

不再疲惫



[不再疲惫_下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2008-8

装帧:

isbn:9787300094946

《不再疲惫：战胜疲劳和不良感觉的十种方法》讲述人并没有生来应付快速生活的生理结构，谁都不可能完成他想做的一切。如果你承诺过多，总想满足周围人们的所有要求，却不留点时间照顾自己，到头来只能落得疲惫、失意、压力过重、健康恶化，对平衡的渴望是个人的一种内心追求，也是通向和谐之路。从个人的角度度看，在工作和家庭中寻找平衡是很艰难的，但我们应当记住，宇宙万物在永远不懈地追求平衡，而且、正是这一追求使字市处于永恒的动态之中，而这种动态又为静态中的脱实世界创造平衡换句话说，对平衡的追求是我们生存的核心?对平衡的追求也能使你精力充沛战胜疲劳和不良感觉的十种方法。

作者介绍:

目录:

[不再疲惫_下载链接1](#)

标签

心理学

健康

心理学情绪压力管理

心理

社会科学

不再疲惫

2013

积极心理学

评论

写得太理论和抽象，不是很适用。

不实用，都是老道理。

泛泛而谈一些战胜疲惫的方法，涉及到营养学、心理学、灵修等等领域。内容不够深入，只适合一般读者随意翻翻

吃健康的食物，多运动，远离咖啡，亲近大自然

全书通过心理，饮食，药物几个方面来介绍消除疲惫，并且也对中医和西医进行了一些比较。身体是革命的本钱，只有身体健康我们才能有更好的精力去投入到工作，生活，学习中。丢掉疲惫，快乐生活。

好！

翻过，因为很多东西是大同小异。收获到一个新概念是“认知扭曲”，打断自己的非理性思维，过简单的生活。

还可以，此书从生理和心理两方面讲述了降低压力消除紧张的方法，值得浏览一下。

今儿没事，看的。晕！

@2011-04-06 18:02:37

[不再疲惫 下载链接1](#)

书评

[不再疲惫 下载链接1](#)