

[英] 本杰明·斯帕 (Benjamin Spall) [德] 迈克尔·赞德 (Michael Xander) 著

邱墨楠 译

近距离与
全球各行业
成功人士对话



精英们的清晨日课

MY 之计 MORNING ROUTINE

How Successful
People Start
Every Day Inspired

学会如何
从容应对清晨时光

开启对你
有用的晨间例程

中信出版集团

目录

[献词](#)

[序](#)

[第1章 起床](#)

[卡罗琳·保罗](#)

[詹姆斯·弗里曼](#)

[安德烈·D. 瓦格纳](#)

[拉斐尔·赖夫](#)

[黛西·可汗](#)

[泰勒·考恩](#)

[蒂姆·奥赖利](#)

[现在到你了](#)

[第2章 专注与效率](#)

[瑞安·霍利迪](#)

[杰夫·科尔文](#)

[希娜·布雷迪](#)

[格雷格·凯里](#)

[玛丽亚·康尼科娃](#)

[沙恩·帕里什](#)

[托德·亨利](#)

[比尔·麦克纳布](#)

[马修·韦瑟利-怀特](#)

[现在到你了](#)

[第3章 晨练](#)

[斯坦利·麦克里斯特尔将军](#)

[丽贝卡·索尼](#)

[谢里·兰辛](#)

[吉莉恩·迈克尔斯](#)

[凯文·克利里](#)

[卡罗琳·伯克尔](#)

[萨拉·凯瑟琳·佩克](#)

[现在到你了](#)

[第4章 冥想](#)

[露丝·尾关](#)

[埃德·卡姆尔](#)

[艾斯特·加思达](#)

[达里亚·罗丝](#)

[迈克尔·阿克顿·史密斯](#)

[现在到你了](#)

[第5章 晚间例程](#)

[戴维·凯戴威](#)

[珍妮·布莱克](#)

[尼尔·艾尔](#)

[乔斯·路易斯·维尔森](#)

[鲍勃·穆尔](#)

[现在到你了](#)

[第6章 睡眠](#)

[阿里安娜·赫芬顿](#)

[近藤麻理惠](#)

[乔恩·戈尔德](#)

[布拉德·费尔德](#)

[斯科特·亚当斯](#)

[现在到你了](#)

[第7章 父母](#)

[比兹·斯通](#)

[埃米莉·舒曼](#)

[阿曼达·赫瑟](#)

[鲍勃·弗格森](#)

[杰米·莫里](#)

[尼克·比尔顿](#)

[现在到你了](#)

[第8章 自我关爱](#)

[艾丽·卢娜](#)

[莉萨·康登](#)

[清水裕子](#)

[约翰·贝拉尔迪博士](#)

[梅洛迪·麦克洛斯基](#)

[安伯·蕾](#)

[现在到你了](#)

[第9章 不同的环境](#)

[卡梅伦·拉塞尔](#)

[克里斯·吉尔博](#)

[戴夫·阿斯普雷](#)

[梅洛迪·霍布森](#)

[M.G. 西格勒](#)

[彼得·巴莱塔](#)

[现在到你了](#)

[第10章 适应](#)

[索尼娅·拉奥](#)

[奥斯丁·克莱恩](#)

[鲁玛纳·拉斯克·达伍德](#)

[丹尼尔·伊登](#)

[约兰达·科尼尔斯](#)

[莱奥·巴波塔](#)

[安娜·玛丽·考克斯](#)

[现在到你了](#)

[总结](#)

[统计数据](#)

[致谢](#)

[参考书目](#)

[分享页](#)

献词

献给奥德拉，

我清晨醒来的理由。

——本杰明

献给我亲爱的家人。

——迈克尔

序

你是否曾在清晨8:00的惊恐中醒来，带着惺忪的睡眼，在有限的时间内灌下一杯咖啡，穿上衣服，然后出门上班？你是否曾对照着成功人士反思自己：“他们做了哪些我做不到的事情？我如何才能像他们那样更好地掌控自己的生活？”

对我们大多数成年人来说，如柏林的迈克尔和伦敦的本杰明，我们的清晨可能都是这样一种模式：我们从床上爬起来后，随即陷入了困境，我们查阅手机、电子邮件以及其他一夜之间突然冒出来的通知，然后赶着出门上班。这些无意识的由清晨带来的压力让我们在工作日情绪波动，工作效率时高时低。在工作了漫长的一天后，我们非但没有成就感，反而会感到十分疲惫，完全不会期待在第二天重复同样的过程。这听上去是不是很耳熟？

你度过清晨时光的方式对你这一天接下来的时间有着极大的影响。我们在清晨的前几个小时里做出的选择决定了我们在一天的剩余时间里能否保持高效和情绪平稳，以及我们是否会因此头脑崩溃。不幸的是，对我们大多数人来说，好日子不会无缘无故地到来，总会有不可预见的事挑战你的完美计划。如果你一大早无法将精力集中于自己的内心，无法保持专注和冷静，那么你就不可能有美好的一天。带着目的开始你的清晨，你会将这些“收获”带进一天中的剩余时光。

清晨，我独自坐在无人打扰的办公室里，我在这一天的头几个小时里写的东西比接下来整整12个小时写的还要多。

——尼克·比尔顿（Nick Bilton），作家及记者

自从5年前发布“我的清晨日课”（My Morning Routine）网站以来，我们对全世界数百名成功人士进行了访谈，并且提取了他们的数据。我们很快注意到，越来越多的人意识到了这样一个观点，也就是我们可以用更好的方式开始新的一天，而不是在匆忙中度过一天中最宝贵的几个小时。在了解人们晨间例程的访谈中，随着进程的深入，我们发现全世界最优秀、最聪慧的人中没有一个人会在清晨放任自流。这不是巧合！

除了我们日益积累的超过300次访谈的集体智慧之外，本书还提供了63个有关晨间例程的访谈，采访对象包括美国退役陆军上将斯坦利·麦克里斯特尔

（General Stanley McChrystal），曾三次获得奥运会金牌的丽贝卡·索尼（Rebecca Soni），皮克斯和迪士尼动画工作室（Pixar and Walt Disney Animation Studios）总裁埃德·卡姆尔（Ed Catmull），以及用整理术改变自我人生的日本整理顾问近藤麻理惠（Marie Kondo）。我们将与你一同分享这些例程的共同之处以及这些采访对象的创新做法。

书中的部分例程强调的是晨练及斯巴达式的生活方式，其他的例程则更加轻松且随性。从睡眠模式、饮食喜好、电器使用到锻炼习惯，我们将为你提供可以在家一试的各种可能方案。

为什么要遵循晨间例程

我们希望通过本书传达的，并不在于某种方法是你可以用来开启新一天的正确方式。我们想让你进行尝试，直到你找到对自己有效的晨间例程——即便你并不是一个习惯早起的人，或者你是一个年幼孩子的父亲或母亲，抑或你严苛的全职工作需要你在破晓时分就起床。这个例程可以让你保持清醒、机敏，让你身心健康，让你在精神上做好迎接美好一天的准备。

我们日复一日做着的小事影响着我们的成长，并塑造着我们自己。约翰·列侬（John Lennon）在歌里唱道：“在你忙着制订其他计划时发生的一切才是生活。”^[1]那些塑造我们个性的事物常常发端于我们无意识的行为，而这种行为是从我们的晨间例程开始的。

说实话，如果不带着目的开始你的清晨，那么你很难拥有美好的一天。你的清晨是一片空白，是一个从头开始的契机。即便你醒来后的第一件事是去洗手间，这也构成了你的习惯堆栈——一系列相互关联的行动——的开端。苏醒触发了你去洗手间的行为，而去洗手间又触发了你刷牙、静坐冥想，或打开茶壶准备煮自己最喜欢的茶或咖啡等行为。与层层叠（Jenga stack）^[2]游戏非常相似的是，习惯堆栈的坚固性仅取决于它的基础木块。用查看手机开始你的一天会触发一系列低效行为。此外，由于我们的意志在一天的压力下被损耗了，因此我们要想在下午重新构建一个良好的习惯堆栈是十分困难的。清晨的我们不必进行太多响应——因为我们尚未将一整天的时间用来制定决策，因此我们可以思考得更清晰，并且更加积极地对待清晨。

不论你是一个《财富》（*Fortune*）世界500强公司的董事长 [你可以在第2章找到先锋集团（Vanguard Group）董事长的晨间例程]、繁荣的媒体帝国的领袖、有史以来最成功的连环画的创作者，还是处于他们之间的任何人，积极、专注且平静的晨间例程将会对你能否实现目标产生极大的影响。

找到适合你的晨间例程。不要迫于压力而根据别人的标准来调整你的清晨计划。灵活一些，知道什么时候该调整方向，让事情变得尽可能简单并且适合你自己。

——沙卡·桑戈尔（Shaka Senghor），刑事司法改革的领军人物

你的晨间例程将会（也应该）在你的生命阶段中得到调整。读完本书，你便能控制这些变化；这些变化是经过深思熟虑的，并且与你最深刻的价值观以及你不断变化的优先事项保持一致。我们将教会你如何构建自己的晨间例程的支柱，同时在晨间例程内容的增减方面为你提供创意和灵感。

假设你在一大早醒来后所做的事情已经有了一些连贯性，那么无论你是否已经意识到了这一点，你都已经有了一套晨间例程（我们中的大多数人会不假思索地下床拿起电话，走向冰箱或是开始工作）。你可以从现在开始，让我们共同构建一个对你有用的、更加积极的晨间例程吧。

我从来都不是早起的人

在最近的一次访谈中，我们被问到了这样一个问题：“你是否必须早起才能取得事业上的成功，才能在日常生活中变得更快乐？”答案和现在的一样，我们当时的回答是：“绝对不必！”而这正是人们对我们所做的事以及人们对晨间例程最常见的误解。

和我的起床时间相比，我更在意我的睡眠时间。

——雷切尔·宾克斯（Rachel Binx），数据可视化专家

不论你是早起的鸟儿还是夜猫子（或是处于两者之间），只有在你起床之后，你的清晨才真正开始。这个时间可能是早上6:00，也可能是晚上6:00，但不论你何时起床，醒来后你总会拥有1个小时左右的时间。这1个小时左右的起床后时间为一天其余的时间奠定了基础。这并不意味着你必须早起：它的意义在于，

你应该利用你的清晨去完成你认为最重要的事情。

如果你有伴侣，那么很有可能你们中的一方是早起者，而另一方是夜猫子。本杰明就与一个夜猫子结了婚。很快他便意识到清晨并不是一个对所有人都一样的场景，他在早上非常清醒（过了晚上10:00他就睁不开眼了），这并不意味着他的妻子同样如此。有一个嗜睡的老婆和有一个爱睡觉的孩子不一样，但这确实打乱了他的晨间例程。如果你在亲密关系中面临着同样的情况，请接纳这些差异（查阅我们有关“适应”的章节，并了解更多内容）。

如何阅读本书

在本书接下来的内容里，每个晨间例程都被归纳到了不同章节中，每个章节都聚焦于某项有关构建晨间例程（或有助于形成晨间例程）的事情。从如何在晨间例程中加入锻炼、冥想，以及不让人望而却步的自我保健习惯等元素，到家长如何调整自己的例程来适应孩子的需要，以及如何长期坚持晨间例程，本书涵盖了有关晨间例程的全方位内容。

尽管每个晨间例程都与其所在章节的主题紧密相关，但是每个晨间例程都可以作为一个独立的访谈来阅读。你可以从本书的任何一部分读起，也可以从目录中选择某个晨间例程来阅读。为了更全面地了解我们的内容，请查看每一章的“现在到你了”板块，以获取实践晨间例程的诀窍或建议。

我们是从积极的角度使用“例程”（routine）这个词的。对我们而言，晨间例程并不是一系列可以让你在一大早就累垮的单调训练。晨间例程的重复特性不仅能够让你感到欣慰，还能够提醒你去做自己真正想做的事情。

当你构想晨间例程时，请记住你这么做是为自己好，而不是为了迎合某些陌生人的效率标准。

——安娜·玛丽·考克斯（Ana Marie Cox），政治专栏作家与文化评论家

尽管本书以访谈的形式探讨了人们如何度过自己清晨的几个小时的方式，但是也不必完全照搬我们所写的某个具体例程。你可以将本书所有的例程作为你的灵感来源——我们常常会在发布在网站上的内容中找到自己想要在晨间例程中尝试的新事物，但最终你的晨间例程是完完全全属于你自己的。我们鼓励你自己

来设定你的大部分晨间例程，同时你也要认识到，你的最终目标并非例程本身，而是例程可以给你的生活带来快乐和效益。记住：不要为了例程而工作，要让例程为你服务。

我们希望你能将本书（部分是指导手册，部分是他人的日记）当作一本如何创造（并坚持）积极、专注、平静的晨间例程的指导手册，以及可以随时翻阅的、充满启发性故事的小书。通过阅读这些故事，我们可以窥探自己一天中最美好、最私密的时刻。这些时刻组合在一起，反映出了我们是谁以及我们的生活方式。

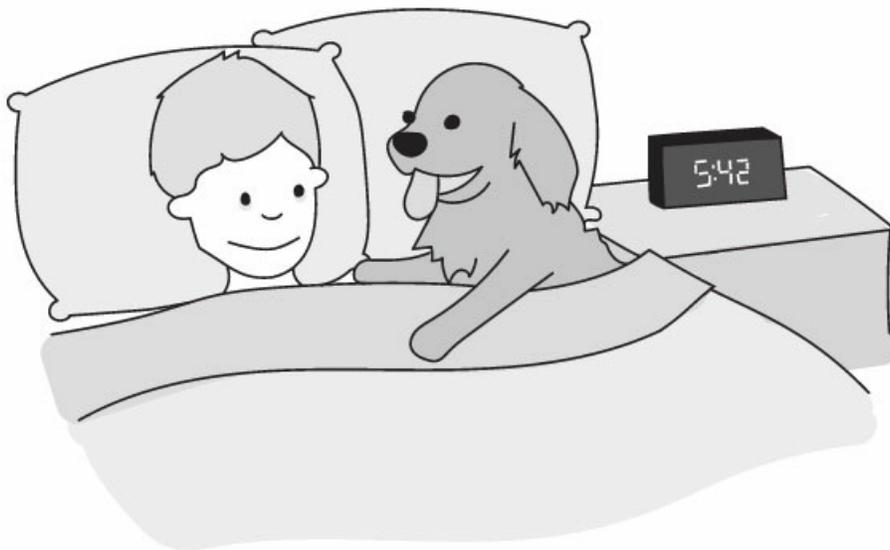
让我们开始吧！

[1] 这里的歌词是“Life is what happens to you while you're busy making other plans”，出自约翰·列侬的歌曲《美丽的孩子》（Beautiful Boy），这首歌首次收录于1980年发行的专辑《双重幻想》（Double Fantasy）。——译者注

[2] 层层叠：一种木制益智玩具。玩家交替从积木塔中抽出一块积木放至塔顶，同时要保证整个积木塔的平衡，从而创造一个不断增高的积木塔。——译者注

第1章 起床

怎样才能离开被窝，开启你的清晨？



如果养了狗，谁还需要闹钟？

在清晨起床可能位列你最不爱做之事的首位，然而不幸的是，这件事对开启你的晨间例程至关重要。

除了震耳欲聋的火灾警笛和讨厌的室友之外，很少有其他事情可以像你所喜欢的且迫不及待想要开始的晨间例程那样让你迅速且彻底地醒来。尽管如此，有时我们还是需要一些小小的激励才能让自己达成目标（或者更确切地说，从床上起来）——在清晨彻底醒来。

在这一章，我们将与美国麻省理工学院（MIT）校长拉斐尔·赖夫（Rafael Reif）谈谈他是如何度过醒来后的最初几个小时的。我们将和美国穆斯林促进会（American Society for Muslim Advancement）执行董事黛西·可汗（Daisy Khan）谈谈斋月给她的清晨带来的巨大变化。此外，我们还会与经济学家兼作家泰勒·考恩（Tyler Cowen）聊一聊他独特的早餐（有人想要尝尝奶酪和烟熏鳟鱼吗？）。

卡罗琳·保罗

《走失的猫》（*Lost Cat*）作者，曾经是名消防员

当你养成了好习惯，你就不会急着改变了。

您的晨间例程是怎样的？

我会将闹钟设置在早上6:00~6:40的某个时间点上，具体时间取决于我什么时候睡觉。我需要睡眠，但我更需要早起，否则我会觉得这一天都糟透了。

接着，我会煮咖啡，给团团转的动物们喂食，吃两根蛋白棒，然后坐下来阅读。我不看报纸，不过我通常会查阅新闻头条。我阅读的是实实在在的书，如果手边没有书，我会用《纽约客》（*New Yorker*）将就。这段时间对我而言是神圣的时光，因为阅读永远是我生命的一部分，而我又很难找到时间来阅读。作为一名作家，这同样是我工作的一个重要部分。这个时候，我的伴侣温迪（Wendy）还在睡觉，小狗也已经回去睡觉了，一只猫跑了出去，这样只剩两个事物要对付了，一个是蜷曲在我的膝盖上的另一只猫，另一个则是我翻涌的“思绪”，我们一起待着，直到整个房子骚动起来，重回生机。整个世界从只属于我的时光到每个人都醒来的似乎分裂的那一刻——电话响了、电子邮件来了、小狗又回来了，我不得不说这种转变总是令人不太愉快。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我每天都用同样的早餐和咖啡 [毕兹（Peets）的法式烘焙，超大一杯，非常浓厚，你甚至可以用勺子来吃] 开启新的一天，这个习惯我差不多坚持了30年。天啊！让这些出现在书里还真有点儿让人不好意思。但这种清晨例程的坚持为我打下了基础，让我能够处理任何需要我来应对的事情。

当我还是一名消防员的时候，我不会在清晨读书，我也没有限定自己的起床时间，因为你不知道晚上会有多少时间要花在救火或医疗急救上。如果我不睡觉，我就成了一个废人。

当我成了一名全职作家，并且必须自己制订日程计划时，我开始坚持设置闹

钟并早起。我需要这样的条理，我必须在清晨流逝之前回到我正在写作的书上继续工作。人们会觉得，当你不用去办公室上班时，你就可以大睡懒觉，这对于其他人来说可能是再好不过的事情，但这对我来说却是一种使我不安和沮丧的方式。

您常用闹钟叫醒自己吗？

是的。我曾试着训练自己在没有闹钟的情况下起床，因为这看上去是一种很酷的超能力，但我会用整晚的时间去思考自己能否早起，这并不值得我如此焦虑。一旦闹钟停止，我就又打盹了，但是我有一只狗和两只猫，它们听见闹钟后会盯着我，直到我起床。我称它们为小动物延时按钮。

您几点睡觉？

我喜欢在每晚9:00睡觉，我不是夜猫子。太阳一落山，我就会想：“嗯，没什么可做的了。”然后，我便开始期待第二天清晨的到来。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

温迪最好的作品都是在晚上完成的（她是一名插画师），因此她并不像我那样珍惜自己的清晨。这很好，因为我得到了宁静的清晨，我也不会在她睡觉的时候翻来覆去。

您在周末也遵循同样的例程吗？

无论何时我都喜欢早起，但是考虑到温迪，我可能不会设置闹钟。如果我要在星期六或星期日写作，那么我会像工作日那样设置闹钟。

旅行时的情况是怎样的？

当我们旅行时，我的行李总是超重，因为里面可能会装上两条裤子、两件衬衫、30根蛋白棒、5本书和1包咖啡。温迪会说：“卡罗琳，那是纽约，那里什么都有！”但是，我不会放弃我的晨间例程。温迪的日子过得比较随性。她过去一直要我减少行李，但是9年过去了，现在她已经不再过问这件事了。

詹姆斯·弗里曼

蓝瓶咖啡（**Blue Bottle Coffee**）创始人

让你的老式意式浓缩咖啡机在清晨唤醒你，

为你最重要的决定助一臂之力。

您的晨间例程是怎样的？

除非是因为宝宝而提前起床，否则大多数时候我都会在清晨6:00起床。我有一只没有延时按钮的闹钟，所以我不会忍不住去按它。我有一台设置了定时器的老式意式浓缩咖啡机（20世纪70年代的意大利圣马可牌）。当我起床时，咖啡机已经预热完毕，达到了可以煮咖啡的最佳温度。

起床后，我会为自己煮一杯卡布奇诺咖啡，再为我的妻子煮一杯拿铁咖啡。如果我没喝咖啡，我会有些不太乐观。因此，我的基本原则是在喝咖啡之前不做任何重要决定。

如果幸运的话，我可以和妻子一起在床上喝10~20分钟咖啡，同时看看《纽约时报》（*New York Times*）。有时，小狗们需要在这个时间出门，因此我必须带着它们出去。

我在早上6:45左右出门锻炼。锻炼之后，我会冲个澡，吃早餐，给宝宝喂食和穿衣，然后穿衣服，跳上车。我通常会在开车去奥克兰的途中设置一个播放列表。我以前听过美国国家公共电台（National Public Radio，简称NPR），但它的内容实在太令人沮丧了。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我已经坚持好几年了。有了宝宝之后，我的清晨变得更忙碌了，但至少让每个人的需求都得到了满足。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我和我的妻子通常会在睡觉前把厨房和房子打扫干净。这么做不容易，但能在宁静、整洁的环境中醒来却是令人欣慰的。

您在起床后多久吃早餐？

我在锻炼之后吃早餐。早餐一般是一杯酸奶和一杯水果果昔，或者就是一杯酸奶加点果酱，再来些生杏仁碎。我的最爱是用泽西牛奶（Jersey milk）制作的圣伯努瓦牌（Saint Benoit）有机认证的全脂酸奶。

您有晨练的习惯吗？

我在旧金山金门公园（Golden Gate Park）参加了健身训练营，每周4次。这种训练十分费劲，让人用尽全力，我之前从来没有做过如此让我保持头脑清醒的事情。训练营里的教练给我们留下了心无杂念的印象，我很少有这样的体验。

您有没有用什么应用程序或产品来改善您的晨间例程？

咖啡机算吗？或者睡衣？或者一条优质的睡袍？可能我太老了，我不认为有什么东西可以改善生活——好日子是过出来的。

您在早晨最重要的任务是什么？

一旦我开始工作，我会尽力将最多的注意力集中在我所面对的人或事上。因此，从这个意义上说，在开始工作之前，我最重要的任务是保持清醒的头脑和愉悦的心态。（本书分享更多[索搜@雅书](#)）

您旅行时的情况是怎样的？

我会带上咖啡套装，这样我就可以自己煮咖啡。如果离开旧金山，我会用手机上的一个应用程序进行间隔锻炼。旅行时，在公园和美丽的城市街道跑步是一种乐趣。旅途中，我会尽量不把自己的日程安排得太早，这样我就能有在每个清晨喝上一杯咖啡，再跑跑步。

安德烈·D. 瓦格纳

艺术家，纽约街头摄影师

你的创造性工作要求你全天候待命。

您的晨间例程是怎样的？

我通常在早上6:00左右起床，这样我就可以给自己一些安静的时间。我有写日记的习惯，所以有时候我会在早上写点什么。

没有摄影任务时，我一般会在早上7:00或7:30拿着相机出门，准备享受这一天。我的计划会不时地改变，但我通常会早起。清晨是我一天中最喜欢的时光。作为一名街头摄影师，我经常与人们互动，并观察他们。我会走上一整天，在这个过程中，我整个人都被激发起来了。我的日子变得既充实又疲惫。因此，重要的是我要为自己留一些安静的时间，这有助于我在这样一个充满丰沛情感的城市里保持身心平衡。

做摄影项目时，我会调整我的例程。两年前，当我在一家摄影工作室工作时，我会在早上7:00出门，因为我想在地铁里拍上1~2个小时再去上班。现在是夏天，日出的光线非常美妙，所以我更喜欢在户外好好利用它。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我有洁癖，我会让所有东西都保持整洁。在整洁的公寓里醒来绝对是最美好的事情。这样可以让我在醒来后保持清醒。

您有晨练的习惯吗？

每周有两到三天，我会骑车去展望公园（Prospect Park）[\[1\]](#)，然后在里面骑上一两圈。这么做非常好的一点在于，早上公园里还没有什么人，非常宁静。我最喜欢秋天，那时候我可以呼吸到清晨清新的空气。

您会在清晨冥想吗？

在整洁的公寓里醒来，让绚烂的阳光透过窗户照进来，迈尔斯·戴维斯（Miles Davis）[\[2\]](#)演奏的音乐就是我的冥想。

您会在什么时候开始看手机？

我会在出门前看手机，但我会尽量避免在床上看手机。当我起床时，我希望给自己留一些思考的空间。有时，我没什么想法，这也没问题。我偶尔会思考该为自己进行中的项目增添些什么，或是反思那些对我产生影响的事物，不论它们是摄影上的互动还是人际上的交流。因此，查看手机并不是我起床后的首要任务。

拉斐尔·赖夫

美国麻省理工学院校长

时刻掌握新闻头条几乎成了我的全职工作。

您的晨间例程是怎样的？

我把闹钟设置在早上6:00，但我很少听到铃声——因为我自己总是在早上5:00或5:30就醒了。

起床后，我会先喝一杯水，接着查阅电子邮件。麻省理工学院的工作在很多层面都是国际性的，因此我会尽力去及时了解世界各地发生的事情，我想知道在过去的一个晚上国外都发生了什么。我会尽量立即回复紧急的信息，然后拿着手机或平板电脑去吃早餐，在吃饭时顺便看看新闻。

吃完早餐后，我会淋浴，穿上衣服，然后参加当天的第一场会议。

您几点睡觉？

我会在晚上11:00左右睡觉。关灯前，我通常会读些什么，比如杂志或书。我在周六开始阅读那一周的《经济学人》（*Economist*）周刊，我会一连读上几天。在这一周的其余几天，我会继续读书。我喜欢读历史和传记类书籍，了解过去发生了什么事，这些事为什么会发生，以及谁让这些事发生的，这些都是非常令人着迷的事情。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

在我结束这个夜晚之前，我会查看第二天的日程安排，了解我的员工们在我接下来的24小时里都给我安排了哪些事情！

我使用健康或睡眠跟踪器，它让我了解自己的睡眠时间和质量。这比什么都更让我好奇——我喜欢数据，我喜欢比较我的休息数据和我自己的睡眠感受。

您在起床后多久吃早餐？

在回复完前一天晚上的紧急邮件之后，我就下楼吃早餐。我的妻子通常会在此时起床，和我共进早餐。我们都在吃早餐时看报纸，同时就这天报纸上的事情做出评论。

如果您没能按例程行事会怎样？

如果我没有机会查阅电子邮件，那么我会担心自己错过了什么（甚至我在查看邮件的时候还是会担心），但这种情况很少发生。如果我因为某些情况而没吃早餐，那么这会让我疲惫一整天，而且这还会让我想到“心烦意乱”这个词。

黛西·可汗

美国穆斯林促进会执行董事

斋月里起床晨祷，归来后饱腹入眠。

您的晨间例程是怎样的？

我的起床时间取决于不断变化的祈祷时间（我会据此调整自己的起床时间）。在斋月里，我们的身体、灵魂和心灵不仅会受到挑战，而且会得到改造。这一次斋月尤其艰难：我在午夜入睡，在凌晨3:15从沉睡中起床进食（封斋饭），晨祷之后，在早上4:30带着吃饱的肚子回去睡觉，然后在早上8:30起床去上班。

您在起床后多久吃早餐？

我必须保持碱性饮食，为此我在起床后会直接喝一杯柠檬水。由于我不吃午饭，所以我会起床大约两小时后吃一顿非常健康的早餐。我的早餐包括加奶红茶（一种英式早餐茶）、煮蚕豆（蛋白质的来源）、黄瓜、芝麻菜，或是鸡蛋配无麸面包和自制果酱（我亲手做的）。

您早上最重要的任务是什么？

打扮齐整是一项很重要的任务，因为我必须同时为工作和晚间活动着装。每天早上我都没有时间读完整份《纽约时报》，所以我会浏览这份报纸，然后用剪刀剪下自己想读的文章，并将它们收纳在文件夹里留待周末阅读。每天早上我都觉得自己在做工艺品。

您在周末还遵守晨间例程吗？

我不想在周末遵循什么惯例。周末是我的放松时间。我会让身体主宰我自己，我感觉累了就睡，也不会用闹钟叫醒自己。

旅行时的情况如何呢？

我常常要坐长途飞机进行国际旅行，因此我使用睡眠辅助手段让自己在不同的时区保持清醒。不在家时，我会放弃喝柠檬水的习惯，因为向美国交通安全管理局（Transportation Security Administration，简称TSA）解释自己为什么要带着柠檬去旅行实在太麻烦了。

泰勒·考恩

乔治梅森大学（**George Mason University**）经济学教授，《平均时代的终结》（*Average Is Over*）作者

坚决不赞同在早上淋浴。

您的晨间例程是怎样的？

我大约在早上6:30或7:00起床，喝一些矿泉水，美美地吃掉一盘青甜椒、奶酪和烟熏鳟鱼，然后在笔记本电脑上查看新闻、电子邮件和推特（Twitter）。在这个过程的最后，我会读4份报纸。

整个过程可能需要两个小时。这个过程让我思考自己在这一天接下来的时间里要写些什么。早上9:00至中午是我的主要写作时间，不过我有时也会在午餐后写作。（本书分享更多索搜@雅书）

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

早在没有推特的时候我就这么做了，那时候我吃斯佩尔特麦片（Spelt Flakes）。但我现在几乎记不清那些日子了。

有时，我会在早上吃青甜椒之前吃上几口黑巧克力——可可含量必须达到70%或更高，但不能超过88%。我认为，这是我意志上的弱点——巧克力更适合在整个过程的最后食用。奶酪的种类会有变化，但我更喜欢在早上吃奶油山羊奶酪，或是高品质的切达奶酪，尽管它们并不适合在当天晚些时候再次食用。

您在几点睡觉？

晚上11:26。虽然并非每晚如此，但我大多数时候都是这样。有时候，如果我和妻子发现时间已经是晚上11:26了，我们会开玩笑说现在该睡觉了，然后，我们就真的去睡觉了。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我会把眼镜放在笔记本电脑上。我一定会洗澡。很多人将他们最高效的清晨浪费在了淋浴上。淋浴让你放松，让你平静——为什么要在早上这么做呢？我喜欢在晚上——当我知道自己必须休息的时候——沐浴。

您早上最先喝的是什么？什么时候喝？

德劳特沃（Gerolsteiner）气泡矿泉水——一个奥地利牌子^[3]，这是我每天最先喝的，也是最后喝的唯一的饮料。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

我站在她旁边读报，其间我们偶尔会聊上几句。我们在晨间例程的协调上没有冲突，因为她要出门上班。

您还有什么要补充的吗？

一张好沙发和一组好音响的意义非凡。

蒂姆·奥赖利

奥赖利媒体（O' Reilly Media）创始人兼首席执行官

让诗歌、哲学和平板支撑帮你在早上起床。

您的晨间例程是怎样的？

我一般在早上5:00~6:30醒来，很少晚于早上6:30。起床后，我会随即做两分钟的平板支撑。我有肩部肌腱撕裂的问题，这种锻炼可以强健我的肌肉，防止它进一步撕裂。（我发现，如果我一大早不这么做的话，接下来我就会错过再做的机会。）随后，我会在隔壁书房的地板上进行10~15分钟拉伸，这里藏有我喜欢的书——它们是我的新老朋友，书脊上的文字能让我回忆起其中的内容，以及它们所引发的有关生命本质和这个世界的对话。

通常，我喜欢让自己在现实世界里待上一会儿后再打开电脑或手机，所以我常常在厨房里转悠，为自己和妻子珍（Jen）泡杯茶，然后将洗碗机里的餐具拿出来。做完这些，我们一般会出门跑3英里^[4]，或者去上健身课。回来冷静下来之后，我会把鸡放到院子里去。如果头天晚上洗了衣服，我还要把衣服晾起来。接着，我会冲个澡，然后开始一天的工作。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

几十年来，洗衣服和在早上做家务一直是我生活的一部分。平板支撑在4年前成了我的部分晨间例程，而我和珍的常规晨练也是在几年前才开始的。

每天跑步时找一朵花来拍照，是过去几年里我在晨间例程中增加的最令人愉快的一件事。花朵的种类不胜枚举，这太不可思议了。如果你每天都在找寻新的花朵，你就会发现季节的变迁，大自然的丰厚恩赐，以及你一不留神就会错过的美好事物。

记得很多年前，我曾读过卡尔·刘易斯（C.S. Lewis）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成了彩色的斑点。他遇到了一位灵魂导师，导师解释说，这是因为他生前从来没有真正看过它们。”我不想犯这种

错误。诗歌与哲学，以及它们为日常工作和我们所生活的世界赋予意义的方式，都是我的思维工具箱和冥想的重要组成部分。

您几点睡觉？

晚上9:00~11:00，通常在晚上10:00前。珍和我在睡觉前常会玩上两局博格尔（Boggle）拼字游戏，此外我喜欢在睡前读书。最近，我刚读完厄普顿·辛克莱（Upton Sinclair）以兰尼·巴德（Lanny Budd）为主要人物的11卷系列小说的第一卷。乔治·萧伯纳（George Bernard Shaw）曾这样评价厄普顿的小说：“如果有人问我这漫长的一生中都发生了什么，我不会让他们参考新闻档案或咨询当局，我会推荐他们去读厄普顿·辛克莱的小说。”

您有晨间冥想的习惯吗？

我记得约瑟夫·坎贝尔（Joseph Campbell）^[5]在晚年接受过一次访谈。他当时已经80多岁了，但依然十分健壮和优雅。他说艾伦·沃茨（Alan Watts）曾经这样问他：“乔（Joe）^[6]，你练哪种瑜伽？”他是这样回答的：“我在文章下面画线。”对我而言，最好的冥想就是尽力活在当下，敞开心扉，接纳整个世界。

您会在清晨最先回复电子邮件吗？

只要打开电脑，我就会查看电子邮件。我会尽可能回复更多的邮件，并将剩余的邮件列入待办事项。然而，唉，我还是会在屏幕滚动时错过一些邮件。对于我原本打算回复的发件者们，我感到十分抱歉。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

虽然她喜欢在我开始在厨房里晃悠时看手机，但我们的大多数晨间例程都是共同完成的。当我开始把餐具从洗碗机里拿出来时，她也会跟我一起。此外，谁先下楼，谁就先泡茶。

现在到你了

清晨是一天中神圣的时刻。我喜欢全新的开始——我的母亲常常告诉我别担心，因为明天又是新的一天。记得小时候，我总是在睡觉前因为明天又可以重新开始而非常兴奋。

——德娜·哈登 (Dena Haden)，屡获殊荣的艺术家

准备好战胜你早上赖床的欲望，让起床变得更轻松，继而享受之后的时光了吗？

经历了数年尝试和失败之后，我发现，一天的前30分钟对我随后几个小时的清醒时间产生的影响是最大的。

——莫莉·苏洛维克 (Molli Surowiec)，健身教练

以下你将发现的窍门均来自我们在超过5年的时间里所做的有关晨间例程的访谈，我们的访谈对象包括从铁打的晨型人到与我们大多数人一样听到闹钟后只想把头埋在枕头里的人。我们希望你能在他们的表述中有所收获。

起床时间试验

为什么你会在每天的这个时候起床？你总是在每天同一时间起床，还是根据当天或这周的不同情况起床，抑或根据你的感受来调整起床时间？

对我们大多数人而言，我们的起床时间取决于我们必须在什么时候上班、上学，或去其他地方。如果你的目标仅仅是防止被公司或学校开除，那么在最后一分钟起床并准时出门则不失为一种好办法。尽管如此，如果你希望有更多时间来完成晨间例程，那么你必须试着起得更早。

从明天开始，考虑比以往提前5分钟起床。如果你通常在早上7:00起床，那么请将闹钟重设为早上6:55。在接下来的工作日（以及周末，如果你愿意）里，你可以每天都按这个时间起床。这看似是一种缓慢的练习，但是做出这样一些小小的改变会让你更容易养成新的习惯。如果你可以在一周左右的时间内每日早起5分钟，那么请再试着提前5分钟，这样你就能比以往早起10分钟了。

最终，如果你坚持每日提前5分钟起床，那么你便会找到最适合你的起床时间。但是请记住，你的起床时间不可以太早，否则你会在整个下午昏昏欲睡。

养一只狗（我们是认真的）

如果你很难早起，那么你可以采用以下两种方法确保自己取得巨大突破。

■ 生个孩子。

■ 养一只狗。

尽管我们都非常支持第一种方案，但这取决于你的生活状态，而且我们会用一整章（第7章）的篇幅讨论父母的晨间例程，因此，我们只能在这里讨论一下养狗的问题了。正如艺术总监戴维·穆尔（David Moore）的完美概括：“如果你有两只深爱你的狗，你就没法睡过头。”

如果你曾经养过狗，你就会明白我们的意思。狗不会让你因为要睡懒觉而不需要你带它们去散步，你就是它们的全部，除非你起床和它们共度清晨，否则它们是会让你消停的。

整理床铺

在清晨整理床铺是你能做的最简单的事情之一，这么做可以帮助你清醒头脑，并做好准备去迎接崭新的一天，同时也能减小你睡回笼觉的可能性。

社会工作者海迪·西斯塔里（Heidi Sistare）认为：“整理床铺之后，我觉得我的世界整洁而有序，这样我就能全身心地投入自己的工作了。”整理床铺可以让你做到这一点。而这也是军队坚持让士兵在每天清晨整理床铺的原因，这么做可以让你在新的一天有一种有纪律且井井有条的感觉。

也许整理床铺可能不会像对其他人那样立即对你产生戏剧性的效果，但这么做将有助于你以更专注且更有成效的方式安排自己的一天。

关掉你的背景噪声

如果你早上起来的第一件事是打开早间新闻（或是你的闹钟自动打开了本地

广播电台），那么我们建议你尽早取消这种做法。这些节目会让人紧张，尽管它们的确为你提供了资讯，但它们会对你的清晨产生极大的负面影响。

在这个方面，华盛顿特区联邦司法中心（Federal Judicial Center）主任、法官杰里米·福格尔（Jeremy Fogel）是我们的榜样。早上他在拿了报纸，喝完咖啡之后，会演奏一些古典乐曲。他说：“聆听自己演奏这些音乐的过程——我的最爱是巴赫（Bach）、汉德尔（Handel）和巴洛克时期的作曲家，总会给我的清晨带来舒缓的效果，乐曲的结构似乎也能让我集中精神。”

到户外去

晒晒太阳，呼吸一下新鲜空气。出去跑步，或者骑自行车，抑或就在你所在的街区或周边散个步。如果你没法在室内彻底清醒，那么你便没有必要在室内逗留——出门吧。（了解更多锻炼习惯，请参考本书“晨练”一章。）

耐力运动员特里·施奈德（Terri Schneider）说：“我通常可以在起床后的10~15分钟出门。我不想赶时间，但我也觉得在屋里磨蹭有什么意义。我喜欢大清早的安详宁静，这让我有了起床出门的动力——在其他还没有出门活动之前体会此时只属于我的感受。”

在感恩中开启你的清晨

沙卡·桑戈尔告诉我们：“我在早上做的第一件事是专注于感恩，专注于我所感恩的3件事。我每天都要练习感恩。”

当你从感恩开始你的晨间例程时，起床将变得更加轻松，因为你已经为这一天赋予了超越待办事项的意义。

如果你有宗教信仰，你还可以祈祷。曾经担任艺术总监的埃琳·雷克纳（Erin Loechner）告诉我们：“我用简单的祈祷开启清晨——‘主啊，请让我洞察’，就是这么简单，没什么特别。我认为，这让我具备了一天中所需的精准洞察力——我常常在心中默念这句话。”

可以用闹钟，但不要按延时按钮

大多数人都用闹钟来唤醒自己。我们自己也用，但是我们不建议人们按下闹

钟的延时按钮，因为这么做弊大于利。

当然，这并不意味着这是一个很容易破除的习惯。教师理查德·沃顿（Richard Wotton）曾表示：“我禁止自己使用延时按钮，从长远来看，多睡10分钟对我来说没有任何帮助。不过，在冬天气温降到零下的时候，这条戒律会遭到挑战。”

事实上，尽管设置闹钟对大多数从事全职或其他工作的人来说是必要的，然而和闹铃一响就起床的感受相反，设置闹铃延时（即便你为了留下小睡的时间而将初次闹铃设置得更早）往往会让你在最终起床后感觉更糟。作家格雷·米勒（Gray Miller）的话说，在你按下延时按钮之后，“躺在那里假装睡着，就像让我的发动机在没有加挡的情况下加速”。或者如企业家兼《幸存者》（*Survivor*）节目前任选手格雷格·凯里（Gregg Carey）所言：“对自己的生命负责似乎才是起床的最大动力。”

把闹钟放到其他房间去

如果改变晨间例程中的一件事就能让你大大提升早上起床的速度，那么这件事就是将你的闹钟放到其他房间去。所以，这种做法频频出现在我们的访谈对话中也就不足为奇了。

当你将闹钟（老实说，这一般都是我们的手机）放到另外一个房间过夜时，起身离开床铺关闹钟的身体活动通常足以将你唤醒，并让你的血液流通。青少年作家林赛·钱皮恩（Lindsay Champion）表示：“如果你已经起床，并且已经离开床铺15英尺^[7]远，那么你就没有理由再按下延时按钮睡回笼觉了。”

反面意见

有一小部分人对我们反对按下延时按钮的口号表示怀疑。如果你一向使用延时按钮，而且这对你很有用，那么我们就不会反对你继续保持这个习惯。插画师伊莱·特里尔（Eli Trier）在谈到打盹循环时表示：“我觉得那种半睡半醒的蒙眬状态着实强大。我经常发现自己会在那种状态中解决困扰我已久的问题，我会飞速地产生见解和创意。”

当然，就算你觉得在打了5次盹之后起床挺好，这也并不表示你不在乎“不打盹”原则对精力和效率的提升。但是，如果你在半睡半醒之间找到了灵感，那么你可以制定你自己的原则。

鉴于此，如果你已经找到了我们未曾提及的有效起床方式，请继续保持。我们建议你手机等设备放在卧室外过夜，这样你便不会在早上陷入不断查看社交媒体的旋涡。不过，在我们为本书所做的访谈中，一些访谈对象对此持有不同的看法，如谷歌风投 [Google Venture，简称GV，是谷歌母公司字母表

(Alphabet) 的风险投资部门] 的普通合伙人M.G. 西格勒 (M.G. Siegler) 告诉我们：“我常常认为我应该等到彻底醒来再查看手机，但事实上，查看手机能让我的大脑运转，这反而能帮我清醒过来。”

不论你怎么做，都不要为自己的晨间例程而感到愧疚。我们访谈过的每一位严于律己的专业人士或多或少都有一些随性的表现。

[1] 展望公园位于美国纽约布鲁克林区。——译者注

[2] 迈尔斯·戴维斯是美国已故爵士音乐家。——译者注

[3] 实为德国品牌。——译者注

[4] 1英里 \approx 1069米。——编者注

[5] 《千面英雄》(The Hero with a Thousand Faces) 以及其他诸多神话和宗教书籍的作者。

[6] 乔，约瑟夫的简称。——译者注

[7] 1英尺 \approx 0.3048米。——编者注

第2章 专注与效率

如何在早上提高效率？



用清晨的前几个小时完成你最具有创造力和成就感的项目，向着那些可能会被搁置的目标迈进一大步，体会清晨的高效并带着它进入一天的剩余时间，这些做法具有强大的力量。

我们建议你事先列出当天的任务清单，并将最重要的事情放在首位——除非发生真正无法控制的紧急事件，否则你都必须坚持按清单行事。要在早上做到积极主动，而不是被动地响应在你所控制范围之外的事情。

在这一章，我们采访了《财富》杂志的高级编辑杰夫·科尔文（Geoff Colvin），他强迫自己在每天早上完成任务清单上最重要的事情，当然他还承认，尽管他十分努力，但他也没办法每天都做到。我们将与格雷格·凯里谈一谈他的清晨的4个组成部分。此外，我们还会与作家兼《纽约客》特约撰稿人玛丽亚·康尼科娃（Maria Konnikova）探究她为何要在早上把事情都做完后才开启一天中剩下的时光。

瑞安·霍利迪

《困难即通途》（*Obstacle Is the Way*）作者

如果你在早上做了许多事，那么下午就是加分时间了。

您的晨间例程是怎样的？

我所得到的最佳建议来自沙恩·帕里什（Shane Parrish）。这个建议很简单：“如果你想提高效率，那就早点起床。”

因此，我在早上8:00左右起床，^[1]此外我还有另一个简单的原则，那就是在查看电子邮件之前一定要做一件事。这件事可以是淋浴、长跑，也可以是在日记中写下一些想法，但通常都是写作。在大部分清晨，我都会尽量进行1~2个小时的写作，然后再开始度过接下来的时光（以及完成我在前一天计划的待办事项）。

淋浴之后，一切就绪，我便会上楼到自己的书房或办公室坐下来写作。在我看来，在高效的清晨完成重要事项之后，我便可以在剩余的时间里见机行事了。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

例程是一个迭代的过程。随着时间的推移，你会对例程进行添加和调整。我曾经按这个例程的某个版本坚持了将近8年。

我的当前例程已有4年历史——每个例程都会因我所住地方的不同而有些许不同。我认为，当你变得愈加忙碌时，例如有了更多新机遇，你的例程便要经受考验，你可以坚持下去吗？你可以抵制陷入混乱的诱惑吗？此外，你能在旅行时仍保持这种习惯吗？我认为自己在这方面做得很好。通常，我还可以做得更好，但是我养成了按例程行事的习惯，因此这点对我来说更简单。

没有什么比养孩子更能打破例程的了，因此当我的妻子和我有了孩子时，我已经准备好接受某些巨大的改变了。这个例程和过去大致相同。我在清晨照看宝宝1小时，好让妻子补觉，在她睡觉的时候，我会坐下来和宝宝玩耍。当我写日记时，我就让宝宝坐在我的腿上。我会抱着他出去放鸡，有时候我也会读书给他

听。这为我的例程增添了美好、缓慢和平和的内容。

近年来，“早上不查看邮件”的原则对我产生了重大影响。这意味着我不会在清晨受挫，相反我的清晨是在成就中开始的。特别是写作，它让我带着新鲜感和清醒的头脑走进新的一天。当你开始写作时，你最不想看到的就是那如同幽灵般萦绕着你的46封未读邮件，也许它们并不适合出现在这样的时刻。

您会用闹钟叫醒自己吗？

是的，但我不喜欢用延时按钮的那种人。我会在适合自己的时间起床，如果时间不适合，我会更改起床的时间。同时，我也尽量不漫无目的地熬夜。

您在起床后多久吃早餐？

这主要取决于我要不要出门或我是否要和妻子一同做饭。在纽约的大多数早上我们会一同出门到餐馆去工作。在奥斯汀^[2]，我有时也会这么做，但是现在我们养了鸡，所以我们通常会在鸡笼里找鸡蛋，然后做饭。我的办公室就在厨房旁边，因此无论如何我都会进出厨房。

您有晨间锻炼的习惯吗？

我喜欢在下午锻炼。在奥斯丁，我会在湖边跑步，或是在巴顿泉（Barton Springs）游泳。到了进行混合体能训练（Cross Fit）的日子，我会参加傍晚的课程。旅行时，我不太容易掌控自己的安排，因此我会先在早上长跑，然后再开始一天的活动，这样无论我接下来要做什么，我至少已经跑过步了。

您在周末还遵守晨间例程吗？

如果我们可以更好地忽视干扰和束缚，那么我们的生活会变成什么样？周末对我来说就是这样一个很好的例子。

星期六和星期天是高效、有趣和放松的。为什么？因为电话少了，对时间的要求也少了。我的幻想是什么时候我的星期二也能变得和星期六一样。我可以做自己想做的事情，可以坚持我的例程，漠视且屏蔽所有的噪声。我将星期六当作一个契机，用来弥补自己想做的事情。我尽量不让这周糟糕的事情牵扯到周末来。我会在周末用相当多的时间在农场劳动。这是一种有趣的工作，它可以让我

忘记在手机上查看时间。当然，这也是一份无偿的工作.....但实际上我确实有所获，我收获的是乐趣。

杰夫·科尔文

《财富》杂志高级编辑

不敢想象没有日式电饭锅的早餐。

您的晨间例程是怎样的？

当我不旅行的时候，我一般会在早上6:00~6:30起床。通常，我会在起床后不到60秒的时间里喝下3杯水。这可以非常有效地唤醒我的身体和大脑。接着，我会做一些常规的拉伸练习，然后跑上5英里（一周跑6天）。随后，我吃早餐、淋浴、剃须、穿衣服，最后开始工作。我的大部分工作是写作，我可以在家里完成，因此我无须通勤。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

这个基本例程我已经坚持10年或15年了。唯一的变化是我对自己那受到严格约束的早餐进行了微小的调整。

您几点睡觉？

我通常在晚上9:00~9:30睡觉，这样我可以睡大约9个小时。这是很充足的睡眠了。我是充足睡眠的积极倡导者。我会就这个话题说个没完。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我经常阅读一些和工作完全无关的东西，这样有助我更轻松地入眠。此外，我不喝酒。最初，我从来不多喝（顶多在晚餐时喝上两杯葡萄酒），但是在大约8年前，我发现如果我一点酒精都不沾的话，我的感觉会更好。我之所以戒酒并不是为了早上能轻松起床，而是因为这么做对我的确很重要。

您在起床后多久吃早餐？

星期一到星期六，我的早餐都是由燕麦、脱脂纯牛奶、新鲜水果、果干、核桃以及茶组成的。我在星期日做荞麦玉米面煎饼，并在上面放上新鲜的水果和脱

脂希腊纯酸奶。

在吃燕麦的6天里，我通常会轮转4种不同的燕麦，每一种都和脱脂牛奶（而不是水）一起煮，它们是钢切燕麦、粗磨燕麦、传统燕麦以及燕麦麸与维提那（Wheatena，美国麦片品牌，是一种高纤维的烤麦片）的混合物。在我跑步的同时，这些燕麦都在日式电饭锅里煮着。我不敢想象没有日式电饭锅的生活。

您早上最重要的任务是什么？

我是任务清单的忠实信徒，因此每天早上我都会列出清单，找到最重要的事项，然后强迫自己先做那些通常很难做到的事情。

如果您没能按例程行事会怎样？

我还是会继续坚持。如果我有一天没能按例程行事，那么这个问题不大。如果我有两天没能按例程行事，那么我会有懈怠的感觉。如果我连续三天没能按例程行事——这种情况极为罕见，那么我会觉得压力很大，行动迟缓，而且很难过。

您还要补充点什么吗？

我只想强调我很喜欢这个例程。这不是一种自我克制的行为。它明显对健康有很多好处，但我不必考虑这些。我喜欢跑步的感觉（尤其是在户外）。我也很喜欢我的早餐，它让我一整天的感觉都很棒。我不会强迫任何人按照我的例程行事，但我想敦促每个人去寻找最适合自己的例程。

希娜·布雷迪

戏茶（**Tease Tea**）首席执行官，血拼番（**Shopify**）购物网站的卓越卖家

当你同时做两份工作时，你会想尽办法避免多任务工作。

您的晨间例程是怎样的？

我要用1个小时才能在精神和身体上做好工作的准备，因此我会尽力在每天早上6:00起床。我会跑步去我的公司——戏茶，在那里从上午7:00工作到上午11:00。从上午11:00开始，我会带领血拼番的团队一同工作，直到晚上7:00。我的例程通常是这样的。

上午6:00——起床，遛狗，煮咖啡。我会在煮咖啡的同时做几分钟拉伸运动；然后刷牙，沐浴，换衣服；最后进行10~20分钟冥想。

上午7:00——回顾我的日程安排，计划当天的所有行动和任务，并且为它们分配时间段。接着，我开始工作，我会尽力避免多任务工作，并且坚持按时间段来工作。

多任务工作与任务切换

当我们提及多任务工作时，我们通常指的是任务切换，例如先打开电子邮件匆匆浏览两分钟，再回到原来的任务上继续工作。任务切换在本质上对我们是不利的——每当我们在工作 and 上网看文章之间，或是在上网看文章与看手机之间来回切换时，我们都付出了“交易成本”，它耗尽了我们的精力，让我们放慢了脚步。

多任务工作指的是同时完成两个或更多任务，这些任务的成功标准各不相同。虽然大多数多任务工作的尝试都会以失败而告终（那些曾经一边上网购物，一边在电话会议上假装全神贯注的人会证实这一点），但有些活动还是可以同时完成的，例如骑车上班（在到达目的地的同时锻炼了身体），或是边开车边听有声书——如果你可以保证安全的话。

上午9:30——往返于戏茶办公室和物流中心。我会和在公司做兼职的妹妹沟通一会，确保她已准备得当并且可以成功完成当天工作。接着，我会与数字营销或社群经理，以及不在办公室上班的物流或运营经理进行远程沟通。我们讨论当天的目标、困难和挑战，接着我会询问、了解是否可以为对方做些什么来支持或帮助他们扫除成功前面的障碍。

上午10:30——我会全力处理任务清单上任何没有完成的工作。通常在这个时间点还未处理的只剩电子邮件了。不论我在上午11:00时还有什么没做的，我都会在当天晚间或第二天早上从未完成的地方继续开始。

上午11:00——我开始在血拼番工作。我会了解是否有任何紧急事项需要我去关注，接着我会查看电子邮件，同时处理任何可以立即解决的问题。我领导的团队由8个成员组成，他们远在加拿大不列颠哥伦比亚省或新西兰，因此他们会在不同的时间上线。然后我会参加当天日程表上的任何重要会议，包括与团队成员面对面进行沟通。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

到现在差不多有1年，但有些地方不太一样。我学会了面对现实，即便一天中的头几个小时要在家里工作，我也会在清晨给自己留一点时间。我会给自己整整1个小时的时间完全醒过来，在工作前做自己想做的事情，这对提高我的工作效率是非常重要的。（本书分享更多索搜@雅书）

格雷格·凯里

企业家，真人秀《幸存者》选手

在荒岛经历飓风时，你会开始感激那些平常的东西。

您的晨间例程是怎样的？

我的晨间例程是全方位的，包括4个组成部分。尽管其中具体的细节会有所不同，但这些组成部分是不变的，这对我的幸福至关重要。这4个组成部分如下。

- 能量：进食与饮水。
- 身体：锻炼（通常是高强度的）。
- 精神：弹钢琴，冥想。
- 心灵：明确目标，感恩，喂猫，亲吻我的妻子。

理想情况下，我会在早上6:30左右起床。这多亏了我的爱猫鲁弗斯（Rufus），它很厉害，每天都会在同一时间把我叫醒。我的晨间例程耗时0.5~2小时。我的总体目标在于，如果被问及下面这个问题，我希望自己的答案永远是肯定的：假如我的一天在做完晨间例程后就结束了，那么这会是成功且充实的一天吗？

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

最大的变化是增加了弹钢琴的部分。我一直很喜欢音乐，但是我从未演奏过乐器，我之前觉得这可能会成为我的“一个遗憾”。因此，差不多两年前，我开始向一位爵士钢琴家学习。

每天弹钢琴给我带来的好处是：（1）冥想，如果不完全投入，你就不会学到东西；（2）技能的提高，每天我都敢说“我今天完成了昨天做不到的事情”。

您几点睡觉？

我一般在晚上11:00到午夜之间睡觉。近来，我一直在例程中优先考虑睡眠问题。我已经发现，睡得久一点是我能为自己做的最有益的事情。在那样的日子里，我会相应地调整自己的例程。其中的组成部分仍不变，但时间变短了。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

入睡前我通常会与妻子一起喝一小杯茶。她的晚间例程和我的晨间例程一样周全。因此，尽管我在何时何地都能毫不费力地睡着，我还是会尽力地支持她。

在我状态较好的时候，我会评估自己一天的进展，细化第二天的目标。如果状态空前地好，我能践行本杰明·富兰克林（Benjamin Franklin）十三条美德的标准。

本杰明·富兰克林的十三条美德

年轻时，为了追求“道德上的完美”，本杰明·富兰克林列出了他认为可取的十三条美德，并且试着训练自己做到每一条。[富兰克林的传记作者沃尔特·艾萨克森（Walter Isaacson）指出，最初的列表里只有十二条美德。一位朋友看完列表之后告诉富兰克林，说他忘了自己常犯的问题——骄傲。为此，富兰克林在列表里加上了第十三条美德——“谦逊”，并用行动解释了这个词的意义。]

富兰克林每次只注重培养一种美德，同时将其他的美德记在心里，他在一张表格里写好每周的日期和美德。每违背一次美德，他就会在相应的位置标记一个圆点，他的目标是每周结束时表格上的标记越少越好。尽管富兰克林从来都没能留下一张干净的表格，但这样的做法对18世纪20年代的他以及当下的你来说都是有益的。富兰克林的十三条美德如下。

- 节制：食不过饱，酒不过量。
- 少言：于人无益者不言，禁空谈。
- 条理：置物有定位，做事有定时。
- 决心：决心做应做之事，一旦下定决心，必须去做。

- 节俭：不乱花钱，除非用在于人于己有益的事物上，也就是不浪费。
- 勤勉：珍惜光阴，做有益之事，不为无谓之举。
- 正直：不以欺骗伤人，真诚而公正地思考，说话亦是如此。
- 公正：成人之美，不损人利己。
- 克制：不走极端，克制对伤你之人的怨念。
- 整洁：保持身体、服饰和居所的整洁。
- 冷静：不因琐事、寻常或不可避免的意外而烦恼。
- 节欲：除为健康或延续子嗣起见，不行房事，不可纵欲，更不能损害自己或他人的安宁或名声。
- 谦逊：效仿耶稣和苏格拉底。

您有晨练的习惯吗？

我是高强度训练的爱好者。我会有节制地进行自己喜欢的混合体能训练。我会为参加马拉松进行长跑训练。在夏天跑完10英里之后冲个凉水澡的美妙感受是任何咖啡的10倍。

您早上最重要的任务是什么？

告诉妻子我爱她。这不是任务，但很重要。

您在周末还遵守晨间例程吗？

我在星期六遵守晨间例程，但我会星期日休息一天，让这一天自由地开始和发展。我认为，脱离和暂时忘却常规是非常重要的。

就我自己而言，周末常常得益于星期六严格的晨间例程。如果我能在下周的计划上取得有效进展，并且好好锻炼一下，那么我会备感轻松，我可以真正享受接下来的周末时光。勤勉的星期六是拥有一个轻松的周末的关键，还有助于减轻

星期天的忧郁情绪。

您曾经上过电视真人秀《幸存者》，您能和我们说说您在岛上的晨间例程吗？

参加《幸存者》节目是一段让人感到谦卑的经历，它让我对习以为常的事物心存感激。那是一段真真切切的历练。我在30天里瘦了30磅（约13.6千克）。我在几乎没有遮蔽物的情况下度过了一个风暴之夜。在意识到我们的能力远远超乎自己想象的同时，这种经历让你真正领会到了最平常生活必需品的价值。

我们日出而作，日落而息。每一次日出或日落都会给天空染上绚丽的色彩，以至你不得不平静下来，欣赏它的美。这为我们提供了一次机会，让我们心怀感激，在纷扰中寻求片刻宁静。所有的计策和“博弈”都无一例外地暂停了，对生活的感激油然而生。我们非常感激那些平常的人和事：我们的家人、食物，还有我们的栖身之所。

玛丽亚·康尼科娃

《纽约客》撰稿人，《自信游戏》（*The Confidence Gam*）作者

每天都忙乱不堪，只有在清晨才能有点儿条理。

您的晨间例程是怎样的？

我以前并不是一个晨型人，直到10年前我和丈夫住在一起后，才开始早起。因为他一大早就开始工作，所以从那时起我不得不早起。

我通常在早上6:00左右起床，起床后的第一件事是泡茶（我需要咖啡因），接着我会做早间瑜伽，先让自己彻底醒过来。然后，我开始吃早餐、淋浴，最后才开始做早上的其他工作。通常，我会先查看电子邮件，以保证我在开始写作前没有其他紧急的事要处理。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

坚持了10年，直到最近我才加上了冥想练习。此前我从来没有好好冥想过，和那些真正做到这点的人相比，我现在依然做得不够认真。冥想是调整思绪的好办法，我推荐每个想提升自己思维清晰度和注意力水平的人都试一试。在瑜伽练习的最后，我会静坐20~30分钟（如果可以承受，我会坐得更久，但我通常做不到），我会尽全力投入练习。有时，我会在冥想结束后跑步。

我是个毫无条理的人，我的桌子很乱，字也写得乱七八糟。如果有人问我：“你的写作方法是什么？”我通常回答：“把它们都丢到电脑里然后看看会怎样。”这真的是我的写作方法。我的头脑不够有条理，我在一天中的其他时间里也忙乱不堪。清晨是我唯一可以声称“我做好了”的时间，这样在开始一天的其他工作时，我会觉得自己已经做了一些事情，这让我觉得至少自己还是有那么一点儿条理的。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我会做一件事，那就是用计划本制订计划，因为我不想用脑子去记第二天要做哪些具体的事情。我这么说听起来可能有点儿可笑，因为我从来都没有按计划

去做。我把每件事都写下来，这样我就不需要记它们了，但通常我再也不会去看它们。

您在起床后多久吃早餐？

我通常在起床后1小时左右吃早餐。我一般都吃同样的东西，我在旅行时也是如此。如果我在接受媒体采访时被问及早餐吃什么，我通常会给它们同样的答案：加了蜂蜜和蓝莓的燕麦粥。我就是这一类人。

您有没有用什么应用程序或产品来改善您的晨间例程？

没有。我认为有些东西对部分人有用，但说实话，它们大多数都没什么用。我们在生活中需要顾及的东西应该越少越好，而不是越多越好。我不希望自己为此而烦恼——“天啊，我没能按应用程序告诉我的时间起床！”

您早上最重要的任务是什么？

我通常会同时进行多项工作，我经常从一项工作做到另一项工作，因此我会试着确定当天最重要的任务以及我最想做的事情，然后记住它们。然而，因为我不是一个非常有条理的人，所以我不会因为我没有按计划行事而惩罚自己，比如我想完成这个，但我却把那个做了。因为我发现人们没法预测自己每天到底想要做什么，所以我必须接受这一点。

您还想补充点什么吗？

我认为没有适合所有人的完美例程。我觉得每个人都应该找到适合自己的例程。我讨厌这样的清单，例如，“这些是创意人的习惯，如果你这么做，你就会变得有创意”。了解别人怎么做是有意义的，但这终究不是一个解决问题的通用方案。

沙恩·帕里什

法纳姆大街（**Farnam Street**）网站创始人

不仅反对使用计划类应用程序，

而且坚持采用基本的老派规划和准则。

您的晨间例程是怎样的？

早上是我一天中最高效的时间。多年来，为了确保自己可以在早上完成最重要的工作，我对日程安排做了相应调整。

在一天的时间里，我们的精力和专注能力会出现波动。对大多数人而言，我们的专注力会在早上（在干扰和噪声出现，以及意志力变薄弱之前）达到最高峰。我在晚上睡觉前决定第二天的晨间例程，我会写下自己想在第二天专注的两三个重要项目。

我在早上6:00~6:30起床，喝杯咖啡，然后坐下来处理那些项目。我给自己60~90分钟的无干扰时间专注于处理深度工作和棘手的问题。接着，我会小憩片刻，再喝杯咖啡，享用早餐，记下自己想要回顾或研究的任何想法，然后再工作60~90分钟，处理较困难的问题或项目。

您会在一大早先查看电子邮件吗？

不会。这是我必须有意识地去改变的一个习惯。如果我在早上起床后首先查看了电子邮件，那么我就相当于让别人来决定我这一天的重要事项。原本打算专注处理的重要项目就会被推延到晚些时候，而我则要将自己最宝贵的心智能量时间用来回复那些本可以等几个小时再回复的邮件。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我会写下第二天的日程安排。做日程安排能够让我按进度行事，同时也能够让我了解自己是如何利用时间的。

您在起床后多久吃早餐？

我的头脑醒得比胃早。只有在喝完咖啡和完成一大堆工作之后我才会坐下来吃早餐。我常吃高蛋白和高脂肪的食物，我还喜欢吃培根。

您有没有用什么应用程序或产品来改善您的晨间例程？

我并不热衷于用应用程序或软件来解决自己日常生活中遇到的问题。一些基本的、老派的规划和约束方式就很有效。如果你不自律，任何应用程序都不会管用。

当然，这只是我自己的办法。一些技术崇拜现象正在悄然兴起。艾萨克·阿西莫夫^[3]到底是怎样在没有应用程序的情况下写出500本书的？他不过是给自己制订了计划并且坚持去做。你的习惯会慢慢养成。

如果您未能遵循例程会怎样？

我会在第二天继续努力。我们不要养成一失败就觉得功亏一篑的习惯，立即回到正轨就好。

托德·亨利

《即时创意》（*The Accidental Creative*）作者

在一大早进行最有创意的工作时，寂静是你的首选配乐。

您的晨间例程是怎样的？

我在工作日早上6:00准时起床。每天我都会在家里的办公室倒上一杯咖啡（我在前一晚准备好的），然后一边学习一边吃内容不变的早餐（加了冻干蓝莓和一小把腰果的燕麦片）。

我会用每天早上的第一个小时来学习和写作。我坐在写字台前（或是办公室的沙发上）看书，用钢笔在笔记本里做笔记和写评论，以供日后回顾。在这个阶段的最后，我用15~20分钟的时间保持安静——沉思或思考我刚才读到的内容，以及如何将这些内容运用到我的生活和工作里去。有时，我也会在这段时间写日记。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我已经坚持14年了。我曾试着把所有事情都塞到早上去做，但我后来发现，如果一大早用1个小时的时间去学习和思考，我可以做得更好。这么做会让我的大脑运转起来，帮助我厘清一天的思路。现在，我会列出每天的工作清单。但我会早上的晚些时候或过了中午再完成其中的一些任务，这样我就不会在清晨那么匆忙了。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我用一张工作表来计划和执行每天的工作。工作表上留有空格，它们用来记录学习和重要事项，同时跟踪我一天的进程。此外，工作表还提供了用来记录我的每日成就、不足以及所学知识的空间。每天晚上我都会坐下来计划第二天要做的事，这样我在第二天开始工作时，便会非常清楚自己要做什么。

您早上最重要的任务是什么？

我每天早上都写作，日日如此。我坚信，自己最先要做的工作应该是最重要的创造性工作。

旅行时的情况如何？

旅行时，我的晨间例程会有所不同。通常我要在某个场合发言，因此我会做好一切准备来确保自己成功地完成任务。这通常意味着我要给自己的身体留下更多的时间去恢复活力，比如出门散个步，让血液加速循环起来。

比尔·麦克纳布

先锋集团董事长

为了充足的睡眠不惜牺牲一切。

您的晨间例程是怎样的？

我在早上5:00~5:15起床，会在上班路上喝一杯咖啡，然后在早上5:45~6:15坐到办公桌前。大多数时候，我会用这段办公桌前的时间浏览新闻，随后查看电子邮件，这些邮件大都是欧洲或亚洲的同事发来的。会议一般在早上8:00开始，我早上剩余时间里的日程都排满了。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

30年来，我的晨间例程只在时间上有了30分钟的变化。当我在2008年开始担任先锋集团首席执行官时（我在这个位置上一直工作到了2018年年初），我稍稍提早了去办公室的时间，这样我就可以在早上有更多准备时间。除此之外，一切都和我在1986年加入该公司时没什么不同。

您几点睡觉？

大多数时候我在晚上9:00~10:00睡觉。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我会确认自己已经回复了所有要处理的电子邮件，这样我可以在第二天早上有个良好的开端。我还会阅读一些与工作无关的书籍，从而帮助自己的头脑放松下来。

您有晨练的习惯吗？

锻炼是我日常安排的一个重要部分，我会尽量在中午锻炼，每周3~4次。如果会议和旅行打乱了这一例程，那么我会选择在早上锻炼。旅途中，我会带上全身抗阻力运动（total resistance exercise，简称TRX）训练带和跳绳，这样我就可

以在开始一天工作之前进行锻炼了。如果住的地方拥有一个配置了全套有氧运动器材的健身房，那么我可能会跳上划船机去运动。

您早上最重要的任务是什么？

早上6:00~7:30这段安静的时间是我完成最出色的工作的时间，这是我阅读、思考以及为接下来的一天做准备的时间。我一直在尽力守护这段时间。

如果您未能遵循例程会怎样？

很简单，这会变得很糟糕。如果我没有遵循晨间例程，通常是因为我缺少睡眠。熬夜意味着我会睡懒觉，然后直接去办公室开会。这样便开启了多米诺骨牌效应——我的晨间安静时光占据了午餐时间，而我的锻炼时间则会完全被打乱。

实际上，我会不惜牺牲一切换取足够的睡眠，哪怕是我的晨间例程。

马修·韦瑟利-怀特

冠岩集团（**CAPROCK Group**）联合创始人兼总经理

当你不在“或打或逃”的紧迫状态时，你会发现自己的效率更高。

您的晨间例程是怎样的？

我很幸运，我无须设置闹钟就可以起床，因而我的清晨并不总是从每天同一个时间点开始的。如果我可以挥动魔法棒，为世界上所有人都带去一种天赋，那么这一定是无须恼人的闹钟响声就可以自动醒来的能力。在想醒来的时候自然醒来，没有什么比这么做更可以让世界变得美好的了。

我绝对是个晨型人。在自主起床的情况下，我很少睡过早上6:30，而且我通常早就起来了。我起床很快，我从来不会慢吞吞地起床。我一旦起床，便会全情投入。

烧开水时，我通常会在脑海里预想一下当天的工作，然后查看我的日程，浏览电子邮件和短信，确认前一天晚上睡觉后有没有发生任何紧急事项。接下来，我会泡茶或者煮咖啡，然后吃早餐。随后，从早上8:00开始直到中午，我会进入我的4小时“白色时空”。在日程安排上，我的每个工作日的这个时段都被锁定了，只有我自己才有权在里面添加任务，如文书工作、业务开发、董事会议、锻炼等等。通过这种方式，我可以有意识地控制自己的工作环境，让它不为被动响应所占据，同时这也是我不在太多被“安排”的情况下自行安排早上工作的方式。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我在睡觉前（但并非每晚）做的唯一一件事是列一个简要的清单，记录下未来某个时间点自己需要完成的任务。但在第二天早上起床时，我通常都不用再去查看这个清单。

您有晨练的习惯吗？

我的晨间例程几乎总有锻炼这一项，我在运动方面是个“杂食动物”。跑步、骑自行车、滑雪、瑜伽、攀岩、耐力练习、划船或冲浪——我几乎什么都做，当

然，具体得视条件而定。

锻炼是我的冥想、我的沉思。我并没有把锻炼当作“一种消耗”^[4]；相反，我认为这是“一种吸收”过程，一种给我们接下来的工作带去平静、专注以及能量的方式。

您有没有用什么应用程序或产品来改善您的晨间例程？

没有。实际上，我会尽量减少科技对我早上生活的干扰。尽管我在生活中得益于科技，但我最不想要的就是科技产品了。

您早上最重要的任务是什么？

这个问题很有意思。我从来没有觉得这是一项任务，但我每天早上做的最重要的一件事就是保持镇定，不让紧迫感渗透进来。每隔一段时间，我就会发现自己陷入了手忙脚乱的紧迫周期——这是一种内心的恐慌，我担心无论自己多么努力地去控制，待办清单都会越来越长。但我在很久以前就知道（尽管我偶尔会忘记）这种紧迫感大多是虚幻的。当我没有紧迫感时，我会变得更加高效。

记得多年前，我在一本关于托马斯·凯勒（Thomas Keller）的书里读到过一段话，凯勒的知名餐厅法国洗衣房（French Laundry）的那种无处不在的平静令作者惊叹不已。究竟怎样才能在此如此平静的环境里和如此严格的标准下制作出这般绝妙的食物来呢？作者对此十分好奇。当然，更具讽刺意味的是，这种平静的氛围正是高效的原因，因为它反映了人们对手头工作的全盘掌控。我所追求的正是这种平静的掌控感，我偶尔也能做到。

史蒂芬·柯维（**Stephen Covey**）的时间管理矩阵

在《高效能人士的七个习惯》（*The 7 Habits of Highly Effective People*）一书中，史蒂芬·柯维描绘了他的时间管理矩阵，和马修所说的一样，柯维强调的也是在没有紧迫感时做事的力量。

I 重要且紧急	II 重要但不紧急
III 紧急但不重要	IV 不紧急也不重要

柯维说：“要想控制好象限I的事情，你就必须充分重视象限II的事情……想要有时间处理象限II的事情，你就必须从一开始将用在象限III和象限IV的时间用在象限II上。你无法忽视象限I里重要且紧急的事情，然而如果你在象限II上投入了更多的时间去做预防和准备工作，那么你在象限I的任务就会减少。”因此，如果你决定不再忙着处理紧急事项，那么随着时间的推移，你就会变得更加高效。

现在到你了

不论这一天是要写作、设计还是要画画，坚持晨间例程才是通向成功的大门。

——艾丽·卢娜 (Elle Luna)，艺术家及作家

早上通常是我们最清醒的时候，因此很多成功人士充分利用他们早上的前几个小时来尽可能地集中精力、保持高效的做法也就不足为奇了。

而这种做法会随着时间的推移变得愈加重要。插画师兼作家马尔斯·多里安 (Mars Dorian) 认为：“近年来，我的晨间例程变得更加紧凑和集中。随着年龄的渐长，我越来越不想浪费时间。”神经学博士达里亚·罗丝 (Darya Rose) 表示：“清晨决定了你的大脑在一天接下来的时间里将如何运作。你会将注意力在不同项目之间转移，还是会保持专注，并有意识地选择你要从事的活动？我更倾向于后一种状态。这样我可以完成更多工作，取得更好的成果。我的压力会更小，也不会那么被动。因此，我会尽力让我的清晨变得简单而不杂乱。”

当然，这种专注且高效的时光并不意味着要以家庭生活为代价，重要的是要找到恰当的平衡点。和家人度过一个平静的清晨，无论他们和你在一起还是与你天各一方，这都会带给你所需的动力，能让你在接下来的时间里更高效地工作。华盛顿州司法部部长鲍勃·弗格森 (Bob Ferguson) 对此表示：“我希望孩子们的一天有个好的开始……工作时，会议很容易开到很晚，或者会有其他事情出现，我通常无法保证在一天的晚些时候能有空余的时间，因此我会锁定清晨的时间和孩子们在一起。”

你可以从以下5个要点做起，看看能否让自己在一天的开始变得更加专注和高效。

列出待办事项，并坚持完成它

为了提高整体专注度和效率，你能做的第一件事就是列出待办事项并坚持完成这些事项。我们建议你在工作日结束时写下第二天的待办事项（书面或电子形式均可，更多有关这方面的内容请参考“晚间例程”一章），这样当你坐下来开始

工作时，你可以立即看到这份清单。

你会发现，你的决策疲劳（decision fatigue）^[5]变少了，因为你十分明确自己这一天要做什么，所以不会再周旋于不重要的任务之间。待办事项将你从对重要事项的担忧中解放出来，这是因为这种写下来的方式可以让你在第二天记得（并完成）它们。法官杰里米·福格尔告诉我们，每天早上自己都会“回顾实际要完成的任务（而不是那些要耗费许多时间的种种琐事），同时想想该如何更好地完成它们”。

我们建议，这份待办事项清单应该是有一定追求的，并且能够反映你一整天的工作。尽管如此，请不要让列表内容超载，从而让自己陷入瘫痪且什么都做不了的状态。我们建议，将待办事项的数量保持在5条或6条。你可以自由地添加一些可以快速完成的简单任务——因为完成任务的成就感是不可低估的。如果你认为自己在一天只能完成3个任务，那么你可以降低待办事项的数量。即便清单上只有一条待办事项，这也不算少。

如果你打算在工作日里增加新任务，除非新任务十分紧急，必须当时完成——这种可能性很小，那么请将新任务放入另一个清单（或任务“收件箱”，如果有的话）。这样，当你在写第二天的待办事项时，你就可以将当天没有完成的部分任务以及收件箱里的任务挪到清单里去。

如果你在前一天没有列出任务清单，这也没问题。你可以在第二天早上开始工作之前列出任务清单，但总的来说，你应该尽量在工作日结束时完成任务，这样你在第二天早上就可以直接开始做其他工作了。

优先去做最重要的工作

除非你是一个非常自律的人，否则如果你不能安排任务的优先次序，那么待办事项清单不会对你起到太大帮助。一旦安排好优先次序，你就应该先做最重要的工作。

我们都有过这样的经验：在知道有一两件事是自己必须要做的情况下，我们却选择去做更简单的事情。我们喜欢将这种情况称为“故意拖延”（positive procrastination）。如果这种情况不常发生那自然是好的，但为了确保你的任务清单能够正常发挥作用，你必须首先做最重要的任务。

你已经知道这是什么样的任务了。这项任务可能是令人不快的，也可能是容易让人感到愉悦的。这项任务是你迫切想去做但总是拖延的事情，例如一个可以因你的全身心投入而从中受益的个人项目。

乔治城大学（Georgetown University）计算机科学副教授卡尔·纽波特（Cal Newport）在他2016年出版的《深度工作》（*Deep Work*）一书中这样描述“深度工作”：“在无干扰的状态下专注地进行职业活动，使个人的认知能力达到极限。这种努力能够创造新价值、提升技能，而且难以复制。”与之相反的是纽波特定义的“浮浅工作”（*shallow work*）：“对认知要求不高的事务性任务，往往在受到干扰的情况下开展。此类工作通常不会为世界创造太多新价值，而且容易复制。”^[6]

简而言之，你最重要的工作就是利用清晨的时间来思考，利用下午的时间来处理琐事。

不要在清晨最先查看电子邮件

对我们大多数人而言，一大早最先查看电子邮件或社交媒体会对我们清晨的工作效率产生灾难性的影响。

如果你一醒来就查看电子邮件，那么你会强迫自己清醒过来，去面对接下来的一天，这会给你的大脑造成压力，会让你变得被动而不积极，因为你总是在忙着满足别人的需求而不是提出自己的需要。企业家兼作家朱利恩·史密斯（Julien Smith）曾表示：“如果我一大早起来的第一件事是处理电子邮件，那么我就会一直忙于此事，这会让我憎恶生活。”

如果不查看电子邮件和社交媒体，你就更容易控制自己的思想。如果你需要约束自己，就请从手机上移除通知推送和社交媒体应用程序，或者至少将这些（以及其他任何工作上的应用程序）从手机首页上移除，这样你必须费点事才能找到它们。如果这些方法都没用，就请把你的手机在你清晨最高效的时段放到其他房间里。

事实证明，你可以用电子邮件做的最糟糕的事情就是回复它，因为你会因此收到更多邮件。

——斯科特·亚当斯（Scott Adams），《呆伯特》（Dilbert）连环漫画的创作者

在打开电子邮件的那一刻，你就进入了被动模式，你会按照其他人而非自己的日程安排来行事。不论你受雇于人还是从事自由职业，情况都是如此。不要让任何人——除了你的老板——妨碍你当天的工作，除此以外都是别人的事情。

你可以根据工作环境的严格程度来适当调整上述方式，以减少自己在早上查看电子邮件的频次，同时又不会错过任何新收到的重要信息（你可能意想不到的是，如果你等上较长一段时间再回复邮件，那么这个问题自我消解的可能性就更大）。软件工程师和多元倡导者周怡君（Tracy Chou）对此表示：“我会在早上首先查看电子邮件，但我只回复那些可以用一两句话回应的邮件。”这种方式不失为这种情况下的完美解决方案。

在清晨掌握主动权，不要变得被动。要知道，就算你再也无法查看电子邮件，你还是会收到电子邮件。

杜绝早上的会议或电话

如果你发现自己的工作日常常消耗在会议上，那么请设法得到不参加会议的许可。如果你可以说服自己的老板，让其相信你在会议之外努力工作的意愿，那么他很有可能会允许你缺席那些不太重要的会议。（你可以将逐渐减少参加会议的次数设为自己的长远目标。）

这么做的可能性与你的具体工作以及资历有关。在此基础上，我们建议你尽量减少早上的会议或电话。

在管理派拉蒙影业（Paramount）期间，我几乎每天都会早上8:30召开早餐会。离开派拉蒙两年后，我取消了每天的早餐会。

——谢里·兰辛（Sherry Lansing），好莱坞电影公司的首位女性领袖

如果早上是你最富成效的时段，那么你没有理由将这些时间浪费在会议和电话上。坦诚地说，我们不会要求你在这些方面全力以赴，你可以尽量将会议和电话安排至下午。作家劳拉·范德卡姆（Laura Vanderkam）说：“如果我的日程安排得很好，那么我会为自己在早上预留出大块时间，这样我就能保持专注，接着我会在上午10:30以后开始处理电话。我无法一直这么做，但我会尽量。”

如果你可以划定处理他人请求的时段，那么请记住，每天第一段处理会议或电话的时间是午饭前的午间时光，或是午饭后的下午1:00~2:00。然后，你要确保这个时间界限得到了他人的足够重视，只有在最特殊的情况下才能破例（如果你与他人共享日历，那么请将早上的这些时段设置为“不可用”）。

将大目标分解为小目标

你可能听过这种说法：“怎样吃掉一头大象？一次吃一口。”尽管我们个人提倡的是更清淡的早餐，但是如果你想最充分地利用你的早间时光来完成最重要的工作，那么这种说法还是有道理的。

没有人可以指望在自己一头扎进一个可怕的大项目后，要做的一切就会全部完成。我们需要控制好这种规模的工作的进展节奏，它必须被分解为更小的部分——或者一次只做一部分。如果你想赶在一天的各种任务悄然而至之前，在早上完成最重要的工作，请确保在开展这些工作之前将它们分解成更小的、可执行的工作。这些小块的工作往往更容易上手和完成。

反面意见

反面的意见很明确。尽管你做了最大的努力，但早上依然不是你一天中最有成效的时段，如果事情是这样的，那你该怎么办？

作家克里斯·吉尔博（Chris Guillebeau）说：“最好的例程是你自己的例程。我在早上查看电子邮件，早些时候才去锻炼。如果其他每个人都持与此相反的主张，那么他们都是好样的。但是，你应该找到最适合自己的方式，而不是适合其他任何人的方式。”在寻找最适合你自己的方式时，请一定要放宽视野，全身心地尝试各种对立的工作方式。在每种方式上尝试一周或两周，然后转向相反的方式，同时也要给这种新方式预留出应有的时间。

如果你可以在下午早些时候，或者在晚间拥有最好的工作成效，那么你可以采取和上述要点相反的方式，即在早上效率最低的时段处理电子邮件、琐碎的事务以及管理任务，把最高效的时段留给那些最重要的工作。

你必须为了工作而在一大早首先查看电子邮件吗？这样做也是可以理解的，我们不会提倡任何让你因此而被解雇的事情。在这种情况下，你可以坚持折中的

方式。你可以在开始工作时筛查一遍收件箱，以便对这一天里需要处理的事情有所了解，接着将自己投入到最重要的工作中去，每隔1个小时左右（或任何你觉得恰当的时间间隔）查看一次收件箱，这样你依然可以在任何紧急或重要信息到来时及时回复这些邮件。

职场心理教练及专家梅洛迪·怀尔丁（Melody Wilding）表示：“我们大多数人都意识到了自己在一天中的某些时段更加高效，但是从这一信息中能否获益的关键在于我们能否明确那些时段，并且相应地调整自己的日程安排。请留意你最高效的那些时段。”

[1] “早起”是一个主观的概念。不论你的早起时间是几点，你都可以像瑞安一样引以为傲。

[2] 奥斯汀（Austin），美国得克萨斯州的州府。——译者注

[3] 艾萨克·阿西莫夫（Isaac Asimov），美国著名科幻小说家。——译者注

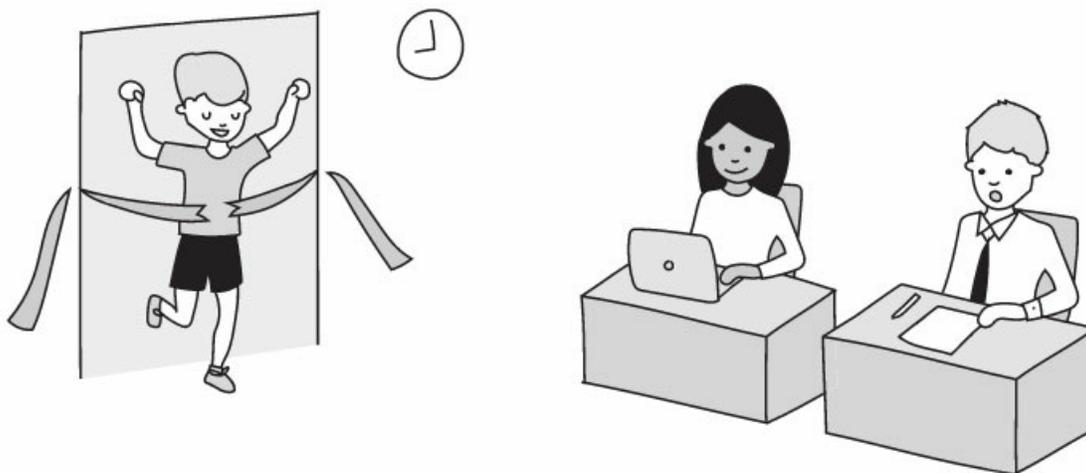
[4] 在此，“消耗”的原文“work out”也有锻炼的意思。——译者注

[5] 有关“决策疲劳”的详细说明请参考第3章。

[6] 这里有关“深度工作”和“浮浅工作”的译文引用自江西教育出版社2017年7月出版的《深度学习》（宋伟译）。——译者注

第3章 晨练

晨练适合你吗？



史蒂夫的晨练水平真的又上了一个台阶。

我们都知道，我们应该多运动，多吃健康的食物，同时减少久坐的时间。但是，我们许多人都无法在一天中为自己的健身计划找到哪怕很短的时间。（本书分享更多索搜@雅书）

你无须每天早上在健身房锻炼两个小时，就可以感受到坚持锻炼的好处。实际上，那些持续时间短且容易完成的例程往往能够极大地提高你坚持下去的可能性，而这样反过来又可以让你的例程更长久地延续下去。

在这一章，我们将与美国退役陆军上将斯坦利·麦克里斯特尔一同谈谈他在美国的健身习惯与在伊拉克和阿富汗指挥时的健身习惯的差异之处。我们还会和奥运会运动员丽贝卡·索尼谈谈她对晨跑、游泳和冲浪的热爱。此外，我们还将与克里夫能量棒公司（Clif Bar & Company）的首席执行官凯文·克利里（Kevin Cleary）聊一聊他在过去19年里是如何坚持每周锻炼的。

斯坦利·麦克里斯特尔将军

美国退役陆军四星上将

早上4:00起床锻炼是因为一天中的其余时间都排满了——身体却能奇迹般地适应这种节奏。

您的晨间例程是怎样的？

我的晨间例程有很多种，但我会告诉你常规的例程。我在早上4:00醒来，然后起床、剃须，接着进行大约一个半小时的运动，回来后我会用四五分钟冲个澡，让自己在去办公室前稍稍平静下来。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

曾经有一段时间我只专注于跑步。每天早上起床后我都会跑上一段相同的距离，每周7次。这听起来有些疯狂，但随着年龄的增长，我发现交替锻炼才是更好的方式。如果第一天我在跑步，那么第二天我就做力量练习。我发现，交替着每天进行不同的锻炼不容易让自己受伤。

当我在伊拉克和阿富汗指挥时，我的晨间例程基本不变，只不过我将晨间例程分为两个部分。早上起来后，我会跑步1小时，或者做些类似的运动，在一天的工作都结束后，我会回到健身房，在全功能训练机（cross trainer）上锻炼34分钟后再去睡觉。在伊拉克，我们通宵工作，直到早上6:00左右天色渐亮的时候才去睡觉，我会睡到上午10:00，然后开始健身。

您几点睡觉？

说起来真不好意思。我经常在晚上8:30~9:00睡觉。妻子和我会拿这事说笑，我们曾经在晚上7:30就早早上床睡觉了。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我是一个很有条理的人。我会安排好自己的生活，这样我在早上起床后就可以直接从卧室走进浴室，而我的跑步服已经摆放在那里了。我用一个小架子放我

的跑鞋，我清楚地知道自己需要些什么。随后，我套上这些装备出门。我喜欢物归原处。如果你为健身制造了困难，那么你就不会去做了。你必须遵循阻力最小的方式，让这么做甚至变得比不做还要简单。

您用闹钟叫醒自己吗？

我用闹钟，但是当闹钟响的时候我通常已经起来了，我要做的只是关掉它。

您在起床后多久吃早餐？

健身前进食或饮水都会让我感到不舒服。锻炼结束后，我会喝些水，或者喝点冰镇饮料。开始工作以后，我会喝咖啡。但通常我不会在晚餐前吃东西。现在，有时我的身体会在中午前后发出“吃点什么吧”的信号，如果这样，我会吃些东西，但大多数时候我不这么做。这种方式让我感觉很好，我的身体也已经适应这种方式了。如果我在晚餐前进食，那么我的反应会变得有些迟钝。

您可以详细说说您的锻炼习惯吗？

我每天都锻炼，但我会交替进行跑步和核心锻炼。我从不休息。有跑步计划时，我会在起床后跑步1个多小时。在其他的日子里，我会做4组俯卧撑，再进行1组激烈的核心锻炼，这样差不多也需要1个小时。此外，我还会做大量腹肌练习。我曾接受过两次背部手术，我发现腹肌练习对我大有帮助。

接着，我会去健身房进行上半身锻炼，如靠墙练习、卧推、俯卧撑等。如果时间不够，我会安排一些腹肌练习，再加上一点瑜伽，这样就可以了。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

我的妻子也进行很多锻炼。当我结束锻炼在早上6:00~6:30回家时，她会起床出门跑步。在她跑完回来后，她会接着去健身房。我们都有自己不会违背的习惯。

您在周末也遵循同样的例程吗？

周末时，我和我的妻子会在同一时间出去跑步，但我们从不一起跑。我们有各自的路线，跑步结束后我们会在距离我们家3个街区之外的一家小小的贝果咖

啡店碰头。

我的儿子、儿媳以及两个孙女也住在我们附近，因此我们有每周六和周日在这家贝果咖啡店聚会的传统（我和我的妻子会先在这里碰头，随后儿子、儿媳会和孩子们一起加入）。

旅行时的情况如何？

我经常旅行。有时我会在午夜或更晚的时候到达目的地。这对我有些影响，但我还是打算坚持自己的例程。在那些日子里我只能睡得少一些，因为我发现，尽量保持最基本的晨间例程，对我都是有好处的。这样的例程我已经坚持了35~40年。

您在《赋能——打造应对不确定性的敏捷团队》（*Team of Teams*）一书中提到了“**limfac**”，也就是拖累您的因素（**limiting factor**）。那么，哪些是您晨间例程的“**limfac**”呢？如果您未能遵循例程，结果又会怎样呢？

这通常是我无法控制的事情，例如有个客户想和我一起早上6:30共进早餐，而那时我本应在路上跑步。那么，我的做法就是在凌晨3:30起床锻炼，事后再补觉。

我发现，只要自己不遵循晨间例程，我的情绪便会受到影响。我总会看时间，想知道自己什么时候能锻炼。我的身体在特定的时间想做特定的事情，我知道如果我不这么做，我会浑身不舒服。

结合您的军事背景，您能否为读者提供一些应该在晨间例程中尝试的建议？

要知道，我们都愿意做自己喜欢做的事情。我记得刚上西点军校时，他们让我做俯卧撑，但是我没能做到要求的那么多。所以，现在我每隔一天就做一次。这和吃菠菜一样，虽然你不喜欢吃菠菜，但它对你有益。找到你认为自己应该做而非自己喜欢做的事情，不要找借口回避，接着进行每天一次或每两天一次的练习，渐渐地这就会成为你的习惯。

丽贝卡·索尼

美国运动员，三届奥运会游泳金牌得主

早餐让你彻底告别决策疲劳。

您的晨间例程是怎样的？

我会在早上5:30左右起床，然后做几轮深呼吸，帮助自己清醒过来。我会喝很多水，在穿衣服的时候同我的猫和狗玩一会儿。接着我会在办公室里坐下，进行10分钟冥想。

我通常会把锻炼作为新的一天的开始。我跑步、游泳、冲浪，或是练瑜伽。在坐下来工作之前就活动起来的感觉非常棒。紧接着，我会吃早餐、喝咖啡。为了避免同时处理多项任务，我尽量在打开手机或电脑之前吃早餐（通常是一碗加了大量水果的燕麦片）。与其说这是我的实际情况，不如说这是我的目标。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我已经这样做了好几年。在大多数情况下，我会尽量按照当天的晨间例程清单完成自己可以做的事情。这种情况时有变动，但总的来说，有一些是不变的：早起；保持专注和平衡；先锻炼，后工作。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我在睡前计划第二天的工作。作为一名在家办公的企业家，我每天都要做出许多小决策，我发现这种规划能够帮助我避免第二天早上的决策疲劳。如果我要晨练，那么我会在前一天晚上准备好自己的服装。

什么是决策疲劳

人们通常认为，决策疲劳是由于每天被大量选择淹没而导致的决策能力（或者说是做出自己该做的决定的能力）减弱的现象。决策疲劳是我们时常会经历的一种有害的心理状态。

有关决策疲劳影响的案例比比皆是。这里有一个经常被引用的例子：和下午晚些时候的判决相比，法官一般容易在早上做出更为宽大的判决。约翰·蒂尔尼（John Tierney）在给《纽约时报》所写的一篇文章中描绘了一个独特的以色列假释委员会：“在早上受审的囚犯中有70%获得了假释，而在晚些时候受审的囚犯中获得假释的比例不到10%。”蒂尔尼接着指出，对于一个疲惫的法官而言，“拒绝假释请求似乎更容易，不仅因为这么做能在保持现状的同时消除假释者继续犯罪的风险，更因为这么做会留下更多的选择空间，即法官不必当场舍弃将囚犯安全地关在大牢里的选择，同时也保留了未来假释此人的可能”。

在收银台前排队时我们几乎总会看见零食和糖果，这也是出于同样的原因。当在做了一大堆该买哪个牌子的辣椒罐头或早餐麦片的小决定之后去往收银台时，你的意志力已经显著下降，这时你更有可能在排队时随手将一块巧克力丢入购物篮。而商家早就看透了这一点。

减少早上决策疲劳的方式包括在前一天晚上为第二天做计划，比如丽贝卡在前面所说的，以及每天穿着“制服”^[1]去上班 [这是由史蒂夫·乔布斯（Steve Jobs）、马克·扎克伯格（Mark Zuckerberg）以及美国前总统巴拉克·奥巴马（Barack Obama）提倡的一种方式]。简单地说，如果你在早上所做的决策越不重要，那么你就得在晚些时候花更多精力去做更重要的决策。

您早上最先喝的是什么？什么时候喝？

水，在我还没下床前喝。

您在周末也遵循同样的例程吗？

是的，但是锻炼的时间会更长。

如果您没能遵循例程会怎样？

我不认为这是一种失败，每天早上我都会尽力做到最好。如果我没有遵循例程，那么我可能在这一整天都会觉得有些涣散，但这会激励我在第二天完成例程。早上是我一天中最喜欢的时光，我喜欢一天中种种可能性到来的感觉。让例程为自己开启顺利的一天，这种感觉真的非常棒。

谢里·兰辛

20世纪福克斯（**20th Century Fox**）公司前董事长，派拉蒙影业前总裁，好莱坞的首位电影公司女性领袖

日常锻炼和工作同样重要。

您的晨间例程是怎样的？

除非我必须很早起床，否则我会在早上7:30~8:00起床。然后，我会立即给公司打电话，查看电子邮件。我在吃早餐时处理前一天晚上未完成的事情，或是处理待办清单上的其他事项。每天清晨我都会收到纸质版的《纽约时报》、《洛杉矶时报》（*Los Angeles Times*）、《华尔街日报》（*Wall Street Journal*）以及《金融时报》（*Financial Times*）。（我和我的丈夫开玩笑说，鉴于我们没法知道谁会先拿到报纸的某个特定版面，因此我们应该将每种报纸都订两份！）我会设法在早餐时看这些报纸，然后锻炼。

我一周锻炼4次：周一和周三练普拉提（*Pilates*）；周二和周四在跑步机上跑50分钟，然后进行40分钟力量练习。如果我告诉你我从来没有落下过一次锻炼，那我是在撒谎，因为我确实错过了很多次锻炼的机会。但是，我会尽力避免发生这种情况。

如果我一大早有会议要参加——每周我至少会参加一两次这样的会议，那么我就不能练普拉提或锻炼了。锻炼是我在晨间例程中最想改进的部分，我希望提高锻炼的优先级，不会因为有人说“我们只能在早上9:00见面”而屈从应允下来，以致错过锻炼的机会。我正在非常努力地改变这种情况，让锻炼成为一天中最重要的部分。这里的重点在于我为自己找到时间。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

过去10年都是如此。在管理派拉蒙影业期间，我几乎每个早上都会在8:30开早餐会，所有事情都会因此而提早几个小时。我会在早上6:00~6:30起床。然后，我会一边在跑步机或健身单车上锻炼，一边阅读剧本；或者我会给东海岸的人回电话（当时电子邮件并不像现在这样流行）。

现在我可以更多地享受阅读的快乐，此前我从来没法这么做过，因为我整天都在忙着读剧本。

您早上最重要的任务是什么？

我会在早上回复电子邮件，看报纸和健身。晨练会让我感觉非常棒。我必须将晨练作为最重要的事。我常常在早上锻炼之前优先回复所有的电子邮件，哪怕是不紧急的邮件。在所有工作都做完之前，或者说在处理完桌上的所有文件之前，我是无法问心无愧地去锻炼的。所以，我通常会在锻炼前优先处理工作上的事，但我认为这是一个巨大的错误。我必须将锻炼当作一场重要的会议。

如果您没能遵循例程会怎样？

表面上没什么问题——除非你知道我常常错过晨练。我现在心情很好，因为最近两周我都没有错过晨练。

吉莉恩·迈克尔斯

私人教练，电视名人

健身计划就是在任何可以找到的、难得的自由时间见缝插针。

您的晨间例程是怎样的？

我的闹钟是我5岁的孩子。每天早上大约6:10，他会把我晃醒求拥抱。随后，我们就起床给小动物们（兔子、猪、狗、小鸟、鸡、鸭、鱼等）喂食。是的，我没开玩笑。

接着，我会喝咖啡，然后我们一起吃早餐。吃完早餐后，孩子就要准备去上学了。我或妻子海迪（Heidi）会把孩子送到学校，此后一天的工作才开始。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

自从我们来到农场生活后，这个例程已经坚持了大约3年。因为要照看孩子和动物，所以我的例程总是一成不变，先管他们。

如果没有孩子，我确定醒来后自己会按下闹钟上的延时按钮，冥想5分钟，然后喝咖啡，看15分钟新闻。随后，我可能会在吃早餐时回复电子邮件，接着去健身房。但这几乎是我接下来至少13年的梦想。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我会在前一天做好所有的准备。我会做好孩子要带去学校的午饭，为所有的动物准备好早餐。我们还会为孩子准备衣服。

您能详细说说您的晨练习惯吗？

无论何时，只要有可能我都会找机会锻炼。我认为，随时随地进行快速而简单的锻炼是非常重要的。

我开发了一款应用程序，因为我知道大多数人都受限于时间。他们并不具备选择健身时间或者规划每餐食谱的条件。我的应用程序可以让人们在任何方便的

时间和地点进行锻炼，它会根据人们的目标、时间、健康水平以及可用的器材来定制健身项目。而饮食方案提供的也是简单、快速、易上手的食谱，以及“拿上就走”的可选食物，以确保你无论有多忙都能锻炼。

您什么时候看手机？

一起床就看手机。作为一个企业老板，这是理所当然的。重要的是要了解是否有潜在的问题。此外，尽快、尽早地消灭问题也是我成功的重要因素。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

我的伴侣就是我的搭档。我们分配各自要做的家务，然后分别做完。

如果您没能遵循例程会怎样？

这其实不会对我有什么影响。只要有咖啡因和食物，我就能很好地调整我自己。

凯文·克利里

克里夫能量棒公司首席执行官

根据所有其他工作来制订健身计划。

您的晨间例程是怎样的？

我的一天开始于早上6:00~6:30的任何时刻，而且通常是从晨练开始的。我有3个年幼的男孩——一对9岁的双胞胎、一个7岁的小家伙。如果我不充分利用早上的时间，我真的不知道自己何时才能找到时间。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我已经断断续续坚持了八九年，但在过去四五年里我的锻炼强度变得更大了。我一直非常专注于尽一切可能保持良好的状态，尤其在我成为一个年长的父亲之后。

例程的变化取决于我当时正在做什么。2016年，我参加了科纳铁人三项世界锦标赛（Ironman Kona），因此我混合了不同类型的锻炼项目。几年前，我有幸参加了《美国极限体能王》（*American Ninja Warrior*）节目，这让我调整了自己的锻炼计划，但我尽量坚持在每天早上做一些锻炼。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我会在前一天晚上把每件事都安排好。这会让所有的事情都变得更加顺畅。我把单车和跑步装备都摆出来，因为我发现这么做会让我不用多想，同时给了我更多起床锻炼而非拖延的理由。这正是我和我的妻子的不同之处。她是一个更加随性的人，而我则很喜欢做计划，但我俩相处得挺好。

我需要在早上做蛋白质奶昔，因此我会在前一天晚上把所有需要的材料都准备好。我会确保冰箱里有水，然后准备好奇亚籽和其他所有东西。

您用闹钟叫醒自己吗？

我会在早上使用闹钟，但这么做只是为了保持一致性。通常我在闹钟响起之前就已经起床了。我记不得自己上一次按下延时按钮是什么时候了——我可能会小睡一会儿，但很快我的脑子里便会出现这个想法：“让我们起床吧，该走啦。”

您能详细说说您的晨练习惯吗？

每个星期天（我已经这么做了19年了）我都会坐下来计划下一周的锻炼安排，我会根据日程、工作以及孩子的事情来安排锻炼内容。通常我会试着弄清自己能做什么，这样我便可以设定自己对下一周锻炼情况的预期。

我每周骑一两次自行车去上班，这段路程来回大约有45英里。

您早上最重要的任务是什么？

到达办公室后，我首先要做的最重要的事情就是与助理确认这一天要做什么：是否有紧急事件；是否有当天必须处理的新问题；还是至少就当时看到的情况而言，我们只要按计划进行即可。

与助理之间的沟通非常重要。另一件我常做的事情是与我的妻子确认孩子们都已经出门上学了，确保早上一切顺利。很多时候，如果我不骑车上班，那么我会给他们做早餐。然后，我会在公司里走一走，以确保我和这里的每个人都有所接触。

如果您没能遵循例程会怎样？

我会让自己休息一下，从长远的角度看待正在发生的事。如果当天晚些时候我没法进行锻炼，那么我会告诉自己可以明天或后天接着锻炼。6个月之后，我的身体和我自己都不会记得我曾有一天没锻炼。

卡罗琳·伯克尔

美国游泳运动员，奥运会铜牌得主

我从很小就开始游泳，以至成年后会在凌晨起床。

您的晨间例程是怎样的？

我在早上5:30左右起床，吃一根能量棒，然后出门锻炼。我锻炼的内容通常是游泳、力量练习或间歇跑。现在，我正处在6周“彻底变强壮”的锻炼瓶颈期。我的一周是这样的。

星期一：长距离游泳，有氧练习。

星期二：慢力量训练，专注于臀大肌等孤立训练。

星期三：间歇跑 [减速跑以及（或）配速间歇跑]，接着进行力量练习，包括高翻、肌肉增强训练以及（或）弹力带力量训练。

星期四：大量运用手臂动作的游泳练习，因为这时我的腿已经不能动了（实际上这一天是恢复日）。

星期五：再次进行慢力量训练（孤立训练），以及五六英里的短途跑（轻松而稳健）。

星期六：越野跑以及（或）平地跑（长途、匀速）。

星期天：拉伸，滚球练习（休息日）。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

这个例程我一直在坚持！游泳帮助我从小就养成了在凌晨起床的习惯。我会尽量让自己每周睡两次“懒觉”，直到早上6:30或7:00再起来。

您用闹钟叫醒自己吗？

是的（在工作日），但是我的生物钟通常会在闹钟响起前4分钟自动叫醒我。

您在起床后多久吃早餐？

我在运动前吃一根能量棒，或者吃点杏仁酱。运动结束后，我会吃一份炒鸡蛋（3个鸡蛋）、半个葡萄柚以及一个美味的蛋白玛芬蛋糕。

您有在早上冥想的习惯吗？

让身体动起来就是我的冥想。我发现，在午间休息时的冥想对我更有帮助。我在早上的节奏很快，以致午饭后就筋疲力尽了，用10分钟的“自我时间”重启自己的身心对我来说非常有用。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

我的男朋友在这方面相当出色。他也是一名运动员，因此对我们来说，在早上做一些关于锻炼的事情是很容易的。我们的责任更多在于督促对方睡觉，好在早上恢复元气。

旅行时的情况如何呢？

对于坚守习惯的人来说，这是最难的事情，但我已经学会在旅途中无论如何也要按自己的方式做事。我会根据情况打包行李，并且事先做好准备。尽可能模拟你所习惯的环境是很有趣的，但适应能力同样非常重要。学会适应可以让你成为一个更好（或更谦逊）的人（或运动员）！

如果没能做到怎么办？

在过去的几个月里，我一直在努力做到真正对此释怀。我发现：只有我想让它影响我，它才会影响到我；无论我不断想控制的是什么，最后它都会控制我。

萨拉·凯瑟琳·佩克

作家，长距离游泳选手

如果你在心里说“差10分钟早上6:00”而不是早上5:50，那么你的起床时间看起来就不会那么令人生畏。

您的晨间例程是怎样的？

我有几组不同的晨间例程，这取决于这一天是星期几以及这一天的安排。我会在起床后去游泳或跑步，每周两三次。

我的模式通常是相似的：我会尽最大努力在起床的前6~8个小时里睡觉，而我的闹钟会在早上5:50~6:50的某个时刻响起。（在心理上，我从来不会在提及起床时间时使用“5”这个数字——我通常会说“差10分钟早上6:00”或“差15分钟早上6:00”。）

闹钟停止时（这周，它停在早上6:18），我会醒过来翻身查看手机，然后坐起来看看窗外。然后，我会刷牙，上厕所，吃一点牛油果或半根香蕉，接着灌满我的水壶。在去游泳之前——通常是早上6:50，我会尽量喝下大量的水。我会游上3000~3500码^[2]，并在早上8:15前结束。

然而，每周我至少会让自己睡两次懒觉。在冬天的那几个月里，我可以假装自己是冠军，放心地冬眠。有时我会在晚上11:00左右睡觉，直到早上8:20才起床。

星期天是我最美妙的日子。只要我不用去做什么大事或参加什么比赛，我想睡多久就睡多久。在星期天休息时，我喜欢看着太阳升起，聆听外面汽车的声音，趿拉着拖鞋去厨房喝杯咖啡。接着，我会坐在床上读自己喜欢的东西，有时 would 从头到尾读完一本《经济学人》杂志。其他时候我会恶补自己喜欢研究的城市规划模式和图片，有时只是刷刷朋友们的推特和帖子，读读我喜欢的一些博客。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

在过去几年里，我一直坚持这个模式。从大学起，我在早上5:29起床，每周

进行4次晨练，周末我会在早上8:00前去游泳。我觉得自己非常沉浸于当前的例程，它和过去十分相似，只是没那么严格而已。

您几点睡觉？

这也是有波动的。我可能会一周熬夜两次，因为我发现在工作时间之外我会灵感突现，从而沉迷于自己的写作中。这种情况常常发生在星期五晚上。我不怎么出门（或者至少尽量不出门），大学时期我形成了“星期五在家，星期六出门”的习惯，因为我们通常要在星期六早上8:00训练。如果你想有更多的时间可以利用，那么你可以在星期五创造出额外的5个小时，我很喜欢这个办法。

您在起床后多久吃早餐？

我在早上很难消化面包类食品——我不适合吃谷物。我喜欢吃含有很多脂肪或蛋白质的食物。我最喜欢的早餐是牛油果、羽衣甘蓝和鸡蛋。每当我在吃我的“超人”早餐时，我都会觉得自己好像是吃菠菜的大力水手（Popeye）^[3]。

如果我起得晚了，或是要去晨练，我会吃一根蛋白棒。蛋白棒低糖，不含小麦，且含有优质蛋白。我基本上吃的都是消化缓慢的食物，它们可以让我有更长的饱腹时间。

您可以详细说说您的晨练习惯吗？

我的锻炼往往是更大的“组合”或结构性规律的一部分。每个季节我都会专注于一项活动，并将其作为我的目标。夏天，我会进行户外游泳和训练，有时我会练习半程马拉松或跑步；其他季节，我的重点是跳舞。我喜欢把锻炼目标设定为3~4个月，然后根据季节进行调整。我的心里可能住着一个高中生运动员，我已经习惯了按季节进行运动，现在我还是在按这个节奏运动。

如果您没能遵循例程会怎么做？

这可能会让人感到迷茫，但我已经很好地适应了。我经历过很多次旅行，体验过没有足够多睡眠的不足及后果，而这就是生活。它总是有点变化，而且远没有我们认为的那样可以预料。

现在到你了

我在星期一、星期三和星期五去健身房。我的目标就是去那里待**15**分钟。对我来说，形成这样的习惯比坚持某个特定的例程更重要。

——戴维·凯戴威 (David Kadavy)，作家、播客主持人

锻炼就好比对自己的身体做了件好事，以及为你的未来健康做投资。锻炼不仅对身体有积极影响，还具有冥想练习的价值，有助于你在清晨保持舒适和清醒。联想集团首席多元化官约兰达·科尼尔斯 (Yolanda Conyers) 指出：“健身不仅可以让人身体健康，同时还能让人头脑清醒。”

晨练会在你起床后首先为你带来身体和精神上的益处。正如你想在这一天里做的其他事一样，晨练能够为你提供触发力，确保你真正能够做到这一点。大量研究表明，尽管在日间锻炼和在晚间锻炼存在一些差异（在早餐前锻炼意味着你的身体能够燃烧更多比例的脂肪而不是碳水化合物，而晚间锻炼则在纯力量练习方面更具优势），但在自己感觉最好和最便利的时候进行锻炼才是自己能够坚持下来的关键。

我一周去3次健身房，每次进行整整1小时的泡沫轴放松、拉伸、有氧运动、举重以及一般性强度练习。

——德斯·特雷纳 (Des Traynor)，因特通 (Intercom) 联合创始人

以下是我们辛苦得来的一些有关如何养成晨练习惯的窍门和建议。

调整锻炼内容

要在保持你每天锻炼内容趣味性的基础上，在需求变化的同时保证你这一生锻炼的连贯性。在华尔街工作了40年的“老兵”、《动起来！》(Just Move!)的作者詹姆斯·P. 欧文 (James P. Owen) 告诉我们：“随着年龄的增长，我发现运动恢复日变得愈加重要。我不是坐着不动的那种人，因此我会去外面散步30分钟，让我的血液循环起来，然后在晚些时候再做30分钟拉伸练习。”

同样，斯坦利·麦克里斯特尔将军认为：“随着年龄的增长，我发现交替锻炼

是比较好的方式。如果我第一天跑步，那么我第二天就做力量练习。我发现，如果交替着在每天进行一项不同的锻炼，那么我就不太容易受伤。”

尽管交替锻炼自己的身体部位是为了及时恢复肌肉，确保你能够坚持锻炼而不放任自流，但你也应该通过这种方式来防止无聊。制订晨练计划固然是好的，但这些运动本身也不必是单调而乏味的。

进行简短的锻炼

这一点在开始的时候，也就是在你尝试新的锻炼内容时尤其重要。脸书（Facebook）产品设计副总裁卓朱莉（Julie Zhuo）曾告诉我们，她喜欢在早上做的第一件事就是在椭圆机上进行10~15分钟锻炼，这样她就不用往返于健身房了。“我会尽量让锻炼保持轻松，”她说，“这种方式就好比刷牙，没什么大不了。”

你只是希望给自己的身体加油，让血液循环，让身体暖和起来，同时让自己在一天中保持最佳状态。如果你只是做做俯卧撑、深蹲、开合跳，或者就是站在床边做一些拉伸练习，这些都没问题。记住：完成比完美更重要。

首先，你可以将这些锻炼中最简单的项目加入你早上已经在做的事情里，你可以在煮咖啡时练习瑜伽，或是在等着进浴室时做开合跳。

我会在做俯卧撑之前做一些简单的瑜珈拉伸.....没什么夸张的，我只是专注于自己的呼吸和做好一个瑜珈动作——在好好拉伸的同时我会用至少5分钟的时间来整理思绪。

——摩根·杰尔登（Morgan Jaldon），马拉松跑者

曾服役于美国海豹突击队的布兰登·韦布（Brandon Webb）告诉我们，他几乎每天早上做50个俯卧撑和卷腹，同时还要进行瑜珈拉伸，而这些简短的锻炼是和这天晚些时候的健身房锻炼分开的。他说，自己这么做是为了以防他在外出时无法游泳、去健身房或者练瑜珈。

拥抱清晨的汗水和它带来的成就感

对我们大多数人而言，不论我们最初的意愿有多好，如果我们没能在早上锻

炼，那么我们也不会晚些时候去锻炼。一旦这一天的节奏开始加速，那么放下手中的事情去锻炼便会显得既不实际，也不负责。

用锻炼开启新的一天可以让我一整天都心情愉快、精力充沛，让我觉得自己一开始就完成了有些事。在起床后立即穿好跑步装备是我要做的最重要的事情之一，因为这成了我默认的锻炼准备工作——我的家人是这么认为的，我也是这么觉得的。

——杰克·纳普 (Jake Knapp)，作家、设计师

当你开始拥抱清晨的汗水时，你知道无论这天发生什么（或没发生什么），你都已经完成了锻炼任务。你可以将这种“胜利”带入随后的工作中去。用户体验设计师和产品策略师萨拉·杜迪 (Sarah Doody) 说：“我总能回想起早上的锻炼，然后产生‘今天我已经跑了10英里，所以我也能做……’的想法。”

跑步或许是你的入门良方

也许你从来没做过跑步者，或者你曾经尝试过，但后来又觉得这么做不太适合自己。这都没关系，我们不会试图说服你（但下面这些人可能会）。

锻炼是我的清晨的重要组成部分。每天我会带着狗去马林山 (Marin) 散步或跑步。这是我例程的一部分，我不可以舍弃它，它可以帮助我集中注意力，让我准备好接受这一天迎面而来的任何挑战。

——卡拉·戈尔丁 (Kara Goldin)，水的暗示 (Hint Water) 创始人

跑步是你迈入更健康生活方式的良方，它甚至可以带给你设计全新晨间例程的动力。战略指导专家阿维尔·克雷格 (Arvell Craig) 认为：“跑步帮助我成为自己一直想成为的晨型人。”而作家保罗·希尔耐克尔 (Paul Schiernecker) 则说：“一年前我戒烟成功，从那以后我就（一直）在跑步。当时我1英里都跑不下来，而现在我可以跑3~5英里。”

如果可以的话，我们建议你在公园或其他绿地跑步，不要在城市街道或跑步机上跑步。新鲜的空气真的会对你有好处，当然不论你怎么跑，最重要的还是你能出门跑步。

不要让你不想做的事成为一种选择

不要让自己有放弃坚持的选择，这是坚持新的锻炼计划的最简单的方式。在前一晚准备好你的运动服装，打包所有需要的物品，这是最经典的保障方式。我们将在“晚间例程”一章里详细讨论这个问题。

你可以考虑建立一个问责小组（或伙伴关系），以此来鼓励自己在声称要锻炼时去锻炼。西蒙·埃尼弗（Simon Enever）是一家牙刷初创公司的联合创始人，他在这方面做得非常好：“团队运动很棒，你不能因为自己不参加而让团队失望。和去健身房或跑步等个人运动不一样，团队运动会迫使你参与（而且你最终会爱上它）。”同理，你可能会发现你的伴侣也能督促你对自己负责。

金钱约束

问责小组是这样一回事——其中那种迫使你履行承诺的社会约束和荣誉感是不可估量的。和问责小组类似的是，昂贵的健身房会员费是金钱约束的又一个经典例子，它鼓励你做自己声称要做的事情，如果你做不到，那么它会让你对浪费金钱而感到愧疚。通过让你交纳保证金的方式让你坚持上课是一种更好的方式。此外，这里还有一个经常被引用的例子：把一笔数额可观的现金交给一个朋友，告诉他如果你没有按照自己说的去做，那么他可以把钱捐给一个你永远都不想给的人，或是一个你永远不想让自己的名字与其联系在一起的人。

如果所有这些都奏效，那么请考虑找私人教练。尽管这并不便宜，但这可能是你对自己身体做过的最佳投资。教练会让你诚实地面对自己，并督促你。

奖励自己

这个奖励可以在你锻炼过程中获得（特别是你在健身房锻炼时），也可以在当天晚些时候获得。

如果你需要立即提高自己的动机，那么就奖励自己在健身房看一出超赞的电视节目。这是任何有自尊的成年人能够侥幸成功的唯一机会——请明智选择！如果你在户外锻炼，那么来到环境优美的户外本身就是一种奖励，但是请不要以为接下来你就可以不再给自己其他奖励了。

反面意见

除非你受到了伤痛或健康方面的困扰，否则我们无法问心无愧地让你摆脱锻炼的约束。

这里的反面意见主要集中在你的锻炼时间上。尽管大部分成功人士都会锻炼（截至本书原版付印之时，我们有78%的采访对象都在锻炼），但他们的锻炼时间却不尽相同，很多人选择在下午或傍晚时分锻炼。例如，比尔·麦克纳布表示：“锻炼是我日常计划的重要组成部分，每周我都会尽量在中午进行三四次锻炼。”

在下午锻炼是个很好的办法，它可以给你带来更多能量去处理接下来的工作。如果你喜欢晚上锻炼，这也可以作为你一天结束的标志。如果早上是你从事创造性工作最高效的时间，那么将锻炼计划推迟到下午或傍晚的做法是绝对没有问题的，而且是值得鼓励的。正如记者安·弗里德曼（Ann Friedman）告诉我们的那样：“早上是我思维最高效的时段，在早上锻炼感觉就像是在浪费我最宝贵的写作时间。”

[1] 这里的“制服”指的是精英人士每天工作时所穿的同样款式的服装，例如乔布斯的黑上衣配牛仔裤，扎克伯格的黑上衣或灰T恤配牛仔裤，以及奥巴马的蓝色或灰色西装。他们每天都穿同样款式的衣服出门，就不必在决定穿什么衣服上浪费精力了。——译者注

[2] 1码=0.9144米。——编者注

[3] 大力水手是美国动画片《大力水手》里的主人翁，其特点是爱吃菠菜，因为菠菜会让他变得力大无穷。——译者注

第4章 冥想

晨间冥想可以帮助你一整天都集中注意力吗？



我好羡慕约翰啊，他脑子里什么杂念都没有。

冥想可以有多种形式，你即将读到的一些案例属于高级冥想的范畴。但请不要仅仅为此而放弃阅读本章。就算你每天早上坐下来冥想20分钟的想法对你并没有吸引力，你也可以在日常生活中找到冥想时刻，并在一天中创造专注的时段，从而获得更多能量，变得更加专注和平静。（本书分享更多索搜@雅书）

从在周末静修时打莲花坐（而这通常不合你意）到耐心地等待茶壶煮开，再到在清晨和你的孩子们一同玩耍，冥想包括了各种形式。下面是最常见的几种冥想类型。

■ 引导式：如今，典型的引导冥想方式是利用应用程序或音频节目在练习过程中与自己对话。另一种方式则是参加冥想课程或静修，让别人通过一连串的心理提示来引导你（或你们）。

■ 正念：这里只有你和你自己的呼吸。这或许就是你在联想到冥想一词时所能想起的方式。当你在正念冥想中走神时，请拉回你的思绪，重新专注于自己的呼吸。

■ 坐禅（打坐）：这是禅宗的特色，坐禅是一种典型的以莲花坐姿势（或者简单的双腿交叉）进行的冥想。姿势很重要，禅宗僧侣在静修时一连打坐超过12个小时的情况并不少见。

■ 超觉静坐：也简称TM（Transcendental Meditatio），这是一种默念冥想方式。其做法是闭上双眼，在脑海里连续重复默念15~20分钟祷文，每天两次。

其他类型的冥想包括毗婆舍那（Vipassanā，又称观心静坐）、慈经冥想（Mettā）气功、自我催眠、祷告以及更加现代的方式（如做手账、跑步、自由漫步等）。如果你带着真正的好奇心和开放的态度去培养这个习惯——不会过于认真地对待它（至少在一开始是这样），那么你将打开一个全新的心智频率。

在没时间做其他任何事的时候，我都会祈祷和冥想，因为我发现它们是构成一天良好开端的重要组成部分。

——莉萨·妮科尔·贝尔（Lisa Nicole Bell），企业家

在这一章，我们会和作家兼电影制作人、禅宗佛教徒露丝·尾关（Ruth Ozeki）讨论她的16小时冥想静修。我们还将与皮克斯和迪士尼动画工作室总裁埃德·卡姆尔谈一谈他为何选择在清晨集中精力呼吸（多年来他一天也没落下）。

露丝·尾关

小说家，电影制作人，禅宗佛教徒

晨间例程取决于你当天扮演的角色。

您的晨间例程是怎样的？

我喜欢单一、完美、绝对可靠的晨间例程，我一直在寻找这样的晨间例程，但不幸的是，我还没找到。同时，我有好几套可以换着用的例程，它们会随着我所在的地方、我的身份以及我要做的事情而变化。

例如，在学校的时候，我是一名要去学校讲课的教授，那么我通常会在早上7:00起床，刷牙洗脸，坐禅，煮咖啡，然后试着用几个小时来写作。此后，我才会将注意力转移到学校的事务上，如计划课程、审阅学生作业、会见学生以及教学等。

当我以小说家的身份住在加拿大荒芜之音海湾（Desolation Sound）的一个偏远的小岛上时，我在早上8:00~9:00起床，刷牙洗脸，坐禅，接着在一天剩下来的时间里多少写点什么。有时我的丈夫奥利弗（Oliver）会将咖啡端到我床边，这样我便可以磨蹭一会儿。我会边写日记，边看着卧室窗外的小鹿一点一点地吃掉黄色花儿的花冠，然后我才去打坐和写作。

当我作为禅修者参加冥想静修时，我会在早上4:30起床，刷牙洗脸，接着从早上5:00开始打坐，直到晚上9:00，然后睡觉。（有时我也会偷偷写点东西。）

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

两年前，我开始在史密斯学院（Smith College）任教，教授的例程对我来说依然是新鲜的，我还在努力纠正适应过程中的一些问题，不过其他的例程我已经坚持了很长一段时间。

我总是在观察和调整自己的例程。我是霍桑效应（Hawthorne effect）的忠实信徒，这个概念在1958年首次得到明确，它描述了两种非常有趣的社会学现象：一是研究对象（这里指一家电气公司的工人）之所以有动力去改进自己的表现，

只是因为他们是研究对象，他们的行为会得到观察；二是当工作条件中的某个变量发生变化时（这里的变化是工厂工作站的照明强度），这种新鲜感导致生产效率出现了短暂提升——换句话说，这里的决定性因素是变化，而不是具体的变化本身。

霍桑效应表明：一是例程中变化的新鲜感能够导致效率的提升；二是这种效率的提升只是暂时的；三是最好时不时地做出一些改变。

我将自己的生活当作一种观察实验，我既是生活的实验者又是实验对象。我设置了一个例程，改变其中一个变量，然后观察自己的表现。当新鲜感消失时，我会再次改变一个变量。哪怕一直这么做，这会让事情变得很有意思。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

有时我会在睡觉前思考小说里要解决的问题，或是我正在写作的内容。第二天早上我会躺在床上再想一想，我常常发现自己会在夜里产生一些想法或解决方案。

您用闹钟叫醒自己吗？

如果我必须在特定时间起床，那么我会设置手机闹铃，而且我会尽量避免使用延时功能。但如果有时我从一个特别有趣的梦境中醒过来，那么我会为了回去继续做完这个梦而再小睡一会儿。当然，尽管这么做很少奏效，但试一试总归是有趣的。

您可以和我们多分享一些您的晨间冥想习惯吗？

坐禅。我喜欢在一大早先进行冥想，当然除了奥利弗把咖啡端到我床边的那些早上。我发现在忙碌的一天到来之前打坐是最简单不过的事。我喜欢坐半个小时。有时候，如果我有许多事要做，那么我只能坐15~20分钟，但即便只有10分钟也比一分钟都没有要好。有时我会用晚间坐禅来替代，或是将其作为早间坐禅的补充。晚间坐禅也不错，它有一种不一样的感觉——安静且安定。

您早上最先喝的是什么？什么时候喝？

咖啡。我过去常喝煎茶（日式绿茶），但在几年前改喝咖啡了。奥利弗从洛

杉矶带回了一套日式陶瓷过滤器，并且坚持认为这比法压壶或美乐家（Melitta）的过滤器要好。我开始觉得他有点可笑，但后来我们做了一次口味盲测，结果发现他说的没错。他对此做出了一长串解释——大概和锥形过滤器的尖头设计的物理特性以及滤杯内部的螺旋形状有关，但我已经忘了具体细节。他用我们在柏林街头买的一个德国古董磨盘式的磨豆机磨豆子。那是一个顶端装有曲柄的木头盒子，外加一个用来收集咖啡粉的小抽屉。磨豆机磨出来的咖啡很好，由奥利弗磨出来的咖啡通常更香。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

我们通常会给彼此煮咖啡，有时我们会一起吃早餐。当我们刚刚住在一起时，他喜欢在一大早先听广播，而我并不喜欢。当我要写作的时候，我喜欢从睡觉时的梦幻状态转入坐禅状态，然后直接开始写作。我要过上好几个小时才能让外界的事情进入我的世界，因此奥利弗现在早上只看报纸。

旅行时的情况如何？

我从来没有在任何一个实体的家真正安顿下来过，所以我一直在调整我的例程，以适应我所处的环境——有时是马萨诸塞州，有时是纽约，有时是不列颠哥伦比亚省，有时是旅途中世界不同角落的旅店。不过，坐禅对此有所助益。无论我到哪里，坐禅都是唯一不变的要素。如果我能坐下来冥想，我就会有一种在家的感觉。

如果没做到会怎样？

我会振作起来，第二天再努力。只要你可以离开床铺，你就不算真正的失败，对吗？

您还有什么要补充的吗？

我在访谈一开始曾说，我在寻找一种单一的、完美的、绝对可靠的例程，但是在回答完这些问题之后，我认为这有些不可能，而且我也不想这样了。我喜欢自己在生活中的不同角色，我喜欢这些角色所需的不同例程。我喜欢观察我所有的例程，同时不断调整这些例程。变化让我的例程变得新鲜，让我的清晨变得有趣。我喜欢这样。

埃德·卡姆尔

皮克斯和迪士尼动画工作室总裁

只有处理好内心的话语才能放松下来。

您的晨间例程是怎样的？

起床，下楼，然后煮咖啡。我的咖啡综合了3份意式浓缩咖啡、3汤匙可可粉（非荷兰工艺可可粉^[1]）和两份甜味剂。我听说咖啡可以让人更好地思考。我不知道这是否属实，不过咖啡的味道的确不错。

喝咖啡的时候我会首先查看电子邮件，接着读报——《纽约时报》、《华尔街日报》以及《旧金山纪事报》（*San Francisco Chronicle*）。接下来，我会浏览新闻聚合器，过去我并不这么做，但现在公共话语中出现的糟糕事件是很难被忽视的。

您坚持这个例程多久了？其中有什么变化吗？

我已经这样做了许多年。唯一的变化是，我现在更忙，我的晨练计划也因此受到了很多干扰。

您用闹钟叫醒自己吗？

我把闹钟设定在早上5:45~6:15。我使用一种渐进式闹铃，它先是发出柔和的声音，随后渐渐变响。但我通常在闹钟刚响的时候就起床了，因此它不会打扰到我的妻子。如果我用的是一个吵闹的闹钟，那么我更有可能一巴掌拍向它，然后倒头大睡。

您在起床后多久吃早餐？

我通常在早餐时喝一杯奶昔或吃一些麦片。我的奶昔通常是混合了某种植物蛋白粉的杏仁乳（我不喜欢吃牛奶蛋白），配以少许冷冻莓果和一团杏仁酱。

您有晨练的习惯吗？

我一周在健身房锻炼3次。每次我都会调整锻炼的内容，但我通常会做几轮力量练习。这么做可以提高我的心率，同时不会给我的膝盖造成太大的压力。由于某些原因，我的膝盖似乎比身体的其他部位更脆弱。

我住在旧金山，这里有很多坡道。我喜欢先走下去，再跑上去，并用我的前脚掌着地，这会让我的膝盖轻松一些。我非常希望有一天可以换掉我的半月板（大腿骨和胫骨之间的一块可以提供缓冲的软骨）。这是一个看上去漂亮而简单的圆盘，你可能会以为，如今医学专家已经找到了与之相匹配的材料。理想情况下，我希望在自己必须进行膝盖替换手术时或去世之前拥有它。

您的晨间冥想是怎样的？

我每天都会锻炼之前冥想30~60分钟（这么多年来我一天也没落下）。我通常做的是毗婆舍那——一种专注于呼吸的冥想。我从这种看似简单实则困难的练习中获益良多，我学会了中断自己脑海内部的声音。我认识到，那种声音并不是我的声音，我没有必要回想过去的事情，也无须过多思考未来的规划。这种能力帮我在响应突发事件前保持专注和稳健。

然而，我必须承认，即便我专注于自己的呼吸，有时还是会有些值得保留的想法冒出来。如果我继续想下去，那么它就会打乱我的冥想。因此，我会快速把它记下来，然后随它去——这句话说起来还有点朗朗上口。^[2]

如果您没能遵循例程会怎样？

我从来没有落下过冥想，尽管在必须提早出门的情况下我会缩短冥想的时间。如果我不锻炼，那么我会觉得很糟糕，好在我非常擅长按自己的计划行事。

艾斯特·加思达

伦敦考文特花园野生食物咖啡馆（**Wild Food Cafe**）创办者

在忙乱的一天开始之前，用清晨的时光清空脑海中的事情。

您的晨间例程是怎样的？

我在早上4:00~6:00起床，通常是在早上5:00左右。我会用闹钟来辅助起床，但我通常会在闹铃响起之前起床。彻底醒过来跳下床的时刻对我来说真的很重要。我会对自己说“我醒了”，而这样做会对我整个人发挥作用——不仅仅是生理上的，更是精神、情感和心灵上的。我会从头到脚地伸展自己，深吸一口气，然后起床。

为了确保我的所有感官都彻底苏醒，并且相互协调，我会在浴室用冷水冲凉。随后，我会开始常规锻炼，这种锻炼名叫玛雅（Mayan）瑜伽，是一种古老的南美原住民的锻炼方式，旨在有意识地拉伸和活动，刺激心脏和心智，从而确保我们体内的能量能够和谐地运作。这种锻炼结合了轻柔的伸展运动和一些激烈运动，最后是放松运动。随后，我会完成一系列拜日式动作，最后是短暂的冥想和祈祷。

如果我不急着出门，我会利用早上8:00或9:00前的时间学习任何与生意无关的东西。这些是我非常感兴趣的内容，但我却通常没有时间来学习。我会利用这段时间学习演奏乐器，阅读非虚构类书籍，研究星象，或是到大自然中去散步。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我用了很长时间才鼓起勇气，做到了自律和尽责，最终得以践行这一例程，但我发现它可以带来突破。

我一度很难让自己早起，这主要是因为我的思想将早起与学习、学校、义务、传送带式的职业生涯以及所有让我丝毫不感兴趣的事情联系在了一起。于是，我特意设计了自己的生活，这样我就没有任何义务早起。我喜欢这种方式，直到几个月前我得到了必须改变的强烈启示。早起会给自己和宇宙传递一个非常

重要的信息，但这听起来并不古怪：“嘿，我来了，我醒了，我很清醒，我很敏锐，我已准备好迎接清晨的第一缕阳光了。”我发现，在清晨保持清醒能够给人带来巨大的能量、力量、清晰的思路、活力、集中的注意力以及专注力，而这些都是夜晚无法提供给我的。

在早上给自己一些时间，关爱和关注对于显著减轻我的压力水平和持续提高我的表现能力，以及让我具备清晰的思路和行动能力至关重要。

您有在晨间冥想的习惯吗？

我的清晨冥想可能是我一天中最重要的一个方面。我将它视为为新的一天“整理铺盖”的行为。不论我有什么外在或内在的挣扎，冥想都给了我一个机会，让我在无须多想或多做的情况下将这些事情从意识的另一端抛却——只要我能超然地专注于自身存在的广阔性、深度以及丰富性。一旦我进入那种状态，一切都会变得有条不紊，即便我对它们是什么还一无所知。

达里亚·罗丝

神经学博士，福迪斯（**Foodist**）网站作者

在冥想前查看电子邮件就好比在睡觉前灌下两杯意式浓缩咖啡。

您的晨间例程是怎样的？

我很幸运，我有一个家庭办公室，所以不必通勤。

大多数时候我无须闹钟就可以起床，通常我都会随着日出醒来。我在吃早餐时经常喝咖啡，喝热的肉桂麦片粥和不加糖的麻奶^[3]。在可能的情况下，我会在早餐后冥想30分钟，然后查看电子邮件。我从不曾在早餐前查看电子邮件。电子邮件是那种很容易渗入你的生活并给你带来各种压力的东西。我认识到问题的关键在于，除非我真的能够立即处理它（例如，我没法用手机发送重要文件，因此我得等到坐到电脑前再处理），否则打开电子邮件没有任何意义。如果我看到自己没法处理的邮件，我会一直想着它们，直到自己采取行动。我在直觉上是知道这一点的，但是当我开始冥想时，这会变得非常明显。

当你冥想时，请试着专注于一件简单的事情，比如呼吸。如果你出现了其他思绪，你只需承认它们，然后放手。我发现，如果我在冥想前查看了电子邮件，那么我就很难专注于自己的呼吸，而大部分干扰我的想法都来自我在收件箱里看到的内容。从那以后，我发现最好先集中注意力，再处理电子邮件。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我已经坚持了四五个月的冥想。冥想对我的专注能力和整个生活产生了巨大影响。我感觉自己不再那么疲惫了。

早上的时光十分重要，因为早上决定了你的大脑在随后的时间里的运作方式。你会在一个又一个的项目中分心吗？或者你会保持专注，并且有意识、有目的地选择自己的活动吗？我更倾向于进入后一种状态。这样我可以让自己完成更多工作，取得更好的成果。我的压力会变得更小，我也不会那么被动。因此，我会尽自己所能在清晨保持简单和清晰。我喝咖啡，吃早餐，然后在开始其他任何

事之前进行冥想。

您是否使用了什么应用程序或产品来改善自己的晨间例程？

没有。我喜欢让自己的清晨活动保持老派的模样。我小心地建立自己的生活习惯和例程。其中一个原因是习惯的力量能让你在无须过多思考或控制的情况下自动去做重要的事情。为此，你越不依赖外在的应用程序或产品，你就越有可能养成一个坚定的习惯。

迈克尔·阿克顿·史密斯

宁静（**Calm**）公司首席执行官

让你的一天开始于冥想，结束于枕边童话。

您的晨间例程是怎样的？

我在早上7:30起床，通常会磨蹭一下，发会儿呆，试着去想起自己是谁以及今天是星期几。如果这天早上旧金山没有雾，我会泡杯茶，坐在客厅里，看着太阳从海湾升起。通常会先喝一杯水，如果我感到精力充沛，我就会去健身房。

健身之后我会淋浴，然后边听新闻简讯边穿戴整齐，接着步行去上班，顺道还会去一家咖啡馆。我会在咖啡馆里待上大约1个小时，打电话给在英国的部门，列待办事项，看新闻，以及回复信息。我是清晨在咖啡馆工作的忠实爱好者，因为我认为在家和办公室之间有个空间是非常有意义的。它给了你一个机会，让你在投入办公室的喧嚣和干扰之前，对这一天进行提前规划和思考。我喜欢在工作时进入心流^[4]，而咖啡馆正好为我提供了实现这种状态的绝佳环境。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

自从我搬到旧金山以来，我已经坚持了大约一年半。这个例程比我在伦敦时的更简单、更有条理。那时，从苏豪区（Soho）到肖迪奇区（Shoreditch）的通勤路线很难走，因此，除了尽量在地铁中央线上保持清醒外，我很难规划上午的大部分时间。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我会将手机设置为飞行模式，然后给它插上充电线，并将它的屏幕朝下，放在床边的地板上。大多数晚上，我都会在睡前阅读，我发现这是放松下来的好办法。我在95%的时间里阅读的都是非虚构类读物。

您有在晨间冥想的习惯吗？

毋庸置疑，我用“宁静”应用程序来冥想。在宁静公司总部，我们每天都会以集体冥想来开启一天的工作。我们一起完成“每日宁静”（Daily Calm）练习（一种每天都有不同主题的10分钟冥想练习）。这听上去很不寻常，而且非常“加州”（California），但这的确是一种与同事们共同开启一天工作的好办法。

晚上，如果我在结束工作时觉得很有压力，并且大脑转得飞快，停不下来，那么我会用奥维朗姆（Oliverum）精油泡个澡。周末，我通常会在家中的起居室进行冥想，以此作为一天的开始；我偶尔也会去金门公园，在阳光下冥想。学习冥想的确改善了睡眠，当干扰的思想开始打转并占据了头脑时，我便可以更轻易地中断它。我们最近推出了“睡眠故事”（Sleep Stories），这是一种面向成年人的催眠故事，也是帮助人们放松和入睡的一种简单、有效的方式。

您会在早上首先回复电子邮件吗？

除非有紧急情况，或者我们正在进行一场盛大的发布会，否则我会尽量避免打开手机，直到我出门坐在咖啡馆里。

大多数人甚至在起床前就会打开社交媒体或电子邮件，我认为这并不是开启一天的好办法。我觉得，重要的是在思维被充满多巴胺的疯狂网络世界吞噬之前，首先能在清晨保持自由的状态。我常常会在冲澡或准备上班时想到绝佳的创意，然而如果我只是在网上浏览糟糕和负面的信息，那么我的思绪便会在一个完全不同的更加低效的方向上飞速前进！

如果您没能遵循例程会怎样？

我不会为此担心。每天的清晨都十分重要，因为它们为我们开启了新的一天。但是，如果我们因为过于严苛，我们就会失去清晨的乐趣，并且生活可能会变得十分无趣。和生活中的大多数事物一样，晨间例程是一种我们应该不断尝试和调整的平衡。

现在到你了

冥想是大多数人都没有用上的最佳生活窍门。

——拉维·拉曼 (Ravi Raman)，高管职业教练

尽管本章并非针对冥想的好处或不同的冥想方式进行广泛研究，我们还是会花一点时间来了解一些简单的冥想方式。这些方式让你不论有多忙，都可以在晨间例程中加入冥想练习。

如果你从未实践过冥想，请不要跳过这一章。在这里，我们会向你展示冥想的多种形式，同时让你放弃你所想象的那种在山顶交叉双腿的夸张冥想形式，因为那是不正确的。近年来，冥想又重新流行起来，其中的原因丝毫不令人意外：它会对你的生活产生深远的积极影响，特别是在你长期坚持的情况下。冥想能有助于你提高注意力，让你看清问题；冥想能够带你跳出陈规，打开视野去看待你习以为常但不知为何却又忽略了的世界；冥想有助于你减轻压力，提高你的睡眠质量。

玛丽亚·康尼科娃补充道：“冥想是厘清思路的好方式。我推荐任何想让自己变得思维清晰和专注的人可以试一试。”而戴维·穆尔则表示：“冥想无疑是我在清晨最喜欢的部分，因为我能够从容地为我打算实现的成就奠定基调。”

冥想的形式有很多，你可以自行决定最适合你的形式。我们不会去比较超觉静坐和坐禅、毗婆舍那和慈经冥想哪个更好；相反，我们探讨的是在日常通勤或晨跑途中找出5~10分钟的时间来进行正念思考（一种清空思绪，专注当下的行为）的好处。正如达里亚·罗丝在谈到自己的例程时所言：“冥想对我的专注能力和整体健康状况产生了极大的影响。我觉得自己没那么疲惫了。”这一章的目的就是告诉你，只要你愿意，在晨间例程中加入正念思考是多么容易。

以下是一些可以让你不再感到疲惫的方式。

在日常生活中寻找冥想时刻

如果你还没准备好进行一次完整的冥想练习，那么你可以从在日常生活中寻

找冥想时刻开始。

我用手研磨茶叶，在泡茶时静静等待。这是我所做的最接近冥想的事情了。这种徒手剪切、压碎和冲泡茶叶的过程唤醒了我所有的感官。

——瓦妮莎·范·爱德华兹 (Vanessa van Edwards)，行为研究员

你可以在每天早上做早餐的时候，抑或在研磨咖啡豆或泡茶时找到这样的冥想练习机会。前航空工程师阿米特·索纳瓦尼 (Amit Sonawane) 告诉我们：“冥想就是一种有意识地感受的行为。我喜欢在煮新鲜咖啡的时候去感受（咖啡的味道，清洗咖啡壶时冷水的触感，以及拿近咖啡杯啜饮时脸庞上轻柔温暖的蒸汽）。”如果你以后想把日常行为变成一个完整的冥想练习，那么你可以用这些日常行为来帮助你计算练习的时间。计算机程序员曼纽尔·罗伊吉尔 (Manuel Loigeret) 表示：“我会在烧开水的时候坐下来冥想10分钟。”如果你已经为这些操作设定了时间，那就更好了。

在晨跑或通勤途中冥想

有人说跑步是移动的冥想，每当我们与人们谈及这一点时，这一点都会得到进一步的支持。这几年来，我们在为网站所做的数百次访谈中发现自己的访谈对象常常将晨跑或乘坐公共交通工具通勤当作一种冥想的形式。脸书产品设计师丹尼尔·伊登 (Daniel Eden) 告诉我们：“人们会因为通勤发牢骚，或者对我的通勤表示好奇，但我喜欢通勤所提供的这种被迫留出的间隙。”

所有形式的晨练都可以发挥冥想的作用，但是晨跑似乎尤其适合冥想。此外，尽管使用公共交通工具通勤时的冥想或许看似世界上最不平静的练习，但是戴上耳机以后就不一样了，不论是让预先录制好的冥想录音引导你，抑或只是听一些东西来屏蔽噪声，你都可以让自己短暂地逃离周遭的世界。

明智地选择冥想后的事情

你会回想起促使全新晨间例程形成的基础之一在于，充分利用你的例程中的每一个要素（或习惯），并将其作为后续活动的触发器。

如果你选择开创全新的晨间冥想例程，那么最明智的做法是在其后安排一些

能够从冥想的洞见中获益的活动。瑜伽教师兼坏瑜伽（Bad Yogi）联合创始人埃琳·莫茨（Erin Motz）表示：“冥想10分钟后，我会立即拿起笔在纸上写作……我写下的通常是意识流的东西或是我所能想到的任何随机主题。”同样，歌曲唱作人索尼娅·拉奥（Sonia Rao）告诉我们：“我每天早上进行30分钟冥想，然后进行30分钟的随意写作。我不太确定这是哪一种冥想形式——我只是靠在床头，专注于自己的呼吸。”

在你的一天中建立正念时刻

无论你是否为自己设计了特定的晨间冥想练习，请一定要在早上以及这一天的剩余时间里进行分散的正念思考，以此帮助你感受当下，保持专注。

写日记就是我的冥想。在笔记本上写点东西能够让我头脑清醒，让感恩之情扎根在我的心底。如果没有这样的日常记录练习，我便不会容易感恩，也没那么快乐。

——塔米·斯特罗贝尔（Tammy Strobel），作家兼摄影师

对于每一个很容易在意微小刺激的人，梅洛迪·怀尔丁有话要说：“正念思考的好处有很多，因此我坚持寻找用来反思的时间，哪怕是很短的间隙。如果我被堵在长长的队列中，或是在地铁上被耽搁了，我不会恼怒；相反，我会将它看作一个反思和体察当下的机会。”

不要过于认真

只要你愿意，那么你就能随着时间的推移逐渐形成一种自律的习惯，但是现在，请不要让任何焦虑表现（performance anxiety）影响你的冥想练习。瑜伽导师格拉西·奥布霍维奇（Gracy Obuchowicz）表示：“我曾经研习过多种冥想方式，但我都练得不太认真。大多时候，我只是坐着，然后去感受和体会。我用鼻孔交替呼吸法。如果走神，我会将思绪拉回来。我的练习并不花哨，但是这种练习似乎能让我集中注意力。”

不要认为你必须练习某种具体类型的冥想，也不要认为你一定要遵循其他人的例程。你比任何人都了解什么才能让自己平静下来和进入冥想。

反面意见

在寻找一天中的冥想时刻的问题上，这里没有任何反面意见。尽管你可能没有在早上培养冥想习惯的时间或意愿，那么在一天中的其他时候进行冥想和反思同样也是有益的。工程师安德鲁·考德威尔（Andrew Caldwell）完美地阐释了这一点：“在风平浪静的日出时分，你可以花一点时间出门，保持宁静，好好呼吸……这或许是有意义的。”

[1] 未经碱化处理，有一定酸度的可可粉。——译者注

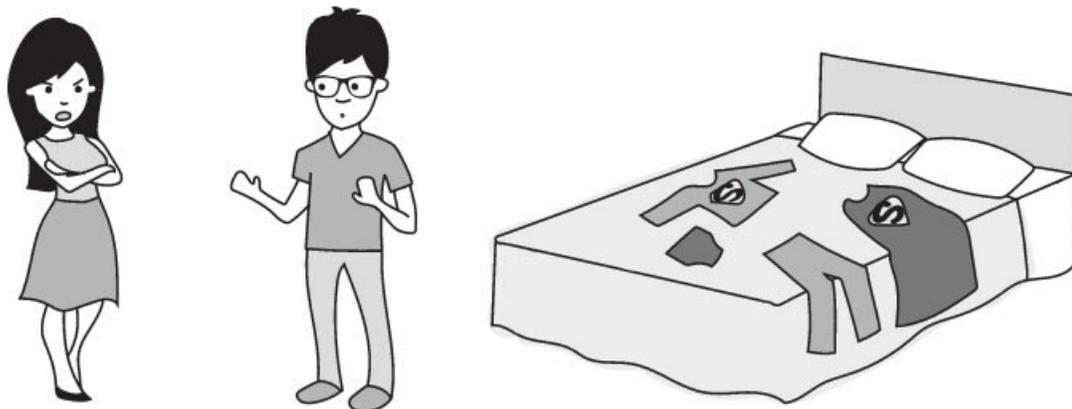
[2] 这句话的原文是“*So I just jot it down and let it go*”。——译者注

[3] 一种以大麻种子为原料的液体饮品，其致幻成分含量极低，具有一定营养价值。——译者注

[4] 心流（*mental flow*）：一种人们在专注进行某项行为时所表现出来的心理状态。进入心流状态的人会将全部精力投入在其所从事的事情上，同时可能产生高度兴奋及充实的感觉。——译者注

第5章 晚间例程

你的晨间例程从前一天晚上就开始了。



克拉克，你是不是有什么事瞒着我？

大多数人都将晚上的时间排得很满，直到最后感到厌倦时他们才会去睡觉。有时我们会因为社交活动或紧迫的工作截止日期而熬夜，但大多时候我们不上床睡觉只是因为我们对即将结束的休闲时光还恋恋不舍。

解决这个问题的方式是建立一种晚间例程而非自责，帮助自己从白天的职责中解脱出来，从而能在第二天早上有个全新的开始。

在这一章，我们将与作家兼演说家珍妮·布莱克（Jenny Blake）谈谈为什么不值得为了熬夜看电视而牺牲晨间例程。我们将和数学教育家乔斯·路易斯·维尔森（José Luis Vilson）讨论在晚上让自己的头脑平静下来的重要性。我们还将与鲍勃红磨坊（Bob's Red Mill）的创始人兼董事长鲍勃·穆尔（Bob Moore）谈谈为何在睡前阅读历史传记有时有助于睡眠，有时又会妨碍入睡。

戴维·凯戴威

《心的开始》（*The Heart to Start*）作者，播客主持人

晚间例程能让你的头脑在清晨更好地运转。

您的晨间例程是怎样的？

我不是一个早起的人，这正是早上是我最重要的创意时间的原因。研究表明，工作负担最轻的时间是进行富有洞见的思考的最佳时机，因此我早上的目标就是充分利用这段还有些昏昏沉沉的时间。

我不用闹钟叫醒自己，我通常在早上8:00起床。理想情况下，我会进行10分钟左右的冥想，但我通常会迫不及待地开始工作。我会将电脑放在书架上，这样我可以站着工作，我戴上耳塞，将这一天的头一个小时用于我最重要的项目上。通常，这一个小时会演变成两小时左右的连续工作。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

在过去的6个月里，我一直在坚守着自己的第一个小时；但在过去的3年里，我始终在早上把工作放在第一位。

我过去常会设置这样一个目标，即早上先在一个项目上工作10分钟。我通常会为一个简单的目标而努力工作，这可以促使我完成更多的工作。我比以前更加专注，因此一小时对我而言是个很轻松的目标。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我在前一晚休息得越好，我的大脑就会在第二天早上运作得越好。在一个完美的夜晚，我会在晚上10:00前关闭所有的屏幕，或是戴上防蓝光护目镜。此后，我也尽量不去查看任何社交媒体，或是那些让我想到家人和亲密朋友，以及其他任何人的东西。（书籍等长篇内容除外。）

我可能会看电视节目或视频，但我会尽量在晚上11:00以后只进行更为安静的活动，比如阅读。我会在筋疲力尽之前睡觉，刚上床时，我喜欢开着灯坐在床

上，然后看着墙壁。我会让自己回想一天中发生的事情，或是第二天要做的事情。我只有在眼皮开始发沉的时候才会戴上眼罩和耳塞，然后关灯睡觉。我发现自己很难在眼皮发沉之前睡着。

您有晨间冥想的习惯吗？

我会尽量在每天清晨冥想10分钟（有时会延长至半个小时）。首先，我会专注于自己的呼吸；然后，我会先找到自己身体内部紧张的地方，让自己放松下来。

您在周末也坚持这个例程吗？

工作是我在工作日里最重要的事情，而在户外待一会儿则是我在周末最重要的事情。我会在周日下午规划下一周的工作，通常我还会在周六花些时间安排自己的生活 and 旅行。我一般不在周末工作，除非要赶着完成一个项目。

珍妮·布莱克

《转型》（*Pivot*）作者，演说家

晚间例程始于下午3:00。

您的晨间例程是怎样的？

理想情况下，如果我能睡足7~9个小时，那么我可以在日出之前起床（在早上5:00~6:00起床是我梦寐以求的），但我有时在早上7:00或8:00起床。我喜欢点上支蜡烛，阅读一两个小时的非虚构类书籍，直到太阳升起。随后，在开始一天的工作之前，我会进行20~45分钟冥想。我偶尔会出门跑步（20分钟），呼吸点新鲜空气，激发出我的多巴胺，但通常我会留待晚些时候再锻炼。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

自从6年前离开谷歌公司为自己工作之后，我一直在坚持这个例程的各种形式。

很快我就发现，我的身体——以及我的例程——是我事业的动力。如果因为缺乏睡眠或锻炼，我只能达到50%的工作效率，那么作为这份事业的唯一员工，我的这份事业也会如此。这是我无法接受的！更不用说持续发展了！对我而言，成功不仅与我选择做的事情密切相关，也与我如何经营自己的业务和生活息息相关。我的座右铭是“身体就是事业”，我将自己的身体健康和精力放在第一位。瑜伽、冥想、普拉提、散步、健康饮食以及充足的睡眠是我保持健康的基本方式。这些是我的幸福感的基本要素，它们可以让我保持精力充沛、富有创意的最佳状态。

您几点睡觉？

如果让我自己决定的话，我想在晚上8:30早早睡觉，这也是我的朋友们常常笑话我的地方——我和吸血鬼完全相反。如果我外出参加活动或与朋友吃晚饭，我通常会在晚上10:00或11:00睡觉。我非常期待整个世界尚未醒来的安静清晨，因此我真的会考虑优先入睡。我并不会“担心错过”（*fear of missing out*，简称

FOMO) ^[1]晚上的聚会，我反而会担心自己因为熬夜而错失美好的清晨。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

在下午出门做瑜伽或与朋友散步时，我便开始让自己为了晚上而平静下来。这意味着我不会回复电子邮件（除非我觉得有必要，或事情非常紧急），下午5:00以后，我也不会强迫自己查看电子邮件。我在晚上6:00或7:00吃晚饭，看看电视节目，读读书，然后睡觉。

当我把头靠在枕头上时，我喜欢回答一些让自己放松下来的问题。这些问题让我厘清思绪，通常能帮助我很好地入睡。这些问题是：我这一天的亮点是什么？我这一天的低谷又在哪儿？让我自豪或想要庆祝的事是什么？我所感激的一件（或多件）事情是什么？我所面对的但尚未处理的问题又有哪些？

您用闹钟叫醒自己吗？

我不用闹钟，除非我要赶飞机。我也不会安排任何会议，至少在上午10:00（最好是上午11:00）之前是这样，这有助于我避免产生匆忙起床开始新一天的感觉。我认为我的身体需要足够长的休息时间。

您有晨间锻炼的习惯吗？

锻炼是我在一天中晚些时候对自己的奖励。上午10:00至下午3:00，我会非常努力且专注地工作，随后我才会出门散步，参加瑜伽或普拉提课程。作为上述活动的组成部分，或是在上述活动结束后，我常常会和朋友见面，一同喝咖啡或吃饭。“边走边说”是我最喜欢的与人交流的方式，这种方式可以让我们的谈话更加投入，也兼具了锻炼的好处。

您在早上冥想吗？

冥想是我的良药！这是我在一天中做得最棒的事情，它让我感到平静、感恩、踏实、有策略和有创造性。通常，我至少会冥想20分钟。我不练习某种特定的样式，我每天都会变换风格。

这些年来，我稳步地增加了用于冥想的时间。过去，这个时间通常是一天10~20分钟（有时只有5分钟），直到我认识到这实际上是我在一天中可以做的最

重要的事情，而非抽空做的事情。和一整天都在脑海里翻来覆去地思考相比，冥想解决问题的速度要快得多。

您会在早上首先回复电子邮件吗？

醒来后就躺在枕头上查看电子邮件是我过去最糟糕的习惯之一。用这种方式开启新的一天是多么可怕！在起床之前，我已经备感压力和焦躁。现在，我尽量不把手机放在床头柜附近，我在最重要的项目上工作了一两个小时之后，才会查看电子邮件。

尼尔·艾尔

行为设计师，《上瘾》（*Hooked*）作者

在狂热地使用了一整天的科技产品之后，晚上切断网络连接。

您的晨间例程是怎样的？

我每天要用到很多科技产品，我用许多产品来量化对我来说很重要的事情。睡眠就是对我来说非常重要的事情之一。

每天早上，我都用智能计时器在7:00左右叫醒自己。这是一个安装在枕头旁边的小器件，它通过蓝牙与一个小型接收站通信。当它检测到我在早上7:00左右出现动静时，它会在那之后的30分钟内叫醒我，因此我有时在早上6:30起床，有时又会晚一些。

起床后，我先问候妻子，然后去卫生间，接着快速检查我的手机。随后，我会给自己煮一杯咖啡，在开始写作之前和家人坐下来共度一段时光。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我能记得的是过去我通常在早上7:00左右起床。我经常调整自己的晨间例程。目前，我正在尝试不吃早餐。我是在4个月前就开始这么做的，我想看看它将如何影响我的每日例程。

您几点睡觉？

我在晚上11:00之前上床睡觉。与此同时，我的网络连接也中断了——我有一个可以专门断开我的许多设备的网络连接的路由器。接着，我会在晚上11:00左右入睡。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我喜欢保持桌面整洁，我认为这可以在我煮好咖啡和家人共度一段时光之后给我带来帮助。桌子上的任何东西都有可能让我分心，因此我会把它们全部清

空。

您早上最重要的任务是什么？

我最重要的任务就是好好地问候我的女儿和妻子。我们都非常喜欢在一天中表达对彼此的感激之情，因此每天早上我们都会照例给对方一个大大的拥抱，相互亲吻，互道早安，告诉对方我们爱着彼此。

如果您没能遵循例程会怎样？

每天我都会确认一些自己要做的重要事项。我在办公桌上放了一块正对着自己的大白板，白板上记录了我的例程，包括：写作，一周5天，每天两小时；去健身房，一周4天；和妻子一起散步，一周两天；每天读20页的书，一周5天。

我要在一整天时间而非只是在早上去做上述所有事情。我会在这些事情旁边打钩，从而确认自己是否已经完成。如果最新发生了什么事情，那么我会尽量将原定活动重新安排到那周的晚些时候去做，从而确保自己在那段时间完成自己计划必须做的事情。

乔斯·路易斯·维尔森

数学教育家，《这不是考试》（*This is Not a Test*）作者

早上听Jay-Z^[2]和蠢朋克（Daft Punk）乐队的歌，晚上来杯洋甘菊茶。

您的晨间例程是怎样的？

我会在早上5:30起床，喝水，吃麦片，穿衣服，然后出门上班。我有时乘公交去赶地铁，有时步行去赶地铁，这具体取决于我还有多少时间。我在地铁上根据心情来听音乐：如果心情好，我会听Jay-Z或蠢朋克乐队的歌；如果心情不好，我可能会听肯德里克·拉马尔（Kendrick Lamar）或电台头（Radiohead）乐队的歌；如果心情不好也不坏，我会听音乐剧《汉密尔顿》（*Hamilton*）的插曲。

下了地铁后，我会买一小杯咖啡，在思想上做好上课的准备。我开始考虑自己班上的学生，我打算教授的课程内容，以及当天要做的事情。我会调整自己的精力，这取决于我要上的是第一节课还是最后一节课，以及我是否要给学生考试或做课堂测验。为此，我可能会抖抖身子或做个拉伸。我还会像冥想时那样做几次深呼吸。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我在过去10年的大部分时间里都遵循着同样的例程。这个例程在某些方面变得更好了，但在另一些方面则变得没那么好。当我住得离学校较远时，我会有更多的时间在地铁上阅读或给学生评分。然而，由于我现在住得离工作场所更近了，我可以更早地开始工作，多花些时间做好给学生上课的准备。

您几点睡觉？

晚上10:30左右。如果我睡得更晚一些，我就能知道自己在第二天的状态不会好。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我通常会喝一杯洋甘菊茶，从而帮助自己更好地入睡。我把水烧开，然后放

点蜂蜜进去，让它变得甜一点儿。这样可以让我平静下来，同时保证我在晚间不缺水。我还会试着忘却当天发生的一切——带着愤怒、狂躁或其他情绪入睡都不好。

您用闹钟叫醒自己吗？

我会用闹钟叫醒自己，但大多时候我的身体会在闹钟响起前7分钟唤醒自己。我把闹钟放在厨房，它的声音大得足以让我听到，因此我不得不起床，保持直立状态，这样我就不会再回去睡觉了。如果我要去上课，我就不会按下延时按钮。

您有晨练的习惯吗？

没有。尽管如此，但因为这里是纽约，我在上班之前起码要走上3000步。

您在周末也遵循同样的例程吗？

我不用在周末上课，所以我可能会多睡一会儿，再慢慢吃早餐。我还会和儿子一起看《芝麻街》（*Sesame Street*）^[3]，然后更仔细地回复电子邮件。我并不一定在周末睡懒觉，但我会尽量挤出时间这么做。

鲍勃·穆尔

鲍勃红磨坊创始人兼董事长

名副其实地有很多帽子可戴。[\[4\]](#)

您的晨间例程是怎样的？

每天早上我的起床时间都稳定在6:00左右。我似乎没法在周六和周日睡懒觉，因此周末我也常常在同一时间起床。

我的生活非常有意思。我是鲍勃红磨坊天然食品（Bob's Red Mill Natural Foods）的董事长。在俄勒冈州，我们有大约500名员工三班倒，以保证工厂全天候运作，这是一个忙碌的地方——工厂生产全麦食品，并将它们送往世界各地。对我来说，在清晨或深夜漫步于工厂，以及问候员工，通常是一件非常美妙的事情。这就是我的生活。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我一生中的大多数时间都在做生意。25岁时，我开办了自己的第一家修车铺和加油站。我一直是个早起的人，在过去25~30年早上6:00一直都是我的起床时间。如果你打算开创自己的事业并且雇用员工，那么你必须首先以身作则。你不能表现得懒散。

您几点睡觉？

我通常没有在应该早点睡觉的时候睡觉。我一直都喜欢全力以赴地工作，但总有精疲力竭的时候，因此我尽量在晚上10:00前结束工作。如果我在晚上9:30或9:45之前睡觉，那么我会感到非常愉快，因为这样我就可以睡上8个小时。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我在睡觉前要做很多事，我需要洗澡，还要把第二天的衣服摆好。我喜欢在睡觉前读书。

我喜欢看传记和历史类书籍，我喜欢每天花一定的时间阅读自己感兴趣的東西。最近，我着迷于丘吉尔（Churchill），我在读他的小女儿玛丽·索姆斯（Mary Soames）写的一本让人愉悦的书，她在这本自传里写到了她的父亲以及他们之间的故事，特别是他们在第二次世界大战期间活跃于轴心国时的事情。这样一来，只要我开始读这样的书，我便会它们吸引，因此我很难在晚上好好睡觉。我经常在晚上10:30或11:00醒来，发现自己看书看睡着了。

话虽如此，但有意思的是，读书常常让我保持清醒，反而不会让我睡着。我的床边通常放着一本书，每天晚上我都迫不及待地想要读它，尤其是玛丽·索姆斯的这本书。在过去一周里，我至少有两次一直看到了凌晨2:00左右，早上我还会再读一会儿，我实在是太着迷于这本书了！我已经到了回忆第二次世界大战和许多事情的年纪，这本书牵动着我的神经，让我想起许多有趣的往事，并令我手不释卷。

您在起床后多久吃早餐？

我并不是那种一起床就必须马上吃早餐的人，但如果我这么做，那么我一般会吃一种全麦麦片。如果这世界上有什么可以让我信奉的话，那就是用一份热乎乎的全麦麦片开启全新的一天，我相信这也是健康和长寿的要素之一。我自己已经证明了这一点，并且对此相当坚定。当我在早上起来的时候，我会觉得无力；而在旅行时，我很难吃到自己想要的早餐。

您有晨练的习惯吗？

我总是走很多路。我们的工厂有7英亩（约16187.4平方米），我们要走上很远。当然，我们经常讨论走路太多的问题……说实话，我可不想在自己的常规步行之外增加其他昂贵的花费。

您什么时候开始看手机？

我常常看手机。我会用手机写大段的对话，我觉得在手机上打字很舒服。我不会发送有笔误的信息，从来没有过。我会通读信息，确认它们准确无误之后再发送。每次在发送信息之前，我也会确保每条信息都没有语法问题。

您早上最重要的任务是什么？

我要考虑该穿哪双鞋，尽管我在前一天晚上摆好了所有要穿的衣服，但我还是必须知道自己要穿哪双鞋、哪件外套以及戴哪顶帽子。我经常戴帽子，我有差不多100顶帽子，还有两双同款不同色（黑色和棕色）的鞋，我的腰带是黑色和棕色的，这样我可以把它们搭配起来。如果用棕色的腰带，那么我通常会用棕色鞋子来搭配。如果我开敞篷车去上班，而外面又很冷，那么我通常会穿上外套。

您早上最先喝的是什么？什么时候喝？

当我走进室内开始工作时，我会喝上一杯咖啡。我爱咖啡，除了咖啡，我想不出还有什么是我更喜爱的了。来到工厂后，我会直接去公司餐厅，喝上一杯咖啡，然后坐在钢琴前等南希（Nancy，我的助手）过来。我会弹弹钢琴。我们有两架钢琴并排放着，所以当南希进门听到钢琴演奏声时，她会过来坐到我旁边的钢琴前，我们会一起演奏大约20分钟。我们弹的是迪克西兰爵士（Dixieland Jazz）[\[5\]](#)之类的曲子。

如果您没能遵循例程会怎样？

这种情况不会影响到我，我能处理好这种情况。对于快90岁的人来说，表现得变通一些是再好不过的。我有很多兴趣爱好，我可以坐下来看书，可以弹钢琴。许多很棒的人与我一同共事了三四十年，他们都很关心我的爱好。我有一个优点，那就是我真的不觉得没能遵循例程是个问题。

现在到你了

我们通常会在睡觉前把厨房以及家里打扫干净。虽然这么做通常不容易，但在宁静的环境中醒来却是令人欣慰的。（本书分享更多索搜@雅书）

——詹姆斯·弗里曼，蓝瓶咖啡创始人

你的晚间例程不仅会自然地渗透到你的清晨，而且荷兰的项目经理玛乔琳·维尔贝克（Marjolein Verbeek）甚至认为她的晚间时光与晨间例程是密不可分的。她告诉我们：“我几乎认为睡眠是我12小时日常例程的一部分。”

我们知道，并不是所有人都有条件在烛光下早早上床睡觉。我们中的有些人工作得比其他人更晚，有的人还要上夜班，我们在开启晚间时光之时就是他们开始工作之时。即便如此，如果你能在家里待上一段时间，那么你或许会发现自己不仅可以利用晚间时光来准备晨间例程，同时也可以享受晚间例程本身。

这里有一些可以在晚上开展的活动供你考虑。

摆放第二天要穿的衣服

减轻早上的决策疲劳（更多请参考第3章）可以为你的情绪健康带来巨大好处。当你在前一天晚上摆放好第二天要穿的衣服时，你在醒来后要做的决策就少了一项。

每个周日的晚上，我都会查看日历和下周天气预报，选择每天的着装。这让我减少了一件要在早上思考的事情。

——特拉·卡迈克尔（Terra Carmichael），Evenbrite（美国票务公司）全球传播副总裁

如果你早上的第一件事是锻炼，那么将锻炼要穿的衣服摆好可以减少你面对锻炼而摇摆不定的可能。当你醒来时，你不必再去决定穿不穿它们，过去的你已经为你做好了决定。同样，你可以考虑在晚上淋浴或泡澡。这样做不仅可以让你在入睡前的放松下来，而且还将为你省下早上的时间。

列出第二天的待办事项，查看你的日历

你应该在结束一天工作时而非睡觉前遵从这条建议，这样你的放松流程就不会遭到破坏。当你列出第二天的待办事项并查看日历时，你就会知道，自己在第二天开工时能够立即投入工作。

这在一定程度上与卡尔·纽波特在《深度工作》中提到的停工流程类似。用纽波特自己的话来说，停工流程是这样运作的：

“确保每一项未完成的任务、目标或项目都得到回顾，而且每一项你都确认过。一是确认这项计划可以完成；二是确认这项计划保存在一个地方，并且在恰当的时候可以被取用。整个过程应该如算法一样严谨，你总是一步接一步地执行一系列步骤。结束的时候，你要说出一个预设的短语，表明流程已完成（我在完成整个流程的时候会说‘停工完成’）。最后这一步听起来也许有些浮夸，但这样做可以给大脑一个暗示，使你意识到在这天剩下的时间可以放心地释放与工作相关的想法。”

纽波特进一步指出：“在晚间挤出一点时间工作可能会降低你第二天的工作效率，以至最后完成的工作比在晚间屏蔽工作的情况下完成的还要少。”^[6]

作家兼营养学家伊莎贝尔·迪·洛斯·里奥斯（Isabel De Los Rios）对此补充道：“在结束一天的工作前，我会在电脑上贴一张便利贴，让它提醒我第二天早上要写什么，这样每当我醒来时，我就不会那么想去看电子邮件或浪费时间上网了。这个简单的策略真的能够帮我在一大早集中精力。”

你的头脑里不断翻滚着各种想法和创意，有些你可以放心地忽略，但有些是你必须记住的。不要让这些想法只活在（或死在）你的头脑里，而是把它们写下来。

沉思、祈祷以及写日志

你不一定要做这些事，但如果它们中的任意一种方式吸引了你，请不要放过这些想法，它们可能会成为让你放松下来，回顾一天并学会感恩的绝佳方式。

如果你读过我们关于晨间冥想的那一章，那么你就会知道，当我们讨论冥想

时，我们指的既是传统意义上的冥想，也是一种在一天当中获得更多冥想时刻的方式。鉴于此，严格遵守在晚间将所有的电子设备从卧室拿出来的规定——我们将在下一章讨论这一点，它将有助于你更多地找到用来冥想的时刻。

打扫你的家

在干净家中醒来是人生乐事之一。格拉西·奥布霍维奇说：“我的母亲教导我，不可以在睡觉时把脏盘子留在水槽里，我非常赞同她的智慧。”对此，我们也十分认同。

早上醒来时，水槽里堆满脏盘子是很不和谐的，尤其在你住的地方比较狭小的情况下，你会发现你唯一的平底锅被压在碗碟底下，而这正是你做早餐时要用的那个锅。

在睡觉前把家里打扫干净，特别是厨房，这么做能让你在第二天醒来时更愉悦，这几乎也成了一种例程。当你在厨房的时候，为什么不设定好你的咖啡机，让它在你早上起来时准备就绪呢？或者为什么不把第二天早上可能要用到的碗碟提前摆放好呢？

让科技助你一臂之力

在晚间例程中，并非所有使用科技产品的行为都是不好的。就像你刚读到的那样，尼尔·艾尔设置了他的无线路由器，让路由器在晚上10:00切断网络连接，并以此促使自己上床睡觉。

同样，我们访问过的一些人也表示，他们会设置一个晚间闹钟来提醒自己开始晚间例程。

反面意见

没有人会反对在睡觉前创造一个平静、放松的环境，不过人们对这么做的时间却持有不同看法。

如果你要上夜班，或是选择在晚上完成对你来说最重要的工作，那么你的晨间例程可能是从每天下午3:00或4:00开始的，而你的晚间例程也会在晚上更晚些时候，或是在你清晨开始睡觉之前。

[1] 一种随着社交媒体的发展而日益突出的心理状态，即担心错过朋友们的线下活动或他们在社交媒体上发布的内容。——译者注

[2] Jay-Z: 原名肖恩·科里·卡特 (Shawn Corey Carter)，美国知名说唱歌手、唱片制作人，曾被评为“有史以来最伟大的说唱歌手”。——译者注

[3] 《芝麻街》，一档由美国公共广播协会制作的儿童教育电视节目。——译者注

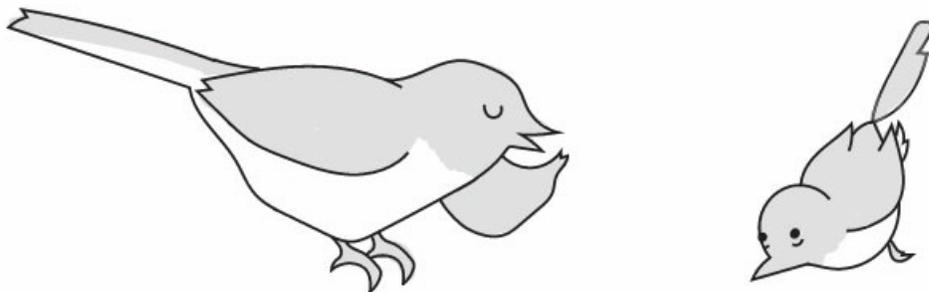
[4] 这里“有很多帽子可戴”的原文是“wear a lot of hats”，同时还有“身兼数职”的意思。——译者注

[5] 迪克西兰爵士，起源于20世纪初期美国新奥尔良州的一种爵士乐。——译者注

[6] 以上两段文字引自江西教育出版社2017年7月出版的《深度学习》(宋伟译)，并稍有改动。——译者注

第6章 睡眠

睡眠质量对你的晨间例程有重大影响。



只有睡足了7~9个小时后早起的鸟儿才有虫吃。

当我们还是孩子的时候，就寝时间就是一个重要的话题。这是来自上天的指令，我们期待着各种神秘的理由，希望这些理由能让我们晚一点睡觉，并让我们再多玩1个小时。

你或许和我们一样，已然成年但很少在每天同一时间入睡。在这一章，我们将了解一些人的晨间例程和晚间例程。尽管他们可能还没有完全弄清楚这点，但他们已经具备了一些提升自己睡眠质量和让自己在清晨醒来时精力充沛的方式。晚上睡得好不好会直接影响你自己所能执行（或享受）晨间例程的能力。因此，不要吝惜睡眠。

在这一章，我们将与阿里安娜·赫芬顿（**Arianna Huffington**）谈一谈她在入睡前“悄悄护送”电子设备离开卧室的习惯。我们还将与日本整理顾问近藤麻理惠聊一聊她在睡觉前经常做的一件事。此外，我们还会与风险投资人布拉德·费尔德（**Brad Feld**）讨论他为何沉迷于追踪自己每晚的睡眠情况。

阿里安娜·赫芬顿

《赫芬顿邮报》（*Huffington Post*）及环球成长（**Thrive Global**）创始人

令人痛苦的叫醒电话让人开始认真对待睡眠。

您的晨间例程是怎样的？

在95%的时间里，我每晚能睡足8个小时。因此，在95%的情况下，我并不需要用闹钟叫醒自己。对我而言，睡到自然醒是开启全新一天的好办法。

不做某些事情是我的晨间例程的重要部分。当我醒来时，我不会先看手机；相反，一旦我醒来，我会用1分钟来深呼吸，让内心充满感激之情，然后再去设定这一天的目标。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

2007年，在经历了令人痛苦的叫醒电话之后，我开始真正认真地对待自己的晨间例程。当时，我曾因睡眠不足和过度疲劳而晕倒，头撞在了桌子上，导致颧骨骨折。

随着时间的推移，我会对例程做一些小小的改变。例如，当我住在洛杉矶时，我喜欢在早上散步和远足。我非常愿意尝试新事项，我相信不久后我就会学到一些自己想在晨间例程中完成的新事项。

您几点睡觉？

大多数晚上我会在11:00前睡觉。我们在家会开玩笑说，我的目标通常是在床上赶“午夜火车”。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我把睡觉前的过渡当作神圣的仪式。首先，我关掉所有的电子设备；然后，我会悄悄地将这些电子设备送出我的卧室；最后，我会在烛光的闪烁中泡个泻盐

洗澡。如果我觉得焦虑或为一些事情感到担忧，那么我会延长泡澡的时间。现在，我不再像从前那样穿着健身服睡觉（想想这会给我们的大脑带去怎样混杂的信息），我会穿上睡衣、睡袍，甚至专门用于睡觉的T恤。有时，如果我想在睡觉前喝点温和而舒缓的东西，那么我会喝一杯洋甘菊茶或薰衣草茶。我喜欢读实体书以及与工作无关的书，特别是诗歌、小说。

您可以告诉我们您为何不用闹钟吗？

我喜欢在没有闹钟的情况下醒来。想想“alarm”这个词的含义吧：“因为意识到危险而突然产生的恐惧或焦虑、忧虑、害怕”或“任何用于警告即将到来的危险的声音、喊叫或信息”。因此，“alarm”在大多数情况下这是一种表示事情不对劲的信号。然而，我们大多数人都依赖于闹钟——一种好似膝跳反应的机制——来开启新的一天，以此来确保我们能够从睡眠直接进入紧急备战模式，浑身充满应激激素和肾上腺素，就像我们已经准备好面对危险那样。

同时，我也不信赖延时按钮。在我必须用闹钟的时候，我通常会将其设定在自己必须起床的最后一刻。

您有晨练的习惯吗？

如果在家，我就在健身自行车上锻炼30分钟，再做5~10分钟瑜伽伸展练习。在锻炼之前，我会进行20~30分钟冥想。

您会在早上首先回复电子邮件吗？

我坚持不在早上醒来时立即回复电子邮件，我通过不在自己的房间里给电子设备充电来抵御这种诱惑。但是，自从我开始管理一家新闻机构之后，早上便成了我与编辑进行沟通的最重要时段，因此与他们取得联系对我来说很重要。我一跳上自行车就会立即打开电子邮件。

您有没有用什么应用程序或产品来改善您的晨间例程？

我不会使用任何需要我将手机放在床边的产品来改善我的睡眠。我喜欢在睡前聆听舒缓的冥想引导，而它们存在我的一个iPod（苹果播放器）里。我在《睡眠革命》（*The Sleep Revolution*）的附录里列出了我最喜欢的引导内容。我从来

不知道它们是怎么结束的，因为我常常在它们播完之前就已经睡着了，这其实可以算作我对它们的最佳认可了。

您在周末也遵循同样的例程吗？

我在周末也这么做！但我的锻炼和冥想时间会持续更久。

如果您没能遵循例程会怎样？

无疑，只有坚持才会让例程成为例程。即便如此，有时生活中的一些事情还是会影响例程，我们也可能会偏离常规。如果出现这种情况，我会尽量避免批判自己，不让它给我这一天的剩余时间带来负面影响。

我是压制我们头脑中自我批判及自我怀疑声音的强烈支持者，我把它们称为令人讨厌的“室友”。我们的消沉以及我们的不安全感和怀疑感的增强都助长了这种声音。我用了很多年的时间来驱逐我那讨厌的“室友”，现在我已经设法把它们降级成了偶尔出现在我脑海里的访客。

近藤麻理惠

《怦然心动的人生整理魔法》（*The Life-Changing Magic of Tidying Up*）作者

如果不把家里整理好就出门，你的清晨就会被打乱。

您的晨间例程是怎样的？

我在早上6:30左右起床。我会开窗让新鲜的空气进来，然后点一炷香，净化整个房子。

我喜欢在早餐前喝热水或草本茶等温热的饮品。我的丈夫通常会在我起床后一个小时做早餐。我们的早餐一般比较简单，如吐司和鸡蛋，或者米饭和味噌汤。接着，我们会一同在家中的神龛前祈祷，表达感激之情，祈祷美好一天的到来。有时我还会做瑜伽。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

从小我就会打开窗户让新鲜的空气进来。大约两年前，我开始焚香。此前，擦拭三合土^[2]——日式房屋入口处用来脱鞋的地方——是我晨间例程的一部分，但是自从我的第一个女儿出生以来，我变得更忙碌了，因此我就没有什么时间和机会来定期清理这个区域了。

您几点睡觉？

晚上11:30左右。睡觉前我常常会用芳香精油按摩背部和颈部，这样做可以让我睡得更好。我还会整理房间，把每件东西都放回它们指定的位置。

您用闹钟叫醒自己吗？

我很少用闹钟。我只在自己非常疲惫而且第二天早上又有事情必须要做的时候才使用闹钟。

如果您没能坚持例程会怎样？

通常这不会影响我接下来的时间，除非我必须在还没有把家里整理好之前就出门。如果发生这种情况，那么我一整天都会惦记着它。

乔恩·戈尔德

跨界设计师，工程师

如果在20多岁时你总是过夜猫子一样的生活，那么之后你就很难改变了。

您的晨间例程是怎样的？

我的晨间例程的简单版本是这样的：首先，早上6:30起床，尽量远离任何有液晶屏的东西；然后，冥想、锻炼，做好享受生活的准备。

您几点睡觉？

大多时候我在晚上10:00前就上床准备睡觉。我会先读一会儿书，然后在晚上11:00左右入睡。

背景交代：我曾经一度是个夜猫子。我尝试过用习惯跟踪应用软件记录我“在午夜前入睡”的情况，但我放弃了，因为我从来都没能做到过。在我20多岁的那段时间里，我都是在午夜至早上4:00之间睡觉的。

导致这种情况的因素有很多：住在欧洲（当我打算睡觉时，美国的互联网正热闹得很），在家中或咖啡馆里从事自由职业，以及我的自控能力有限。尽管如此，多年来我一直在考察作为晨型人的好处，我想我最终做到了。

当我们精力不足和意志力急剧下降时，我们很容易做出糟糕的决定。在成为晨型人之前，我发现我总是整晚熬夜上网，并且无所事事。如果晚上11:30我还在用笔记本电脑上网，那么我很有可能会一直上到凌晨2:30。为了解决这个问题，我在笔记本电脑上采用了非常极端的内容阻拦手段，在晚上10:00至第二天上午11:00之间屏蔽任何与社交媒体、娱乐或新闻有关的内容（此外，在白天我也进行有规律的间歇性屏蔽）。直到上午11:00我才会解除屏蔽，因为对我来说，这是一天中另一个意志薄弱的时段。如果我在早上一开始就昏昏沉沉地上网，那么我会因此过上糟糕的一天。与之类似的是，我会让任何带有液晶屏的设备在客厅里充电和过夜。唯一一件可以进入卧室的设备是我的Kindle（亚马逊电子阅读器）。

即便电脑和手机上设置了内容阻拦器，但来自这些设备的干扰还是很大，它们让我无法安睡，我可不想为了查看通知信息而在半夜醒来。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我每天都穿一模一样的衣服，我的衣橱里有几套完全一样的衣服，这样早上效率会特别高。如果要晨练，我会在床边准备好服装，这样我在早上就不用再去考虑它们。

当我在晚上结束一天的工作时，我会在笔记本里写下第二天的日程安排。我是从卡尔·纽波特的《深度工作》一中学到的这个技巧，这是我今年读到的最棒的书之一。我总是没有办法很好地集中注意力，因此我想帮助自己尽可能地解决这个问题。这么做赋予了我一种力量，让我在醒来时不必用早上的大脑去思考要按什么顺序做事。

您有晨间冥想的习惯吗？

是的！我发现冥想是让我保持美好生活状态的主要且关键的习惯。这听上去挺戏剧化的，但我绝对是认真的。

我主要练习毗婆舍那冥想，偶尔也会在晚间来点改变，做做慈经冥想。我曾进行过多种引导或非引导的冥想修行。

对我影响最深的冥想书是德宝法师（Bhante Gunaratana）的《观呼吸》（*Mindfulness in Plain English*）。如果你打算进一步练习的话，那么我建议你去静修。10天的静修可能会让人望而却步，但周末的静修更加便捷，并且非常提振精神。

布拉德·费尔德

方得力集团（**Foundry Group**）风险投资家

把一天时间分为“内向”和“外向”两个部分。

您的晨间例程是怎样的？

5年前，无论我身在哪个时区，我都会在每个工作日的早上5:00起床。周末时，我会睡到自然醒，我常常在周六晚上和周日晚上睡12个小时。在经历了一段时间的消沉后，我决定不用闹钟叫自己起床。现在，无论我在早上5:30~9:00何时醒来，我都能立即起床。

我的晨间例程很简单。上厕所，称体重，刷牙，煮咖啡。不论我的妻子埃米（Amy）和我们的爱犬们在家里的什么地方，我都会和他们坐上一会儿（他们通常起得比我早）。我们喜欢进行一种被我们称为“晨间4分钟”的仪式，也就是坐下来喝咖啡，聊聊天，然后看着天色渐亮，鸟儿唱起歌来。

接下来，我会打开笔记本电脑，但依然和埃米及爱犬们坐在一起，我会写一篇博客日志和几封电子邮件。我每周跑步4~5次。跑步后我会冲个澡，吃点清淡的食物（一杯奶昔或一片加花生酱的吐司），接着我将开启一天中的外向部分，我要在这期间与其他人互动。

您几点睡觉？

每晚我都在9:30~10:30睡觉，周末也是如此。我很少在晚上10:30之后睡觉。

您有晨间冥想的习惯吗？

有这样一些阶段，我会在早上进行20分钟安静的冥想。我认为，冥想是一种“练习”，因此我不会试着做到很好或每天都做。我认为自己的练习并非“断断续续”，而是“不规律的”。

您有没有用什么应用程序或产品来改善您的晨间例程？

几年前，我开始使用CPAP（Continuous Positive Airway Pressure，持续正压通气机）。我患有轻微的睡眠呼吸中止症，CPAP改变了我的生活。

您早上最重要的任务是什么？

和埃米以及我们的爱犬们在一起。

您早上最先喝的是什么？什么时候喝？

咖啡，一般在起床后15分钟内喝。我对自己进行了限制，我一天只能喝一杯咖啡。

您在周末也遵循同样的例程吗？

大多数周六都是我的电子安息日，我在这一整天都不会查看电子邮件、手机，或是上网。在周日起床后，我会和埃米坐在一起阅读《纽约时报》。我经常在周六和周日跑步（而且会在这两天长跑），因此我的早上是安静而悠闲的，而且不会受到外界信息的刺激。

斯科特·亚当斯

《呆伯特》漫画的创作者

我是早上4:00~8:00最快乐、最聪明、最有创造力和最乐观的那个人。

您的晨间例程是怎样的？

我的晨间例程会随着时间而改变。如果你向我的时间轴投掷飞镖，那么它总会落在不一样的地方，但有些事情是不变的。

在有充足睡眠的情况下，尽早起床便是其中一项不变的事情。最近，我一直在早上4:00~6:00起床。我在不用闹钟的情况下确保自己能在这个时段内起床，并以此来检验自己的精力。当我的身体需要更多睡眠时，我会损失早上的时间让自己多睡一会儿，从而看看自己白天更充沛的精力能否弥补因为睡觉而损失的时间。我已经这么做了几个月，我目前还不太清楚这个实验的结果，你必须忍耐一段时间才能得到答案。

有的人生来就是晨型人，我也是其中之一。对我来说，早上起床不仅很容易，而且也是我这一天中最美好的部分。我通常是早上4:00~8:00最快乐、最聪明、最有创造力以及最乐观的那个人。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我的晨间例程的基本情况是这样的：我总是一起床就开始工作；我喜欢在上午10:00前从事所有创意性的工作，因为在此之后我的精力会有所改变；我必须在做了那么多工作之后再出门，我会开车去健身房。当然，生活中总有种种阻碍，有些事情是你无法安排的。但总的来说，在80%的情况下，我都能坚持这一例程。

当我在太平洋贝尔公司（Pacific Bell）工作并且兼职画《呆伯特》漫画时，我会尽量在晚上10:00前上床睡觉，我发现自己一晚上可以持续睡五六个小时而不觉。那时我经常在早上4:00起床，在上班前画画。

在这段时间，我是幸运的，因为我的日常活动都十分和谐。以前上班的时

候，如果什么事情出了错，或者有人不按照我希望的方式行事，我便会感到沮丧。但是，当我成为一名漫画家之后，情况变得很奇怪——一天中发生在我身上的每件糟糕的事情都能让我更好地画漫画。这些会成为第二天的漫画主题。因此，我的态度也变成了“这很不错，那就让蠢事来得更多些吧”，这样我就可以有更多的素材来画漫画了。同理，我曾经在史蒂芬·金（Stephen King）的《写作这回事》（*On Writing*）中读到过类似的建议，他还在其中指出：如果你想成为一名作家，你最好找一份保安之类的工作，如夜班保安，你可以每天8个小时不费心思地坐在那里。

您几点睡觉？

我尽量在晚上11:00睡觉。在那些同时做两份工作的日子里，我早上4:00起床，晚上10:00睡觉，只要脑袋一碰到枕头我就会呼呼大睡——这明显是睡眠不足的表现。疲劳可能是非常危险的，它意味着你的智商一定会下降。例如，假设你的智商高达120分，那么当你困顿时，你只能发挥110分的智商。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我会在睡觉前把事情都做完。我划定工作和生活界限的能力世界一流。人们常问我：“你是否整天都在想着自己的漫画，考虑要画的内容，寻找灵感？”我的答案是：“不，我从来都不会这样想。”只有在坐下来画画时我才会考虑这些。

当你打算睡觉时，最糟糕的事情莫过于在脑子里列出明天要做的事情。我在家里遵循着“7秒钟”原则，即我必须在7秒之内拿到纸和笔，因为这是我的思路在被打断之前可以持续的时间。

您在起床后多久吃早餐？

我过去常常在早上吃香蕉，但因为要控制血糖，我已经不这么吃了，现在我通常会吃一根蛋白棒，喝一杯咖啡。在没有拿到蛋白棒和咖啡之前，我是不会去做任何事的。我可以靠蛋白棒维持几个小时。如果我早上饿了，我就会吃一点水果或坚果，有时我也会吃一个牛油果或其他零食。

您有晨间冥想的习惯吗？

没有。我是一名经过训练的催眠师，在学习催眠的过程中，我发现在经过训练的情况下，自我催眠比冥想来得更快，也更有效。

您会在一大早先回复邮件吗？

事实证明，回复邮件是你能做的最糟糕的事情，因为你会因此收到更多邮件。

实际上，我从我曾经的哲学老师那里学到了一个窍门。那位老师告诉我，如果有人收到了一些邮件，那么他首先会让邮件在收件箱里待上两个星期。如果他这么做，那么接下来会发生以下两种情况中的一种。一种情况是，两个星期后，这个人会说：“这件事并没有那么重要，我们可以用其他方式解决这个问题。”另一种情况是，这个人可能会说：“这依然很重要。”这时，他认识到事情真的很重要，并会对它采取行动。

您有没有用什么应用程序或产品来改善您的晨间例程？

没有，但我的看法是，你只需要追踪一件事情。如果你这么做了，它会告诉你自己的效率和（生理及心理上的）健康状况如何。这件事就是睡眠。

如果我们有这样的追踪器，当我们一起参加会议，而你的追踪结果却显示你睡眠不足时，那么你知道我会怎么做吗？我保证会取消会议，因为这会浪费我们的时间。如果一个人的焦虑和压力水平较高，甚至出现了健康问题，那么这些都会表现在他的睡眠上。有些人要么睡得太多，要么在错误的时间睡觉，要么睡得太少，但我坚信，如果你可以测量你的睡眠，那么你会得到自己所需的其他可变因素。

您什么时候开始看手机？

我一直把手机拿在手里，但我不会接电话，因为这十年来我一直在用不接电话的方式训练人们不要再给我打电话。

您在周末也遵循同样的例程吗？

每个周末我都会在同样的时间起床，并在早上工作，我这么做的部分原因是我的身体并不知道自己要起床和工作，所以一旦你开始问自己：“今天是工作日还

是休息日？”你就会开始自我斗争。因此，我的周末例程和工作日基本一致，只是多了一点沟通的部分。我会坐在电脑前写书或画漫画。我总是要做这两件事中的一件。

旅行时的情况如何？

在旅行甚至度假的时候，我常常会比同行的人早起三四个小时。我不喜欢睡懒觉，所以我不睡懒觉。我过去会在度假前批量完成每日漫画，但现在我有了一块便携式绘图板，这样我至少可以在出行期间画画草图，或者为漫画撰写一些文案。

如果您没能遵循例程会怎样？

这会毁了我的一整天，而这正是我很少让这种情况发生的原因。我非常坚持自己的例程。

每隔一段时间我就会睡过头，但我认为过去一年里发生这种情况的次数不超过两次。我在常规时间起床，但感觉十分疲惫，因此我睡了回笼觉，当我再次起床时已经是早上9:00了。当这种情况发生时，我的一整天就毁了。晚上之前我可能没什么问题，但在那之后一切就都不对劲了。

现在到你了

如果你在一个合理的时间睡觉，那么早上就是对此的绝佳奖励。

——加里克·范·布伦（Garrick van Buren），产品策略师

导致我们晚上睡眠不足的原因有很多，有的显而易见，有的深奥难懂。

睡得太晚明显是罪魁祸首。不要只满足于你所需的睡眠时间，保持固定的入睡时间将有助于你在固定的时间起床。正如你所了解的那样，在睡觉前饮用含咖啡因和酒精的饮品对你非常不利。在睡觉前大吃一顿同样不是理想的选择，因为这可能会导致你的胃部灼热和不适。如果有很多来自外界的噪声和光线进入卧室，那么你需要解决这个问题。你还需要让自己在睡前好好地放松下来，因为忙碌的思维会让你难以入睡，同时会给你的睡眠质量带来负面影响。

最后，假如你在尝试了这一章的所有内容后依然无法获得足够的睡眠，那么你可能患有睡眠方面的障碍或疾病，或是受到了药物副作用的影响。如果你认为上述情况可能属实，那么请咨询你的医生。

正如乔恩·戈尔德在谈到他自己的例程时所言：“当我们精力不足和意志力急剧下降时，我们很容易做出糟糕的决定。”你应当尽力遵循自己的晨间例程，而做到这一点的最好方式就是确保自己得到充分的休息。

这么做的方式有很多，我们建议你将本章和“晚间例程”一章结合起来，从整体上了解我们的建议，这样你就可以尽最大可能利用晚间时光，并得到最好的睡眠，从而最充分地利用你的每个早上。这里我们有一些要诀。

用早睡保证早起

如果你早上很难按时起床，那么早点睡觉则是最简单的解决方法。不要欺骗自己，让自己没法从第二天的晨间例程中获益。

如果你打算熬夜工作，那么你最好先尝试几个星期，看看早睡早起是否对你更有益。用英国软件开发者丹·康塞尔（Dan Counsell）的话说就是：“尽管我熬夜完成了许多工作，但我常常要在第二天为此付出代价，因为我总会觉得疲惫和不

悦。随着年龄的增长，我已经意识到了睡眠的重要性。我现在知道睡眠与我的健康、情绪以及整体的注意力有着多么密切的联系。充足的睡眠是我所知道的高效率的最佳窍门。”

你也应该试着保持一致的睡眠时间，每天在固定的时间起床——哪怕是在周末。很快你的身体便会与这种自然节奏同步，每天在同一时间起床将变得轻而易举。

创造完美的睡眠环境

从睡眠而非清醒的角度来优化你的卧室，是让你在晚间更易入睡的方法之一（因而也能让你睡得更久）。这里有一些你可以做的事情。

■ 保持卧室黑暗，要非常黑。尽管电气照明设备给我们带来了各种好处，但人造光源却是我们晚间睡眠的敌人。对于我们家中和外界环境里随处可见的人造光，我们的身体没有充分的时间去适应。你可以用厚窗帘隔绝外界的光源，或者戴上睡眠眼罩。

■ 减小噪声。彻夜喧闹的噪声（这种情况在大城市尤为普遍）即便不会吵醒你，也会对你的睡眠产生干扰。你可以考虑用耳塞、风扇或白噪声机来屏蔽噪声。

■ 确保室温有利于你晚上睡个好觉。在凉爽的环境中入睡对晚间安睡十分有益，因此出现了一种流行的名为“被动身体加热”的失眠治疗法，即在睡觉前一两个小时泡个热水澡，提高核心体温。体温的变化（泡完热水澡之后你的身体会凉下来）会让你昏昏欲睡，因为你要消耗过多的能量来降低体温，因而这成了一种流行的晚间放松仪式。如果泡了冷水澡，你同样也会昏昏欲睡，但让你感到困顿的是让身体恢复核心体温时消耗的能量，而非洗澡水自身的温度。

■ 买一张舒适的床垫。这一点我们再怎么强调也不为过。尽管你不一定要斥巨资买最新和最好的床垫，但是想想你要躺在它上面度过一生中的多少时间吧，而你只需要买一张床垫回来，为此它值得你挥霍一把。

如何（暂时）应对睡眠不足的问题

这里，我们刻意不使用“成功”或“更高效”等字眼，因为当你的睡眠时间少于你所需要的睡眠时间时，你所能做的只有应付。实际上，尽管我们中有不少人都愿意相信自己可以靠6个小时甚至5个小时的睡眠时间撑下去，但对我们大多数人来说，情况并非如此。当然，我们都可以靠更少的睡眠勉强凑合（新生儿的父母向来如此），但是我们无法调整自己的身体，使其在需要更少睡眠的情况下依然充分发挥功能。

说实话，我常常在一天结束时感到精疲力竭，而阅读有助于我快速入睡。

——杰夫·雷德尔（Jeff Raider），哈里剃须品牌（Harry's）联合创始人

我们大多数人每晚需要7~9个小时的睡眠。我们就晨间例程访谈了数百位人士，截至本书英文版付印之时，他们的平均睡眠时长为每晚7小时29分钟。如果你一直在睡眠不满7小时的情况下凑合，那么你迟早会因此而吃苦头。

尽管如此，只靠五六个小时的睡眠时间就能很好发挥的人确实存在（他们被相应冠以“短眠者”的名号），但是他们非常特殊，因此我们自信地认为你很可能不是这类人。

当然，事实是我们通常无法在睡眠不足8个小时的情况下达到最佳状态（请记住，这个时长是平均值，你所需要的睡眠时间可能更长）。在这种情况下，我们建议你在白天小憩一会儿，补充自己的睡眠。以下是我们推荐的两种小憩模式。

■ 强力小憩（power naps, 10~20分钟）。10~20分钟的强力小憩是一种精心设计的小憩形式，旨在让人们从中获得最大的效率，或者用澳大利亚弗林德斯大学（Flinders University）教授利昂·拉克（Leon Lack）的话说，它的目的是让你“花小钱办大事”。在强力小憩的过程中，你将处于二期浅层睡眠状态（一期阶段是入睡的过程），这时你的眼球会进行少量的非快速转动（non-rapid eye movement, 即非快速动眼睡眠，简称NREM）。^[3]从小睡中醒来后，你会感到机敏且精力充沛，同时你会经常不确定自己刚刚是否睡着了。

■ 完整睡眠周期小憩（full sleep-cycle naps, 90分钟）。如果你觉得没有睡足，特别是在下午1:00~3:00，那么90分钟的小憩或一个完整的睡眠周期能帮助

你减少睡眠不足的症状。在完整睡眠周期小憩中，你会经历每一个睡眠阶段，从二期开始（浅层睡眠，非快速动眼睡眠），进入三期和四期（深层睡眠，慢波睡眠），最后进入快速动眼睡眠（rapid eye movement，简称REM），也就是梦境。接着，睡眠阶段将会逆转，直到你回到二期，此时你的90分钟的闹钟应该响起，让你避免进入睡后迟钝（sleep inertia）的状态——一种醒来后昏昏沉沉的感觉以及想睡回笼觉的意愿。

睡前不喝含咖啡因的饮品

我们中有太多人——包括我们自己——在下午早些时候仍然会喝含咖啡因的饮品，如咖啡、茶或能量饮料，结果到了晚上就很难入睡。在第二天早上醒来后，我们依然会因为缺觉而感到困顿，因此我们会立即为自己煮上一杯新的饮品，重新开始这样的循环。用教练梅洛迪·怀尔丁的话说：“我曾经用咖啡因作为疲劳的急救剂。”

我和其他人一样喜欢喝咖啡和茶，但是我也发现在过了下午某一时刻之后不再喝这些饮品的好处。如果你想在晚上或睡觉前喝点热饮，有许多不含咖啡因的花草茶可供你选择，它们不仅不会让你睡不着，而且会提供你有助于入睡的物质。

将电子设备请出卧室

蓝光（来自我们的手机、平板设备以及电脑屏幕的光线）会改变我们生物钟的节奏，阻止褪黑素产生，它提高了大脑中某些区域的反应次数，让它们继续保持活跃，从而让我们依然保持清醒和警觉，而这些区域原本该减缓活动，准备进入睡眠中的不活跃状态。

蓝光对睡眠的危害相当大，但“蓝光疗法”却成了一种治疗季节性情绪失调（又称冬季抑郁症）的方法。这种方法是让人们坐在灯箱前，一天数次，以此起到激励他们的作用。尽管蓝光过滤器已经在我们的大多数设备中得到了广泛应用，但他们的功能仅仅是“过滤”，也就是减少通过过滤器的蓝光量，它们并没有起到消除蓝光的作用。

不要在睡前坐在床上用手机查阅电子邮件和社交媒体，这只会让你在醒来时重复同样的事情，你可以考虑利用这段时间看书（虚构类书籍或任何与工作无关

的书籍)。如果你担心自己因为你的手机——很可能也是你的闹钟——在另一个房间而无法起床,那么请接受这一事实以及它所带来的令人清醒的好处,你也可以考虑买一个非数字闹钟。本杰明的妻子在本杰明去年过生日时给他买了一个这样的闹钟,从此他俩的手机就一直在卧室外过夜。

利用周末补觉

尽管我们建议你尽最大的努力获得每晚所需的睡眠时间,从而让你的身体适应恰当的睡眠节律,但这并不总是可行的。科技作者本·布鲁克斯(Ben Brooks)表示:“我在周末不工作,这样我就可以和孩子们共度整个早上。如果我们当天有其他安排,我会比他们早起;如果我们没有其他安排,我会多睡一个小时。”

你可以认真想一想,为了完成你的晨间例程而在周末早起,这是否值得你放弃充足的睡眠时间?请牢记作家乔恩·阿卡夫(Jon Acuff)的话:“我想说的是,在我没有锻炼或没睡好的时候,我会觉得自己动力不足,压力更大。睡眠很重要。很多愚蠢的企业家说‘死了再睡觉!’。一周7天,每天24小时的不间断忙碌哪里是什么成功的诀窍,我看是耗尽精力和离婚的秘诀还差不多。休息是忙碌的重要组成部分。我想说,在一个崇尚忙碌的世界里,休息才是勇敢的行为。”

反面意见

这里没有任何针对充足睡眠的反面意见。

[1] 泻盐是一种含镁硫酸盐,有放松肌肉、缓解压力的效果。——译者注

[2] 即水泥地。——译者注

[3] 人类正常的睡眠周期包括两个时相:非快速动眼睡眠和快速动眼睡眠。非快速动眼睡眠和快速动眼睡眠交替出现,每交替一次为一个周期,每个周期时长为90~110分钟。美国睡眠医学会(American Academy of Sleep Medicine)将非快速动眼睡眠状态分为3个阶段,它们是N1、N2、N3(慢波睡眠)。一个完整的睡眠发展周期为N1→N2→N3→N2→快速动眼睡眠。这本书所述的睡眠分期采用的是R&K标准,其中一期、二期分别对应非快速动眼睡眠的N1和N2阶段,三期和四期对应的是非快速动眼睡眠的N3阶段。——译者注

第7章 父母

如何在有孩子跟着的情况下继续坚持晨间例程？



生孩子前的晨间例程。



生孩子后的晨间例程。

如果你已为人父母，那么你理应和我们其他人一样，拥有积极、高效的晨间例程；如果你还没有孩子，那么这一章也是有趣的读物，因为其中提到的许多要点都可以应用到你自己的例程上去。

虽然在写本章时，我俩都还没有孩子，但是接下来的所有晨间例程均来自身为父母的人，他们正在努力寻找解决问题的方式，并且在尽力调整自己的作息，以适应孩子和其他家人不断变化的需求。

在这一章，我们将与推特联合创始人比兹·斯通（Biz Stone）谈一谈为何与儿子一起玩耍是他早上最重要的任务。我们将与博客“杯子蛋糕和开司米”（Cupcakes and Cashmere）的创始人埃米莉·舒曼（Emily Schuman）聊一聊生

孩子是如何帮助她在早上变得更加遵循例程和更加专注的。此外，我们还将与作家兼记者尼克·比尔顿谈谈在家追逐蹒跚学步的宝宝是如何成为他有孩子后的晨练项目的。

比兹·斯通

推特和**Medium**（社交博客平台）的联合创始人

在一大早先和儿子一起玩耍，这是你所需的唯一冥想练习。

您的晨间例程是怎样的？

我5岁的儿子杰克（Jake）会在早上6:30或7:00叫醒我。我做的第一件事就是和他一起玩。几年来，我们的首选一直是乐高积木。然而，他最近新发现了iPad（苹果平板电脑）上的“我的世界”（Minecraft）游戏。我们可以通过局域网（local area network，简称LAN）一起玩这个游戏，这样这个游戏里就只有我们俩了。我们通常喜欢玩创意模式，这意味着不会有坏事情发生在我们身上，在这里我们拥有创造美好事物的一切。

和儿子一起玩耍大约一个小时后，我会穿戴整齐。这只需要很少的时间，因为我有一套固定的衣服。我每天都穿牛仔裤、黑T恤、蓝色匡威鞋，这样我就没必要把时间用在选择衣服上。同时，我也会帮杰克穿衣服。在我穿上衣服后，我的妻子通常会给我们做一份简单、清淡的早餐（有时是燕麦粥、水果，有时是吐司加牛油果）。接着，我便去城里上班，顺路送杰克上学。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

自从我的儿子出生后，我就一直在醒来后先和他一起玩。我的例程很少有变动。

您用闹钟叫醒自己吗？

我不用闹钟，因为我的儿子就是闹钟，我通常会在每天同一时间自然醒。只有在因为旅行而要早起赶飞机的时候我才会用闹钟。

您有晨间冥想的习惯吗？

对我来说，起床就是简单地起床——我不会冥想。除非和孩子一起玩可以算作一种冥想。

您什么时候看手机？

我早上不看手机。我只是把手机从充电器上拔下来，并且和钥匙及钱包一起放在靠近门的架子上，这样我就不会忘记它。有时为了不错过重大新闻，我会在吃完早餐后看5分钟iPad。

您早上最先喝的是什么？什么时候喝？

我会先倒好一大瓶水，然后一饮而尽。我的医生曾告诉我，每个人都缺水，因此我从几年前就开始这么做。在我喝完水之后，我还会喝咖啡。

旅行时的情况是怎样的？

如果我因为出差而要住旅馆，那么我的整个例程就会被打乱，我不知道自己该做什么。在这种情况下，我常常告诉自己，必须做个计划并坚持完成，否则我便会变得毫无目标。

如果您没能坚持例程会怎样？

如果在早上我没有机会和儿子一起玩，那么我会若有所失。我在变身为“执行官”之前，让自己的心智在清晨醒来后变得和5岁孩子一样是件十分愉悦的事情。

埃米莉·舒曼

博客“杯子蛋糕和开司米”创始人

用清晨时光给予孩子应得的所有关爱、时间和关注。

您的晨间例程是怎样的？

我每天早上6:00左右起床，从来不用闹钟（除非我要赶特别早的飞机）。尽管我觉得使用遮光窗帘的主意很吸引人，但我和丈夫还是会打开窗帘，让阳光透过窗户照进来。

我会先跟我的丈夫打招呼，接着查看电子邮件。我过去常常登录自己的社交媒体频道，但我发现这样做会让我陷入半小时的循环之中，无法专注于当下。起床后，我会洗脸，涂上精华霜、乳液以及防晒霜，然后再刷牙。我穿上瑜伽裤和运动衫，来到斯隆（Sloan，我两岁的女儿）的房间。她总在早上6:00~7:00醒来，因此她一定会对我的日程安排有些影响。我会和她一起在房间里待上一会儿，因为她不喜欢急着下床，通常我会趁她躺在婴儿床时给她读几本书。接下来，我会给她穿衣服，为她做早餐。过去我常给她吃同一种食物，但后来我意识到孩子喜欢吃各种各样的食物。所以，我会给她准备华夫饼和酸奶，我还会切一些水果，再加点脆谷乐（Cheerios）麦圈。

在斯隆吃完早餐后，我们会听音乐 [最近听的是迪士尼动画《海洋奇缘》（*Moana*）的原声]，然后在她的模拟厨房玩一会儿。大多数早上我们做的都是“曲奇”、“意大利面”以及“汤”，我们偶尔会画画，或是玩培乐多（Play Doh）彩泥。我们的保姆会在早上8:30过来，这时我就躲进自己的房间化妆、刷牙和穿衣服。最后，出门前我会亲吻斯隆。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

差不多一年半了。我一直是个早起的人，但自从有了孩子之后，我的专注点发生了改变。我曾经在早上更加随性，并不怎么遵循例程。但孩子却会因为例程而成长（实际上我也如此），因此这是一个很好的转变。一旦她开始上幼儿园，我们早上一起阅读和玩耍的时间就会少一些，但我依然打算在出门前创造一个安

宁、愉悦的环境。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

如果我打算去上健身课（我的目标是一周两次），那么我会将健身服提前摆好，这样我就不用在早上7:00前做任何决策；如果我不去上健身课，那么我偶尔会做一大份燕麦粥或格兰诺拉麦片^[1]，这样早餐就做好了。

您可以进一步说说您为何不用闹钟吗？

我一直是一个早起的人。在人们使用固定电话的年代，那时我还小，我的朋友的父母总会告诉我什么时候才可以打电话，因为如果他们不这样告诉我，我会在早上5:30就给他们打电话。我极少使用闹钟，即使我使用闹钟我也从不会按下延时按钮。这并不是因为我不想继续睡觉，更多是因为我害怕自己重新睡着，错过我原本早起要准备做的事情。

您早上最重要的任务是什么？

确保斯隆吃早餐（这让我觉得自己已经把关爱、时间和关注都倾注给了她），喝咖啡。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

我和丈夫每天早上轮流照顾斯隆。在轮到我的那天，他可以做他想做的事情。有时他会和我们一起出门，有时他也会赖床不起，但大多时候他会按时起床去健身房，参加早课。

您在周末也遵循同样的例程吗？

有了小孩后我们从来没睡过懒觉，不过我们也很少睡懒觉，因此这种过渡并不是那么艰难。我不会盛装打扮，相反在一天的大部分时间里我选择穿便装。我们的保姆周末不来，这就意味着我们可以在她通常的时间里出去冒险[我们当前的热门去处有海滩、蹦床公园、农场、动物园、水族馆、格里菲斯公园（Griffith Park，有旋转木马和小马）]。

如果您没能遵循例程会怎样？

几周前，在丈夫带小孩的一个清晨，我5:30醒来后在床上看书。我以为自己可以一直待到该工作的时候，但不知为何我又睡着了，直到早上8:20才醒过来——在你有一个两岁小孩时这种情况极少见。这种感觉非常奢侈，但我不得不在上午的剩余时间里加快节奏。我很喜欢这个惊喜，而它也很好地提醒了我：偶尔给自己留点时间很重要。

阿曼达·赫瑟

厨艺52 (Food52) 网站首席执行官, 烹饪书籍作者

如果你最重要的那个人是人肉闹钟。

您的晨间例程是怎样的？

因为不管用什么闹钟我都会睡过头, 所以我的丈夫塔德 (Tad) 总会好心叫醒我, 那时通常是早上6:45。我醒来得及其缓慢, 所以我没办法立即跳下床。

当我最终睁开眼后——这通常会用上5~10分钟 (我的眼皮太沉了!), 我喜欢在手机上看看新闻, 以此调动自己的大脑。在我设法从床上爬起来后 (这通常发生在我听到塔德来房间查看我的脚步声时), 我会喝上一大杯水。这一大杯水唤醒了我的感官, 而我自己也相信这么做能够洗去睡眠中体内的任何杂质。

塔德给我们10岁的双胞胎做早餐, 并在他们吃饭时为他们大声讲故事。此时, 我通常会踱进厨房, 一边给孩子准备午饭, 一边听他们在听的故事。最近, 他们听的是《指环王》 (*Lord of the Rings*)。在午饭打包好之后, 我会做5~10分钟瑜伽, 然后冲个特别热的热水澡。我常常在最后15分钟的时间里来不及准备, 我总是拖着孩子和提着包匆匆出门, 连太阳镜都没顾上戴。

您几点睡觉？

我曾经一度是个夜猫子, 只有到了晚上11:00之后, 我才会变得特别高效, 之后我可以一直愉快地工作到凌晨2:00。但是, 这让我在早上起床异常艰难。

3年前, 情况突然发生了巨大转变。我发现自己如果睡不好觉, 我的精力恢复能力就会大大降低, 而且也会提前带来疲倦感。毫无疑问, 一开始我觉得自己要死了, 但随着时间的推移, 我开始重视我的生物钟。生物钟真正迫使我采取了一种更为健康的睡眠模式。现在, 我在晚上10:00或10:30之前上床, 在晚上11:00之前睡着。

为了有个更加轻松的早晨, 您会在睡觉前做些什么？

塔德总因此取笑我，但我旧习难改。年轻时，我会在上学前一晚选好自己的衣服，现在我还是这样！我把从内衣到珠宝在内的所有东西都摆出来，我还会打包自己的背包和钱包。这个仪式在入睡前会给我带来一种平静的感觉。

我还会确保厨房的整洁，为第二天做准备。对我来说，没有什么比早上步入乱糟糟的厨房更令人沮丧的了。

您在起床后多久吃早餐？

如果我直接去办公室的话，那么我会带上一个羊角面包和一杯加豆奶的无咖啡因咖啡。可不要和我提什么低因咖啡和豆奶，因为这两样东西都让我很沮丧，但对我来说却又是必不可少的。

和午餐会相比，我更喜欢早餐会。如果要在早餐时与人会面，那么我会点两个荷包蛋、一份吐司（配黄油）、一杯橙汁以及一杯咖啡。我喜欢在早上吃简单且有益健康的食物，我的午饭和晚饭则变幻不定。

鲍勃·弗格森

美国华盛顿州首席检察官

把清晨留给最亲近的人。

您的晨间例程是怎样的？

每天早上我在5:00~6:30起床。我的例程很简单。首先，我有一点儿自己的时间——吃早餐、喝咖啡和看早间新闻（好吧，可能我看新闻的时间早了点儿）。接着，我会叫醒我两个9岁的孩子——杰克（Jack）和凯蒂（Katie）——以及我的妻子科琳（Colleen），我会让两个孩子准备好出门上学。

两个孩子每天早上7:30醒来，醒来的时间几乎准得和闹钟一样。我喜欢在早上叫醒他们，凯蒂会笑着立刻起床，而杰克则要费点事。在准备早餐时，我们会交谈一会儿（这里的“我们”通常指的是凯蒂、科琳还有我，而杰克还在醒来的过程中）。他们喜欢在吃早餐的时候看自己的书。我坚持认为开启一天的方式是非常重要的。我开会很容易开到很晚，可能还会遇到其他的事情，我无法保证自己晚些时候还能有时间和他们在一起，因此我会将这些事情锁定在清晨去做。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我会尽量避免在早上开会，这样我可以在家和孩子们待一会儿。如果的确要开早会，那么我会在前一晚将所有的衣服和必需品提前摆放好，这样我可以在不吵醒任何人的情况下悄悄出门。

您会在一大早先回复电子邮件吗？

尽管我可能会在一大早用手机看新闻，但我会尽量在晚些时候再回复信息。清晨只属于我的家人和我自己。

您在周末也遵循同样的例程吗？

杰克和科琳有时会睡懒觉，但凯蒂是个早起的人。我常在周末清晨和凯蒂单独相处。我会去她的房间给她读书，直到杰克醒来。接着，我会去杰克的房间再

给他读会儿书，直到每个人都起来开始全新的一天。

杰米·莫里

合百益（**Hyperbiotics**）和瓦伦丁娜护肤（**Valentia Skin Care**）联合创始人

发现自己是可爱的“小独裁者”的家长。

您的晨间例程是怎样的？

我想借这个机会用一个简单的事实总结我所有的晨间例程：我是一个需要用母乳喂养孩子的母亲，我的孩子显然很高兴地见证了我放弃所有的例程。也就是说，如果我们成功经历了一晚后迎来美好的一天，那么我们会在早上7:30左右醒来。由于我的儿子喜欢用乳汁和拥抱作为一天的开始，所以我通常会在床上再躺上一会儿，这可以让我渐渐清醒过来。突然，我可爱的“小独裁者”发现这很无聊，他想要玩耍。他常常想要我们的狗狗安妮（Annie）与我们一起玩。过一会儿，他又想出去。

这时，我的救星——丈夫——已经开始用自制杏仁奶和MCT（中链甘油三酸酯）来制作我的瑞士水处理法低咖啡因拿铁了。我最近戒了喝咖啡的习惯，开始追求碱性饮食，不过多亏了巴普洛夫条件反射（Pavlovian conditioning）^[2]，如果这种拿铁看上去像咖啡（喝起来也像咖啡），那么它依然会对我起作用。

在完美的一天里，如果丈夫和孩子愿意出去，那么他们会出去玩，而我则会偷偷上楼做个简单的冥想或瑜伽练习。

作为一名家长，我不得不接受灵活的变化，每天都充分利用自己的一切可能。过去，我每天都在睡足八九个小时后开始做瑜伽、冥想以及写日志。我会清空自己的大脑，明确自己的目标，甚至有胆量在自己的外表上发挥创意。我真的会花时间弄头发，以及挑选要穿的衣服。哈！我知道所有的宝宝都很难对付，我们这个孩子也绝非顺从和随和之辈。我差不多调整了生活中的方方面面来支持和培养他坚强而热情的个性。我知道终有一天他将不那么需要我，而我也能回归自己理想的、更有条理的生活。

此外，用由内而外的方式来让自己变美也不错，因为这些天来，我们适应了

既来之则安之的方式。

您在起床后多久吃早餐？

在了解了间歇性饮食对肠道健康的影响之后，我成了这种饮食方式的狂热粉丝，因此我尽量延长吃晚餐和第二天吃早餐之间的时间。我通常能坚持12个小时，有时还能坚持15个小时。

您有晨间冥想的习惯吗？

我练习吠陀冥想（Vedic meditation）。几年前，我参加了一个课程。该课程帮助我开始练习冥想，并且从内而外地改变了我。进入一种全然平和、静默和明朗的状态，这也是我们每个人都能触及的一种超级力量。

您早上最重要的任务是什么？

我和丈夫共同计划和分配任务（通常以我们感觉谁更累为基准）。

如果您没能遵循例程会怎样？

过去，当我没能按自己的意愿开始一天时，我会变得一团乱。现在，我正尽力将其当作一种礼赠。当我觉得偏离常规时，我依然能想办法调整，而且通常会发现很多惊喜。

因此，当我的小宝贝在早上4:00醒来时，我不会觉得沮丧；相反，我会尽量将重点放在为人之母的美好上。让这样一个珍贵的小生命依赖自己好些年是一件多么荣耀的事情啊！

尼克·比尔顿

《名利场》（*Vanity Fair*）特约记者，《美国毒梟》（*American Kingpin*）作者

花一早上时间保护小狗不受孩子欺负，保护孩子不受小狗影响，同时还要保护孩子自己不伤着自己。

您的晨间例程是怎样的？

我有两套晨间例程：一套是有孩子之前的，另一套是有孩子之后的。

在有孩子之前（我有两个不满两岁的孩子），我的清晨通常过得十分文明。我会在早上6:00左右起床，喂狗，煮咖啡，穿上旧连帽衫，然后坐在办公室里要么看书要么写作。当我在写书或为大型杂志撰写专题报道时，我会先关掉Wi-Fi（无线网络），同时把手机设置为飞行模式，然后再工作，这样我就不会看到新邮件填满我的收件箱，或是因为一个不重要的提醒而吓了一跳。网络是一种干扰，如果我需要为正在写作的内容查询资料，我会稍后再查（我通常会在这个时候喝第二杯咖啡）。我还发现，如果我清晨独自坐在无人打扰的办公室里，那么我在这一天的头几个小时里写的东西比接下来整整12个小时写的还要多。接下来，大约早上8:30，我的妻子起床了，我会将咖啡端到床边给她，然后带小狗去散步。

这一切在我们有了孩子之后彻底就改变了。现在，我实践着第二种晨间例程：我在早上5:30起床，通常会在“大大（意为爸爸）”“下楼”“动画片”“蛋蛋”的尖叫声中被召唤到两岁孩子的房间里去。我庆幸自己不需要大量睡眠——我可以只睡5个小时，但由于我的妻子和我常常会在晚上被吵醒好几次，因此这时我依然睡眠惺忪。接下来，我们便忙得团团转，保护小狗不被孩子欺负，保护孩子不受小狗影响，还要保护孩子自己不伤着自己。然后，我们做早餐，喝上好几杯咖啡，在房子和院子里追逐我那转来转去且好像在参加世界摔跤联合会（WWE）锦标赛那样尖叫着的儿子。为了打破这种混乱，我们一家会带着小狗一起出门散步（这是一天中我最喜欢的部分）。如果幸运的话，我可以在早上9:30之前开始写作，这时保姆已经来了。但我通常会离开家，去咖啡店工作，因为家里还是很

吵。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

多年来，我一直坚持着第一个例程。在我成为《名利场》的特约记者之前，我是《纽约时报》的记者和专栏撰稿人，在那里工作的同时我也在写书，因此我会在早上6:00起床，用两三个小时写书，接着开始处理《纽约时报》的工作，晚上睡觉前再回到书的编撰工作上去。

而新的例程也已经持续了整整两年。我真的认为，在孩子们渐渐长大的过程中，这两种例程最终会融合在一起。但在此之前，我们依然还得这样。

好似坐在平静湖面上的一艘古雅的船上，是对我有孩子前的例程的最佳描述。那是一个夏日傍晚，鸟儿扑闪着翅膀飞过，微风轻拂过森林。而我在有了孩子之后的例程则更像是坐在海中央的一艘巨型货轮上，远处风暴狂澜造成了巨大的风浪，它们看起来像海中央的高山。说实话，这两种例程我都喜欢，而它们只不过是不同寻常的清晨罢了。

您几点睡觉？

我在晚上10:30或11:00左右上床睡觉，我会在手机上看点东西（我知道，这个习惯不好）。30分钟以后，我再睡觉。毫不夸张地说，只要我的头一碰到枕头，我就可以在几秒钟之内睡着。

您用闹钟叫醒自己吗？

不用。我的生物钟让我在早上5:30起床。在我偶尔睡过头的时候（这种情况不常见），我的“四条腿闹钟”（小狗）一定会在早上6:00叫醒我，摇着它的尾巴，用湿乎乎鼻子戳我的脸。

您有晨练的习惯吗？

是的，追着孩子满屋子跑。

您早上最先喝的是什么？什么时候喝？

咖啡——黑咖啡。在起床后几分钟内喝完。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

我的妻子常常会因为孩子而在晚上醒来好几次，所以我尽量让她多休息一会儿。如果她能多睡一会儿（这是一种罕见情况），那么我们可以一起起床，像一家人那样在一起，做做薄饼，散个步。坦率地说，这是当下可以有的最好的晨间例程了。

旅行时的情况如何？

如果我出差住旅馆，那么我会试着回归有孩子前的晨间例程。我会一大早起来，在开始一天工作之前先干几个小时的活。

您还有什么想补充的吗？

在20岁出头的时候，我曾一度认为例程很无趣，并且认为例程是给那些不想体验新事物的人去遵守的。我记得早上自己会故意选择不同的路线上班，或是每天在途中去不同的咖啡店。但是，随着年龄的增长，不论是一个人静坐在办公室里写作，还是在家追着两岁的孩子团团转，我都渐渐爱上了这些例程。

现在到你了

值得注意的是，为人父母者的晨间例程与没孩子的人的晨间例程是截然不同的。

——戴夫·阿斯普雷 (Dave Asprey)，防弹咖啡发明人

从我们的研究来看，戴夫说的没错。如果你在为人父母之前有自己的晨间例程，那么你可能已经发现，这样的例程因为小孩子的加入半途而废了。卓朱莉曾向我们坦言：“有孩子之前，我的早上并没有那么井井有条；有孩子以后，我要做的事情就更多了。”

以下是我们收集到的一些建议，可以指导你如何调整和享受为人父母的晨间例程。

先于孩子起床

你需要自己的时间。当孩子出生并第一次来到家里后，你很可能会为了让孩子健康成长而牺牲自己的任何时间。这是每个新任爸妈都必须经历的。正如美国纽约公共电台 (WNYC) 的播客主持人兼作家马努什·祖莫若迪 (Manoush Zomorodi) 告诉我们的那样：“有孩子之前，我从来都不早起；后来，当孩子还小的时候，只要孩子一睡觉，我也会尽量睡一会儿。当我总是精疲力竭时，我为何还要设闹钟呢？现在，我们的日程安排变了很多，我喜欢在应对孩子上学出门时的忙乱琐事之前完成一些其他事情。”

这并非对所有人都有效，它取决于你的孩子在晚上睡得安不安稳。在照顾孩子时，我们建议你优先考虑睡眠，而不是你的晨间例程，因为充足的睡眠可能更重要。但若你能在孩子之前起床，那么请坚持这么做。

现在，我在有孩子之前的晨间例程变得非常奢侈！如果我真的能在儿子起床前起来，并且做好充分的准备，那么我的感觉常常会更好。

——劳拉·罗德 (Laura Roeder)，企业家

先于孩子起床，你就可以拥有不受干扰的晨间时光。别让孩子的起床时间成

为你的起床时间，否则你再也没法拥有自己的时间。给自己一点这样的时间，可以让你更容易在孩子醒来后给予他们充分的照顾。

根据孩子的需求调整你的晨间例程

挪威艺术家维多利亚·杜纳克（Victoria Durnak）表示：“有了孩子以后的生活是不断与例程妥协的生活。开始时，我们遵循着某种例程，一旦我的儿子学会了新的技能，或是觉得牙齿不舒服，抑或因某些事情或想要什么东西而焦躁不安时，那么我们就不得不改变例程。”同样，杰米·莫里在谈到自己的例程时指出：“作为一名家长，我不得不接受灵活的变通，每天都充分利用自己的一切可能性。”

随着孩子的成长，他们自己的日程也需要有所调整。请根据他们的变化来调整。厨艺52的联合创始人兼董事长梅里尔·斯塔布斯（Merrill Stubbs）说过这样一句永恒的话：“一切都是灵活且不可预测的，我无法过分拘泥于某个特定例程，否则我一定会在事情出错时感到失望。比如，‘宝宝拉屎了’就是这种情况。”

孩子会因为例程而茁壮成长

和我们成年人非常相似的是，孩子也会因为例程而茁壮发展。和宝宝或年幼的孩子一同坚持晨间例程对他们的发展和他们一生的整体幸福感都至关重要。

当你和宝宝或年幼的孩子一同旅行时，请尽可能让他们的旅行作息与在家时的作息保持一致。例程的规划和坚持非常重要。当孩子上学之后，你会因此而感谢自己：那些在清晨为孩子上学做准备的例程在他们长大后同样会对他们有所帮助。

梅里尔·斯塔布斯同时表示，清晨她最重要的任务是：“让每个人都按时出门，如同大炮发射一般，我认为这是对我们的清晨最贴切的比喻了。”

不要在早上盯着你的各种设备看

说比做难，但我们还是建议你在家里制定这样一条规则：早上，当孩子可以看到你的时候，你不能看手机或其他设备（如果你必须看一下手机，请关上门后再这样做）。

我尽量等到儿子都去上学或上班之后再手机。这让我能够在与儿子共度的时间里全部专注在他身上。

——罗宾·迪瓦恩 (Robyn Devine)，企业家

这么做可以让你有更多的时间陪在孩子身边，你可以享受和孩子一同做早餐、吃早餐的乐趣。随着孩子的成长，你可以与孩子讨论他的一天以及他最兴奋的事情。你的孩子会记得这些时光，因为当你们真正相处在一起的时候，孩子得到了你的全部关注。

每天认真地说再见

如果这天你没办法和孩子待在一起，那么你要认真地说再见，确保每天早上孩子（以及你自己）的情绪都能保持健康。丹·康塞尔表示，“确保自己认真地和妻子及孩子说再见”是他每天早上最重要的任务。“和每个人亲吻、拥抱，说我爱你。这听上去可能过于甜腻，但归根结底，这是因为我的家人对我而言是最重要的。”

拥抱这样的时光，并且永远以积极的方式出门。

记住，这只是暂时的

从积极和消极的角度看，你作为新父母的时光只是暂时的。即便你有四五个孩子，每个成为新父母的时刻都会很快过去。

充分珍惜这段时间。记住，一旦这段时间过去，你就可以回归更加专注于自己的晨间例程了。

摩天 (Highrise) 首席执行官内森·康特奈 (Nathan Kontny) 对此简单概括道：“在她（内森的女儿）开始一天活动之前，我喜欢和她一起吃饭、看书。这让我为接下来的一天做好了充分的准备。”

和孩子一起开启美好的一天，这对你（以及孩子）的整体幸福感是非常重要的。接受吧，这非常宝贵。设计师兼作家曼纽尔·利马 (Manuel Lima) 表示：“在克洛艾 (Chloe) 出生前，我经常努力锻炼或保持健康饮食，但是我常常工作到很晚，这样我总会在早上按下好几次闹钟的延时按钮，最后只能在没有好好吃饭的

情况下跑步去上班。克洛艾让我睡得更早，没想到的是，在这个过程中我可以享受到清晨的宁静，然后不慌不忙地吃完早餐。现在，我认为我不会再回归原来灵活但不规律的作息了。”

反面意见

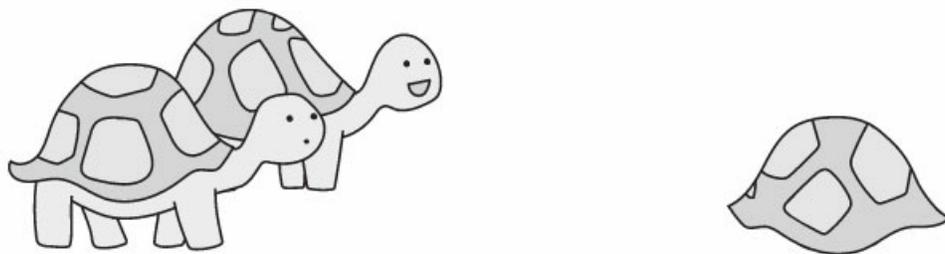
这里没有任何反面意见。请记住，这些都是暂时的。

[1] 一种经烤制的麦片。——译者注

[2] 巴普洛夫条件反射，或经典条件作用理论，是在1890年被意外发现的。当时，俄国生理学家伊万·巴普洛夫（Ivan Pavlov）正在研究唾液在狗的消化进程中的作用。他注意到，尽管狗的面前没有食物，狗也会因为期待喂食而流口水。

第8章 自我关爱

如何优雅地开始新的一天？



它会在早上8:00前一直待在那里面，这是它的专属时光。

如果说早上给人们提供了一种其他时段无法带来的东西，那么这一定是它让人们重新开始的能力。然而，这一天的工作职责很快会将这种全新的状态弄得一团糟，毁掉我们保持头脑清醒、心态平和的计划。

而我们可以告诉你的是，这种全新的状态可以持续得更久。通过放缓清晨的脚步，你可以放慢一整天的节奏；你还可以给自己所需的时间和空间，关照内心深处的需求，优雅地开始新的一天，对你自己、你的配偶以及身边的人都温柔以待。

在这一章，我们将与艺术家兼插画师莉萨·康登（Lisa Congdon）谈谈她的晨间例程是如何为她打下绘画基础并激发她的创造力的。我们将与日本获奖漫画家清水裕子（Yuko Shimizu）讨论她为何选择在早上乘坐慢速火车上班。此外，我们还将和约翰·贝拉尔迪（John Berardi）博士探讨他为何每天早上都会花时间坐在橱柜台面上。

艾丽·卢娜

艺术家，《这就是我背叛自己的方式》（*The Crossroads of Should and Must*）作者

用一套完整的科学方式引导自己记住做过的梦。

您的晨间例程是怎样的？

我在醒来后做的第一件事就是记住自己做的梦！你能记得自己的梦吗？我有一种奇怪的感觉，那就是记住自己的梦是非常重要的。梦似乎包含了有关进展中的事情的所有线索和见解。一直以来，总有很多人能够从自己的梦中有所收获。你知道吗？玛丽·雪莱（Mary Shelly）写《科学怪人》（*Frankenstein*）就是因为她梦见了一个科学怪人。保罗·麦卡特尼（Paul McCartney）谱写的歌曲《昨日》（*Yesterday*）的曲调也是他在梦里听到的。心理学家卡尔·荣格（Carl Jung）研究自己的梦，并且将其分享给西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）。现在，你甚至可以买到令人难以置信的《符号之书》（*The Book of Symbols*），该书以神话学家约瑟夫·坎贝尔的研究为基础，记录了各种梦境和象征符号。

我发现，用手机上的录音机来记录梦境是最有效的。当我还处在半睡半醒状态中时，我会大声地回述自己的梦。除了描述自己的梦境之外，我还会评价这个梦给我的感觉。例如，我曾经梦见一条巨大的眼镜蛇出现在自己面前。现在，我一般会认为在梦里看到蛇是一种可怕的象征。但是，当我回想这条蛇时，我会觉得它是强大且美丽的，我不再害怕。我相信这正是荣格所说的，即梦境最重要的方面在于它对我们意味着什么，以及我们是如何阐释它的。释梦字典里所说的象征意义以及朋友对此的想法并不重要，重要的是我们自己在那一刻是如何解读它的。我觉得这很有道理。

记录下梦境之后（现在我会把梦里的事情画下来），我的可卡犬蒂莉（Tilly）会和我一同悠闲地在晨间散步。我们一起磨磨蹭蹭，走走停停，看东看西。

接下来，我会喝咖啡。过去，我每天总会喝好几杯咖啡，然而有一天，我的邻居迈克尔（Michael）为我冲了一杯咖啡——非常好喝。我是说，那是一种绝妙

的体验，我只要喝一杯咖啡就足够了。就这样，我从一天喝好几杯咖啡的人变成了一天只喝一杯咖啡的人。我记得那天早上，我看着迈克尔闭上眼睛闻咖啡豆。然后，他走向我，并将一袋咖啡放在我的鼻子下，问我：“你闻到了什么？”樱桃和玫瑰！我从来没有像这样花时间好好闻过我的咖啡。他向我展示了从烧开水到喝第一口咖啡这一完整的体验过程。那天，通过观察他的操作，我学到了很多，从那时起，在清晨做一杯暖暖的咖啡便在我的一天中占据了非常特别的位置。

喝完咖啡后，我会照看工作室的祭坛。这个祭坛是整个空间的精神中心。当我面向它时，我觉得自己又回到了巴厘岛（Bali）——那是我发现这个祭坛的地方，同时我想起了那些每天在祭坛前祭拜的女人。如果你去过巴厘岛，你就会知道那里到处都是祭坛。它们色彩丰富，上面覆盖着鲜花和熏香。整个岛屿散发着茉莉、檀香和鲜嫩花朵的香气。这是怎样的一种体验啊！

在巴厘岛的时候，我有很长一段时间都在与当地的女性蜡染艺术家一同为一个名叫“布兰项目”（Bulan Project）的纺织品项目工作。在那里，早上是一天中的魔幻时间，你可以听到公鸡打鸣以及鸭子在稻田里寻找早餐的声音。女人们穿着她们的节庆纱笼，仿佛是在棕榈树和稻田中游走的华丽色彩。她们顶着高耸的托盘，上面堆放着手工制作的供品，精心编织的棕榈叶、鲜花、一包包新鲜的薄荷和点心。她们每天必须花好几个小时来制作这些供品——非常了不起。

当这些女人走向祭坛时，她们神采奕奕，看上去像是在漂浮。早上，如果你还没有起床（也许你还躺在床上回忆自己的梦），那么你会被经过窗外的托盘上散发的香气唤醒。这种香气以及她们的供奉仪式让你觉得一切都如此奇妙。

某日，我发现了一个祭坛，并把它带回了旧金山。我将这个祭坛放在了我的厨房里，每天早上照看它。当我焚香时，香味带我穿越了时间和空间。你有过这种感觉吗？气味是强大的，照看这个祭坛是我的晨间例程中非常神圣的一部分。

结束祭坛仪式之后，我会坐下来写晨间笔记。这是我从朱莉娅·卡梅伦（Julia Cameron）的《创意，是一笔灵魂交易》（*The Artist's Way*）一书中学到的。这是一种3页纸的速记。我记得她曾称之为“大脑排污管”（brain drain），这真的是一种绝妙的形容。这个过程只需要15分钟，通过这种每日写作仪式，你可以将脑子里杂七杂八的东西都写到纸上。所有事情都可以写，因为这只是给你自己看的。即便如此，卡梅伦还是建议你等上6个星期再去回顾你所写的东西。写晨间笔记

就像清扫地板一样，写完后的感觉会更好。

我的晨间例程的最后部分是阅读和写作。从2018年开始，我每天都要用45分钟来阅读，再用15分钟来消化所读的内容。我用便签卡记录写作内容，我把这些卡片挂在浴室和工作室里，这样我就可以随时看到它们。有时，我会与它们对话，或是想象它们在举行晚宴。我会将一些卡片安排在其他卡片旁边，这样便会产生新的灵感。这样做很有趣。

这一晨间例程同时还帮助我完成了一本书的撰写工作，现在它已经成为我每日练习的基础。如果进展得好，我的晨间例程会上大约两个小时。我最喜欢的艺术家之一——雕塑家布朗库西（Brâncuși）曾说：“做东西不难，难的是达到可以去做的状态。”不论这一天是要写作、设计，还是绘画，我都必须在开始这一切之前坚持晨间例程。

您在起床后多久吃早餐？

早上轻微的饥饿感能让我充满活力。或许这是一种隐喻？但我直到下午1:00或2:00才会吃一份全餐。那么这就是我的早餐。我爱早餐！

你知道有这样一种游戏吗？在游戏过程中，他们会问你上一顿饭都吃了些什么。我的上一顿饭是炒蛋和薄饼——和我小时候在周末吃的一样。有一家神奇的餐厅，它的早餐一直供应到下午晚些时候，所以我常去那里。大卫·林奇（David Lynch）在他的《钓大鱼》（*Catching the Big Fish*）一书里说他每天都会去同一家餐厅点一份奶昔。我觉得每天去同一个地方享用特别的美餐的确是个好主意。不知怎的，我认为他很多绝妙的创意，就是在那家餐厅想出的。

您有晨间冥想的习惯吗？

整个清晨我都像是在冥想。我会尽量完成晨间例程中的每个项目。我曾听说过这样一个可爱的故事。

一日，佛祖与一位王子交谈。王子问他：“您和您的僧侣们在庙里做什么？”佛祖回答道：“我们打坐，行走，吃饭。”王子回应说：“我的子民也做这些事情，你们和他们有什么不同呢？”佛祖回答：“打坐时，我们知道自己在打坐；行走时，我们知道自己在行走；吃饭时，我们知道自己在吃饭。”

莉萨·康登

艺术家兼插画师

晨间例程几乎可以像咖啡一样激发你的创造力。

您的晨间例程是怎样的？

我每天早上大约6:00起床。如果轮到我值日（为了做好家务，我和妻子有一张家务任务列表，每隔一周便轮到我整理床铺），我一起床便会整理床铺，接着进行15分钟冥想，然后穿上衣服，再下楼喝咖啡。我很幸运，因为我的妻子在婚礼上宣誓，只要她有能力，她就会在我余生的每天早上为我煮咖啡。她信守了这个承诺！所以，我每天下楼都可以喝上现煮咖啡。

我在早餐时吃得不多，吃一点吐司或麦片足矣。吃早餐时，我会查看电子邮件，看看是否有紧急事项，然后列出当天的待办清单。接着，我会去健身房、游泳池，或者出去跑步，一周数次。锻炼真的能够唤醒我，让我为工作日做好准备。在健身结束后，我便回家换上好看的衣服开始工作。像出门上班那样穿戴整齐是我晨间例程的一部分。我的工作室就在自己家，所以我并不会真的出门。但我发现，穿上好看的衣服，并把自己打扮得像去办公室上班或做销售工作那样会让我这一天的感觉更好，尽管有时只有我的妻子能看到我。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

自从10年前开始从事自由职业以来，我一直在坚持这个例程。

几年前，我从加利福尼亚的旧金山搬到了俄勒冈州的波特兰市，这是我人生中的重大转变。这一年，我在晨间例程中加入了冥想。对我来说，这真的是一个非常艰难的转变，在早上困顿且昏沉的时候进行冥想练习需要极度的自律！但我发现，自从我开始冥想后，我的焦虑变少了，我变得更加快乐，我的幸福感也更强了。

如果您没能遵循例程会怎样？

对创意人士来说，例程是非常重要的。我发现，当我脱离自己的例程

时，我的平衡感会扭曲。有时，这会让我觉得十分焦虑，而这反过来会影响我完成优秀作品的能力，在某些情况下甚至会影响我完成任何事情的能力。

我的晨间例程为我奠定了良好的基础，让我能保持条理性，让我每天都能自由地发挥，并专注于创作新的艺术作品。

清水裕子

日本插画家，纽约视觉艺术学院（**School of Visual Arts**）讲师

为了多给自己5分钟的阅读时间而故意乘慢火车上班。

您的晨间例程是怎样的？

我要么会用一顿真正的早餐开启新的一天，要么会采取短平快的方式开启新的一天。我会做一种特别的维生素C能量增强饮料作为搭配。这种饮料包含大量新鲜姜末、原蜜、蜂胶以及半个柠檬（或青柠）。夏天的时候，我会给它兑上苏打水，让它喝起来像是自制的姜汁汽水。在寒冷的月份里，我会加入温水（这样原蜜中的优质酶就不会被高温破坏），这样它喝起来像姜茶。

我的工作室在曼哈顿中城，这里没有多少可供选择的优质午餐。此外，大多数餐馆都非常贵。因此，在过去差不多5年的时间里，我几乎天天带午饭。我通常会在周末做很多饭，并把这些饭冷冻起来，这样在工作日里我只要带着这些饭去上班，然后把它们加热一下就可以了。我甚至会一次性煮上大量的米饭，用保鲜膜包起一餐的分量，再把它们冻起来。这种亚洲式的窍门十分有用。早上，我还会准备沙拉和蔬菜。

为了保持健康，我渐渐地把午餐变成了一天中最丰盛的一餐。现在，我在晚饭时吃得非常少，但我的午餐盒总是装满了食物：有时我会一次带好几天的午饭，因此我在早上通勤时看上去就像刚去食杂店采购过一样。

过去在日本生活时，我一年能读50本书。我的通学路途为单程1.5小时。工作后（在搬到纽约上艺术学院之前，我曾经在一家公司做了11年办公室工作），我的通勤路途缩短了一些，但依然超过1个小时。遗憾的是，如今手机打破了日本通勤列车里曾有的宁静，过去每个人都在静静地看书。日本平装书的设计非常出色。每本书的大小可能只有美国平装书的一半，而纸张却相当薄，但同时又异常结实。由于日本的书写系统，书中仍然可以保留非常大的字号。

现在，我坐地铁的时间只有15分钟，因为手机和平板电脑的出现，我放弃了阅读的习惯。在过去几年里，我可能一年最多读10本书。但若想要有创造性的输

出——对我而言就是绘画和插画，我必须得到创意性的输入、灵感以及影响。我需要体验自己并未亲身经历过的事情。因此，新的例程最终回归阅读——阅读那些能够真正激发我的创意的好书。

现在，我会故意乘慢火车而不是快速列车，特别是在晚间，因为每次这都可以给我额外5分钟的阅读时间（否则我也会把时间浪费在手机上）。到目前为止，我做得都很好。现在我读了很多书。

您早上最重要的任务是什么？

放松，享受清晨，给一天开个好头。

我不知道早上匆匆忙忙的人怎样才能过好一整天。也许早上的这两个多钟头就是我的冥想时间。不论这一天的安排有多疯狂，甚至在我知道自己不得不每天工作14个小时的时候，我依然会保持这种从容的晨间例程。当我看见那些看似有着美好工作的人在火车站台上端着纸盘子吃早餐时，我会感到难过。

您在旅行时的情况是怎样的？

我经常旅行，因此我知道自己无法一直遵循同一种例程。当我做不到时，我会尽力寻找其他方式，让自己在清晨平静下来、放松下来。

过去，当我进行国际旅行时，我会带柠檬和青柠上飞机，这样我就可以在一早喝到我的维生素C饮品。我知道现在不允许这么做了——嘘，别声张。我不会再这么做了。

如果失败了会怎样？

我必须灵活应对，否则本应让我放松的例程反而会变成一件让我充满压力的事情。

约翰·贝拉尔迪博士

精准营养（**Precision Nutrition**）创始人

用晨间冥想的时间来度量烧开水所需的时间。

您的晨间例程是怎样的？

在一周时间里，我通常在早上7:00左右起床。我在大多数清晨都是自然醒的，不过，为了在自己需要早起时鼓励自己，我还是设置了音响，让它在早上7:00开始播放音乐。

醒来后，我会进行15分钟的自我保养流程：上厕所，刷牙和使用牙线，剃须，保养肌肤（我给身体涂杏仁油，同时在脸部使用自然系的洁面产品、磨砂膏、爽肤水和滋润霜）。接下来，我会去厨房，在那里为我的妻子和4个孩子准备早餐。从做饭、喂孩子们吃饭到把他们放进厢式旅行车送去上学，整个流程大约需要1个小时。

在妻子和孩子们都出门之后，我会烧开水，泡上一大杯茶。当我这么做时，我会在茶壶旁边的橱柜台面上坐3~5分钟，等水烧开。我只是闭上眼睛坐在那里，深呼吸，同时清空我的大脑。在我安排一天工作的时候，我会在家中的办公室里喝茶。一两个小时之后，任务安排完毕，而此时我通常已经开始进行自己的第一项任务了。这时，我会先休息一下，吃当天的第一顿饭，随后我会一直工作下去，然后吃一顿很晚的午饭，接着去接孩子们放学。

您几点睡觉？

我通常在晚上11:00或11:30睡觉，这让我可以睡7.5~8个小时。实际上，我已经濒临缺觉的边缘。我常常在星期六和星期天会多睡1个小时，以弥补我轻微的睡眠不足。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

每周有几天时间，一旦孩子们都睡觉了，我就会在晚间进行力量训练或有氧运动。在锻炼之后，我会冲个澡放松一下，接下来吃饭，然后就可以准备睡觉

了。我不得不承认，有些晚上我会边吃饭边投入地看书或看电影，以至我很晚才睡觉。

您有没有用什么应用程序或产品来改善您的晨间例程？

我认为最好的“应用程序”就是人体自身。要好好对待自己，给自己优质的食物、充足的睡眠、有规律的锻炼和足够的日照，让自己接触大自然，并拥有良好的社会支持网络，这样一切才会顺利地发展下去。

梅洛迪·麦克洛斯基

造型椅（StyleSeat）首席执行官

在清晨克服一切困难打扫和整理房间能够让你放松。

您的晨间例程是怎样的？

我是个早起的人。我喜欢在早上5:45起床，给自己一些没有干扰的时间来思考。我会用大约1个小时的时间打扫卫生或处理需要解决的个人事务。这听上去很无聊，但我正是用这段时间来处理个人和工作上的重大事项，同时完成日常工作的。早上7:00，我会在培训师的指导下进行锻炼，每周锻炼2~4次，在其余的大部分日子里，我会去参加锻炼课程（高温瑜伽、普拉提，或全身抗阻力锻炼）。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我已经持续早起很多年了。我曾一度起得很晚，但是后来我发现一大早的晨间例程才是既让我保持高产，又让我一整天都感到平衡和开心的最佳方式。

当然，一开始这么做并非易事！早起对我来说简直就是一种折磨，我从来不是一个天生早起的人。但是现在这已经成为一种习惯，我在周末也起得很早。

您几点睡觉？

这取决于我是否在旅行以及我的工作进展情况等因素。当我遵循例程时，我在晚上9:00左右睡觉，但有时也会推迟到晚上10:00或11:00才睡。我在睡觉时会听大量播客广播。你可以按下广播上的睡眠按钮，这样它会在10分钟以后停止。这是保证我可以快速入睡的好办法。如果我不得不多次按下延时按钮，那么我就会把这件事记下来，从而让自己更加自律。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我会把健身服提前摆好，设定好咖啡机，并让咖啡机在早上开始工作。没什

么比咖啡的香味更能让我快点儿起床的了。

您用闹钟叫醒自己吗？

是的，而且我一直会按延时按钮。但如果我一直按延时按钮，那么我会让自己坐起来，这样我就不会继续睡了。

您在起床后多久吃早餐？

我在锻炼之前吃得很少——一片水果、一个煎蛋加一点儿蔬菜。我在锻炼回来后通常会喝一杯蛋白奶昔或吃其他高蛋白食物。总的来说，我会尽量坚持原始饮食（Paleo）。我尝试了许许多多不同的饮食方式，对我来说，坚持原始饮食才是真正能够让我减轻疲劳和保持最佳感觉的方式。

您的伴侣如何适应您的晨间例程？

我在旧金山，我的未婚夫在洛杉矶。我们共度清晨的时间没有我们期望的那么多，但我是幸运的，因为他的晨间例程和我的非常相似。当我们分开时，我们每天早上都会视频通话，谈谈我们的生活和即将到来的婚礼；当我们在一起时，我们会在早上交谈，并且一起锻炼。

如果您没能做到会怎样？

我严格遵循自己的例程，因为这会让我感到快乐，然而我认为任何人都不应对例程抱以军事化的严苛态度。做让你快乐的事情，当有问题出现时，你便能适时调节。我找到了保持自律和让自己休息的合理组合，这给我带来了最佳的效果。

安伯·蕾

《选择好奇而非担心》（*Choose Wonder over Worry*）作者

清晨是留着用来倾听内心细语的。

您的晨间例程是怎样的？

在大多数日子里，我在不用闹钟的情况下起床，穿上健身装备，去街上的普拉提健身房和我的教练一起上课。我喜欢他将高强度训练和核心锻炼交织起来的教学方式。这种方式每次都会逼着我做下去，让我充满活力。

然后，我会去本地一家食杂店买一杯加了柠檬、生姜和卡宴辣椒（cayenne pepper）的绿色果汁。我坐在食杂店窗前的椅子上，一头扎进“晨间笔记”——这是我用来进行自我连接和获取内心细语的一种意识流写作工具。差不多30分钟后，我为当前的作品想到了一两个写作的点子，因而十分满意。回家后我会喝一杯绿色蔬果昔，然后在起居室里跳舞。剩余的时间一般都被我用来进行写作或艺术创作。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我的例程有很多不同的版本——运动、写作、营养保健等，现在我已经持续了许多年。去年，我的未婚夫和我搬进了布鲁克林区的一间阁楼，在我室内设计母亲的帮助下，我们创造了一个启发灵感的、有创意的空间。它包括分为模拟和数字空间的巨型便利贴墙面，一个一流的扬声器系统，以及一个装满了新鲜水果、杏仁奶油和羽衣甘蓝的冰箱。

当我醒来环顾四周时，那种感觉仿佛我可以存在于世界上的任何一处。在纽约的喧嚣之中，我有一种踏实的感觉。

最近，我偶然发现了自己3年前的一个笔记本。在我生命中的那个时期，我夜以继日地工作。当时我和一个男人在约会，但在那段关系中我一点安全感都没有。我在笔记本的很多页上写下大大的字：“不堪重负。没有平衡感。必须优先考虑关爱自己。”多年来，我的晨间例程都是别人指望我怎么做的结果。我不堪重

负，失去了平衡，因为我忽略了身体给自己发送的信息。我曾认为，要想在这个科技和创业（我当时工作的领域）时代生存下去，我必须马不停蹄地工作。我在办公桌上吃午饭，将睡眠不足视为自己的荣誉勋章。这看似是一种人类高度努力的行为，但我却觉得这毫无人性。

因此，我不干了。我放慢了脚步。我开始问自己，是什么习惯和例程在支持自己的创意灵感。我对促使自己创作出最佳作品的环境和交互产生了好奇。我发现了生产力的自然节律。我发现，想要蓬勃发展，就要信赖并与这种节律保持一致。

例如，在大多数日子里我要到凌晨2:00才睡觉，然后在上午10:30起床。冬天我会多睡1个小时，春天我则起得早一点。作为一名创作者，我每天要给自己留出大量创意空间，这样我才能自如挥洒，因此我会长时间回避会议、电话以及其他科技产品。我在一鼓作气时的表现最好，因此我常常连续工作数天或好几个星期，其间我会暂停和调整一下。我最好的写作内容出现在晚上11:00左右，只要我不断地挑战和激发自己，我的灵感就会源源不断。

起初，步入这种状态会给人带去一种罪恶感。我不知道自己是否能够真正掌握自己的日程安排，我担心别人的看法。我最终意识到，我们每个人都有最适合自己的工作节奏。对我有用的不一定对你有用。重要的是，你要有意愿去寻找自己独特的节奏，为身边的人创造空间，让他们也能这么做。

现在到你了

当我想要跳过晨间例程或自我关爱的其他形式时，我提醒自己，如果我可以从自己做起，那么我就能够更好地服务于我爱的人以及我所关心的项目。

——考特尼·卡弗 (Courtney Carver)，作家

当你关照自身需求，并以此开始自己的一天时，你不仅能够得到一种平静的感觉（不论接下来的一天会怎样，你都能够好好把握它），同时也可以让自己以更加温柔的姿态去对待这一天中遇到的人。

社会企业家杰丝·韦纳 (Jess Weiner) 认为：“当我花时间关照自己、我的身体以及我的亲密关系时，我一定会觉得更有活力……我的思路会更清晰，而且我会觉得更快乐，我的精力也更充沛。”

请重视我们提出的有关自我关爱的以下建议。

在清晨给自己一些“自我时间”

清晨是给自己一段短暂的、毫无掩饰的“自我时间”的最佳时机，因为你可以其他人在还在沉睡时享受早上的宁静。记住，即便你醒得比较晚，或是要上夜班，你依然可以用醒来后的前几个小时好好地利用你的“自我时间”。

我有一份外向性的工作，我经营着一家超过200名员工的公司，我在职业和个人方面都需要大量时间。我留给自己的时间非常重要，同时也很少，因此我会尽量充分利用时间。

——朱利恩·史密斯，Breather（短租平台）首席执行官

你可以按自己喜欢的方式利用这段时间（本书提供了大量这样的建议）。艺术总监戴维·穆尔告诉我们：“我有很长一段时间没有好好照顾自己，随着年龄的增长，我明显不再年轻。在清晨保持合理饮食，花时间让自己慢下来，制订计划，这对高效的一天来说是至关重要的。”

你的晨间例程有助于为你打下基础

用记者特莎·米勒（Tessa Miller）的话说：“我的晨间例程奠定了我接下来一天的基调。如果我在早上十分匆忙且有压力，那么这会影响到我的整个工作日；如果我有条理，而且有时间来做安排，那么接下来我的一天通常会一帆风顺。”

审慎地利用你的晨间时光，这样你就可以做好一整天的规划。它能帮你判断哪些是你真正需要做的事情，哪些又是你可以暂时不做且可以用更重要的工作取而代之的事情。

如果我在这一天的早上过得不错，那么不论这一天发生了什么，这一天通常都是美好的。而如果带着坏心情开始一天的工作，那么这一天会变得比24小时还要漫长。

——伊恩·萨拉查（Ian Sarachan），足球教练

没有了例程的你，就好比没有舵的船，它不停地转向，但永远都无法真正沿着你设定的航线行驶。

从上天的视角观察你的清晨，你看到了什么

有这样一种学习谦卑的常见方式，即让我们想象自己的葬礼，想象那些参加葬礼的人会如何评价自己：他们是否会提及你辉煌的职业生涯，或提及你如何赢得客户的信任和奖励，抑或提及你如何做到在大部分工作生涯里每天都工作12个小时的？他们是否谈及了你的个性，也就是说，你究竟是一个怎样的家长、朋友，又是一个怎样的人？

你可以用同样的方法来评估当前的你度过清晨的方式。如果从上天的视角来观察你的清晨，那么你可以看到什么？如果你想到的是自己忙碌于一个接一个的任务，并且在用手机浏览新闻时又把咖啡溅到自己衬衫上的场景，那么请考虑做出一些改变。构想一个更加平静、更加温柔的清晨，一个把你自己放在第一位的清晨。然后，你可以用你在本章（以及整本书）学到的所有内容使它成为现实。

早上的收获带给你成就感

来自晨间例程的收获（不论完成了一些紧迫的工作，还是适应了晨练的节

奏)有助于带给你一种可以延续到一天剩余时间的成就感。火种(Tinder)的产品管理和营收总监小杰夫·莫里斯(Jeff Morris Jr.)曾表示:“在上班前练瑜伽改变了我的生活。当大多数人刚刚醒来时,我已经获得了某些成就感。这种感觉非常棒。”

类似这样的收获种类繁多,但它们都有一个共同点,那就是我们在完成之后有一种成就感。作家兼玫瑰园咨询投资公司(Rose Park Advisors)联合创始人惠特尼·约翰逊(Whitney Johnson)曾告诉我们:“我知道自己有许多想要完成的事情,这种意识是帮助我坚持新例程的方式。我真的有很多事要做。对我来说,从早上5:30开始后的30分钟至少相当于从下午3:00开始后的1个小时。”

反面意见

这里没有任何意见反对在早上关心自己,以及给自己一些温柔。

要记住的一点是:如果这么做对你最有利,你就不应该和对你最有利的方式作对。如果你喜欢晚点儿起床,然后再进行晨间例程,那么你可以试着起得再早一点。但若几个星期后你并没有坚持改变(而且你也不是特别想看到这种坚持的话),那么你还是可以将起床时间推回到原来的时间。

第9章 不同的环境

离家后也要坚持例程。



没什么可以像远离工作那样可以帮你完成更多工作的了。

对我们大多数人而言，在旅行时坚持自己的晨间例程几乎是不可能完成的任务，这是我们经过尝试并证明了的事情。因此，当我们在旅行时，我们就会随波逐流，脱离日常的例程，会养成一些不健康的习惯。

然而，在旅行目的地坚持例程是完全可能的，或者你至少可以有一套旅行例程，以备不时之需。不论你经常出差，在酒店的房间里生活和工作，还是你只想在一年离家几次的旅途中坚持自己的晨间例程，接下来，我们将会告诉你应该怎么做。

在这一章，我们将与时装模特兼文化活动家卡梅伦·拉塞尔（Cameron Russell）谈谈她是如何在任何特定的日子里（无论身在哪个城市）以及特定的情况下都保持晨间例程的。我们将与作家兼旅行狂人克里斯·吉尔博进行沟通，尽管他每年至少要去20个国家旅行，他依然坚称自己的晨间例程是创作过程的关键。此外，我们会与防弹咖啡的戴夫·阿斯普雷谈一谈，他的晨间例程恐怕只有你亲眼

看到（或读到）才能相信。

卡梅伦·拉塞尔

时装模特与文化活动家

在空中飞人式的生活中唯一能坚持下来的习惯是每天抽时间读书。

您的晨间例程是怎样的？

我的每一天都完全不同。我总是为了工作而旅行，因此我的工作日通常很不一样，按例程行事就意味着要协调每件事。

如果我一大早要出任务（任何早于早上6:00的工作），那么我会提前5分钟起床，穿衣服出门。如果出任务的时间稍晚，那么我会在起床后给自己留下充足的时间来喝茶、吃早餐、读几篇长文章或者看点书。

阅读他人写的东西让我觉得是一种福分。我喜欢沉浸在别人的思想之中，这经常会激发我自己也写点什么。而这时通常是在我上班途中，不过我会把想到的内容写在自己的手机里，然后把它发到我专为写作而设的电子邮箱。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我不喜欢严格的例程。我尽量为自己创造阅读和写作的空间，但我喜欢以冒险和不可预测来开启新的一天。例如，因为倒时差我有时会在清晨4:00或5:00起床，我的搭档和我都会利用这种不得已而早起的机会，在开始新的一天之前在城里找个新的去处，走上5~10英里。

2017年春天，我一睁眼就开始写作，如此进行了30天。那种状态真的很奇妙，我想回到那种状态！我在大清早和深夜的效率最高，因为这是不用回复电子邮件，不用出现在社交媒体，也不用和手机产生任何关联的时间！夏天的时候，我进行了一段时间的尝试：连续两周，我每天都在清晨5:00起床，并且在工作之前跑步和冥想。那种感觉真的很棒，但将其作为日常活动对我来说并不现实。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

大多数时候我都是带着行李箱生活的，这意味着我已经想好自己要穿什么

了。我会比计划的时间提早5分钟起床，然后立即投入进去，我喜欢这种灵活性。睡觉前，我会把文章存在手机里，或只是读一本书的一部分，这样我醒来后可以继续读。我向来会列待办事项清单，因此在第二天起床时，我便十分明确自己应该从哪里开始。

您有晨练的习惯吗？

我喜欢在工作前给自己留点空间。只要有可能，我就会尽量在开始工作前进行智力或身体上的冒险。有那么几次，当我只能在跑步机上跑步，或只能去上动感单车课的时候，我就在想，如果我能用这些精力和时间在城市里跑步，那该多令人兴奋啊！

当你意识到在没有汽车、地铁或公交车的情况下，你的身体就能够把你自己带到很远的地方时，你便拥有了极大的自由。

您在周末也坚持同样的例程吗？

是的，我的头衔有很多，但这些工作都是自由职业。在过去的13年里，我一直在做模特，利用这一背景，我借助多媒体制作手段，将另类内容和文化引入主流，而且它们大多数是激进的。我曾经编写并制作了大量多媒体节目，这些节目的主题涵盖气候变化、种族和性别平等，我常常同时进行好几个项目，我会在拍摄日、周末以及坐飞机时抽空完成这些工作。现在，我正在进行大量写作，同时运作两个短片项目——一个与媒体报道有关，另一个与气候变化有关。

如果您没能坚持例程会怎样？

我每天能真正坚持下来的唯一例程就是找时间阅读。不论我坐在化妆间里，还是在飞机、地铁、出租车上，抑或只是坐在自己的书桌前喝茶，阅读都是我开始新的一天的好方法。

克里斯·吉尔博

《超越框住的人生》（*The Art of Non-Conformity*）作者，旅行狂人

尽管一直旅行的生活方式需要极大的灵活性，但我却很喜欢例程。

您的晨间例程是怎样的？

我每年至少会在20个国家旅行，在自己国家的旅行里程也超过了10万英里。当前，我正在进行一项历经30个城市的图书之旅，5个星期以来，几乎我每天醒来都是在不同的地方。因此，有时我会没什么例程，或者至少这项例程在不同时区会有很大变化。

最近，我去了印度尼西亚的雅加达，这一周的大部分时间我都在上夜班。我在晚间进行项目工作，在下午2:00醒来喝些“早间咖啡”，所有的事情都从此时开始往后推延。这有点儿让人感到迷惑，因为我会在晚上10:00左右，赶在酒店餐厅关门前去吃“午饭”。接下来，我会在正常的早餐时间吃“晚餐”，然后在太阳升起的时候入睡。

虽然如此，让我们来看看我在俄勒冈州波特兰市的家中，或者至少在美国或加拿大的旅途中的日常例程吧。我会尽量早点起床，我一般会在早上5:30或6:00起床，然后立即喝两杯水。接下来，我会喝第一杯咖啡，用20分钟的时间了解最新资讯，再看看这一晚有没有任何紧急信息出现在我的收件箱和社交媒体里。接着，我会尽快冲个澡，去办公室，顺便在路上买份早餐，然后坐下来开始更加“实在”地工作。

当我在写书时，我会尽量在每天早上用至少两个小时的时间来做这件事。我常常会接到电话或接待来访的人，通常一天1~2次，有时更多，我一般还会有一两个会议要参加。但我会尽可能地留下早上8:00~10:00的时间来完成自己的独立工作。我会一边喝着气泡水和听着背景音乐，一边逐一完成自己的待办事项。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

在过去10年左右的时间里，我一直在坚持这个例程，我已经习惯了。大部分

时间我都在主动旅行。我有一个愿望，那就是走遍世界各国，这需要巨大的灵活性。在家时，我会很努力地坚持自己的例程。

如果您没能做到会怎样？

有些失败是可以接受的，有些则不然，这是对此最好的解释。如果我睡得很不好，或是缺水，那么这会成为这天剩余时间的坏兆头，我会心烦意乱。如果我只是比平时晚睡了一会儿，那么这通常没什么问题。

您还有什么要补充的吗？

我的生活看似被旅行打乱了，但我却很喜欢例程。例程有助于我进行创造性的工作，并不会阻碍我的工作。如果在大多数情况下我没能忠于自己的例程，那么我便无法在多个领域开展常规的工作。

戴夫·阿斯普雷

防弹咖啡发明人，生物黑客^[1]

为了活到180岁，一天吃120片药。

您的晨间例程是怎样的？

我是个夜猫子，但上学的时候我通常在早上7:45起床。

首先，我会检查自己在前一天晚上睡得如何，从而加强对自己睡眠质量的关注。我用好几个不同的应用程序来完成这一操作。接着，我会为全家人准备防弹咖啡和早餐。没错，我那些上学的孩子们会在早上喝上大约2盎司（约60毫升）的防弹咖啡，这有助于打开他们的思维，为他们提供一上午的恒久能量。我用金属过滤器来保存有益的咖啡油，接着我将煮好的防弹咖啡和草饲黄油、防弹大脑辛酸油混合在一起，通常我还会加上防弹胶原蛋白。在煮咖啡的同时，我会吃最适合空腹服用的各种补剂。在喝完咖啡后，我还会服用最适合与脂肪一起被吸收的营养剂。

早餐过后，我送孩子们去学校。为了遵守对家人的承诺和保持早上的平和，我会将手机设置为飞行模式，直到送走孩子们。这时，我会打开手机看看是否有紧急的消息（通常很少）。

把孩子们送到学校之后，我便会开始升级版的晨间活动，每天的内容不尽相同。所有这些都列在我的日程表上了，因此我不必再考虑要做什么。升级版的晨间活动至少包括以下内容：正对紫外线，在防弹咖啡震动仪^[2]上站20分钟，享受太平洋西北部的冬季阳光。（夏季，我会用传统的方式吸收紫外线：在户外打赤膊。）

根据当天的情况，我还会留出一些额外的时间用于神经反馈训练或其他锻炼。有时候我会用一种叫作瓦斯帕尔（Vasper）的机器，它可以让我在21分钟的时间内完成相当于2.5小时的有氧训练。在其他时间里，我会和一个乒乓球机器人一起打乒乓球，它的发球速度很快，这是一种融合了大脑训练的运动，可以加强左右脑之间的联系。

接下来，我便开始工作。我一天中的每一分钟都是经过精心安排的，它们包括“空闲时间”、约会时间以及和家人相处的时间。我从来都不需要思考接下来要做什么——它们全部都在日程表上安排好了。

您坚持这个例程多久了？您觉得自己有什么改变吗？

自从我最大的孩子开始上学以来，我大概已经坚持了5年。在我有孩子之前，曾经一段时间我的晨间例程看起来与现在很不一样。那时，我起得更晚，我会冥想1个小时，唱任何我想唱的歌曲。值得注意的是，为人父母者的晨间例程与没有孩子的人的晨间例程是截然不同的。

您几点睡觉？

我是个夜猫子，我发现自己最好的成果都是在深夜里完成的。早上我的效率要低得多——我的最佳工作时段是晚上9:00至次日凌晨2:00。如果你还没有做好休息的准备，那么我完全赞成你迟点儿再睡。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

睡眠对我来说相当重要。我一直都希望自己能够在醒来时神清气爽，为此我采取了很多措施。用遮光窗帘挡住所有的光线，在电器设备的小灯上贴上黑胶带，这是获得良好睡眠的最简单的方式之一。

您早上最重要的任务是什么？

我早上最重要的任务不只是和家人出去玩，或是送孩子们去学校，还有要用心感受和他们在在一起的时光。我在开车送孩子们去学校的同时很容易一直想着工作上的事或看手机一件事。

但对我而言，需要意识到的是远离工作或科技，全身心地和家人在一起。为此，我有这样一个办法，那就是在上学路上给孩子们讲故事。而这个故事可不一般，它是一个一直延续下去的故事。在过去3年里，我每天早上都会给这个故事加点料，而我的孩子们就是故事的主人翁。

旅行时的情况如何？

旅行时，我会给例程增加一些确定的内容。如果我没有带孩子一起出行，那么我通常会根据自己身体的需要多睡一会儿，直到早上8:30或9:00再起床。

每年我有125天都在旅行，因此我要面对现实，酒店房间总是有很多没用的灯——它们会让你感到虚弱和疲惫，还有那些糟糕透顶的、经过过滤的空气。当我离家在外时，我所做的第一件事就是找到房间里所有闪烁的亮光，然后用黑胶带把它们遮住。

坐飞机和住酒店时，我常常使用纯黑牌（TrueDark，带蓝光过滤功能）眼镜，而且一定会服用“安眠模式”（Sleep Mode，一种助眠营养剂）。这种营养剂含有少量生物同质性褪黑素，能够确保我在不太完美的环境下获得优质的睡眠。当我在酒店房间醒来时，我通常会打开窗户，以便获得更好的空气和光线。早上的光线在提升人体能量，以及让身体和大脑做好迎接新的一天的准备方面发挥着很重要的作用。

旅行时，我会服用同样数量的营养药，我将它们装在独立的小袋子里。为了活到至少180岁，我每天都会吃下120片药。至于旅行中的运动，结果证明锻炼会给身体带来紧张的压力。在睡眠不足、飞机旅行、新时区以及无法控制饮食质量等压力之下，我的身体并不需要剧烈运动带来的额外压力。

如果您没能遵循例程会怎样？

当下，我不会用例程来应对压力，我会用例程来保持我的韧性和感悟力。现在，我并不依赖例程来维持自己的状态；相反，随着时间的推移，例程会在我的体内形成生物性的韧性和力量。

梅洛迪·霍布森

阿里尔投资（**Ariel Investment**）总裁，

梦工厂动画公司（**DreamWorks Animation**）董事会主席

为了泡个温暖而放松的热水澡而在寒冷的冬日跑得更快。

您的晨间例程是怎样的？

大多数时候我会在早上4:00~5:00起床，这具体取决于我人在何处（我住在芝加哥和旧金山）。我会设置闹钟，但我通常会在闹钟响起之前醒来。下床之前，我会看看是否有紧急邮件或新闻提醒。

我将一天的开始献给了锻炼，然后再是读报。如果我要在CBS（美国哥伦比亚广播公司）的早间节目中出镜，那么我会在凌晨1:00就起床，开始做头发和化妆，同时做好其他任何必要的准备。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

可能已经超过20年了。最近这些年，我的起床时间变得更加机动，因为我现在有了孩子。以前，我严格地要求自己在早上4:00前起床锻炼，但现在我更愿意等到女儿醒来后再这么做，尤其是在我出差回来之后。

您在起床后多久吃早餐？

我在锻炼之后吃早餐。我一般会吃两个煎得比较熟的鸡蛋，然后根据自己的心情选择喝咖啡或茶。当然，此前我已经在运动中喝了两升水。

您能详细说说您的晨间习惯吗？

好的，但我的例程具体取决于我的起床时间。经过多年对频繁旅行的适应，我现在已经能够在每个大城市开展自己的日常例程。我跑步、举重、游泳、骑动感单车。如果我没法锻炼，那么我在一整天都会觉得有些昏昏沉沉。休息和锻炼是让我感觉一天圆满的必要方式。

您在晨间冥想吗？

我不冥想，不过我的泡澡时光是最重要的私人时间。我每天早上泡澡，我利用这段时间来减压和放松。当我在芝加哥严寒的户外跑完步回程时，我会跑得更快，一心想着回去泡澡。

您早上最重要的任务是什么？

每天早上我都会读实体报纸。相比网络阅读，我更喜欢纸质阅读。我看《纽约时报》、《华尔街日报》和《今日美国》（*USA Today*），最近我还在看《金融时报》。如果我在芝加哥，我还会读《芝加哥太阳报》（*Sun-Times*）。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

我的丈夫表示：在我锻炼时，他就是“床铺卫士”。早上4:00时，他和我们的女儿通常都还在沉睡中！

M.G. 西格勒

谷歌风投普通合伙人

少了1瓶（或3瓶）星巴克星冰乐的早上是不完美的。

您的晨间例程是怎样的？

最近我从英国伦敦搬回了美国，所以我正在回归更加日常的作息。当我在伦敦时，我经常在深夜与美国的同事打电话，因此我一般会在早上8:00~9:00起床，然后快速查看信息，确认在我睡觉时是否有紧急事情发生。

如果没有什么急事，我一般会混杂着看看《纽约时报》或者前一天我从网上保存下来的文章。这时我会喝1瓶星巴克的星冰乐，有的人不爱喝这种饮料——包括我的未婚妻。但这就是我的一个“恶习”，我从小就养成了这个习惯。

上午10:00左右，我会埋头处理电子邮件。在英国时，我喜欢在这个时间处理电子邮件，因为此时大多数美国人都还在睡觉，他们无法立即回复邮件。我对电子邮件深恶痛绝，所以我尽量一天只处理一次，而且最好不要发过来又发过去。处理完就到了午饭时间，我通常会在这个时间点开始一天的会议。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

在美国，我的例程稍有不同，这主要是因为我处理电子邮件的时间改在了晚间，而非清晨。此外，这么做也是因为我喜欢在别人无法立即回复的时候发邮件！

在美国，如果我要去山景城（Mountain View）的办公室，或是要在早上开一两个会，那么我一般会起得早一点儿。如果我的计划都完成了，那么我会在这时写点东西——但很少有完成的时候。

除了在英、美两国的这些差异，我现在起得也比过去更早了。当我还是一名科技记者时，我一般会工作到很晚，我常常在凌晨三四点睡觉，然后在上午10:00或11:00起床。7小时是我的标准睡眠时长，但是在做科技博客的那些日子里，我通常每晚只睡五六个小时，现在好多了。曾经，我会在起床后立即坐到电脑前着

手报道当天发生的任何热门科技新闻。我可以不吃早餐，但我依然会喝上1瓶星冰乐。

您在起床后多久吃早餐？

如果早上要开会，有时我会吃早餐，但有时我只喝星冰乐。

您早上最重要的任务是什么？

阅读。这可以让我带着想法和灵感开始一整天的工作。我一般会看新闻，但有时我会阅读自己事先存下来的长文章。

您早上最先喝的是什么？什么时候喝？

确切地说，那就是瓶装星冰乐。我发誓，这绝不是给星巴克做广告。

您在旅行时的情况如何？

我在这方面做得不好。我是一个坚守习惯的人，因此一旦例程出现了变化（比如没有星冰乐可以喝），那么一切就会被打乱。在某些方面，这不失为一件好事，因为它可以让我去适应，偶尔也会让我意识到自己应该以某种方式来调整自己的例程。

彼得·巴莱塔

得州仪器（**Texas Instruments**）教育技术总裁

童年时期玩曲棍球的经历让天不亮就起床成了自己的第二天性。

您的晨间例程是怎样的？

不旅行的时候，我在早上5:20起床，然后吃根香蕉，喝一杯水，浏览电子邮件，看看这天要做什么事。接着，我会去本地健身房进行每日锻炼。

我天生自律，特别是在健身方面，或许这与我童年在加拿大长大的经历有关。一大早起床参加曲棍球训练是我日常生活的一部分。

多年来，我一直在进行跑步和铁人三项训练，因此我的清晨总是从长跑或骑自行车开始的。随着我的工作要求越来越高，我的家庭——我最重要的部分——变得越来越大，我越来越难找到可以进行铁人三项训练的时间。我也厌倦了重复性的锻炼，因此我开始和孩子们一起练习跆拳道。但当他们拿到黑带以后，他们有了其他的追求。几年前，我发现自己有些锻炼上的空白需要填补，而我就是由此开始坚持自己的例程的。我喜欢例程，因为它只要求我在早上5:55到达健身房，接下来就是教练的事了。我们从伸展运动开始热身，然后进行高强度且需要不断变换动作的锻炼，而这正是这种养生之道的美好之处。和我们的工作一样，我们的锻炼每天都不重样，我们每天都接受新的挑战。这样的理念在于不让你的身体习惯一成不变的运动，从而增强你的力量、耐力和适应能力。在进行短暂的放松后，我就回家。

当我在早上7:00左右回家吃早餐时，整个屋子的人都苏醒了。这是一天中最美好的时光，因为此时我们会进行很多有趣的对话。

您用闹钟叫醒自己吗？

我经常旅行，因此每次睡觉前我都会设置闹钟。我在旅途中（尤其是在调时差的时候）会特别注意找时间休息，哪怕只是休息很短的时间。

您可以详细说说您的晨练习惯吗？

不论我在健身房还是在酒店房间，我都会从自己受到启发的“每日锻炼”例程开始清晨的活动。我喜欢这么做，因为它结合了身体和心灵上的练习，同时也能让我在旅途中保持健身的习惯。

我接受过数学和教育技术方面的教育，我在德州仪器中心的工作也与科学和数学教育有关，所以我也将STEM（科学、技术、工程和数学）技术用在了我的锻炼上。我并不想讲得太深奥，我会用简单的数学计算来确定过渡时间，用物理学来判断如何用杠铃调整自己的身体。在我身边没有教练的情况下，我也能方便地掌握这些技巧。将数学和物理知识并用能够帮助我找到适合自己所在环境的最佳锻炼方式。我常常携带一些锻炼带，用来做增强式运动和徒手运动，同时我会利用酒店房间里任何可用的东西（如椅子）来进行一天的锻炼。

您有没有用什么应用程序或产品来改善您的晨间例程？

当我在家时，我会在床边使用消音喇叭。耳塞也很有帮助，特别是当我在飞机上想要闭目休息的时候。我会再戴上一副眼罩，打开播放白噪声的应用程序，这样就可以在旅途中保持良好的状态。

您可以详细说说您在旅途中的情况吗？

我的工作要求我到全世界旅行。旅行时，为了让自己保持和在家里一样的早餐习惯，我不会去餐厅吃早餐。我曾经在英国一家为皇室而建的设施齐备的健身房里锻炼，我也曾在中国上海的户外与当地90多岁的老人们一起打太极拳。我还喜欢用跑步来清空自己的大脑，所以无论身在何处，我都会积极地寻找跑步的机会。当我沿着北京的长城、慕尼黑的伊萨尔河以及巴黎的战神广场慢跑时，我已经在脑中解决了许多问题。无论我身在何处，无论环境如何，我都可以利用任何可用的资源来锻炼。

现在到你了

我从马车上掉下来的次数比脏兮兮的斯坦贝克在美国沙尘暴时代喝得酩酊大醉的次数还要多。旅行就是会对你产生这种作用。^[3]

——威尔·皮奇 (Will Peach)，作家

在旅行时遵循晨间例程是很困难的，除非你可以有意识地提前做好计划，并相应地打包好你的行李和做好思想上的准备。

准备一个合适且特殊的晨间例程会对你有所帮助，不管这个例程与你在家时的例程有多么相似，它都能满足你在旅途中的需求。

奇怪的是，不论我何时离家，我都会起得早得多。在一次富有成效的旅途之后，我常常深受启发。我回家以后，每天在天刚破晓时醒来，我觉得自己会变成一个“全新的我”——但不可避免的是我在一周内就回到了自己的老路上。

——魏静 (Jing Wei)，插画师

以下有一些要点，可供你在旅行和身处不同环境时参考。

在酒店房间里工作可以让你更有效率

如果你独自旅行，那么这一点尤其在理。因为当你在酒店房间工作时，所有家里的干扰都被消除了。安迪·海斯 (Andy Hayes) ——一名杰出的茶叶销售商表示：“我发现酒店是享受清晨的宁静和保持专注的绝佳场所，因为在这里我不会有任何清空冰箱或整理书桌的念头。”

如果你想在不承担太多干扰的情况下给自己酒店房间里的晨间例程增添一些亲切感，那么你可以考虑带上电水壶或搅拌机，这样你无须离开房间，就可以制作自己最爱的饮品了。

提前做好明智的日程安排

安排好你坐飞机出行的时间，以确保你的晨间例程不会被打乱。如果你知道自己可以在飞机上睡得很好，那么你就可以把时间安排好。你可以在飞机上过夜，在清晨较早的时分下飞机，这样从你下飞机的那一刻起，你就可以享受积极的户外活动了。

如果你知道自己从来都没法在不同的环境中好好工作，那么当你正在进行一项重要的项目时，你或许不会选择去旅行；相反，你会选择保护这段时间，确保所有的旅行都安排在项目之后。

制订一个计划并坚持下去

如果你在酒店醒来后就忙忙碌碌，那么遵循晨间例程是很难实现的。因此，如果你经常旅行，那么最好的办法可能就是始终保持简单的晨间例程，这样当你离家时也无须做出太多调整。

我的日程安排是动态的，这样我必须做好适应的准备。我有一个旅行箱，里面装着薄款健身鞋、袜子以及其他健身用品，这样我便可以在旅行时将其纳入我的安排中。我很自律，一直坚持这么做。

——凯文·沃伦（Kevin Warren），施乐公司（Xerox）首席商务官

如果你只是偶尔出行，并因此想要延续在家时的充实的晨间例程，那么你可以回想一下自己的晨间例程中有哪些重要的习惯同样可以在旅途中延续。它们可以是冥想、瑜伽或是简单的伸展运动，你可以把这些运动安排到离家后的例程中去。

不要自责

不要因为在旅途中未能遵循你的晨间例程（甚至是它的缩减版）而自责。不论你一个人住酒店，还是在朋友家睡沙发，你或许会发现自己在外的效率没有在家那么高。这没什么大不了的。

例程很有意思。遵循例程会给我带来一定程度的压力，不遵循例程又会给我带来不同程度的压力。不论怎样，我一直都觉得不太舒服。

——史蒂文·赫勒（Steven Heller），

下一次, 如果你计划去朋友或亲戚那里旅行, 请提醒自己记住本杰明·富兰克林在《穷人理查德年鉴》(*Poor Richard's Almanack*) 里说过的: “鱼放三天臭, 客住三天嫌。”尽量选择早点出门并早点回来, 当你在别人家时, 也要接受他们的晨间例程。作家保罗·弗伦奇 (Paul French) 说得更有意思: “黎明时分在别人家里叽叽喳喳是不可饶恕的。我只想尽我所能, 不吵醒别人, 也不激怒别人。”

反面意见

以下是关于旅行的几个例子。在这些情况下, 为了好好享受当下, 你会想要把所有遵循晨间例程的念头都抛到窗外。

- 为重要的工作会议和活动而旅行。
- 为了休闲而旅行。

在第一种情况下, 许多我们访谈过的人都曾表示, 他们出差时的起床时间主要取决于他们为何要出行。这是理所当然的, 特别是如果你只出差一两天, 而你出差的理由对你的公司或职业发展尤其重要。在这种情况下, 你应该尽可能利用这段时间努力工作, 为此你可以牺牲一切——除了睡眠。

在第二种情况下, 请随兴为之。在度假时尽可能拔掉工作的“插头”。如果你要拜访家族成员 (特别是那些你不常见的人), 那么请好好享受和他们在一起的时光, 不要为了你半途而废的晨间例程而烦恼。

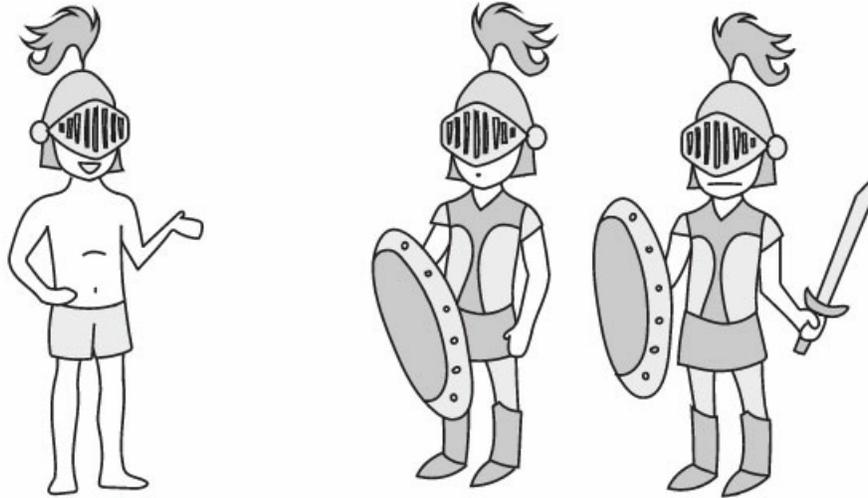
[1] 生物黑客: 在严肃科学之外, 渴望用科技打破人体限制的人。为此, 他们用科技对自己的身体进行改造, 而这些科技往往没有得到验证, 安全性尚无保证。——译者注

[2] 一种由防弹咖啡公司推出的站立式震动健身器。——译者注

[3] 1935年4月14日, 美国发生了20世纪30年代最可怕的一次沙尘暴, 这次沙尘暴对美国造成了严重的影响。美国作家约翰·斯坦贝克 (John Steinbeck) 曾在1939年出版的《愤怒的葡萄》中描述了深受大萧条和沙尘暴影响的移民。——译者注

第10章 适应

如何接受失败并适应不完美的环境？



我已经抛弃晨间例程了，现在我只坚持最基本的原则。

我们的清晨很少会完全符合我们的意愿。我们对晨间例程破坏式的响应方式比破坏本身更重要，如果你在清晨要与自己的伴侣、其他家庭成员或室友相处的话，那么为了更多人的利益，你可能不得不放弃一些“美好的东西”。对完美主义者而言，接纳非常规的时刻可能尤为困难，因此我们将在本章中尽力消除这些困难。

重拾旧习，同时再也不想回到正轨是人们放弃晨间例程的最常见原因之一。即便如此，偶尔想要改变自己的例程是完全正常的（同时也是值得鼓励的）。但这种改变必须符合你的实际情况。当意想不到的事情在清晨发生，而你又必须处理它时，那么你就要应对这些情形，以确保这天的其他时间不会因此受到不必要的影

在这一章，我们将与歌手兼歌曲作者索尼娅·拉奥谈一谈她为何一直在尝试不同的例程，看看哪种例程对她最有效。我们将同伦敦的初级医生鲁玛纳·拉斯克·达伍德（[Rumana Lasker Dawood](#)）谈谈轮班工作是怎样迫使她在早上变得更高效的。此外，我们还将与作家兼博主莱奥·巴波塔（[Leo Babauta](#)）谈谈他为何要强调

保持晨间例程的灵活性和目的性。

索尼娅·拉奥

歌手兼歌曲作者

你向自己承认，你不能仅仅因为可以自主安排时间就认为自己应该这么做。

您的晨间例程是怎样的？

我在早上8:00左右起床。我通常还会在床上躺一会儿，回忆自己的梦，想想接下来这一天要做的事情。接着，我会淋浴更衣。尽管大多数时候我都会在家工作，我还是喜欢马上为这一天穿戴整齐。

接着，我吃早餐，进行30分钟冥想，然后再进行30分钟的自由写作。我在上午10:00查看电子邮件、社交媒体和手机，回复任何需要答复的信息，然后关闭手机，直到晚上。（如果需要给人打电话，那么我会再次打开手机，打完电话后关机。）手机让我很苦恼，只有手机关机并且被收起来的时候，我才能完全地感受当下。我知道自己听起来像个怪人，但若一天中的大部分时间里我的手机都是关着的，那么这会让我开心很多。

上午11:00，我开始进行嗓音热身，练习拉小提琴，再工作几个小时。这是一天中我最喜欢的时间，因为我可以将一切抛诸脑后，专注在音乐上。现在，我正在规划一次巡演，所以我要安排演唱会的曲目。在巡演结束后，我就不排练了，我会用这段时间来写新歌。

下午3:00，我会吃一顿迟到的午餐，接下来在下午4:00到晚上8:00这段时间里，我会进行音乐人的非音乐工作，显然这样的工作有很多。在我刚刚起步时，我并没有意识到做一名音乐人是一项多么具有创造性的工作。虽然我喜欢这种不同类型的创造工作，但它的确占用了很多时间。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

在过去几年里，这一直是我的例程。它的变化取决于我所在的阶段。去年我在纳什维尔为我的专辑录音时，我的日程安排就大不一样。在接下来几个月的巡

演中，我几乎每天都要开车和表演，因此我的晨间例程可能就是睡觉、开车、演出，然后重复。我真希望自己能在城市里游玩一番，因为我此前从未去过这些城市。

我不断地改变和尝试不同的例程，想看看哪些例程能让我感觉最好。尽管我是自由职业者，从理论上说我可以随心所欲地设定自己的日程，但是我发现，当我坚持和身边人拥有相同的日程安排时，我的效率会变得最高，自己也最为开心。我喜欢在别人睡觉时睡觉，喜欢在周日和其他人一样吃早午餐。当我在星期三中午出门时，我便开始想：“我是不是在做了一件大错特错的事？为什么现在我是老乔超市（Trader Joe's）^[1]里唯一的客人？”而且，我还会怀疑自己的人生选择。为了避免出现这种危机，我尽量在大部分情况下坚持“正常”的日程安排。我曾经在一家咨询公司工作过，当我辞职开始全职从事音乐工作时，我认为自己会有一个不成计划的日程安排，例如有了灵感就写歌。但是，我希望自己每天都能写歌或练歌，我认为这正是推动我在效率和创造力两方面不断前进的原因。我每天都喜欢弹弹钢琴和写点什么。这是最好的治愈方式。我坐下来之后写下的前两首歌通常都很糟糕，我会放弃它们，但是我会留下第三首歌。这让我想起了“在椅子上坐好”^[2]这种方式为何能奏效，而这个循环仍在继续。

您几点睡觉？

除非我要演出，否则我一般会在晚上11:30至午夜间睡觉。如果有演出，那么我通常会非常兴奋，难以很快入睡。在睡觉前，我喜欢读点什么。如果我不把注意力放在其他事情上，我很难从清醒状态过渡到睡眠状态。

您用闹钟叫醒自己吗？

是的。如果我能睡足8个小时，我就不会按延时按钮，否则我会按一到两次延时按钮。睡回笼觉的感觉实在太好了，我不可能不按延时按钮。

巡演时，在我开了好久的车又唱了好多歌之后，我通常会让自己的身体自然醒过来，而不会设置闹钟。对我来说，在巡演过程中保持健康和良好的感觉是非常重要的。我想享受清晨，而不是挣扎着熬过去。

您有晨练的习惯吗？

没有。我经常想成为那样的人，但我不喜欢晨练。我曾经参加过一次晨间动感单车课程，有个特别快乐的人会冲着你大喊，叫你骑得更快些，但这才是早上7:00啊，这实在太可怕了，我再也没回去上过课。

您早上最先喝的是什么？什么时候喝？

我会先喝一杯水，然后再喝一杯茶。在这天接下来的时间里我会再喝两杯茶。如果当天我要写歌，那么我还会喝更多的茶。如果当天我不用写歌，那么我会改喝低咖啡因茶。

您可以向我们详细说说您在巡演途中的例程吗？

我喜欢稳定和踏实的感觉，但是做音乐的人却要面对很多不确定性和旅行。我认为这正是我在家时会给自己设定计划的原因，这会让我觉得有节奏感。

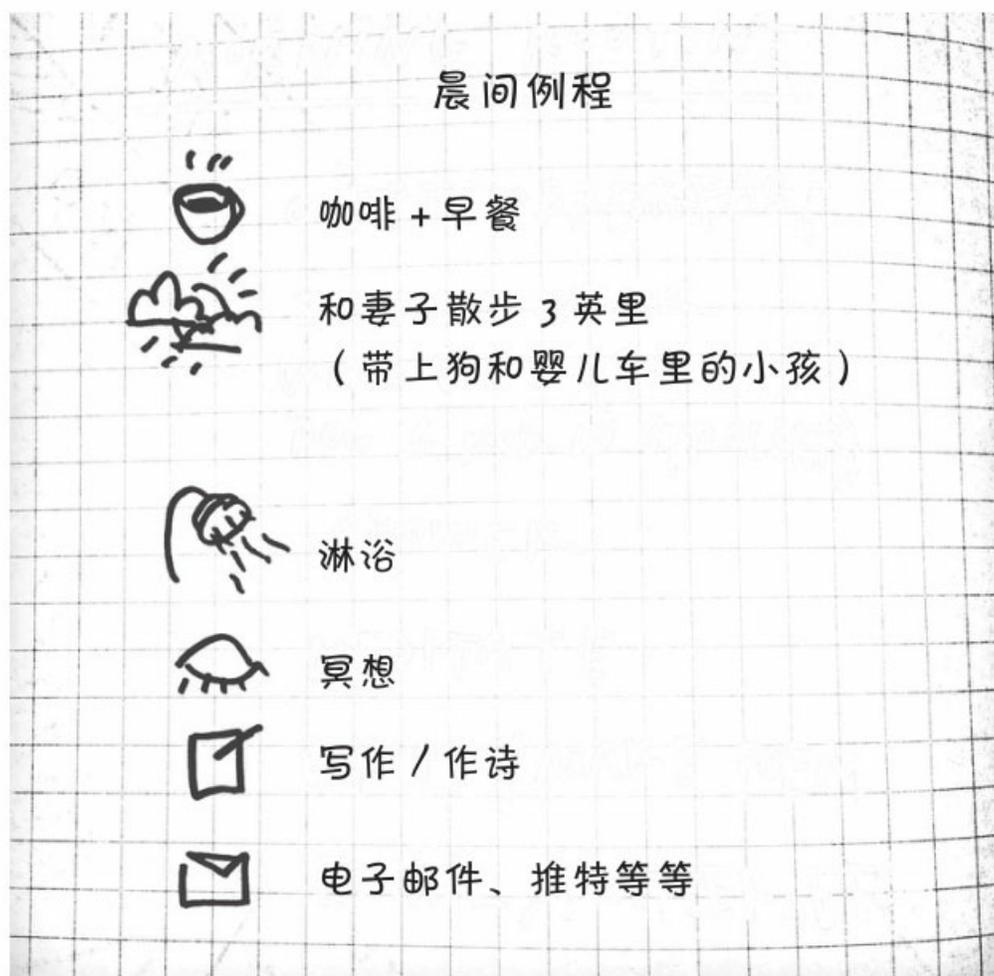
在接下来几个月的巡演中，我会游走于34个城市之间，但我多少也想要一种稳定的感觉。我一定会在每天早上写作和冥想，在这两件事之外，我不会对其他事情做明确的日程安排。演出日程已经确定，所以我想用剩下的时间来探索我所在的城市，顺便再写点新歌。

奥斯丁·克莱恩

《好点子都是偷来的》（*Steal Like an Artist*）作者

最重要的任务是保证大脑不被外界侵扰。

您的晨间例程是怎样的？



您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

自从我的第一个儿子出生以来，我一直在坚持这个例程。在家工作并且不用为了工作而工作的最大享受在于，我能够悠闲地起床，并且不慌不忙地开始全新的一天。我不用赶汽车去公司。由于我起得非常早，所以我坐到办公桌前工作的

时间通常不会比我之前在事务所工作的时间晚多少。

您在起床后多久吃早餐？

起床后立即吃。我们通常会吃鸡蛋或花生酱吐司，还有奶昔。在我觉得颓废时，我们会吃早餐玉米饼。

您有晨练的习惯吗？

不论晴天还是雨天，我和妻子几乎每天早上都会带上红色双人婴儿车（我们称之为“武装战车”^[3]）里的两个儿子在附近走上3英里。这个过程通常是痛苦的，但有时我觉得这又很伟大，但它对于我们的生活来说总是不可或缺的。这是创意诞生的时间，也是我们做计划、看郊区野生动物、咆哮着讨论政治以及祛除心魔的时间。

我们从来不会错过散步，我认为这是一天中最重要的部分。我不会去参加晨会，也不会早上约人碰面或做其他事情，因为这意味着我没法散步。

您早上最重要的任务是什么？

最重要的任务是保证大脑不被外界侵扰，使自己在坐下来做点什么之前进行独立思考。

您早上最先喝的是什么？什么时候喝？

我妻子的兄弟“毁了”我的生活，他让我知道了什么是好咖啡以及要怎么煮咖啡。这是一种仪式：打开水壶烧水，磨豆子，冲洗过滤器，煮咖啡。

如果您没能遵循例程会怎样？

我会试着原谅自己，继续前进（日出日落，明天再来）。和例程有关的一点在于，打破常规的日子常常是最有趣的。遵守例程的日子会让不按例程行事的日子变得更加甜蜜可爱（好比在无糖饮食期间吃甜甜圈），不过，除非你有例程可以打破，否则这一切都不成立。

鲁玛纳·拉斯克·达伍德

初级医生，裁缝

疯狂的日常工作的惊人好处在于，它可以教你如何在晨间例程中从容应对困难。

您的晨间例程是怎样的？

我每天的第一个闹钟是为晨祷而设的，今年的闹钟设在凌晨3:00左右。闹钟响起后，我必须立刻下床，同时不能按下延时按钮，否则我会直接睡过头。我通常在黑暗中祈祷，因为在那个时间开灯会对其他人有所刺激。我大约用10分钟的时间完成祈祷，然后爬回床上。

我的主闹铃会在早上6:20响起，不过这时我会分两次按下延时按钮（如果知道自己当天要穿什么的话，我会按3次延时按钮）。起床后，我就刷牙、淋浴、化妆，然后快速熨好衣服，戴上我的希贾布头巾（hijab）^[4]。我大致知道做这些事情要用多少时间，同时也能估量自己是否还有时间吃一碗慕斯里麦片（muesli）^[5]。在冲出门之前，我会坐下来用手机查看当天的头条新闻，这就是我的平静一刻。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

我作为医生的日常工作意味着我的轮班每天都不一样，而且每6个月我还要更换一次工作的病房或科室。所以，我每天都会有一些小小的变化。

这些年来，我已经设法简化了我的晨间例程。为了戴头巾，我真的剪掉了很多头发。我不必再花大量时间对镜梳头，这简直太棒了！我用省下来的时间睡觉，如果我在晚上没休息好，那么我会在第二天有所反应。

您有晨练的习惯吗？

由于一项特别的工作要求我在当天晚些时候轮班，为此我曾尽量将锻炼例程移到上午完成。但我感觉太累了，我无法在上班过程中保持充沛的精力，为此我

还是改在晚间锻炼。

您的伴侣如何适应您的晨间例程？

我的丈夫也是一位医生，因此这也会随着他的班次而有所变化。在大多数情况下，我们中的一个人会起得比另一个早得多，所以我们不会相互妨碍对方。

如果您没能遵循例程会怎样？

我是一个真正按例程行事的人，如果有些事情与例程不符，那么我会感到迷惑和不安。但是，我在日常工作中也学会了预料期望之外的事情并去适应它。

丹尼尔·伊登

脸书产品设计师

真的很喜欢早上通勤时的强制思维空间。

您的晨间例程是怎样的？

我用闹钟在早上6:30叫醒自己。为了让自己起床，我会把手机放在卧室的另一头，但这么做是徒劳的。在闹钟响后20秒，我爬回床，手里拿着手机，睡意朦胧地查看电子邮件和社交媒体，一看就是半小时。接着，我会快速冲个澡，穿戴整齐，打开笔记本电脑，对电子邮件和信息进行分类，直到我要步行去乘坐开往脸书园区的往返班车。

往返班车的行程大约需要1个小时，我常常用这段时间来创作生成艺术（Generative Art）[\[6\]](#)作品、阅读或者只是观察道路。人们总是对通勤表示不满或不解，但我却喜欢通勤所提供的强制性思维空间。

我在周三的例程有一点点不同。这一天我喜欢在家里工作，我在同样的时间起床，但我不会去门罗帕克（Menlo Park）[\[7\]](#)。我会到街区散散步，给女朋友和自己买咖啡和早餐，再走回去，在响亮的音乐声中渐渐专注于战略性工作。我目前正在做的这个项目需要更多的创意和新奇的想法，因此我偶尔会试着将周三清晨的精髓注入平时的工作中去。

您几点睡觉？

我尽量确保自己能在晚上10:30前上床睡觉。最近，我将房子里的所有照明设备都改成了智能化的，这么做的好处在于我可以设置我的灯在晚上10:00~10:30渐渐变暗，直至关闭。在黑暗中打电话的情形可以有效地提醒自己该去睡觉了。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我在睡觉之前淋浴，这有助于我在入睡前感觉更加清爽。我不知道这对我的晨间例程是否有益，但清爽的感觉肯定会有助于我更快入眠。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

我的女朋友比我更喜欢早上。她经常很早就醒来——这里指的是早上5:30，然后绕着梅里特湖（Lake Merritt）跑上一圈，那时我甚至还没醒。她让我变得早起。我们都喜欢晚上早点睡觉，在清晨早早地把事情做完。

约兰达·科尼尔斯

联想集团首席多元化官

在工作和娱乐之间找到微妙的平衡并非易事。

您的晨间例程是怎样的？

我会在条理性 and 灵活性上保持晨间例程的平衡。作为一家全球性公司的一个远程办公的领导者，我常常会在早上7:00就接到来自亚洲同事的电话。这意味着我通常要在早上6:30起床。我一起床就会吃一些小点心，我在上午7:00~10:00要忙着处理工作电话，回复电子邮件，还要吃早餐。

为了健身，我通常把休息时间安排在上午10:00。我喜欢在家附近徒步，大自然有助于我的锻炼，并让我精力充沛。每周工作日我都会徒步3次，加上周末的话一共是4次。实际上，我常常和丈夫一起徒步，因为他现在退休了。在忙碌的家庭生活和工作中，这是我们相互沟通、共度高质量时光的良机。当我一个人徒步时，从布鲁诺·马尔斯（Bruno Mars）^[8]、碧昂丝（Beyoncé）^[9]到马文·盖伊（Marvin Gaye）^[10]，我听各种各样的音乐。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

10年前，我加入了联想公司，成为一名远程雇员。一开始，我必须调整自己，以适应传统办公室工作之外的工作环境。我不断地工作。一方面是因为我刚加入公司，我必须学习；另一方面是因为我不知道如何平衡自己的时间。此前，我从来没有远程工作过，我用了几年时间才弄明白如何为自己挤出时间，同时又不因此而愧疚。我必须明白，当我进行国际旅行时，我的周末时间便被旅途占用了，因此我应当要回这些时间。从来都没有十全十美的事，但是我现在已经适应了。当我在家时，我便安心把时间用在自己和家人身上。

远程工作具有挑战性，因为你从来不会真正离开工作。我必须有意识地做出休息的决定，去完成个人生活中必须做的事情，不要因为抽出1个小时去看儿子在田径赛上赛跑而内疚。每天，在这种松散的规划下，我优先考虑工作和家庭方面必须完成的任务，我可以通过灵活变通有效地平衡这两方面的需求。

您有晨间冥想的习惯吗？

我不进行正式的冥想，但我在徒步过程中会祈祷。我的徒步是一种心灵上的放松。让自己置身于自然之中是一件具有启发意义的事情，它在提醒我世界比我自身大得多。

莱奥·巴波塔

博客“禅习”（**Zen Habits**）的创办者

试着用你想度过这一生的方式来度过清晨时光。

您的晨间例程是怎样的？

现在我不再有固定的例程。最近我正在努力确保自己的清晨具备以下特征：一是目的性；二是专注于重要工作；三是灵活性。这通常意味着我要冥想、喝咖啡和写作。但我也可能会看书和练瑜伽，以及与妻子共度一段时光。通常我会尽量在早上6:30之前起床，但有时会推迟到早上7:00或更晚起床，这具体取决于我在什么时候睡觉。

您坚持这个例程多久了？其中有什么改变吗？

几年来，我一直在坚持一些灵活的、刻意“不安排例程”的晨间例程。说实话，例程一直在变化。我曾经对自己的晨间例程的要求严格得多，我更注重效率。而现在我则更强调专注，而非死板。虽然每天的例程都不一样，但我尽量不让自己受到变化的干扰。

您可以详细说说晨间冥想吗？

我通常在一大早先进行冥想。我的冥想是禅宗式的：首先是呼吸冥想，接着是无念冥想（又被称作“shikantaza”，意为“只管打坐”）。我的冥想方式一直很简单。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

我和妻子常常一起喝咖啡和阅读。她给我留下了完成自己例程的空间，我也给她空间去做她自己的事情。

如果您没能遵循例程会怎样？

我的例程并不固定，因此不会出现我无法遵循例程的时候。但有时事情会因

为各种情况而变得不太顺利。在这种情况下，我的做法是在能做到的时候要用心去审视自己，提醒自己什么才是最重要的。

您还有什么要补充的吗？

我尽量用自己期望度过一生的方式来度过清晨时光——谨慎、灵活且富有同情心。我在这些方面做得都不够完美。

安娜·玛丽·考克斯

政治专栏作家和文化评论家

你必须提醒自己，在某些日子里，能够起床就是一种胜利。

您的晨间例程是怎样的？

我会在早上7:00~7:30起床，虽然我一直都在计划起得再早一点。我会祈祷并设立一天的目标，如果有时间，我还会进行5分钟的冥想和写晨间笔记。在理想情况下，我会在冥想之后查看手机，确认没什么爆炸性事件发生——不论这是字面意义还是引申意义上的。如果一切如常，我会给自己煮咖啡（这本身是一种仪式），进行20~30分钟非屏幕阅读。如果有事情发生，并且是重大事件，那么我的一整天都会被它占据，我会打开电视，并在网上阅读相关信息。

为了有个更加轻松的早晨，您会在睡觉前做些什么？

我在晚上祷告，提醒自己第二天的目标是什么。我还会为第二天清晨准备好日记本和钢笔。

您的伴侣如何适应您的晨间作息？

哈哈！我的丈夫睡得比我更晚一些。我必须请他不要在我冥想和写作的时候打扰我。我的一般性原则是：戴上耳机等于请勿打扰。如果他在我早上看书的时候起床了，我们可能会打开电视，一起喝咖啡和看新闻。

您还有什么要补充的吗？

当我在此类话题中看到其他人的例程时，我总是会拿自己的例程与之相比较，并且常常发现自己缺乏自律。这给了我许多打败自己的新理由：喔，她跑了1英里！他读了《纽约时报》的整个头版！她忽略了所有的电子邮件！我希望任何阅读本篇文章的人都能意识到，这些事情总是人们梦寐以求的！我曾和抑郁症对抗了一次又一次，在那些日子里，我必须提醒自己，哪怕起床都是一种胜利。我们能做的事情每天都在变化，重要的是认识和尊重这一点，这意味着你可以称颂自己当天所能做到的事情。（本书分享更多索搜@雅书）

在晨间例程方面，你必须明白，你这么做是为自己好，而不是为了迎合某些陌生人的效率标准。这就是为何祈祷成了我的例程中的一个重要部分——可能也是咖啡之外我无法忘记的唯一的一件事。祈祷提醒了我，不论我怎么利用今天，它都是我的一种福分。能够在第二天清晨醒来，并且有机会朝着我真正想成为的那个人而努力，这也是一种福分。而在早餐前跑上1英里并把我的牛油果吐司照片发到社交网络并不包括在内。

现在到你了

坚持晨间例程需要极大的努力，但当事情不按我们的预想发展时，我们就要通过更多的努力去适应它。例程可以帮助我们达到最高效的状态，而变化则有助于扩展我们的舒适区。它们都具有积极的意义。

——特里·施奈德，耐力运动员

接纳晨间例程中的非常规时刻，指的是你要停下手中正在进行的工作，并将其放置一旁，但在内心深处，你要知道自己依然能够把它做好。

除了考虑这些未能遵循例程的时刻，重要的是你要记住自己的例程是达到目的的一种手段，而不是目的本身。如果你让这种失败感随着例程的一部分渗入并影响了你的清晨事务，甚至影响你在一天中的剩余时间，那么你的例程就没有真正起到它本该起到的作用。

曾经，例程中我未能做到的部分给自己的一整天带来了负面影响。现在，我将生活视为不断变化的例程——只有变化是永恒不变的。如果我没能遵循例程，我就知道自己需要在例程中去掉一两项内容，只留下最基本的事项：睡眠、用心开始、锻炼及饮水。

——乔尔·加斯科因 (Joel Gascoigne)，Buffer (社交管理工具) 首席执行官

如果你可以接纳你所在的不完美环境，并让自己适应环境，那么当你在未来遇到类似情况时，你就能够确保自己的晨间例程不偏离正轨，并因此让自己的晨间例程变得更加稳固。当我们向斯坦利·麦克里斯特尔将军问起拖累他的晨间例程的因素是什么时，他表示这通常是一些不受他控制的事情，例如一位客户想要开一场很早的早餐会。如果发生这种情况，那么他会选择提前起床，在早会之前完成他的晨间例程。为了坚持，他调整了例程的时间。这并不是理想的方式，但这么做能让他将自己的例程坚持下去，并适应这种变化。

不要让你的晨间例程在刚出现压力时就崩溃。一起学习如何接受清晨的非常规时刻吧。

如果你的晨间例程行将崩溃，请坚持一两件重要的事

有时，尽管不是因为你的过错，你也会觉得你的晨间例程好像正在分崩离析。我们知道这种情况带来的压力和挫败感。当这种情况发生时，请担负起责任，坚持并完成一两项核心的晨间例程。

它们可能是晨练，或是冥想，抑或在出门前坐下来和孩子待上5分钟。当你开始偏离正轨时，请做好计划并坚持。重新组合并掌控你的例程，不要让自己的清晨失去控制。

并非所有的事情都能按计划发展，但这也不是世界末日。如果有什么事情打乱了我的例程，那么我会尽力完成最重要的事情，而非其他杂事。只要分清轻重缓急，一切都会好起来。

——卡特·努纳 (Cat Noone)，鸢尾健康 (Iris Health) 首席执行官

如果偏离了常规，那么你可能会觉得自己更容易执行简短的例程。你不必完成完整的锻炼计划，相反你可以选择做一些简单的瑜伽拉伸练习。如果你无法坐下来进行标准的10分钟冥想，那么你可以将冥想的时间缩短到5分钟。回到正轨的其他方式还包括：出门走走、站直拉伸、跳上跳下以及深呼吸。

失败可能是你的例程需要调整的标志

如果你发现自己总是无法完成晨间例程的某个部分，那么这可能意味着你要调整或删除这项内容。

作家兼设计师帕特里克·沃德 (Patrick Ward) 告诉我们：“如果我无法完成例程中的某项内容，那么这通常标志着我需要调整。没有永远有效的例程，因此我一直在寻找方法来改进自己的例程，或者让例程变得更有效率。”

请找到有问题的地方（你没能做到的事情）以及出问题的原因，接着从这里着手解决。你可能会发现一些和这些事情无关的因素正在发挥作用。也许你最近太累了，或者你只是不再对这件事感兴趣了，抑或你不喜欢做这件事了。如果是这样，请放弃这件事。

接受不论环境如何都要坚持下去的挑战

反过来说，也就是你不应该因为失败而轻易放弃。

作家兼长距离游泳选手萨拉·凯瑟琳·佩克回忆道：“记得大学时，我即将参加一场重要的游泳比赛，但由于我无法控制自己，我在比赛前一晚没有睡好。因为芝加哥游泳池化学物质的失调，那一整晚我的哮喘发作得非常厉害。第二天早上我憔悴地找到我的教练，说‘我感觉糟糕透了’。他让我躺了30分钟，让我想象自己度过了人生中最美好的时光，也就是夺冠的日子，然后再回去。”

“当我回去时，他说，‘事情是这样的。如果你身处完美的环境，你可以掌控比赛，那么你可能会赢。而在失意乃至困顿的时候赢得比赛才是你更大的挑战。不管环境如何，你都要走出去拼搏’。他让我明白了没有人拥有完美的环境，即使你觉得环境不够完美，你也可以继续拼搏下去，做出令人不可思议的事情。我们总是过于拘泥于例程，以至我们忘记了在事情可能会失控的情况下依然可以做得非常好。”

如果你的部分晨间例程真的不适合你，那么你应该调整或去掉这部分例程。但若你已陷入艰难的境地，那么这其实是你奋起迎接挑战的良机。

如果问题与你的伴侣有关，妥协是关键

在你和你的伴侣的例程中找到平衡是让你们双方都能拥有愉快清晨的关键。这对睡眠时间不同的伴侣尤其有效。和一个睡眠习惯与自己不同的人保持亲密关系是很常见的，然而在睡眠方面做出妥协却从来都不简单（而且这常常会导致你们在一天中的某个时间双双犯困），但花更多的时间和自己的伴侣在一起是再值得不过的事情。

史蒂文·赫勒告诉我们，他的清晨好似卡通版的生活：“我的妻子去这头，我去那头，然后我们在厨房会合。”如果你起得比你的伴侣早，请考虑等他（她）起床后（如果你的安排允许你这么说的话）再一同吃早餐，或者你们可以一起去散步，甚至你们可以一起去晨练。

记住，明天又是新的一天

明天又是新的一天。如果你今天没能遵循自己的晨间例程，那么这也没关系。

用作家兼演说家克丽丝特尔·佩因（Crystal Paine）的话说：“我有一个选择，

我可以选择用自己没法坚持常规例程的事实打击自己，也可以给自己一点宽容。我正在努力宽容自己——因为生活就是这样，如果我们不能一直按照自己计划的那样行事，那么这也没什么。在那些情况下，我可以做的最好的事情就是提醒自己做力所能及的事情。”

反面意见

这里的反面意见很明确。如果你不接纳晨间例程中的非常规时刻，而是主动忽视它们，抑或至少在这种时刻到来时迎头批判它们，那么这又有什么大不了的

呢？

曼纽尔·利马表示：“例程就好似规则，它能给我们提供一种持之以恒的感觉，但有时破坏例程却是一种极大的解放。成为某个例程的奴隶可能会阻碍你自发和意料之外的发现。”

你是否厌倦了每天一成不变的事情（可能是“过于”常规的事情）？你可以试着创造一些不同的例程，供你在每天早上选择。注意不要太过死板。时常调整例程，你会体会其中的乐趣。

[1] 美国的一家连锁零售超市。——译者注

[2] 一种写作训练方式，全称为“在椅子上坐好，手放键盘上，疯狂打字”（Butt In Chair, Hands On Keyboard, Typing Away Madly, 简称BIC HOK TAM）。——译者注

[3] 原文为War Rig，原本指代的是电影《疯狂的麦克斯：狂暴之路》中的一辆经过改造的油罐车。——译者注

[4] 一些穆斯林妇女使用的头巾。——译者注

[5] 一种用碾碎的谷物、干果和坚果等配料制成的食品。——译者注

[6] 生成艺术：艺术家利用计算机程序、一系列自然语言规则、机器等设备产生一个具有一定自控性的过程，该过程的直接或间接结果是一个完整的艺术品，创作这类作品和过程和结果就是生成艺术。——译者注

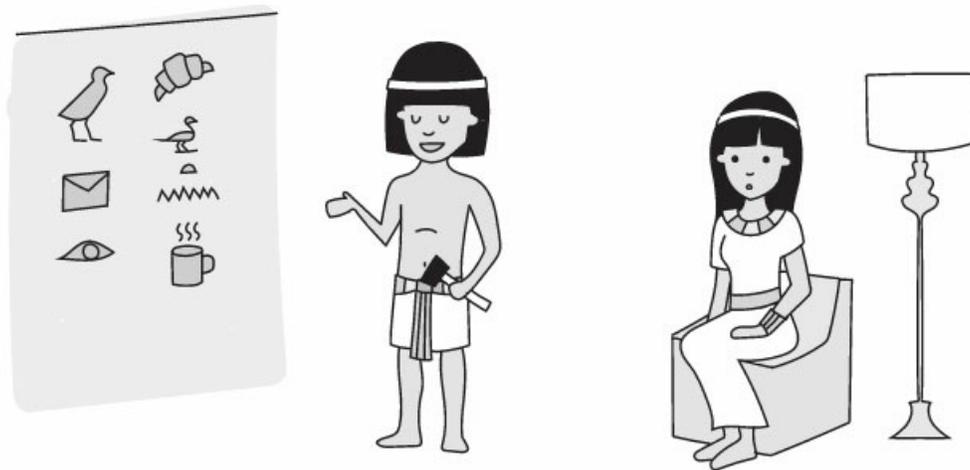
[7] 脸书公司园区所在地之一。——译者注

[8] 布鲁诺·马尔斯，美国著名男歌手，曾获格莱美、美国公告牌音乐奖等多个奖项。——译者注

[9] 碧昂丝，全名为碧昂丝·吉赛尔·诺斯，美国著名女歌手，曾获2017全美音乐乡村类最受欢迎女歌手。——译者注

[10] 马文·盖伊，1939—1984，美国著名歌手，有“摩城王子”之称。——译者注

总结



我正在写我的理想晨间例程。

如果你认同本书中的内容，那么请记得实践。你可以照搬本书吸引你的内容，不断地尝试和调整。你会看着自己爱上那些你从未打算尝试的事情。

和每种新技能一样，掌握晨间例程需要一定的时间。回顾你在阅读本书过程中记录的笔记和重点，按我们提供的以下简单步骤来操作。

- 写下你的新例程，尽量具体一些（“去洗手间”可能就不需要那么具体）。
- 将起床当作开始晨间例程的触发器，例程中的每一个连续事项都会提醒你开始下一项任务。
- 从简单的事情开始——锻炼5分钟不会像锻炼半小时那样令人生畏。
- 在完成例程中最困难的部分后，给自己一些小小的奖励。
- 给例程中的每个新事项提供公平的机会。尝试几天新事项就放弃是远远不够的。尽管人们对养成一个习惯所需的时间有不同看法，但我们还是建议你至少要给每个新事项一两周的尝试时间，从而判断自己是否真正喜欢它。

你可以从本书提到的成功和失败案例中获得启发。我们访问的人士均坦诚地

告诉我们什么对他们有用以及什么对他们没用。和你一样，他们一直在想办法解决问题。如果他们和我们还有什么一样的话，那就是他们依然在尝试调整、改变和优化自己的例程，以期获得更好的结果。

不要觉得你必须一下子改变你所有的晨间例程。如果有什么东西会在你开始例程之前就让你的努力功亏一篑，那么它就是这种想要一下子改变所有晨间例程的想法。一次只增加或删减一个新的事项。你可以假装自己是一个讨厌改变的1岁孩子，因而要用那种温和的方式对待自己。

记住，在尝试坚持新的晨间例程的过程中，你会不断地遇到困难——最主要的障碍是懒惰的诱惑。不要让你的旧习惯影响到你。任何试图改变自己某一方面的人都会遇到同样的障碍。克服困难的唯一办法就是让自己正视困难，保持灵活性，不要因为某天未能遵循例程而受挫。只要把握大方向，第二天可以从头开始履行新例程。

在这种情况下，保持责任感不仅仅意味着你要对自己的晨间例程负责，更要对自己负责。最初你为何想要改进你的晨间例程？你想从中得到什么？你需要花时间来培养自己长期坚持晨间例程的能力，以及即使例程很难你也要坚持下去的能力。而我们都有能力对自己负责，因此我们鼓励你发挥这种能力。

要相信坚持终有回报。这意味着你要一遍一遍地重复同样的事情。这不怎么激励人心，但实际情况确实如此，这能够改变你的人生。

统计数据

我们为好奇的读者提供了以下数据，这些数据来自我们关于晨间例程的访谈，我们访谈了300多位人士（女性53%，男性47%），下面是这些统计数据的明细。

平均睡眠时长	平均起床时间	平均入睡时间
7小时29分钟	早上6:24	晚上10:57

在受访者中，起得早的人在凌晨3:00就起床了，而起得晚的人要过了早上9:00才起床。97%的受访者在早上8:30之前起床。

使用闹钟	70%	周末坚持同样的例程	39%
使用闹钟延时功能	30%	在任何地方都能坚持例程	56%

38%的受访者每晚睡8个小时，35%的受访者每晚睡7个小时，另有14%的受访者只睡6个小时。

冥想	54%	起床后立即查看电子邮件	48%
锻炼	78%	起床后立即看手机	60%

早餐方面，超过半数（53%）的受访者在早餐吃水果，同时鸡蛋（40%）、燕麦（33%）、面包（32%）和奶昔（21%）也很受欢迎。57%的受访者在早上先喝水，同时咖啡（29%）和茶（8%）也是他们常见的选择。

致谢

感谢为本书接受我们采访的每个人，谢谢他们付出了自己的时间，感谢他们乐意与我们分享他们一天中最私密的时刻。我们也感谢本书所引述的人士，以及我们在过去5年为了网站所采访的每个人。无须多言，如果没有他们的帮助，本书就不会诞生。

我们非常感谢出版社的编辑利娅·特劳夫博斯特（Leah Trouwborst），感谢她对本书想法的认可。她与我们合作了近两年，从而使本书付诸现实。如果没有她，本书就不可能问世。我们还要感谢出版社的海伦·希利（Helen Healey）、阿利·汉考克（Aly Hancock）、丽贝卡·休恩塔尔（Rebecca Shoenthal）、泰勒·爱德华兹（Taylor Edwards）、马戈特·斯塔玛斯（Margot Stamas）、威尔·韦瑟尔（Will Weisser）、尼基·帕帕多珀罗斯（Niki Papadopoulos）和布丽娅·桑福德（Bria Sandford），感谢他们的辛勤劳动和对本书的持久信心。此外，我们还要非常感谢阿德里安·扎克海姆（Adrian Zackheim）最先给了我们这样一个机会。

我们要非常感谢我们的代理人蒂姆·沃齐克（Tim Wojcik），谢谢他在我们尝试改进本书的12个月前撰写了本书的开头部分（没有他我们就没法改进本书）。我们要感谢我们的版权编辑简·卡沃琳娜（Jane Cavolina）、我们的英文版编辑莉迪娅·雅迪（Lydia Yadi）以及我们的网站编辑米歇尔·博尔茨（Michele Boltz）。我们还要感谢莉兹·福斯里恩（Liz Foslien）为本书绘制了专业的卡通插图。另外，我们还要感谢本杰明的妻子奥德拉，她在每个环节都为我们的手稿提供了详细的建议，她的辛劳和见解极大地改善了本书。

最后，我们还要感谢在过去5年一直关注我们访谈的人以及以任何方式为我们的访谈做出贡献的人。我们将本书献给你们。

参考书目

Aurelius, Marcus. *Meditations: A New Translation*.

Currey, Mason. *Daily Rituals: How Artists Work*.

Franklin, Benjamin. *Autobiography*.

Duhigg, Charles. *The Power of Habit*.

Holiday, Ryan. *The Obstacle Is the Way*.

Webb, Caroline. *How to Have a Good Day*.

Newport, Cal. *Deep Work*.

Seneca. *Letters from a Stoic*.

Hesse, Hermann. *Siddhartha*.

Yogananda, Paramahansa. *Autobiography of a Yogi*.

Huffington, Arianna. *Thrive*.

Thoreau, Henry David. *Walden*.

Ferriss, Tim. *Tools of Titans*.

Lamott, Anne. *Bird by Bird*.

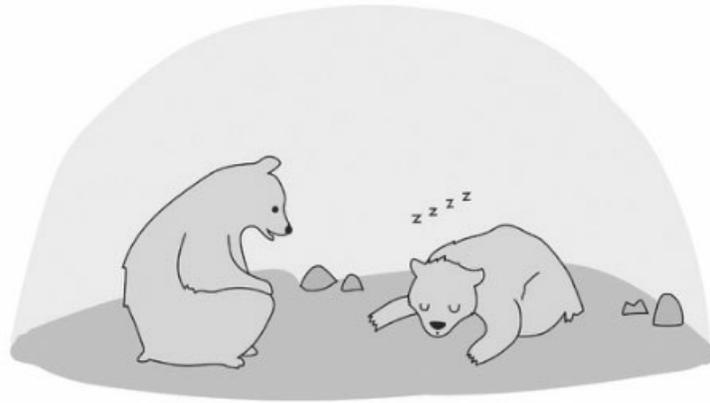
Cameron, Julia. *The Artist's Way*.

Allen, James. *As a Man Thinketh*.

分享页

分享灵感，获得启发

现在轮到你上前一步了。我们希望了解你崭新的晨间例程。你可以在照片墙（Instagram）、推特或脸书平台上用#mymorningroutine（我的晨间例程）标签来分享有关照片。



醒醒！我想给你看看我全新的晨间例程。

您想在每周通过电子邮件接收全新的晨间例程吗？请前往 mymorningroutine.com/newsletter 页面加入免费邮件列表，我们很快会再次相会！