

员工健康与快乐工作



[员工健康与快乐工作_下载链接1](#)

著者:王燕玲

出版者:中国言实出版社

出版时间:1970-1

装帧:

isbn:9787802500921

《员工健康与快乐工作》主要内容简介：健康不是人生的唯一目的，但是健康却是人生

想要达到任何目的的前提和基础，没有健康，任何目的都只不过是妄想。有了健康，即使一无所有，只要有信心、有理想、有目标就会在奋斗中得到想要的东西；即使得不到，那工作和奋斗的过程也是充满快乐的，何况还会有能力与机会去重新开创和追求。和健康与幸福相比，金钱、财富、名利、事业、成就，都不重要。

健康是快乐工作的基础，要想快乐工作，首先就要保持健康。《员工健康与快乐工作》从科学合理饮食、日常生活起居、好习惯的养成、经常性的运动健身、对职业危害的全面防护、缓解职场压力、修炼一个良好的心态、日常的调理养生、定期体检、疾病预防等方面，详细介绍了职场员工保持身心健康的方法和原则，针对职场人士常见的健康问题作了深入的剖析，并以期使广大员工能把健康作为生活中第一重要的事情来对待，保持健康，快乐工作。

健康是幸福的基点，健康是快乐的源泉，有了健康才能享受生命带来的快乐，才能找到生命的幸福与快乐，也才能做出成绩、把工作做到最好、做到出色、做到卓越、成为成功的员工。《员工健康与快乐工作》的目的就是帮助和指导身陷职场的员工们如何以最轻松便捷的方式拥有健康，为大家在健康之路上提供一些指导和建议，积极推行维护健康和保持健康的有效方法，让每一位员工都能健康生活，快乐工作！

作者介绍:

向亚云，人力资源师，职业策划师，撰稿人。从事成功励志、职场生存、职工素质教育与婚姻家庭等方面的研究工作多年，致力于为广大企业提供员工培训服务，对员工素质提升和职业化修炼方面的研究颇有见解。近几年来，出版了《如何做一名好员工》、《停止抱怨，努力工作》、《女性礼仪与魅力修养》、《中华国学智慧员工读本》、《左手工作右手生活》等多部专著，并有部分图书成功登上畅销书排行榜。

员工素质教育专家，铁道部党校副教授，从事员工培训、员工管理、员工素质建设、工会学等方面的研究工作多年，经过多年的探索研究，总结出一套行之有效的理论与工作方法。有多家单位几十万名员接收过她的培训，效果很好，获得很高评价。曾参与多部员工素质教育书籍的编写工作，其中独立编写专著两部共一百多万字。

目录: 第一章 好员工把自己当成企业的主人 1.我就是企业的主人
2.想方设法为企业谋利益 3.为企业节约每一分钱 4.任何时候都以公司利益为重
5.企业的事就是自己的事 6.绝不做任何有损于企业的事情 7.与企业同舟共济第二章
好员工以忠诚敬业为已任 1.忠诚比能力更重要 2.对企业绝对忠诚 3.恪守企业机密
4.维护企业荣誉和形象 5.不随便跳槽 6.做任何工作都兢兢业业
7.把敬业当成一种习惯第三章 好员工对工作有百分之百的热情 1.珍惜每一个工作的机会
2.比谁都明白工作是自己干的 3.像热爱生命一样热爱工作 4.不只是为薪水工作
5.把工作当成快乐 6.保持快乐的心情 7.对工作投入100%的热情
8.永远保持对工作的激情第四章 好员工把责任刻在心上 1.把工作当成责任
2.视责任至高无上 3.对工作负责就是对自己负责 4.主动承担责任，绝不推卸责任
5.把勇于负责作为一种生活的态度 6.全心全意、尽职尽责第五章 好员工懂得感恩
1.感恩是生活的智慧 2.好员工有一颗感恩的心 3.感恩是人生的一大财富
4.感恩公司，与公司共同成长 5.感恩老板，真心为老板分忧 6.感恩同事，和同事做朋友
7.感恩客户，满足客户的需求 8.因感恩而幸福第六章 好员工不找借口坚决执行
1.好员工视服从为天职 2.没有任何借口地服从 3.不找任何借口坚决执行
4.不找借口找方法，灵活变通执行 5.一分钟也不拖延第七章 好员工做事不需要老板交代
1.好员工自动自发，认真工作 2.主动找事做，而非等事做 3.不要只做老板交代的事
4.主动去做别人不愿做的事 5.做到位，不越位，善补位 6.比别人多做一点点第八章
好员工和每一个同事真诚合作 1.好员工明白团队的力量远大于个人
2.积极地融入团队中去 3.摒弃个人主义 4.真诚地与每一个同事协作
5.和大家一起分享成功 6.建立良好的人际关系第九章 好员工勤奋认真，好学上进

1.勤奋是永不过时的工作精神 2.勤勤恳恳，努力工作 3.以勤补拙，勤奋工作
4.坚决克服懒散和懈怠 5.培养认真专注的工作精神 6.专心致志做好自己的工作
7.不断学习，积极进取第十章 好员工敢想敢做，大胆创新 1.创新是好员工的基本素质
2.敢于打破一切常规 3.突破定势的束缚 4.开阔思路，独辟蹊径
5.敢想敢做，大胆创新第十一章 好员工不可替代 1.职业危机与不可替代
2.有独特技能的员工不可替代 3.企业的核心员工不可替代 4.有独特创意的员工不可替代
5.完美表现让自己不可替代附录 1.执行力自我测试 2.工作主动性自我测试
· · · · · (收起)

[员工健康与快乐工作_下载链接1](#)

标签

评论

《女性礼仪与魅力修养》不错！~教会我一些我平常没环境实践的礼仪，所以我记不住嘛。先看着，以后有机会实践再回来查阅此书！

[员工健康与快乐工作_下载链接1](#)

书评

[员工健康与快乐工作_下载链接1](#)