

精力管理手册



[精力管理手册 下载链接1](#)

著者:张萌

出版者:中信出版社

出版时间:2019-4-30

装帧:平装-胶订

isbn:9787521702729

自我精力管理行动清单

50个高效充电法，做不疲惫的职场人

学习精力管理不仅是学习一种技能，也是学习如何改变人生。时间管理专家张萌亲身实践并总结提升精力的技能方法，为你提供：

7种精力管理的自测指标

重新理解精力管理的4大维度

拆解工作、生活、学习中管理精力的7大模块

提供50个萌姐亲测有效的自我精力管理行动清单

通过阅读这本书你将开始获得：

好体能：学会正确休息和为体能充电

好身材：掌握身体的节律，有计划地运动

好情绪：拥有设计减压通道的能力

好状态：找到自己的高能量时刻，拥有更多的可控时间

如何保持充沛的能量来高效地度过每一天？人人都需要进行精力管理。无论你身处哪个行业，无论在职场还是在家庭中，都需要处理好时间管理、效率管理和精力管理三者之间的关系。其中，精力管理是时间管理的前提，是效率管理的基础。时间管理教会你如何拥有更多的可控时间，扮演好多种角色；效率管理让你迅速进入高效状态；精力管理能够支撑你在拥有更多时间的同时保持高效率，进入心流时刻与忘我体验中。

星巴克创始人霍华德·舒尔茨、苹果公司CEO蒂姆·库克都是精力管理的高手。精力管理并不是一个人与生俱来的能力，而是自我修炼的结果。按照科学的方法，练习得越多，管理精力的能力就越强。

作者介绍:

张萌，时间效率管理专家、畅销书作家、“下班加油站”创始人、“极北咖啡青年创新加速器”创始人、“立德领导力(LEAD)”创始人、“年度影响力作家”。帮助了500万青年人提升个人影响力和职场竞争力。代表作：《人生效率手册》《加速：从拖延到高效》。

北京市工商联执委，北京市朝阳区工商联执委、商会副会长，共青团北京市朝阳区第十二届委员会委员常委，北京市朝阳区青联常委，北京市通州区建设及青年人才培养工作荣誉顾问，北京师范大学荣誉校友，北京师范大学企业家校友会副会长，中国管理科学研究院智库专家。

曾担任北京奥运会火炬手，获得“全国巾帼建功标兵”

“北京市优秀中国特色社会主义事业建设者”

“北京市创业导师”“首都十大教育新闻人物”“北京市三八红旗手”

“北京市朝阳区国际高端商务人才”“朝阳榜样”等赞誉，其创业故事被团中央评为“最美青春故事”，“下班加油站”被评为“朝阳人才工作重大项目”。于2017年、2018年登上纽约时代广场大屏幕。

2019年第五次参加博鳌亚洲论坛，作为青年企业家代表受到李克强总理接见。

目录: 前言 为什么你的时间总是不够用?

第一部分 找到你的高能量时刻

第一章 如何管理疲惫和压力

1. 精力管理是时间管理的前提

2. 精力管理的金三角模型

3. 如何应对体能不足?
4. 什么造成了精力分散?
5. 避免靠强撑走入恶性循环的误区
6. 建立精力管理自我评估体系

第二部分 为体能充电

第二章 学会充电：好体能是高效能的基础

7. 体能是适应万事的基础
8. 如何呼吸能够平静和深度放松?
9. 吃什么可以为体能提供必需的营养?
10. 喝水的动作可能会害了你
11. 睡眠修复术带来好活力
12. 小睡助你高效和敏锐
13. 掌控思维，跟上工作的节奏
14. 好体能也要靠好身材
15. 间歇性运动铸造优异效能
16. 强化力量训练打造肌肉动力

第三章 正确休息：排解压力的关键

17. 如何随时随地为体力充电?
18. 持续消耗与恢复不足的危害
19. 张弛有度：生命需要节奏感
20. 见缝插针：间歇与碎片化恢复体力
21. 定期更新精力：工作中如何休息?
22. “时间茧蛹”：强迫离开高速赛道
23. 远离肾上腺素迷幻：杜绝压力成瘾
24. 超量补偿：认清自我极限值
25. 重启身体：构建系统性恢复能力

第三部分 为意志力充电

第四章 情绪账户储值：活力充足的钥匙

26. 精力储值：精力增值与快速消耗
27. 变换频道术：获得正面情感的法门
28. 完美人际关系术：精力再生的关键
29. 情感账户仪式感：定期为精力充电
30. 建立情绪的复杂和对立的统一

第五章 为意志力充电：重塑思维的渠道

31. 正向思考：变换思维频道
32. 学会放松：让灵感来找你
33. 提高创造力：思考与放松节奏交替
34. 重塑大脑：调动你的思维肌肉
35. 意志力充电：热情、毅力、承诺缺一不可
36. 赋予生命意义：将个人利益置后

第四部分 做好精力管理，实现高倍速人生

第六章 反复铭刻术：自我修炼的秘籍

37. 95% 习惯理论：让好习惯成为应激反应
38. 保持“仪式习惯”的持久力
39. 训练“目标肌肉”：时间和行为准确规划
40. “仪式习惯”：压力与恢复的平衡
41. 自我精力管理计划：增加坚持成功概率

第七章 构建精力蓝图—掌控人生的工具

42. 人生目标十一问：订立目标给精力留余地
43. 人生现状七问：学会评估现状
44. 人生加速度：解决精力不足的科学方法
45. 学会学习：复盘三步法自我进化的能力基础
46. 学会提问：旧知与新知融合的反馈
47. 学会知行合一，重复是一种力量

- 48. 学会分享：“学会”的最高标准是“会教”
- 49. 让知识成为生产力：避免知识的无用性
- 50. 可持续发展：学习五环法，助力精力升级
- ([收起](#))

[精力管理手册_下载链接1](#)

标签

- 精力管理
- 自我管理
- 自我提升
- 个人管理
- 效率提升
- 时间管理
- 好精力好人生
- 计划

评论

达利欧的《原则》，米哈里的《心流》，塔勒布的《反脆弱》，三大红宝书不知养活了
多少管理类书籍的徒子徒孙。

最近精力太差，身体很虚，能量几成负值，明知道坚持运动，健康饮食加良好睡眠实践
才是精力管理的真谛，看这类书毫无用处，但看到书名还是忍不住翻一翻，然后发现，
果然没用。。。

今天发的书，睡前读完了。不知道怎么评价，更像作者的自我陶醉，操作性不够。

车轱辘话比较多。

后悔读过这本书。

内容很多，但是知识体系混乱。

翻了翻，没什么新东西，只不过是别人理论的搬运工。
道理谁都懂，这种书真的没啥用。别人的永远是别人的，人还是要找到自己的节奏。

全是废话

简答来说就六个字：运动，睡眠，认同。

这本书只有6.2分，很奇怪的分数。看完书后，我觉得每个章节都有至少一个可以实践的内容，而且作者也在最后将这内容提取出来了（因此如想速读，可以直接看每个章节最后一段即可）。有人抨击书中的观点所举的例子都是作者自己的，显得说服力不够，我觉得这不是废话吗，作者又不是搞学术研究的，用自己和身边的例子，有什么问题？不过书中也的确有些缺陷，比如舒适圈，据我所知，起码在《高效能人士的七个习惯》里就有提到，比如精力管理，起码在《精力管理》这本书中就有提过，那么哪些属于原创内容，哪些属于借鉴延伸的内容，书中处理的比较模糊了。但总的来说，这不是一本只知罗里吧嗦的鸡汤书。

挺实用的

种草泰拳了我，三年变化也太大了吧。张萌也是东北人，有位虎妈栽培她，给她培养习惯，跟郎朗的爹很相似，所以起跑线是存在的

焦虑被无限放大的时代，成功学总是以各种面目出现并且大行其道…

虽然吧 这类的书不要让我信服 不过还是有言之有理的部分
并且主题是急需的，书里还是提示了我，所谓好好休息 精力管理
不等于是延长睡觉时间 按时睡觉这么简单，每天看看书 对一天进行总结 平稳情绪
这些都是精力管理
依然是一种整体、系统性的视野。1.不要强撑。每天冥想、思考、学习，找到你宣泄压力的通道。2.榜样人物。提及这个词的时候，我能反省到，其实对主任我不应该是现在的心态，正在成长进步期，我应该是以服从、导师、模仿的状态面对。3.每天思考，那本回到宿舍就开始写的思考本要重新启用
并且坚持才对。4.来建立一套自己健康管理的方法。5.苹果、西芹3:1。6.循序渐进，以每周五分钟来调整。7.间歇和碎片化恢复体力。强迫休息，听音乐，跟自己喜欢的人聊天，做让自己放松的事。

【2020.03.13】1小时速读。人生管理和个人成长类的书读得越多，评价随之也开始更高要求了。书中对于人生管理最大的建议是管理精力（这些由吃喝睡动构成），也分别深入讲作者之前与现在是怎么改变的，内容和大部分书籍相似，其中我觉得可以值得借鉴的是通过可视化图表了解自己不同时间段的精力分配，更了解自己的精力效率，从而分配合适的事件。

这本书就是个大杂烩啊。既然没有对何谓精力做出一个准确的定义，那么就只要吃吃喝好睡好，讲点废话大道理就行了呗

有点后悔用了差不多3个小时读完全书，因为没什么干货。作者本人坚持运动和规律作息这一点非常厉害，但就本书而言，并没有什么实际可操作的指导，自律谁不会，但就是做不到呀。（笑）。再好的理论不能实践也永远都是空谈的理论。btw，果然可以免费下载的书都不是好书么…

逻辑很对，而且全书各种插入推销自己的小app，笔记本

感觉没讲什么……

还不错 越来越觉得体能对于精力充电的重要性
这里让你重新认识饮食运动休息和精力的关系 找到适合自己的精力管理方式

[精力管理手册_下载链接1](#)

书评

张萌萌姐《精力管理手册》读书总结和绘制思维导图规则

《精力管理手册》读书总结模版 姓名： 明月 时间： 2019年6月13日 周四

一、读书摘要：知道不如做到，做到不如持续做到，学习知识是为了改变认知结构，改变自身行为，最终改变命运 二、金句/语录：①精力管理才是时间管...

在《非你莫属》的一期节目里，老板曾花指着另一位老板张萌，问求职者：“如果你去到她的公司，要绝对的自律，你能做到吗？”
虽然求职者的回答是肯定的，但躲闪的眼神和犹豫的语气却出卖了她内心的怯懦。
张萌，在自律这条路上，仿佛成了一个不可跨越的标杆。 每天早上四点起床...

一、读书摘要：

精力包括：体能、情绪、思维和意志。精力管理帮你找到高能时刻，为体能充电、为意志力充电，做好精力管理，实现高倍速人生。 二、金句/语录：

①精力管理在人的自我管理体系中是比时间管理、效率管理更为基础的一项底层能力。

②锻炼身体，提升体能，刻不容缓， ...

精力，是一个复合概念，它包括四个部分：体能、情绪、思维和意志。但是人的精力是生活的一部分，生活需要管理，同样精力需要管理，需要精力达到高光时刻。从此刻找到一个让自己焕发生机的时间点，把精力管理纳入我们的视野。 金句/语录：
精力管理是一项基本能力，...

优秀的人知道自己想要什么，知道怎么把控自己所做的事情，并且非常自律的执行自己的意愿。这是读完萌姐《精力管理手册》之后最大的感慨。

其实读这种教人怎样去做事情的书很多，读过也很多。但是《精力管理手册》最大的亮点是最后都在复盘，所以每一章节读完，习惯的去总结。仅...

- 1.请问你对《赢效率手册》的掌握程度如何?你每天都使用它吗?请分享一页你的《赢效率手册》 我没有使用《赢效率手册》。类似的用过，坚持使用时间不长。
- 2.请问你是如何掌握反复铭刻术的?请列举你生活中有哪些好习惯;掌握新知识，还是新技能，一定是勤加练习内化才成为自己的。...

姓名：Kiki 时间：2019.7.7

一、请问你对《赢效率手册》的掌握程度如何？你每天都使用它吗？请分享一页你的《赢效率手册》

还在读《赢效率手册》，前段时间在用，中间停了，最近又开始用（总结：真是说到不如做到，做到不如持续做到）后面附赢效率手册 二、请问你是如何掌握反...

《精力管理手册》第四周思考题

一、请问你对《赢效率手册》的掌握程度如何？你每天都使用它吗？请分享一页你的《赢效率手册》；

答：掌握程度一般。几乎每天都使用。但是并没有充分利用好这本手册。

二、请问你是如何掌握反复铭刻术的？请列举你生活中有哪些好习惯； 答：反复铭...

良晓诺《精力管理手册》读书作业汇编 学员：良晓诺 来自：双子青创读书会

第四周思考题

今天是我加入双子的《精力管理手册》读书会第面周，我想与你分享下面这段话：

一个人未来能去哪，不是靠想象，而更靠今天你都干了什么，干得怎么样！

一、读书摘要 学校与职场不同。在学校...

姓名：水木清华 时间:2019.6.23 Q1:

请描述你的人生蓝图（你为谁，解决了什么问题，提供了什么方法）；

答：我的人生蓝图是：我为中小企业主，解决不懂财务管理和合理避税，提供会计核算、流程优化、税收筹划全套解决方案，促进企业...

萌萌姐《精力管理手册》 《精力管理手册》第二周作业 姓名： 岁月静好 时间：

2019.6.21

请描绘你的人生蓝图(你为谁，解决了什么问题，提供了什么方法)；人生蓝图，是今年才在我脑海中扎根的一个词。那是因为我越来越坚定自己一直想做的一件事——一带领更多的孩子...

[精力管理手册_下载链接1](#)