**新 书 推 荐**

**中文书名：****《健康办公室：将工作空间转变为幸福和成功的空间》**

**英文书名：*The Healthy Office: Turning Workspaces into Happiness and Success Spaces***

**作 者：Ninad Tipnis**

**出 版 社：Ethos Collective**

**代理公司：Waterside/ANA/Jessica Wu**

**页 数：136页**

**出版时间：2024年9月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**审读资料：电子稿**

**类 型：自助**

**Best Sellers Rank:**

**#324 in Business Health & Stress**

**内容简介：**

事实上，我们的生命中有超过1200周是花在办公室里的。如果这些时间不仅仅是工作，而是也在治疗呢？你每天花费三分之一时间的地方，可能正是提升你身心健康、提高专注力并延长健康寿命的地方。如今，大多数工作场所都有健康计划，但其中有多少仅仅是纸上谈兵的好意图呢？

《健康办公室》重新定义了工作空间的概念，倡导一种以人为本的设计方法，能够引起所有人的共鸣——从企业领导者、工作空间设计师到每天使用这些空间的员工。

作者尼纳德·蒂普尼斯（Ninad Tipnis）凭借其深厚的工作空间设计专业知识，揭示了战略性、以人为本的环境不仅仅是视觉上的吸引力。它们是促进身心健康、创新和生产力的催化剂，对组织及其员工都有益。尼纳德的见解将激励并指导你，帮助你发现：

* 包容性的策略，建立一个每个人的身心健康对组织成功至关重要的文化；
* 创意设计思路，打造促进健康、参与感和强烈社区感的工作空间；
* 实用的方法，将任何工作空间转变为充满创意、协作和卓越表现的活力中心。

重新定义工作场所的本质从你开始。今天就来发现如何让你的办公室成为健康、幸福和最高生产力的灯塔吧！

**作者简介：**

**尼纳德·蒂普尼斯（Ninad Tipnis）**是JTCPL设计公司创始人兼首席建筑师，毕业于孟买建筑学院。他因创意领导力、深厚的行业洞察力以及多次获得奖项而受到认可。自2002年起，他的公司专注于国内外的机构和企业空间改造。尼纳德目前与妻子定居在迪拜。

**目录：**

序言

前言

导言

第0.5章：办公室现状

办公室的演变

办公室的未来

定义健康办公室

第1章：饮食

用简单的设计方案滋养工作空间

1.1：营养饮食

1.2：心理饮食

1.3：情感饮食

1.4：精神饮食

定义健康办公室：饮食

第2章：运动

为工作空间注入活力

2.1：身体运动区域

2.2：活跃布局和流通路径

2.3：健身设施和便利设施

2.4：符合人体工学的工作站

2.5：户外工作和休闲区域

定义健康办公室：运动

第3章：睡眠

高效工作空间的基础

3.1：安静区用于小憩

3.2：适合睡眠的照明

3.3：放松和冥想空间

定义健康办公室：睡眠

第4章：压力

设计抗压的空间，保持冷静与专注

4.1：视觉和触觉的宁静

4.2：听觉意识

4.3：身体的平和

4.4：引导压力

定义健康办公室：压力

第5章：网络

促进连接和成长

5.1：协作工作区

5.2：技术增强空间

5.3：社交中心

5.4：生活网络

定义健康办公室：网络

第6章：目标

将使命融入物理设计中

6.1：以使命为中心的设计

6.2：协作和战略空间

6.3：价值驱动的环境

6.4：互动和激励空间

6.5：反思和深思的设计

定义健康办公室：目标

第7章：你的健康办公室

完整的健康办公室图表

后记

致谢

作者简介

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**Rights@nurnberg.com.cn**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

