

<<卓越人生的8个因素>>

图书基本信息

书名：<<卓越人生的8个因素>>

13位ISBN编号：9787562447733

10位ISBN编号：756244773X

出版时间：2009-03

出版时间：重庆大学出版社

作者：赫佩尔

页数：243

字数：257000

译者：曾早垒

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>

<<卓越人生的8个因素>>

前言

我们都听过这样的理论：决定一桶水能装多少的，永远是最短的那块木板。

所以，构建自己卓越人生的每一块板都应该够长，都应该不要相差太多。

可我们却常常多少有些无奈地要面对这些让我们困扰的问题：为了事业，我要暂时牺牲家庭吗？

为了能赚到更多的钱，我要以付出健康作为代价吗？

我的个人发展与社会贡献是一致的吗？

健康、家庭、金钱、人际关系、贡献、理想、事业、个人发展，哪个才是创造我卓越人生的关键因素？

而且，日常生活中也总是小烦恼不断：不规律的生活，让你总是在夜晚9点工作结束回到家时，怀着对身体抱歉的心情，麻木地坐在电视机前，吃下一堆垃圾食品；未到中年，却开始发胖，秃顶，身体亮起红灯的警告，即便穿上新买的昂贵衣服，面对镜子也不会有欣喜的心情；偶尔路过健身房时，会想起屋里那台已经落满了灰尘的跑步机……咖啡喝得越来越多，能点燃工作和生活激情的火花却越来越少……有多久没有和爸妈见面通电话了？

这是第几次推掉参加孩子的学校活动了？

有多久没和亲爱的好好聊一聊了？

还希望有机会帮助生活中的其他人，唉，要是再多点时间和金钱就好了……哦，天啦，还是不要再想了，我的人生怎么变成了这样？

会一直这样下去吗？

那些理想什么的都到哪里去了？

我又该从哪里入手做出改变呢？

那么，还是看看这本书吧，谁又敢夸下海口说自己从来没有某个阶段，为某个上面的问题烦恼过、思量过呢？

可本书的作者Michael Heppell认为你大可不必为上述状况感到困扰，因为在这位世界十大专业演讲师之一、畅销书作者、超级培训师看来，创造卓越人生的方方面面都是可以同时平衡好的，就像你羡慕的那些高效能人士一样，成为老板心目中的好员工，员工心目中的好上司，孩子眼中的好家长，父母眼中的优秀子女，配偶眼中的好伴侣，同事工作中的好搭档，朋友心目中的好伙伴……最重要的是，你会喜欢你自已！

什么？

！

“听起来好得不像是真的？”

”

<<卓越人生的8个因素>>

内容概要

该书从作者独创的“生命之轮”这个核心概念出发，提出了实现卓越人生的8个关键因素——“你的健康”、“你的家庭”、“你的金钱”、“你的社会关系”、“你的贡献”……，给出了经过实践、调查研究总结出的行之有效的卓越人生实施方案，让你学会如何在生命之轮中保持均衡的发展，从而规划、打造出自己的卓越人生。

怎样才算卓越？

学业、事业有成算得上是卓越吗？

成为引人瞩目的影星、名人算是卓越吗？

家财万贯就是卓越吗？

英国排名第一的励志大师Michael Heppell会告诉你一个想不到的答案，一个让人眼前一亮的答案，一个也许你正在努力追求的答案。

本书会告诉你：卓越人生不能只靠等待机会，而是要靠自己创造机会！

<<卓越人生的8个因素>>

作者简介

作者：(英国)赫佩尔 (Michael Heppell) 译者：曾早垒 Michael Heppell，世界最顶尖的三名天才演说家之一，英国排名第一的励志大师，全球畅销书作者，英国剑桥大学教育领导机构主席。

培训过众多商业领导人、顶级运动员、电视明星、电影制片人。

沃克斯豪尔汽车公司、苏格兰电力公司、顶级软饮料公司Britvie、世界超级连锁超市Asda、英国著名航空公司Virgin Atlantic、培生集团、微软、汇丰银行、英国家喻户晓的百货零售连锁商店Argos、移动运营商O2公司等都是他的忠实客户。

<<卓越人生的8个因素>>

书籍目录

引言生命之轮——卓越人生的8个因素第1部分 健康因素 健康之轮 均衡饮食 良好作息 积极思维
第2部分 家庭因素 家庭之轮 至关重要的他人 你的母亲 你的父亲 你的孩子 你的兄弟姐妹
你的祖父母和其他的老辈亲戚们 你的叔伯姨婶们第3部分 金钱因素 金钱之轮 焦虑和信心 储蓄
精明 债务 生活方式 投资 管理第4部分 社会关系因素 关系之轮 亲密朋友 同事 你的
上司 你的下属 你的邻居 老朋友 新朋友第5部分 贡献因素 贡献(更高尚的目标)之轮 慈
善 你的时间 环境 你自己 你的价值 自我意识第6部分 理想因素 理想之轮 知道自己想要
什么 短期目标(90天之内的) 中期目标(1~5年之内的) 长期目标(5年以上的) 书面计划
视觉化 资源第7部分 事业因素 事业之轮 合适的工作 乐趣和享受 挑战 薪水和福利 放松
前途 个人效力第8部分 个人发展因素 个人发展之轮 积极的态度 信心 动机 面对改变的开放
心态 课程 阅读 记日记 导师后记

<<卓越人生的8个因素>>

章节摘录

2 均衡饮食吃得有效欣赏自己所吃的一切我们身处在一个繁忙的时代。

现在随处都可以看到能“边走边吃”的食物，对此我们已经习以为常，而一顿家庭聚餐已经成为过去式。

我们比以前更习惯看食物的包装说明，但不知你是否注意到，人们一旦买了食物，很少会想到如何烹制和如何享用这些食物？

多花些时间欣赏自己正在吃的食物，你不仅能在进食时感觉更好，还能更容易地控制自己的体重，饭后你会感觉更好，你的身体也会从你所吃的东西中获取更多营养。

以下就是一些应该做或是避免做的事情。

应该做的事情·吃饭时候保持平静的心情。

- 每一口都细嚼慢咽。
- 感受每一口食物的味道。
- 吃东西时用舌头品尝食物。
- 慢慢吃——吃饭不是比赛。
- 只有饿的时候才吃。
- 用客观的眼光来打量自己的身体，学会爱惜身体。

应该避免的事情·吃饭的时候看电视——关掉它！

- 有“节食”的念头。
- 边吃饭边喝饮料——保持10分钟内不要在进食时喝饮料。
- 在压力或疲倦时进食——这会抑制消化和产生发酵现象（令人讨厌）。
- 在感觉不舒服时吃东西。
- 吃得过多——说起来容易做起来难——特别是当食物很不错时。

所以，当你正在进食时，问问自己，“我吃的量是否已经够了”。

要倾听自己身体的回答。

卓越建议用筷子吃饭。

这样可以迫使你小口进食，并在吃饭的时候放慢速度。

“我一辈子都在控制体重中挣扎，当我用对待他人的方式来对待自己时，这样的挣扎终于得到了控制”。

——Oprah Winfrey对食物的意识食物能给你的身体提供养分，清洁你的细胞，给你带来活力和能量；但食物也能杀死你的细胞，从你的身体中吸取能量，消耗你的活力。

听起来挺夸张的，但这是事实。

但也不要因此害怕，只要多花一点时间来关注自己的饮食，你就能扭转局面。

而且最妙的是你能很快看到自己努力的结果；甚至短短的几星期，你就能看到不同。

向他人学习冲绳岛是日本沿海的一个小岛。

当地的居民，冲绳人，据称是“地球上最长寿的人群”，而且百岁老人的数量远远胜过世界上的其他地区。

他们不仅拥有成熟的年纪——而且还非常健康、健壮和灵巧。

我不知道你会怎么想，但我对他们的所作所为是挺感兴趣的。

其实，很简单。

他们吃得健康，听从自然的声音，而且其所作所为有很多都符合我们在《卓越人生的8个因素》一书的健康部分所谈及的要点。

健康地吃的原则如果你发现自己在食物意识这一项上的分较低的话，那么这些吃得健康的原则应该会成为你对待事物的新方式的基础：1.有意识地吃并在进食的时候呼吸。

2.每天摄入的食物中应保证有60%的蔬菜和水果。

最重要的是进食绿色蔬菜及其菜汁。

要争取每天都喝蔬菜汁，每一餐都有蔬菜或沙拉。

<<卓越人生的8个因素>>

3.空腹的时候将水果当零食吃。

尽可能地和其他食物分开吃，因为其消化非常快速。

4.摄入和 / 或者补充必要的脂肪和油脂。

每天应食用一份亚麻油。

避免用油炒菜，买自己能负担得起的质量最好的橄榄油来拌沙拉。

5.找出能发芽的种子和豆子。

发了芽的黄豆、南瓜籽和红小豆里都含有相当丰富的维他命C、锌，蛋白质含量也很高。

况且，在家里发豆芽也是件挺有趣的事情。

6.每周至少要吃4份新鲜鱼类。

鱼肉中含有丰富的Omega 3脂肪，不仅对你的心脏有惊人的好处，而且对你的智力也大有裨益。

7.选择当地出产的有机肉类，食用量要少。

8.要吃全麦食品。

避免吃精加工的“白”米面。

可以尝试吃新的谷物，如斯佩耳特小麦、荞麦、藜谷和不同种类的稻米。

9.注意自己碳水化合物的摄入量。

选择低血糖指数的食物，比如：用红薯代替一般的马铃薯，吃谷物面食而不是白面面食。

10.有节制地摄入乳制品和加工的肉制品。

11.多买有机食物，买高品质的蔬菜洗涤剂来洗掉蔬菜上面的杀虫剂和化学物质。

12.在饮食中降低或消除酸性食物。

包括酒精、咖啡因和碳酸饮料等。

13.戒烟。

卓越建议食用的蔬菜颜色要像彩虹一样尽量丰富。

大胆一点！

“让你的食物成为你的良药，让你的药物都变成食物。

”——希波克拉底水合作用你的身体中，超过一半的重量都是水分。

· 你的大脑的76%是水分。

· 你的肺部的90%都是水分。

· 你的血液中的84%是水分。

没有水，你活不了几天。

身体中的每一个细胞都需要水来正常运转。

水是润滑剂，是唾液形成的基础，以环绕全身各关节的体液的形式而存在。

水调节身体体温。

能通过排汗来调节冷热。

如果你处于脱水状态，就永远不可能保持惊人的活力和能量来运转自己的身体。

我有没有建议过你要多喝水？

没有？

那么好吧，下面我就再增加一条理由：· 世界上90%的人处于慢性缺水状态。

· 缺水带来的副作用 · 压力 · 头痛 · 背痛 · 过敏 · 体重增加 · 无法减肥 · 哮喘 · 高血压 · 老年痴呆 ·

身体呈过酸性那么是什么使得你如此缺水呢？

其实就是日常生活中的一些行为。

人每天平均要消耗掉4升左右的体液，而我们的日常饮食通常可以弥补这一损失。

最常见的水分流失主要来源于体育运动和流汗。

我敢说，有一小部分人会想“太好了，那我就不运动了！

”即便是轻微的缺水都有可能造成协调力下降、疲惫不堪，以及判断力受损。

你知道缺水会怎样吗？

· 口干是最终的表象。

· 如果觉得口渴，说明你的细胞已经处于缺水状态了。

<<卓越人生的8个因素>>

- 如果身体严重缺水，尿液的颜色呈桔黄色或是深色。
- 如果身体有点缺水，则尿液呈黄色。
- 完全不缺水的身体，其尿液呈透明状。

你到底需要喝多少水？

- 总的来说，每天你至少需要喝2升水——不要一次匆忙喝完！

要在全天里慢慢饮用。

- 一天之内还应该食用一些含水量丰富的食物（水果蔬菜等），以补充另外2升水分。
- 清晨醒来就应该开始慢慢补充水分。

在出门之前要喝半升水。

因为此时正是你的身体含毒素最高和最缺水的时候。

- 最完美的情况是，应该不超过每15~20分钟就补充水分。

卓越建议你的膳食结构中应包含70%的水分充足的食物。

这样可以使身体达到自我净化的效果。

如果达不到这个百分比，说明你正在为身体制造障碍，而不是对其进行净化。

你知道吗？

莴笋就含有97%的水分？

假如我没有说清楚的话，那么我在此确认，我们现在谈的是水分，而不是加了香精和气泡的饲料。

你知道吗？

身体需要32杯水才能中和一罐饲料对身体带来的毒害？

“水，水，那淹没甲板的无边无际的水啊；水，水，那无边无际的水，却没有一滴可以喝。

”——塞缪尔·泰勒·柯勒律制《古舟子吟》3良好作息体格和姿势在我职业生涯的头七年里，我是个屋面工。

工作中我常常要将石板和瓦片放上屋顶，所以我总是习惯向右边扭转身体。

在当学徒的头两年中，我几乎用双肩抗起了一个石瓦匠所需要的所有石板。

每当我想起这段经历都忍不住要骂人！

只过了两三年，我就感觉到背痛、头痛，妻儿们也说我“身子斜斜的”，于是我决定去看整骨医生。

噢！

现在我已经是个看整骨科的狂热爱好者了。

我不仅自己去，家人也去，朋友也去，身边认识的每个人都在去，那些我推荐去的人都回头打电话感谢我，因为这是一个我们以前没有给予足够关注的健康领域。

良好体态的标准我不知道良好体态究竟有多重要，但要说到健康，良好体态可是排在最前面的。

良好体态和膳食平衡、锻炼身体以及睡个好觉一样的重要。

良好体态的标准：· 你的骨骼排列均匀，肌肉、关节和韧带能正常运转。

- 你体内的重要器官所处位置恰当并发挥着最佳功效。

良好的体态还有助· 肌肉骨骼疼痛，浑身不适。

- 头痛。
- 总是觉得无精打采。
- 体态不匀称。

要想确认自己的体态是否匀称，站在全身镜前，对照下列各项：1.你是否两肩齐平？

2.是否头部平直而没有向一边倾斜？

3.下颚是否向前突出？

4.手臂和体测的距离两边是否相等？

5.是否两髌齐平而没有向一边倾斜？

6.是否脚踝成直线，无内翻或外侧？

7.背部的下半部分是否轻微向前弯曲，而不是过于平直或弯曲得过多？

8.衣服下摆是否不均衡？

9.鞋子的磨损程度是否也不均衡？

<<卓越人生的8个因素>>

下面是我的整骨医师Fiona给出的一些建议，用以改善我的体态：1.双脚分开同髌宽，脚尖平行，不要向外侧。

双脚平行锻炼大腿前部肌肉，并能调整臀部、膝盖和脚踝处于恰当位置。

2.在头顶上伸直双臂，感觉到脊椎被拉长、长高。

3.使骨盆保持中间位置。

找到这一中间位置后，将双手放在髌骨上，轻轻地收起尾骨，直至骨盆位于大腿的正上方，这样，髌关节就没有弯曲度，背部的下半部分会更少地来回摆动。

在你收起尾骨的时候，应该能感觉到腹部肌肉在轻微地用力。

4.肩膀向后靠，放松，双手对齐两侧裤线。

5.保持下颚水平，头位于两肩之间，不要向前伸或向后仰。

卓越建议把你汽车中的后视镜稍微调高一点，这样你就得稍微伸展身体才能看到。

这有助于提醒你开车时保持端正的坐姿。

“让你痛到骨头里。

”——莎士比亚（不恰当地借用《暴风雨》中的内容）锻炼身体“最难的一步就是走出户外的第一步”。

Tim，和我住同村的消防队员。

我出门跑步时看见了Tim，身材超级棒。

你能想象到一个消防队员的身材有多棒，他就有多棒，他是真的在乡间小路上跑步锻炼。

但是上面出自于他的这句话也真的是锻炼身体的关键。

现在就开始。

有时候他会不想动，有时候（事实上是很多时候）我也不想运动。

可以为自己找到很多借口；这些都是你耳熟能详的：天气又冷又湿，天就要黑了，还有很多必须要做的事情——“从明天开始”。

你是否也是这样呢？

为什么必须进行有规律的有氧运动有助于减少许多健康危险，包括高血压、肥胖、2型糖尿病、心脏病、中风和某些癌症等。

伴有健康饮食，运动有助于减肥——并且还能一直减下去。

能使动脉血管保持清洁。

有氧运动使得“好的”胆固醇增加，并减少“不好”的胆固醇。

有助于你应付慢性疾病、降低血压、控制血糖和减轻慢性肌肉疼痛。

强化心脏。

心脏得到加强后就不必跳得这么快，当其变得越来越强时，会更有效地输送血液，加快血液流动。

有氧运动刺激你的免疫系统，有助于你远离病毒性的疾病，不容易患上小的病毒性疾病，比如感冒、流感等。

可以使你更快乐。

有氧运动能帮助你对抗抑郁症，并降低引起焦虑症的担心。

有氧运动会让你在短期内感觉疲惫，但从长远来看，能增加你的精力，减轻疲劳。

好耶！

对那些感觉自己变老的人而言，有氧运动能让你在岁月流逝中保持肌肉强健，保持活力和独立，能让你在年老时保持灵活性。

有氧运动还能使你头脑保持灵敏。

研究表明有规律的有氧运动能减缓老年人认知能力的衰退。

<<卓越人生的8个因素>>

后记

你会发现卓越人士的特质，这样你就可以向最棒的人学习和模仿。

通过许多例子和个人故事，你会发现如何运用技巧来克服阻挡你的障碍。

你将学会如何为杰出的、辉煌的未来设定清晰的目标，学会如何同朋友、同事、家人在更高的层次上交流。

有了这样的基础，你会设定一个目标，并制定出一个令人兴奋的90天计划来实现这个短期的目标。

然后，再用一系列反复验证过的方法，伴以新的水准的精力和热情，你就能继续前进，创造和实现长期目标。

你将学会在面对挑战时如何积极主动，并且你可以使用50多个方法来帮助自己前进到应该去的目的地。

同样，在这本《如何创造辉煌》的第二版修订版中，你会了解到，那些已经很卓越的人是如何勤奋工作以创造更大的卓越。

卓越是标准，并非方法你可以将自己所学到的方法用于生活中的某个领域，也可以将同样的标准用于其他领域，只需稍加调整即可——只要你了解了卓越的秘诀，这些都能做到。

这本书设计得简单好用，而且分成若干章节，你可以按照自己的进度来学习。

“卓越建议”总结了你可能会想要更关注的见解、知识或是材料的要点。

<<卓越人生的8个因素>>

媒体关注与评论

这是一本每个人都需要读的书，读很遍的书。
把它放在你的床头，在你需要指导的时候，你就会知道它的作用。
这是你可以送给自己的最好礼物，实现卓越的人生，你需要它。
——著名电影演员、BBC节目主持人 Davina McCall

<<卓越人生的8个因素>>

编辑推荐

《卓越人生的8个因素》是一本每个人都需要读的书，读很遍的书。把它放在你的床头，在你需要指导的时候，你就会知道它的作用。这是你可以送给自己的最好礼物，实现卓越的人生，你需要它。
——著名电影演员、BBC节目主持人Davina McCall

<<卓越人生的8个因素>>

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>