**新 书 推 荐**

**中文书名：****《以优先事项为目标：清晰与专注生活的蓝图》**

**英文书名：*Priorities on Purpose: A Blueprint for Living with Clarity and Focus***

**作 者：Andrew Reichert**

**出 版 社：Ethos Collective**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：162页**

**出版时间：2024年12月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：职场励志**

**亚马逊畅销书排名：**

**#192 in Business Health & Stress**

**#324 in Work Life Balance in Business**

**内容简介：**

**你的目标是什么？**

你是否感到生活的压力让你不堪重负，难以找到方向，或者与你的真实目标脱节？你并不孤单。在一个不断把我们拉向不同方向的世界里，迷失与焦虑变得司空见惯。但如果你能够将自己的热情、优势与目标对齐，从而创造一个既充实又专注的生活，你的人生又会怎样？

《以优先事项为目标》不仅仅是一本普通的自助书——它是一份帮助你发现真实自我并围绕真正重要的事情设计生活的指南。安德鲁·雷切特（Andrew Reichert）以自己的亲身经历为基础，分享了一种强大且实用的方法，帮助你从迷茫和压力中释放出来，转向一个充满清晰、专注和动力的生活。他称之为“犀牛操作系统”（Rhino Operating System，ROS）。

在这本书中，你将学到：

* **发现真实的自我：**挖掘你的独特优势、价值观和动力，明确你是谁，以及你存在的意义。
* **使生活保持一致：**找到你的“北极星”，将你的热情、能力和目标对齐，创造一个不仅忙碌且深感满足的生活。
* **有节奏地执行：**实施可持续的实践和例行习惯，让你始终与自己的目标和价值观保持一致。

生活的挑战是不可避免的，但借助正确的工具，你可以以韧性和目标为导向来应对它们。《以优先事项为目标》将教会你如何停止漂流，开始掌控自己的人生，朝着充实与内心平和的方向迈进。

**从今天开始，有意识地规划你的人生吧！**

**作者简介：**

**安德鲁·雷切特（Andrew Reichert）**是一位成长型企业家、丈夫和父亲，他深知在繁忙生活中努力保持初心的挑战。作为Birgo的创始人兼首席执行官，安德鲁创建了一家成功的房地产公司，同时帮助他人积累财富并加强社区建设。在工作之外，他常在地方非营利组织做志愿服务，与家人共度时光，或与他人分享自己在追求内心一致性旅程中的经验。

**全书目录：**

推荐序：丹·沙利文（Dan Sullivan）

作者注

引言

**第1章：谁的因素——认识自己**

“认识你自己”的重要性

探索你的独特优势与价值观

理解你的内在驱动力

**第2章：为何的因素——优先目标**

优先事项建立方法

找到你的“北极星”

将目标与意义对齐

**第3章：什么的因素——追求汇聚**

什么是“汇聚”（Convergence）

将能力、热情和意义结合起来

设计一个既忙碌又充实的生活

**第4章：如何的因素——有节奏地执行**

制定可持续的行动计划

创建有节奏的习惯

保持专注与一致性

**第5章：何时的因素——优化能量**

理解个人精力的波动

匹配任务与精力高峰

避免精力枯竭的技巧

结论：整合一切

将所有原则联系起来

迈向清晰与专注的生活

用“犀牛操作系统”（ROS）前行

附录

尾注

致谢

作者简介

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

