

<<快乐工作 健康生活>>

图书基本信息

书名：<<快乐工作 健康生活>>

13位ISBN编号：9787516403167

10位ISBN编号：7516403164

出版时间：2013-5

出版时间：刘宇明、王燕玲 企业管理出版社 (2013-05出版)

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>

<<快乐工作 健康生活>>

前言

现代职场生活中，很多人都有这样不成熟的心理表现，即上班盼下班，下班怕上班。这些人每到假期来临前都会兴奋不已，到了假期结束时又总是唉声叹气，抱怨不止。对于他们来说，工作就是自己人生的桎梏，职场生活就是炼狱般的煎熬。甚至想着有朝一日放弃工作，真真正正地去拥抱自己的梦想，并从中得到自己期许的快乐。事实上，这些人不仅职业发展毫无前景可言，而且生活之梦也是难见曙光，更可怕的是，他们很可能在过度的压力和放纵中丢掉自己的健康，从而使自己与快乐和幸福绝缘。

众所周知，幸福和快乐必然来自收获，而收获又只能用付出来换取，所以工作也就成了我们获得幸福和快乐的必需的途径。

既然如此，我们为什么不让自己在工作中保持积极的心态和愉悦的心情呢？

而为了做到这一点，我们就需要在工作中发掘乐趣，不断学习进步，保障自己可以心无旁骛地工作，并锻造出卓越的工作能力。

然而，当我们能够真正投入到工作中时，又总会变得废寝忘食，久而久之，难免会影响自己的身体健康。

由此可以看出，如果我们不能找到工作和健康之间的平衡点，那么将很难使自己的进步和成长得到有效保障。

就工作和健康而言，有些人认为工作很重要，因为只有更好地完成工作，才能得到快乐；也有些人认为健康更重要，因为失去了健康，一切都将无从谈起。

事实上，健康和工作同等重要，我们如果因为健康而影响到自己的工作，那么我们将难以取得进步。相反，如果因为工作而威胁到了自身的健康，即使我们一时能够取得成功，也会使自己从中得到的快乐大打折扣。

因此，我们必须全面调整好努力工作和保持健康之间的关系，并最终将二者置于一个良性的循环当中。

尽管如此，快乐工作并不是我们取得成功的秘籍，健康生活也绝非我们出奇制胜的法宝，这两项修为不过是我们作为一名职场人士所必须具备的职业素养。

与此同时，我们还应该清楚地认识到，快乐和健康并非一朝一夕可以形成的，我们需要建立强烈的健康意识和持久的进取精神，只有这样，才能够把快乐工作养成人生习惯，并且把健康生活变为工作保障。

因此，我们要在琐碎的工作中磨炼自己的耐性，在细节的关注上建立自己的习惯。

当习惯最终得以形成时，理想的实现和目标的达成必将指日可待，快乐和幸福也会如期而至。

其实，不仅生活要建立在工作之上，梦想也可以借助工作展翅高飞。

当我们想要完成自己的理想时，首先应该把理想和自己的工作联系起来，甚至在选择自己学习的专业时，就制定好自己的职业规划。

在此基础上，我们还应该矢志不渝地坚持，不能因为一时的困顿而轻易改变自己的理想。

所谓“有智之人立长志，无智之人常立志”，很多人之所以在职场之路上频频碰壁，并不是因为自己的能力不足，或者是因为时运不济，而恰恰是因为自己少了一份坚持。

对于一个人的职场修为来说，没有什么比深入到自己喜欢的行业核心更重要的了，至于如何深入到某个行业的核心，就要求我们必须塌下心来，认真负责地坚持做好每一项工作。

如果说人生最大的快乐是体现自身价值，那么工作就是体现价值的最佳方法，哪怕我们的工作只是生产一根火柴，也要保证它可以点亮并温暖这个世界的一个角落。

我们创造价值并享受幸福的前提，是我们的身体健康，只要我们能够将工作和健康融为一体，就能够在幸福和快乐中度过美满的一生。

<<快乐工作 健康生活>>

内容概要

《快乐工作,健康生活》讲述了人的一生无非就是两件事：工作和生活。

“快乐工作健康生活”，多么朴实无华的八个字，却书写了千万职场人的共同心声。

我们的工资越来越高，但是快乐越来越少；我们的生活越来越好，但是健康每况愈下；我们认识的人越来越多，但是真诚的朋友越来越少……快乐是一种感觉，健康是一种资本，与贫富无关，但与内心相连。

如果你内心是一团火，它便释放出光和热；如果你内心是一块冰，就是化了也还是零度。

事实上，要做到快乐工作，健康生活，不仅仅要有积极的价值观，还要有好的心态。

“快乐工作健康生活”，经历了，才会成长；经历了，才会明白；经历了，才会懂得；经历了，才会珍惜。

千里之行，始于足下，从现在开始，用我们的双脚丈量明天：在生活中淡定，追逐健康；在工作中释然，寻找快乐。

工作的彼岸是成功在闪烁，生活的驿站有幸福在等待。

<<快乐工作 健康生活>>

作者简介

刘宇明，毕业于医学院，早年留学美国，获医学博士学位，著名康复专家，享有“健康成功学第一人”的美誉。

他在自己工作和研究的基础上，广泛吸取了其他著名的康复工作者、医生和医学专家的经验，写作了这本极富指导性和实用性的职业健康普及用书，以助人们藏得更多的健康和快乐。

王燕玲，北京大学医学部公共卫生学院社会医学与健康教育系副教授，长期从事健康教育、慢性病防治的教学与研究工作。

先后发表专著、论文数篇，出版专著有《女性健康与幸福生活》《员工健康手册》。

<<快乐工作 健康生活>>

书籍目录

第一章 感受不到快乐的工作，就如同经历一场难熬的苦役 1.乐业至上：快乐是努力工作的最大动力／2 2.快乐工作源于自己的选择／5 3.快乐工作的关键在于甘愿从平凡小事做起／8 4.快乐工作是每个员工的毕生使命／11 5.找到工作乐趣，才会把工作干得更好／15

第二章 做好自己的职业规划，迎来轻松快乐的职场之旅 1.快乐的职场之旅从一份清晰合理的职业规划开始／20 2.制定职业规划必须从兴趣出发／23 3.及时修正目标方向，才不会让快乐在挫折中流失／26 4.不管未来规划多远大，都要一步一步地去实现／30 5.没有持之以恒的决心，再好的职业规划也不会让你快乐／33

第三章 保持一颗乐观向上的心，工作间里才会时时响起笑声 1.乐观向上的心态是我们快乐工作的“动力之源”／38 2.赶走悲观和沮丧，让自己乐观向上／41 3.焦虑，工作失去乐趣的“罪魁祸首”／44 4.嫉妒心过强，快乐就会远离你／47 5.强大的自信心是保持乐观心态的关键因素／50

第四章 拖延让工作变得沉重不堪，借口让工作不再充满乐趣 1.不快乐的根源就是今天总是在干昨天的工作／56 2.保持工作热情，才能不再拖延／60 3.懂得敬业，才能远离拖延拥抱快乐／63 4.借口让业绩下滑，也让快乐减少／66 5.想要快乐工作，就必须坦率承认错误／69

第五章 良好的工作习惯是我们开启快乐之门的“金钥匙” 1.养成良好的工作习惯，就能减少很多烦心事／74 2.快乐秘籍：注重条理，井然有序／77 3.学会自觉自发，在积极主动中感受工作乐趣／80 4.养成感恩的习惯，快乐就会“不清自来”／84 5.让勇于担责成为一种工作习惯／87

第六章 职业倦怠感不仅影响工作更危害健康 1.职业倦怠感是危害健康的“影子杀手”／92 2.学会自我调适，别让职业倦怠危害你的健康／95 3.缺乏成就感，引发职业倦怠更危害身心健康／99 4.人际关系差引发的自闭倾向是诱发职业倦怠的根源／102 5.在失衡中寻找平衡点，让自己远离职业倦怠感／106

第七章 合理膳食才能健康生活，好身体都是“吃”出来的 1.只有吃得健康，才能够干得出色／112 2.多吃“绿色食品”，让生命永葆活力／116 3.“洋快餐”损害健康更影响工作状态／121 4.连续不断的饭局是“多病多灾”根源／124 5.三餐无规律，疾患犹如“活火山”／127 6.不良饮食习惯是谋害健康的“隐形杀手”／131 7.吃瓜果蔬菜时要注意“细节”／134

第八章 职业病让健康亮起红灯，也让生活失去色彩 1.远离“职业病”，工作才开心／140 2.遵守规则，不让“职业病”危害我们的安全与健康／144 3.穿好防护装备，把职业危害扼杀在摇篮里／147 4.颈椎病，每个人都可能患上的“职业病”／150 5.生产性粉尘，隐藏在空气中的“死神”／153

第九章 避免过度加班，为生命筑起一道坚固的“安全堤坝” 1.过度加班是生命无法承受之重／158 2.把握时间，远离天天加班的不良工作状态／161 3.睡眠不足既危害健康又影响工作／165 4.熬夜加班，不要被咖啡摧毁了我们的健康防线／168 5.提升效率是避免加班的最强武器／172

第十章 别让办公环境中的“隐形杀手”谋害我们的健康 1.打造绿色工作环境，从创建“无烟区”开始／178 2.远离噪声，让我们的工作环境更健康／181 3.别让你的办公桌变成滋生细菌的“温床”／184 4.合理使用电脑，少让自己的健康受损／186 5.饮水机，纯净水不一定真的纯净／189

第十一章 快乐是孕育成功的沃土，健康是托起生命的支柱 1.健康的体魄是我们快乐工作的最大资本／194 2.千万别为了金钱与荣誉而“出卖”健康／197 3.健康是赢得幸福人生的关键／200 4.不要让倦怠工作心理拖垮身体健康／204 5.拥有强健的体魄，才能实现更高的人生价值／208

<<快乐工作 健康生活>>

章节摘录

版权页：多吃“绿色食品”，让生命永葆活力 随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始疯狂满足自己的口舌之欲，在此过程中不可避免地造成蛋白质、脂肪和氨基酸等营养成分的摄入超标，从而造成高血压、肝硬化、糖尿病，甚至心脏病等健康问题。

如果我们正陷于这样的困扰，必须立即提高警惕，为了自己的健康和幸福，尽量少食用一些垃圾食物，多食用一些绿色食品。

科学研究表明，经常食用绿色食品的人会保有良好的精神状态，患病的概率也会大幅降低。

最为关键的是，常年食素的人会保持消化系统的良好运转，从而减轻全身其他器官的压力，其寿命也要普遍比常年食荤的人高出不少。

比如以长寿闻名于世的印第安人和浑匠人，都是祖祖辈辈的素食主义者，还有一些比较正统的佛教和道教人士，因为常年食素，健康问题很少困扰他们，且他们的寿命也普遍较长。

而每当我们提起食用绿色食品，总是难免想到清淡无味和清汤寡水其实这种绿色食品的定义早就改变了，“新素食主义”已经成为当下最流行的饮食格调。

现如今，很多素食斋饭都被人们搬上了餐桌，虽然食材不变，但是菜品名目早已是琳琅满目。

其中还有不少打着“荤菜”招牌的菜品，端上来之后才发现全部为绿色食材所烹制，菜品不仅能保持荤食的美味，还摄取了素食的营养。

况且对于我们来说，多食绿色食品，并不是完全不吃荤食，只是培养自己形成一种吃绿色饮食的意识，尽量减少荤食，合理搭配营养即可。

比如有人喜欢吃肉，缺了肉便吃什么都没有滋味，如此可以考虑在肉菜中加入一些绿色食材，或者干脆捣碎做馅儿。

比如包饺子，可以在肉馅儿中加入冬瓜、洋葱和萝卜等吸油食材，即保证食物的美味，又可以减少荤食对身体健康的损害。

吴伟丽是江苏省徐州市的一名区级围棋队员，曾代表徐州市杀进过江苏省前三名，在徐州市小有名气。

加上她年纪较轻，学习能力又强，最终被徐州市文化局的领导看中。

本来，这是吴伟丽梦寐以求的机会，但是对于吴伟丽来说，却有一个问题常年困扰着她，那就是自己的身体健康状况。

原来，吴伟丽从小家境贫寒，长期营养不良导致她的身形异常瘦弱，经常因为贫血而造成偏头痛，尤其是在投身围棋事业之后，由于需要超强度的脑力活动，这种情况越来越严重。

为了避免在比赛中受到头疼影响，吴伟丽必须依靠大量药物保持头脑清醒，一场比赛下来，经常累得满头大汗。

2012年7月，吴伟丽取得“全国围棋比赛青年组第七名”的好成绩，顺利被江苏省招入省队服役，成了一名省级围棋选手。

高兴之余，吴伟丽的工作压力也与日俱增，尤其是在临近一些大型比赛的时候，吴伟丽常常被头疼折腾得整夜无法入睡。

<<快乐工作 健康生活>>

编辑推荐

《快乐工作,健康生活》中与其用诗人的眼光看待秋天的萧条,不如用农民的眼光看待秋天的收获,学会用另一种眼光来透视工作:来时,热情如火;去时,淡定如山,这时你便学会了快乐。当你做什么都有一份坦然、一份淡定时,当你面对什么都有一份从容、一份释然时,你便真的做到了快乐工作,健康生活。

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>