

马云每天作息时间表（优秀人的自律时间表）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/2457bb1be912612cd2693236dfa8c241.html>

范文网，为你加油喝彩！

小杨本科毕业后顺利入职深圳一家不错的企业，然后就开始了每天挤早高峰地铁里去上班，晚上一身疲惫回到出租屋，想玩会手机放松一下，却总是不知不觉就凌晨两三点了。更加不知不觉的是一晃两年多过去了，之前的读研的同学们已经纷纷毕业并拿到大厂高薪offer，或之前工作不如自己的同学也跳槽大厂工资翻了几倍。

小杨有些恍惚，这两年多自己都做了什么，日复一日重复的工作，空余时间完全被游戏和手机吞噬。面对家里催婚和大城市的压力，小杨知道这不是自己想要的人生，却拿着手机想要逃离。

时间像是魔法师，它能给那些珍惜时间的人想要的人生，也能摧毁荒废时间的人曾经的骄傲。

胡润研究院曾调研500多名身家过亿的富豪们的作息时间表，发现这些大佬们平均睡眠时间为6.6个小时，并且日程规划极其严格。真的星期五日记是越是优秀的人，越是勤奋努力，大佬们也都是熬出来的。

曾经一张万达董事长王健林的行程单刷爆了朋友圈，四点起床健身到五点，一天两趟飞机，晚上七点多仍到办公室。

王健林行程作息表

苹果现任CEO库克，他每天早上3：45起床，4:30处理邮件，5点开始健身，上班是第一个到，最后一个走，从来没有休过年假。

百度公司董事长李彦宏坚持每天五点多就起来做事，一天时间安排为20%休息时间、25%业余时间、55%工作时间。

创造企鹅帝国腾讯的马化腾也是个工作狂，腾讯的员工说他是个“邮件狂人”，凌晨一两点给他发的邮件，都能及时得到回复。

马云说：“我起床比较晚，因为有了阿里巴巴的这么多员工，我每天就不用做具体的事情。但是我可能散步洗澡做梦厕所都在想事情，我去西湖，看着我是在锻炼，其实我的脑子一直没有停过。因为这是一个责任，也是一个热爱。”

陆奇被称为打工皇帝，从普通程序员一路晋升到“硅谷地位最高的华人高管”，网传过他的作息时间表如下：

每天3点起床，先查邮件，回复邮件。4点跑步，跑上5公里。5点至6点，就到办公室上班。7点前，处理完所有邮件。8点前，做好当天工作计划。9点前，和姗姗来迟的老外开晨会。22点下班，学习一个小时。23点上床休息。在各大公司有这样一个传说：每天睡4小时的人，年薪基本是400万以上，以此为基础，多睡1小时，薪水就要除以4。

当然睡眠时间因人而异，真正的自律并不是一味地牺牲睡眠时间，追求工作时长。大佬们的自律在于找到适合自己的作息规律，并日复一日的坚持下去。

瑜伽视屏马云

网上曾有一段话总结人不快乐的原因，大致是：你总是间歇性踌躇满志，持续性混吃等死，既无法忍受目前的状态，又没有能力改变这一切，可以像只猪一样懒，却无法像只猪一样懒得心安理得……

假期里跟朋友聊天，她说，窝在沙发看着视频却很焦虑，而打开书本时却很心安。

真的是这样的，自律能带来安全感，尤其是当你的坚持与努力让自己的人生逐渐变成自己想要电子邮件英文的样子时，那种满足感是窝在沙发里看剧体会不到的快乐。

长寿花的作文苹果创始人史蒂夫·乔布斯曾说：“自由从自信来，而自信则是自律来的。只有学会克制自己，用严格的日程表控制生活，才能在自律中不断磨练出自信。”

Steve Jobs

你要相信自律与不自律，是两种截然不同的人生，而自律的关键是执行。

有个网络词是“积极废人”，指的是那些很爱立flag，但永远做不到的人，这类人心态上积极向上，行动上却宛如废人，并且世界四大童话时常为自己的懒惰自责。

你可能也列了像大佬一样的日程清单，却在第二天清晨一遍遍关了闹钟睡到快要迟到；或者是想要减掉肚子上的赘肉，却忍不住买了一杯奶茶并要了微糖，以减少罪恶感；或者是想要学习英语并买了课程，只上了一节课后就没再坚持。

蔡康永说：15岁觉得游泳难，放弃游泳，到18岁遇到一个你喜欢的人约你去游泳，你只好说“我不会耶”。18岁觉得英文难，放弃英文，28岁出现一个很棒但要会英文的工作，你只好说“我不会耶”。

如果你也想要变得自律，却缺少一点坚持的毅力，那么不妨想一下三年或五年后的人生，如果那时候有一个很好的出国交流机会，你会不会因为现在放弃学英语而错失悔恨；如果那时候你相中一件特别漂亮的裙子，你会不会遗憾因为没有做好体型管理而穿不下。

李彦宏和马化腾

越是优秀的人越是勤奋自律，并让优秀成为一种习惯。

你要相信你也可以，想要翘臀马甲线、想要升职加薪、想要站在颁奖台上落落大方、想要……那

么为了想要的未来，现在行动起来吧，相信自律能给你想要的未来。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发