

《英汉对照管理袖珍手册》

图书基本信息

书名：《英汉对照管理袖珍手册》

13位ISBN编号：9787313040879

10位ISBN编号：7313040873

出版时间：2006-1

出版社：上海交通大学出版社

作者：格林·伯恩

页数：207

译者：王春艳

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

《英汉对照管理袖珍手册》

内容概要

精力是保持身体健康，为身体和大脑提供营养的重要元素。我们每天都需要足够充沛的精力，这样才能：感觉良好、达到既定目标、充分享受每一天！本书中的技巧和工具能让你在工作生活中精力充沛，充满活力，热情高涨！

《英汉对照管理袖珍手册》

作者简介

格林·伯恩：格林是健身房有限公司的总裁。健身房是一个具有全国影响的为公司或个人提供健身培训、咨询服务的健身中心，旨在改善人们的健康状况，提高生活质量。格林也是神经语言学工程方面和时段疗法方面的专家级教练，在对公司做的研讨会上或在针对个人的培训时，她常常

《英汉对照管理袖珍手册》

书籍目录

导言 什么是精力？了解精力的杀手保持旺盛精力的因素 搞清楚自己的精力状况，你的健身目标，了解自己的生物钟和一天中精力旺盛的工作时段，身体和精神的联系，创造内啡肽和积极思想，保证充足睡眠保持精力旺盛的运动 每日活动，步行的益处，适当休息，工作休息操，营造一个充满活力的空间，保持身体健康旺盛精力的燃料（营养） 水的重要性，健康零食，健脑和减压食品，营养午餐，水果和蔬菜，保持能量的食物营造一个充满活力的环境 营造理想的工作环境，寻找在家和工作中放松和充电的地方，植物、灯光、音乐、颜色和艺术品对精力的重要作用自己的时间 在工作/生活之是寻求平衡点，忙碌模式，监控你的压力阀，放松的时间，休闲储备，什么对你来说是至关重要的，偶然事件和补救措施你的精力行动计划 下一步措施，个人健康小结，个人精力计划图，保持旺盛的精力，增进你个人精力的因素，全新的精力充沛的你，你的所见、所感、所闻。

《英汉对照管理袖珍手册》

媒体关注与评论

书评“好的身体和健康常常被人们视为理所当然——简单的方法就能使你将来的生活大为不同，充满健康与快乐。此书通俗易懂，饱含切实可行、清楚明晰的建议。读上几分钟并按它去做，会使你远离疾病。”

——皇家邮政集团医药顾问专家，斯蒂尔·博尔曼博士 “绝对全面、绝对

可行的方法！此书提供了珍贵的建议，使你享受持久的旺盛精力和充满自豪的愉悦。”

——启蒙培训公司管理总裁，克莱夫·莱维斯

精彩短评

- 1、文章部分 短小精干 很实用
- 2、本书读起来很省心，有一些新的理念，适于工作人员心身调适。
- 3、价格适中，然后是大小满合适的，比较方便携带的说总的来说还是不错的，只是内容不够丰富而已
- 4、以前在书店买过这个系列的早期几本，现在看来多了不少新内容，风格还是保持原来的样子，清晰，易懂，实用。
- 5、卦书很好
- 6、很可爱的一般书，建议人手一本
- 7、It is worth re*****.
- 8、人都有郁闷的时候，不及时自我开导或借助外部之力进行，会酿成精神疾病。此书不仅在工作上帮助我们，在个人生活方面也要想得开。
- 9、走到人生的中途，才逐渐地感觉到：自己身心的发展，已自然而然地从稳态，正一日一日地滑向惰性。想认真地读一本好书，看不了两个小时就心神涣散；带孩子出去玩一个上午，一天就疲倦得不行。
于是，我意识到我需要某种与生命的每时每刻都相助力的，系统化了的康健身育学习；而非一时一地的出游呀、锻炼呀、或者减肥等等。没想到，这本躺在书柜角落的小书，倒正合我意！
《健康导师》，它首先向读者明确了“健康”的两个标的。一个是内：精力旺盛；一个是外：身姿、体态的美。而我们中国人，似乎无意识地——男性是觉得身体舒爽，为健康的标准（于是有如此多的娱乐城、洗脚馆）；而女性，是把单纯地减肥瘦脸，视作美的代名词的。（于是满街开着的什么舍宾美容店）
围绕着这精力和体态美，两个健康目标。小书系统地五条路径，全盘地覆盖、导入我们的每日生活。
1是与我们的“精力、活力”金字塔顶的三个最基层级因素：人体生命钟、内啡肽和睡眠。我觉得，瑜伽修行所追求的人与自然节律的天人合一、高峰体验、睡眠冥想，也应该就是这三个基层因素的极致体现。
2是运动休闲。它又细化为三个小层次，紧贴入我们具体的现代都市生活。一是意识到把诸如拖地、看管孩子、上楼下电梯、步行等等日常不得不做的行为，当成最基本的锻炼去做。其二，是如何在每45分钟的工作间歇，养成大脑课间操的随时做简易方法与习惯。最后，即：第三才是我们平时所注重的专门抽时间的锻炼。每天半小时，强度适中，身体保持微微发热流汗的兴奋状态。针对专门的身体锻炼，小书又细分出“把身体调整到最佳状态——四大要素”。我觉得它区分的肌肉强健度，与柔韧性，给我教益良多。前者可练习诸如俯卧撑、仰卧起坐、抬异侧肢体、蹲马步，后者则可练习普拉提、瑜伽等等。这种交互搭配的综合发展锻炼理念，也是导向于身姿、体态的整体美感的。而非片面显摆的什么肌肉男、瑜伽功。
3、涉及旺盛精力的燃料——营养。英国健康专家，为什么通篇未提到，我们常挂在嘴边的什么一天一瓶牛奶？
4是要我们有意识地去营造一个充满活力的环境。如何营造呢？小书给出的理念、原则，我认为是挺有道理的。它的意思是，人是多感官协调的动物。但现代职场往往是极端利用某一种感官，如电脑办公等。因而，我们就应该营造工作、休息的环境，将我们长时间被抑制的其他感官给调动起来。如一盆小花小草，唤起我们的嗅觉；如工作时放巴洛克背景音乐，唤起我们的听觉等等。
第5，即最后一条路径，则是我们的时间管理：找到我们自己在工作与休整之间的平衡点。其中，对压力的自我意识方法，我觉得挺在点。因为我们日常工作、生活中的压力，往往是不知不觉地把我们推上了爆发的火山口的，就像温水煮青蛙。所以，自己如何及时地意识到，并化解掉积攒着的压力，对人对己都十分地重要关键。
——小书读完，一副系统的健康地图在脑中成型。最后，关于英国的这本《健康导师》，还有一点挺有意思。你猜它的图书分类是到哪里？——是我们惯常以为的健康养生类吗？是体育健身类吗？都不是！竟然是“1企业管理-手册2职工-保健-手册”类的。——为之一叹吧！

《英汉对照管理袖珍手册》

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