

# 《全力以赴》

## 图书基本信息

# 《全力以赴》

## 内容概要

《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。

# 《全力以赴》

## 作者简介

## 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，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面因素的影响。

### 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，还会影响到我们的情绪控制、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会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艰难的正式谈判中，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

## 《全力以赴》

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大调整：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。

# 《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》

## 精彩短评

- 1、自我管理中比较靠谱的一本。自从连续一个月十二点到一点睡白天成为行尸走肉后，发誓这辈子再也不持续晚睡了。同时深刻体会到没有精力时间再多也没用的道理。可以快速扫完的一本书，但关于提升和保持精力的几个关键原则值得应用。
- 2、可以初略翻翻
- 3、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。
- 4、比较全面研究精力的好书
- 5、摆案例做广告的部分有点多了，剩下的内容知识密度还不错。精力分为身体、思想、情感和精神上的，自创的学说，理论支撑单薄了一些。不过加压再及时恢复这一点在积极心理学的理论体系里是可以兼容的。
- 6、积极心理学课Tal力荐，确切的名字应该叫做power of full engagement
- 7、形成自己的模式，把事情自动化，减少经理耗散。还有发现之前自己总结的碎碎念不顶看上一本好书来的系统，把这个也形成模式。
- 8、和影响力2差不多，多告诉了我循序渐进的方法，还有全麦面包的好处，情绪自制的重要性。
- 9、读得很快，有一些启发，例如提到做事必须有明确的时间和内容。有点奇怪的是，全力以赴这个概念只在标题中出现，内容中却不怎么提及。
- 10、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。
- 11、使你能够更高效的工作和生活的一本书
- 12、管理精力，而非时间
- 13、理论是好的，但是讲的有些浅了。
- 14、这个角度很新颖：不谈时间管理，谈的是精力管理。有时候我们有时间，却没有精力做事。
- 15、书包装的很好，我喜欢
- 16、翻译过来的看的累。不过有一点可以借鉴，就是找到缺点或坏习惯，找到克服这个点的利益（动力），然后定计划去改造。另外要注意劳逸结合，这是老话重提。20150915
- 17、作者认为我们可以从身体、思想、情感、精神汲取能量，读者可以先按照每章开篇的问题问问自己，然后带着问题阅读每章，最后对照每章末尾总结的要点，看自己做到了哪些？
- 18、主要内容都是围绕劳逸结合、健康、有规律，还得自己下决心实践才信，干货较少。
- 19、写的非常好！
- 20、略显套路
- 21、图书馆看完后买回来再看看.....
- 22、又一新视角
- 23、身体，情感，思想，精神的和谐统一，与深层价值观结合的积极动力
- 24、知乎上看到如何用小习惯提高自己的文章上一片延伸阅读里提到了这本书
- 25、始终买不到书
- 26、非常适合现在的我去看
- 27、很赞，让我有了重新认识，已经记录下，3月目标实现达到银苹果就奖励自己一架小型家用健身器材~要努力了~~~！！！！
- 28、很多有价值的概念
- 29、除了赚钱之外的事情，最大限度地保持在精简有效维护成本低
- 30、优秀是一种习惯，也是一系列的良好习惯。在主要业务方面丰厚的积累，具体事务上的全情投入，是优秀人士成功人生的关键特征。但是支撑起如是表现的其实是生活中的一系列成系统的规律性安排，在体能情感思想精神等诸多方面要有健康厚实的储备资源以及补充系统。时间类似，天赋的差异也未必有多大，人生境遇或许有影响但是也只是随机不可控的部分，但是衡量一个人最终成就的，其实是在一定时间范围能有效集中精力专注自我提升方面的能力与习惯的保持。专心致志全情投入，找寻到较为高远的人生目标，又能在日常中得到补充补给。将事业当做一段段的短跑冲刺而非漫无边际的马拉松运动，劳逸结合张弛有度，长期精心培育出均衡的人际精神思想身体等方面的良性支撑系统，聪明人用力更用心，勉之勉之！

## 《全力以赴》

- 31、Performance= Capacity \* Energy, too much emphasis on the former while the latter goes neglected.
- 32、介绍了一些全新的理念，我试了试，感觉还不错，精神比以前好得多了。因为意识到体能的重要性，现在我无论多忙，每周都会锻炼两到三次。
- 33、旧书名：《精力管理》
- 34、大型鸡汤。我需要的是一打大力丸。
- 35、管理精力而不是时间，用正面积极的深层次价值观来促进行动
- 36、我看现在的蓝色封面是加了个人训练计划
- 37、最重要的一个理念：管理精力，而非时间，是高效能的基础。也就是说，时间管理固然重要，但时间管理的目的，最终还是管理自己的精力。精力管理的两个秘诀：分组训练+建立模式。分组训练：一组冲刺+充分的休息+下一组冲刺+充分的休息。。。建立模式：固定的时间，固定的地点，固定的事情，不断的重复，最终建立模式，形成习惯。
- 38、例子太多。。one day book
- 39、BLAH BLAH BLAH
- 40、劳逸结合，情绪调整，锻炼身体
- 41、快餐书但是很有用，合理管理自己的精力，张弛有度才能达到输出最大化。校训Work Hard Play Hard的完美体现。
- 42、难得读的一本selfhelp类的书，希望能配合上现在积极的心态。是否成功什么的倒没有很在意，真的只希望自己可以更健康一点。从早睡早起，好好吃饭开始。
- 43、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
- 44、锻炼身体，家庭和睦，友谊，积极乐观，目标明确，全情投入，少加班，价值观。这样才有好精力。
- 45、再读一遍。这本书要每年读2遍的。
- 46、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。
- 47、为最值得的事劳逸结合
- 48、写得不错，如何从各个层面来补充精力，让自己效能提高，更好的状态投入工作生活，活出最好的自己。
- 49、即《精力管理》，但翻译比《精》要好。
- 50、就是精力管理。。。同一套书
- 51、喜欢开头和结尾 中间不咋地
- 52、有启发，很新的理念，仪式创造界限
- 53、【周日读书沙龙】001期 紫雨 <http://www.ximalaya.com/12605301/sound/7172815>

# 《全力以赴》

精彩书评

# 《全力以赴》

章节试读

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)