

睡出竞争力



[睡出竞争力_下载链接1](#)

著者:王金娥

出版者:

出版时间:2009-9

装帧:

isbn:9787500688969

《睡出竞争力》：在纷繁忙碌的现代生活中，睡觉这种生活必需品却渐渐成为一种奢侈的享受，也成为了一种值得研究的专业。

如何睡得有效率，睡得有品质，并在睡醒的那一刻，让之前的睡眠能量转换成高效能的工作和学习能力，这是值得每个人研究的课题。

本书特别制定了一套睡眠修炼法赠予读者，帮你克服睡眠障碍，拥有美好睡眠。

作者介绍:

目录:

[睡出竞争力_下载链接1](#)

标签

睡眠

健康

科普

杂书

ready书单

评论

看了公开课英国的一个关于睡眠的十种方法，与本书观点类似

随便看了看，有点用

图书馆翻到的书，感觉实用性不强

我发现我看得健康的书还是有几本的，但是做起来好难呀

我对书中写的睡眠方向这个问题，比较不同意

[睡出竞争力_下载链接1](#)

书评

[睡出竞争力_下载链接1](#)