

<<效率达人>>

图书基本信息

书名：<<效率达人>>

13位ISBN编号：9787113136192

10位ISBN编号：7113136192

出版时间：2011-11

出版时间：中国铁道出版社

作者：张楚宇

页数：158

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：<http://www.tushu007.com>

<<效率达人>>

内容概要

想话力十足，提高工作绩效吗?那就别再躲在被窝里睡懒觉了!只要你愿意，就可以在睁开眼晴到迈进办公室之前这段时间里，找到N种方法来提升话力。

《上班前45件事》为你提供了45个实田的妙招，总有一款适台你。

<<效率达人>>

书籍目录

chapter 1 起床篇

- 闹铃一响，立刻醒来
- 还困?冲个冷水澡吧
- 按摩一下，提提神
- 晒晒太阳，活力四射
- 给脑子来个“大刺激”
- 汉方提神，威力无穷
- 冰火两重天，交替醒大脑
- 快乐洗漱，身体也会唱歌
- 注意不健康的消除疲倦方法

chapter 2 晨间运动篇

- 今天适合晨间运动吗
- 来一次充满乐趣的晨跑吧
- 骑车，绝好的清晨运动
- 日行千步，精力恢复
- 呼吸也能提升活力
- 一学就会的提神醒脑操
- 练练瑜伽，活力四射
- 肌肉锻炼，男人们的运动法则
- 晨间运动注意事项

chapter 3 早餐篇

- 吃饭前，先来一杯水吧
- 哪些食物最提神
- 给自己准备一份活力早餐吧
- 泡上一杯草药茶
- 对自己狠一点
- 不要忽视餐后水果
- 外出就餐，一举两得
- 食物搭配注意事项
- 小心假的提神食品

chapter 4 准备篇

- 利用清晨的15分钟
- 反思——我的生活平衡吗
- 上班前交流，绝对有效
- 打理一番再出门——男士篇
- 衣着也能传递活力——女士篇
- 15分钟的肌肤spa
- 化化妆，轻松一整天
- 让大脑提前进入工作状态
- 快快乐乐出门去

chapter 5 上路篇

- 做个不受干扰的“梦”
- 观察一切可以看到的东西
- 拥有记忆力，拥有活力
- 安排详细的工作计划

<<效率达人>>

车厢就是健身房
你还可以做什么
舒舒服服走路上班
享受塞车的乐趣
活力这东西是自找的

<<效率达人>>

章节摘录

闹铃一响，立刻醒来 起床让人痛苦，尤其是在寒冷无比的冬天，谁不想在温暖柔软的被窝中多待一会儿？

于是，许多人非要等到快迟到的时候，才挣扎着从床上爬起来，然后匆匆赶出门。

一边哈欠连连地赌咒发誓，永不再犯类似错误，一边盘算着用什么借口去面对凶神恶煞堵在门口的上司——不挨顿臭骂就已经够幸运了，还奢谈什么提升活力？

所以，要提升你的活力，就应该从睁开眼睛的那一刻做起。

美国康乃尔大学心理系马尔斯教授认为，努力坚持每天准时起床，大约六个星期后，你就可以抛弃闹钟了。

因为每天早晨，生物时钟足以让你准时且自然地睡梦中清醒。

假设我们每天早上都能够早早起床，有充足的时间洗漱、吃饭、赶路，那么手忙脚乱的情况将成为历史，而活力的提升也就有了很好的开始。

可是，有什么办法能让我们准时起床呢，至少在我们还依赖闹钟的这六个星期里？

方法当然有很多种，这里列出五个简便易行的方法供大家参考：不妨多设几个闹钟 不少人睡得很沉，尤其是在前一天熬夜之后，早上有时会因为听不到闹铃的叫声，而错过起床时间。

所以，建议你在睡觉之前，把家里所有能定时叫唤的东西，例如手机、手提电脑、电子表等，都当作闹铃。

当然，千万不要把它们设定为同一时间，否则，当你突然被无数个声音从梦境拉回现实的时候，很容易会有种想杀人的冲动。

你可以把时间设定为每隔五分钟叫一次，这样即使第一遍没有听到，第二遍装作没有听到，第三遍忍耐着不去听，到第四遍时，你的大脑也已经不得不开始正常运转了。

此时便是起床的最佳时机。

闹铃的声音尽量柔和动听 可以想象，如果每天早上有人准时在你家隔壁拿电钻钻墙，或者用电锯锯东西，你肯定不会赖在床上不起。

只是，这种声音虽然能让你快速清醒过来，可是也容易让你直接转入“失控”状态。

见到东西就想砸，可不是有活力的表现。

同理，嘈杂的闹铃也有类似功能。

所以，在你设定闹铃铃声的时候，一定不要为了敦促自己起床而选择杂乱刺耳的声音，那样只会让你的脾气变得暴躁。

正确的选择应该是那些舒缓、轻柔的音乐，或者类似鸟鸣、流水等贴近大自然的声音，它们很容易让你身体里的血液随着舒缓的节拍进入大脑，让精神自然而然地振奋起来。

醒来之后就不要再补觉 有时我们明明已经醒了，却因为时间太早而不愿起床，非要再迷迷糊糊地睡上一个回笼觉。

而这一睡，往往就让一个小时在不知不觉中溜走，当你再次醒过来时，早已迟到了。

此时，除了手忙脚乱地起床赶路之外，再没有别的时间去提升活力了。

当然，或许你运气比较好，回笼觉只睡了半个小时，对上班来说并无大碍，但这并不意味着你毫无损失。

因为你的再次睡眠，已经让体内的生理节奏开始紊乱，让原本正常的生物时钟被打乱。

所以，能够在闹铃响之前就自然醒来是种很棒的习惯，即便可能时间有些过早，但是一旦睁开眼睛，就别再闭上了。

不要强迫自己马上坐起来 某日，在电视中看到一则牙膏广告，主角是个小女孩，原本在床上睡得很香甜，结果闹铃一响，她便立刻从床上坐了起来，一副神清气爽的样子。

其实，在生活中也有不少人会觉得，只要醒来之后立刻从床上坐起来，困意就会荡然无存。

然而这种习惯恰恰是最不健康的。

因为猛然坐起时，脑部血压会突然降低，使体内血液突然上冲，同时还可能会引起头晕、眼花、耳鸣等不良反应。

<<效率达人>>

况且，本来睡得好好的，却冷不防地要坐起来，这似乎也太不容易了。

最简单的方法就是，醒来后先别忙着坐起来。

即便此时有些迷迷糊糊也无所谓，不妨闭着眼睛做些轻柔的运动，例如转动四肢、头部等等。

如果效果不佳，可以逐步加大动作幅度，例如弯曲膝盖或者将膝盖蜷缩在胸口几秒钟等等。

在床上冥想几分钟 除了运动，你还可以尝试更简单有效的方法：床上的冥想——想想当天要做的工作、计划一下外出的路线……最好能多想想那些让自己高兴或者充满期待的事情，例如，和客户签约、参加讲座、搬入新的办公室等等。

只要多想想这些事情，大脑就会自然而然地兴奋起来，睡意自然也就随之消失了。

这种方法可以说是一举两得，因为它不但能让你的大脑思维活跃起来，更可以充分利用这几分钟的床上时间，为自己的一天做简要规划，让整天的工作变得条理清晰。

现在的你已经不想继续睡觉了，对吗？

那么别再躺着了，立刻起床吧！

因为到现在为止，你的活力计划只完成了第一步而已。

接下来，还将有各种能够让你充满活力的小方法等着你去尝试呢！

.....

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:<http://www.tushu007.com>