

<<学会工作懂得生活>>

图书基本信息

书名：<<学会工作懂得生活>>

13位ISBN编号：9787504456861

10位ISBN编号：7504456861

出版时间：2006-7

出版时间：中国商业出版社

作者：庞纳丽

页数：179

字数：100000

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>

<<学会工作懂得生活>>

内容概要

中国人体健康促进会的数据显示，目前，全国每年至少有百万人因“过劳死”过世。尽管这一数字还存在一些质疑，但在就业压力巨大，视效率为生命的现代社会，工作压力成为高悬于转型期中国人头上的一柄“双刃剑”，一方面，它是动力的基础与前提；另一方面，它压抑和改变着人的本性，甚至威胁着人们的生命。

我们编著此书的目的，就是要提倡一种全新的工作理念，使年轻的职场人士能“学会工作，懂得生活。

”树立科学的工作态度，做到张弛也度，工作、休闲而不误，从而提高我们的生活品质。

追求高品质的生活是我们每一个人的期望。

翻阅本书后，如能给读者朋友们些许启示，或稍有裨益，我们将深感荣幸！

<<学会工作懂得生活>>

书籍目录

前言第一章 忙碌——是因为你重要 忙碌是人的内在需求 忙碌的人啊，事业不是人生的全部 生存的意义不只是为了忙碌 忙碌，不为工作所累 最快乐的20分钟第二章 盲目——是弄丢了目标 没有明确目标就是盲目 盲目只会沦为生活的奴隶 一辈子迷迷糊糊，就是因为盲目 没有目标只会碌碌无为 把目标具体化 不盲目顺从别人 盲目行事，得不偿失 不要盲目赶潮流而跳槽第三章 放松——因为身体需要 别将身体的弦绷得太紧 迅速简易的放松是身体的需要 睡觉也是“再充电” 心灵放松法才是深度放松 解压有招，放松有益 放松原则：一身轻松 放松不能放放松松第四章 放纵——是不能自制 不会自制只会放纵自己 沉溺于过去就是放纵自己 养成自爱的行为习惯 控制个人爱好的原则 纠正不良嗜好的方法第五章 盲目的人——永远忙忙碌碌 简化生活 摆脱盲目，制定目标 有了目标，才能忙而不乱第六章 放纵的人——永远不能放松 追求享乐，得不偿失 过于放纵，自毁前程 追求成功必须克制享乐 多几种业余爱好，多几分情趣 放松是我们的主张 放松不能放纵第七章 张弛有度——忙碌才见成效 负面时间与正面时间的转化 学会忙里偷闲，工作才见成效 从疲劳中走出的放松方法 什么都不做并非真正的休息 使自己陶醉在工作中 把工作变成娱乐活动 时间管理高手懂得调适心情 好习惯，好人生 养成良好的生活习惯 追求成功的正确心态

<<学会工作懂得生活>>

章节摘录

书摘负面时间与正面时间的转化 常会听人说：“希望能有更多时间”，“一天如果有25小时就好了”，结果当然无法如愿以偿。

尽管如此，还是有不少人能妥善安排有限的一日时光，过着有意义的生活。

因此，如何安排时间可说是人生的重要课题。

如果自己老觉得太忙了，没时间，应该先仔细检讨一天24小时是如何度过的，即仔细检讨“忙碌”的内容。

观察时常把“忙碌”挂在嘴边者的工作情形便能了解，他们常常在一开始就被必须处理的工作量所压倒，而感觉极大压力，因此才会“好忙、好忙”不离口。

再不就是不知从何下手，或者走来走去显得十分忙碌。

此外，也有人误认为忙碌就是工作。

这些被时间操纵的人，不了解浪费时间就是人生最大的浪费。

如果你在身边有这一类型的人，且开口对你说：“我简直忙死了”，你不妨以反问他“为何会那么忙呢？”必然会听到各种理由。

例如“上司提出的计划太难了”、“交易对象A公司的进度太慢”等等，把忙碌的原因推诿给别人，当然永远无法脱离时间的束缚。

有一位工作十分勤奋的上班族，因过度忙碌而出现神经官能症。

听说是过分担心工作，连假日也不敢休息。

这位患者最迫切需要的，除了自己的工作以外，还要着手找出嗜好。

忙碌是他的日常状态。

使得原本应该休息时却得不到休息，最后弄得身心俱疲。

不久，那位患者表示想考驾照。

“努力照自己的意思去做吧！”医生这么回答他。

可是，他却告诉医生很难做到，理由是太忙了。

医生反问他：“你看过牙医吗？”人在牙痛时，一定会抽时间看牙医。

当然，对方可能反驳是因为太痛了，无法忍耐才不得不去看。

其实，重点不在此。

在不得已的情况下，只好将无意义的忙碌抽出来做正事。

表示不是没时间，而是不会利用时间。

以为非常忙碌，其实只是感觉而已，只要冷静检讨忙碌的内容，必定可抽出时间。

从身体结构来看，全天候忙碌，必然会导致身体的某部分发生故障。

我们平时就该学习如何将隐藏在忙碌背后的空暇找出来，转化为“正面时间”。

例如约好见面时间的客户，因塞车而来电说要晚20分钟，多数人面对这突然多出来的时间，常只是等待。

心想既然整天都很忙。

不如利用这一小段时间慢慢地等。

但事实上，这20分钟内可做的事太多了，例如，做做体操转换情绪等。

我们得认清“负面时间”随时都会存在。

以军队用语而言，即“打死节的时间”。

所谓打死节的时间，是指没有任何用途的多余时间。

军队中就要求在严格规律中过团体生活，因为有效的时间管理才是使组织灵活运作的重要关键。

人数少可能问题不大，可是人数一多，只要一点小破绽就会反映在整体规律上。

所以，“排除打死节的时间”成为军队的口号。

当然，军队生活和上班族的生活不可相提并论。

但是，时间的重要性在任何时间、任何地点都是不变的原则。

工作能干者必然会利用时间。

<<学会工作懂得生活>>

愈会忙碌的人，愈能自己找出“正面时间”。

三菱综合研究所会长牧野升先生表示：“我因为忙碌，反而才能找出时间。太闲了则只是不断浪费时间而已。

”能了解忙碌的意义，才能了解将有限的24小时转化成“正面时间”的秘诀。

P134-136

<<学会工作懂得生活>>

媒体关注与评论

书评“过劳死”是一种未老先衰、猝然死亡的生命现象。

这个生命正在我们无休止的加班熬夜、在我们无法摆脱的压力负担中受着侵蚀，我们不堪重负的心脏正走入“生”的终结，过劳死就这样给生命无情的划上句号……“人生而为劳动，犹如鸟生而为飞翔”，但是过度地工作有时所付出的代价却是致命。

英国科学家贝费里奇曾说“疲劳过度的人是在追逐死亡”。

具有下述两项或两项以下者，则为“黄灯”警告期；目前尚无担心。

具有下述3-5项者，则为一次“红灯”预报期，说明已经具备“过劳死”的征兆。

6项以上者，为二次“红灯”危险期，可定为“过劳死”的后备军。

1、“将军肚”早现。

30岁-50岁的人，大腹便便，也是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。

2、脱发、斑秃、早秃。

每次洗桑拿都有一大堆头发脱落，这是工作压力大、精神紧张所致。

3、频频去洗手间。

如果你的年龄在30-40岁之间，排泄次数超过正常人，说明消化系统和泌尿系统开始衰退。

4、性能力下降。

中年人过早地出现腰酸腿痛，性欲减退或男子阳痿、女子过早闭经，都是身体整体衰退的第一信号。

5、记忆力减退。

开始忘记熟人的名字。

6、心算能力越来越差。

7、做事经常后悔，易怒、烦躁、悲观、难以控制自己的情绪。

8、注意力不集中，集中精力的能力越来越差。

9、睡觉时间越来越短，醒来也感到不解乏。

10、经常头疼、耳鸣、目眩，检查也没有结果。

<<学会工作懂得生活>>

编辑推荐

在我们的身体里，生命的鼓点与死神的脚步惊人地统一于脉搏与心脏的悸动。我们的身体面临着随时可能降临的病痛、创伤与死亡，它欲望着、饥渴着、畏惧着、快乐着也疲惫着、无奈着，它是一种永远需要解放的东西……追求成功的我们，工作忙碌是必需的，只有不断地工作，才能实现自我的人生价值。但是，就我们的身心来说，适度的放松也是必要的。张弛有度才能走向成功……

<<学会工作懂得生活>>

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>