

慢生活



[慢生活_下载链接1](#)

著者:康永 编

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787538444018

《慢生活2:在压力下不焦躁地生活》内容简介：现今，大多数人都生活在工作、家庭巨大的压力之下，生活的节奏过快，焦虑、浮躁成为目前人们生活状态的代名词。一慢生活就是要帮助您调整心态，轻松面对压力，提高生活的质量。慢并不代表会助长您的懒惰，影响您的事业，而是要让人们在有压力的生活中，学会不焦躁地生活。

作者介绍:

目录:

[慢生活_下载链接1](#)

标签

生活

写的好

养生

评论

我觉得一般，大道理谁都会说

[慢生活_下载链接1](#)

书评

[慢生活_下载链接1](#)