

# 天天都是有氧天



[天天都是有氧天 下载链接1](#)

著者:潘台成

出版者:北岳文艺出版社

出版时间:2003-04

装帧:平装

isbn:9787537825450

深处在多元的时代里，我们不难发现，大部分的人其实都很努力地想要完成属于自己的目标与理想，但往往在追究胜利与成功的过程中，许多人或者能力不足、方法不对，或者无法坚持到底……等等理由，终究还是从战场上败下阵来。于是乎有些人开始沉沦，学会放弃目标与理想，不但失去了生命最初的热情，更迷失了人生的方向。

读过《天天都是有氧天》，令人有种莫名的喜悦与兴奋，那应该是在心灵的深处了份新的滋润与灌溉吧！本书里的每一篇小故事，都将可能唤醒我们自己还没发现的心中巨人。

作者介绍:

目录: 推荐序 发现心中巨人  
推荐序 许您一个有氧的未来  
作者手札 天天都是有氧天  
第一部分 身心简约，就是洒脱  
1 困境即是赐予  
2 错过  
.....

第二部分 心神自在，就是安详

1 自我缺失

2 动气

.....

第三部分 回归零点，就是纯真

1 独立的圆

2 问题

.....

第四部分 忧郁出走，就是快乐

1 盲从

2 眼见非实

.....

• • • • • (收起)

[天天都是有氧天](#) [下载链接1](#)

## 标签

潘台成

## 评论

07年拿了闺蜜的书来看，很多鸡汤，最早知道治愈这东西

[天天都是有氧天](#) [下载链接1](#)

## 书评

[天天都是有氧天](#) [下载链接1](#)