第一图书网, tushu007.com

<<管理者的健康管理>>

图书基本信息

书名：<<管理者的健康管理>>

13位ISBN编号：9787501708512

10位ISBN编号：7501708517

出版时间：2006-1

出版时间：中国经济出版社

作者：李瀚洋

页数：245

字数：220000

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

内容概要

由于我们习惯了“ 头痛医头、脚病医脚 ”的生活方式，在观念上缺乏主动预防的理念，仅有少数的企业家知道如何减压，多数人自己吞下压力，对身体造成巨大负荷。
这实际上是目前中国医疗服务体系中健康管理完全缺位的后果。
由于我们长期习惯了“ 生病就医 ”的医疗模式，在尚未完全发病的情况下对自己的健康状况不予以重视，而当病魔袭来的时候，一切都已经晚了。
　在日益激烈的商业竞争中，企业管理者的能力是决定企业成败的关键因素之一，而管理者的“ 幸福、健康、高效 ”是让他们能最大限度地发挥才干的最基本保障。
在你追我赶、生死相搏的生存竞争中，谁的体质好，谁的疲劳阈值高，谁就能坚持到最后。
谁能坚持到最后，谁就是最大的赢家，谁就能达到人生的最高境界，既幸福一生，又不受疲劳之苦！

<<管理者的健康管理>>

书籍目录

序言第一章　累坏了的管理者们 职场不能言传之累　工作，一本难念的经　会传染的“精疲力竭症”　心理疲劳，隐性杀手　职场女人更烦心　心累指数测试 重压是杀手　压力损害你的免疫系统　被“压”出来的强迫症　“星期一综合征”　“星期五工作压迫症”　“奶酪焦虑症”　“年关综合征” 办公室病无处不在　“生病”也时尚　白领综合征袭来　“电脑网络综合征”　“写字楼综合征” 久坐“成灾”令人无奈的亚健康　工作太忙会“中毒”　管理者最易“亚健康”　我们为何“亚健康”　亚健康的五大“死穴”　亚健康的２４种症状　亚健康状况测试第二章　你的健康同样需要管理 健康管理迫在眉睫　累并快乐着　“健康管理”新浪潮　别让自己落伍　员工帮助计划　你的健康，请人管理　实现你的健康之梦吧 不做“工作狂”　你是工作狂吗　工作狂测试　健康需要及时“充电”　写字楼里“养养生”　克服“忙碌综合征”　来次职场大转折　“逃离”办公室 休息同样重要 越紧张，越休息　下班之后将工作“隔离”　先让自己睡好觉　打破休假恐惧症　享受你的“星期八”　工作——生活的平衡第三章　健康饮食秀第四章　闲暇时间去健身第五章　一堂减压课第六章　唤醒你身上的活力第七章　管理者的快乐之门

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