

<<给你的精力装按钮>>

图书基本信息

书名：<<给你的精力装按钮>>

13位ISBN编号：9787113072506

10位ISBN编号：711307250X

出版时间：2006-7

出版时间：中国铁道出版社

作者：骆龙衍

页数：163

字数：159000

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：<http://www.tushu007.com>

## <<给你的精力装按钮>>

### 内容概要

现代社会，为适应竞争，人们不得不把更多的时间投入到工作之中，在取得成功的同时，各种负面效应也不期而至：情绪起伏、思维混乱、目标模糊、身体虚弱，最终导致精力不济，从而与成功渐行渐远。

本书正是针对现代人繁忙、低效的状况而专门设计的。

它是一本协助人们管理自己和团队的精力，打造高效平衡生活的指导用书。

<<给你的精力装按钮>>

作者简介

骆龙衍，国内首位精力管理专家，心纪元心理成长中心创办人，广州精力管理顾问公司资深讲师。历任报社记者、编辑、教师、教练、经理人，有近20年的心理学行业经验，国内最早的精力管理课程推行者之一。

## <<给你的精力装按钮>>

### 书籍目录

开篇 高效平衡生活的根本——精力管理 个人为什么需要精力管理 企业为什么需要精力管理 社会为什么需要精力管理 本书目标第一章 侯经理的故事——全方位投入的障碍 新年综合征 正视我们的生活 困境背后的祝福 全方位投入的意义 精力 体力第二章 一年之计在于春——身体的管理 你不照顾健康，健康也不会照顾你 长寿列车第三章 热而不燥的夏——情绪的管理 辛苦源于心苦 情绪与精力的关系 情绪智商 作情绪的主人 培养良好的情绪第四章 收获的秋——思维的管理 思维与精力的关系 思维的管理 思维恢复的工具箱第五章 跨越寒冬——精神的管理 精神动力与精力管理 精神能量的来源：核心价值观 精神恢复的工具箱第六章 超越四季——建立按钮 找到系统症结，建立按钮 侯经理的行动按钮 给你的精力装个按钮后记

## &lt;&lt;给你的精力装按钮&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘你希望事业成功吗? 你希望生活幸福吗? 你希望身体健康吗? 你希望情感满足吗? 你希望精神饱满吗? 回答是肯定的!但为什么我们苦苦努力,却不能如愿以偿,反而经常百事缠身,精疲力竭呢?在这个拥挤而繁忙的世界,在这个忽视休息的时代,忙碌和疲惫已经成了很多人的通病!很多人恨不能把时间掰成两半,为了实现目标,只能像子弹一样往前冲。

但成功就像是井里的月亮一样,看似很近却又很远。

读完此书,或许你就会明白其中缘由,知晓精力管理对你的幸福生活的意义,并寻找到你要的幸福。

个人为什么需要精力管理 面对繁杂的世界,面对不断增加的压力,你经常感到疲倦或精力不济吗?

你想重新找回小时候那种无穷无尽的精力吗? 你想取得更大的成就吗? 我们身边有很多人,经常抱怨说自己没有时间,而实质是没有心力,也就是没有心情和精力来面对繁忙的工作和失衡的生活,所以才会觉得异常辛苦。

很多人之所以没法获得成功,被这个世界的纷杂所困扰,有一个重要的原因是他把太多的注意力集中到这个繁杂的世界上,却没有更好地关注自己,提升自己。

当一个人把过多的注意力集中在“关注圈”的时候,他往往就会迷失了自己! 有个故事说的是一个焦头烂额的管理人事的父亲忙得只能将工作带回家,但他那几岁大的儿子总是烦扰他。

他一气之下将一张世界地图撕得乱七八糟,一张完整的世界地图就变成了无数的碎片,他将这些碎片拿给他那淘气的儿子并让他将这地图拼凑起来,并答应他拼凑好后给他买玩具陪他玩。

他想,还没学过地理的儿子至少也要花几个小时才可以完成。

但他平静才十几分钟,他的宝贝儿子就来敲门了,“爸爸,我已经将地图拼好了。

”父亲看着拼凑完好的地图,难于置信地望着儿子——怎么可能?儿子将地图翻过来,背面是一个人的头像,儿子骄傲地说,“我只要把人搞定了,整个世界就搞定了!” 只要你自己的是对的,你周围的世界就会是正确的! 精力管理就是这样一门让我们练就内功的工具,先把自己搞定了,你才能搞定世界!

精力管理是一项让我们学会高效的工作与生活的工具,一种生活的态度,一种生活的模式。

进行精力管理意味着你从此踏上成功的道路,而重要的是,成功的同时,你还因此得到健康的身体,深度的情感满足和安全感。

这些并不是成功的额外奖赏,而是相辅相成的基石,是一种必须。

当然,精力管理并不是要提高你的技术水平、提高你的专业水平,而是通过一定的方法,让我们的精力水平,精力储备处于一个旺盛的状态,让我们在日常生活中时刻都能很好的高效的做事! 进行精力管理,你将过一种高效、全身心投入的生活,让你的身心和谐,生活平衡,远离亚健康的牢笼,具体说来就是身体健康。

良好的习惯让你的身体远离疾病;良好的思维习惯协助你有条不紊的工作;心灵和情感满足,生命富有价值感和有意义,对自己的人生目的明确,你不再像以前那样繁忙度日,遭遇困境的时候总是黯然自问:我活着究竟是为了什么?同时,你将学会很好的方法去实现你的人生理想。

你知道了自己想要的是什么之后还有精力去实现它! 精力管理是送给你的一份礼物,它会帮助你实现你所渴望的高质量的生活。

同时,精力管理也是给你所在的团体和你在意的人的一件最好的礼物!P3-4

## <<给你的精力装按钮>>

### 媒体关注与评论

书评在追求成功的路上，过大的压力和精力不足是很多人的共同困扰，如何最大限度发挥有限精力得到最大的效能，本书将给你一个出色的解决方法。

全书内容深入浅出、发人深省，相信每个追求卓越的人都能从中得到启发。

——HP商学院特邀培训师郭城 员工是企业最宝贵的资源，而员工的精力流是其中最为核心的资源

。该书将教会我们如何利用这些资源去为公司创造更大利润。

我和我的团队感谢本书和相应的精力管理理念带给我们启示和收益! ——益普索(中国)人力资源副总监侯仁 本书通俗易懂，诸多的技巧和方法都简单易行，带给我切身帮助，足以让每一个人学习，并养成良好的习惯，使我们能精力充沛地投入到工作和生活中去，为社会、为他人带来更多的帮助。

——栖息谷文化传播(北京)有限公司总裁谢承

<<给你的精力装按钮>>

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:<http://www.tushu007.com>