

<<白领达人的职场健康>>

图书基本信息

书名：<<白领达人的职场健康>>

13位ISBN编号：9787508265483

10位ISBN编号：7508265483

出版时间：2010-10

出版时间：金盾出版社

作者：沈雁英

页数：217

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>

<<白领达人的职场健康>>

内容概要

本书针对白领人士在职场中的健康问题，从生活方式、饮食习惯、待人接物、为人处世及心理活动等
方面提出了45个意见和建议，为白领人士的身心健康给予指导。

本书内容丰富，科学实用，通俗易懂，是广大白领职场保健的必备读物。

<<白领达人的职场健康>>

作者简介

沈雁英，首都医科大学附属北京朝阳医院副院长、教授、主任医师、营养师；中国女医师协会理事；中国营养学会会员；北京中西医结合学会健康科学管理专业委员；北京国康民健教育咨询中心——国康民健健康讲堂健康讲师；《新保健》杂志编委。

曾先后在卫生部中日友好医院、首都医科大学附属北京朝阳医院从事干部保健、全科医疗、健康管理等，工作二十余年，在心理、营养、疾病预防等领域有广泛的涉猎和较深的造诣。

2005年被中央保健委员会评为优秀保健工作者，在数十家企事业单位进行保健讲座，并且担任北京电视台《健康北京》、《养生堂》、《快乐健身一箩筐》等节目的主讲专家。

<<白领达人的职场健康>>

书籍目录

1.戒掉职场嫉妒心2.如何与异性领导相处3.对自己的外表没自信4.暴饮暴食只增肥不减压5.职场女性切忌维生素当饭吃6.隐性更年期逼近职场女性7.员工与企业如何共创和谐工作环境8.医者之心谁来医9.那些看不见的潜规则10.面对被降职的员工11.曲线沟通很必要12.驾驭批评下级的艺术.....

<<白领达人的职场健康>>

章节摘录

小张去年毕业后进入公司市场部工作。

她的顶头上司是位女经理，平时待人随和。

有一次上司让小张起草一个标书，投标一座写字楼的装修工程。

接到任务后，小张既兴奋，又紧张，因为这是他第一次独自制作标书，稍有闪失就会影响竞标成功。

小张加班加点，日夜不停，一周后终于完成。

怀揣这20多页的标书来到上司办公室，经理粗略翻阅了一下，只说了一句：标书放这里，你先回去吧。

。

小张心里非常忐忑不安。

第二天早晨，上司那边仍然没有反馈。

他知道以前也有这种情况，同事做的标书交到上司那里没有了任何音讯，最终结果是被否决了。

正当小张胡思乱想时，一位经验丰富，也是他们部门资格最老的同事过来关切地说：“小张，你的标书需要我帮你看看吗？”

”小张赶紧把自己备份的标书拿给他。

同事在标书上做了大量修改，有些数据和资料做了重新矫正。

当小张再次把改好后的标书送到上司手中时，上司的脸上有一丝笑容闪过。

结果竞标成功，在庆功会上，小张得到了上司的表扬。

小张为感激那位同事请他吃饭。

结果在饭局中同事告诉小张，其实是经理让他协助小张修改标书的，“可能是经理怕直接告诉你会打击你的积极性吧，所以采取了这种‘曲线沟通’方式”。

<<白领达人的职场健康>>

编辑推荐

《白领达人的职场健康》：那对美的向往本身就是一种美。

<<白领达人的职场健康>>

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>