

**科学休息：迅速恢复精力的高效休息法（脑科学  
前沿研究成果，被《财富》世界500强公司及高效  
能人士验证的10大科学休息方法，帮助每个人迅  
速恢复精力）**

作者：亚历克斯·索勇-金·庞

**科学休息  
——迅速恢复精力的高效休息法  
[美]亚历克斯·索勇-金·庞 著**

**赵富强 译  
中信出版集团**

# 目录

[序一 你的休息模式决定了你的未来](#)

[序二 正确理解休息](#)

[序三 休息的科学](#)

[第一部分 重新定义休息](#)

[01 每天专注4小时](#)

[02 早晨的日常工作惯例](#)

[03 散步和思考是亲密的伙伴](#)

[04 用半个小时精准打盹迅速恢复](#)

[05 在恰当的时间停下手头的工作](#)

[06 睡眠中的大脑重塑与精准打盹](#)

[第二部分 恢复精力的休息模式](#)

[07 放松、控制、掌控体验和心理剥离](#)

[08 运动提升大脑能力的作用机制](#)

[09 深层游戏让你充满活力](#)

[10 如何利用休假恢复注意力和意志力](#)

[结语 悠闲的人生](#)

[致谢](#)

# 序一

## 你的休息模式决定了你的未来

这是一本关于工作的书，也是一本关于休息的书。这听起来有点自相矛盾，但正体现了本书的核心。

我们很多人都对如何高效地工作感兴趣，但却很少思考如何更好地休息。一些关于如何提高效率的图书给我们指出了一些生活小妙招，建议我们如何工作才会更高效，或者给我们讲述一些CEO（首席执行官）和知名作家是如何做到高效的。但对于休息在这些富有创造力的、高效率的人的生活和事业中起到的作用，这些图书几乎只字未提。偶有提及的时候，这些图书倾向于把休息仅仅当作一种身体需求，或者将其看作是件麻烦事。

与此同时，关于休息或休闲的一些图书主要关注的好像是如何逃避工作，而不是提高你的能力、让你能够完成有意义的工作。这些图书盛赞清闲，将其看作解决过度工作问题的良方，抑或是

认为清闲往往闪耀着智慧的光芒。这些图书里说，有智慧的人能用更聪明的方法工作，但富有创造力的人根本不用工作。还有一些作家则把闲适描绘成一种奢侈品，可以肆意挥霍，值得炫耀。对于他们来讲，美好的生活就是无尽的夏日，应该通过修饰美化，然后在Instagram（一款社交应用）上与人分享。

因此，我们将工作和休息看作是二元的。更成问题的是，我们仅仅把休息看作不用工作，而不是独立的、有其自身特性的东西。在我们的生活中，休息仅仅是一个负空间，它的存在由勤勉工作、雄心壮志和杰出成就来界定。当我们用诸如工作、奉献、效益和孜孜不倦这样的一些词语来标榜自己，就会很容易把休息和这些东西对立起来。如果你觉得自己就等同于工作，那么当你停止工作的时候，你也就不复存在了。

把工作和休息对立起来，我们就会对休息敷衍了事，甚至不休息。美国人的工作时长比许多国家的人都长，休假时间也更少。生产率提高了，但我们工作的时间不但没有缩短，反而变得更长，这与一些经济学家的预期背道而驰（而且也有悖于我们的常识）。我们从不休假。真的在休假的

时候，我们也是不停地查阅电子邮件，不能自拔。

对于工作和休息之间的关系，我认为许多人的看法是错误的。工作和休息并非是对立的两极。人们谈到休息就必然会提到工作。把它们割裂开来，只谈其一，就像在讲述一段动人的爱情故事时，只提到其中一个恋人。休息并非工作的死对头，而是伙伴。它们互为补充，相得益彰。

而且，休息不好，工作就不能做好。有史以来最具创造力的人——那些在艺术、科学、文学上成就传奇的人，都非常重视休息。他们发现，为了实现自己的雄心壮志，为了完成自己想要做的工作，休息必不可少。合理的休息能够恢复精力，让他们的创作灵感源源不断。而正是头脑中这最为神秘的东西，不断推动着他们的创新。

因此，工作和休息并非对立，并不是非黑即白，非善即恶。人生如波，而工作和休息更像是波的两极。你不可能只有波峰而没有波谷。你也不可能只有高潮而没有低谷。它们相辅相成。

我们低估了认真休息带给我们的好处。同样，我们也低估了重视休息能够激发出来的潜能。

我既能愉快地工作，也能好好地休息。我喜欢智力和体力的双重挑战：完成大大小小的工作的使命感以及由此带来的成就感。对我而言，创新突破带来的感觉和观看任何一场比赛一样让人着迷、令人兴奋；和品尝美食一样能带给人身体上的满足和刺激（我真的很好吃）；同坠入爱河一样能填补情感上的空虚，成为精神的支柱，即便是反复思索一个念头，全神贯注于一个问题，脑力角逐一个难题，也会带来如此感觉。努力工作是光荣的，也会带来回报。和友善的人一起加班，不断拓展壮大公司，尝试新事物。因为有了和他们之间的友谊，现在回想起那些最艰辛的工作，我仍备感欣慰。有人对“幸福生活”的愿景就是创造财富，然后提前退休。我认为这种想法愚不可及、令人生厌。相比之下，像维克多·弗兰克尔和米哈里·契克森米哈赖这样的心理学家则认为，幸福生活是追求人生的意义，是充满挑战的。这样的观点才具有直接而深刻的意义。

我对休息的兴趣并非源于我对工作的厌恶，而是源于这样一种想法：我们应该接受挑战，而不是逃避挑战，并且要知道，工作并不是一件坏事，绝对是有意义的、有成就感的人生所必不可少的组成部分。但我也逐渐把我们对过度工作的崇尚

看成是一种脑力上的懒惰。这似乎有点自相矛盾，事实上，现在用时间的长短来衡量人的贡献和生产率并不难，但这种方式极不可靠。

与此同时，我也喜欢好好休息。这种休息不是无聊地花上几小时观看俄罗斯人的行车记录仪所摄录的视频，也不是在脸书上做几个小测试，看看自己的性格对应的是电影《暮光之城》里的什么角色，而是美美地花上几个小时自我放松，免于客户或同事，尤其是孩子的打搅。我喜欢睡觉，感受自己的身体舒舒服服地躺在床上，睡意来袭，就像月亮悄悄爬上来一样。同样，一想到要去体育馆放松一小时，我就有了工作的干劲儿。

当然，这也不是我提出的独到见解。古希腊人把休息看作巨大的馈赠，是文明生活的最高级形式。罗马斯多葛学派认为，不努力工作就不可能有美好的生活。实际上，几乎每一个古代社会都宣扬工作和休息都是美好生活不可或缺的部分，前者是我们生存的方式，后者是我们生活的意义。今天，我们失去了这种睿智。因此，我们的生活也变得越发可悲、越发没有意义。现在该是我们重新发现休息益处的时候了。

从上大学开始，我就对创造心理学产生了兴趣，

但最近才开始认真地思索休息在富有创造力的生活中所起的作用。具体来说，是在一个冬天的晚上，当时，我和妻子正坐在剑桥的一家咖啡厅。那时候，我是微软研究院的客座研究员，正致力于一个研究项目。最终，基于这个项目，我出版了《不分心》一书。城里有很多咖啡馆或酒吧，我和妻子常常在晚饭后随便找一家进去坐坐。就在那个晚上，我们带着一摞文章和两本我正在读的书——弗吉尼亚·伍尔夫的《一间自己的房间》和约翰·凯的《迂回的力量》，然后选了张桌子坐下。

在《一间自己的房间》一书中，伍尔夫把在资金充足、历史悠久的大学里任教的生活和在新成立不久的女子学院里做教员捉襟见肘的生活做了对比。伍尔夫写道，历史悠久的大学给教师们提供更好的机会，让他们能够出类拔萃，不是因为他们天赋异禀，而是因为他们的工作节奏更从容，比如，他们有宽裕的研究预算，热情的工作人员也给教师充分的时间来散步和漫谈。与此同时，在《迂回的力量》一书中，约翰·凯注意到，当以前那些因强调工作要出色并注重客户服务而兴盛的公司，在新的领导层上任后提出以增加盈利为主的战略时，就会栽跟头。约翰·凯指出，有些公

司认为利润只是出色完成工作的副产品，与这些公司相比，崇尚利润至上的公司更有可能赔钱。

这两本书引起了我对另外一本书的思考，这本书就是詹姆斯·沃森所著的《双螺旋》，在书中他讲述了和弗朗西斯·克里克发现DNA（脱氧核糖核酸）结构的故事。那时候我随身带着这本书，就像是带着幸运符一样，希望他在剑桥所取得的成就也能让我沾沾光。通常，我关注的只是故事里的竞争和冲突，但伍尔夫说休息有助于提高生产率，以及凯关于迂回理论的论述让我开始关注我以前从未关注过的一些东西。沃森和克里克并没有长时间待在实验室里，他们很多时候会在老鹰酒吧消磨漫长的午餐时间，或是午后在剑桥漫步，抑或是在书店里博览群书。尽管沃森必须得与20世纪最聪慧的科学家竞争，但他却经常溜去参加各种学术会议，到阿尔卑斯地区度假，或是去打网球。与沃森同时代的一个人说，因为沃森是天才，所以能挤出时间来追女孩、打网球。但伍尔夫和凯却让我觉得，或许正是因为他能挤出时间来追女孩、打网球，所以他才是天才。或许创造性的成就就是该间接取得。

整个冬天，这个想法都萦绕在我心头。在学术休

假期间，我和妻子都非常努力地工作，收获颇丰，但我们也能挤出时间晚上到酒吧坐坐，或者星期天去奥查德果园散步，到伦敦短暂逗留，或者到爱丁堡、巴斯和牛津享受周末。这段时间很紧张，也很高效，但奇怪的是，这段时间也很从容。作为一个狂热的亲英派，我发现身处剑桥让我的智慧充满活力。但是，我想知道，如果说我们的高效率和我们生活的地方密切相关，那么这种高效率是否也和我们的生活节奏有同样密切的关联呢？我们觉得要一直保持联络，无论是在操场上运动，还是在吃饭的时候，都要密切关注邮箱，周末应该赶工，要对假期不屑一顾。我开始觉得，或许我们所熟悉的工作和生活方式以及这些理所当然的想法，并不如我们想象的那么行之有效。

一个对管理者和富有创造力的人的生活进行的调查充分表明，要理解休息在高效生活中的作用，我必须还要扩大研究的范围。除了少数几个显著的特例之外，当今的领导者都把压力和过度工作看作荣耀，他们显摆自己的睡眠和假期时间少，并且让宣传人员和公关公司精心地维系自己工作狂的形象。宣传人员和公关公司让我们了解到最有权势的人在当今的社会环境下是如何工作的。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《科学休息：迅速恢复精力的高效休息法》亚历克斯·索勇-金·庞 著.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3627.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

