

搭建心理测评管理系统的工作之余也要适当的运动

产品名称	搭建心理测评管理系统的工作之余也要适当的运动
公司名称	北京合君惠友科技有限公司
价格	.00/件
规格参数	
公司地址	北京海淀区上地十街1号院2-1711
联系电话	13552472059 13552472059

产品详情

搭建心理测评管理系统的工作之余也要适当的运动

适当的运动，让自己与团队更有活力，是系统搭建中重要的一环。目标属于失败者，而系统保证成功。

连着两天的早晨，没有出去晨跑了，而是陪着领导在小区打羽毛球。初步跟其约定，坚持半个月，看看能否成为一个“系统”，也就是喜欢上这项运动。适度运动+带动家人参与，会倍增心理测评管理系统的工作，我想是这样的。

这里跟《我的人生样样稀松照样赢》这本书还是有联系的，因为读完它体会还是蛮多的。其中恰当的饮食+合理运动，是形成良好工作系统的先决条件。从我自己这几年围绕心理沙盘工作看，晨跑或外出活动一直不断。这是一种加速，也是一种剥离或休息，至少有活跃大脑的因素存在的。我想，适度运动一样也会增强当下所做的心理测评管理系统工作，应该会在整个系统搭建中起重要作用的。

原以为，经过第一天打球，身体的疲劳，领导会退缩的。没想到第二天还是主动早起参与。我意识到，第一天的运动量可能不算大，但足够腰酸腿疼得了。如果放到以前，可能因为随便一个借口就不参与了。现在看，情况不是如此，原来领导目前也在看某本书，其中也涉及到适度运动对身体与心理的重要性。

我们不可能因为某本书或某个观点有整体的改观，但是其中的哪怕一个观点，甚至某句话，对我们内心有触碰，就足够了。像我所读的书，不止有心理学的东西，这段时间更多的是商业方面的。

如果奔着功利性，读书要为心理测评管理系统研发、开发或销售服务，那么读这些书是一点用也没有的

。而实际上，恰恰是在读这些“无用的书”，给了我及团队意想不到的帮助。

而现在，又是通过读《我的人生样样稀松照样赢》这种所谓“无用”的书，默默带动家人参与到读书活动中，这种行为榜样，还有什么雄才大略能比拟得呢？

而于我个人来说，不设定目标而是建立个系统，一个不止为心理测评管理系统工作的系统，同时也是为个人、团队及家庭不失体面又有尊严的小日子，而搭建起一个系统。所有这一切，想想就是一种美好。而所有的一切，都是在围绕心理测评管理系统工作的同时，安排饮食与适度运动开始的。

写到此，再次冒出那句“无用之用方为大用”。