

人生, 要活對故事



[人生, 要活對故事 下载链接1](#)

著者:Loehr, Jim

出版者:天下遠見出版股份有限公司

出版时间:2009/04/30

装帧:平裝

isbn:9789862162910

紀念簿打開了，這本專屬於你的紀念簿，你為自己寫下了怎樣的故事呢？

翻開舊頁，倒出老故事，不合時宜、綑綁著你、卡住你，讓你施展不開的老故事。

翻開嶄新的一頁，你想要寫下怎樣的新故事呢？

這個新故事，要真的能讓你獲得新生，

要真的能讓你兼顧工作與家庭、現實與夢想，

要能帶給你源源不絕的能量，

讓你每日種種，都如今日生。改變故事，改變命運。

這是一本很獨特、也很有效的書，它的獨特在於，這是第一本由故事角度切入職場心理、生涯規劃、工作與生活平衡的書。有效在於，它提供很多例子，也設計了一個清楚的流程，能幫助人們重整人生及工作的腳步，在這輩子不只活一次，更融入最新的能量管理觀念，真的能提高人生及企業績效。

作者用這樣的觀念跟方法，幫助過許多世界級運動員、《財富》五百大公司、還有警調單位、特種部隊的人士，重整人生、獲得新生。寶齡、百事可樂、KPMG會計師事務所、雅詩蘭黛、葛蘭素藥廠、諾斯壯百貨（Nordstrom）等，都深受其惠。

這本書會幫助你看出自己現在正活在怎樣早就已經不適合你的老故事裡，幫助你蛻下這一層、甚至許多層老故事，讓你的潛能發揮出來，活在對的故事裡，讓你真的能大展所長，還左右逢源。

作者介绍:

洛爾Jim Loehr

人類行為表現學院（Human Performance Institute）的共同創辦人、董事長兼執行長。這個機構長期致力於幫助人們在創造卓越的行為表現的同時，還維持良好穩定的健康狀態及高度的活力。

洛爾相信管理能量要比管理時間，更能幫助人們健康平衡地活出全面的自我。與其將人生視為是一場馬拉松，不如看成是一連串的短跑。人們的行為表現決定於四種獨立卻互相關聯的源頭：身體、情緒、心理及精神，在現實生活中，身心一直都是一體的，忽略任何一方，都會對其他部分造成影響。

洛爾擁有心理學領域的碩士與博士學位，三十多年來，輔導過成千上萬位運動、商業、醫療及警調單位的精英人士，有超過十五本著作，並與人合著有能量管理領域的經典著作《能量全開》（The Power of Full Engagement）。

目录:

[人生,要活對故事_下载链接1](#)

标签

身心灵

正能量

成长

思维

个人管理

精力管理

灵修

W

评论

千万别买，印刷质量很好的垃圾，当然书也很贵，极度啰嗦的大杂烩

是一本很好的书，让我开始思考自己的人生目标，说怎样的故事对自己才是对的故事。

[人生, 要活對故事_ 下载链接1_](#)

书评
