

<<最爱我的人是我>>

图书基本信息

书名：<<最爱我的人是我>>

13位ISBN编号：9787807260806

10位ISBN编号：7807260807

出版时间：2005-6

出版时间：天地出版社

作者：韩白衣

页数：200

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>

<<最爱我的人是我>>

内容概要

职业人士的健康智商 第一种智商：智力商数(IQ)。
理性思考能力。

第二种智商：情感智商(EQ)，调节理性与感性的“天平”。

第三种智商：健康智商(HQ)，从容享受生命、平衡心灵与肉体、协调现实利益与长期幸福的智慧：——“健康”是对生命的自我承诺和责任，做自我“健康”的主宰者；——恢复对身心健康动物般的嗅觉和警醒：——删繁就简、直抵本质的人生技能：——与生命的自然韵律共舞；——洞悉并改变不良习惯背后强大的心理支撑系统；——重新认识构成我们身体的“建筑材料”：各类营养素：——从对症求治到自我预防与保健……

<<最爱我的人是我>>

章节摘录

如何重新找回工作的激情与乐趣 上班族如何从职业枯竭的状态中恢复过来，有两个办法：一个是寻找一份新工作；另一个是改变自己，重新胜任原来的岗位。前者虽然是变换了工作，但如果不能从心理上解决问题，恐怕过不了多久又要陷入职业枯竭的状态，所以改变自己才是摆脱职业枯竭最重要的方法。

那么，如何摆脱枯竭感，重新找回工作的乐趣呢？ 1. 用巧妙方法化解压力 面对同样的压力，有的人安然无恙，有的人却身心疲惫，就是由于他们使用了不同的方法去处理压力。例如，安然无恙者在感觉工作量太大时，就进行时间管理，合理地分配每段时间要做的事情。而身心疲惫者不是消极地否认压力的存在，就是以更拼命的工作来掩饰问题，这种自欺欺人的做法反而会形成恶性循环，使身心更加受累。

.....

<<最爱我的人是我>>

编辑推荐

《最爱我的人是我职业人士的健康智商》全面介绍了如何提升“健康智商”的实用方法，并有的放矢地提出了医疗、保健建议，帮助人们实现对健康的自我“管理”。

输了健康，赢了世界又如何？

健康智商（HQ）：职业人士个人核心竞争力的基石。

<<最爱我的人是我>>

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>