

睡出競爭力



[睡出競爭力_下载链接1](#)

著者:王金娥

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9789574471492

睡得有多香，競爭力就有多強

這是一個睡眠決定競爭力的時代

在競爭激烈的全球化世紀，壓力問題普遍存在於所有先進國家之中，壓力導致睡眠障礙，睡眠不好，精神不好，直接影響工作效率，導致競爭力下降，因此一本書要讓你排除睡眠障礙，擁有好能力、好情緒，全面提升競爭力。

【睡眠知識地圖】告訴你

睡覺已經成為一種專業，掌握睡眠就掌握天下，美麗、健康與聰敏統統是睡出來的。睡太多、睡太少都不好，將生理時鐘調整好，才是王道。本書要告訴你什麼才是真正優良的好睡眠。

【降低競爭力的8種睡眠障礙】提醒你

台灣有7000000人有睡眠障礙，本書深入分析八大睡眠障礙的徵象—失眠、打鼾、猝睡症、夢囈、夢遊、夢魘、夜驚，以及惱人的磨牙，並提供初步的自療方法。

【一定要小心的7大睡眠誤區】叮嚀你

據衛生署統計，台灣安眠藥年用量已逾130000000顆，年年攀升。面對睡眠障礙，社會上還流傳許多的錯誤的防治觀念，其中主要有七大迷思—做夢、午休、補覺、保健品、喝酒、安眠藥、數羊、運動。本書要澄清這七大迷思，幫助你建立正確的睡眠觀念與睡眠習慣。

【實現美好睡眠的7項修練】送給你

本書作者研究睡眠多年，融合東、西方醫學保健，特別制定一套睡眠修練法贈予讀者，以期幫助讀者克服睡眠障礙，擁有美好的睡眠。

讓你一【睡出競爭力】

現代人生活忙碌，無論是否患有睡眠障礙，都必須面對睡眠時間短少與壓力的問題，本書要讓你學會如何睡得有效率，睡得有品質，並在睡醒的那一刻，如何讓之前的睡眠能量，轉換成高效能的作業與學習能力。

現代人大都不免熬夜，就算熬夜，也要設法降低熬夜的傷害，本書要教你如何正確修護時差的顛倒影響，加速恢復活力。

作者介绍:

目录:

[睡出競爭力_下载链接1](#)

标签

习惯

GTD

评论

[睡出競爭力_下载链接1](#)

书评

[睡出競爭力_下载链接1](#)