

《精力管理》

图书基本信息

书名：《精力管理》

13位ISBN编号：9787515333561

出版时间：2015-8-1

作者：吉姆·洛尔 (Jim Loehr), 托尼·施瓦茨 (Tony Schwartz)

页数：240

译者：高向文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《精力管理》

内容概要

书籍目录

第一部分 如何做到全情投入

第一章 什么是精力及如何管理精力

精力管理的四个基本原则

管理精力的三个步骤

你要记住这些要点

第二章 成功人士罗杰遇到的5个障碍

体能不足是罪魁祸首

情感账户告急

徒劳地强打精神

到底什么最重要

第三章 高效表现有节奏——劳逸结合的平衡

遵循生命的节奏

利用碎片时间见缝插针地休息

工作中如何休息

团队如何休息

这世界憎恶休息

压力成瘾

过劳致死

精力超支怎么办

超出极限与定期休整的平衡

你要记住这些要点

第二部分 精力的四个来源

第四章 体能精力——为身体添柴加火 /

调整饮食方式

调整生理周期与睡眠

调整每天的工作节奏

间歇性训练的价值

增加力量训练提高精力

你要记住这些要点

第五章 情感精力——把威胁转化为挑战

如何获得正面情感

学会从跌倒处站起

让人际关系促使精力再生

积极扩充情感容量

学会接纳不同的情感

你要记住这些要点

第六章 思维精力——保持专注和乐观

在放松中思考

精力恢复产生创造力

重塑大脑

你要记住这些要点

第七章 意志精力——活出人生的意义

知晓生命的意义方能忍耐一切

重视他人

你要记住这些要点

第八章 明确目标——知道什么最重要才能全情投入

衡量人生目标的力量

积极的人生目标
内心的目标
超越个人的目标
价值观与美德
言行一致
全情投入的构想
你要记住这些要点
第九章 正视现实——你的精力管理做得如何
防御系统
影子中的自我
未察觉的事实
收集事实
观点与现实
“我也可能是错的”
“我怎么会是那样的人”
你要记住这些要点
第十章 付诸行动——积极仪式习惯的力量
应激性适应
压力与恢复的仪式习惯
持续性与改变
关键的行为
精准具体的规划
做还是不做
量变达到质变
基本训练
你要记住这些要点
第十一章 又见罗杰——重获新生
人生目标是动力
回归家庭
看得见的改变
更进一步
路途漫漫
实用资料
精力管理训练提纲
组织的精力动力源
最重要的体能精力管理方法
食物升糖指数表
罗杰的精力管理计划
个人精力管理计划

《精力管理》

精彩短评

《精力管理》

精彩书评

《精力管理》

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:www.tushu111.com