第一图书网, tushu007.com

<<给办公族的健康书>>

图书基本信息

书名：<<给办公族的健康书>>

13位ISBN编号：9787564013196

10位ISBN编号：7564013192

出版时间：2008-1

出版时间：理工大学

作者：杨红英,李林英

页数：155

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

养心，健康生活从“心”开始，办公族经常会因工作中的竞争、薪金、人际关系等方面的压力，而产生抑郁情绪，严重影响心理健康。
本书从以上问题人手，通过经典的职场案例，科学的专家锦囊，帮助您高效地缓解工作压力，有效地与客户沟通，轻松处理好同事关系。
养身，身体好才是真的好，办公族常被视疲劳、颈椎病、失眠、鼠标手、键盘腕等职业病困扰，本书中切身实用的保健窍门、简单易学的保健操以及奇思妙制的职业保健食谱帮助您远离各种职业病的困扰，愉悦地生活。

<<给办公族的健康书>>

书籍目录

上篇 心理保健篇——心理安乐才是真健康 第一章 事业——你的职场你做主　一、赢在起跑线：找准职场定位　二、敬业，老板才会对你有好“薪情”　三、不断提升方可走俏职场　四、有武功就要接近擂台　五、职业倦怠期的“心理战术”　六、外企点滴生存法则 第二章 交际礼仪——令你左右逢源　一、职场礼仪“快捷键”　二、做一个“抢眼”下属　三、得“民心”者得发展　四、办公室不受欢迎“黑名单”　五、新人报道：“万人迷”or“讨人厌” 第三章 情感——好氛围。
好发展　一、办公室“罗曼史”　二、让绯闻靠边站　三、职场友谊：赢得360度好人缘　四、办公室“感情挟持”挟持了谁　五、“新人”不是“夹心人” 第四章 理财——让薪金无限升级　一、理财“长线”钓“大鱼”　二、挖出八小时以外的财富　三、新抠门时代的薪水节流法　四、理财也要有的放矢　五、五大理财产品亮晶晶　六、理财陷阱绕着走下篇 生理保健篇——身体是幸福的本钱 第五章 视力保健——守护好您的心灵窗户　一、远离“干眼症”新时尚　二、给眼睛“放假”缓解视疲劳　三、护眼大行动　四、眼保健食物大集合　五、一周护眼食谱详解 第六章 护脑健脑——智慧的源泉　一、科学用脑　二、脑部保健，轻松做操　三、六大补脑食物最新排行　四、远离头痛有妙计　五、增强记忆力的好习惯　六、一周补脑食谱详解 第七章 抗压——让心灵放轻松　一、你的职场压力有几级　二、减压还是抗压　三、15分钟办公室健身减压操　四、化解职场焦虑　五、巧用办公桌减压　六、一周抗压食谱详解 第八章 防辐射——善用高科技　一、解析办公室的辐射“隐患”　二、如何对抗辐射伤害　三、防辐射饮食经　四、一周抗辐射食谱详解 第九章 腰颈保健——面面俱到　一、腰颈椎病的自测　二、腰颈椎病的保健窍门　三、办公族颈椎“急救”操　四、警惕危险坐姿 第十章 胃部保健——全方位保护　一、胃病偏爱办公族　二、小习惯打好“保胃”战　三、三招化解小胃痛　四、养胃食物全攻略　五、一周健胃食谱详解 第十一章 享“瘦”生活——随时随地　一、改掉六大增肥坏习惯　二、上班途中也减肥　三、办公室身体各部位塑形　四、拥有魔鬼身材的饮食原则　五、越吃越瘦：减肥零食一箩筐

编辑推荐

《给办公族的健康书》中也切身实用的保健窍门、简单易学的保健操以及奇思妙制的职业保健食谱帮助您远离各种职业病的困扰，愉悦地生活。

第一图书网, tushu007.com

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