

<<如何面对紧张的生活节奏>>

图书基本信息

书名：<<如何面对紧张的生活节奏>>

13位ISBN编号：9787542723796

10位ISBN编号：7542723790

出版时间：2004-1

出版时间：上海科学普及出版社

作者：蒂尔斯

译者：石左虎

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>

<<如何面对紧张的生活节奏>>

内容概要

《如何面对紧张的生活节奏(让期望与效果达到平衡)》阐述了“让效率要求达到平衡”的思想，意思是：让人们以相同的或者更少的投入带来更多的成果等。

到处都可以听到很多人在抱怨他们身负的“压力”。

他们在工作场所，在家里，甚至在休闲的时候都时常要考虑效率问题。

他们的效率要求随着所处的职位的上升而提高，什么事情都要求做得尽善尽美，要在工作日期间创造出成果，这样才感觉到舒坦。

但是，很多“效率”是不必要的，很多压力的烦恼甚至是自寻的，如果不摆脱它，还可能产生负面效应。

相反地，人们需要的是更多的休闲时间，乐观的生活态度，少一些任务，多一些乐趣。

足够的生活乐趣能使人们在工作日里精力充沛，这是最好的防止自己精力完全耗损的保护手段。

《如何面对紧张的生活节奏(让期望与效果达到平衡)》作者是一位知名的医生和治疗学家，她在这本新书中成功地阐述了“让效率要求达到平衡”的思想，意思是：让人们以相同的或者更少的投入带来更多的成果。

<<如何面对紧张的生活节奏>>

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>