第一图书网, tushu007.com

<<如何高效率地工作和生活>>

图书基本信息

书名：<<如何高效率地工作和生活>>

13位ISBN编号：9787801796790

10位ISBN编号：7801796799

出版时间：2008-7

出版时间：中国致公出版社

作者：鲁塞·H·古里柯

页数：171

译者：李向欣

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

第一图书网, tushu007.com

<<如何高效率地工作和生活>>

内容概要

通过作者的忠告、诀窍、技巧和秘密应用到你的日常生活，你会发现一种全新的生活的快乐和一种重生的自我感觉和意义！

通过阅读这本书，你将学会： 为什么你工作的类型将会对你达成生活目标的方式具有重大的影响？

为什么“健康得像一个野蛮人”的说法不能再误导人？
怎样发现和确保你自己在日常生活中获得最佳的状态？
为什么低水平的生活会使工作和生活都变成苦差事？
为什么给你自己留出时间很重要？
最幸福的人通常都有什么？
为什么分开地对待心灵和身体不可能？
怎样击败忧虑和它极具破坏性的有害效应？
高效生活的最大路障以及你怎样轻松地克服它？
如何开始过上一个富足、丰富和高效的生活？
还有很多很多！

难道这不是你开始过一种“值得”的生活的时候吗？

第一图书网, tushu007.com

作者简介

美国卫生保健之父鲁塞·H·古立柯（Luther Halsey Gtthck）。

鲁塞·H·古立柯于1865年4月出生在夏威夷州的火奴鲁鲁市。

他一生对体育教育和卫生保健都有着浓厚的兴趣。
从1886年起就开始担任捷克逊密歇根国际基督教青年会（YMCA）的体育指导。
1887年古立柯出任青年基督教育斯普林菲尔德培训学校健身部的部长。
1891年古立柯吩咐他的一个学生根据他设定的一套规则设计一个游戏。
这个学生就是詹姆斯·奈史密斯（Ianles Naismith）。
而当初的这个游戏也渐渐发展成为今天大家所熟知的“篮球”运动，此外。
古立柯还在1892年到1893年期间担任着美国体育教育进步协会的秘书。

1904年，古立柯出任了圣刘易斯展览会体育训练讲座委员会的会长，1906年雅典运动会和1908年伦敦运动会期间古立柯一直是美国奥委会成员。

鲁塞·H·古立柯还是多个体育教育协会的发起人和会长，其中包括美国体育教育联盟、美国学校保健协会。
古立柯也是美国童子军组委会的成员之一。
他认为社会也应该为女孩儿提供一个像童子军营这样的组织，于是他和他的夫人就在1911年成立了“篝火女孩”这样一个组织，希望可以引导二十世纪初女性生活的变化潮流。

古立柯同时发表了很多著作。
他编辑出版了自己的《古立柯保健系列丛书》。

古立柯于1918年8月13日在缅因州南卡斯克的瑟巴哥湖上他自己搭建的帐篷中去世，享年54岁。

第一图书网, tushu007.com

<<如何高效率地工作和生活>>

书籍目录

第一章 速度第二章 效率第三章 活有所得第四章 精神状态与身体健康第五章 体形展现个性第六章 运动的功效和误用第七章 餐桌上的酒肉第八章 消化问题第九章 排泄第十章 便秘来袭第十一章 疲劳第十二章 睡眠第十三章 兴奋剂及其他刺激物第十四章 沐浴——身体和心灵的第十五章 疼痛——危险信号第十六章 视力第十七章 保持活力——抵御来犯的铠甲第十八章 在休息中成长

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

第一章　速度　　短跑的时候，比如50米，大家可能每跑一步都会拼尽全力，甚至连呼吸都会被延迟，因为呼吸会带动肋骨震动不利于与之相连的肌肉运动。
但如果有人想以这样的速度挑战一英里长跑的话，肯定会输得很惨，只有懂得掌握最佳节奏的人才能在长跑中取胜。
这对于脑力劳动也同样适用。
在一些紧急情况下，比如有考试要参加，有重要的讲话需要准备，或是有突发案件需要处理，我们的确可以高强度地工作，每天连续工作18个小时来处理这些紧急情况。
为了提高效率．我们可以只吃一点方便速食，不运动、不睡觉甚至不休息。
如果你身体强壮又懂得合理控制，这样偶尔的高强度工作并不一定会有多大的害处。
但如果有人想以这样的强度工作一年或是一辈子效果肯定不好，如果能够适当放慢进度肯定能够取得更大的成就。
如果不是在紧急情况下并不一定要追求最高效率，仅靠“冲刺”并不能在长跑中取胜，除非之前经过了长期而健康的训练。
最后获胜的人通常会选择一个适当速度，并一直保持，这往往不是他们的速度极限，因为他们懂得“留一手”，然后在接近终点的时候全力冲刺。
第二章　效率　　效率这个词的具体概念依每个人所从事的不同工作而定。
他的工作业绩有可能只取决于“产出数量”，也有可能更看重质量。
“数量”和“质量”决定效率。
铲媒工或挖渠工的工作才适合只用数量来衡量工作成效。
但事实上，即使是我们当是最优秀的人也会需要做一些这样的低级工作，但是随着我们从事的工作越来越复杂，质量也就会变得越来越重要。
当一个人开始从事需要想象力、洞察力，远见和创造力的高级工作时，他的生活环境也需要比他以前从事只看数量的工作时更优越。

第一图书网, tushu007.com

媒体关注与评论

畅销一个世纪销量超过1000万册献给美国总统西欧多·罗斯福的书一百年来对美国人生活方式影响最大的书

第一图书网, tushu007.com

<<如何高效率地工作和生活>>

编辑推荐

《如何高效率的工作和生活》中亲爱的朋友，让我问你一些即时性的问题。
你是否曾感觉：无所事事和空虚吗？
在你的工作证精疲力竭吗？
沮丧吗？
你的人际关系不快乐吗？
好像你从来都没有进步，从来都没有成功，从来都没有实现你的目标吗？
好像你已经被生活打败吗？
如果是这样那么这绝对你你将要读到的最重要的一《如何高效率的工作和生活》！
这《如何高效率的工作和生活》恰恰揭示了你怎样能够快速且容易地转变你目前的生活状况，并开始过上你一直梦寐以求的富足、充实和高效的生活！

第一图书网, tushu007.com

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