

# 精力管理——用系统方法帮助你全情投入

## 课程背景

你可能会问，“我为什么需要听一门精力管理的课呢？”原因很简单，就是因为你的精力水平越来越跟不上工作和生活的要求了。医学上发现，**成年人的精力水平在 30 岁以后是逐年下降的。**

- ◇ 觉得自己体力下降了，一天好多时候都犯困。
- ◇ 体重没法控制，慢慢地，啤酒肚、脂肪肝都出来了。
- ◇ 想运动，想增加一点活力，但是总觉得工作太忙，没有时间。
- ◇ 觉得工作压力太大，每天都考核 KPI，焦虑、失眠，晚上睡不着觉。
- ◇ 发现自己注意力下降了，有些时候好想做点事情，但是刷一刷微信、玩一玩游戏，时间一下就过去了，自己也控制不住自己。
- ◇ 有时候甚至觉得自己每天的生命是被别人控制的，疲于奔命，体会不到快乐，甚至有些时候觉得生活都没有意义了。

为了提高自己的效率，你可能听说或者尝试过各种各样的方法，比如时间管理、番茄工作法、GTD 工作法等一大堆。你可能发现问题有一些改善，但是没有得到根本的解决。为什么呢？因为事业、家庭和个人对你的要求却是不断增加的。

我们的**目标不是延长这 16 个小时的时间，更重要的是我们在这 16 个小时中间的状态。**

课时：1 天

课程人数：30 人左右为佳

参加对象：职场各层级员工

培训形式：理论 50%，游戏演练 30%，案例讨论、经验分享、答疑 20%

课程内容：

### 一、精力管理的金字塔模型

- 精力好是不是天分
- 怎么管理精力
- 金字塔模型的四层

### 二、怎样设计最佳运动方案

- 运动让人精力更充沛
- 合适的运动量到底是多少
- 找到适合自己的运动项目
- 设立明确目标，建立反馈机制
- 碎片时间运动



精力管理的金字塔模型



### 三、吃对了，就不会累

- 昼夜节律和内生平衡节律
- 少吃多餐，变三顿为五顿
- 吃低糖、综合营养质量指数高的食物
- 让身体充分水化

### 四、睡得好，能提升你的决策水平

- 精力旺盛≠睡得少
- 睡多久才合适
- 认知行为疗法——没事别上床
- 认知行为疗法——户外多活动
- 认知行为疗法——睡前做准备
- 认知行为疗法——注意酒和鼾

### 五、怎样击退这些消磨意志的疾病

- 三件事预防腰颈肩疼痛
- 代谢相关性疾病的危害和预防
- 重视消化道疾病
- 消化道是人的“第二大脑”

### 六、控制情绪，缓解焦虑

- 关于情绪的三条定律
- 如何激发正面情绪
- 如何缓解焦虑情绪
- 如何预防抑郁症

### 七、高效使用你的精力

- 注意力在哪儿，精力就流向哪儿
- 三个方法让你拥有专注力
- 找到你的意义感

### 八、给你一张行动清单

参考分值	食物类型	举例
100	深绿叶蔬菜	甘蓝 / 芥菜 / 苜蓿 (牛皮菜) / 西洋菜 / 菠菜 / 芝麻菜
95	其他绿叶蔬菜	长叶莴苣 / 白菜 / 卷心菜 / 球莴苣 / 芦笋 / 西兰花
50	非绿叶蔬菜	甜菜 / 茄子 / 茄子 / 洋葱 / 小萝卜 / 豆芽 / 红色或紫色甜椒 / 花椰菜 / 番茄 / 胡萝卜
45	新鲜水果	草莓 / 蓝莓 / 李子 / 椰子 / 桃子 / 甜瓜 / 猕猴桃 / 苹果 / 樱桃 / 梨子 / 葡萄 / 荔枝
40	豆类	扁豆 / 菜豆 (四季豆) / 白豆 / 赤豆 / 黑豆 / 花豆 / 豌豆 / 毛豆 / 鹰嘴豆
30	坚果类	瓜子 / 南瓜籽 / 芝麻 / 亚麻籽 / 杏仁 / 腰果 / 开心果 / 核桃 / 山核桃
25	含淀粉的蔬菜	南瓜 / 红薯 / 玉米 / 萝卜
20	全麦	各式的燕麦 / 大麦 / 糙米和野生稻 / 荞麦 / 小米 / 藜麦 / 全麦面包
18	鱼类	鲑鱼 / 鳕鱼 / 黑鱼
15	脱脂奶	脱脂牛奶
15	蛋类	鸡蛋 / 鸭蛋 / 鸭蛋
8	全脂奶	全脂牛奶
6	红肉 (哺乳动物的肉)	猪肉 / 牛肉 / 羊肉 / 兔肉等
6	精制谷物	精制大米 / 精制小麦粉 / 糯米
3	奶酪	芝士蛋糕、软酪、乳酪类甜品
1	精制油	葵花籽油精制 / 大豆油精制 / 玉米油精制 / 花生油精制
0	含糖食品	曲奇饼 / 蛋糕 / 糖果 / 苏打类的点心

图表来源：耶鲁大学将里芬健康预防研究中心  
注：ONQI (Overall Nutritional Quality Index) 是耶鲁大学研究人员为了帮助消费者理解食物的NQI值，将食物的各种营养成分NQI值综合之后得到的相对比值。