

<<高效人士四小时熟睡法>>

图书基本信息

书名：<<高效人士四小时熟睡法>>

13位ISBN编号：9787507532463

10位ISBN编号：7507532461

出版时间：2010-11

出版时间：华文出版社

作者：[日]松本幸夫

页数：192

译者：郭勇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<高效人士四小时熟睡法>>

### 内容概要

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

如果您掌握了在短时间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，工作起来不知疲倦…… ——松本幸夫；“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”；一瞬间将身心切换到“起床模式法”；在所有状况下都能熟睡的方法；睡眠减少，能力提高的方法；对短睡模式的方法总结

## <<高效人士四小时熟睡法>>

### 作者简介

松本幸夫，1958年出生于日本东京。

曾任经营者教育研究所研究员、东京文化中心讲师等职，现任人力资源研究所所长。

主要从事能力开发、情绪管理以及人际关系等方面的研究、实践性指导等。

作者曾在印度生活、工作过，这段经历给他的研究提供了丰富的素材。

现在，作者已经成为日

## &lt;&lt;高效人士四小时熟睡法&gt;&gt;

## 书籍目录

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 为什么拿破仑可以，而我不行 您的睡眠是“黄金”还是“铁锈” 实现“睡醒即清醒”的方法 “一边睡觉一边创造时间”的技巧 创造属于自己的“不败理论” 大目标是支撑短睡眠的第一要素 “实践重于理论”也适用于睡眠 “通宵温习、准备考试”的好处与坏处 睡眠差异可以和才能差异画等号 深度短睡眠的七大法则 如何在白天“将身体的能量用完” 让心平静下来，迎接夜晚的到来 第二章 短睡与失眠 “睡不着”与“不用睡”的思维转换 在缩短之前，先延长至极限 防止出现“想睡却睡不着”的现象 电脑的弊害 对付焦虑的“联想呼吸法” 渐变还是突变 “废寝忘食”的效用 第三章 短睡的仪式 首先要了解的七个“基本仪式” 比如，这样的自我暗示…… 不用睡觉也能在白天休息大脑 怎样进行“辅助睡眠” “打盹”的功效 “分割睡眠”的诀窍 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 闹钟会让人脑变迟钝 “消除睡意，迅速进入状态”的诀窍 冥想可以确保“脑熟睡” 躺倒便睡的“安心睡眠”法 在所有状况下都能熟睡 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 短睡“必备”的“Kumbhaka呼吸法” “畅快呼吸法”让您睡得更深更短 “翻身”是自然调整身体的方法 自创瑜伽动作，提高睡眠质量 一瞬间将身心切换到“起床模式” “打哈欠”、“伸懒腰”也需要一点技巧 不吃早饭的效果 少食少眠自然实现短睡 下肢运动带给您一整天的旺盛精力 “起床”与“笑”的关系 第五章 短睡与能力 为什么睡眠“减少”，能力反而“提高” 短睡与“蔡加尼克效应记忆术” “双重构造短睡”是创意的大宝库 爆发性提高集中力的短睡法 孕育干劲的“土壤”在床上 通过短睡提高能力的七个关键词 如何磨炼“直觉” 从左脑和右脑的“交叉点”看到的东西 让头脑快乐的七种能力开发术 如何“自我疗伤” 第六章 短睡与商务 改变自己的“睡眠时间表” 对短睡模式的总结 如何更好地利用“逻辑性的上午” 为什么有能力的人都在“早晨制订计划” 一天之内的“多任务操作” 早晨应该收集到所需的全部信息 早晨练习演讲的方法 “早晨整理笔记”是通向成功的捷径 短睡早起，把辅助工作提前做好 干好工作不可缺少的三个习惯 晚上做好准备，早晨更加充实 第七章 短睡与幸福 “时间就是金钱”并不全面 “美梦成真”的真正意义 短睡给您带来的“悠长假期” 提高警惕，防止“手段目的化” “喜欢做”与“应该做” 不可盲目推卸责任 我推荐短睡的“绝对理由”

## &lt;&lt;高效人士四小时熟睡法&gt;&gt;

## 章节摘录

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。

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、调整身体状况、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。

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。

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

## &lt;&lt;高效人士四小时熟睡法&gt;&gt;

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，可以顺利地跟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。

“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。

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”。

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。

## <<高效人士四小时熟睡法>>

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，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。

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。

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。

……

## <<高效人士四小时熟睡法>>

### 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。  
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！

<<高效人士四小时熟睡法>>

媒体关注与评论

## <<高效人士四小时熟睡法>>

### 编辑推荐

《高效人士四小时熟睡法》：典雅精装书！

四小时熟睡法让你少奋斗10年!日本第一高效睡眠法热销1,000,000册！

睡眠对于我们而言仅次于呼吸与心跳。

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……面对生活的压力，我们该如何实现四小时高质量的熟睡眠，帮助我们成就人生的梦想？

松本幸夫，曾在印度生活、工作过，这段经历给他的研究提供了丰富的素材。

现在，作者已经成为日本知名的理论家，每年，作者在企业、团体、工商联合会等举行的演讲超过200场次。

在他度过的50年中，作者光出书就达100多本，他本人也是四小时熟睡法的真实见证人，而在印度的经历，以及瑜伽指导老师的支持与帮助下，让他成就了这《高效人士四小时熟睡法》。

《高效人士四小时熟睡法》的内文清秀而精致，里面浓缩了作者多年的实践感受以及实用的好方法，再配合以科学的引导，定能让我们成为短睡法的达人，让我们在生活，事业方面更加的出类拔萃！百尺竿头。

<<高效人士四小时熟睡法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>