

<<改变人生必做的50件事>>

图书基本信息

书名：<<改变人生必做的50件事>>

13位ISBN编号：9787802518483

10位ISBN编号：7802518482

出版时间：2011-6

出版时间：金城

作者：隋晓明

页数：227

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>

<<改变人生必做的50件事>>

前言

经营自己改变人生也许你现在豪气冲天，梦想自己当老板，每天想着如何经营企业，闯出一番事业。但是你有没有想过，其实你自己就是一家企业？

那么，你有没有想过如何经营好“自己”这个企业？

新经济时代最负盛名也最具争议性的作家汤姆·比特斯几年前提出了“Brand You”的理论——我们每个人都是CEO，任职的公司叫做“me”，人生中最大的任务就是把公司唯一的品牌“you”，打造成芸芸众生中的领先品牌。

一个人的呱呱降生，就是一个公司的成立。

爱护、抚养、受教育，就是对“你这个公司”的投资，有投入才有产出。

不久的一天，能独立自主后，把经营管理权从父母手里接过米，一个人终于开始经营管理自己……”

人活一生，说到底，就是要经营好“me”这个公司。

“公司”：状况良好的标准无非也就是拥有健康的身体、成功的事业、幸福的生活、和谐的人际关系，从而实现自己的人生价值。

改变以往的生活方式和习惯，重新定义自己的生活，向健康、财富和幸福发起更高的追求，这是我们每一个人在新的一年将面临的主要任务。

那么，究竟怎样才能经营好自己，从而改变人生，开始一种健康、财富和幸福的新生活呢？

凡事一定有方法。

本书着眼于生活，从细微处入手，吸取生活智慧，从健康、生活、事业、人脉、人生五个方面阐述了50种经营自己完善人生的方法。

只要掌握50种方法，形成50种习惯，就能完善自我，改变你的一生。

本书在提出这50种方法和建议的同时，列举了大量的事例，具有较强的实用性，使本书既有指导性，又有趣味性，读来倍感轻松，通俗易懂。

读完此书，或许目前正困扰你的种种人生疑惑，能从这里找到释放自己的方法。

<<改变人生必做的50件事>>

内容概要

人生在世所要学习的不仅仅是书本上的知识与技能，更是经营生命、驾驭命运的能力。《改变人生必做的50件事》深入剖析对人的一生具有重大影响的50件事，引领你规划人生，培养能力，完善人格，为成功与幸福打好坚实的基础。

本书语言生动，条理清晰，事例新颖，具有很强的可读性，是指导人生旅途的明灯。

<<改变人生必做的50件事>>

书籍目录

第一章 经营你的身体

1. 健康才是最大的金矿
2. 学会给自己减压
3. 每天静坐半小时
4. 锻炼大脑, 激发潜能
5. 每天睡个好觉
6. 每年至少出去旅游一次

第二章 经营你的生活

7. 多陪陪你的家人
8. 多看一点书
9. 做好时间管理
10. 让你的生活井井有条
11. 珍惜缘分, 呵护爱情
12. 每周至少看一部电影
13. 要有基本的理财能力
14. 保持乐观的心境
15. 多交几个朋友
16. 对自己好一点

第三章 经营你的事业

第四章 经营你的人脉

第五章 经营你的未来

<<改变人生必做的50件事>>

章节摘录

版权页：1.健康才是最大的金矿健康并不是一切，但是没有了健康，也就没有了一切。

利奥·罗斯顿是美国最胖的好莱坞明星，他腰围6.2英尺，体重385磅。

1936年在英国演出时，利奥·罗斯顿因为心肌衰竭被送进汤普森医院。

抢救人员用了最好的药，动用了最好的医疗设备和医生护士，最好还是没有挽救他的性命。

临终前，利奥·罗斯顿喃喃自语：“你有很多财富，也有名气。

你的身躯很庞大，但是你的生命需要的只不过是一颗小小的，心脏！

”这句话，深深地触动了在场的人们。

为了表达对利奥·罗斯顿的敬意，哈登院长把利奥·罗斯顿的遗言刻在了医院的大楼上。

随着社会变革与激烈竞争，各种矛盾、利益冲突，超常的压力带来的身体紧张状态，个人要求过高带来的心理压力，无节制地享受物质生活，生活无规律，熬夜、吸烟、酗酒、缺少运动、户外活动少等不良的生活方式，饮食不均衡带来的“营养代谢紊乱”加剧，自然环境遭到严重破坏、人的生活环境受到污染、生存条件恶化……这一切，使现代人尤其是白领阶层面临着亚健康的威胁。

健康并不是一切，但没有了健康，也就没有了一切。

在追求人生的目标时，许多人都希望拥有一个健康的身体。

许多人都是在失去健康、病痛缠身之后，才知道健康是多么的可贵。

王均瑶、陈逸飞，孙德棣、高秀敏、傅彪……这一长串名单上的每一个人，都在四五十岁的黄金年华早早离去。

当前，亚健康已经是职场的普遍现象，过劳死已经屡见不鲜。

健康问题再一次成为职场中的焦点。

诚然，勤勉工作是种美德，但不应以身体作为代价。

现在很多很多人为了尽快获得职业的发展，经常超长时间工作，甚至还经常熬夜，将工作视为生命而置自己的健康于不顾，号称职场拼命三郎。

工作当然重要，但是健康是人最基本的资本，我们也不能忽视，如果不注意自己的身体健康，没有了健康，事业也无从谈起。

【健康的十大标准】世界卫生组织规定的衡量一个人是否健康的十大标准，有几条是指心理范畴的。

所以，我们要全面准确地理解健康的含义，做一个真正健康的人。

世界卫生组织（WHO）规定了衡量一个人是否健康的十大标准：（1）有充沛的精力，能从容不迫地担负日常生活和繁重工作，而且不感到过分紧张与疲劳。

（2）处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事无大小，不挑剔。

（3）善于休息，睡眠好。

（4）应变能力强，能适应外界环境的各种变化。

（5）能够抵抗一般性感冒和传染病。

（6）体重适当，身体匀称，站立时，头、肩、臀位置协调。

（7）眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不易发炎。

（8）牙齿清洁，无龋齿，不疼痛；牙龈正常，无出血现象。

（9）头发有光泽，无头屑。

（10）肌肉丰满，皮肤有弹性。

【亚健康相关】世界卫生组织（WHO）认为：亚健康状态是健康与疾病之间的临界状态，各种仪器及检验结果为阴性，但人体有各种各样的不适感觉。

这是新的医学概念，也是社会发展、科学与人类生活水平提高的产物，它与现代社会人们的不健康生活方式及所承受的社会压力不断增大有直接关系。

医学专家经过调查发现，在我国目前处于亚健康状态的人群大约占总人口的60%。

其中，白领阶层是亚健康的主要人群，企业管理者有85%以上处于亚健康状态。

但这些人到医院进行化验或者影像检查时，往往找不到病因所在。

【症状】亚健康的心理症状：包括焦虑和抑郁两大种。

<<改变人生必做的50件事>>

焦虑：表现为烦躁、不安、易怒、恐慌，可能伴有失眠、噩梦等症状。

抑郁：表现为悲观、冷漠、无望、无助、孤独、空虚、轻率等。

亚健康的生理症状：持续的或难以恢复的疲惫；睡眠障碍；头痛、头昏、眩晕；肌肉、关节疼痛，腰酸背痛、肩颈部疼痛；代谢紊乱；消化功能紊乱，食欲不好，腹胀、腹泻、便秘等症状。

亚健康状态容易导致癌症、心脑血管疾病等，如恶性肿瘤、高血压和冠心病等；而亚健康的突然暴发，往往就会引发我们所说的过劳死。

研究发现，“过劳死”的前五位直接死因是：冠心病、主动脉瘤、心瓣膜病、心肌病和脑出血。

过劳死与一般猝死几乎没什么不同，但它隐蔽性较强，先兆不明显。

发生过劳死的人在突然死亡前往往处于亚健康状态。

如今，美国疾病控制中心已正式将引发过劳死的罪魁祸首——亚健康命名为“慢性疲劳综合征”，而亚健康人群无疑正是“过劳死”的预备军。

【这些方法让你远离亚健康】在对抗疾病的持久战中，各种偏方妙法也不如增强身体的持久抵抗力来得有效。

在日常生活中如果能做到良好的饮食习惯与适当适量的运动，善用人体本身的免疫力与自愈力，就能够抵抗疾病，永葆健康。

我们提供你一些简单的小法则，只要照着去做，你会发现：守护健康其实很简单。

(1) 每天爬100阶楼梯。

运动是维持健康的重要法则，能够加强心肺功能以及身体的抵抗力，如果你真的没有时间运动，爬楼梯是个即简单又有长期效果的运动方式。

(2) 咖啡不过第2杯。

每天的第一杯咖啡无非是你提神醒脑的必需品，但再来一杯却大大增加了心脏的负担，还可能带来焦虑、心悸的副作用，这些都是过量的咖啡因搞的鬼。

(3) 避免熬夜。

熬夜是敬业的绝对附属产品，但是长期睡眠不足对健康有着很大的伤害！

偶尔失眠一两天，可以用充足的睡眠来抵偿疲惫，但真正的影响实际出现在脑部，包括记忆力与思考能力。

(4) 深度呼吸。

呼吸，看似简单，与生俱来的功能，一刻不能间歇。

但医学研究指出：容易紧张的人呼吸通常都浅而短促，这也使身体更加的僵硬而焦躁，而紧张的气氛影响健康，因此深呼吸有缓解情绪焦虑保持血液循环顺畅的功效。

(5) 喝水的学问。

最理想的饮水方法是每天的早、中、晚三餐进餐前半小时喝一杯水，只要感到口渴，就应当马上补充水分。

有时候喝完反而会觉得更加口渴，这是身体在告诉你还没有喝够。

水进入消化系统需要15分钟，因此运动前一定要补充足够的水分，才不会感到缺水。

(6) 别当尼古丁的奴隶。

吸烟除了影响肺部健康，使肺活量愈来愈低，身体容易疲劳，易遭受病毒侵犯感染疾病外，还会造成肺气肿、脑中风、胃溃疡、肝硬化等疾病。

此外，也不要忽视二手烟对身体的影响，香烟冒出的烟雾比吐出的烟更危险，毒性更强，为了自己和家人的健康，快戒烟吧。

(7) 补充维生素。

最基本的复合维生素可以提供最简单的保障，以免因忽略饮食营养的均衡，导致体力衰退，让免疫力降低。

其中维生素B群可以消除疲劳，长期运动缺乏的领导人士，可以考虑多服用些维生素药片吧。

<<改变人生必做的50件事>>

编辑推荐

《改变人生必做的50件事》编辑推荐：人生的价值要用平均值来衡量，单单拥有事业、爱情、友情或健康中的某一方面都不是完满的人生。

由隋晓明主编的《改变人生必做的50件事》将教你如何保养身心、征服事业、追求爱情，赢缔朋友，全面而均衡地发展，你的人生也必将焕然一新！

知道不如做到，要做就做最好。

我们不能选择人生的风向，但我们能把握人生的舵柄，50堂人生必修课，50个命运的转折点。

<<改变人生必做的50件事>>

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>