

你为什么睡不着



[你为什么睡不着 下载链接1](#)

著者:高华

出版者:经济科学出版社

出版时间:2003-7-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787505835818

很多人很难入睡，这主要和睡前的情绪有关，他们总是对过去的一天做了什么、什么还没做感到忧心忡忡，或者对明天将发生什么感到迷茫无助。

不会休息的人，就不会工作。这一点是非常肯定的。因为只有带着一天的充实感激入棉被的夜晚里，只要能获得安眠，就可以隔天所需的活力做好准备。

睡眠的力量就是生存的力量，让你的每一天都能“一觉到天明”。

我相信诸位读者读完这本书，会从情绪的困扰中走出来！

作者介绍:

目录: 第一章 了解睡眠

1 人为什么要睡觉

2 什么是健康的睡眠

3 睡眠的“黄金分割线”
4 9种不良睡眠习惯
5 偷走睡眠的10个杀手
6 睡眠的类型
7 睡眠的质量标准
8 各种年龄的人睡眠有什么不同
9 睡眠时为什么去做梦
.....

第二章 我们为何会失眠

1 何为失眠
2 昨夜，你是否失眠
.....

第三章 同病相怜的“数羊人”

第四章 做自己的睡眠顾问

第五章 健康睡眠的十大误区

第六章 健康睡眠的自我管理

主要参考书目

后记

..... (收起)

[你为什么睡不着](#) [下载链接1](#)

标签

睡眠

中国

lib

评论

[你为什么睡不着](#) [下载链接1](#)

书评

[你为什么睡不着_下载链接1](#)