

<<激情生活>>

图书基本信息

书名：<<激情生活>>

13位ISBN编号：9787201032764

10位ISBN编号：7201032763

出版时间：1999-08-01

出版时间：天津人民出版社

作者：彼得·麦克劳林

页数：241

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<激情生活>>

内容概要

行色匆匆，不该是你生命中的主基调，若想在纷繁复杂的环境中从容面对，你该用科学的方法来支持你最大限度地发挥身体与大脑的功能，同时使自己的工作充满乐趣。

<<激情生活>>

书籍目录

激情生活 让你时刻充满活力，在瞬息万变的世界里驰骋

《激情生活》模式 激发你的激性，能量带

步骤一 把握自己，用明亮的双眼观察事物 摸索前进

步骤二 为工作而充实自己：思想食粮 有策略地吃

步骤三 锻炼的好处 承诺是金

步骤四 消除紧张和疲劳：小憩、放松和睡眠 以“不工作”来提高工作表现

步骤五 面对挑战，你的反应是——我喜欢

步骤六 快乐源于把幽默融入工作 公司的安西东尼亚

步骤七 营造一个环境，激发你的活力

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>