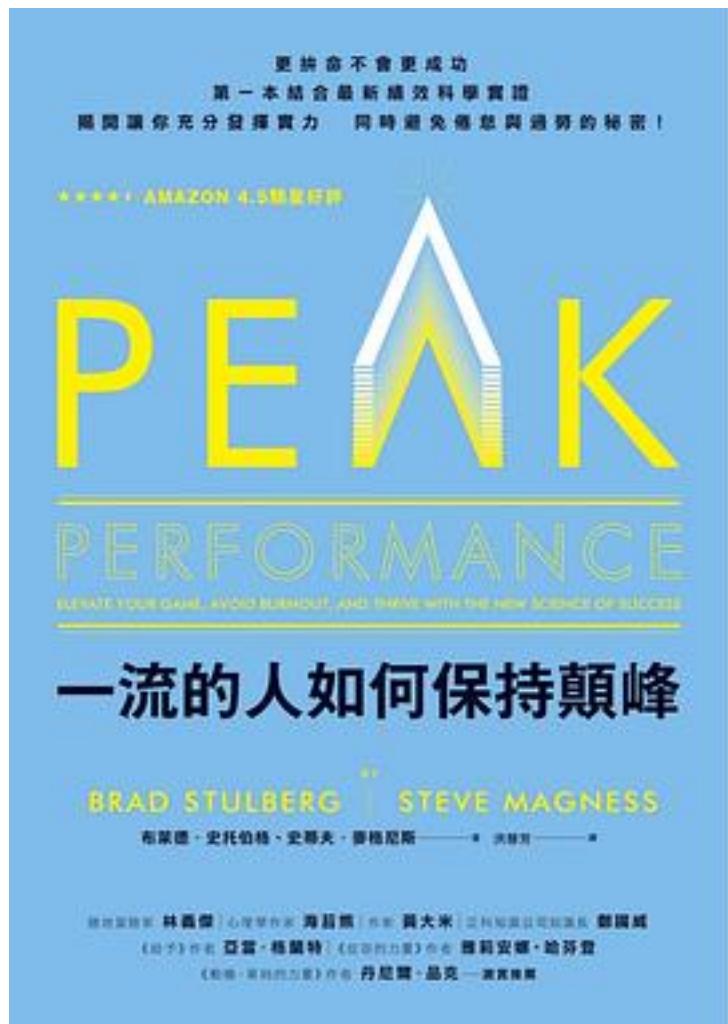


一流的人如何保持顛峰



[一流的人如何保持顛峰 下载链接1](#)

著者:Brad Stulberg

出版者:天下雜誌股份有限公司

出版时间:2019-2-27

装帧:平装

isbn:9789863984054

有超水準表現的人很多，只有能夠維持高績效不墜的，才是真正頂尖。

一流的高表現者不僅更努力，也更擅長休息！

彙整最新績效科學研究，當你能懂得大腦喜歡如何學習，了解身心的機制，傾聽身體的訊號，你也能找出最適合自己的步調，想保持顛峰其實你我都能做到！

本書作者史托伯格和麥格尼斯，一位曾是麥肯錫企業顧問，也是擅長解析健康與體能表現的優秀作家，一位是奧林匹克選手金牌教練，兩位本身都曾締造過驚人成就，長年與頂尖人士共事。他們聯手訪問頂尖的運動員、科學研究者、藝術家與各行業傑出代表，並從運動生理學、心理學、神經學、生物學、哲學等領域，爬梳最新的科學見解。

他們發現這些在各領域創造頂尖佳績，維持顛峰的一流人才，普遍採行的技能和紀律其實有共通點。更且訓練大腦就像鍛鍊肌肉一樣，真的有方法可以避免倦怠和不快樂，用健康的方式達到持久的顛峰表現。

壓力+休息=成長

讀完本書，你將會徹底了解：

- 成長和發展背後的身心機制、大腦科學等循環週期
- 如何輪流切換壓力與休息模式，突破瓶頸
- 如何為你的顛峰表現做準備，設計出最合適你的日常習慣
- 怎樣讓自己臨場就能有最佳生產力，發揮最大潛能。
- 如何以使命感來提升績效，持續最佳表現

更重要的是，無論你想追求什麼，本書從頭到尾都有簡短的「高效表現的訣竅」摘要，幫助你融會貫通，實踐在你的人生目標上，達到你想要的成果。

作者介绍：

布萊德. 史托伯格 (Brad Stulberg)

人體健康與體能表現科學的專題作家，在《戶外》雜誌與《紐約》雜誌開設專欄，也為《富比世》、《洛杉磯時報》、《跑者世界》、《哈佛公共健康評論》、全國公共廣播電台撰稿。以擅長結合最新科學發現及精彩個人故事著稱，經常提供讀者可以運用在生活中的實用見解。

史托伯格之前曾在麥肯錫公司擔任顧問，針對多元議題為全球頂尖高階主管提供諮詢服務。對運動及戶外活動非常熱中，現與妻子凱特琳及兩隻愛貓住在北加州。

Twitter帳號：@bstulberg

史蒂夫. 麥格尼斯 (Steve Magness)

是世界頂尖長跑好手的教練，曾指導過許多傑出的運動員，協助他們在奧運資格賽、世界錦標賽和奧運會上締造驚人的佳績，目前在休士頓大學擔任教練。

他以擅長整合科學與實務著稱，是運動創新方面的先驅。他在聖瑪麗大學擔任肌力與體能訓練的兼任教授，是《跑者世界》雜誌、《紐約時報》、《紐約客》、《華爾街日報》、《ESPN雜誌》、BBC的特約專家。他的第一本著作《跑步的科學與實務》 (The

Science of Running) 於2014年出版。高中時期曾在1英里賽中跑出4分1秒的佳績。現居德州休士頓。Twitter帳號：@stevemagness

更多的相關資訊，請見www.peakperformancebook.net。

目录: 各界推薦

前言 真的有健康又持久的顛峰績效？

導讀 人人都想當勝利組

第一部：成長方程式

1 長盛不衰的祕訣 壓力 + 休息 =

成長。無論你追求的是哪方面的成長，這個公式都成立。

2 善用壓力 壓力可以刺激成長，要培養新能力，必須下苦功。

3 巧妙的刻意練習 頂尖高手之所以與眾不同，並不是靠經驗的累積，而是靠刻意練習。

4 更拚命不會更成功 高手不只比一般人更努力，也更擅長休息。

5 像頂尖高手那樣休息 努力需要搭配休息才能創造出持久的精進。

第二部：事前準備

6 設計讓身心就位的最適習慣

頂尖高手不會只是希望上場後展現最佳狀態，而是積極營造可以充分發揮的特定情境。

7 管理每一天，凡事從簡 為了締造極大成效，你必須是極簡主義者。

第三部：驅動使命

8 超脫自我 少想點「自我」是讓自己精進的有效良方。

9 規劃使命 寫下你的目標，把它貼在你可能需要加油打氣的地方。

結語

謝辭

參考書目

• • • • • (收起)

[一流的
人如何保持顛峰](#) [下載鏈接1](#)

标签

自我學習

个人管理

提升個人生產力

精英日课

方法论

自我修煉

如何成功

竹篮打水水

评论

有点儿启发，比如说凡事从简管理每一天，比如说超越自我里面的回馈

稍微有点务虚，书中介绍的几点大概是平常公众号里都会说的那些进行一些延展，辅助一些名人的案例配合说明，就没啥了。我觉得意义有，方法论也有，但是不足成为一本好书吧。

[一流的人如何保持颠峰](#) [下载链接1](#)

书评

[一流的人如何保持颠峰](#) [下载链接1](#)