# <<职业生涯中的养生计划>>

### 图书基本信息

书名: <<职业生涯中的养生计划>>

13位ISBN编号:9787802110182

10位ISBN编号:7802110181

出版时间:2004-11

出版时间:中央编译出版社

作者:剑歌

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

## <<职业生涯中的养生计划>>

#### 内容概要

剑歌在这本书中生动介绍了身心体验、能量控制、饮食管理、运动管理、精神减压、欲望管理、养生式思维等职场养生的全新的理念,并设计出一整套行之有效的职场养生管理系统,堪称为当代企业管理领域的重大突破同,也不愧是广大职业阶层在职场奋斗过程中的最佳培训教材。

这本书匠心独具,旁征博引,妙笔巧构,体现了剑欧沉苦而练达的人生风格,充满了哲理和智慧,称 的上是传世之作。

## <<职业生涯中的养生计划>>

#### 作者简介

#### 剑歌

真名王宝华,国内职场养生理论的创立者,之前曾任搜狐网互动商务中心经理。

他将身心管理与绩效管理融为一体,推出《职业生涯中的养生计划》训练课程,迅速受到企业的欢迎,被誉为最令员工受益的培训课程之一。

作者自幼练习武术.精通经络养生法.在大学时代曾获得过高校武术比赛冠军,毕业后做过大学老师、武术教练、健身顾问、财经记者、公司高管,其创编的职场养生操被评选为2003年 \$ 北京市优秀健身项目。

## <<职业生涯中的养生计划>>

### 书籍目录

序	一堂课惊醒梦中人
ידו	主体际胜夕个八

- 第一章 职场养生与绿色绩效
- 一、绩效管理与职场悲剧
- (一)职业阶层的健康异常
- (二)成功者的悲哀
- (三)无法维系的团队战斗力
- (四)绩效管理的误区
- 二、绿色绩效:职场成功的新标志
- (一)什么是绿色绩效
- (二)绿色绩效管理系统的建立
- (三)绿色绩效值的衰减:成功路上的警报
- (四)绿色绩效管理的意义
- (五)绿色绩效管理的柔性调节
- 三、职场养生训练:绿色绩效的保障
- (一)什么是职场养生
- (二)在工作中养生,在养生中工作
- (三)职场养生训练目标
- 第二章 关注身体"内环境"
- 一、身外之物与"身内之物"
- "内环境"的得与失
- 三、中国古人的"内视"养生观
- 四、冷落"内环境"的利欲之心
- 五、医疗依赖与人之劣根
- 六重提"内视"
- 七、关注自己的"内环境"
- 八、内视训练法
- 九、内视训练的效果
- 第三章 健康能源
- 一、遗传能源
- 一自然能源
- (一)阳光赋予的生命能量
- (二)纯净的空气:生活质量的保证
- (三)不可放弃的睡眠资本
- 三、食物能源
- (一)让营养物质成为快感之源
- (二)最起码的营养学知识
- (三)健康者的饮食规律
- (四)决定自己的营养食谱
- 四、信息能源
- 第四章 身体掌控
- 一、阴与阳的平衡 身体掌控的基本原则
- (一)生存限度
- (二)六淫危害
- (三)避风如避箭
- (四)行为限度

## <<职业生涯中的养生计划>>

- 二、正与邪的搏杀 新陈代谢的必然过程
- (一)正与邪的对立
- (二)浊气的产生
- (三)排毒方案
- 第五章 能量驾驭
- 一汽血:传统而朴素的能量概念
- 二、气血通畅:生理平衡的必然要求
- 三、"气机逆乱"与职场人士"亚健康"状况
- (一)外环境污染了"内环境"
- (二)能量补充不合理
- (三)思路不通导致气血不畅
- (四)纵欲过度造成气血亏空
- (五)运动不当导致生理失衡
- (六)缺乏休息放松,能量补充不到位
- 四、疏通气血,导引美丽健康
- (一)接近大自然,远离污染源
- (二)洁身自好,莫染"外邪"
- (三)根据外环境,保护内环境
- (四〕根据能量消耗,建立营养平衡
- (五)开阔胸怀,畅通思路
- (六)保证运动。
- 睡眠,实现气血良性循环
- (七)重视预警信号,定期检查身体

# <<职业生涯中的养生计划>>

### 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