

<<职场减压法>>

图书基本信息

书名：<<职场减压法>>

13位ISBN编号：9787117071895

10位ISBN编号：7117071893

出版时间：2006-1

出版时间：人民卫生出版社发行部

作者：安妮

页数：55

字数：40000

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>

## <<职场减压法>>

### 内容概要

现今的职业人士大都生活在紧张、压力之下，多少有志之士在力争上游，他们渴望达到属于自己的顶峰，不断挑战自己的体力。

在昼夜不分、人际关系紧张、饮食不均衡的情况下，透支着自己的健康。

安妮《职场减压法》将引领您成为健康的职业人士和管理者，以健康的身心、良好的体能去面对您的工作和生活。

同时对于一些职业人士生活中常见的不适，如失眠、便秘、抑郁症、颈椎病、胃肠功能紊乱、月经不调等问题有良好的调理方法。

总之，为您现实的生活和工作提供服务是我写人这本书的目的。

## <<职场减压法>>

### 作者简介

安妮，长期从事瑜伽、营养学及经络学的研究和教学工作。  
2000年创建“安妮水瑜伽健康体系”；2001年创立“安妮经络瑜伽健康体系”。  
随后担任BTV-6《每日健身》瑜伽教练等职。  
至今已接受国内数十家主流媒体采访。  
在教授不同人群学习瑜伽的同时，推广顺应自然的四季养生知识，造

## <<职场减压法>>

### 书籍目录

引言 成为健康的管理者第一章 保持身心最佳状况 控制身心的训练 身体放松 心理放松 瑜伽的魅力 瑜伽练习须知第二章 安妮瑜伽解除您的烦恼 便秘 体式练习 一 拱形姿势 二 V字式 三 放松休息术 颈椎病 体式练习 一 颈部运动 二 犁式 三 放松休息术 腰背痛 体式练习 一 猫伸展式 二 伸直背面式 三 放松休息术 胃肠疾病 体式练习 一 舞神式 二 战士 三 放松休息术 失眠 体式练习 一 鱼式 二 双腿背部伸展式 三 放松休息术 抑郁症 体式练习 一 飞机式 二 看天式 三 放松休息术 经前期紧张综合征.....第三章 一人一食第四章 职场健康饮食指南第五章 冥想法随后语

## &lt;&lt;职场减压法&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘随着社会的发展，现代人的生活节奏变得越来越快，竞争也日趋紧张激烈。

人们工作、学习、生活中的压力和艰辛，如得不到正确的认识理解、宣泄疏解，就会陷入紧张、无助、失望、抑郁等消极情绪之中，这种消极的情绪状态将成为很多疾病发生、发展的背景因素。

控制身心的训练方法 工作或生活上的困扰，往往会给人造成心理负担。

旁人的说三道四，加上身边缺少可以倾诉的朋友，更容易使人无力自拔，带来无形压力。

在这种环境里，人们的情感、行为相互影响，容易造成情绪波动，只有寻求一种有效的解脱方法，才会缓解压力。

身体放松 不要将自己能力所做不到的事情往身上揽。

不要害怕把一件你根本没有时间处理的工作搁在一边。

不必担心这样会让你失掉升迁的机会，或是你会因此而落后于别人。

这些只是你一直给予自己压力又不愿摆脱的借口。

一旦你学会说“不”，你就会有更多时间来专心做从前答应过的事情，而且这更使你不是数量而是品质方面比别人优秀。

心理放松 如果你发现自己在休息时间仍不能忘却办公室的工作或任务，那么你并未真正的放松。有工作狂热的人士最需要的是让自己心理得到放松。

要让你的心里不再牵挂一件事，最好的方法是转移注意力。

瑜伽可以为你提供帮助。

瑜伽的魅力 瑜伽的原理是让你通过适当的呼吸和伸展运动来达到生理和心理的放松。

让我们先来试试瑜伽的呼吸： 1、平躺在一块垫子上，双手放于两侧，手心向上，两腿自然分开。

2、吸气，以鼻子吸气，并且让肺部充满空气。

想象自己像只气球，平稳地尽量深深吸气，伸展腹部。

3、呼气，从鼻孔呼气，紧缩腹部，让空气缓缓呼出。

重复2次。

每次吸气、呼气时专心致志，想象着自己吸进的是体力，呼出的是紧张。

P04-05插图

## <<职场减压法>>

### 编辑推荐

健康养生，从安妮瑜伽开始，本书是安妮瑜伽系列中的一册，安妮瑜伽系列包括《健康减肥法》、《中老年养生保健法》、《职场减压法》三本书。  
本书以办公室族的健康需求为主旨，从调理身体、增强机体抗病能力入手，让您不需要花费任何费用，通过自悟和瑜伽练习，就能引领您成为健康的职业人士和管理者，以健康的身心、良好的体能去面对您的工作和生活。

<<职场减压法>>

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>