

睡觉



作者：梁冬著

出版社：上海：上海科学技术文献出版社

出版日期：2021.01

总页数：257

介绍：本书旨在解决困扰现代众多都市人的睡眠问题，除了介绍具体的助眠方法，本书更尝试消解影响睡眠的焦虑根源。全书十二章，语言晓畅幽默，内容博约相宜。书中从睡眠的时间、睡眠的环境等角度向读者阐述如何通过改进生活方式的形式提高睡眠质量。梁冬认为：睡觉不是目的，目的是更好地醒来。他把睡眠当作一个学会自我管理的切入点，一个深入理解自我的契机。这本书的创作动机，是帮助读者不但每天从睡眠中更好地醒来，也要通过日复一日的自省、觉察，通过改善自我管理和自我认知，越来越好地从迷失以及无谓的妄想中觉醒，做自己想做的事，成自己想成的人。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14964974.html>）查找全本阅读方式

睡觉 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14964974.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14964974.html>

书名：睡觉