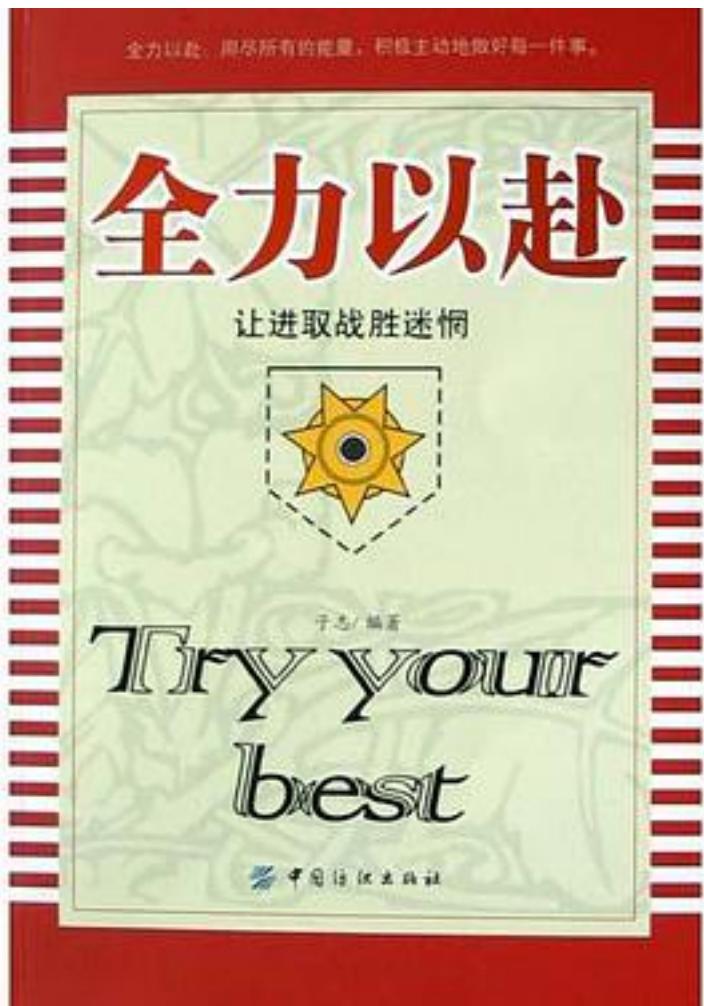


全力以赴



[全力以赴 下载链接1](#)

著者:[美] 吉姆·洛尔

出版者:中信

出版时间:2010-6

装帧:

isbn:9787508620251

《全力以赴:高效能人士的精力管理手册》内容简介：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，靠酒精和安眠药安抚紧绷的神经。面对无休止的工作，我们变得脾气暴躁，容易分神。在筋疲力尽的工作之后我们回到家中。家人却并没有成为我们快乐和充电的源泉，更多的是重重荷下的另一座大山。

如何改变这样疯狂的生活方式，重建工作效能和人生激情？如何有效管理好自己身体、情感、思想和精神方面的4种能量，拥有一个做全情投入的人生？《全力以赴：高效能人士的精力管理手册》开发了一套科学而行之有效的精力管理方案，为你描绘一张清晰的路线图，让你无论在工作内外，都能保持体能充沛、态度乐观、积极向上、创造力十足。

作者介绍：

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。

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，窗口里还时不忘弹出各种提醒框——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。我们认为，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，罗杰多少有点沮丧，但他的自我评价也好不到哪儿去。我们所找到的这5个障碍，都和他糟糕的精力管理有关，要么是因为他没有及时补充精力，要么就是他的精力储备不足，或者两者兼有。其实，任何影响表现的障碍都受到多层次因素的影响。

第三章 高效能表现的恒动力：劳逸结合的平衡术

当我们消耗精力的时候，精力的“蓄水池”水位就开始下降。当我们恢复精力的时候，“蓄水池”又被填满。精力透支而补充不足，就将导致“蓄水池”的坍塌崩裂（过度使用以至衰竭）；补充过量而支出不足时，“蓄水池”的储量就会萎缩和削减（支出不足也会导致衰减）。

第四章 身体能量：为体能添柴加火

在绝大多数工作中，体能几乎就被效能公式忽略不计。而事实上，体能是我们精力的基本来源，即便我们是一直坐着在干活。体能不仅是我们机敏性和生命力的根本，还会影晌到我们的情绪控制、精力集中、以及创造思维，甚至会影响到我们对所从事工作的投入程度。领导和管理者们往往犯一个根本性的错误，他们以为工作并不需要多大体能，希望员工即使体能不佳也能表现良好。

第五章 情感能量：寻找快乐

建立一段健康的友谊，可以是补充积极精力的丰富源泉。盖洛普调查发现，保持持续高

效的关键因素之一便是：在工作上至少有一个好朋友。一段非常稳定的关系包括：奉献和索取、交谈和倾听、称赞他人和同样被鼓励，这是一种周期性的互动。如果在一段关系中，你付出了很多，得到的回报却很少，那最终会给你带来吃亏和空虚感。只顾自己的关系根本就算不上什么关系。

第六章 思想能量：专注和乐观

为保持最佳表现，我们必须要集中精力，从广到窄，从外到内，全神投入。我们还需要现实主义的乐观精神。这是一个看似矛盾却又正确的理念。它要求我们现实地认识这个世界，但又对未来满怀希望，积极努力。那些适度专注和带有乐观现实主义色彩的事情都可以促进效能。能为优质思想能量提供动力的“肌肉”主要包括：心理准备、预见力、积极的自我对话、有效的时间管理、创造力。

第七章 精神能量：“活出意义来”

既关爱自己又对他人负责，如果两者能达到平衡，那我们的精神力量就可以得到维系。换句话说，想要按照自己认可的价值观去生活，就需要定期补充我们的精神力量——想办法休息、焕发精神，加强同我们认可的价值观的联系。当我们缺乏足够的精神力量时，就必须通过系统的方法去加以拓展，挑战我们的自满和私欲。

第八章 确定目标：知道什么最重要

一个简单，却让人羞愧的事实是，我们觉得太忙都没有时间去寻找人生的意义。试问，有多少人有时间和精力去主动寻求一个更深层的目的呢？我们大多数人，都和罗杰一样，梦游似的过完一生，大多数时候都在跟着感觉走。我们承担应负的责任，却很少问问自己是否可以做得更多。

第九章 直面现实：你现在是如何管理精力的？

面对日常生活中不那么危及生命的痛苦，我们往往会本能地回避。当我们的否认变成一种永久的解决方案时，我们就要为此付出代价。不愉快的事实并不会因我们的刻意逃避，就自动走远。否认实际上是一种退出：这意味着关闭我们的部分感官。当我们害怕真相时，会变得更加戒备、僵化和畏首畏尾。就像麻醉剂一样，逃避现实让我们对疼痛感到麻木，但也让我们无法自由地，全情投入这个世界。

第十章 付诸行动：积极模式的威力

想想看，伟大的运动员在极端压力下，完成了一记几乎不可能完成的射门；训练有素的外科医生在异常复杂的手术的生死关头，作出一个违背直觉的决定；或是一位主管在一场比赛的正式谈判中，忽然提出一个新的合作方案，从而打破僵局。模式会形成一个稳定的框架，而这个框架中，又常常有创造性突破的出现。当各种关系得到深化，精神的互动成为可能时，模式还可以为我们提供精力恢复和补充的时间。

第十一章 又见罗杰：重获新生

在我们第一次见到罗杰的12个月后，他的事业重回快车道。他对日程安排做出另外一个重要调整：在老板的允许下，他每周一天在家工作。他坚信，可以利用这一天躲开日常的要求，更多地关注那些更长远的计划、更需要集中精力的问题。同时，他渴望能更多地参与到孩子们的日常生活中去。在家上班的那天，他会送两个孩子去上学，下午接他们回家，并承诺下午5:00停止工作。与女儿们关系的密切，让他感到深深的满足。他发现，那天他的工作效率奇高。

· · · · · (收起)

[全力以赴](#) [下载链接1](#)

标签

个人管理

精力管理

时间管理

自我管理

个人提升

管理

成长

心理学

评论

其实这本书应该有个副标题——如何治愈工作狂并避免过劳死。

我以为是教我怎么忙起来 结果是教我怎样闲下来 所以你好再见

绝对是书架上值得每月重读一次的好书。在学习实践实践管理的第2个年头，才发现精力管理远比时间管理更接近本质。学会跑步并不是买了双好的跑鞋就可以的。力推。

用时4个番茄：

本质还是一个快餐书。引用的各种资料大部分都来自于不同时代畅销的快餐书。但我觉得这本书还不错，它写的浅面铺的广，事实上很多时候我们只需要知道怎么做，而不必细数背后的化学/生物/心理原理。这本书一部分的topic的浅浅展开，引起了我对穷究这些问题的好奇——在该知识领域的源头上找答案 :D

via yuemeng

如果你的职业道路非常顺利，你的生活美满感情顺利，你可以不读这本书，祝你一天愉

快，你做得非常出色，我们都为你自豪，这本书不是为你写的。

醍醐灌顶。1、要把人的精力分为身体、情感（社交）、思想（认知）、精神层层递进的4个层面。任何一环缺失都会导致精力不足（分别代表精力的数量、质量、集中度和力量）。2、身体：最重要的是注意7~8小时睡眠；增加下午茶时间补充能量，并且注意主食高营养的摄取（牛羊肉？）；工作日有氧运动30分钟，休息日健身（肌肉损失是机能下降的主因）；工作学习当作短跑，两小时左右休息一次。3、精神：“生活的终极意义在于，承担责任，寻找问题的正确答案，以及完成它（生活）不断给每个人设置的任务。”；我们往往扎根不深—没有坚定的信念和价值观（缺乏强烈目标感。影响行为规范），所以很容易被风暴击倒；诚信、勇敢、毅力。4、我们的行为只有5%是有意识的自我指引。但我们是习惯性动物，做的95%的事情都是自发的，出于需求、焦虑的自然反应

其实这本书就是之前的《精力管理》，the power of full engagement

<http://book.douban.com/subject/1019959/>

书是好书，可您不该这样出书啊。中信啊中信……

再读一遍。这本书要每年读2遍的。

听的有声书。和大多这类的书一样，强调劳逸结合，情绪调整，锻炼身体，也提到了少吃多餐，定时回顾和整理，列出计划和注意事项，当然也讲到了要有人生目标寻找人生的意义。繁体版本叫做用对能量你就不会累，以为重在帮助人们如何利用能量图谱，掌握自己的身体和情绪，其实谈的还是众所周知的内容，真应了梁文道的那句畅销书就是旧酒装新瓶。

精力的恢复、补充，储存的重要性。给自己确切的时间和时限！

生活是一场马拉松，还是一系列的冲刺？

work hard,play hard.

太无耻了！就是以前的《精力管理》。变了封皮，变了标题，变了价格！

终于有个系统点的了 不过本书只用看一页：214页 哈哈哈 拍下来走人

地道的方法论总是喜闻乐见的，难得的是世界观也兼顾了。2015第一本，期待全力以赴。

挺好看的

6.29 NSM发的书，好好读一读

饮食，健身，很重要。

本书的核心观点是精力管理比时间管理更重要，然后精力是身心相关的，建议通过明确愿景、认清现状和养成习惯来管理好自己的精力，更好地实现目标。

整本书没有太多深刻深思的东西，核心的观点是要劳逸结合，一张一弛，文武之道。提出了四个能量的观点：身体能量、情感能量、思想能力、精神能量，然后确定自己的人生观和价值观，最后就是just do it.整本书平铺直叙，内容清晰。最后关于个人发展计划的培训体系倒是蛮有意思。

[全力以赴](#) [下载链接1](#)

书评

【笔记整理】 一、身体能量 1、休息时间任何人不能谈论公事。
2、我们往往对某些事情习以为常，如呼吸和饮食，其实这才是我们生命中最重要的节奏。
3、长长地呼一口气会促进恢复。吸气数到3，吐气数到6，你会觉得外界的干扰在远离你，身体、思想和情感都渐渐平复。深深地、平...

1.
精力管理的核心思想：时间管理已经不再是可行的解决方案，管理精力，而非时间，才是高效 (High Performance) 、健康 (health) 、与快乐 (Happiness) 的根源。
2.
精力管理四原则： (1)
精力金字塔：从低到高四层——身体的、情感的、思想的、精神的 (2)
钟摆式运动：周...

作者对精力管理的解释还是比较透彻的，但我并不是完全赞同所有的观点。以下是我对这个概念的理解，原文发表于我的博客中：<http://shenyuanhang.com/energy-management/>
影响效率的因素有两个，一是时间，二是精力。时间固然重要，没有充足的时间，即便拥有再多的精力也...

在这个世界上矛盾而又统一的事情常常让我觉得很有趣而回味不已。比如说生与死。与癌症做斗争的果子提到有位美国作家曾经说过：困在敌营中的战士，如果想突围出去，他必须兼具强烈的求生欲望及不怕死的感觉。也就是说，他不能仅仅是贪恋生命，否则就成了懦夫，无法脱逃。他...

1. 管理精力，而非时间，才是高效(High Performance)、健康(Health)与快乐(Happiness)的基础。
2. 人的精力有4种来源，身体的、情感的、思想的和精神的，这4种精力资源需要在消耗和储备之间取得平衡才能保证不会枯竭。
3. 精力管理的4个原则：
1) 全方位投入需要利用4...

4来源 1. 身体：为身体添柴加火 * 呼吸：感到紧张时长呼一口气 **

焦虑和生气会明显地使呼吸变得急促，这对于处理眼前的威胁非常宝贵。但是，这种呼吸方式很快会减少我们得到的能量，削弱我们恢复思想上和感情上平衡的能力。结果可能是一个恶性循环 * 深呼吸不仅...

生活是一系列冲刺，还是一场马拉松？这是吉姆·洛尔和托尼·施瓦茨著的《精力管理》书中提出的一个问题。如果让你马上回答，请问你的答案是什么？

我当时的第一反应是：生活当然是一场马拉松。然而，书中的观点却相反：
“想像一下很多长距离赛跑者的样...

这本书的原理和方法都是从职业运动员的训练衍生出来的，如果你将精力看成是肌肉的话，要想在短时间快速提升，需要对这块肌肉进行四方面的训练： - stability 稳定性，提高肌肉的耐心 - Mobility 机动性，提高肌肉的柔韧性 - Power 爆发力，提高肌肉的速率 - Strength 力...

很多人都存在滥用、浪费精力的问题，如不健康的饮食习惯，不懂得及时回复体力，习惯性地消极逃避，无法集中精力等。要解决上述问题，就必须在身体、情感、思想、精神等层面上高效地管理自己的精力经理，进而实现既定目标。

读完这本书后结合自身情况，为了能够最大程度...

其实这本书就是之前的《精力管理》，the power of full engagement
<http://book.douban.com/subject/1019959/> 书是好书，可您不该这样出书啊。
中信啊中信

阅读后的收获：

1. 周期性工作，才能高效。和已经在做的两阶段工作法或番茄工作法类似；
2. 了解到，除了身体需要在消耗后定期恢复外，情绪，思想，精神也需要定期恢复；
3. 了解到，定期的仪式，比如每晚的回顾，比较晨间日记等形式，是在进行思想和精神方面的恢复；
4. 自制力...

有启发性的一本书，核心观点： 1、四个方面的刚柔并济：身、情、思、精；

身：运动、饮食、呼吸、睡眠； 情：快乐、自制、同理、人际；

思：预见、积极对话、创造力、时间管理； 精：聪明、健康、幸福、平衡、勇气；

2、消耗-恢复平衡； 3、超...

第一章 精力金字塔4层，钟摆式运动，突破舒适区

让人感到不适的任何形式的压力都有可能增加其精力储备，习惯成自然
工作和生活中任何一个高效率的部分都是习惯使然。

思维、情感和行为都对精力有影响。

如果每次你做什么事都不得不考虑它，你很可能不会坚持很长时间。现状就...

1.切实地界定问题，2/8原则，把自己的精力用在刀刃上。

2.适当的小憩，可以提高效率。3.饮食应尽量避免高碳水，晚饭少吃。4.锻炼身体

5.仪式：我的理解就是养成好的习惯，这样你就无需通过意志力来控制自己。deliberate practice <http://www.ebusinessreview.cn/dissertation/>...

[全力以赴 下载链接1](#)