

<<上班前，蠻牛一下>>

图书基本信息

书名：<<上班前，蠻牛一下>>

13位ISBN编号：9789866937385

10位ISBN编号：9866937380

出版时间：2007-11-1

出版时间：好名堂文化館

作者：張楚宇

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>

## <<上班前，蠻牛一下>>

### 內容概要

上班族！  
wake up！

想要有充沛的精力，衝刺戰鬥一整天的職場嗎？

想要有清晰的思緒，創造令人佩服的工作績效嗎？

想要有燦爛的笑容，贏得人人愛護的人際關係嗎？

想要有自信的態度，拚出美好的未來人生嗎？

這些一點都不難，  
只要上班前做好完全的準備，充實足夠的活力，  
你就是職場No.1！

找到活力的方法，絕不是躲在被窩裡睡懶覺，也不僅是像晨跑那般枯燥乏味。  
只要你願意，從睜開眼睛的那一刻，直到邁進辦公室前，我們可以在這段時間裡找到N種方法來提升的活力，讓自己精神充沛。

翻開本書，我們會看到裡面介紹了45種提升活力的方法，簡單易行且相當有效，其中肯定有適合我們的妙方。

起床篇——疲憊的不是身體，而是大腦，要提升你的power值，就應該從睜開眼睛的那一刻做起！

晨間運動篇——運動讓人睡覺，更讓人清醒。  
所以，不妨來一場既提神又健身的晨間運動吧！

早餐篇——有能量，有活力！  
如何正確吃早餐？  
是一件不容忽視的問題。

準備篇——15分鐘搞定自己，不僅要讓自己的精力high起來，更要讓自己的心情high起來！

上路篇——誰說路上無樂趣！  
其實，能做的事情真的很多，而且每一樣都能讓自己活力十足！

<<上班前，蠻牛一下>>

作者简介

張楚宇

某大型企業部門經理。

管理既是專業，也是興趣。

喜愛思考、酷愛研究。

尤其熱衷於研究各種文化背景下的企業組織。

已經在雜誌發表相關文章多篇，並出版書籍《成功只有一種態度》、《道歉的力量》、《歡喜工作甘願受》等。

## <<上班前，蠻牛一下>>

### 書籍目錄

起床篇——疲憊的不是身體，而是大腦

- 1、鬧鈴一響，立刻醒來
- 2、還困？  
沖個冷水澡吧
- 3、按摩一下，提提神
- 4、曬曬太陽，活力四射
- 5、給腦子來個大刺激
- 6、漢方提神，威力無窮
- 7、冰火兩重天，交替醒大腦
- 8、快樂洗漱，身體也會唱歌
- 9、警惕不健康的消倦方法

晨煉篇——運動讓人睡覺，更讓人清醒

- 10、今天晨練適合嗎？
- 11、來次充滿樂趣的晨跑吧！
- 12、騎單車，絕好的清晨運動
- 13、日行千步，精力恢復
- 14、呼吸也能提升活力
- 15、一學就會的提神醒腦操
- 16、練練瑜伽，活力四射
- 17、肌肉鍛煉，男人們的運動法則
- 18、晨練注意事項

早餐篇——有能量，有活力

- 19、吃飯前，先來一杯水吧
  - 20、哪些食物最提神？
  - 21、給自己備上一份活力早餐吧！
  - 22、泡上一杯草藥茶
  - 23、對自己狠一點
  - 24、不要忽視餐後水果
  - 25、外出就餐，一舉兩得
  - 26、食物搭配注意事項
  - 27、警惕偽提神食品
- 準備篇——15分鐘，搞定自己！

- 28、利用清晨的15分鐘
- 29、反思——我的生活平衡嗎？
- 30、上班前的「親熱」，絕對有效！
- 31、打理一番再出門——男士篇
- 32、衣著也能傳遞活力——MM篇
- 33、15分鐘的肌膚SPA

<<上班前，蠻牛一下>>

- 34、化化妝，輕鬆一整天
- 35、讓大腦提前進入工作狀態
- 36、快快樂樂出門去
- 37、做個不受干擾的「夢」
- 38、觀察一切可以看到的東西
- 39、擁有記憶力，擁有活力
- 40、安排工作的詳細計畫
- 41、車廂就是健身房
- 42、你還可以做什麼？
  
- 43、舒舒服服走路上班
- 44、享受塞車的樂趣
- 45、活力這東西，是自找的

<<上班前，蠻牛一下>>

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>