

《一生中最重要的七项资产》

图书基本信息

书名：《一生中最重要的七项资产》

13位ISBN编号：9787504453846

10位ISBN编号：7504453846

出版时间：2005-5-1

出版社：中国商业出版社

作者：李昊

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《一生中最重要的七项资产》

书籍目录

- 第一章 健康：人类的“第一资产”
- 第二章 财富：资产的最佳诠释
- 第三章 智慧：改变命运的资本
- 第四章 婚姻和家庭：身心的“避风港”
- 第五章 友谊：一生的快乐源泉
- 第六章 心灵：洞察世界的棱镜
- 第七章 人生的意义：成长的源动力

《一生中最重要的七项资产》

章节摘录

书摘每天进步一点点 1. 你我都可能是"亚健康人" 根据世界卫生组织的一项全球调查结果显示,全世界真正健康者仅5%,找医生诊病者约占20%,剩下的75%属于"亚健康"人群,这也是一种"病态"。"亚健康"主要表现在身心情感方面,是处于健康与患病之间的健康低质量状态。"亚健康"状态是身体发出的一个信号,提醒你该注意了。 "亚健康"的10个原因: (1)交通拥挤,办公桌太靠近,造成人们生活和工作空间过分窄小。(2)空气、垃圾、工业噪音和辐射等污染,严重损害人们的生存环境。(3)工作过量,身心透支,人成为金钱的奴隶。(4)工作跟不上社会发展的人,面临被淘汰的威胁,为了保住饭碗,不得不承受沉重的压力和矛盾。(5)信息爆炸,变化加速,人们只得终身学习,掌握新知识,创造新思维,不得闲暇。(6)人际关系因各种利益冲突变得复杂,使每个人建立和处理人际关系时变得更加谨慎和困难。P2 (7)机械化的生活、工作和学习,占据了人们的大部分时间,使人与人之间的情感交流相对减少。(8)社会生活的复杂性、多变性,给人们的恋爱、婚姻、家庭生活的稳定带来更多冲击,使人们的情感联系减少,从而降低了人们对情感生活的信心。(9)人们自身的某些不足和遗憾,往往成为自我折磨的理由。(10)生命的脆弱,在深层次上减弱了人们奋斗进取的激情,有人会觉得生命荒诞或无谓。了解了"亚健康"状态的缘由后,你是否感觉到自己曾有上述的心理状态?其实,这是一种非常容易被人们忽略的状态,但只要稍微在生活中留意一下,便会发现许多细节已在为我们的健康敲响警钟。P3

《一生中最重要的七项资产》

编辑推荐

人最宝贵的是生命，生命每个人只有一次；人生有很多资产，但最重要的只有七项： 第一项资产——健康：人类的“第一资产” 第二项资产——财富：资产的最佳诠释 第三项资产——智慧：改变命运的资本 第四项资产——婚姻和家庭：身心的“避风港” 第五项资产——友谊：一生的快乐源泉 第六项资产——心灵：感知世界的棱镜 第七项资产——人生的意义：成长的源动力

《一生中最重要的七项资产》

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:www.tushu000.com