

职场人的精力管理

——随时充电 永不掉线

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