## <<学会工作懂得生活>>

#### 图书基本信息

书名:<<学会工作懂得生活>>

13位ISBN编号: 9787504456861

10位ISBN编号:7504456861

出版时间:2006-7

出版时间:中国商业出版社

作者:庞纳丽

页数:179

字数:100000

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

## <<学会工作懂得生活>>

#### 内容概要

中国人体健康促进会的数据显示,目前,全国每年至少有百万人因"过劳死"过世。

尽管这一数字还存在一些质疑,但在就业压力巨大,视效率为生命的现代社会,工作压力成为高悬于转型期中国人头上的一柄"双刃剑",一方面,它是动力的基础与前提;另一方面,它压抑和改变着人的本性,甚至威胁着人们的生命。

我们编著此书的目的,就是要提倡一种全新的工作理念,使年轻的职场人士能"学会工作,懂得生活。

"树立科学的工作态度,做到张驰也度,工作、休闲而不误,从而提高我们的生活品质。 追求高品质的生活是我们每一个人的期望。

翻阅本书后,如能给读者朋友们些许启示,或稍有裨益,我们将深感荣幸!

### <<学会工作懂得生活>>

#### 书籍目录

前言第一章 忙碌——是因为你重要 忙碌是人的内在需求 忙碌的人啊,事业不是人生的全部 生存的意义不只是为了忙碌 忙碌,不为工作所累 最快乐的20分钟第二章 盲目——是弄去了目标 没有明确目标就是盲目 盲目只会沦为生活的奴隶 一辈子迷迷糊糊,就是因为盲目 没有目标只会碌碌无为 把目标具体化 不盲目顺从别人 盲目行事,得不偿失 不要盲目赶潮流而跳槽第三章 放松——因为身体需要 别将身体的弦绷得太紧 迅速简易的放松是身体的需要 睡觉也是"再充电" 心灵放松法才是深度放松 解压有招,放松有益 放松原则:一身轻松 放松不能放放松松第四章 放纵——是不能自制 不会自制只会放纵自己 沉溺于过去就是放纵自己 养成自爱的行为习惯 控制个人爱好的原则 纠正不良嗜好的方法第五章 盲目的人——永远忙忙碌碌 简化生活 摆脱盲目,制定目标 有了目标,才能忙而不乱第六章 放纵的人——永远不能放松 追求享乐,得不偿失 过于放纵,自毁前程 追求成功必须克制享乐 多几种业余爱好,多几分情趣 放松是我们的主张 放松不能放纵第七章 张驰有度——忙碌才见成效 负面时间与正面时间的转化 学会忙里偷闲,工作才见成效 从疲劳中走出的放松方法 什么都不做并非真正的休息 使自己陶醉在工作中 把工作变成娱乐活动 时间管理高手懂得调适心情 好习惯,好人生 养成良好的生活习惯 追求成功的正确心态

### <<学会工作懂得生活>>

#### 章节摘录

书摘负面时间与正面时间的转化 常会听人说:"希望能有更多时间","一天如果有25小时就好了",结果当然无法如愿以偿。

尽管如此.还是有不少人能妥善安排有限的一日时光,过着有意义的生活。

因此,如何安排时间可说是人生的重要课题。

如果自己老觉得太忙了,没时间,应该先仔细检讨一天24小时是如何度过的,即仔细检讨"忙碌"的内容。

观察时常把"忙碌"挂在嘴边者的工作情形便能了解,他们常常在一开始就被必须处理的工作量所压倒,而感觉极大压力,因此才会"好忙、好忙"不离口。

再不就是不知从何下手,或者走来走去显得十分忙碌。

此外,也有人误认为忙碌就是工作。

这些被时间操纵的人,不了解浪费时间就是人生最大的浪费。

如果在你身边有这一类型的人,且开口对你说:"我简直忙死了",你不妨以反问他"为何会那么忙呢?"必然会听到各种理由。

例如"上司提出的计划太难了"、"交易对象A公司的进度太慢"等等,把忙碌的原因推诿给别人, 当然永远无法脱离时间的束缚。

有一位工作十分勤奋的上班族,因过度忙碌而出现神经官能症。

听说是过分担心工作,连假日也不敢休息。

这位患者最迫切需要的,除了自己的工作以外,还要着手找出嗜好。

忙碌是他的日常状态。

使得原本应该休息时却得不到休息,最后弄得身心俱疲。

不久,那位患者表示想考驾照。

"努力照自己的意思去做吧!"医生这么回答他。

可是,他却告诉医生很难做到,理由是太忙了。

医生反问他:"你看过牙医吗?" 人在牙痛时,一定会抽时间看牙医。

当然,对方可能反驳是因为太痛了,无法忍耐才不得不去看。

其实,重点不在此。

在不得已的情况下,只好将无意义的忙碌抽出来做正事。

表示不是没时间,而是不会利用时间。

以为非常忙碌,其实只是感觉而已,只要冷静检讨忙碌的内容,必定可抽出时间。

从身体结构来看,全天候忙碌,必然会导致身体的某部分发生故障。

我们平时就该学习如何将隐藏在忙碌背后的空暇找出来,转化为"正面时间"。

例如约好见面时间的客户,因塞车而来电说要晚20分钟,多数人面对这突然多出来的时间,常只是等 待。

心想既然整天都很忙。

不如利用这一小段时间慢慢地等。

但事实上,这20分钟内可做的事太多了,例如,做做体操转换情绪等。

我们得认清"负面时间"随时都会存在。

以军队用语而言,即"打死节的时间"。

所谓打死节的时间,是指没有任何用途的多余时间。

军队中就要求在严格规律中过团体生活,因为有效的时间管理才是使组织灵活运作的重要关键。

人数少可能问题不大,可是人数一多,只要一点小破绽就会反映在整体规律上。

所以,"排除打死节的时间"成为军队的口号。

当然,军队生活和上班族的生活不可相提并论。

但是,时间的重要性在任何时间、任何地点都是不变的原则。

工作能干者必然会利用时间。

## <<学会工作懂得生活>>

愈会忙碌的人,愈能自己找出"正面时间"。

三菱综合研究所会长牧野升先生表示:"我因为忙碌,反而才能找出时间。 太闲了则只是不断浪费时间而已。

"能了解忙碌的意义,才能了解将有限的24小时转化成"正面时间"的秘诀。 P134-136

## <<学会工作懂得生活>>

#### 媒体关注与评论

书评"过劳死"是一种未老先衰、猝然死亡的生命现象。

这个生命正在我们无休止的加班熬夜、在我们无法摆脱的压力负担中受着侵蚀,我们不堪重负的心脏 正走入"生"的终结,过劳死就这样给生命无情的划上句号…… "人生而为劳动,犹如鸟生而为飞 翔",但是过度地工作有时所付出的代价却是致命。

英国科学家贝费里奇曾说"疲劳过度的人是在追逐死亡"。

具有下述两项或两项以下者,则为"黄灯"警告期;目前尚无担心。

具有下述3-5项者,则为一次"红灯"预报期,说明已经具备"过劳死"的征兆。

6项以上者,为二次"红灯"危险期,可定为"过劳死"的后备军。

1、"将军肚"早现。

30岁-50岁的人,大腹便便,也是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。

2、脱发、斑秃、早秃。

每次洗桑拿都有一大堆头发脱落,这是工作压力大、精神紧张所致。

3、频频去洗手间。

如果你的年龄在30-40岁之间,排泄次数超过正常人,说明消化系统和泌尿系统开始衰退。

4、性能力下降。

中年人过早地出现腰酸腿痛,性欲减退或男子阳痿、女子过早闭经,都是身体整体衰退的第一信号。

5、记忆力减退。

开始忘记熟人的名字。

- 6、心算能力越来越差。
- 7、做事经常后悔,易怒、烦躁、悲观、难以控制自己的情绪。
- 8、注意力不集中,集中精力的能力越来越差。
- 9、睡觉时间越来越短,醒来也感到不解乏。
- 10、经常头疼、耳鸣、目眩,检查也没有结果。

# <<学会工作懂得生活>>

#### 编辑推荐

在我们的身体里,生命的鼓点与死神的脚步惊人地统一于脉搏与心脏的悸动。

我们的身体面临着随时可能降临的病痛、创伤与死亡,它欲望着、饥渴着、畏惧著、快乐着也疲惫着、无奈着,它是一种永远需要解放的东西…… 追求成功的我们,工作忙碌是必需的,只有不断地工作,才能实现自我的人生价值。

但是,就我们的身心来说,适度的放松也是必要的。

张弛有度才能走向成功......

# <<学会工作懂得生活>>

#### 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