

# 一日之计：精英们的清晨日课



[一日之计：精英们的清晨日课 下载链接1](#)

著者:[美] 本杰明 · 斯帕

出版者:

出版时间:2019-5

装帧:

isbn:9787521703276

近距离与全球各行业成功人士对话，

学会如何从容应对清晨时光，开启对你有用的晨间例程

■ 全球知名人士联合推荐：《赫芬顿邮报》创始人阿里安娜·赫芬顿，先锋集团董事长比尔·麦克纳布，推特联合创始人比兹·斯通，美国退役四星上将斯坦利·麦克里斯特尔等等。

■ 一日之计在于晨，你和更好的自己之间，只差一个清晨例行清单，这是一本可以随时翻阅的指导手册。

■ 与全球63位知名人士近距离对话，看他们如何设定自己的晨间例程，学会从容应对清晨时光，以保持一整天的高效和专注。

■ 你无须早起，但你需要在清晨完成你认为最重要的事情。

作者介绍:

目录:

[一日之计：精英们的清晨日课 下载链接1](#)

## 标签

自我管理

时间管理

个人管理

成长

自修

2019

工具书

自律

## 评论

我来总结一下美国精英们的晨间习惯:

- 1.早饭固定吃同样的食物，起床先喝水
- 2.睡前提前把第二天需要穿戴的所有行头准备好（晨练的准备好运动服，不晨练的准备好通勤装）
- 3.坚持每天冥想（不只是常规的打坐冥想，晨跑、练琴、煮咖啡以及静待一壶水烧开都是一种冥想，关键是要专注）
- 4.不熬夜，23:00前上床睡觉，并且远离所有电子设备
- 5.闹钟响一遍就起，不延时！
- 6.养鸡在美国精英中是一种新兴潮流

---

1.精英们大多选择在6点至6点半起床。2.90%的精英都有晨练的习惯，这会让你的一天有一个积极良好的开端。

3.晚上睡觉要把电子设备放远些

---

在高效的清晨完成重要事项之后，我便可以在剩余时间里见机行事了。从这里开始，所有的时间都是额外的。封面上的这句话让我有一种自己是一个拥有大把时间，特别富有的“时间富商”，天呐，光是想象就好幸福。so…这是一本我会想要读第二遍的书。像是洗衣服的时候突然从兜里翻出了一百块钱的意外惊喜，买书的时候以为又是一碗“心灵鸡汤”，阅读的时候发现意外的不错。书里每章节最后都设有一个“反对意见”，这样我觉得这本书很中肯，不会强迫读者一定要按照书里的做。问答的形式太合我胃口，简直如获至宝。当不知道该如何制定自己的晨间或晚间例程的时候，这么多人的回答就像是一个庞大的数据库，完全可以从某个人的做法中挑一点看上去适合自己的部分，再从另一个人的例程中挑一点自己喜欢的部分，拼凑出一个自己的例程再加以时日进行微调。

---

读完后，发现自己依然做不到早起和自律。

---

层层叠游戏中堆栈的稳定性是由其底部基础木块决定的，我们在一天中所做的选择取决于我们在清晨设定的目标。

---

我认为创造力与控制负相关，对于个人和国家都是如此。任何事物都有两面性，养成好习惯的同时，肯定也会失去些什么，我觉得失去的是创意、灵动。一点个人体会。

---

被书名骗了，大同小异的东西一篇公众号足矣用的着出书吗

还以为读完能对作息有点效果，倒是更讨厌手机了

-----  
我觉得还可以，略略读过，自律是不二法门。

-----  
这书太水了

-----  
立竿見影！好嗎！

-----  
围观别人的晨间日程

-----  
本书提供了60多个采访，问题包括：您的晨间例程是怎样的？为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？您起床后多久吃早餐？等等。尽管每个人的安排都不同，但每个人都认同：每天的前30分钟对我们随后几个小时，甚至一天的清醒时间产生的影响是最大的，坚持晨间例程是通向成功的大门。

-----  
简单的记录堆叠，没有提炼总结和普适性的内容

-----  
早起冥想

-----  
全书总结一下就是：前一晚准备好第二天早上要穿的衣服要用的东西，并对当日做一个简单回顾，睡前读书，早点入睡；早上早起，养成一定的晨间习惯，找到属于自己的时间，早上不要刷手机，做好一日安排。

-----  
早睡早起，不看手机，咖啡，陪家人，健身，淋浴，冥想，工作

讨厌，这种书名就是让上进青年忍不住想看。但是看来看去，人类在清晨的活动无非就是那么几种：运动、吃喝、冥想、处理工作、写作。可是又有什么用呢？从事这些活动的前提是：你能早起。

培养早起习惯的第一本书。

前半本还行，后面审美疲劳。然后发现自己还是猫头鹰型人

[一日之计：精英们的清晨日课 下载链接1](#)

## 书评

【注意一：读这本书不能获得世俗上的成功。读这本书不能获得世俗上的成功。读这本书不能获得世俗上的成功。这本书不能，世间所有书，都不能。】

【注意二：如果你还处于二十几岁，想熬夜想放纵一定尽量去，别听“过来人”的话，因为错过了，你想熬都不行了！】 【注意三：晨型...】

在每天的起床、洗漱、迈出家门，走进街区，地铁站或停车场，吞咽食物中是否蕴含意义？无数电影小说发生着如此的叙事“我日复一日地过着同样的生活，直到厌倦。”比起旅行时的惊鸿一瞥，我更沉溺于日常生活的细节，失语于无数次黄昏时的一朵云。日常生活是身体性的。在广东时...

I just finished reading the book “My Morning Routine”. It was suggested by a WeChat channel I follow and the topic certainly sounds like one I’d be interested in. It’s a collection of interviews about the morning routines of some successful people. You ...

300个样本算多还是少？每个样本都惊人的相似。1.每天早上5:00~7:00之间起床。2.晨练。3.营养早餐。4.9-10点早睡。5.样本有身份有地位。6.如被打乱，会有办法回归（比如冥想）这些不是我们一直都耳熟能详的道理么？晨间例程——这样的翻译是不是太生硬了？不知原文是什么。这本书...

这本书可以归类在成功学？这是本相对好读也有趣的书，看看别人的生活，找点丰富自己生活的灵感。1关于生活

“很多年前，我曾读过卡尔刘易斯的一则寓言：一个男人死后，他的灵魂走在路上，发现路边的花朵全都变成了彩色的斑点。他遇到一位灵魂导师，导师解释说，这是因...

氤氲雾气还未散去的清晨，微曦朦胧的晨光，远方开始喧嚣的人声。

在读完了这本书之后，不难发现，那些成功人士都是生活极度规律，有自己规程的人。设定好在固定的时间里入睡，在固定的时间里清醒，按部就班地做着固定的事情，吃早饭、晨练、冥想或是陪伴家人等。可是，照搬他们...

1.节制：食不可饱，衣不过量。2.慎言：只讲对人对己有益之言，不说无聊琐碎的话。

3.条理：让拥有的每件东西都各有其位，让要做的每件事情都各有其时。

4.坚毅：一旦决定做一件事，就马上义无反顾地去做。

5.节俭：将钱用在于人于己有益的事情上，杜绝浪费。6.勤奋：不...

[一日之计：精英们的清晨日课 下载链接1](#)