**新 书 推 荐**

**中文书名：****《健康办公室：将工作场所变成幸福与成功的所在》**

**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：大众社科**

**#194 in Business Health & Stress**

**#233 in Human Resources & Personnel**

**#569 in Workplace Behavior**

**内容简介：**

**办公空间也能治愈你。**

事实是，我们一生中有超过1200周的时间是在办公室度过的。如果这些时间不仅仅用于工作，还能用来治愈自己呢？你花费三分之一时间的地方，完全可以成为提升幸福感、增强专注力、延长健康寿命的场所。如今，大多数工作场所都有健康计划，但有多少只是纸上谈兵？

《健康办公室》重新定义了工作空间的概念，提倡以人为本的设计方法，适用于包括商业领袖、工作空间设计师和每天使用这些空间的每个人。

作者尼纳德·蒂普尼斯（Ninad Tipnis）凭借其在工作空间设计领域的深厚专业知识，揭示了战略性、以人为核心的环境不仅仅是视觉上的吸引力。它们是促进幸福、创新和生产力的催化剂，为组织和员工带来双赢的效果。尼纳德的洞察力将激励并引领你探索：

* 全面的策略：打造以每个人福祉为核心的组织文化，助力组织成功
* 创新的设计见解：设计促进健康、参与感和强烈社区感的工作空间
* 实用的转型方法：将任何工作空间转变为充满活力的创意、协作和卓越表现的中心
* 重新定义工作场所的精髓，从你开始。今天就发现如何让你的办公室成为健康、幸福和巅峰生产力的灯塔！

**作者简介：**

**尼纳德·蒂普尼斯（Ninad Tipnis）**是JTCPL设计公司的创始人兼首席建筑师。他毕业于孟买建筑学院（Academy of Architecture, Mumbai），以其卓越的创意领导力、深入的行业洞察力和众多奖项而广受认可。自2002年以来，他的公司专注于改造国内外的机构和企业空间。尼纳德目前与妻子居住在迪拜。

**全书目录：**

推荐序：丹·沙利文（Dan Sullivan）

前言

引言

章节目录

**第0.5章：办公室的现状**

办公室的演变

办公室的未来

健康办公室的定义

**第1章：饮食**

用简单的设计解决方案滋养工作空间

1.1：营养饮食

1.2：心理饮食

1.3：情感饮食

1.4：精神饮食

健康办公室的定义：饮食

**第2章：运动**

为工作空间注入活力

2.1：身体活动区域

2.2：主动式布局和流通路径

2.3：健身设施与便利设施

2.4：促进健康的人体工学工作站

2.5：户外工作与休闲区域

健康办公室的定义：运动

**第3章：睡眠**

高效工作空间的基础

3.1：用于小憩的安静区域

3.2：有助于睡眠的灯光设计

3.3：放松与冥想空间

健康办公室的定义：睡眠

**第4章：压力**

设计抗压空间，保持冷静与专注

4.1：视觉与触觉的宁静

4.2：听觉的觉察

4.3：身体的平静

4.4：压力的疏导

健康办公室的定义：压力

**第5章：网络**

促进连接与成长

5.1：协作工作区域

5.2：技术增强的空间

5.3：社交中心

5.4：活力网络

健康办公室的定义：网络

**第6章：目标**

将使命融入物理设计

6.1：以使命为中心的设计

6.2：协作性与战略性空间

6.3：以价值为驱动的环境

6.4：有吸引力且激励人心的设置

6.5：反思性与深思熟虑的设计

健康办公室的定义：目标

**第7章：你的健康办公室**

完整的健康办公室图表

后记

参考资料

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

