

<<休闲进行时>>

图书基本信息

书名：<<休闲进行时>>

13位ISBN编号：9787111154938

10位ISBN编号：7111154932

出版时间：2005-1-1

出版时间：第1版 (2005年1月1日)

作者：柏宏军

页数：293

字数：162000

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>

<<休闲进行时>>

内容概要

本书介绍了各种各样的现代休闲方式，如旅游休闲、办公室减压休闲、运动休闲、家庭休闲等，内容翔实，读者可以从中选择一些适合自己的方式进行休闲。

本书通俗易懂，图文并茂，是职场人士放松自己的一本不可多得的参考书。

<<休闲进行时>>

书籍目录

写在前面第一章 长假来了：远离工作亲近自然快乐游 旅游休闲前应做好哪些准备 制定一个高效的旅游休闲计划 积极参加旅游活动休闲更享乐 长假快乐游新时尚 新上班族另类出游更休闲第二章 做操：办公室另类减压休闲 办公室忙里偷闲做个操 生命在于运动：午间休闲更康乐 白领男士：让匆匆脚步停下10分钟 白领丽人：练练瑜伽来健身第三章 运动休闲：白领时尚最前线 高尔夫：带着球包潇洒走天下 保龄球是最古老、最受欢迎的休闲运动之一 网球运动休闲深受上班族的喜爱 挑战你的极限——蹦极及其他 运动休闲新时尚：水中健身 卡丁车是提高动手能力的休闲好课堂 其他运动时尚休闲大本营第四章 余暇时光：休闲娱乐新主张 射箭：体验偶像至酷的娱乐休闲 骑马：乐趣无穷的休闲选择 飞镖回归城市：练练身板跳跳街舞 钓鱼是一种高尚的休闲娱乐 艺术休闲：我就喜欢这种高维的氛围 下班后：泡吧去 余暇时光最新酷的休闲娱乐第五章 家庭休闲：新上班族高质量的生活追求 家庭休闲新时尚 家庭休闲益智为先 家庭美容休闲：云想衣裳花想容 宠物休闲：上班族调节身心健康新情趣 家庭园艺休闲快乐DIY 家庭休闲常用的健身器材参考文献

<<休闲进行时>>

编辑推荐

每一位成功人士都有他自己的休闲方式。
也许是登山，也许是射箭，也许是旅游，也许是健身，也许是极限运动，也许是雨中漫步，他们在职场搏杀多年事业有成后，仍乐此不疲，这，或许是他们保持最佳精神状态的“秘密武器”…… 休闲是为了更好地工作，本书与你共同探讨：
如何制定一个高效能的旅游休闲的旅游计划
泡氧吧真的不如泡“森林吧”吗
做操：都市白领另类减压休闲
办公室工作要学会忙里偷闲做个操
运动休闲：白领时尚最前线
在休闲中寻找自己的个性
蹦极：挑战你的极限
运动休闲新时尚：水中健身
新话剧：白领休闲的“心”享受
厨房也休闲

<<休闲进行时>>

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>