

<<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>