

<<用对能量你就不会累>>

图书基本信息

书名：<<用对能量你就不会累>>

13位ISBN编号：9789862167694

10位ISBN编号：9862167696

出版时间：2011-7-19

出版时间：天下文化

作者：吉姆·洛尔东尼·史瓦兹,东尼·史瓦兹

页数：304

译者：许妍飞

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>

## <<用對能量你就不會累>>

### 前言

去年，我曾幫一家雜誌社策畫一個「暫時抽離」的專題，訪問了許多工作人的故事，背後其實是主張，一直努力使勁的工作反而會提早造成枯竭感，休息和充電絕對有其必要。

我所想像的「暫時抽離」可以如此形容：譬如在每天工作最容易低潮時，離開辦公室喝一杯小咖啡，或聽段喜歡的音樂，或專心的去做一件別的事情，在抽離的片刻，不想與工作有關的念頭。那時已有頗多心理學家贊成這個做法，許多研究同時發現，當工作人利用休息創造出一個更適合身體的韻律，返回崗位後，也更能維繫工作的績效。

當然這個韻律是要經過設計的，力求能量的平衡。

懷抱著製作專題和訪談的記憶，翻開這本書，讀到他們訓練頂尖運動選手時，也提出類似的主張，我內心覺得十分的熟悉親切。

或許，這也是管理學從十九世紀工業革命後，歷經生產線管理、品質圈管理、時間管理而到本書提倡的能量管理，越來越將人性和管理拉攏在一塊的必然趨勢。

當年，管理學者從工作流程、產品製作過程一路思考績效和創意的問題，從外在管理逐漸聚焦到內在的管理，最後才終於領悟，績效和創意是跟著人跑的，從來就不是改良外在就可以得到的。

然後他們停在一問題前好幾年，這個問題是：時間，算是人的內在還是外在？

在我們成長的經驗裡，總是會聽到「把握時間」、「時間就是金錢」這類的觀念，驅策著好幾代的台灣工作人，街頭上也常有宗教團體貼的勸世標語，告訴人們「充實的過每分每秒」，那時我常想，「充實」到底是什麼意思，是每分每秒都要為了某種目的而活嗎？

每分每秒，要花在讀書、求知、學習、賺錢、升官、爭取成就，把每秒鐘都填得滿滿的，才算是充實活著？

我心內一慌，怎麼辦，連我在街頭晃著，看見標語的這一分一秒，顯然已不符「充實」的標準。

顯然，對現代工作人而言，這已是過於沉重的魔咒，直到過勞死的案例司空見慣，直到越來越多人想卸下肩膀上的重軛，甚至懷疑起生命的價值莫非僅是如此，我們才開始思索改變的可能，並因而為生命照見更值得活的曙光。

從我所熟悉的心理學觀點和創造力理論來讀這本書，本書作者是對心理學家契克森米哈伊提出的「心流」(flow)說，提出更能夠實踐的觀照。

本書某處也直接引用了契克森米哈賴(Mihaly Csikszentmihalyi)的說法：「我們生活中最美好的時刻，通常發生在我們自願突破身體或心理的極限，完成一件艱鉅但有意義的事情。」

契氏是當代研究創造力的大師，為了瞭解公認有創意、各行各業傑出人士的創意從何而來，他訪問過上千個人，然後提出「守門人」和「心流」這兩個關鍵的理論。

我相信當讀者讀下去的時候，心裡把「能量」也當做一種「心的流動」，必定會更有收獲和啟示。

「守門人」其實也是能量管理的關鍵，只有當一家公司、企業的管理者把握住能量管理的法要，而不把員工的休息充電當作是偷懶，能量的流動才會成為所有工作人的共同經驗。

用電影「星際大戰」那句台詞共勉吧：願原力與你同在。

## <<用对能量你就不会累>>

### 内容概要

Amazon長銷書、紐約時報暢銷書，「Work-life Balance」類別排名第一 《人生，要活對故事》作者洛爾博士之能量管理領域經典著作。

本書教你從振盪起伏的生命週期中，啟動內在的節奏與力量！

一天有幾個小時是固定的，但我們可用的能量品質與儲量則否。

這本書告訴大家，要進行時間管理之前，更應先審視自己的身心能量狀態，也就是進行全身的「能量管理」計劃。

本書用非常實際且具科學根據的方式，教你有技巧地管理能量，並提供清楚的指引，讓你在工作和個人生活中都更有體力、情感更投入、心智更專注、精神更統整。

這本能量管理領域的經典著作中，作者證明了：維持卓越表現、生活均衡，以及保持健康、幸福的關鍵，來自「能量管理」，而非「時間管理」。

這套能量全開訓練課程是根據二十五年來與頂尖運動員的合作經驗而設計，幫助他們在最嚴峻的競爭壓力下有更佳表現。

這套循序漸進的強效課程會幫你：  
? 活化能量的四項關鍵來源：身體、情緒、心智和精神。

? 用間歇性的能量更新來平衡能量消耗  
? 用頂尖運動員使用的同一套系統化方式來提升能量

? 創造明確、正面的儀式來管理能量

## <<用对能量你就不会累>>

### 作者简介

吉姆·洛爾、東尼·史瓦茲（Jim Loehr） 人類行為表現機構（Human Performance Institute）的共同創辦人，對績效心理學領域的貢獻舉世聞名。他曾與數百位世界級運動員合作，另外還有警察局、反恐特警小組、急救人員、聯邦調查局人質救援小組。

洛爾在1993年與其他人一同創立人類行為表現學院，開始把他與運動員合作時所研發的法則運用到企業經理人。

東尼·史瓦茲（Tony Schwartz） 能量計畫（The Energy Project）的創始人兼總裁，致力於點燃企業組織和其領導人心中的熊熊熱火。

他著有與川普（Donald Trump）合著的第一名暢銷書《交易的藝術》（Art of the Deal）、曾任《紐約時報》記者，並在《快速企業》（Fast Company）寫了兩年名為「生活／工作」的專欄。

許妍飛 清大外語系學士，台師大翻譯所碩士。

現居美國北卡，專事翻譯。

譯作賜教：[hsubooks.blogspot.com/](http://hsubooks.blogspot.com/)

## <<用对能量你就不会累>>

### 书籍目录

推薦序 願原力與你同在 - - 呂政達  
推薦序 幸福美麗的生命能量 - - 張瑜芳  
第一單元 內在能量的動態變化  
第一章 全心投入的力量：你不能創造時間，但能掌控能量  
第二章 脫軌的人生 - - 羅傑的案例  
第三章 激發最大潛能：在壓力和復元之間取得平衡  
第四章 身體能量：啟動活力來源  
第五章 情緒能量：化威脅為挑戰  
第六章 心智能量：適當專注和理性樂觀  
第七章 精神能量：生命的意義所在  
第二單元 系統訓練方法  
第八章 確立目標：全心投入的生活模式  
第九章 面對真相：你滿意現在的能源狀態嗎？  
第十章 採取行動：建立正面儀式  
第十一章 重返軌道的生活 - - 羅傑的案例  
附錄一 能量全開訓練課程摘要  
附錄二 組織的能源動態  
附錄三 管理身體能源的重要策略  
附錄四 常見食物之升糖指數（GI值）  
附錄五 能量全開訓練課程謝辭

## <<用对能量你就不会累>>

### 章节摘录

當這個世界上百分之九十以上的人還在分秒必爭的與時間較競、逐漸心力交瘁的同時，有一群理解能量的精英，正在以能量全開的新概念，展開全新的生活模式。

從改變不良的飲食習慣開始，配合定期更新思維與復元能量。

讓職場與生活上的各種面向逐漸放鬆、平衡、和諧、律動、活化，並充滿了動力與各種可能性。

透由理解與實際進行練習，全面提升高度的正面能量：有活力、自信、樂於接受挑戰、與人相處愉快，進而達到充分享受身、心、靈平靜所帶來的喜悅狀態。

這也是古老的瑜珈智慧所傳達的生命訊息：「超越過去自我習氣的極限與束縛，為自身及世界帶來幸福美麗的生命能量。

」"/>

## <<用对能量你就不会累>>

### 媒体关注与评论

「本書作者是對心理學家提出的「心流」說，提出更能夠實踐的觀照。生活中最美好的時刻，通常發生在我們自願突破身體或心理的極限，完成一件艱鉅但有意義的事情。我相信當讀者讀下去的時候，心裡把「能量」也當做一種「心的流動」，必定會更有收獲和啟示。」

- - 知名作家、大學心理學講師 / 呂政達 「一本出色的實用書！將訓練運動員的方法應用到個人和組織，創造卓越績效。這本書充滿吸引人的洞見、真實故事和實用方法。兩位作者會鼓舞你提升全方位的能量：身體、情緒、心智和精神。」

- - 《與成功有約》作者

<<用对能量你就不会累>>

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>