

# 随时充电 永不掉线

## 职场人高效精力管理

主讲：李星老师

### 【课程背景】

不是时间不够用，而是精力没管好！我们期待改变的发生，却往往发现自己在原地挣扎。每一天的时间量是固定不变的，但是我们可用的精力的储备和质量却可以改变。认识到这一事实就会让你拥有颠覆生活方式的力量。

稍微调整你的早餐，整个上午就会表现更好；抽五分钟做几个动作，下午的工作很有可能提前结束；花点时间重拾过去的兴趣爱好，你会发现生活重新变得新鲜有趣……而所有这些看得见效果的变化，都需要积极的仪式习惯支持，让你的精力得到恢复和重生，为迎接下一次挑战准备好信心与实力。

此课程围绕精力管理金字塔模型，以当下职场人（组织）的精力现状为背景，结合李星老师多年的精力管理实践经验，从体力、情绪、脑力和精神四个层次讲授了精力管理的原理，聚焦实践应用，力求学员学习后立刻就可以从点滴行动开始使用。

### 【课程收益】

- 1、系统了解精力管理金字塔的原理和理论依据；

- 2、掌握提升体力精力的方式和方法，并从生物学角度了解其原理；
- 3、掌握管理情绪精力的方式和方法，并从心理学角度了解其原理；
- 4、掌握提升注意力的方式和方法，并从脑科学角度了解其原理；
- 5、将组织发展和个人职业生涯发展结合起来，了解精神精力的重要性。

**【课程时间】** 1-2 天，6 小时/天（2 天为标准版）

**【课程对象】** 基层员工；中层、高层管理者；

**【授课形式】** 主题讲授+有效对话+分组研讨+情景模拟+视频分析+行动学习

**【课程大纲】**

## 第一部分 精力管理简介

### 1.1 我们的挑战

#### 1.1.1 员工的挑战

时间不够用、压力太大、对健康担忧、过劳与过劳死

#### 1.1.2 企业的挑战

员工投入度低、搭便车现象、摸鱼者现象

### 1.2 什么是精力

### 1.3 精力管理的来历

### 1.3.1 精力管理金字塔

体力（数量）

情绪（质量）

脑力（能效）

精神（方向）

### 1.3.2 精力管理的目标

提升精力使用效率

提高精力供应能力

## 第二部分 精力的数量：体力——人体的生物、理化能量

### 2.1 饮食

#### 2.1.1 了解人体和我们自己

血糖、血糖供能特点及血糖曲线

大脑的能量消耗

普通人典型工作日的血糖供应曲线

#### 2.1.2 关于饮食的"迷思"

大脑的延迟——七分饱

四捧法则

二一一

三小时定律

不同食物进食顺序

倒三角

多样化

吃原型（未加工）食物、

多吃低 GI 的食物

2.1.3 精力管理推崇的食物

2.2 运动

2.2.1 肌肉的故事

2.2.2 几类运动

有氧

无氧

间歇运动：7 分钟

消耗性运动：低强度有氧运动

2.2.3 肥胖

肥胖的益处

什么是肥胖

肥胖的原因

脂肪的燃烧

## 2.4 呼吸

2.4.1 缺氧性疲劳

2.4.2 经常有意识深呼吸

2.4.3 办公环境

## 2.4 饮水

2.4.1 补充体力

2.4.2 加速新陈代谢

2.4.3 缺水性疲劳

## 2.5 睡眠

2.5.1 睡眠时长，因人而异

2.5.2 规律更重要

2.5.3 一招制胜：改善睡眠少

## 第三部分 精力的恢复与成长：压力与间歇

### 3.1 精力是如何恢复、成长的

### 3.1.1 重新审视压力

压力+间歇=成长

压力是什么？压力有哪些突出特征？

神经科学和心理学的研究

### 3.1.2 间歇：如果不是压力过大……

## 3.2 压力+间歇=成长

### 3.2.1 两种间歇

战略性间歇

战术性间歇

### 3.2.2 动起来：半小时、三分钟

人不是坐着的动物，久坐之后（多久是久）

3分钟改变自己和组织

## 第四部分 精力的质量：情绪——精力的正负强弱

### 4.1 大脑与情绪

#### 4.1.1 情绪分类

天生的基本情绪

什么是积极的情绪

什么是消极的情绪

#### 4.1.2 积极心理学的研究

### 4.2 管理情绪：接受、接纳，而非否认拒绝

#### 4.2.1 管理情绪精力的路径一：被动治疗：应对负面情绪

六种应对方法

情绪产生的过程：人类认知 ABC 模型

#### 4.2.2 管理情绪精力的路径二：主动干预：培养积极情绪

情绪精力的强度（提供动力的关键肌肉）

自信

自制/自控力

同理心/共情心

## 第五部分 精力的能效：脑力——精力系统的功率与能效

### 5.1 精力的能效取决于大脑的能量分配

#### 5.1.1 精力的聚焦

#### 5.1.2 人脑的进化以及认知模式

节能模式-默认工作方式

自外而内的注意力（警觉）优先于自内而外的（定向与执行）

## 5.2 Multitasking (多任务/多线程模式)

5.2.1 M 模式可以 (且) 只能通过反复训练达成

5.2.2 M 模式的害处

效率降低

焦虑

记忆力下降

5.2.3 专注的健康效益

5.2.4 Flow (心流/福流)

什么是心流

案例分析

5.2.5 聚焦的障碍

主动的

被动的

## 5.3 Flow 背后的神经科学及其应用

5.3.1 如何更容易进入 Flow

5.3.2 注意力残留：对当下的干扰

## 第六部分 精力的方向：精神——精力的指南针和灯塔

## 6.1 还记得“门卫触及灵魂的终极问题”么？

6.1.1 你是谁

6.1.2 你从哪里来

6.1.3 你要去哪里

6.1.4 为什么去那里

## 6.2 关于激情

6.2.1 建筑工人的故事

6.2.2 塞雷斯的故事

## 6.3 行为科学对“动机”的研究

6.3.1 驱动力：内在 vs. 外在

6.3.2 把 让我做 变成 我要做

6.3.3 自由人 vs. 奴隶

6.3.4 人生意义和使命的三个层次

## 6.4 如何将工作与使命联系起来

6.4.1 你的工作是什么？对你又什么意义？

6.4.2 小练习：你的人生、工作有什么意义

## 第七部分 复习、总结、延展应用

7.1 精力各维度之间的关系

7.2 精力的“节律”

7.3 精力的特点