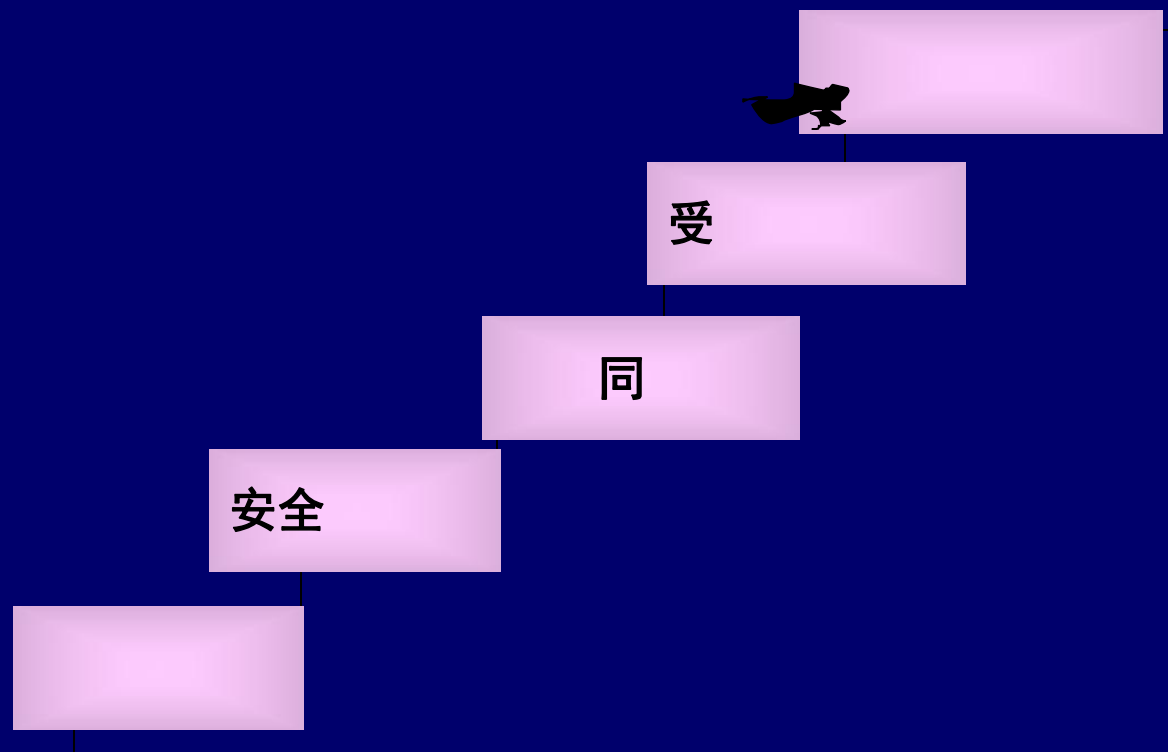


£



马斯洛需求层次理论图

道德、创造力、自觉性
问题解决能力、公正度、接受现实能力

自我实现

高级阶段

自我尊重、信心、成就、
对他人尊重、被他人尊重

尊重的需求

中级阶段

友情、爱情、性亲密
情感和归属

归属的需求

人身安全、健康保障、
资源所有性、财产所有性、
道德保障、家庭安全

安全上的需求

低级阶段

食物、水分、空气
睡眠、性

生理上的需求

£







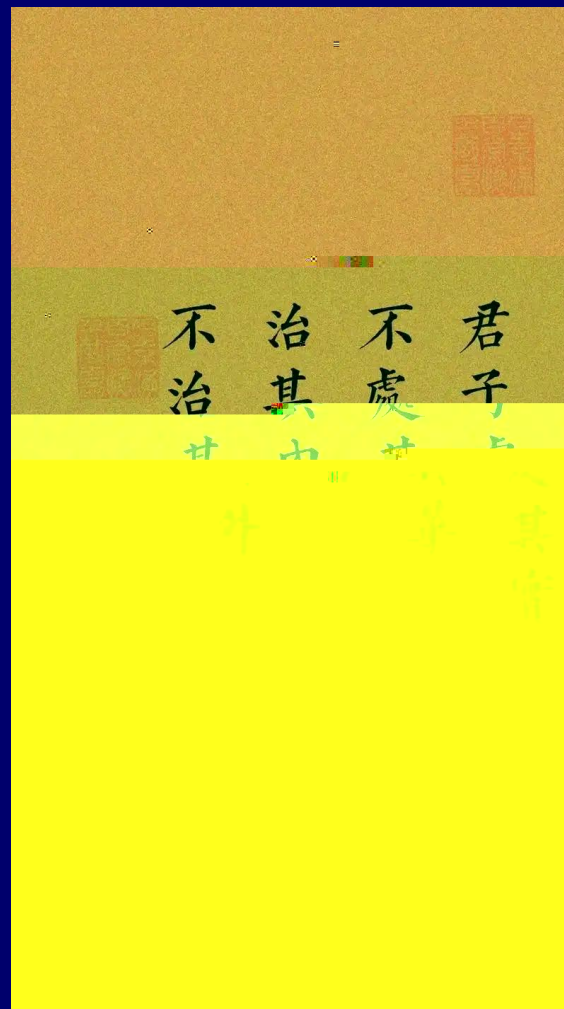




£

悟覺

£





£

爱干净

崇尚专业

开心阳光

£



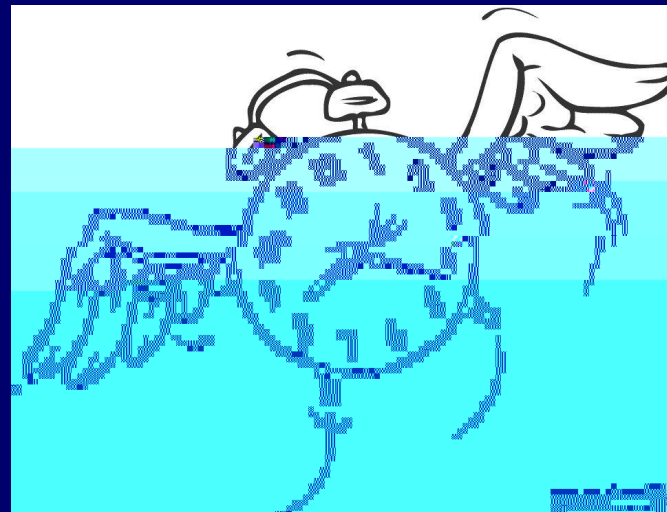


人生精进-自我管理

自我管理的六个方面

	饮食管理	睡眠管理	运动管理
	早上要吃好 中午要吃饱	睡眠要规律 睡眠要充足	运动改变样貌 运动改变气质
健康管理	饮食管理 三餐定时定量 多吃蔬菜水果 少吃高油高糖	睡眠管理 规律作息 睡前不看手机 睡前泡脚	运动管理 运动改变样貌 运动改变气质 运动改变命运
	情绪管理 保持乐观心态 负面情绪命名	压力管理 劳逸结合 学会放松	时间管理 制定计划 提高效率
情绪管理	情绪管理 保持乐观心态 负面情绪命名	压力管理 劳逸结合 学会放松	时间管理 制定计划 提高效率
	精力管理	意志管理	情商管理
	精力管理	意志管理	情商管理

£



£



£

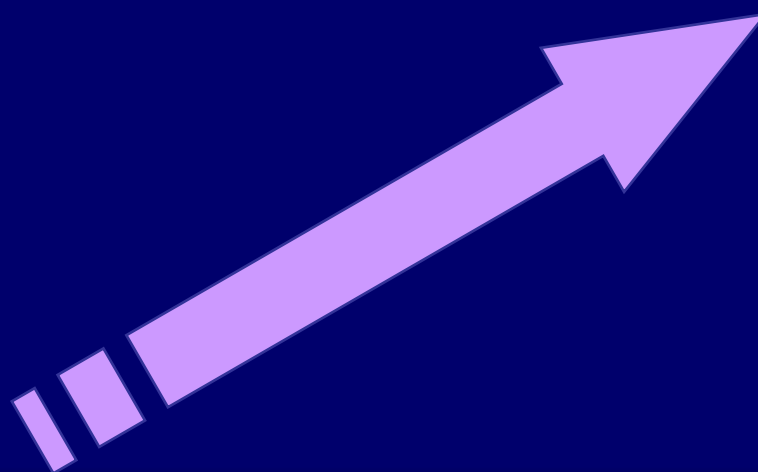


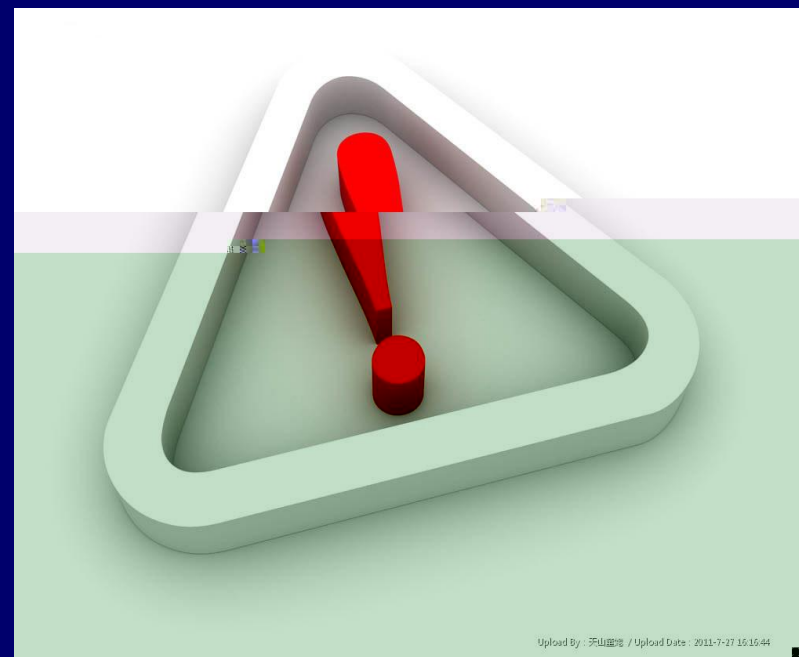
£

η

Ñ









企业家爱国 就是做好产品

为中国人争光 为中国人争气

我是这样想的 也是这样做的