

<<左手工作 右手健康>>

图书基本信息

书名：<<左手工作 右手健康>>

13位ISBN编号：9787802507074

10位ISBN编号：7802507073

出版时间：2012-3

出版时间：张少静、王秀坤 中国言实出版社 (2012-03出版)

作者：张少静，王秀坤 编

页数：219

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>

<<左手工作 右手健康>>

前言

你是否有过连续几周甚至几个月一直工作，上班忙忙碌碌，下班熬夜苦干，没有休息时间，没有娱乐时间，终日如机器般运转，最终搞垮了自己身体的时候？

你是否有过因为忽视健康问题，没有养成良好的生活习惯，让自己的身体出现问题，从而一病不起，使得工作受到严重影响的时候？

无论是工作影响了身体健康，还是身体健康影响了工作，都不是我们所愿意看到的情况。前者让我们饱受病痛之苦，享受不到生活所带来的快乐，每天看到的都是遍布阴霾的天空；后者则制约了我们在职业上的发展，本来一个才华横溢，能力出众的员工，也许就因为一场病痛而逐渐陷于沉沦。

很多人都在说：健康无价。

也有很多人说：工作至上。

这两种说法都有道理，但都有其片面性。

事实上，工作与健康，两者紧密相连，作用同样重要，忽视哪一点都不会让我们感受到生活的幸福。

工作对每个人都十分重要，但也不是人生的全部，健康与其有着同样重要的作用。

俗话说得好，身体是革命的本钱。

有一个健康的身体，才能让我们更加专注，更加充满热情地投入到工作之中。

有这样一种积极的工作状态，我们的工作才会做得更好，才能在自己的工作岗位上创造出更多的成绩。

咬紧牙关，身体劳累也死撑着去工作，既不会有工作效率，也会严重危害我们的健康。

一个健康的身体，是我们生活的快乐之源。

如果身体不健康，纵使你的工作为你带来了万贯家财，你又要如何去享受呢？

当你佝偻着身体、咳嗽哮喘不断的时候，你的幸福感，也就会渐渐离你远去。

在工作与健康之间，我们应该把握一个平衡点，既不能让工作影响了健康，也不能让健康影响了工作。

只有这样，我们的生活才能变得更加美好，才能开开心心度过每一天。

《左手工作 右手健康》是写给那些忙忙碌碌的上班族的一本书。

它不仅告诉了上班族应该如何去科学工作，合理安排工作时间，也教会了人们应该如何去在日常生活中保护自己的身体健康。

每个人都要经历漫长的职业生涯，只有在工作与健康之间找到平衡点，才能享受更加灿烂，更加美好的人生。

编撰这本书，初衷是为忙忙碌碌的上班族提供一本具有指导意义的健康指南和工作指南。

希望读者读过此书后，都能认识到工作和健康对我们生活的重大意义，并能够从今天开始，积极努力地去改善自己的生活。

我们相信，那些理解了工作和健康真正意义的人，一定能在工作上做出更多的成绩，在生活中获得更多的幸福，让自己的人生开满幸福的花朵。

<<左手工作 右手健康>>

内容概要

《左手工作 右手健康》不仅告诉了上班族应该如何去科学工作，合理安排工作时间，也教会了人们应该如何去在日常生活中保护自己的身体健康。

<<左手工作 右手健康>>

作者简介

张少静，中南大学医学博士。

从事健康医学普及教育工作多年，现兼任多家企业职业健康管理顾问，多年来一直关注与研究职业健康，在如何做到工作与健康的和谐平衡发展方面颇有心得，并发表相关论文及专著近45万字。

王秀坤，高级企业培训师，多部励志畅销图书作者。

多年来一直从事企业员工的教育培训工作，先后有近百家企业的员工接受过他的培训，拥有极高的客户满意度。

已出版员工励志类图书二十余部。

<<左手工作 右手健康>>

书籍目录

第一章 和谐工作：不要让工作拖垮健康，也不要让健康影响工作 1. 平衡生命：左手工作，右手健康 2. 让人生慢下来：享受你的工作，享受你的生命 3. 和谐工作是每一个人的天赐使命 4. 和谐工作是成就梦想的基石 第二章 人生密码：健康是生命的支柱，也是工作的最大资本 1. 人生之本：健康工作是最大的幸福 2. 别让左手影响右手，也别让右手拖累左手 3. 为什么工作总是在“谋杀”健康 4. 健康是成功的奠基石 5. 生命悲歌：工作未成身先死 第三章 自我调适：烦心事是工作的枷锁，更是健康的“杀手” 1. 远离压力，健康工作 2. 心理失衡：潜藏在黑暗中的健康杀手 3. 坏情绪是工作的“拦路虎”，更是健康的“透支者” 4. 愤怒是危害健康的第一杀手 5. 抑郁让你不再优秀，也不再健康 6. 孤独工作的人都活在悲惨的世界中 第四章 合理膳食：只有吃得健康，才能干得出色 1. 不良饮食就是对生命的挥霍 2. 合理膳食：不让工作与健康悄然搁浅 3. 边走边吃：挥霍健康的做法 4. 少吃洋快餐，工作状态有保障 5. 狼吞虎咽，浪费掉多少健康 6. 饭局连绵，疾病不断 第五章 高效加班：恰当安排每一秒，高效加班保健康 1. 生命无法承受无休止的加班 2. 神经衰弱，加班的最大伤害 3. 制定时间表，不要总加班 4. 不要让自己陷入“恶性加班循环”之中 5. 效率是抵制加班的最锋利武器 第六章 清洁环境：打造绿色的工作环境，筑起健康的“防火墙” 1. 绿色办公环境，我们最需要的办公环境 2. 二手烟：影响工作状态，更危害健康 3. 饮水机：细菌最集中的地方 4. 减少噪音，少受伤害 5. 办公桌：细菌满满的“饭桌” 第七章 健康出差：常年辛苦奔波在外，健康更需时时注意 1. 做好出差准备，才能确保健康 2. 车上的劲爆音乐，往往都是催命曲 3. 住宿不选最贵的，只选最干净舒适的 4. 上车下车要小心，风寒感冒易侵袭 5. 出差途中不嗜睡，灾难面前快快逃 第八章 四季养生：顺应四时去工作，一年到头不生病 1. 春季养生：避风沙，防过敏，健康去工作 2. 夏季养生：不暴晒、不淋雨，做个健康的工作者 3. 秋季养生：秋登、秋游，健康常伴 4. 冬季养生：不上火、不受冻，健康过冬天 第九章 呵护细节：细节让工作更加完美，也让健康常驻身边 1. 细节是引发病魔的祸端 2. 小病不诊治，大病来得快 3. 用药健康，科学在细节 4. 水果蔬菜吃时讲细节 第十章 积极运动：工作之余常运动，生命之树青又翠 1. 生命在于运动 2. 久坐也会成病 3. 既是“工作狂”，也是“健身狂” 4. 步行上下班，身体更健康 5. 晨练是我们对自己最大的投入 6. 别把体力劳动也当成运动 第十一章 重视睡眠：睡眠决定工作状态，更决定健康状况 1. 睡眠不足成为我们最大的健康隐患 2. 提高睡眠质量，拥有良好睡眠 3. 好的睡姿让你精力充沛地去工作 4. 别让同室打鼾的人影响你 5. 滥用安眠药也是一种慢性自杀 第十二章 良好习惯：好习惯就像天使，托起我们的健康与未来 1. 抛开坏习惯，工作健康两不误 2. 饭前便后勤洗手，工作健康两不误 3. 定期体检，疾病不会突然来袭 4. 长学急救常识成习惯，危险来时不慌张 5. 制定健康计划，用计划形成习惯 第十三章 职业预防：爱护自己，远离职业病，坚决不拿身体“赌”明天 1. 严防死守：不让职业危害继续肆虐 2. 生产性粉尘：游荡在工作场所中的恶魔 3. 颈椎病，困扰每一个人的职业病 4. 穿好防护服，远离职业病 5. 严守纪律：不给职业危害任何可乘之机 第十四章 健康是福：工作轻松是最大的恩赐，身体健康是最大的福音 1. 厌职症：改变工作还是改变自己 2. 活着是为了健康幸福，而不是为了金钱荣誉 3. “过劳死”是最大的生命悲剧 4. 健康是对家庭和事业的最好回报 5. 健康是福：这是我们永恒的追求 附录 员工心理压力自我测试 员工安全健康常识自测

<<左手工作 右手健康>>

章节摘录

版权页：插图：让人生慢下来：享受你的工作，享受你的生命 曾几何时，我们扮演着小老鼠的角色：每天因为时间仓促，拿着一个大饼在街上不顾形象地狼吞虎咽；因为害怕迟到，步履匆匆，从不看脚下的路；为了让工作做得更好，每天晚上给自己提升能力；因为怕有客户找自己，将手机铃声打开，而且是24小时开机……在我们的脑子里只有一句话，那就是“再快一点”。

然而，无休止的工作却给上班一族带来了心灵上的煎熬，精神上的疲惫。尤其是在这个疯狂的社会，闪电式结婚和闪电式离婚屡见不鲜；快餐成为了上班一族的首选；房价快速提升让上班一族看不到希望……殊不知，快节奏的工作，让我们成为了“与时间赛跑的人”，而眼前的“快”迷失了我们的双眼，摧毁了我们的健康，让健康渐渐远去。

既然如此，我们何不让人生慢下来，尽情享受工作中的乐趣，享受生命的美好？

要知道当今社会，什么都是瞬息万变的，唯一不变的就是一个变字。

人的生命只有一次，错过了，就不可能从头再来。

这也就告诉我们，在工作压力的威逼之下，同样要学会欣赏奋斗路上的风景，体会工作中的乐趣。

只有这样，我们才能不厌倦生命，才能在繁忙的工作中体会独特的美好。

而要想得到这一切，永远离不开健康的体魄，只有拥有了健康，生命才会更加美丽，工作才会更加有效。

“妈妈，你这星期能去参加我的家长会吗？”

老师说，家长必须去。

”8岁的小雨在一旁用渴求的语气问。

“妈妈这周很忙，实在是没有时间去参加家长会，你去问问爸爸吧。”

”说完，李娟就匆匆忙忙地出去了。

小雨来到正在穿衣服的爸爸身边，声音极其微小地说：“爸爸，你有时间吗？”

可以去参加家长会吗？”

”爸爸说：“孩子，爸爸这周可能要出差，没有时间去啊。”

”说完，爸爸也去上班了，留下了小雨一个人在家里。

小雨的眼泪在眼中不停地打转，拿着书包独自一人就去上学了。

李娟和丈夫很少有时间去管孩子，他们只顾着自己的工作，尤其是李娟，她是做销售的，每天都需要东奔西跑。

为了让业绩赶紧上来，李娟有时候会连夜给客户打电话，如果客户不接电话，李娟就会主动上门探访。

但是，尽管李娟这样努力地工作，她的业绩依然平平，没有任何的起色。

在李娟看来，这是因为自己不够努力，不够用心导致的。

事后，李娟就开始更加用心地工作，甚至每天不回家，在同事那里住下，为的就是有更多的时间和客户沟通。

每当李娟的母亲看到她憔悴的样子，都会很心疼地说：“娟娟，你就换个工作嘛，看你现在累成什么样了？”

脸色一点也不好，有时候给你说话，你还心不在焉的。

”这时候，李娟就会笑笑：“妈，没事的，我喜欢现在的工作，这种快节奏的工作让我每天都很充实，我感觉累点也是值得的。”

”就这样，李娟时刻处在紧张的工作状态，无心关照孩子的成长，更无心注意自己的身体状况。

终于有一天，李娟在赶往一个客户的上班地点的路上，突然感觉一阵眩晕，倒在了地上，顿时间，周围围了很多人。

大家一看是一个女人昏倒了，便将她送到了医院，院方在李娟的手机上找到了她丈夫的名字，于是通知家属赶紧来医院，之后便对李娟进行了全面检查。

最后，医生发现，由于工作压力过大，李娟的胃附近出现了两个大大的肿瘤，必须及时拿掉，不然会危及生命。

<<左手工作 右手健康>>

李娟在得知病情之后，突然感到失去了希望，但是母亲却告诉她：“孩子，不要怕，有妈在呢。有病咱就治病，但妈希望你以后放慢自己的脚步，看看身边的一切，你还有小雨呢。”

这时候，李娟才恍然大悟，积极乐观地面对“肿瘤”，并要求丈夫去参加女儿的家长会。一个月后，李娟出院了，终于恢复了健康。

恢复健康之后的李娟没有按照母亲说的辞掉销售的工作，但是，现在的她再也不会因为工作而忽视孩子，更不会因为工作忘记健康。

没事的时候，李娟会陪孩子一起玩游戏，每次的家长会李娟都会积极参加。

不仅如此，李娟还定期带着孩子和丈夫去医院，不过不是去看病，而是去体检。

从那以后，李娟再也没有工作累的感觉了，并且因为自己心态良好，积极乐观，赢得了很多客户的认可。

李娟的业绩很快就成了销售部最高的。

李娟因为工作的忙碌曾经忘记了很多东西，无论是孩子，还是健康，甚至是家庭，她都很少顾及。

然而，忙碌的工作不仅没有让她获得应有的报酬，还让她失去了健康。

但是，让我们高兴的是，李娟在意识到健康重要性的时候，及时地纠正了自己的“快”，放慢了脚步，开始享受工作，享受生命。

不可否认，有一部分上班族已经意识到了“慢”的重要性，意识到了健康工作的价值，也意识到了和谐工作对工作的深远影响。

于是，《心灵鸡汤》便成了他们的枕边书，他们不再周末见客户不回家，而是抽时间陪陪父母和孩子；他们开始放弃一些不必要的应酬，陪爱人逛逛街，寻找爱情的美丽……但是，不懂得放慢人生脚步，不懂得享受工作的人依然不在少数。

因为他们的“快”，他们失去了健康，甚至失去生命。

所以说，让我们学会放慢前进的脚步，为自己减压，并享受一下美好的生命吧。

<<左手工作 右手健康>>

编辑推荐

《左手工作 右手健康》初衷是为忙忙碌碌的上班族提供一本具有指导意义的健康指南和工作指南。希望读者读过此书后，都能认识到工作和健康对我们生活的重大意义，并能够从今天开始，积极努力地去改善自己的生活。

我们相信，那些理解了工作和健康真正意义的人，一定能在工作上做出更多的成绩，在生活中获得更多的幸福，让自己的人生开满幸福的花朵。

《左手工作 右手健康》不仅告诉了上班族应该如何去科学工作，合理安排工作时间，也教会了人们应该如何去在日常生活中保护自己的身体健康。

每个人都要经历漫长的职业生涯，只有在工作和健康之间找到平衡点，才能享受更加灿烂，更加美好的人生。

<<左手工作 右手健康>>

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>