

## <<职业生涯中的养生计划>>

### 图书基本信息

书名：<<职业生涯中的养生计划>>

13位ISBN编号：9787802110182

10位ISBN编号：7802110181

出版时间：2004-11

出版时间：中央编译出版社

作者：剑歌

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>

## <<职业生涯中的养生计划>>

### 内容概要

剑歌在这本书中生动介绍了身心体验、能量控制、饮食管理、运动管理、精神减压、欲望管理、养生式思维等职场养生的全新的理念，并设计出一整套行之有效的职场养生管理系统，堪称为当代企业管理领域的重大突破同，也不愧是广大职业阶层在职场奋斗过程中的最佳培训教材。这本书匠心独具，旁征博引，妙笔巧构，体现了剑欧沉苦而练达的人生风格，充满了哲理和智慧，称得上是传世之作。

## <<职业生涯中的养生计划>>

### 作者简介

剑歌

真名王宝华，国内职场养生理论的创立者，之前曾任搜狐网互动商务中心经理。

他将身心管理与绩效管理融为一体，推出《职业生涯中的养生计划》训练课程，迅速受到企业的欢迎，被誉为最令员工受益的培训课程之一。

作者自幼练习武术，精通经络养生法，在大学时代曾获得过高校武术比赛冠军，毕业后做过大学老师、武术教练、健身顾问、财经记者、公司高管，其创编的职场养生操被评选为2003年\$北京市优秀健身项目。

## <<职业生涯中的养生计划>>

### 书籍目录

- 序 一堂课惊醒梦中人
- 第一章 职场养生与绿色绩效
  - 一、绩效管理与职场悲剧
    - (一) 职业阶层的健康异常
    - (二) 成功者的悲哀
    - (三) 无法维系的团队战斗力
    - (四) 绩效管理的误区
  - 二、绿色绩效：职场成功的新标志
    - (一) 什么是绿色绩效
    - (二) 绿色绩效管理体系的建立
    - (三) 绿色绩效值的衰减：成功路上的警报
    - (四) 绿色绩效管理的意义
    - (五) 绿色绩效管理的柔性调节
  - 三、职场养生训练：绿色绩效的保障
    - (一) 什么是职场养生
    - (二) 在工作中养生，在养生中工作
    - (三) 职场养生训练目标
- 第二章 关注身体“内环境”
  - 一、身外之物与“身内之物”
    - “内环境”的得与失
  - 三、中国古人的“内视”养生观
  - 四、冷落“内环境”的利欲之心
  - 五、医疗依赖与人之劣根
  - 六重提“内视”
  - 七、关注自己的“内环境”
  - 八、内视训练法
  - 九、内视训练的效果
- 第三章 健康能源
  - 一、遗传能源
    - 一自然能源
      - (一) 阳光赋予的生命能量
      - (二) 纯净的空气：生活质量的保证
      - (三) 不可放弃的睡眠资本
  - 三、食物能源
    - (一) 让营养物质成为快感之源
    - (二) 最起码的营养学知识
    - (三) 健康者的饮食规律
    - (四) 决定自己的营养食谱
  - 四、信息能源
- 第四章 身体掌控
  - 一、阴与阳的平衡 身体掌控的基本原则
    - (一) 生存限度
    - (二) 六淫危害
    - (三) 避风如避箭
    - (四) 行为限度

## <<职业生涯中的养生计划>>

### 二、正与邪的搏杀 新陈代谢的必然过程

- (一) 正与邪的对立
- (二) 浊气的产生
- (三) 排毒方案

### 第五章 能量驾驭

#### 一 气血：传统而朴素的能量概念

#### 二、气血通畅：生理平衡的必然要求

#### 三、“气机逆乱”与职场人士“亚健康”状况

- (一) 外环境污染了“内环境”
- (二) 能量补充不合理
- (三) 思路不通导致气血不畅
- (四) 纵欲过度造成气血亏空
- (五) 运动不当导致生理失衡
- (六) 缺乏休息放松，能量补充不到位

#### 四、疏通气血，导引美丽健康

- (一) 接近大自然，远离污染源
- (二) 洁身自好，莫染“外邪”
- (三) 根据外环境，保护内环境
- (四) 根据能量消耗，建立营养平衡
- (五) 开阔胸怀，畅通思路
- (六) 保证运动。

#### 睡眠，实现气血良性循环

- (七) 重视预警信号，定期检查身体

.....

<<职业生涯中的养生计划>>

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>