

<<精力管理>>

图书基本信息

书名：<<精力管理>>

13位ISBN编号：9787508600048

10位ISBN编号：7508600045

出版时间：2003-12

出版时间：中信出版社

作者：（美）洛尔等

页数：251

字数：158000

译者：付涛

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>

## <<精力管理>>

### 内容概要

生活在数字化的时代，时间管理已不再是可行的解决方案。

我们匆匆忙忙、风风火火；面对沉重的工作负荷，我们努力把每一天都安排得满满当当；我们上紧了发条，但我们却彻底垮了。

一天中有多少个小时是固定的，但是我们所能调动的精力却不是这样的。

本书证明：尽管我们不能挤出额外的时间，也不能减轻自己的压力，但我们可以调动更有意义的东西——精力！

管理精力，而非时间，是高效、健康与快乐的基础。

最重要的是，本书提供了一张能从此改变你的生活的路线图，使你体能上充沛、情感上相连、思想上集中，精神上的一致，在工作上和工作之外变得更加投入。

## <<精力管理>>

### 作者简介

吉姆·洛尔和托尼·施瓦茨，是LGE效能体系的高级合伙人和负责人，是他们合作开发了全方位投入模型和公司型运动员培训体系，两人都曾同数百名高级行政管理人员打过交道。作为一名效能方面的心理学家，吉姆还指导过数百名世界级的运动员。

吉姆著有12本书，其中包括畅

<<精力管理>>

书籍目录

第一部分 全方位投入的原动力 第一章 全方位投入：精力，而非时间，是我们最宝贵的资源 第二章 罗杰的不够投入的生活 第三章 高效能的脉动：在压力和恢复之间找到平衡 第四章 身体能量：添柴加火 第五章 情感能量：将威胁转化成挑战 第六章 思想能量：适当的集中和现实主义的乐观精神 第七章 精通能量：知道为什么活着 第二部分 公司型运动员培训体系 第八章 确定目的：投入的规则 第九章 面对现实：精力管理的现状 第十章 采取行动：积极仪式的威力 第十一章 罗杰的重新投入的生活资料 公司型运动员培训体系摘要 团体精力的原动力 身体能量最重要的管理策略 血糖指数样例 罗杰的公司型运动员个人发展计划 公司型运动员个人发展计划备忘单 致谢 关于作者

## <<精力管理>>

### 章节摘录

- 精力管理4原则
- 精力金字塔：从低到高分4层——身体的、情感的、思想的和精神的。
  - 钟摆式运动：周期性地消耗和恢复精力。
  - 突破舒适区：让人感到不适的任何形式的压力都有可能增加其精力储备。
  - 习惯成自然：工作和生活中任何一个高效率的部分都是习惯使然。

<<精力管理>>

媒体关注与评论

名人评论 对于我个人以及作为大公司领导的我来说,《精力管理》提出的原则非常重要。我们在业务中真的必须要按照优秀运动员的做法去训练,学会如何在关键时刻振作起来,但是为了恢复承受力,还要休息、重新部署。

——斯科特·米勒,凯悦公司总裁兼首席执行官 读《精力管理》是给你自己、给你所在的团体和那些你在意的人的一件礼物。

——帕特·克鲁尔,麦当劳公司学习和发展副总裁

<<精力管理>>

编辑推荐

始于体育界的精力管理训练因大获成功而得以推广至商务领域，而实际上大多数人在日常工作中所面对的绩效要求甚至超过了职业运动员所面对的，因此商务人士必须成为“公司型运动员”，像职业运动员一样有效地管理精力。

本书的两位作者为此专门开发了公司型运动员培训体系，许多名列《财富》500强的公司都是该培训体系的客户。

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>