那些吃饱早饭身体才有动力的朋友来说，适量摄取营养充足的早饭还是很有必要的。

碳水化合物。

碳水化合物对于提高体温可以即时见效。所以，起床后为了增强头脑的灵活性，迅速切换到活动模式，吃一些米饭、面包、面条、通心粉等效果非常明显。

卵磷脂。

神经传导物质乙酰胆碱的原料就是卵磷脂。因此，卵磷脂具有提高记忆力的作用。

大豆制品富含卵磷脂，比如豆腐、豆干、臭豆腐、豆腐乳、大豆酱油等。

http://www.douban.com/group/365507/

DHA（二十二碳六烯酸，俗称脑黄金）

据说“日本人头脑聪明和常吃鱼有密不可分的关系”，就是因为鱼肉中含有丰富的DHA。

早晨一起床就吃生鱼片可能有点难以下咽，不过可以吃点烤鱼片或鱼罐头等，如果前一天有剩下的炖鱼，也可以加热食用。

另外，早晨起床就感到疲劳的朋友可以摄取一些有机酸，有机酸对于缓解疲劳的功效可谓立竿见影。富含有机酸的食物有柠檬、葡萄柚、柑橘等水果，也可以将醋加水稀释饮用。

对付精神紧张、焦躁，可以补充些钙质。牛奶、奶酪、小鱼等都是含钙量较高的食物。早上吃一些，可以让您一整天心情舒畅。另外，吃早饭的同时进行音乐疗法，也是消除精神紧张、缓解情绪焦躁的一个好方法。

顺便说一句，不仅早餐要少吃，午餐和晚餐也要适当控制食量。

总之一句话——“少食有益”。

盲目地绝食对身体不好，可能造成四肢无力、头脑昏沉，但我提倡的不是绝食而是少食。少食有如下好处：

http://www.douban.com/group/365507/

提高意志力——减少食量，没有强大的意志力恐怕很难坚持下来。

减肥——不用我多说了吧。

使人充满活力——少食使身体变得轻快。

感觉变敏锐——效果与断食相似，使人五感更加敏锐。

减少能量的残留——与“排出”相比，控制“摄入”更重要。

由此，我们可以推断一个因果关系“少食多动”——“短睡”。

下肢运动带给您一整天的旺盛精力

散步、慢跑……什么形式都可以，反正早晨要活动活动您的下肢，增强下肢力量。

下肢集中了人体一半以上的肌肉，下肢的血液循环改善了，全身的血液循环也就随之改善了。下肢运动可以刺激人的躯干神经，从而迅速实现从睡眠模式到活动模式的转换。

http://www.douban.com/group/365507/

早晨散步或慢跑时间以15～20分钟为宜，目标就是让自己的呼吸变急促并微微出汗。关键是持之以恒，周末也不能睡懒觉，坚持一段时间之后，习惯便成了自然。

不过，有的时候因为天气或生病等原因，早晨确实无法出去跑步。那我们该怎么办呢？应对方法如下：

1. 端正态度

对于因客观条件造成无法外出锻炼的状况，我们要有一个正确的态度，不能说："今天下雨了，不用出去跑步了，太好了！"而应该对此感到失望："又失去了一次锻炼的机会，真遗憾啊！"

2. 以后补回来

对于今天损失的锻炼机会，明天再补回来。

不过，连续休息的天数不能太多，否则会给日后"补课"造成负担。比如，每天慢跑20分钟，休息两天，那么第三天要补的量就达到了40分钟。如果连续休息3天，那么第四天要补的量就达到了1小时。负担太重容易令人丧失干劲，从而产生放弃的念头。

将"1"与"2"结合起来，当遇到天气不好不想出去锻炼的时候，想一想，如果今天休息的话，明天还得补回来，

http://www.douban.com/group/365507/

那样更麻烦。还是咬咬牙，把今天的任务完成吧。

3. 折半补偿

今天的损失，明天折半补偿回来。比如，今天休息，那么明天就要补偿20分钟的一半即10分钟，再加上明天的正常任务20分钟，总共30分钟。这样一来，负担轻一些，我们在心理上也容易接受。

4. 提前补偿

当我们预先知道明天因故（比如旅行、出差等）不能坚持锻炼的话，我们可以提前进行补偿锻炼。可以集中在一天补偿，也可以分割进行补偿。总之，锻炼的总量不能减少。

顺便讲一下我出差时的锻炼方法，如果我半夜下飞机到了出差地点，我会在睡觉之前在酒店的房间里原地踏步15分钟。为什么是15分钟呢？

因为平时我每天早晨围着自家的房子走7圈，正好是15分钟。为什么要在夜晚的房间里踏步呢？因为我不太喜欢第二天一早在陌生的城市、陌生的街道上散步。

http://www.douban.com/group/365507/

“起床”与“笑”的关系

经科学家研究发现，笑可以改善人体内一种起免疫作用的淋巴球的活动，从而提高身体的免疫力。

以前，美国作家、广岛名誉市民诺曼卡森斯曾经谈过看喜剧节目对人体健康的好处。日本人也研究过人在听相声前后身体状况的差异，结果发现，听了相声后，人体起免疫作用的淋巴球活动相当活跃。

因此，为了增强体质、提高短睡能力，请在白天尽量多地放声大笑吧。

另外，每天早晨醒来，为了尽快进入活动模式，一定要笑哦。最好是大笑，但也要视周围的情况而定，不能给别人造成困扰。

其实，人摆出大笑的姿势，发出大笑的声音，真的能让心情好起来。比如，双手捧腹、身体后仰，从腹部运气，嘴里发出“啊哈哈哈、啊哈哈哈”的笑声，笑个10～20秒钟，您就会发现“做”出来的笑也变成了真笑，而且，全身的血液循环都得到了改善。

http://www.douban.com/group/365507/

在日本流的瑜伽中，甚至还有笑的修行方法。

自我暗示疗法的创始人埃米尔·库埃（Emile Coue，1857～1926，法国药剂师）曾经说过："笑使人快乐，人因快乐而笑，笑的行为可以制造快乐的感情。"

不管心情怎样，先笑起来再说，包您能开心一整天。而且，还能提高免疫力，何乐而不为呢？

http://www.douban.com/group/365507/

http://www.douban.com/group/365507/

第五章 短睡与能力

『创造时间』的方法高明，
『使用时间』的方法也高明

http://www.douban.com/group/365507/

http://www.douban.com/group/365507/

为什么睡眠“减少”，能力反而“提高”

一提到短睡，您也许就会联想到早晨睡意正浓但要强迫自己起床的痛苦样子。

但实际并非如此，相反，我认为短睡是一种轻松而舒服的睡眠方式，习惯之后，起床并没有那么痛苦。最重要的是，短睡可以提高我们的能力。

其实短睡和减肥有很多相似之处。我个人感觉，减肥的时候，“控制饮食，减少热量摄入”只有最开始会感觉痛苦。坚持一段时间之后，体重减轻，身体轻松了，头脑也灵活了，体会到控制饮食的效果，就不会感觉那么痛苦了，反而会乐于减肥了。

http://www.douban.com/group/365507/

短睡的过程也可以套用减肥的过程，痛苦的只是从以往的习惯中脱离出来的那段时间。当人们掌握正确的短睡法之后，就不会感觉困倦了，起床也没那么痛苦了，而且身体变轻松、头脑变灵活了。于是，短睡也变成了一件开心的事。

此时，昏昏沉沉的长睡眠反倒成了一种痛苦。整日长睡的结果是身体发福、头脑昏沉、能力下降。懒散惯了当然也就失去了干劲，更谈不上作出什么成绩了。

人要想作出成绩，干劲、集中力和记忆力是不可缺少的能力。而这些能力都可以通过短睡得到锻炼、提高。后面我会给您慢慢介绍锻炼这些能力的方法。

在通过短睡锻炼能力之前，必须具备强大的意志力，“我要短睡”！有意识地去缩短睡眠时间。

缩短睡眠时间，就必须让睡眠变得更深，为此，我们需要注意营养平衡、调整身体状态、让内心安定下来、建立明确的事业和人生目标。

结果，与每天睡到自然醒相比，有意识地短睡让您变得更加健康、更加聪明、能力更强。

反之，如果没有这个意识，结果又会怎样？“每天睡不够不行啊”、“睡不够的话，头脑会变迟钝”、“晚上缺的觉，白天补回来”……始终抱着这样的态度，人将永远站在原地。

http://www.douban.com/group/365507/

短睡与“蔡加尼克效应记忆术”

所谓“蔡加尼克效应（Zeigarnik effect）”，是指人们对于尚未处理完的事情，比已处理完的事情印象更加深刻。喜欢看章回体小说或电视连续剧的朋友可能都有体会，每一集往往都在一个小高潮时结束，给读者或观众留下一个悬念，“接下来会怎么样”？让朋友们很想马上看到下一集。有的电视连续剧每周只播一集，在演下一集之前我们都会对前一集记忆犹新，就是因为结尾处没有完结，而给我们留下了悬念。

反之，如果在一个顺理成章的场面结束，我们就不会留下太深的印象。

利用这种效应，我们可以有效提高记忆的效果。比如在学习的时候，故意在一个“前不着村后不着店”的地方停下来，然后马上去睡觉。第二天早晨起床的时候，肯定会对昨晚学习的内容记忆犹新。

如果在“蔡加尼克效应记忆术”的基础上再加上短睡，那么第二天早晨起床继续学习的时候，就可以马上进入状态。

http://www.douban.com/group/365507/

反之，如果“这一页刚好是个小结，今天就学到这里吧”，然后合上书本去睡觉，当第二天早晨继续学习的时候，恐怕就需要花点时间回忆昨晚学习的内容了。“哎，昨天我学到哪里了？”

另外，人临睡前不容易受到多余信息的干扰，所以更容易将学到的知识“固化”在记忆中。而白天，我们学习过后，可能会和同学、朋友聊聊天、工作一会儿、看看报纸、上上网，受到这些信息的干扰，要把学习的内容记下来需要花费更多的努力。

短睡，就是该睡觉的时候躺倒就睡，而临睡前学习的知识在“蔡加尼克效应记忆术”的作用下固化在头脑中。在第二天早晨开始学习的时候，可以顺利地与昨晚学习的知识衔接起来。这样不就提高了我们的学习能力和记忆力了吗？

说一段我年轻时的趣事，学生时代，我曾经买了一本名为《边睡觉边学习英语》的英语教材，按照书上教的方法实践了一段时间，根本没什么效果。

为此，我咨询了专家，专家告诉我：“人白天学习的知识要靠睡眠固化在记忆中。而在睡眠中学习，没有任何意义。”

看来，想要提高记忆力，还是在睡前学习，然后不要接触多余的信息马上睡觉，才会更有效果。因为睡眠就是固化记忆的一个过程。

http://www.douban.com/group/365507/

“双重构造短睡”是创意的大宝库

人类的创造力，很多都是在持续高强度的紧张之后，放松的那一瞬间突然爆发的。

例如，古希腊科学家阿基米德发现“阿基米德定律”就是在洗澡的时候。日本数学家冈洁提出的重要数学公式也是在迈入浴缸的一瞬间灵光一闪想到的。

另外，德国有机化学家凯库勒提出苯环的构想更加富有传奇色彩。研究苯的分子结构始终找不到头绪的凯库勒，一天打盹的时候做了一个梦，他梦见一条蛇正在吃自己的尾巴，围成一个环。受这个梦的启发，凯库勒提出了苯环的构想。

中国古人早就说过，创意来自“马上、枕上、厕上”。换作现代，就是乘坐交通工具的时候、睡觉前后、上厕所的时候。

前面已经介绍过，我的短睡法有“双重构造”。

夜晚的主睡眠，三四个小时。

白天的辅助睡眠，即打盹。

http://www.douban.com/group/365507/

打盹，可以在移动的地铁中，也可以在工作间歇的休息时间。亲身实践一下您就能体会到，在白天打盹的时间里，您的头脑中会涌现出不可思议的创意。

其实，我就曾经在白天打盹的时候想出了一个可以获得诺贝尔奖的好主意。说获得诺贝尔奖可能有点夸张，但绝对是一个划时代的商业企划。

您要问我那到底是个什么样的创意，我没法告诉您。因为非常遗憾的是，当时我还没有意识到打盹的时候在手边放一个笔记本的重要性。创意只是灵光一闪，没过多久我就再也想不起来了，如果当时马上用笔记本记录下来的话……

所以，建议朋友们在白天打盹的时候，手边一定要准备一个笔记本，以备随时记录稍纵即逝的“伟大创意”。那些“伟大创意”总喜欢在我们打盹的时候涌现出来。

爆发性提高集中力的短睡法

人在一天中注意力的集中度是不同的，集中力最高的时段称为黄金时间。而每个人的黄金时间也有所不同，不过大体上可以分为“朝型”和“夜型”。

http://www.douban.com/group/365507/

一般来说，属于“朝型”的人，即上午集中力比较高的人，大多起床较早，而且起床后体温升高速度较快。起床后，若体温升高慢的话，头脑和身体进入状态就慢，所以上午时间注意力不容易集中。而“朝型”的人一早就能进入状态，因此上午比较有优势。

实践短睡法之后，你就会逐渐变成“朝型”的人。

起床后，人的体温并不是一下子就能升高的，而是缓慢地升高。如果加上前面教过的“大声说话”、“活动身体”等方法，能让您身体的预热时间缩短。

尽管如此，起床以后要想让体温升高到正常活动水平，身体调整到能够应付大强度工作的状态，至少也需要3、4个小时的时间。

对于大多数人来说，早晨7点钟起床，要把身体调整到黄金状态，就已经上午10点、11点了。

而短睡型的人起床更早，身体进入黄金状态的时间也就要提前一些。一般人10点、11点才进入黄金时间，而短睡型的人一到公司，即9点钟左右就已经进入最佳状态了。谁更有优势，我想不用我多说了吧。而且，短睡型的人可以利用自己的状态优势，在上午把一天的重要工作都做完，下午就轻松多了，可以做很多额外的工作。

由此可见，短睡法恰到好处地调整了我们身体的状态，

http://www.douban.com/group/365507/

更加合理地安排了工作时间，从而能够节省出更多的时间。而且，工作效率也得到了大幅度的提升。

孕育干劲的“土壤”在床上

人生也好、事业也罢，想要取得点成就，干劲是必不可少的要素。成就的公式如下所示：

成就=技巧×干劲

不管技巧多么高超，如果缺乏干劲的话，一个人也很难有所成就。相反，干劲十足的话，可以弥补技巧上的不足。

如果充满干劲的人再学会一些技巧的话，那就是如虎添翼。恐怕没有什么实现不了的理想。

而我坚信，短睡法是提高干劲的重要武器。

有人肯定会问，为什么掌握短睡法可以提高人的干劲呢？

因为“人在挑战困难的事情成功后，能获得强大的自信”。

比如，有一个非常“顽固”的客户，公司里其他人都无法“攻克”他，而你通过努力终于说服他签了约。那种成功后的喜悦、充实感和自信将直接激发你的干劲。

http://www.douban.com/group/365507/

再比如，您终于如愿以偿地登上了向往已久的山顶；终于读完了某位小说家的小说全集；终于实现了去南海潜水的梦想……这些成功带给您的自信，将直接转化成下一次行动的干劲。

那么，短睡如何激发人的干劲呢？

比如一个人以前每天都睡7、8个小时，而学会短睡法后，“每天晚上只睡4小时，而白天的工作效率却比以前还要高，能力也提升了3倍以上”。这样的变化不管发生在谁身上，都能给人带来强大的自信，进而激发出前所未有的干劲。

感慨于“最近没什么干劲”、“做什么都没热情”的朋友，我建议你们尝试一下短睡法的魔力，相信一定能让您再次充满自信、鼓足干劲，创造出一个连自己都想象不到的成就来。

通过短睡提高能力的七个关键词

如何通过短睡提高能力呢？下面就为您总结一下。

通过短睡法提高能力，有几个关键词。

http://www.douban.com/group/365507/

突破创造力的“极点”。

直觉力。

记忆力。

判断力。

耐久力。

行动力。

快乐的力量。

接下来为你一一说明。

1. 突破创造力的“极点”

“极点”是体育运动中的术语。当我们长跑的时候，身体会出现一种极限状态，即“再也跑不动了”，但是，如果咬牙坚持一下，挺过这段最为难受的阶段，不可思议的事情就发生了，人会感觉身体涌出越来越多的能量，越跑越轻松。这种状态就叫做“极点”。

当人达到“极点”的时候，脑内会分泌一种类似于“毒品”的物质，让体内涌出一股强大的能量。

短睡法中也存在类似的“极点”效果。前面讲过，即使我们不懂睡眠的原理，同样也可以实现短睡。首先，下决心“只睡3小时”，睡3小时后强迫自己起床。这样可以把头脑

http://www.douban.com/group/365507/

的“极点”“逼”出来。

为了把“极点”“逼”出来，有一个有效的方法。就是睡前专注地做些什么，当意识到要睡觉的时候，可能已经超越了“极点”。在“极点”出现之前，最好想一些需要创意的事情，比如：

设计企划案。

构思新产品。

思考如何改良工作方法。

头脑中思考着这些问题，当“极点”出现时，也许感觉非常疲惫，头脑中甚至一片空白，什么也想不出来，但只要坚持思考下去，“极点”终将会被突破。到时候，新颖的创意、好点子就会像泉水一样源源不断地涌现出来。

常规的睡眠，人不会出现“极点”，自然也不可能体会到突破“极点”之后的敏锐才思。所以，为了提高自己的创造力、能力，请尝试用短睡法把自己的“极点”“逼”出来吧！

http://www.douban.com/group/365507/

如何磨炼“直觉”

接着介绍通过短睡提高能力的方法。

2. 直觉力

一提到能力，也许很多朋友想到的是计算力、理论水平以及掌管逻辑思维的左脑的能力等。实际上，能力的范围绝非仅限于此。右脑的直觉力、第六感越来越受到人们的关注，直觉的力量可能远远凌驾于左脑能力之上。

而短睡，就可以让我们本能的直觉力变得敏锐。

在我20多岁的时候，曾经进行过几次两周以上的长时间断食。如此长时间地不吃东西，对人的生物本能置之不理，结果怎样？结果我唤醒了渔猎时代人类的原始本能。

听觉变敏锐。

嗅觉变敏锐。

直觉变敏锐。

http://www.douban.com/group/365507/

比如，在嘈杂、拥挤的地铁中，我可以同时听身边五六个人的谈话。他们的谈话内容各不相同，但我可以同时“接收”他们的谈话。这不是我的幻觉，绝对是真实的。我好像具备了与圣德太子（别名为丰聪耳，据说他可以同时听10个人说话而不会听误，因此得名）一样的能力。

除此之外，我还产生了提前预知的能力。心中想：有人要给我打电话了。结果，电话铃马上就响起来了。

还有一个不好意思说的能力，就是我那段时间逢赌必赢，就是因为直觉变得很准。

短睡可以获得与断食一样的效果。

睡眠是我们生存必不可少的休息方式，减少睡眠的话，身体中“我要生存下去”的原始本能就会爆发出来。其结果就是使直觉力得到大幅提高。

3. 记忆力

前面已经讲过，睡眠也是固化记忆的过程，睡前学习，更容易记忆，而且记忆更深刻更长久。而短睡可以进一步增强记忆力。

http://www.douban.com/group/365507/

从左脑和右脑的“交叉点”看到的东西

4. 判断力

对事物作出正确判断的能力，是我们的基本能力之一。判断力是右脑的直觉力加上左脑的分析力、逻辑思维能力的一种混合能力。

“判断——决断——行动——成功”是通向成功的必经之路，而判断就是其中的第一步。

在做一件事情之前，我们首先用全脑进行思考，对左右脑进行总动员，作出“判断”。然后决定是否做、如何做，即“决断”。接下来付诸实施，即“行动”，直至最后的“成功”。

掌握短睡法之后，人的判断能力会得到飞跃式的提升，因为思维变得更加敏锐。

如果终日睡得昏天黑地，头脑总是昏昏沉沉，那么判断力怎么可能发挥出来呢?

如果您亲身实践了短睡法，就会有切身的体会，感觉头脑运转比以前至少快3倍，对事物进行判断的时间会大大缩

http://www.douban.com/group/365507/

短，而且准确率极高。

5. 耐久力

掌握短睡法之后，您能切实感觉到“自己变强了”，这是精神上的强大，“我每天只睡4小时，却可以做如此多的工作”、“头脑变得灵活多了”、“自己的活动能力越来越强了”……自信就是这样产生的。

长此以往的话，人会感觉“不管怎么用脑，都不会觉得累”。这就是耐久力。

6. 行动力

短睡法的实践者都具有无比的活力，他们做起事来雷厉风行，是不折不扣的“行动派”。

本来，创造更多的活动时间就是短睡法的目的之一。人缩短睡眠时间，不仅让身体轻松、头脑灵活，更重要的是利用这样良好的身心状态做更多的事情。行动力由此而生。

另外，行动力还是进一步开发自身能力的力量。

“我要训练自己的阅读速度”、“我要掌握速写法（作者提倡的快速手写法）”……有了想法就去行动，结果自身的能力会不断加强、提高。

http://www.douban.com/group/365507/

7. 快乐的力量

关于做学问，孔子在《论语》中这样说：

“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”

“乐”才是做学问的王道。

只了解短睡法的原理，不一定能成为现实中的短睡型人才。而抱着“想创造更多的活动时间”、“想提高自身能力”等目的实践短睡法的人，属于“好之者”，他们能享受到短睡带来的诸多好处。

而终极高手是孔子说的“乐之者”。

他们把短睡当成一种享受，在享受短睡的同时，人的各种能力便能自然发挥出来。

让头脑快乐的七种能力开发术

在想方设法开发自身能力的时候，一定不能忘记一件事，就是始终要“快乐”。

大家可能都有体会，当我们做自己感兴趣的事情时，时间就过得非常快，而且这段时间的“质量”也非常高。

从这个观点出发，我总结出以下这几个开发能力的方

http://www.douban.com/group/365507/

法，能让您的脑力全部发挥出来。

微笑。

打赌。

与人谈话。

私人性的创意。

想象快乐的场面。

自我疗伤。

兴趣广泛。

接下来我为大家一一介绍。

1. 微笑

不管是为了改善人际关系、提高销售业绩，还是调节自己的心情，微笑都是一服“万用良药”。

每天早晨一起床，应该做的第一件事就是微笑。微笑的同时心中暗想：今天一定能遇到好事。一定能给您一个黄金般的早晨。

每微笑一次，我们的大脑就会受一次喜悦的刺激，微笑10次，我们就能变得满心欢喜。总之，微笑对人对己都没有任何害处，甚至还能让我们的运气变好。

http://www.douban.com/group/365507/

2. 打赌

没有高潮和低谷的平淡生活，使人的头脑越来越平庸，因为缺乏刺激。

当然，我们的现实生活不可能天天都像惊险电影中的情节那样充满刺激。但我们可以自己给自己制造点小刺激，我们的头脑最喜欢刺激了。

日本著名脑生理学家时实利彦认为“赌博对头脑有好处”。当然，并不是说赌博本身有什么好处，而是说当人赌上什么东西的时候，那种紧张、心跳的感觉是对头脑最好的刺激。

我讨厌赌博，但不反对玩点带有博彩性质的游戏或者和人打赌，因为这能让我们的头脑更灵活。

3. 与人谈话

增加头脑活力最简单的方法就是“与人见面”、“与人谈话”、“听人说话”，其实就是与人交往。人是社会动物，因此社交是必不可少的。

在与人交往的过程中，“谈话”刺激头脑的效果最大。想要做到说话“条理清晰、浅显易懂”、“用词恰当，表达感情准确”，需要左右脑共同努力。

如果说话只讲逻辑性，虽然井井有条但未免显得冷漠、

http://www.douban.com/group/365507/

不近人情；反之，如果过于感性，有的时候说出的话令人难以理解。因此，只有把握好二者的平衡，才能起到最佳的交流、沟通效果。由此可见，说话也是磨炼能力的一种方式，说话水平的高低也是能力的一种体现。

如何“自我疗伤”

继续为大家介绍让头脑快乐的能力开发术。

4. 私人性的创意

有的朋友在工作中创意无限，而在私人生活中创意却相当贫乏。其实，我们应该多给自己一些私人创意的机会。

比如，“我要改变一下家里的装修风格，用什么颜色？怎么设计呢？”

“夏季的假期在国内旅行还是去法国看看？”

生活中的种种创意不用说实践，就连想一想都是件非常开心的事情。而人开心了，头脑也快乐了，头脑受到好的刺激，能力自然会提升。

http://www.douban.com/group/365507/

5. 想象快乐的场面

美妙的早晨，是伴随着头脑的快乐场面开始的。当然，除了早晨之外，一天的任何时候都可以想象快乐的场面，这是给大脑最好的营养剂。

早晨，我经常幻想和妙龄美女约会的场面，有时甚至一不小心还会笑出声来，然后，微笑着出门去上班。家里人经常好奇地问："你傻笑什么呢？"我把幻想开心的事情当做一种头脑体操，如：

事业成功的场面。
旅行度假的情景。
中彩票的情景。

公事私事都可以，只要是高兴的事，就是我们想象的对象。

6. 自我疗伤

按摩、泡温泉、听音乐、唱卡拉OK……什么形式都可以，总之我们需要一个释放压力、放松心情、治愈心灵创伤的自我疗伤时间。

作为一名讲师，我也有烦心的事，因为我总是做不到让

http://www.douban.com/group/365507/

所有听众都满意的程度。

听过我讲课的听众已经超过15万人，在对听众朋友的问卷调查中发现，大部分听众朋友都对我的演讲感到“非常满意”或“非常有用”。

但是，10个人中总有1个人对我演讲的评价非常低。于是，我对自己的工作改进了再改进，可总能听到不满的声音，这让我感到非常苦恼。

我想大家和我一样，在工作或生活中总有这样那样的不开心。这也很正常，不过重要的是我们不能对此置之不理，必须进行自我疗伤，以释放压力、放松身心。

最近我比较痴迷于按摩和足疗，对我来说这是不错的疗伤方法。另外，写完这本书稿之后，我还准备去好好地做个SPA，让身心彻底放松一下。

7. 兴趣广泛

人在做自己感兴趣的事情时，是最快乐的。

在兴趣爱好中聚集了能力开发的所有要素：

感兴趣。

愿意深入研究。

注意力集中。

http://www.douban.com/group/365507/

创意不断。

也就是说，在“玩”的过程中磨炼能力。

您的兴趣是什么？不妨也来尝试一下通过发展兴趣爱好来提高自己的能力。特别是短睡醒来的早晨，可以先做自己喜欢的事情。

现在，每天早晨起床后，我要么学习自己喜欢的韩语，要么研究一下感兴趣的葡萄酒知识或者出去长跑。不过做什么，我都很开心、很认真，因为那些都是我的兴趣爱好。

把如此美好的一天加起来，不就是一个美妙的人生吗？

http://www.douban.com/group/365507/

第六章 短睡与商务

『短睡能力』和『工作能力』成正比

http://www.douban.com/group/365507/

http://www.douban.com/group/365507/

改变自己的“睡眠时间表”

如果您真心想做好一件重要的工作，您会怎么样？

当然，您肯定会想象成功时刻的喜悦情景；接着，为了将想象变为现实，还要制定一个切实可行的“时间表”。

也就是说，对什么时间应做什么事进行一个规划，制订一个行动计划。如果没有一个时间表，做事难免盲目，结果使成功的可能性大大降低。

睡眠也是一样的道理，“睡眠时间表”必不可少。

但是，关于如何实现短睡，我并不建议制定一个“今天少睡30分钟”、“下周少睡1小时”的循序渐进的时间表。我更倾向于一下子将睡眠时间缩短至3、4个小时的方法。也就

http://www.douban.com/group/365507/

是说，在实现短睡的过程中并不需要时间表。

我所说的时间表，是指对于大多数商务人士来说，工作日和休息日的睡眠时间表。

参与我的演讲会的听众中，也有实践短睡法的人，有的人甚至晚上只睡3小时，但他们说："周末可以把睡眠补回来，所以每天睡3小时就够了。"

也就是说，工作日和休息日采用不同的"睡眠方式"。

较长时间的睡眠确实可以帮助我们快速消除身心的疲劳。很多断眠实验中，实验者可以连续100小时以上不睡觉，但实验结束后，只要大睡1天就可以恢复元气。其中我们也发现一个有趣的现象，就是断眠100小时后并不需要100小时的睡眠用来恢复元气，最多只需要1天的睡眠。

由此可见，平日里我们缺少的睡眠，可以通过周末长睡补回来，但也不必睡很久。

根据夜晚主睡眠4小时，白天辅助睡眠1小时的原则，我设计的一周睡眠时间表如下：

星期一夜晚主睡眠12点就寝，早上4点起床（不存在过度不足）。

白天辅助睡眠，合计45分钟（15分钟不足）。

http://www.douban.com/group/365507/

星期二夜晚主睡眠12点就寝，早上4点起床（不存在过度不足）。

白天辅助睡眠，合计30分钟（30分钟不足）。

星期三夜晚主睡眠1点就寝4点半起床（30分钟不足）。

白天辅助睡眠，合计60分钟（不存在过度不足）。

星期四夜晚主睡眠12点就寝4点起床（不存在过度不足）。

白天辅助睡眠，合计45分钟（15分钟不足）。

星期五夜晚主睡眠12点就寝早上5点起床（过剩1小时）。

白天辅助睡眠，合计60分钟（不存在过度不足）。
统计一下，一周合计睡眠情况如下：

http://www.douban.com/group/365507/

夜晚主睡眠过剩30分钟。

白天辅助睡眠1小时不足。

夜晚的主睡眠过剩30分钟，可以忽略，不必调整。

白天辅助睡眠不够，可以在周末白天睡1小时补回来。

在工作日里人处于“ON”的状态，而休息日则可以调到“OFF”状态，因此，睡眠方式也可以随之作出调整。平日不足的睡眠可以在周末补回来。制定睡眠时间表，就像会计做账一样，在一周结束的时候把账做“平”即可。

虽然累计睡眠没有太大的实际效果，但至少可以清除我们对短睡造成睡眠不足的担心。

对短睡模式的总结

读到这里，相信读者朋友们已经大体了解了短睡的方法。

我并不是勉强大家“每天只睡两小时”、“每天睡3小时以上就不行”。

白天把体内残留的能量全部用尽。晚上睡前让内心安定下来，通过短睡消除身心的疲惫。

http://www.douban.com/group/365507/

改善睡眠环境，注意日常生活习惯，调整饮食结构。

为自己确立明确的目标，提高干劲和集中力，这样，总有一天您会体验到事业成功的满足感。

制定“ON”和“OFF”的睡眠时间表，并不是盲目地削减睡眠时间。

如果您决定每天短睡4小时的话，那么晚上睡3小时，白天分几次进行辅助睡眠，合计1小时即可。主睡眠加辅助睡眠总共4小时。

不足的睡眠，可以在休息日补回来。

怎么样？这样的方法既可以保证人们的身体健康、精力旺盛，又能够使短睡眠具有可行性了吧！

我可以负责任地告诉您，是的！

如何更好地利用“逻辑性的上午”

对于短睡来说，关键点在于“短而深”。

但是，我们不是为了短睡而短睡，如果不以保健养生、创造时间、提高效率为目的，短睡就没有任何意义。

除了保健养生以外，我认为提高能力、为工作服务，也

http://www.douban.com/group/365507/

是短睡的重要价值之一。首先，我们要利用短睡带给我们的能量，从早晨起就把自身的能力发挥到极致。用这份能量，我们至少可以做好3件事：

会议。

商谈。

企划。

当年，我在美国进修的时候，“工作午餐”开始大行其道。所谓“工作午餐”就是利用午餐时间，进行商务谈判或做企划创意。

但是，我想“工作午餐”已经不能适应时代的发展，现在已经是“工作早餐”或“早餐会议”的时代。

以前，大家公认“努力”是成功的王道，单纯地认为“只要付出3倍的努力，就可以获得3倍于人的收获”。可是，如今的时代，短时和高效已经成为主流。

在撰写本书的过程中，就曾有两个单位邀请我去做主题为《不加班！高效工作》的演讲。

不管怎么说，成功的关键不是如何延长工作时间，而是如何提高工作效率、如何合理利用时间。谈到合理利用时间，不用多说，每天的上午是决定一天成败的关键时段。

http://www.douban.com/group/365507/

认为上午重要，不仅是因为大多数人的黄金时间出现在上午，还因为“先手必胜”已经成为商务活动中的铁则。谁先作出成果，谁就将取得最后的胜利。

“工作早餐”、“早餐会议”都有哪些好处呢？

因为人们在早晨还没有疲劳，所以比其他时间更能发挥能力。

人在早晨决断迅速、不容易犹豫。

挑战精神更强。

才思敏捷、创意丰富。

“一天之计在于晨”，这是古人的智慧，也是现代人应该践行的成功之道。在上午，我们要提高对自己的要求。比如，在疲惫的下午，我们可能最多也就只能想出5、6个好的点子，但在上午，必须要求自己一口气想出20～30个新创意。

粗略地说，人脑在一天之内的活动方式是这样的：

上午，逻辑性的。

下午，感性的。

http://www.douban.com/group/365507/

听说法西斯独裁者希特勒在发表煽动人心的演说时，都选择在人们头脑处于“感性期”的下午和傍晚。因为上午人的头脑擅长逻辑思维，不容易被打动。

反之，不需要夹杂太多感情的商务谈判，最好选择在上午进行。此时，人不会被感情的冲动所左右，谈判能够顺利进行。

为什么有能力的人都在“早晨制订计划”

掌握短睡法之后，上午的黄金时间会比别人来得更早、持续得更久。因为每天早晨4点钟起床之后，预热两小时就进入了黄金时间，即6点钟开始，人就进入了“战斗”状态。而且，通过短睡获得的能量，能让您的黄金时间持续更久。

为了成为商场上的大赢家，我建议您每天早晨制订工作计划。

以下5点是早晨制订工作计划的关键词：

整体展望。

替代方案。

http://www.douban.com/group/365507/

同时并行。

空隙时间。

To Do清单。

下面将逐项说明。

1. 整体展望

现在公司正在和哪家客户打交道？公司正开展哪些项目？公司正在着力向哪个领域发展？对于公司的方针、方向、进度等信息，每天早晨必须做一个整体的展望。

有些朋友每天早晨最先做的事情就是把昨天剩下的工作完成。这是一种短视的行为。我们必须考虑本周、本月、3个月以后，甚至一年以后公司的发展情况。所以，每天早晨的第一项工作是以周、月、年为单位，对公司的未来做一个整体展望。

其实，展望未来这项工作可以在家里或上班途中完成，到公司之后就可以马上开始工作了。如果缺少了整体展望这个步骤，到公司之后就会一片茫然，不知从何下手，像没头苍蝇一样毫无头绪，结果可想而知。

http://www.douban.com/group/365507/

2. 替代方案

其实，当天的早晨才制订当天的计划，作为一个商务人士，是不合格的。但我还是要主张“每天早晨制订计划”。

为什么呢？因为要为当天的重要工作准备一个“替代方案”。

最理想的状态是前一周制订下一周的工作计划。但是，计划总赶不上变化，实际工作中常会遇到各种各样的突发事件。此时，以周为单位的中期计划就不能满足实际需要了。因此，制定替代方案就成了当务之急，而早晨无疑是制定替代方案的最佳时机。

比如，“接到紧急通知，法国总公司的重要人物今天突然到访，上司派我去机场接机，而我本来要主持一个会议，此时就必须制定一个替代方案以应对此类突发事件”。

再比如，“今天部长身体不适，请了病假，很多工作安排都要发生变动，所以我也需要制定一个替代方案，以补充原来的工作计划”。

像这样，每天早晨根据当天的实际情况，对原有的工作计划进行修改和调整，制定一个替代方案，就像给一天的工作上了一个“保险”，让我们可以安心、专心地做事情。

http://www.douban.com/group/365507/

一天之内的“多任务操作”

3. 同时并行

整体展望和制定替代方案之后，我们就要着眼细节了。趁着早晨头脑最清醒的时段，检查一下今天的工作中有没有可以一并进行的，有没有可以顺路实施的。换句话说就是“多任务操作”。

在工作进行中才发现，原来还可以同时做另外一件事，那已经太迟了。我们必须在早晨就把可以并行的工作列入计划。

比如，“今天我要去A公司和B公司，那附近有一家书店和一家电器卖场。在A公司办完事后，我可以抽5分钟时间到书店去买一本畅销书，然后再去电器卖场看新款iPod到货了没有”。

“另外，D公司就在A公司附近，好久没去拜访了，不如顺便去打个招呼。”

“B公司附近是住宅区，办完事后我可以去住宅区做上门推销。”

http://www.douban.com/group/365507/

像这样，预先把可以并行的工作安排好，就可以节约很多时间。在前面的例子中，我们日后就不用单独抽时间去书店买书、去电器卖场买电器了。这就是一石二鸟或者一石多鸟的效果。

4. 空隙时间

这里所说的空隙时间，是指如地铁故障、对方迟到、拜访客户时被要求等待……预期之外的空余时间，时间都不会太长，一般就10～20分钟。有的时候一整天也不会遇到这样的空隙时间，而有的时候则会遇到好几次。如果遇到这种空隙时间，事先没有计划的话，就会手足无措、不知做什么好，结果让时间白白流失掉了。所以我建议大家事先为自己制订一个利用空隙时间的计划表。

“如果今天有10分钟空隙时间的话，我要用来整理邮件。”

“如果今天有10分钟空隙时间的话，我要给老家的父母打个电话。”

这样一来，再遇到突如其来的空隙时间，您就有事可做了。

http://www.douban.com/group/365507/

5. To Do清单

除了当天的To Do清单之外，我还强烈建议大家制定以周为时间单位的To Do清单。

当然，如果花太多时间制订计划的话，就本末倒置了。一年有52周，所以每年制定52份To Do清单就足够了。

以周为时间单位制定To Do清单，有如下好处：

按照清单办事，每周总结一下，心理负担比较小。

一年只需制定52份清单，比较轻松。

以周为单位的To Do清单比以天为单位的To Do清单，实践性更强。

考虑问题更长远。

顺便说一句，与美国人的时间管理相比，欧洲人在时间管理方面更倾向于采取“52周模式”。

我有一个法国朋友专门设计生产笔记本、效率手册，有一次我把自己出版的新书送给他，请他提意见。结果他说以周为单位的To Do清单在法国早已成为人们管理时间、提高效率的重要手段。

http://www.douban.com/group/365507/

早晨应该收集到所需的全部信息

以前，我们通过看电视新闻、浏览报纸来收集信息，这些方法太费时间。现在有更加智能、高效的信息收集方式，那就是互联网。

早晨收集信息非常重要，大到国内外社会经济形势、业界新闻，小到天气预报、交通状况等，都可能对我们一天的工作、决策有所帮助。

我不喜欢利用早晨宝贵的时间翻报纸。而且，我还认为在上班地铁、公交车中看报纸的人也是失败者。我曾写过一本名为《为什么在上班的地铁中看报纸的人办事效率低下》的书。

我早晨习惯用手机或电脑上网，然后浏览新闻网页，以收集所需的信息。互联网上的信息新、快而且丰富。然后我还会对收集到的信息进行进一步甄别。

在甄别信息的时候，我会按照以下两个原则进行：

http://www.douban.com/group/365507/

哪些信息需要深入挖掘。

哪些信息需要横向延伸。

在深入挖掘和横向延伸的时候，也要按照以下两个流程进行：

标题——详细。

个别——关联信息。

比如，由标题联想到与之相关的问题。

奥巴马当选美国总统——何时入主白宫？他的家庭情况怎样？他的兴趣爱好有哪些？

从标题到深入挖掘详细信息。

奥巴马总统——杰西·杰克逊、马丁·路德·金。

横向延伸到与奥巴马总统具有关联性的人物信息。

其实，这种方法不仅可以应用于在互联网上收集信息，

http://www.douban.com/group/365507/

很多方面都可以应用，比如读书。

深入挖掘一个作家的作品。

扩展到同一类型的其他作家的作品。

再延伸到相关领域的书籍。

另外，短睡型的人大多也都是“朝型”的人，起床后不久就能进入黄金时间。这样快速收集完所需的信息之后，就可以尽早开始工作，比如从早晨6点开始，就可以做一些收发电子邮件的工作了。

而“夜型”的人也多是长睡型的人，早晨起床比较晚，等进入状态收集完信息开始工作时，已经是上午10点、11点了。如果这个时候再给客户发去“问候早安”的电子邮件，是不是已经太晚了呢？

早晨练习演讲的方法

除了举办演讲会之外，我还经常参加电视节目和广播节目的录制。

http://www.douban.com/group/365507/

电视节目和广播节目对时间准确性的要求比较高，编导人员经常要求我“请在28分钟内讲完”、“您只有15秒钟的回答时间”……结果，我都能准确地把握时间，在限定的时间结束时完成演讲。

“松本先生，您的演讲内容就不用说了，就连时间都把握得那么精准，真是了不起的讲师！”很多节目主持人都会对此感到惊讶。

其实，这并不是什么高明的技巧，而且，起初我也不会精准地把握演讲时间，以前每次录节目的时候，也都要事先排练几遍。但是，通过长期的练习，我终于掌握了控制演讲时间的技巧。不过，现在我还保持着事先排练的习惯，演讲之前，至少自己先排练一遍。

有很长一段时间，早晨起床后我都要进行演讲练习，而且边看着秒表边练习，争取把时间精确到秒。

在演讲之前，我首先要考虑演讲的总时长。比如，“这次的演讲要120分钟”。然后把整个演讲分成若干小段，每段在10～15分钟。

凯撒打败敌人的公式是“Divide and Conquer”，即“分割征服”。

我也采用凯撒的方法，练习时并不是从头到尾一口气练完，而是分成小段，各个击破，每天早晨只练习一小段或两

http://www.douban.com/group/365507/

小段。

举例来说，一篇演讲稿需要1小时讲完，我将其分成4段，每段15分钟，然后按照如下流程进行排练：

各小段的排练——整体排练。

开始，我每天早晨练习两段，也就是30分钟。顺便说一句，分段练习时，可以不按顺序来。比如，今天练习第一段和第三段，明天再练习第二段和第四段。总之，每段都要练习至少一遍。

然后，在正式演讲的当天早晨，把各小段按顺序串联起来排练一遍即可。

这种方法可以大幅度提高您的演讲能力。

“早晨整理笔记”是通向成功的捷径

夜晚感性；早晨理性。

经过短而深的睡眠后，人的理性能量能够发挥得更淋漓尽致。

因此，商业企划、工作计划等具有逻辑性的工作，适合在早上完成。

http://www.douban.com/group/365507/

而联想、与人交往、锻炼直觉等，晚上最适宜。

当然，也有白天和夜晚都适宜的，那就是“灵光闪现”。

所谓“灵光闪现”，是人创意的迸发。为了及时捕捉到自己迸发出的创意，我建议大家在晚上要准备一个笔记本，以便记录随时可能出现的创意，而且记得越多越好。

夜晚，我们善于感性思维、直觉敏锐，联想起来更是海阔天空，梦中甚至都有好的点子。不过，夜晚的很多创意都无法落实到实际行动中。尽管如此，我们还是要把它们记录下来，而且多多益善，先把量冲上去。

我有一本很大的笔记本，专门用来记录晚上的创意，在这么一个大本子上，创意显得很“小”。

据说在古希腊，哲学家就是以大地为纸，树枝为笔，记录思想的。

我臆断，在大的本子上记录思想，人的思想也会变得宽广。所以，我也准备了一个大本子，晚上把自己的好想法都记录在上面。

然后，第二天早晨。

经过短睡已经得到充分休息的头脑，在打哈欠、伸懒腰的刺激下清醒过来。此时，充满逻辑性的大脑已经可以全速运转，我用它来做的第一件事就是对昨晚记录下的感性创意进行整理。

http://www.douban.com/group/365507/

夜晚记录的创意，早晨进行整理，这样一来，情与理、感性与理性就能达到一个最佳的平衡点，从而创造出实效性极高的好创意。

短睡早起，把辅助工作提前做好

早晨，如果6点钟起床，洗脸刷牙、穿衣打扮、吃早餐后，就得匆匆忙忙去赶地铁上班了。这样的人是无法取得成功的。

掌握短睡法的人可以4点钟起床，与上面的例子相比，至少多出了两小时的活动时间。这多出的两小时我们可以做很多事情，做辅助工作就是不错的选择。

计算一下，如果每天多出两小时，那么一周单单工作日就多出10小时，一个月多出40小时，一年多出480小时，480小时连续起来就是20天。你一年比别人多出了这么多工作时间，相信成绩也会多出很多吧。

要想工作进展顺利，及早获得成功，必须在平时注意以下3个方面的积累，而我们刚好可以利用早晨的时间做这些辅助工作。

http://www.douban.com/group/365507/

人脉。

学习。

信息收集。

关于收集信息，前面已经讲过，就不赘述了。只补充一点，对于有用的商务信息，最好记录到笔记本上或电脑中。

1. 人脉

我常说“人是成功之本”、“人脉就是金脉”。

如果倒退几十年，让我回到二十几岁的话，我会把用于能力培养的时间至少抽出1/5用于建立人脉。如果当初我能明白这一点的话，恐怕早就成功了。

现在，早晨举办的跨行业交流会也多了起来，这可是一个建立人脉的好机会。我们先积累“量”，日后通过慢慢交往，再提高人际关系的“质”。

请注意，一开始的时候不要抱着“我要建立人脉”的强烈动机去与人交往。这样往往事与愿违，容易被别人认为你不真诚。

总之，建立了广泛的人际关系，扩展了人脉，我们就多了很多“路”。不管是工作，还是生活，都会因朋友而变得容易很多。想要成功，必须有协助者。

http://www.douban.com/group/365507/

2. 学习

没有“实力”，不可能成功。所以，我们要学习。学习的内容不仅限于对工作有用的商务技巧、工作方法，还包括与人交往的人际关系学和心理学等。

早晨最简单易行的学习方法就是读书。趁着早晨头脑清醒，选一个主题然后开始读书。如果每天早晨坚持读书的话，您一定能获得专家级的知识。

以上，就是早晨的价值所在。

干好工作不可缺少的三个习惯

掌握短睡法之后，早晨至少能让我们多出两小时的时间。比如，5点起床，7点出门上班。

在这多出的早晨时光中，以下3件事是必做的，它能让你头脑立刻清醒过来，迅速发挥出自身的能力。

打开窗户。

用力咀嚼。

大声说话。

http://www.douban.com/group/365507/

接下来逐项说明。

1. 打开窗户

让户外的新鲜空气和明媚的阳光进入室内。

清晨，让头脑清醒需要2000勒克斯以上的光照。普通的室内灯光无法达到这样的亮度，我们就要借助太阳光的能量，唤醒自己的头脑。再吸入清新的空气。把血液中的大量氧输送到大脑，让我们的头脑马上进入活动模式。

另外，有可能的话，最好去户外散步5 ~10分钟，晒晒太阳，呼吸新鲜空气。下肢的运动可以加速全身血液循环，让血液把氧输送到全身，使身体“预热”。

2. 用力咀嚼

前面讲过不吃早饭的影响，但并不适合所有人。大部分朋友还是应该适量吃一点早饭。吃早饭的时候，用力咀嚼很重要，因为咀嚼可以增强大脑的活力。另外，嚼口香糖也可以起到同样的作用。

3. 大声说话

想要一大清早就发挥出能力，“输出”很重要。

“写字”和“大声说话”都是“输出”的最好形式。所

http://www.douban.com/group/365507/

以早晨出门之前，在家里记笔记、大声说话是必做之事。这样一来，当我们去上班的时候，能力刚好达到峰值。一到公司立刻就能进入黄金时间。

前面讲过，早晨起床后先对昨晚记录的笔记加以整理，从感性过渡到理性，让逻辑思维运转起来，为一天的工作作好精神上的准备。

早晨大声说话，可以选择自己喜欢的任何内容。我就喜欢大声朗读《力之诵句》，那是身心统一法的鼻祖——中村天风大师的佳句。

“我具有打败一切的神力！”

“那是强大力量的结晶！”

在大声朗读的时候，我真的感觉全身充满了用不完的力量。

晚上做好准备，早晨更加充实

能否实现短睡、能否早点起床，其实，在前一天晚上就已经有结果了。举个简单的例子，如果前一天晚上吃得太饱的话，那么第二天早晨起床肯定不舒服；如果前一天晚上作好了准备，那么第二天早晨就可以节省很多时间。

http://www.douban.com/group/365507/

关于这一点，在我年轻的时候就深有体会了。我刚开始学习时间管理的时候，会把一天中做了什么事，每件事用了多少时间都详细记录下来，希望借此提醒自己珍惜时间。

但是，一段时间过后，我发现自己早晨处理个人事务的时间比别人多很多。我觉得很奇怪，我从不化妆，也不会花很长时间在早晨泡澡，可为什么就比别人用的时间多呢？经过反复思索和对比，我发现原来自己早晨做的很多事情，别人早在前一天晚上就准备好了。

比如，整理书包、挑选西装、擦皮鞋等。

要知道，早晨即使是5分钟的时间都非常宝贵。为了把早晨的时间节约出来，我也学会了在前一天晚上做好一切准备。

这样一来，第二天早晨就有更多的时间做有价值的事情，出门上班也会显得更加从容了。

其实，早晨的能力发挥也是同样的道理，胜败在前一天晚上就已经决定了。

为了早晨一起床就能投入到重要的工作、学习中去，睡前就应该把一切安排好。作准备与不作准备决定了第二天早晨自己能力发挥的程度的不同。

我会在睡前把稿纸和钢笔放在书桌固定的位置。第二天

http://www.douban.com/group/365507/

早晨起床后，做完伸展运动、呼吸法、冥想之后，立刻就可以坐到书桌前奋笔疾书。

这样一来，崭新的一天就有了一个良好的开端。

http://www.douban.com/group/365507/

第七章 短睡与幸福

让自己远离那些『失败的借口』

http://www.douban.com/group/365507/

http://www.douban.com/group/365507/

“时间就是金钱”并不全面

我在为朋友们做演讲的时候经常说，“时间就是金钱”并不全面，而且大家不要被这句话误导了。金钱可以储存起来，日后可以拿出来使用，而时间是绝对无法储存的。

也就是说，即使通过短睡法创造出了更多的活动时间，但若不在当下好好利用的话，过去了就再也不会回来了。15分钟也好，半小时也罢，创造出来的时间我们就应该把它利用到极致。

6个10分钟是1小时，但是，6个10分钟的效果并不能等同于完整的1小时的效果。

所谓人生，我认为就是从出生到死亡之间的这段时间。

http://www.douban.com/group/365507/

人生是由这不到百年的时间构成的，所以也可以说“时间就是人生”。

很多人每天睡8小时，也就是说人生有1/3的时间都是在睡眠中度过。但是，如果通过短睡法把睡眠时间缩短到4小时，那么我们的活动时间增加了，人生不也就延长了吗？

不过，短睡的目的不仅是增加活动时间、延长人生，如果增加的活动时间不用来做有价值的事情，那么延长的人生又有什么意义呢？因此，我们还必须思考如何利用时间的问题。

通过短睡节省出来的时间，我们首先要做的就是留出一定的时间进行“自我启发”，目的是为了提升自己的人性。

不管一个人取得多么大的社会成就，如果被人评价为“那个人很肤浅”、“他人性很差”，那他就是一个失败者。

道德、胸襟、理性、教养、见识、幽默感等决定了一个人的“器量”有多大。

经常会问刚进公司的新人：“你们的目标是什么？”

结果，“考取××资格”、“晋升”、“提高业绩”……他们的目标都很了不起。

但当我继续问道：“今晚就为资格考试而学习吗？”

他们就开始结巴了：“这，这个……”

“那明天呢？后天呢？你们打算从什么时候开始学习？有这个决心没有？”

http://www.douban.com/group/365507/

实际上，他们的目标虽然明确，但并没有一个切实可行的时间表。没有时间表就表明没有决心，这就是平时自我反思、自我启发不够的结果。

所以，我建议大家必须为自己留出自我启发的时间。而掌握短睡法的人在这方面更加有优势，因为活动时间比别人多。可以利用多出来的时间，阅读名著、尝试写诗、思考人生……这些都是很好的自我启发方式。坚持一段时间之后，您就会听到周围人的赞美之词："短睡的人就是不一样，那么有涵养。"

"美梦成真"的真正意义

你做过"正梦"吗？所谓"正梦"就是和现实相一致的梦。

我经常做梦，不过多是有人去世、发生灾难等的梦。因为多是不吉利的梦，所以我也很少和别人提起。不过，我会把这些梦记录下来，写成一本"梦日记"。结果，第二天或几天之后，真的会发生和我梦中相似的情况，概率相当高。

这只是个趣谈而已。不过，把有趣的梦记录下来，对我演讲、写书有很大的帮助，有的时候梦能给我带来灵感和启发。

http://www.douban.com/group/365507/

在梦中，我们不受任何束缚，做梦的能力和人的金钱、地位、时间和现实能力没有任何关系。即使是再没有想象力、创造力的人，做梦的时候都会变成“超级创意大师”。

另外，把梦记录下来，日后再回头看的时候，不失为一个有趣的消遣，也是我们回忆过去的一个“入口”。

实际上，在快速眼动睡眠期间，每个人都会做梦，只是大多数时候我们醒来时都已经忘记了梦的内容。而“梦日记”可以帮我们回忆梦的点滴。早晨起来，哪怕头脑中只有关于梦的支离破碎的片段，也要记录下来。

不只是晚上做的梦，我们对未来的梦想也要写到纸上。

我认为，把梦想写出来，可以驱动潜意识，改变人的行为，使梦想更容易变成现实。因为，只要意识到自己的梦想，就可以改变你的行为。

20多年前，我曾把自己的梦想写在纸上“开BMW（宝马）车”。当时，街头还没有多少辆BMW，但我总觉得BMW一下子多了起来。其实，是因为我有了开BMW的梦想，所以会特别留意街上的BMW。

像这样，通过书写自己的梦想，进一步加强对梦想的意识，是实现梦想的第一步。有一位专门研究梦的科学家亨利埃特·克劳泽甚至认为“把梦想写出来，就一定能实现”。

不管怎样，先把自己的梦想写出来，暂时先不去考虑这

http://www.douban.com/group/365507/

样做的效果。几年之后，也许你就会惊奇地发现，“美梦成真”了！

我现在还坚持记录自己的梦想。前面介绍过，我的笔记本很大，在记录梦想的时候，我还会画上有趣的插图。笔记本中的很多梦想已经不再是梦想，早已变成了现实。

短睡给您带来的“悠长假期”

您一天睡几小时？假设您一天睡7小时，那么10年总共要睡多长时间呢？

365天×7小时=2555小时≈106天

106天×10年=1060天

也就是说，10年的时间中，大约有3年是在睡眠中度过的。

假设人一生要工作30年，那么，其中有将近9年的时间是在睡觉。

如果采用短睡法，每天睡4小时，结果又会怎样呢？

http://www.douban.com/group/365507/

365天×4小时=1460小时≈61天

61天×10年=610天

10年时间中，睡觉只占1年半左右。30年的话，睡眠时间大约为5年。

二者的差为4年！换句话说，短睡的话，人生就多出了4年时间。这简直是上天赐给我们的一份大礼。

进一步讲，如果掌握了超短睡眠法的话，每天只睡3小时，那结果呢？

365天×3小时=1095小时≈46天

46天×10年=460天

与每天7小时睡眠相比，差距大得令人咋舌。

短睡法节约出的时间，我们可以把它当成是“悠长的假期”。

当然，睡眠是每天必做的事情，缺少睡眠不能补偿，挤出的时间也不能积累。根据前面的计算结果，短睡可以创造出几年的时间，但每天节约的时间不可能累积成连续的大段时间。

但是，工作是可以积累的。我们利用每天创造出来的时

http://www.douban.com/group/365507/

间多做些工作，以后就可以空出时间度假了。

“积少成多”、“水滴石穿”都是我很喜欢的成语。

短睡就具有这样的效力，如果把每天创造出来的一两个小时充分利用起来，足可以创造出一个惊人的成绩来。

提高警惕，防止“手段目的化”

不用我说大家也明白，不管您的短睡技巧再怎么高明，在睡眠期间，人都不可能做任何事情。

说到底，决定成败的还是清醒的“活动时间”。

“活动时间”是基本中的基本，如果不加强这种意识的话，就容易陷入为了短睡而短睡的本末倒置的境地。这就是我们要时刻提防的“手段目的化”现象。

我们的目的是“让活动时间更长、更充实、更有效率”，而短睡只是实现这一目的的手段。

容易造成本末倒置现象的就是“不合时宜的竞争”。

以前，我曾经和周围的人说我要早早起床，利用早晨的时间做些有意义的事情。他们对此也很感兴趣，也想早起。

周围的人问我几点起床，我说早晨4、5点钟。结果，有

http://www.douban.com/group/365507/

人说："那我早晨3点钟起床。"还有的人说："我1点钟起床。"简直成了笑话，1点钟应该不叫早晨，因为那还是深夜。

这是一种争强好胜的心理在作怪，如果要比谁起得早的话，不如说："我昨天就起床了。"

另外，我说我短睡4小时。大家又纷纷竞争起来，"我睡3小时"、"我睡2.5小时"、"我只睡1小时"……

一两个小时的睡眠已经不是科学的短睡，对人的身心损害极大，而且根本无法实现，结果就变成了一种空想。

我自己做不到的事情，我绝不会推荐给大家。对于初学短睡法的朋友来说，每天4、5个小时睡眠比较现实，创造活动时间的同时还对身心有益。

对于睡眠时间的竞争，是盲目而不可取的，是"手段目的化"的典型表现。

对此，我们一定要有清醒地认识，我们的目的是在创造更多的活动时间的同时实现保健养生的效果。要根据自身情况，确定适合自己的睡眠时间。

如果你一不小心陷入了"手段目的化"的怪圈，不妨先冷静下来，扪心自问：我要做的最重要的事情是什么？

http://www.douban.com/group/365507/

“喜欢做”与“应该做”

“不管在任何时间，我给松本先生发邮件，您都会立刻回复我，真是不可思议。”曾经有一个饱受失眠困扰的同事对我这么说。周围的朋友立刻竖起了耳朵，对此表现出浓厚的兴趣。

有一段时间，那个同事经常在我做短睡的“睡前训练”时发电子邮件给我。

我本身就是睡眠不长的体质。我曾经做了个实验，每天超短睡，可以连续坚持一周时间。

那个同事说：“我失眠的时候，有一天晚上12点、凌晨一两点给您发邮件，没想到您立刻就回复了我的邮件。而第二天早晨您又神采奕奕地来上班。真不明白，您到底几点睡觉呀？睡那么少，身体没问题吗？”

那天，其实我只睡了90分钟，即非快速眼动睡眠和快速眼动睡眠只睡了一个周期。应该不叫晚上睡觉，因为是清晨5点睡的，6点半就起床上班了。

那位同事是我的助手，平时大部分时间都和我在一起，

http://www.douban.com/group/365507/

由于那段时间他患上了失眠，白天都是昏昏沉沉、无精打采的样子，眼圈都是黑的，看了都让人揪心。

“松本先生，您到底睡不睡觉呀？我凌晨4点给您发邮件，都能立刻收到您的回复……真不可思议。”

我晚上很少写书稿，但那段时间刚好在做“超短睡”实验，所以也利用晚上的时间写一写。我的常规速度是到凌晨两点之前，每页400字的稿纸写满50页。但那天晚上我的效率好像不是太高，到凌晨4、5点钟才写完50页。那天晚上我还看了李小龙的电影，边听韩国电视剧的主题歌边跟着唱，练哑铃、练习瑜伽呼吸法、喝红酒，用自己喜欢的沐浴液泡澡两三回……总之，就是自己想做什么就做什么，越高兴越好。

我觉得，这种生活方式就和人生本身差不多。为了自己喜欢的事情、为了工作，我用短睡法去创造时间。

我所进行的短睡法，与考试前拼命复习而短睡甚至通宵不同。我是“喜欢”短睡，后者则是“应该”短睡。

实践了本书介绍的短睡法后，我希望您也能喜欢上短睡。短睡不但能让您的身心更轻松、头脑更灵活，而且，还能给您一个充实的人生。

http://www.douban.com/group/365507/

不可盲目推卸责任

实践短睡法之后，在生活、工作质量没有降低的前提下，您的睡眠时间会明显比以前减少。

如果成为真正的短睡型人才之后，您的判断力、决断力、创造力与以前相比会有飞跃性的提高，而且，还比以前更有活力，每天做再多工作也不感觉疲惫。

结果，工作效率大幅提高，短睡法让您对自己的能力更加有自信。

但是，不管多么强大的人，也有犯错的时候，比如，出门忘记带钥匙。放在平时，您也许不会当做一回事，但不少短睡法初学者容易盲目地把责任推卸给短睡，“果然睡眠不足让记忆力变差了”。

这是最要不得的。

当人犯错的时候，不管是小错误还是大失误，您要向自身去寻找原因，“还是能力不足、努力不够啊！”否则的话，人永远都无法取得进步，想成为短睡型的人才更是不可能的事情。

http://www.douban.com/group/365507/

因为睡眠少，所以犯错误。因为睡眠少，所以业绩不佳。不要把睡眠少当做一个为自己开脱的借口。实际上，睡眠少，反而给我们增加了活动时间，应该更能发挥出能力才对。短睡，正是我们迈向成功人生的第一步。

我推荐短睡的“绝对理由”

我20多岁的时候，为了瑜伽修行，专门到印度的深山中拜师学艺。更早几年，当我十几岁的时候，我最大的目标就是让自己变得更强大。

那个时候，我去演讲培训班上课，还参加武道训练，正是那时的刻苦训练，为我现在的能力打下了坚实的基础。

回想我的人生，有幸遇到了几位恩师，其中有一位瑜伽老师，更是改变我一生的恩师。那就是有日本现代瑜伽第一人之称的藤本宪幸老师。

我19岁的时候，藤本老师就在名古屋东山的一家瑜伽训练馆进行断食修行，而且从那时起，藤本老师就开始练习短睡。他来东京的时候，我还给他做过助手。

有藤本大师的指导，我的瑜伽和短睡功力都有长足的

http://www.douban.com/group/365507/

进步。

现在的日本，继瑜伽之后，短睡法也开始流行起来。

前面为大家介绍的短睡法是我个人的原创。我把瑜伽、武道、禅以及在演讲会中收集到的听众朋友的反馈意见综合起来创造出了独一无二的短睡法。通过我个人以及听众朋友们的实践，证明这种短睡法养生保健、提神醒脑的效果非凡，希望它能成为朋友们生活、工作中的好帮手。

http://www.douban.com/group/365507/

http://www.douban.com/group/365507/

后记

“人间五十年，往事犹如梦幻！天下之大，岂有长生不老者。”

这是织田信长非常喜欢的幸若舞《敦盛》中的一节。孔子在《论语》中也说过：“五十而知天命。”

我也到了知天命的年纪，对先人们的观点也深有同感。人生是非常有限的，到了这个年纪已经没有太多的时间可以浪费。

为了创造出更多的活动时间，为了不让宝贵的时间白白流逝，为了让我们有限的人生过得更加充实，本书介绍的短睡法就是最好的方法。

因为短睡法是一种技巧，因此，只要通过简单的练习任何人都可以掌握。

http://www.douban.com/group/365507/

我年轻的时候，本是一个没有明确目标、生活方式很混乱的人，大学读了8年才勉强毕业。

但当我接触短睡法之后，我的人生从此焕然一新。

如今我已经著书120多本，其中还有不少成为畅销书。单从数量上来说，这是需要多么惊人的想象力、人生履历、精力和时间才能完成的工作啊！另外，听过我演讲的听众朋友加起来也有10多万人了。这些成绩，都让我感到非常自豪，我自信自己做事情可以比别人快一倍以上，而这份自豪感和自信心就来自于短睡。

我的每一天都感到无比充实和快乐。

其实，只要您掌握了短睡的技巧，同样可以做到我这样的程度，没准还能超越我。

另外，在策划编辑这本书的过程中，受到好友吉田宏先生的大力协助，在此表示深深的感谢和敬意！同时，也对成美堂出版社妹尾惠小姐提出的恳切意见奉上我由衷的谢意！

http://www.douban.com/group/365507/

[General Information]
书名=高效人士四小时熟睡法
作者=（日）松本幸夫著
页数=174
出版社=华文出版社
出版日期=2010.09
SS号=12808743
DX号=000008013696
URL=http://book2.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000008013696&d=495FE21829A8C0AE5F720C3ED709F9D6

http://www.douban.com/group/365507/