如何精力充沛？厲害的人有20個好習慣

文｜禾子整理

人生寶貴，時光匆匆。要想不枉一生，就不能窩窩囊囊、渾渾噩噩、混吃等死。在生活中、事業上都要做一個厲害的人，才能過得充實而有意義。

GEBER86/ADOBE STOCK



▲ 給自己畫一個工作的目標流程圖出來，讓責任到人、目標清晰。

怎麼做一個厲害的人？一個厲害的人知道生命是自己的，不會隨波逐流。所以，厲害的人不操心別人的事，他們的精力很好，不跟別人攀比，且內心不浮躁。他們也許天生條件不見得很好，但厲害的人懂得天資不夠，就用精力來湊，只有花費比別人更多的精力，才有可能獲得更好的成績。

秘訣就在這裡：一個人內心的容量是有限的，太過在意一些無關緊要的事情，就會無暇顧及真正重要的事情。厲害的人也不一定天生就厲害，他們在不斷摸索中，一點一滴養成好的生活習慣，讓自己精力更充沛，每天都是以很好的精神狀態去處理事情。這些非常值得大家借鑑，我觀察了一下，通常厲害的人有以下 20 個好習慣：

1、合理分配精力

精力使用過度或不足，都會讓一個人做事的效率下降。

2、合理分配時間

管理好時間，減少、避免無效的學習和工作。

3、分清主次

做好重要且緊急的事情。要集中精力於緊急的要務，就要排除次要事務的牽絆。如果不斷地被一些次要事務所干擾，那麼就會阻礙向目標前進的腳步。

4、不拖延

及時行動。耽誤你的不是運氣和時機，而是你數不清的猶豫。

5、少刷手機

主動阻斷外界信息的干擾。只有把注意力放到自己的身上，才能逐漸找回自己的生活。

6、創造安靜的空間

減少外界對自己的干擾。比如有環境、噪音干擾時，就去找一個安靜的環境學習；比如身邊人發來的消息干擾學習時，可以不打開通信軟件，也可以在學習時保持靜音，等 1 個小時或 2 個小時，然後統一回覆消息。

7、制訂計畫

有時間可以給自己畫一個工作或者生活相關的目標流程圖出來，讓責任到人、目標清晰。

8、不鑽牛角尖

當我們把自身變得更優秀時，那些困擾你的問題自然而然就解決了。

9、愛惜身體

不要虧待自己的身體，因為自己的健康才是一個人最值得的投資。一個人的身體健康體現在方方面面，精力充沛，注意力集中，做事有勁頭，只有身體好了各方面才會更好。

10、生活有規律

每天盡量按照固定的時間休息、起床，保持精力充沛要從規律作息開始。

11、避免疲勞戰

累了就休息，能夠讓每天都保持良好的身體狀態和精神狀態。因為身體疲倦時，大腦更容易變得焦慮。

12、提高精氣神

千萬不要無精打采，看起來很沮喪，這樣會覺得生活、工作一點勁兒都沒有。

13、運動、運動、運動

久坐一段時間後，就站起來活動幾分鐘；下班後去跑跑步、跳跳操，用運動來激活身體的細胞。

14、不心急

唯有厚積薄發、默默耕耘、積蓄力量，才能迎來踏實的上升。

15、自覺自律

由內而外，自我做起，自律自控，克己精進，先己後人，持之以恆。

16、不放任情緒

做好自己的事情，努力賺錢，管理情緒，把生活越過越好。

17、不打擊自己

不要說「我不行」，這是一種對自己不利的能量在加強。少說消極語言，不僅少和別人說，也要少在自己的內心埋怨別人。

18、主動樂觀積極

主動去做自己的喜歡的事情，因為主動，你會提升對事物的控制感。如果你得到正面的反饋，你的能量就會變得很高。即便沒有產生想要的結果，你對自己行動的控制力，也一樣會使你產生自信。

19、堅定

做一個堅定的人，既然想做，就不要猶豫。因為猶豫、徘徊，你便永遠只能困守原地。

一旦定了目標，便勇往直前，大膽一點。別畏縮，別膽怯，別害怕，別看輕自己；你要相信自己，你可以做到；你要相信自己，有無限的可能。

20、正向選擇

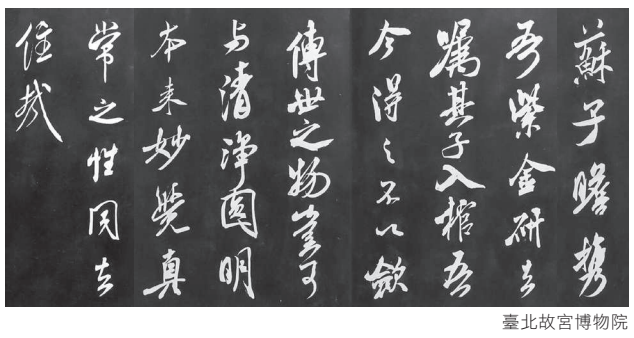
人生的經歷，其實都是自己選擇的結果。如果選擇無謂的內耗、哀嘆、悲觀，就是在浪費生命；如果選擇把時間和精力多用在提升自己，就會有意想不到的收穫。

古代書法家的故事

米芾〈紫金研帖〉記錄的一段往事

文｜靜容

臺北故宮博物院藏米芾〈紫金研帖〉局部 ▼



臺北故宮博物院

米芾（公元 1051 ～ 1107 年），原名黻，字元章。祖籍太原，遷居襄陽，號稱「米襄陽」。曾任南宮員外郎，故人稱「米南宮」。北宋著名書法家、畫家、收藏家、文物鑑賞家。書法和蘇軾、黃庭堅、蔡襄並稱為「宋四家」。硯臺是「文房四寶」之一，自古許多文人皆愛硯。〈紫金研帖〉記下米芾和蘇軾二個愛硯之人來往的一件事，但不知最後結果如何。

愛硯成痴 得紫金硯寫〈紫金帖〉

米芾愛硯成痴，著有《硯史》一卷。內容論石之當以發墨為上、石質之堅軟，並詳述 26 種硯材，「對端、歙二石，辨之尤詳。」

紫金石是唐宋時即負盛名的製硯名石，分為琅琊紫金、吉州紫金、壽春紫金。某日，米芾收藏到一方紫金硯，欣喜異常，極為珍愛，於是書寫一帖來記錄此事。〈紫金帖〉，又稱〈鄉石帖〉。米芾 50 歲所寫，釋文：「新得紫金右軍鄉石，力疾書數日也。吾不來，果不復用此石矣！」現藏於臺北故宮博物院。

米芾也在所著《寶晉英光集》中曰：「吾年老才得紫金石，與余家所收右軍硯無異，人間第一品也，端、歙皆下。」

記錄和蘇軾的一段往事

米芾〈紫金研帖〉，行書，紙本。縱 28.2 公分，橫 39.7 公分，為其著名書法佳作之一。

北宋大文豪蘇軾（公元 1037 ～ 1101 年）也愛硯。「平生字畫為業，硯為田。」蘇軾人品佳、心胸寬廣，對後輩米芾的書法詩文不吝讚賞。他雖仕途不順，一再被貶謫，但兩人經常詩文往還，頗具交情。

建中靖國元年（公元 1101 年），宋徽宗於即位之初大赦天下。相傳蘇軾遇赦後，自海南儋州北上，五月專程抵達真州（江蘇儀徵）拜訪米芾。兩人相談甚歡，米芾取出珍藏的謝安〈八月五日帖〉，請蘇軾題跋。蘇軾離去的時候，借走了米芾心愛的紫金硯。

怎料，沒多久蘇軾就染病不起，體力日衰，一個多月後竟卒於常州。米芾聽說蘇軾臨終前囑咐兒子，將自己借給他的紫金硯一起陪葬。他嚇壞了，趕緊寫下〈紫金研帖〉，欲索回名硯。但紫金硯最後歸於何處？史書並無記載。

〈紫金研帖〉釋文：「蘇子瞻攜吾紫金研去。囑其子入棺。吾今得之。不以斂。傳世之物。豈可與清淨圓明本來妙覺真常之性同去住哉。」

〈紫金研帖〉靈活自然 技法純熟

米芾師承廣泛，擅楷、行、草、篆、隸諸多書體。其中，以行、草書的成就最高，是宋代「尚意」書風的代表人物。他表示自己是提取各書家之所長，四面出鋒，自創新法。

米芾勤於練字，書法風格跌宕瀟灑、痛快沉著。他認為寫書法貴在執筆，輕執筆管，心手自然空虛，運筆疾速。自謂「刷字」，運筆時「萬毫齊力」。〈紫金研帖〉靈活自然，技法純熟，堪稱「刷字」的書法代表作。帖中有許多筆畫都略去轉折，形成圓弧，例如「子」、「攜」、「吾」、「物」、「豈」等。宋代以後的一些書法大家，都深受米芾書風的影響。

成語故事

隱惡揚善

文｜心怡

「隱惡揚善」這則成語出自於《禮記．中庸》，意思是隱藏他人的惡行，宣揚他人的善行。

【典故說明】

《禮記．中庸》：子曰：「舜其大知也與！舜好問而好察邇言，隱惡而揚善，執其兩端，用其中於民，其斯以為舜乎！」

注釋

❶舜：上古帝王的稱號。姓姚，名重華。因建國於虞，故稱為「虞舜」或「有虞氏」。性至孝，堯用之，後受禪為天子，都於蒲阪（今山西省永濟縣）。在位四十八年，南巡，崩於蒼梧之野。傳位於禹。亦稱為「大舜」。
❷大知：大智。知，同「智」，智慧。
❸邇言：淺近的言語。

孔子在《禮記．中庸》中，稱讚舜之所以能成為一國之君，是因為他樂於請教別人，並且能明辨淺近的言語，隱藏別人的惡行而宣揚別人的善行，待人處事不偏不倚，無過無不及，折衷運用在人民身上。後來「隱惡揚善」被用來指隱藏他人的過失，宣揚他人的善行。

【書證】

1.《水滸傳》第三三回：「他雖有些過失，你可隱惡而揚善。」
2.《醒世恆言．卷八．喬太守亂點鴛鴦譜》：「我叫你去，不過權宜之計，如何卻做出這般沒天理事體！你若三朝便回，隱惡揚善，也不見得事敗。」
3. 王夫之《讀通鑑論．卷一二．晉愍帝》：「此致人使諫之難，君子之所慮，而隱惡揚善，樂取於人之所以聖與！」
4. 清．梁紹壬《兩般秋雨盦隨筆．卷五．在疚記》：「隱惡揚善者，聖人也；好善惡惡者，賢人也。」

【用法說明】

隱藏他人的惡行，宣揚他人的善行。褒義，用在「寬厚待人」的表述上。

例句

1. 他為人厚道，待人處事總是隱惡揚善，所以人緣很好。
2. 希望你坦白告訴我事情的經過，不必隱惡揚善，我自會做出公平的裁斷。
3. 現今媒體不但不隱惡揚善，反而過度報導負面新聞，如此作為或多或少會影響社會的風氣。
4. 雖然隱惡揚善是種美德，但因此許多人抱著僥倖的心態，以為可以得過且過就適得其反了。

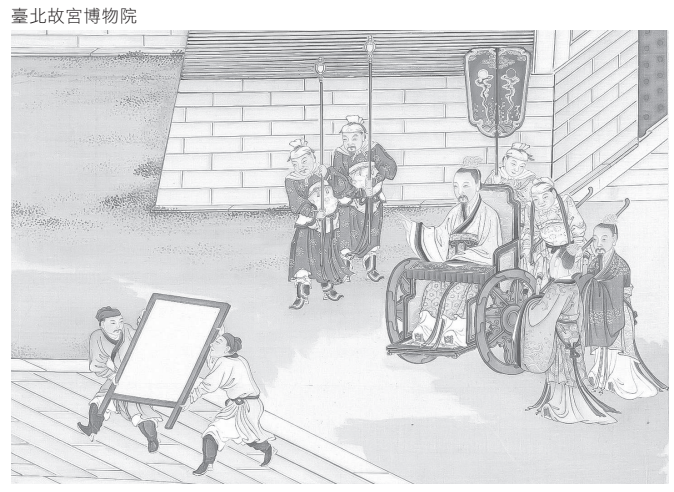
【參考詞語】

一、掩惡揚善

1. 漢．班固《白虎通．卷二．右論帝王制謚之義》：「天子崩，大臣至南郊謚之者何？以為人臣之義，莫不欲褒稱其君，掩惡揚善者也。」
2. 宋．歐陽脩《歸田錄》卷二：「余之所錄，大抵以筆為法。而小異於筆者，不書人之過惡，以謂職非史官，而掩惡揚善者，君子之志也。」

資料來源：教育部《成語典》進階版

臺北故宮博物院



◀ 孔子認為帝舜能成為一國之君，是因為他能隱藏別人的惡行而宣揚別人的善行。