

<<全力以赴>>

图书基本信息

## <<全力以赴>>

### 内容概要

管理精力，而非时间，是保持高效和重塑自我的关键。  
我们生活在一个疯狂加速的时代，每天都匆匆忙忙，奔波不止。  
时间，被切割成“比特”和“字节”。  
注意力，被无数待办事宜所占据。  
我们追求广度而非深度，倾向于迅速反应而非慎重思考。  
我们浮光掠影地停留在事务的表面，在很多地方蜻蜓点水，却很少真正投注心力。  
每个人都希望自己能够精神百倍、全情投入，然而当工作和生活的重担超出我们的能力时，我们不得不采取权宜之计，仓促行事。  
久而久之，对我们的生活产生不良影响。  
我们严重缺觉，在上班途中胡乱塞下各种垃圾食品，我们靠咖啡提神

## <<全力以赴>>

### 作者简介

吉姆·洛尔，LGE效能体系的董事长兼CEO，联合创始人。  
LGE是效能培训公司，致力于帮助商务人士、专业运动员以及其他人在高压下保持全情投入。  
吉姆·洛尔还是一名行为心理学家，著有12本作品，其中包括《有压力，更有劲》（Stress for Success）这样的畅销书。

托尼·施瓦茨，LGE效能体系的创始人和总裁。

## <<全力以赴>>

### 书籍目录

第一章 全力以赴：管理精力，比管理时间重要我们身上揣着日程安排和待办事项备忘录，手里拿着智能和黑莓手机，电脑上贴满备忘便签，窗口里还时不时弹出各种提醒框——这些无非都是用来帮助我们更好地管理时间。

我们以成为工作中的多面手，长时间投入工作为傲。

我们以为，除了每天拼命干活压缩时间以外，别无他法。

但有效的时间管理并不意味着，我们每天对每一件事情都能够精力充沛、全情投入。

第二章 罗杰：不够投入的生活有5个基本障碍正在影响罗杰的表现：精力低、无耐心、消极、无深度的人际关系、缺乏激情。

看到同事这样评价他，

## <<全力以赴>>

### 章节摘录

第一章 全情投入：精力，而非时间，才是最宝贵的动力源 我们生活在数字化的时代，这里的生活匆忙、急速，奔腾不息。

时间，被切割成电脑进制中的一段段比特和字节。

我们追求广度而非深度，倾向于迅速反应而非慎重思考。

我们浮光掠影地停留在事务的表面，在很多地方蜻蜓点水，却很少真正投入时间。

在生命之路上，我们疲于奔命，却不知停下来想一想，我们究竟想要成为什么样的人？

我们到底要去何方？

我们踌躇满志却又疲惫沮丧。

我们中的大多数人只是想尽力把事情做好。

一旦要求超出我们能力范围时，大家便开始寻找各种权宜之计，仓促行

## <<全力以赴>>

### 媒体关注与评论

我们每天都忙忙碌碌，总是在与时间赛跑，希望在最短的时间里干完最多工作。然而，我们却忽略了人的精力是有限的，我们的身体、情感、思想和精神的能量被无情地滥用，从而不能得到及时的恢复和补充，以致影响了我们的效率、激情和创造力。

对于当下的职场人来说，本书颠覆了传统的时间管理和效率观念，提出了一套科学而实用的精力管理方案，让每个人都能全情投入地生活、全力以赴的工作，获得高效、快乐、健康的人生！

——新华都集团CEO唐骏 看书前，先看看你的时间表，你是否被自己骗了？  
明明是日程表在管理你，你却自以为在管理着

## <<全力以赴>>

### 编辑推荐

每天靠咖啡才能保持清醒？  
每晚靠安眠药方能勉强入睡？  
永远工作超时，永远精疲力竭？  
激情缺失，效率低下，感觉人生就是一个“杯具”？  
是时候做出改变了！

1、在当今巨大的生活和工作压力下，传统的时间管理已经不能够满足当下职场人士的需求，当加班成为家常便饭，当透支健康成为一种习惯，很多人面临的是激情减退、创造力匮乏、人际关系淡薄、精力不济等问题。

本书从这一现状出发，提出了精力管理的概念，从身体、情感、思想和精神的能量这四个方面入手，开发了一套行之有效的改进方案，让劳逸结合、高效、健康的生活和工作方式彻底

<<全力以赴>>

#### 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>