

《高效能人士的7个习惯》作者史蒂芬·R·柯维博士盛赞

[附赠个人精力管理训练计划]

精力管理

[美] 吉姆·洛尔 Jim Loehr 托尼·施瓦茨 Tony Schwartz

管理精力 而非时间
互联网 + 时代顺势腾飞的关键

The **POWER** of
FULL ENGAGEMENT

Managing Energy, Not Time, Is the Key to High Performance and Personal Renewal
《纽约时报》超级畅销书 / 世界500强员工培训必备 / 已译为28种文字

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中文世界

精力管理

管理精力 而非时间
互联网 + 时代顺势腾飞的关键

The **POWER** of
FULL ENGAGEMENT

[美] 吉姆·洛尔 托尼·施瓦茨



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文传媒



卓越教师网

图书在版编目 (CIP) 数据

精力管理：管理精力，而非时间 互联网+时代顺势腾飞的关键 /

(美) 洛尔, (美) 施瓦茨著; 高向文译.

—北京：中国青年出版社，2015.7

书名原文：The Power of Full Engagement: managing energy, not time, is the key to high performance and personal renewal

ISBN 978-7-5153-3356-4

I. ①精… II. ①洛… ②施… ③高… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第113695号

Copyright © 2003 by Jim Loehr, Tony Schwartz

This edition arranged with The Martell Agency

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2015 China Youth Press

All rights reserved.

精力管理：管理精力，而非时间 互联网+时代顺势腾飞的关键

作 者：[美] 吉姆·洛尔 托尼·施瓦茨

译 者：高向文

策划编辑：赵 玉

责任编辑：赵 玉 杨 迪

美术编辑：李 甦

出 版：中国青年出版社

发 行：北京中青文文化传媒有限公司

电 话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwt.s.tmall.com www.diyijie.com

制 作：中青文制作中心

印 刷：北京慧美印刷有限公司

版 次：2015年8月第1版

印 次：2015年8月第1次印刷

开 本：787×1092 1/16

字 数：170千字

印 张：15

京权图字：01-2015-2264

书 号：ISBN 978-7-5153-3356-4

定 价：39.80元



卓越教师网

版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

目 录

第一部分 如何做到全情投入

013

第一章 什么是精力及如何管理精力 / 015

精力就是做事情的能力。包括体能、情感、思维、意志四个方面。例如你今天参加了一场长达4小时的会议，虽然会议从头到尾没有一句废话，但是刚到下半场你的注意力就急剧下降，连理解语句都变得非常困难。如果精力运用不恰当，一切事情的效果都会大打折扣。

今天我们要分析一条革命性的理论——管理精力，而非时间，才是是高效表现的基础。

精力管理的四个基本原则 / 021

管理精力的三个步骤 / 029

你要记住这些要点 / 032

第二章 成功人士罗杰遇到的5个障碍 / 033

罗杰42岁，风华正茂，是一家大型软件公司的销售经理，6年中4次升迁，家庭也幸福美满。可现在却有5个基本障碍困扰着他：精力低下，焦躁，消极，人际关系淡薄，还缺乏激情。工作中一封接一封的电子邮件，一个接一个的指标，一件接一件的危机处理让他身心俱疲，专注力也日渐恶化，你是否也有相同的困惑？

体能不足是罪魁祸首 / 036

情感账户告急 / 038

徒劳地强打精神 / 040

到底什么最重要 / 041

第三章 高效表现有节奏——劳逸结合的平衡 / 043

罗杰在不自知的情况下，生活已极其单线化。长时间工作，极少休息，即便在家里他也不停消耗自己的思想精力，从来不给自己恢复的时间。疲倦带来焦虑、易怒和自我怀疑。

事实上，人需要顺应消耗与恢复的节奏，运动与休息的交替进行可以最大限度提高表现。“张弛有度”是全情投入、维持机能和保持健康的关键。

遵循生命的节奏 / 047

利用碎片时间见缝插针地休息 / 049

工作中如何休息 / 051

团队如何休息 / 052

这世界憎恶休息 / 053

压力成瘾 / 056

过劳致死 / 057

精力超支怎么办 / 059

超出极限与定期休整的平衡 / 060

你要记住这些要点 / 062

第二部分 精力的四个来源

063

第四章 体能精力——为身体添柴加火 / 065

罗杰虽然也意识到如果睡眠充足、定期锻炼，身体可能会舒适些，但他表示就是没有时间睡眠和锻炼。

吃得好睡得好又积极锻炼显然有很多益处，包括减重、获得漂亮的外形和健康，更能带来积极情绪。体能不仅是敏锐度和生命力的核心，还影响着我们管理情绪、保持专注、创新思考甚至投入工作的能力。

调整饮食方式 / 068

- 精力不够的乔治

调整生理周期与睡眠 / 074

- 注意力分散的乔迪

调整每天的工作节奏 / 079

- 失去平衡的布鲁斯

间歇性训练的价值 / 082

增加力量训练提高精力 / 084

- 无法承压的弗兰克

你要记住这些要点 / 088

第五章 情感精力——把威胁转化为挑战 / 089

有一天罗杰觉得特别焦虑，与同事沟通时气势汹汹。从精力角度来看，负面情感代价昂贵且效率低下。对于领导者和管理层来说，由于负面情感极易传染，如果我们激起了他人的恐惧、愤怒和戒备心，也等同于损害了他们的工作能力。

相对而言，正面情感可以更有效地支配个人表现，所有能带来享受、满足和安全感的活动都能够激发正面情感。从更实际的角度看，快乐本身便是奖赏，也是维持最佳表现的重要因素。

如何获得正面情感 / 094

- 焦虑生硬的艾丽卡

学会从跌倒处站起 / 098

让人际关系促使精力再生 / 099

- 缺乏深度交流的杰德

积极扩充情感容量 / 103

- 不安的朱迪思

- 不会倾听的阿伦

- 急躁而挑剔的保罗

学会接纳不同的情感 / 110

你要记住这些要点 / 111

第六章 思维精力——保持专注和乐观 / 113

20世纪80年代末有一天，中量级拳击冠军曼奇尼打来电话说：今天我在赛场上产生了一个消极想法，你不明白，对我来说一个消极想法就足够被一拳打倒了。面对每天接踵而至的挑战，消极思维会不可避免带来损害。

为了发挥出最好的水平，我们必须保持专注，在整体方向和局部目标之间灵活游走。我们还需要调用现实的乐观主义，一方面看清事物的本质，另一方面还能朝着目标成果积极努力。

在放松中思考 / 117

精力恢复产生创造力 / 117

- 思维固化的杰克

重塑大脑 / 121

- 悲观消极的爱丽丝
- 无法专注的莎拉

你要记住这些要点 / 127

第七章 意志精力——活出人生的意义 / 129

尼采有句名言：“知晓生命的意义，方能忍耐一切。”

任何能够点燃人类精神的事物都有助于全情投入、促进最佳表现。意志精力的关键动力在于性格品质——一个人如果有自己的人生目标，他的勇气和信念，即使面对艰难困苦和个人牺牲也会在在所不惜。意志精力由激情、奉献、正直与诚实支持着。

- 冷漠疏远的加里

知晓生命的意义方能忍耐一切 / 137

重视他人 / 138

- 优柔寡断，逃避冲突的杰里米
- 失信于人的琳达
- 言过其实的迈克尔

你要记住这些要点 / 146

第三部分 精力管理训练系统

147

第八章 明确目标——知道什么最重要才能全情投入 / 149

《星球大战》三部曲里，天行者卢克打倒了自己最深的恐惧，战胜了黑武士和邪恶帝国，救出了莉亚公主。

只有树立目标，真正深刻地关心自己所做的事情，认为自己所为真正有意义，人们才有可能做到全情投入。使命感是我们的火种，我们的动力，也是我们的精神食粮。

衡量人生目标的力量 / 153

积极的人生目标 / 155

内心的目标 / 156

超越个人的目标 / 159

价值观与美德 / 160

言行一致 / 162

全情投入的构想 / 164

你要记住这些要点 / 166

第九章 正视现实——你的精力管理做得如何 / 167

我们常常在周围的人身上看到愤怒、憎恨、傲慢或贪婪，却很少承认这些情绪也存在于我们的内心。

古代希腊人在帕纳萨斯山一侧刻下两句警世名言，其中一句“认识你自己”最广为流传，另一句可以简单翻译为“认识你全部的自己”。我们只有满怀震惊地看到真实的自己，而不是看到我们希望或想象中的自己，才算迈向个人生活现实的第一步。

防御系统 / 172

影子中的自我 / 173

未察觉的事实 / 175

收集事实 / 176

观点与现实 / 178

“我也可能是错的” / 180

“我怎么会是那样的人” / 181

你要记住这些要点 / 184

第十章 付诸行动——积极仪式习惯的力量 / 185

所有表现卓越的人都依靠积极的仪式习惯管理精力和规范行为。如果你一直久坐不动，打算开始锻炼身体，你可以最开始每周3次、每次步行15分钟，然后逐周增加步行时间或加快步伐。

在本书的“实用资料”部分，你会找到“个人精力管理计划”，它会带着你一步一步走完全程，包括确定重要价值观、构建预想，针对你的首要表现障碍建立习惯，为自己的行为承担责任。

应激性适应 / 188

压力与恢复的仪式习惯 / 191

持续性与改变 / 193

关键的行为 / 194

精准具体的规划 / 196

做还是不做 / 198

量变达到质变 / 199

基本训练 / 200

你要记住这些要点 / 202

第十一章 又见罗杰——重获新生 / 203

在我们认识罗杰12个月后，他的事业迅速重新走上了正轨。他在日程里加入了一项重大改变。经老板批准，他可以每周有一天在家上班。在家那天，他会接送两个女儿上学、放学，承诺下午5点结束工作。与女儿们更紧密的沟通让他感到满足，这天的工作效率也非常高。

他最终树立了自己的价值观，构建了目标蓝图，并且受益匪浅。面对困难抉择时，它们既是动力的源泉又是可靠的试金石。

人生目标是动力 / 206

回归家庭 / 208

看得见的改变 / 210

更进一步 / 212

路途漫漫 / 213

实用资料

215

精力管理训练提纲 / 216

组织的精力动力源 / 221

最重要的体能精力管理方法 / 223

食物升糖指数表 / 224

罗杰的精力管理计划 / 225


个人精力管理计划 / 235

精力管理

管理精力 而非时间
互联网 + 时代顺势腾飞的关键

The **POWER** of
FULL ENGAGEMENT

[美] 吉姆·洛尔 托尼·施瓦茨

 中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS

 中文网



图书在版编目 (CIP) 数据

精力管理：管理精力，而非时间 互联网+时代顺势腾飞的关键 /

(美) 洛尔, (美) 施瓦茨著; 高向文译.

—北京: 中国青年出版社, 2015.7

书名原文: The Power of Full Engagement: managing energy, not time, is the key to high performance and personal renewal

ISBN 978-7-5153-3356-4

I. ①精… II. ①洛… ②施… ③高… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第113695号

Copyright © 2003 by Jim Loehr, Tony Schwartz

This edition arranged with The Martell Agency

through Andrew Nurnberg Associates International Limited

Simplified Chinese translation copyright © 2015 China Youth Press

All rights reserved.

精力管理：管理精力，而非时间 互联网+时代顺势腾飞的关键

作者: [美] 吉姆·洛尔 托尼·施瓦茨

译者: 高向文

策划编辑: 赵玉

责任编辑: 赵玉 杨迪

美术编辑: 李甦

出版: 中国青年出版社

发行: 北京中青文文化传媒有限公司

电话: 010-65511270/65516873

公司网址: www.cyb.com.cn

购书网址: zqwt.s.tmall.com www.diyijie.com

制作: 中青文制作中心

印刷: 北京慧美印刷有限公司

版次: 2015年8月第1版

印次: 2015年8月第1次印刷

开本: 787 × 1092 1/16

字数: 170千字

印张: 15

京权图字: 01-2015-2264

书号: ISBN 978-7-5153-3356-4

定价: 39.80元



版权声明

未经出版人事先书面许可, 对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播, 包括但不限于复印、录制、录音, 或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

目 录

第一部分 如何做到全情投入

013

第一章 什么是精力及如何管理精力 / 015

精力就是做事情的能力。包括体能、情感、思维、意志四个方面。例如你今天参加了一场长达4小时的会议，虽然会议从头到尾没有一句废话，但是刚到下半场你的注意力就急剧下降，连理解语句都变得非常困难。如果精力运用不恰当，一切事情的效果都会大打折扣。

今天我们要分析一条革命性的理论——管理精力，而非时间，才是是高效表现的基础。

精力管理的四个基本原则 / 021

管理精力的三个步骤 / 029

你要记住这些要点 / 032

第二章 成功人士罗杰遇到的5个障碍 / 033

罗杰42岁，风华正茂，是一家大型软件公司的销售经理，6年中4次升迁，家庭也幸福美满。可现在却有5个基本障碍困扰着他：精力低下，焦躁，消极，人际关系淡薄，还缺乏激情。工作中一封接一封的电子邮件，一个接一个的指标，一件接一件的危机处理让他身心俱疲，专注力也日渐恶化，你是否也有相同的困惑？

体能不足是罪魁祸首 / 036

情感账户告急 / 038

徒劳地强打精神 / 040

到底什么最重要 / 041

第三章 高效表现有节奏——劳逸结合的平衡 / 043

罗杰在不自知的情况下，生活已极其单线化。长时间工作，极少休息，即便在家里他也不停消耗自己的思想精力，从来不给自己恢复的时间。疲倦带来焦虑、易怒和自我怀疑。

事实上，人需要顺应消耗与恢复的节奏，运动与休息的交替进行可以最大限度提高表现。“张弛有度”是全情投入、维持机能和保持健康的关键。

遵循生命的节奏 / 047

利用碎片时间见缝插针地休息 / 049

工作中如何休息 / 051

团队如何休息 / 052

这世界憎恶休息 / 053

压力成瘾 / 056

过劳致死 / 057

精力超支怎么办 / 059

超出极限与定期休整的平衡 / 060

你要记住这些要点 / 062

第二部分 精力的四个来源

063

第四章 体能精力——为身体添柴加火 / 065

罗杰虽然也意识到如果睡眠充足、定期锻炼，身体可能会舒适些，但他表示就是没有时间睡眠和锻炼。

吃得好睡得好又积极锻炼显然有很多益处，包括减重、获得漂亮的外形和健康，更能带来积极情绪。体能不仅是敏锐度和生命力的核心，还影响着我们管理情绪、保持专注、创新思考甚至投入工作的能力。

调整饮食方式 / 068

- 精力不够的乔治

调整生理周期与睡眠 / 074

- 注意力分散的乔迪

调整每天的工作节奏 / 079

- 失去平衡的布鲁斯