

<<管理者健康手册>>

图书基本信息

书名：<<管理者健康手册>>

13位ISBN编号：9787506038874

10位ISBN编号：7506038870

出版时间：2010年5月

出版时间：东方出版社

作者：（法）麦克甘纳,（美）麦克甘纳

页数：296

译者：曹晓蕾

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>

## <<管理者健康手册>>

### 内容概要

今天的管理者不仅要思维敏捷，而且要精力充沛、身体健康。

在变化莫测的国际市场中，管理者会遇到无数的挑战和机遇——管理者需要灵活地应对这一切，比如适应经济的波动，评估进军新市场的风险和实现可持续性的发展。

本书证实：要想在这些情况下取得成功，管理者就必须在关注自身职业发展的同时更加注重自己的身体健康。

合理地安排工作和生活是人们最终取得成功的关键。

麦克加农夫妇在管理与健康领域的专长令参与管理课程的学生受益匪浅。

在欧洲工商管理学院，我们注重培养全面发展的管理者。

尽管商业才智异常重要，但是同时管理者必须能够放眼全球，具有社会责任感和拥有健康的生活方式

。对希望提高生活质量和工作成绩的管理者而言，麦克加农夫妇写作的这本书提供了宝贵的指导意见。由于工作压力日益增加、工作日程日益紧张，健康管理已成为管理者必备的技能之一。

## <<管理者健康手册>>

### 作者简介

朱丽叶·麦克甘纳，欧洲工商管理学院保健项目总监，麦克甘纳健康预防协会创始人之一兼执行总裁。

在加利福尼亚接受营养学及生理学培训，专长为健康诊断及压力管理。

她是瑜伽教授，发明了SMART（压力管理及放松技巧）及瑜伽管理模型等。

已经有40多个国家的超过75000名国际管理

## &lt;&lt;管理者健康手册&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 内容简介 上篇 危机篇 第一章 管理者的心脏危机 汉斯的身体状况 体检结果敲响健康警钟 心脏病发, 抢救窒息的汉斯 我们无意中对心脏造成了伤害 今天开始, 心脏不再是定时炸弹 七条心脏危机事实 肥胖相关问题解答 第二章 管理者的肠道危机 伊莎贝拉的身体状况 肠道息肉蚕食身体能量 恢复肠道健康的“急救箱” 引导家人拒绝危害身体的食物 营养师的膳食指导 今天开始, 不让肠道成为癌症隐患 膳食营养问题解答 第三章 管理者的痛风危机 法迪的身体状况 痛风瞬间击倒强壮身躯 有助于治疗背部疼痛的瑜伽练习(附图) 有效的延年益寿练习(附图) 令人活力四射的瞬间耐力训练 耗时短、见效快的办公室锻炼法 体育锻炼问题解答 第四章 管理者的中风危机 雷切尔的身体状况 激动引发脑淤血 认知中风从了解大脑开始 捍卫脑健康 雷切尔的恢复健康行动计划 不要待病发方知珍惜 大脑相关问题解答 第五章 管理者的抑郁危机 米格爾的身体状况 让人陷入抑郁的推手 解放心灵, 学会如何思考人生 今天开始, 让大脑投射快乐影像 抑郁相关问题解答 下篇 方法篇 第六章 管理者控制情绪的方法 了解大脑内部的情感活动 减少遗憾的最佳策略 不要相信大脑永远会如实地反映世界 视生活为课堂, 万物皆信息 职场减压的有效途径 不用健康身心辅就升迁之路 六个护眼小练习 第七章 管理者恢复活力的方法 第八章 管理者营养调理的方法 结语

<<管理者健康手册>>

章节摘录

插图：“我很好。

你怎么样？

手术怎么样？

你还好吗？

”她紧张地问道。

“棒极了。

这儿的医生非常出色。

经历了这一切之后再听到你的声音真是太好了！

你今天做了些什么？

”我还想再听听她的声音。

“没做什么。

亲爱的。

”她回答道。

我说：“听着，我准备早点回家。

明天我把工作处理完毕，然后明晚乘夜班飞机回家。

去买件漂亮的裙子。

回家后，我们一起去市中心吃顿饭！

我们一起喝香槟，我有些话要跟你说。

快去买吧。

我爱你，吻你。

再见！

”“再见，亲爱的。

”她的声音显得有点迟疑。

可能电话那头的她已经不记得我也可以如此温柔似水和精力充沛——研究生毕业之后，我便很少如此。

她肯定在想：这到底是怎么回事？

那天晚上，艾尔克没有睡好。

我坐在床边，“啪”的一声放下电话，然后调整自己的呼吸。

“天哪！

我简直不敢相信这一切！

”我自言自语道。

在接下来的一天里，我在心血管病房里走来走去，看着病人们被推进来又被推出去。

出院前的最后几个小时里，我和有幸结识的朋友们聊天、告别。

出院后，我回到了宾馆，准备在踏上漫长的返程之前好好睡一觉。

第六天：顺利出院第二天一早，我心情愉快地穿戴完毕——能够亲自打领带、系袖口，我感到非常幸运。

先到办公室作短暂停留，然后我打算奔赴机场……离开房间时，我注意到那天的天气非常好，整个世界在我眼中都变得明亮了许多。

我在宾馆大厅还闻了闻花香，当时恰好被一位女服务员看到，于是我轻轻地说了句“早上好”——她的眼神里露出了几分欣喜。

我打算到宾馆的书店买份早报，或者买本诗集，然后坐在餐厅里一边吃水果沙拉一边翻看。

在美食和佳作的作用下，我发现世间万物发生了巨大的变化。

其实，发生巨变的是我。

我不希望悲剧重演。

我终于决定要主宰自己的人生了。

走出宾馆时，门卫亲切地问道：“像往常一样搭出租车去办公室吗，先生？”

<<管理者健康手册>>

媒体关注与评论

## <<管理者健康手册>>

### 编辑推荐

《管理者健康手册》：欧洲工商管理学院；欧洲工商管理学院管理者健康课程总监研究撰写；欧洲工商管理学院院长鼎力推荐；全球5000名高管实践过的健康方案；全球500家公司和30000名经理人；应用的压力管理课程；他们是管理者中的精英；他们在受益于该书之后；满怀真诚地告诉读者



<<管理者健康手册>>

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>