

《能够支配早晨的人,就能支配人生》

图书基本信息

书名：《能够支配早晨的人,就能支配人生》

13位ISBN编号：9787538746900

出版时间：2015-1-1

作者：[日]税所弘

页数：189

译者：成玲

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《能够支配早晨的人,就能支配人生》

内容概要

《能够支配早晨的人,就能支配人生》作者为税所式早起身心健康疗法确立者,日本晨型人第一人税所弘全新力作。早起一小时—健康·工作·人脉—高效增值;乔布斯、马云、科比、蒋勋、村上春树...他们都是晨型人。

《能够支配早晨的人,就能支配人生》

作者简介

税所弘，1951年生于长崎县，在东京长大。圣马利安娜医学大学、早稻田医疗专科学校毕业，学习东西方医学。特别着眼于对忧郁症、自律神经失调症有效的早起效果，确立“税所式早起身心健康疗法”。持续三十多年的实践与指导，另外也到很多企业的员工训练演讲会中演讲，在各业界中，拥有许多“税所支持者”，是“晨型人”的第一人。著有《为什么只有我家的孩子得了忧郁症》、《最新版女性忧郁症的治疗方法》以及在韩国也超过三十万本销量的《100天变成晨型人的方法》（大块文化出版）等一百余册著作。

书籍目录

目录

前言_001

CHAPTER 01

虽然知道对身体好,
但就是 / 无法早起 / 的理由

002_ 起床时间晚了

004_ 睡眠时间缩短化

005_ 人类的睡眠可以分成三大类

007_ 快速动眼期与非快速动眼期

009_ 为什么无法早起?

011_ 为了有充足的睡眠

013_ 怎样也无法“早睡”的时候

014_ 因为低血压而无法早起?

016_ 假日赖床请在三小时以内

017_ 健康的人才知道的有效午睡

018_ “睡前酒”反而会有反效果?

019_ “睡前烟”与睡眠的关系

020_ 恐怖的睡眠障碍

021_ 生活节奏与睡眠障碍的治疗方法

023_ 多数女性不满意睡眠质量

024_ 容易产生心病的典型

CHAPTER 02

早起有益

/ 身、心、脑 / 的理由

026_ 胎儿的睡眠形式为何种状态?

027_ 小孩“一眠大一寸”是真的

028_ 暴躁儿与睡眠不足的关系

029_ 晨型人工作平衡比较好

030_ 晨型人工作较少心浮气躁

031_ 经营者有九成是晨型人

033_ 晨型人有效率的生活形态

035_ 早上的活动可以消除不安

037_ 活化体内生理时钟的褪黑激素

039_ 起床后马上拉开窗帘

040_ 早起可以成为健康美人

041_ 还是早点儿改变日夜颠倒的习惯

042_ 女性的三种生活形式

044_ 当自己成为晨型人时,性格也会改变

045_ 改为超晨型生活,人生产生激变

048_ 早起让人际关系变好

050_ 日本人最长寿与早睡早起

052_ 先贤的早起健康法之实践

054_ 早睡早起与长寿的关系

056_ 禁止睡眠会导致死亡

CHAPTER 03

人生,

/ 早起三光、晚起三慌 / 的理由

《能够支配早晨的人,就能支配人生》

- 060_ “三文之德”抑或“三文之得”？
- 061_ 不是“三文”的理由
- 063_ 晨间活动持续增加中
- 065_ 早起的三个效用是什么？
- 067_ 所谓身心如一
- 068_ 早起可以获得的三种“气”
- 069_ 幸福的三要素是什么？
- 071_ 能够支配早晨的人,就能支配人生
- 072_ 不气馁“再试一次”的积极性
- 073_ 目的意识与感谢的心
- 075_ 正向的“压力连锁反应”是什么？

CHAPTER 04

任何人都可以

／轻松早起／的理由

- 078_ 首先“多多少少”做做看
- 079_ 表明为了达成目标的决心
- 080_ 有坚定的决心就能心想事成
- 082_ 关于“决心”“表明决心”
- 084_ 首先,漫步在早晨的空气中
- 085_ 晨间散步请带着行事历
- 086_ 为了达成目的的集中点是什么？
- 088_ 回顾自己一次
- 090_ 第一次的内观体验
- 091_ “早起”+“日常内观”的效果
- 093_ 与平常日记不同的“早起日记”
- 095_ 记录一至二周的睡眠记录
- 097_ 如果可以持续十天,就可以把目标放在一百天
- 098_ 专家的晨型生活
- 108_ 晨型人努力向精英学习

CHAPTER 05

每个人

／早起方法不同／的理由

- 112_ 三个步骤转为晨型人
- 114_ 就寝与起床时间乱七八糟
- 115_ 前一天的意志与决心是重点
- 117_ 好好区分勤勉与怠惰
- 119_ 不安的自我暗示与目的的自我暗示
- 121_ 当“异常”转为“正常”时
- 123_ 不管几次都要挑战“周一”的早起
- 124_ 依性格的起床法
- 125_ 晨型与夜型的彻底比较——早上到傍晚
- 128_ 晨型与夜型的彻底比较——傍晚到深夜
- 130_ 防止睡回笼觉的早晨瑜伽
- 133_ 瑜伽的三个基本与注意事项
- 134_ 做体操时的注意事项
- 136_ 早晨体操组合提升效果
- 138_ 自律训练法的实际操作
- 140_ 晨间自律训练法的结束动作
- 141_ 必杀！起床术

《能够支配早晨的人,就能支配人生》

144_ 找到适合自己的“秘诀”

145_ 男性与女性的起床方式不同

CHAPTER 06

用早起疗法

走出 / 忧郁症 /

148_ 靠早起打消悲观的想法

150_ 不勉强的“蜗牛日”

152_ 压力与忧郁症的关系

154_ 细心谨慎的正直者也会患有忧郁症？

157_ 从身、心两方面来看忧郁症症状

159_ 睡眠障碍是忧郁症的起因

160_ 我也曾经“忧郁”

162_ 忧郁症与晨间照护

165_ 晨间照护原本就是自然的方式

166_ 用“跳起”瞬间起床

168_ 在“宽解期”去参加“早起会”

170_ 通过早起会自我革新的医师父子

172_ 为了防止忧郁症复发

174_ 不易发现的“假性忧郁症”

176_ 女性忧郁的原因及克服的方法

177_ 通过早起加演讲脱胎换骨

178_ 利用早期发现测验，检视忧郁症

184_ 两个测验的总结

后记_ 187

《能够支配早晨的人,就能支配人生》

精彩短评

- 1、 可以当做早起工具书翻翻！
- 2、 日常内观
- 3、 还行
- 4、 人生 早起三光 晚起三慌
- 5、 两页纸就能说完的事情，扯那么多
- 6、 其实喜欢这种类型的书 特别是晨型人 但感觉内容很一般 不太实用 科普性较强
- 7、 为了实践早起，分别设了三个闹钟，还是挺管用
- 8、 干货不多，主要是讲概念，实用性的方法很少！
- 9、 内容过于碎片化。
- 10、 就是一个早起的事情说了一本书。
- 11、 一句话，早起早睡。
- 12、 日本的书大都比较细致和浅显，其实就是说如何做到早起，方法论的部分感觉可以翻一翻。还是蛮有用的。只是理论部分不够扎实，过于想当然，似乎是日版书常见的问题。
- 13、 早起的好处贯穿全书，尤其指出了女性早起的好处和对于抑郁症的帮助。并提议了晨间活动，如内观、体操、瑜伽和晨间日记。日本人写书本就啰嗦，所以只能两星。
- 14、 封面好看。
- 15、 在书店里读完这本书，是目前需要学习和努力的方向。

《能够支配早晨的人,就能支配人生》

精彩书评

1、早起三个点，多做五件事，完胜别人两天。这是我最近在思考的问题，也是我在践行的。那么对于早起究竟能够做些什么呢？我们一起来看看！第一，无法早起的那几个理由；1，晚上迟睡，睡眠时间不足；太多的夜猫子，太多早晨起不来的人。其实这个里面最关键的一个点就是我们晚上睡得太迟，有时候凌晨一两点，两三点的时候，很多人还在上网，要么闲聊，要么就是在看视频或者看文章，然后一不小心就迟了，但是迟了的时候，第二天早上也就基本上报废了。即使有些人早上能够起来，但是一天的精神也总是处于恍惚之中。2，胡乱想，睡眠质量不高；想太多，尤其是在睡觉前开始兴奋的想，这样的做法要么使得我们很难入眠，要么就是睡眠质量不高，而当睡不好的时候，其实也就不必谈什么早起不早起了。3，无有效午睡时间；有了早起之后，或者说自己忙碌的时候，我们更要学会休息，尤其是中午二十分钟左右的一个短暂休息，这样的效果会很明显，也能够使得我们发觉更多更具价值的东西。所以要是长期保持早起的话，那么建议中午不妨给自己一个短暂的休息。所以有时候我们无法早起的理由也可能是白天没有有效的休息。4，醒来喜欢懒床玩手机；这是我们现在大多数人的困扰，无论什么时候，手机几乎成为了我们离不开的玩物，因此我们会在晚上睡觉的时候看手机，也会在早上醒来的时候看手机，影响最大的还是我们很多人一看会不知不觉的看好几个小时。所以这也成为了现在阻碍我们早起的一个因素。5，没有节奏，随意打乱作息。培养一个节奏不容易，但是打破却很容易，像节假日，或者偶尔的休息日，只要一停下来可能就很难再回复了。所以早起的一个很重要的原因就是随意打乱我们的作息时间，这样我们没有节奏之后也就不太好进展了。第二，成为晨型人的好处；这是我最近几个月实践之后的感受，也是在仔细琢磨了这本书之后在思考的地方。1，掌握平衡，提升工作效率；现在我一般会在早上起床后搞定今天的工作计划，也就是使用一页纸时间管理的方法，当然这个也使得我们看到了更多的平衡，也因此使得自己的工作效率不断地提升，这样自己也会在这一天里聚焦于自己的这个小目标，然后就可以更好的来搞定这些事情。2，消除不安，提升生活质量；早起可以使得我们拥有更多的安静时间，也能够使得我们在安静专注的过程中消除自己的不安，从而使得我们的生活质量不断地提升。3，长期坚持，性格发生改变；长期早起真的会改变很多，这也是我现在一直坚持早起的原因，无论是生活的有效，还是个人学习成长的加速，或者也只是自己的一种自我修炼，但是却是在不断地变化之中向着更好的方向发展。4，长寿与早睡早起的关系。据日本调差数据显示，大多数长寿的人都是有早起习惯的，而且这个还算比较早，基本上在早晨四点钟就起床开始新的一天了，所以保持长期的早起还有可能引来自身的长寿。第三，让你也能够早起的几种方法；1，提前安排早起必做事项；一般情况下，如果我们有足够强的规划能力的时候，那么我们不妨把自己的每个月，每周都做个规划，而要是真正的训练早起，那就要提前安排自己早起要做的事情，并且这个事情越重要越好，尤其不要安排那些可做可不做的，因为这样我们可以不能很好的早起了。所以一定要提前安排好自己所做的事情，并且尽可能安排必须要做的事情。2，计划好夜间足够睡眠时间；每天休息多长时间，是六个小时，还是八个小时，这个是我们根据自己长时间的践行来决定的，无论时间的长短，找到适合自己的就好，然后每天尽可能安排够这些时间。3，加入早起团一起监督，鼓励。当然如果你要是自控能力不是很强，那么你也可以加入一些早起的组织，然后让这些小伙伴更好的监督你，这样还可以彼此一起鼓励，做的更好。4，为每一件早起要做的事情找到足够的价值。虽然我们说很多时候我们不要着急去要他的回报，但是也要懂得尝试找到属于我们自己的价值，无论是个什么层面价值，或许也只是能够形成自己的鼓励力量，那也好。5，定期对比自己的变化和早起收获。我们常常说，想要幸福，那就多和自己比一比，想要看到更多关于早起层面的收获，那么我们不妨定期来总结一下，对比一下，看看自己这一阶段早起的时光都在忙些什么，究竟忙到了什么样的程度。《能够支配早晨的人，就能够支配人生》，这本是简单易读，但是却也很实用。它让我对早起有了更多的认识，也让我自己在践行的过程中有了更多的验证，当然很多事情只有真正的深化之后我们才能够明白。推荐小伙伴当作早起工具书来阅读。

2、和最近在看的几本书,<自控力><暗时间>等相较.书中太多的例子没有理论支持,也没有科学的数据依据.欧美对于睡眠的研究已经很多,书中几乎没有提到.更多的是通过自己了解到的但是没有数据出处的感受和几个个例,得出结论.比如:90%的经营者都是早起型人才;p047这里所介绍的案例的共通之处是:因为早起,让生活发生了改变.书没有看完,但是实在读不下去.不知译者问题还是作者问题,读的相当不顺.花了1小时05分钟...浪费时间.如果有0分,我有可能选.

《能够支配早晨的人,就能支配人生》

《能够支配早晨的人,就能支配人生》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com