

<<健康决定竞争力>>

图书基本信息

书名：<<健康决定竞争力>>

13位ISBN编号：9787210037163

10位ISBN编号：7210037160

出版时间：2008-1

出版时间：江西人民出版社

作者：蒋泽先

页数：287

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>

## <<健康决定竞争力>>

### 内容概要

一个人的健康决定一个人的竞争力，一个民族的健康决定一个民族的竞争力，获得健康的秘诀究竟在哪，就要你我身边。

许多人不是死于疾病，而是死于无知。

——前世界卫生组织总干事 中岛岩博士 生活方式病将成为全世界的头号疾病。

——英国科学家 贝弗里奇 疲劳过度是在追逐死亡。

——英国科学家 贝弗里奇 中国社会人人追求财富，企业家被当作的明星。

我们许多人，太过追求被认可，因而牺牲了生活的质量。

——搜狐CEO 张朝阳 谨以此书献给那些在理想路上奔走的精英

！

献给爱岗敬业、任劳任怨的我的挚友！

献给我的进入中年的孩子及我的热爱事业执着的学生！

——愿他们健康一辈子、工作一辈子、快乐一辈子！

## <<健康决定竞争力>>

### 作者简介

蒋泽先,教授、主任医师、硕士生导师,乐在手术刀与笔墨间行走,关注医学人文、教育与医学人文生态环境。

出版了医学专著3部,主编了医学科普50余本,撰写了文学、社会学专著28本。  
人生宗旨是:生命不息,工作不让,享受健康,笔耕不辍。

主要著作有:《中国农民生死

## <<健康决定竞争力>>

### 书籍目录

一、竞争的社会需要有跑的竞争力 1.竞争是生存和发展必然 2.竞争力决定成败 3.人类健康新概念  
二、竞争力源于健康 1.竞争力是怎样丢失的 2.竞争和是怎样被削弱的 3.从7组医学数字看竞争力是怎样消失的 4.对早逝的解读 5.找回失落的健康生活  
三、信念决定是否关注自己的健康 1.必须关注自己的10个理由 2.为信念而行 3.拥有健康的15个信念 4.健康教育的理由 5.关注自己,从自我保健开始 6.建立健康信念,投资健康  
四、知识决定把握健康的能力 1.我是谁? 我是否认识我自己?  
2.生命有极限,往后的日子知多少?  
3.健康生命掌握在自己手中 4.我应知道我自己  
五、体魄决定竞争中的精力  
六、好习惯决定你的健康  
七、心理决定竞争中的事业成败  
八、心态决定人生命运的方向  
九、经营健康,快乐一生  
后记:从《中国农民生死报告》到《健康决定竞争力》

## &lt;&lt;健康决定竞争力&gt;&gt;

## 章节摘录

一、竞争的社会需要有跑的竞争力 1.竞争是生存和发展必然物竞天择，适者生存。

竞争是自然界正常现象，要生存、谋发展就需要竞争。

植物、动物、人类无不如此。

尽管小草有小草生活的方式，大树有大树发展的要求，狮子有狮子生存的环境，蚂蚁有蚂蚁繁衍的条件，它们在大自然中存在与物种的繁衍无不遵循物竞天择，适者生存这一原则。

在《动物世界》的电视里，我们可以看到这样的场景，成群的斑马、羚羊在草原上奔跑，或威猛的狮子或凶残的豹子在它们后面追逐，落后者必然会成为狮、豹口中的食物。

会奔跑的斑马与羚羊生存下来了，它们优秀的基因传给了后代。

沙漠周边的草与树因耐受不了干旱，一丛丛、一棵棵都死了。

顽强的、耐旱的依旧立在风沙中，成了人类喜爱和赞美的骆驼刺、沙枣树、胡杨树。

每个人一来到人世间，就开始参与了竞争。

在考场要竞争，在职场要竞争。

从经济竞争到政治竞争，从文化竞争到科技竞争，从个体竞争到团队竞争，从国内竞争到国际竞争，可以说，竞争无处不在。

现代社会是一个高度竞争的社会，一个人从离开母体诞生那天起，就注定了一辈子将要参与竞争。

父母也关注到了人生需要竞争的现实，从孩子牙牙学语起就注重培养、灌输竞争意识。

教字学画、练琴唱歌、学武习操、进学前班、入辅导班，目的就一个：让孩子长大后有生存能力——实际就是竞争力。

竞争是残酷的，也是快乐的。

人生经历的竞争太多、太丰富了。

在幼儿园是争戴小红花，在小学是争做优秀少先队员，在中学是争考一流大学，在择业时是竞聘好职位。

人的一生就是这样，在竞争中求得生存、图谋发展，发展后又希望自己的事业绵延不断。

这就是竞争的乐趣所在，在追求自己的目的过程中，有苦难、有欢乐；有坎坷、有顺境；有失败、有成功。

有人喜欢品味过程，有人偏爱享受结果。

大竞争出局了，还有小竞争。

或开片小店，自得其乐；或种几亩薄地，自给自足，尽管远离喧嚣，还是避不了竞争，要交往、要购买、要保证温饱、要求得安逸。

其实，一个社会人总是在竞争中度过每一天的。

社会因竞争而充满生机活力，时代因竞争而不断演化进步，人因竞争而不断展示自己的风采。

生存，是自然界生物的本能，是每个人的企盼与追求。

竞争，是自然界生物生存的必然，是每个人在与自我、与自然进行的一场挑战。

大自然慷慨地赋予了各个物种生命，但只偏爱那些优势的物种与个体，对于劣势的一方，它总是残忍地夺取它们刚刚得到的生命和宝贵的自由。

对于人类，大自然并没有网开一面，竞争一样残酷，甚至比其他的生物更为惨烈。

如何让自己不处在惨烈的地位，不面对失败的局面呢？这就需要竞争力。

<<健康决定竞争力>>

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>