

抛弃压力专注学习 放松心情寻找健康

这是一次没有压力的学习之旅,这是一次放松心情健康之旅。由本报与北京大学联合主办的“第三届高级职业经理人研修班”得到了学员们的一致赞誉。他都认为,这样的活动有别于任何一场培训活动,在这里,他们更放松、更自由。尽管来自不同的行业,对健康的追求、对专业之外知识的向往,将他们聚集在一起。没有约束,没有羁绊,畅所欲言,开心交友,让我们听听学员们的声音。



A “感谢”与“创新”

合肥荣事达三洋 杨仁标

《市场星报》组织的这次活动,我想用两个词来形容,第一个词是“感谢”。这次研修班之旅,《市场星报》精心组织,将学习与放松身心充分结合在一起,两天的时间,不仅使我们获得了知识上的收获,如关于养生的知识,了解日常生活中正确的饮水、饮食方式;关于商业运作的一些知识和案例,对于工作中遇到的问题具有一定的启发意义。

第二个词就是“创新”。通过参与到此活动中来,我们对《市场星报》也有了更多的了解,发现《市场星报》具有很强的创新意识。改版后的《市场星报》有着鲜明的特点,崭新的理念。从合作层面来说,也增加了报社与合作伙伴的交流及相互认知。

B 三次参加,每次都有新感受

合肥禹洲房地产 王立铭

这是第三次参加《市场星报》组织的培训活动,每次前来,都有不同的感受。前段时间工作比较繁忙,正好借此机会,可以休闲放松一下。每次的活动,《市场星报》都精心组织,无论从培训地选择还是课程安排上,都比较符合我们目前状态所需要的一些东西。

C 借助平台与同行交流

蓝鼎置地 龚少祥

此次《市场星报》举办的第三届高级职业经理人研修班很成功,既放松了心情,又可以和很多同行交换对市场的意见。通过参与此次活动,可以看出《市场星报》做到更贴心、更周到,推广面更大、认知度更高。正是通过研修班这样的活动,可以通过平台和广告业、地产业等各个行业的精英进行充分的交流,对房地产市场有更深入的认识。尽管大量刚需群体的存在、新政的出台,但目前对合肥市场影响不是很大,同时也更好地刺激了商业地产市场。

D 今后要关注健康

安徽中皖凯业装饰 包义猛

这次活动很有特色,也很有品位,戴光强教授的“成功人士的高品质生活”这一节课让我感触很深,由于平时工作繁忙,往往忽视了健康的重要性,从戴教授的授课中我认识到只有了解自己的状况,作出正确合理的调整,才能拥有高品质健康生活。丁斌教授的企业管课程让我意识到成功不需要很多因素,持久必须要有核心能力。希望以后多举办这样的活动,让更多人受益。

E 这是一次收获之旅

安徽世钰汽车销售服务有限公司 陈长春

感觉非常不错,这次活动举办得很成功,让我们在轻松愉快的环境下享受了一次收获之旅。在课程上的安排内容搭配得很好,有养生课、鉴酒课、企业管课程,内容很丰富。给我们提供与同行业以及不同行业的精英相互交流和学习的机会。



F 接受了一次心灵洗礼

安徽翔迪 张剑

在繁忙的工作中,能够来到巢湖半汤接受心灵上和思想上的洗礼是一件非常有意义的事,戴光强教授的养生课讲得特别好,课程设置一些养生的内容,像我们这样长期在外工作,难免会有些商务应酬,了解这方面的知识,对自己的健康有很大益处。这次的活动感觉非常好,也十分感谢《市场星报》举办这么高水准的活动,希望这样的活动以后经常举办,让更多企业管理者从中受益。

G 这是一次全新的旅程

滨投集团 吴恒

这次非常荣幸参加了《市场星报》举办的“第三届高级职业经理人研修班”,在这里结识了很多新的朋友,是一次非常好的旅程。两天下来,通过与老师的交流、学员之间的交流,碰撞出很多的思想火花,也收获了很多的知识和朋友。尤其是健康方面,因为年轻,自己从来没有刻意重视过,这次听戴教授的课,才感觉到年轻人也需要科学地关注健康,养成良好的健康习惯。知道了如何锻炼是最健康的,生活中的小细节都和健康息息相关。这次收获很多,希望以后《市场星报》能够多举办这样的活动。

H 明白了怎样科学养生

安徽信达 胡江平

《市场星报》这次活动办得很好,能够近距离聆听戴光强教授的养生理论和方法,感觉收获颇多。人到中年,对健康比年轻时更关注一些,尽管关注,但有时不知道应该从哪些方面注意,也不清楚哪些方法是科学的。从戴教授的授课中,可以清楚地了解到中年人容易出现哪些问题,并如何规避,让自己更健康。《市场星报》举办这样的活动,立意很好,希望以后能多办这样的活动。

I 一堂意义非凡的管理课

望湖美家居 李文和

丁斌教授的企业管课程让我受益匪浅,让我意识到,21世纪企业除了要有核心竞争力、品牌价值、管理能力、客户资源、智慧财产权、全球合作,还要有不断创新的精神。平时我们说要给品牌定位,然而我们的创意也是需要定位的。主办方《市场星报》这次在半汤举办的活动,让我们放松身心的同时也聆听了一堂意义非凡的管理课。

讨论区

晚上喝水,眼睛浮肿如何解决?

人的眼睛有个眼窝,水由于重力作用,早起会有眼袋,这是正常的现象,即使晚上不喝水也会有,几分钟后就会消失。喝水,主要是要有健康的保健理念。

养生上有的说要规律性,有的说要随意一点,如何平衡这种矛盾?

无论是哪一种,都要符合生物钟,规律性是与生物钟有关系,随意性也要遵循人体的生物钟。只有一致才能保持健康,不一致,肯定会带来健康问题。即使规律,不按生物

钟的规律也会损害健康。根据统计,经常上夜班的女性与不上夜班的女性相比,乳腺癌的发病率要高36%。

每天的早餐应如何吃好?

早晨不仅要吃饱,还要吃好。人体需要补充碳水化合物、蛋白质,也就是早餐牛奶、鸡蛋、蔬菜、水果都要有。天底下,营养最好的是人奶,有人说牛奶不好,那牛能长大吗?鸡蛋是含蛋白质食物中的上品,对大脑发育有好处,尤其是对儿童。对于女同志,吃鸡蛋不仅有减肥的功效,还能够美容。

J 丰富了专业外的知识

安徽金大地 孔磊

《市场星报》这次活动组织得非常好,能够通过这样的平台,和同行们面对面的交流,是一次难得的机会。以前,很多人只知道名字,却没能见面,这次不仅见面了,还进行了深入的交流,有了很多新朋友。同时,这次活动的课程安排得很好,健康知识、红酒知识的讲座,丰富了个人工作外的知识。其区别于以往的活动,档次更高,非常感谢《市场星报》。

K 很好 很用心

微风印象 秦宇

通过举办这样的学习活动,《市场星报》拉近了与直接客户、间接客户之间的距离。而将不同行业的大家彼此召集在一起,也为我们搭建了一个交流的平台,感觉获益匪浅。

就我个人的感觉而言,报社能够想到举办这样的活动,真的很好,很用心。

L 要健康、事业两不误

巢湖百大购物中心 宰开凤

这次这么多不同行业的人在一起学习,真的很难得。听了两个专家的讲课,感觉对个人的启发很大,拓宽了自己的人生思路,更思考了自己的价值所在。确实,人活在世上,到底是为了钱,还是为了能够创造、实现自己的价值,是我们每个人都必须要仔细思考的。

戴教授向我们介绍了如何合理、科学地做好健康、事业两不误。他提出的许多方法都很实用,如早餐如何吃更营养,工作时间一小时左右最好动一动等这些保健预防,在我们的日常生活中都可以做到。

而丁斌教授的讲课,很符合我们目前所处的状态。企业发展战略、市场化竞争,关键就是要做好团队建设和企业定位,包括近的和远的规划定位,而且企业必须有规范化的流程,这样,企业肯定能做好。

M 完全创新的培训之旅

信地置业 郑成宝

参与到本次活动,遇见了许多同行业的老熟人,感觉很亲切。《市场星报》组织这样的培训之旅,很有新意。

以前也参加过培训课程,只是单纯的教学授课,没有此次内容丰富。我们在放松的同时,还能学到一些知识,如关于养生物学,如何在我们目前的生活工作状态中把握健康,了解一些健康的常识及实用方法;而在欢迎晚宴上请老师讲解红酒的知识,也开拓了大家的视野,对红酒文化的认识有了提升。

