

<<成功者养生之道>>

图书基本信息

书名：<<成功者养生之道>>

13位ISBN编号：9787109125483

10位ISBN编号：7109125483

出版时间：1970-1

出版时间：中国农业出版社

作者：杨仲明

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>

## <<成功者养生之道>>

### 内容概要

《成功者养生之道：成就商海常青树的秘诀》从职场压力入手，分析当今社会中成功人士群体的健康危机，并从压力调适、起居、食疗、沟通、创造性和情绪等方面介绍了养生之道。下海经商图发展，首要的问题是生存。而今危及公司、老板生存的首要敌人，是远远超过人们承受能力的职场压力，以及伴随产生的情绪问题。

## <<成功者养生之道>>

### 书籍目录

前言第一章 职场压力一、职场压力现状二、过劳死三、影响职场压力过大的因素第二章 压力调适与养生一、压力的自我测试二、静心养生三、中医养生四、心理养生五、旅游养生六、养生功七、养生茶第三章 起居养生一、起居有常二、睡眠养生三、劳逸适度四、动静结合五、二便通畅第四章 食疗养生一、食疗药膳概况二、食疗药膳原料的性能三、老板四时调养之食谱四、老板保健养生调养之食谱第五章 沟通与养生一、沟通的原则与障碍二、说的技巧三、听的艺术四、沟通与养生第六章 创造性与养生一、两类不同性质的创造性二、创造性思维二分法三、创造技法四、开悟五、富于创造性老板的人格特征第七章 情绪养生一、情绪病的自我测试二、情绪病的分类与诊断三、抑郁症的预防与治疗四、养成良好的情绪习惯五、让生活丰富多彩的12个重要原则

<<成功者养生之道>>

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>