

<<总经理一定要拥有健康>>

图书基本信息

书名：<<总经理一定要拥有健康>>

13位ISBN编号：9787504471529

10位ISBN编号：7504471526

出版时间：2011-4

出版时间：中国商业出版社

作者：吴大夫

页数：339

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>

<<总经理一定要拥有健康>>

内容概要

在工作节奏日益加快、工作压力与日俱增的现代社会，70%的白领因繁忙的工作和巨大的精神压力出现了不同程度的健康问题。

作为企业首要管理者的总经理，更是“活得累”：公司的发展规划、战略实施、人事管理样样都要操心，生意谈判、应酬出差事事都要劳累。

总经理是身累又心累，身心早已不堪重负。

大多数总经理因为忙碌的工作无暇顾及自己的健康。

然而，身体是事业的本钱，总经理要想做好工作，不仅要有卓越的管理能力，更要有健康的体魄。

一个连自己的健康都不能保证的人，是不可能在工作的时候发挥卓越才能的。

总经理不应该以身心健康透支为代价去获取企业的发展，而应该像管理企业一样去管理自己的身体，在保障身心健康的前提下，发挥自己最大的潜能，创造出更大的业绩。

总经理们，不要再因为忙碌的工作忽视你的健康了，在工作之余留点空闲的时间看看本书吧!通过本书，您可以从心理健康和身体健康两个方面，详细了解总经理要拥有健康所要注意的方方面面，同时还可以丰富健康知识，学会自我保健的方法，做到科学养生。

学习一点养生智慧，做一些健康保健，调节一下紧张情绪，保持一份健康心态，再投入工作时，或许你的精力会更加充沛。

<<总经理一定要拥有健康>>

书籍目录

第一编 总经理要重视的心理健康

第一章 总经理的心理亚健康

可怕的不是事业失意，而是心灵失控

人生是一次负重的单程旅行

总经理要学会心理调节，保持心理平衡

第二章 工作重压与心理疾病

总经理要谨防因工作压力而出现心理困扰

不要让“工作狂”成为总经理的代名词

走出“事业恐惧”的漩涡

有量就不会吃亏，有容就能减压

第三章 掌控情绪，掌控工作

焦虑是对总经理最无益的情绪

忧虑总是由自己制造的

不要苛求做一个完美的总经理

永别了，愤怒

第四章 事业不顺时更要防止抑郁

压力之下最易患职场抑郁症

失败并不是一件可怕的事

在自嘲中找到积极的方向

事业不如意时拒绝累积失落

第五章 摆脱“累”的心理暗示

总经理的职业倦怠症

做自己想做的人

不要年轻时拿命换钱，岁数大了拿钱换命

再忙碌也要享受片刻轻松

第六章 找回工作的快乐

以恋爱的心情面对工作

采取顺应自然的工作方式

找回工作的乐趣

用乐观主宰自己

第二编 总经理要执行的自我保健

第一章 别让“三高”毁了你的健康

中年男人最易患脂肪肝

脂肪肝要防患于未然

警惕隐形杀手高血脂

动脉硬化与冠心病

血压不再高，神色好起来

第二章 伏案工作要保护好颈椎和腰椎

颈椎病不是小毛病

正确应对腰肌劳损，让您直起腰来

理疗肩周炎，缓解颈肩痛

.....

第三编 总经理要坚持的健康习惯

第四编 总经理要了解的养生智慧

第五编 总经理要讲究的饮食学问

<<总经理一定要拥有健康>>

第六编 总经理要拥有的健康心态

<<总经理一定要拥有健康>>

章节摘录

版权页：这些具有完美主义倾向的人，几乎全与童年的家庭教育有关。

他们的父母为孩子树立的标准太高、太完美，在任何时候都是在贬低他们而不加赞美。

久而久之，这些孩子也就学会了总爱找自己的过错，认为自己不配被赞扬和被尊重，并养成了自我挑剔和自责的习惯，甚至产生了一种自虐的“快感”。

改变这种可怕性格的方法就是当事人重新树立评价自己的标准，改掉原来那种完美的、苛刻的、倾向于全面否定的标准，树立一种合理的、宽容的、注重自我肯定和鼓励的标准，学习多赞美自己，把过去成功的事例列在纸上，坦然愉悦地接受别人的赞扬并表示感谢。

有人问一位走红的国际女影星是否觉得自己长得完美，她说：“不，我长得并不完美。

我觉得正因为长相上的某些缺陷才让观众更能接受我。

”能认识到自己有种种不足并能宽容待之的人，可以说是自信的，心态也是健康的。

人生并非是上帝为人类设计的陷阱，好让他谴责我们的失败。

人生也不是一盘棋，如果走错一步那么将步步皆错。

人生其实就像踢足球，即使最伟大的球星也会在比赛中失误，我们的目标是努力发挥最佳水平，但不能要求自己脚脚都是妙传甚至会射门得分。

可见，那些醉心于追求“完美”的总经理，其实也是不完美的。

因为“完美”毕竟是抽象的，只有生活才是具体的。

生活中有不少“完美”并非靠追求就能得到，相反，生活中有许多遗憾都是无法避免的。

假如我们在心理上战胜了这些，我们的内心就会稳健许多，就会重新感受到生活的乐趣。

<<总经理一定要拥有健康>>

编辑推荐

<<总经理一定要拥有健康>>

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>