

起床後的黃金1小時

起床後的 黃金1小時



獨創 64位成功人士培養高效率的祕密時光。

從他們的創意晨型活動中，
建立屬於自己的高生產力、高抗壓生活習慣。

My Morning Routine

How Successful People Start Every Day Inspired

Benjamin Spall Michael Xander

班傑明·史鮑與麥可·桑德 著 陈庭君 譯

想過什麼樣的人生。先過什麼樣的早起。
每天做的事情，不但會影響日與夜，也會影響他們的生活質量，決定我們成為什麼樣的人。

[起床後的黃金1小時 下载链接1](#)

著者:班傑明. 史鮑

出版者:臉譜

出版时间:2019-7-6

装帧:平装

isbn:9789862357613

64位成功人士不藏私分享

50%成功案例 + 50%獨立思維 = 100%專屬早晨習慣

因為你就是最佳解答

★榮獲2018 亞馬遜商業類最佳書籍選書★

★榮獲2018 5月《金融時報》商業類選書★

★榮獲《商業內幕》商業類最佳書籍今夏選書★

「想過什麼樣的人生，就過什麼樣的早晨！」

我們每天做的小事不但會影響自我成長，

也會形塑我們的生活樣貌，決定我們成為什麼樣的人。

運用晨間時光的方式，會大大影響接下來一整天的生活。

早上起床後第一個小時內做的選擇，會決定我們當天做事的效率、

能否擁有內心的平靜，或是擾亂我們的思緒。

謹慎運用早晨時光，不僅能讓你做好準備、計畫未來的可能性，

還能幫助你釐清哪些是真正需要完成的事、哪些是可以暫時擱置的事、

哪些是必須優先處理的重要任務。

少了晨間習慣，你就像少了舵的船一樣，

只是不斷變換方向，從來沒有真正航行在自己設定的生活航道上。

●運用「起床後的黃金1小時」，做「最重要的事」

無論是早睡早起的晨型人，還是晚睡晚起的夜貓族（或是中間分子），

「早晨」只會在起床後才開始，不管幾點，都會遇上起床後的「黃金一小時」，

這段時間要「為自己做最重要的事」，為接下來一整天做好準備。

●從成功者的創意晨活實踐術找靈感，打造屬於自己的晨間習慣

成功的人從起床到上班前都在做什麼？他們的成就跟習慣有關嗎？

堅守習慣蘊含著極大的力量，習慣也能協助我們臻至生產力顛峰。

「我的晨型人生」（My Morning Routine）網站推出以來，

採訪了上百位世界各地的成功人士，發現他們都能充分掌握「起床後的黃金1小時」，

而且愈來愈多網友對「如何善用早晨時光展開新的一天」感到興趣。

本書囊括了推特創辦人、藍瓶咖啡創辦人、麻省理工校長、美國先鋒集團董事長、

四星上將、奧運游泳金牌得主、福斯電影公司總裁、奧運三金得主、皮克斯動畫工作室總裁，以及改變人生的日本整理教主近藤麻里惠等64位成功人士的晨活經驗，了解如何創造出一套積極、正面、專注又冷靜的晨間習慣，並堅持下去。

這本從睡眠模式、日常飲食、電子產品使用到運動習慣等各式各樣可能的生活實踐術，既是使用說明、也是他人的創意日誌，從中可以窺見成功者一天之中最私密、最美好的時光，這些細碎的片刻不僅堆疊出我們的生活模式，也拼湊出我們最真實的樣子；而且最終明白靠自己力量發展出合適的習慣，目標不是習慣本身，而是習慣為生活所帶來的快樂與高生產力。

●建立晨間習慣的五項簡單步驟：

- 1.在舊習慣裡加入微小的變化。一次增加一個習慣，並把新習慣具體寫下來。
- 2.利用「起床」作為展開晨間習慣的觸發點，而習慣中每一個子元素都會提醒你進入下一個主元素。
- 3.從小地方開始（運動五分鐘聽起來比鍛鍊半小時容易，也沒那麼令人卻步）。
- 4.完成最困難的習慣後，給自己一點小獎勵。
- 5.每個加進晨間習慣的新元素，至少一到兩週的試驗期，觀察效果與自我感受。

●每章簡介

第一章：起床大作戰

脫離被窩，實踐晨活的第一步。早上起床可能是你人生中最討厭的事，但很不幸，這也是展開晨間習慣至關重要、不可或缺的一環。每天提早5分鐘起床，過一週再提早5分，起床就不會是難事，而且計畫感與紀律感能提升專注力與生產力。

第二章：專注力與生產力

提高晨間生產力的祕密心法。起床後的前幾個小時是非常有力、效果奇佳的黃金時段。利用這段時間進行創意工作、執行重要計畫，或是朝擱置已久的目標邁進一大步。感受豐沛的晨間效率與生產力，讓這些優勢持續一整天。可以在前一天擬好待辦事項清單，將最重要的工作列為第一優先。保持積極主動的態度，不要把心思放在無法掌控的事物上。

第三章：晨間運動

「運動」是好好照顧身體的表現，也是對未來健康的投資；除了正面的生理影響外，運動是一種能讓人每天早上心情平靜、思緒清明的冥想練習。養成運動習慣的關鍵，就是選擇自己感覺最好、最方便的時間運動。做些簡單又不耗時的運動非常重要，特別是在

剛開始接觸新習慣、試水溫的時候。

第四章：晨間冥想

冥想不但能幫助你集中精神、提升專注力，讓你在面對問題時看得更透徹，還能引導你擺脫陳規、跳出舊有的框架；除此之外，冥想也能有效減輕及舒緩壓力，改善睡眠品質。冥想有很多種形式，可以自由選擇最適合自己的類型與練習方法。跑步、在大自然中散步、寫日記都算是。

第五章：夜間習慣

晨間習慣其實在前一個晚上就開始了，夜間習慣是活化大腦讓早晨思緒更清晰的小幫手。夜間習慣不僅會滲透、影響到你的早晨時光，兩者之間密不可分。有好的夜間習慣能為第二天晨間做好準備。例如把隔天要穿的衣服拿出來、檢查行事曆、擬定隔天的待辦清單、冥想、禱告和寫日記打掃家裡等。

第六章：睡眠習慣

睡眠品質會大大影響到晨間習慣，睡足七到九個小時又早起的鳥兒才有蟲吃。夜間睡眠品質會直接影響個人執行（與享受）晨間習慣的能力和成效，所以睡覺時間千萬別省，睡好睡滿就對了。充分休息、養足元氣才不會做出糟糕的決定。

第七章：父母的考驗

孩子多半和成人一樣能從習慣中獲益、有所成長；從寶寶和小孩的角度來看，跟父母一起培養、實踐晨間習慣，對他們一生的人格發展與整體幸福感來說至關重要。家有小小孩可以透過比孩子早起、早上不要看手機等電子裝置等方式，來調整並享受晨間習慣。

第八章：照顧自己，寵愛自己

早晨是能讓我們像白紙一樣乾乾淨淨、重新開始的最佳時機，其他時段都無法達到這個境地。不過日常生活中的責任義務，很快就會讓這張白紙變得斑斑點點，打亂了「保持思緒清明與心情平靜」的完美計畫。以「照顧自我需求」作為一天的開始，讓你準備好自己，以更多溫柔和包容對待生活中所有人物。

第九章：環境大不同

就算不在家，也要堅持自己的習慣。對許多人來說，在旅行或出差時堅守晨間習慣幾乎是不可能的任務。無論是一直出門在外、導致飯店房間變成第二個家，還是一年旅行、出差個幾次，本章提供相關的點子、方法和小祕訣，幫助你在離家這段時間維持自己的晨間習慣。

第十章：適應與調整

面對那些打亂晨間習慣的干擾，我們回應的方式往往比干擾本身還重要。敞開心敞開心胸接納晨間習慣之外的「意外」，如果讓這些失敗的負面思維滲透日常習慣，不單早晨時光，甚至接下來一整天的生活品質也會受到影響。如果晨間習慣感覺快要崩潰瓦解，先守住一、兩項重要的事就好。

■ 晨活名人現身說法

我會泡茶或咖啡、吃早餐，然後進入長達四小時、我稱之為「白色空間」的工作狀態。我的行事曆上一定會保留平日早上八點到中午十二點這段時間，而這也是只有我才有權支配的時間，不管是拿來寫作、研究企業發展、安排董事會議或健身鍛鍊都好。

——馬修. 威瑟利一懷特／美國投資集團CAPROCK共同創辦人暨董事總經理

起床後我會到樓下煮咖啡。三杯濃縮咖啡加三茶匙的可可粉（天然的那種，不是經過加工處理的鹹性可可粉）和兩包代糖，我聽說這能幫助大腦理清思緒、提升思考能力。我不知道是不是真的，但喝起來還不錯就是了。

——艾德. 卡特姆／皮克斯動畫工作室與迪士尼動畫工作室總裁

（我）一般早上八點左右就會自然醒。理想的話，我會冥想十分鐘，但通常我都急著投入工作。我把電腦擺在書架上，這樣我就能戴著耳塞站著工作，把起床後的第一個小時拿來處理重要事務。

——大衛. 卡達維／Podcast節目主持人、《從心開始》（The Heart to Start, 暫譯）作者

我起床後的第一件事就是努力回想夢境！你記得你作的夢嗎？……夢境似乎蘊藏了所有關於真相的線索與深刻的見解，而歷史上也有不少人從夢境中學習、了解到了什麼。你知道瑪麗. 雪萊（Mary

Shelley）創作《科學怪人》（Frankenstein）的原因和靈感源自於她的夢嗎？還有披頭四成員暨傳奇音樂人保羅. 麥卡尼（Paul McCartney）寫的〈昨日〉（Yesterday）這首歌，其實是他在夢裡聽到的曲調？

——艾兒. 露娜／藝術家、《這就是我背叛自己的方式》（The Crossroads of Should and Must, 簡中版譯名）作者

作者介绍：

班傑明. 史鮑Benjamin Spall

「我的晨型人生」網站（mymorningroutine.com）創辦人；史鮑曾為《赫芬頓郵報》、部落格平臺99U及科技網站The Next Web撰稿。

麥可・桑德Michael Xander

「我的晨型人生」網站（mymorningroutine.com）創辦人；桑德是產品設計師與工程師。

譯者簡介

郭庭瑄

紙本書成癮，喜歡文字，喜歡想像，喜歡探索不同的人事物。身為十來年的夜貓族（很夜的那種），看完這本書後也開始改變作息，體驗晨間生活的魔力。現為自由譯者兼專業貓奴。譯有《清秀佳人》、《有毒姻親》、《解碼梵谷》、《帶戈壁回家》等書及多部繪本作品。

聯絡信箱：realelise@gmail.com

目录: 序言

第一章 起床大作戰
不急著追求變化的「習慣性動物」

讓老舊的濃縮咖啡機叫你起床，幫助你做出人生中最重要的決定
身為創意工作者，沒有休眠模式
追著新聞跑，簡直像是我的正職工作
晨起做齋戒月禱告，填飽肚子再睡回籠覺
堅決反對在早上洗澡
早起小幫手：詩歌、哲學與平板式(plank pose)訓練
換你做做看

第二章 專注力與生產力

當上午完成越多事，下午的「時間餘額」越充裕
沒有日式電鍋幫忙做早餐，令人不寒而慄
當你身兼多職時，就很努力、很努力避免一心多用
荒島求生，讓人對一切「理所當然」心懷感恩
歷經亂七八糟的一天，明早醒來後又能重建秩序
拒絕智慧型待辦事項軟體，回歸老派的計畫工具與生活紀律
早晨的寂靜是最棒的背景音樂，趕快起床創作吧
願意犧牲一切來換取充足的睡眠
擺脫「戰或逃」的行為模式，就能大幅提升生產力
換你做做看

第三章 晨間運動

再忙也要起床做運動！即使清晨四點起床我也甘之如飴
消除早晨的決策疲勞，就是寵愛自己最好的方式
運動習慣如同第二份工作，和真正的工作一樣重要
只要一有空檔能自由運用我都拿來運動
再忙，也要抽出時間運動
從小的游泳訓練讓長大後仍然習慣在凌晨醒來
把「早上五點五十分」想成「還有十分鐘就六點」，這樣起床時間好像就沒那麼可怕了
換你做做看

第四章 晨間冥想

隨著角色變換，晨間習慣也跟著調整
一定要先處理完腦海中的內在對話才能放鬆
在繁忙喧鬧的一天開始之前，利用早晨時光好好撫平內心的波動
在冥想前看電子郵件就跟在睡覺前喝雙倍濃縮咖啡沒兩樣
以團體冥想展開新的一年，用床邊故事畫下完美句點
只要努力讓早晨保持恬靜柔和的狀態，心靈就會變得如夢似幻般美好
換你做做看

第五章 夜間習慣

夜間習慣是活化大腦、讓早晨思緒更清晰的小幫手
下午三點就開始的夜間習慣
仰賴了一整天的科技產品，晚上不妨切斷網路吧
早上聽傑斯和傻瓜龐克，晚上來杯洋甘菊茶療癒身心
我的帽子多，頭銜也多……
換你做做看

第六章 睡眠習慣

一記當頭棒喝，讓人痛得開始正視自己的睡眠問題
要是早上沒有把家裡整理乾淨就出門的話，內心也會亂成一團
夜貓子當慣了，要改變作息真的很不容易
把一天分成「內向」和「外向」兩個部分
早上四點到八點：心情最愉快、態度最樂觀、腦子最靈光、創意最豐富的黃金時段
換你做做看

第七章 父母的考驗

一大早陪兒子玩就是生活中唯一所需的冥想
利用早晨時光給予孩子滿滿的愛、時間與關注，因為他們值得
伴侶就是最棒的人體鬧鐘
早晨要留給最親、最重要的人
原來我的孩子是個可愛的小獨裁者
晨間大亂鬥：保護狗狗遠離小孩、寶寶遠離狗狗、小孩遠離他自己
換你做做看

第八章 照顧自己，寵愛自己

使出渾身解數，用科學協助記憶、回想夢境
晨間習慣激發創造力的效果就跟晨間咖啡差不多
刻意搭慢車去上班，好讓自己能多讀五分鐘的書
茶壺的水煮開的時間多長，冥想的時間就有多長
晨間灑掃庭除有點折騰，但絕對有助放鬆心情
利用早晨時光傾聽內心微小的聲音
換你做做看

第九章 環境大不同

空中飛人「每天找時間閱讀」也算是一種晨活的堅持
再怎麼熱愛規律生活，空中飛人還是得多點彈性
一天吞一百二十顆藥丸，以求活到一百八十歲
冷冷的冬天，跑步總是會跑快一點
——家裡有溫暖又放鬆的熱水澡在等著呢
少了一瓶（或三瓶）可靠的星巴克星冰樂，早晨就不再完整
兒時練曲棍球的習慣讓「黎明前起床」變成了第二天性
換你做做看

第十章 適應與調整

「可以」和「應該」隨意安排時間完全是兩回事
首要任務是要保護心智空間免受外界侵擾
瘋狂的工作帶來了意外的好處與人生妙方，讓你能從容應變晨間習慣的難題
喜歡早晨通勤所培養出來的心智空間
在工作與玩樂之間取得細膩的平衡並不容易
想過什麼樣的人生，就過什麼樣的早晨
提醒自己，有時只要起床就是一場勝利
換你做做看

結 論

數據分析
致謝
參考書目
· · · · · (收起)

[起床後的黃金1小時](#) [下载链接1](#)

标签

时间管理

个人管理

2020兴趣类

美国

book

繁體

raw

评论

这一类书的存在，总是让人忍不住想去看能不能激起自我改变的动力。看看世界上的精英人士都是怎样利用时间的。其实人类在清晨的活动也无非就是那么几种：洗漱，运动，吃早点喝咖啡，冥想，陪伴孩子，处理工作，刷新闻。

在无数电影和小说的开头总会出现这样的叙事：“我日复一日的过着同样动物生活，直到厌倦……”有时候我在想，你每天早上在家进行的这些行为，直到你走出家门，走上街道，进入公交或停车场，甚至包括吞咽食物的过程，是否蕴含着什么？我觉得是可以有的。比起旅行或其他不够日常的活动，我更沉溺于日常生活的细节，所以读这本书的过程我很享受。话说回来，谁不希望做个努力工作，自律，专注于当下，能细细体味生活的人呢？是的，看完了书也没法做到早起，不过确实能帮助你培养一些好的生活习惯。

有趣的一本采访小集，为想要培养晨间习惯的人是很棒的参考与动力。具体的书评打算等自己实践之后再来写。ps：第一次买台版电子书，竖排排版的阅读体验越来越顺畅了，甚好。

了解别人的日常习惯还算有趣

多样生活方式，思考

让我正视自己的缺点，努力养成新的习惯，好好把握当下，自我满足与自我实现

[起床後的黃金1小時](#) [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...

[起床後的黃金1小時](#) [下载链接1](#)