

# 专注力与正念赋能 摆脱信息上瘾提升人生核心竞争力

作者：徐天石作

出版社：上海：上海交通大学出版社

出版日期：2021.10

总页数：245

介绍：人类进入移动互联时代，信息呈几何级数上涨，面对纷繁复杂的信息，“分心”变得唾手可得。

说明：登录教客网(<https://www.jiaokey.com/book/detail/15025114.html>)查找全本阅读方式

专注力与正念赋能 摆脱信息上瘾提升人生核心竞争力评论地址<https://www.jiaokey.com/book/detail/15025114.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。