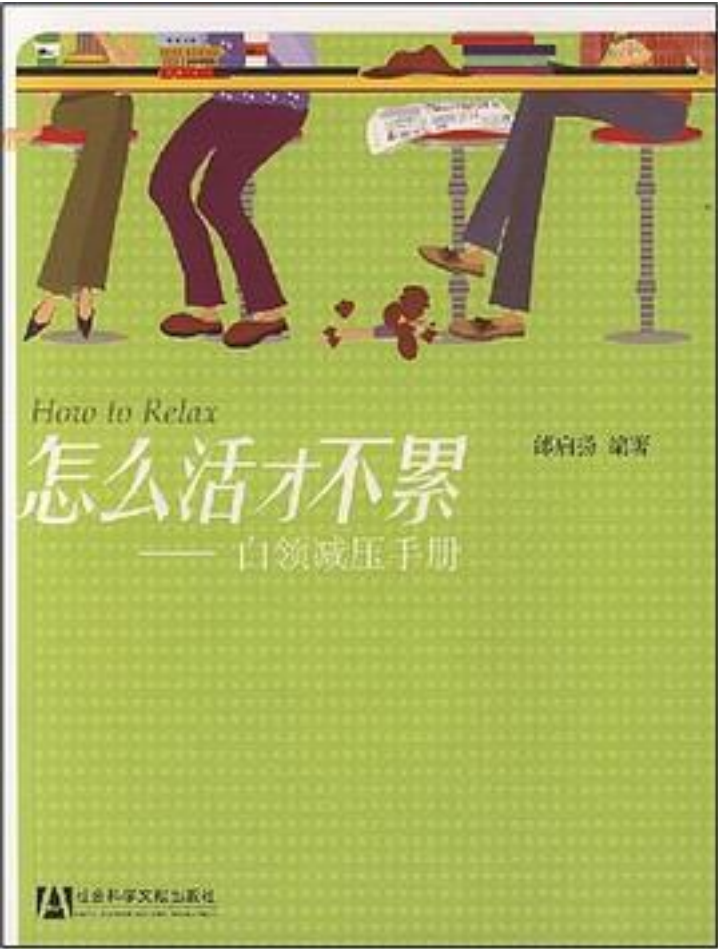


怎么活才不累



[怎么活才不累_下载链接1](#)

著者:邵启杨 编

出版者:

出版时间:2008-7

装帧:

isbn:9787509702468

《怎么活才不累》告诉你，减压其实很简单，光明就在咫尺……在这个风光旖旎的都市，你我却被工作和生活压得喘不过气来，我们努力奋进着，忘了身边还有绿草红花，天上还有蓝天

白云，我们很累。

作者介绍:

目录:

[怎么活才不累_下载链接1](#)

标签

心理学

女性

评论

加压

还不错的书，看着减压

[怎么活才不累_下载链接1](#)

书评

在时下这样一个高压锅一般的职场时代，“累”是我们的通病。什么是累？作家叶天蔚曾写过这样一句话“在我看来，最糟糕的境遇不是贫困，不是厄运，而是精神心境处于一种无知无觉的疲惫状态，感动过你的一切不能再感动你，吸引过你的一切不能再吸引你，甚至激怒过你的一切不能再...

工作节奏太快，工作量太大，时间太长，责任太大，等等，现在越来越能体会《红楼梦》中王熙凤的一句话：“大有大的难处”，似乎时间都长了翅膀，飞得毫无踪影，天伦之乐，免了；性生活，省了；吃早餐，那是什么业务？不小心啊，咱也有机会流行一回，得了时代病，“累”几乎...

近两年，关于心理保健的书层出不穷。随着社会的转型，经济大潮冲毁了传统的道德观念，也彻底改变了人们的生活，一方面生活质量有了提高，另一方面生活的压力也大大加剧。特别是在经济危机发生后，企业运营艰难，失业严重，股市大跌，房价高企，都市白领们的生活似乎越来越困难...

在读这本书的时候，恰好我的一位非常好的朋友由于工作调动，离开了我。在她离开后的很长一段时间，我陷入无法适应的孤独、彷徨和焦躁状态中。必须承认，我在翻开此书并一直读到第6页时，整个人一直处于深度冒汗状态。我的生活，几乎完全如书中所说：我是白领，我衣着光鲜， ...

[怎么活才不累_下载链接1](#)