如何度过每天的24小时



作者: (英)阿诺德·本涅特作; 魏微译

出版社: 昆明: 云南人民出版社

出版日期: 2024.10

总页数: 119

介绍:《如何度过每天的24小时》是英国作家阿诺德本涅特的"生活自助"代表作品,书中刻画了上班族日常的真实画面,不断重复工作,回家,放松,睡觉这个过程,并不是真的活着。作家说:真正可悲的是上班混日子,下了班躺平的人。这本书就是为了这群人写的。作家为上班族量身打造时间管理法则,提供一种接近人性本质的治本的世界观:工作以外的16个小时,不是上班8小时的附庸;鼓励人们每周花费7.5小时充实生活,如寻找兴趣、锻炼身体,思维训练,阅读书籍,积累知识,拓展价值观,寻找生活的支点;用"具体的当下"去治愈焦虑、内耗、拧巴、拖延、空虚等工作后遗症,获得满足感和身心自由。愿你过得充实且满足,身体健康,元气满满,精神自由,让每一个平凡的日子都闪闪发光。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/96372312.html) 查找全本阅读方式

如何度过每天的24小时 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/96372312.ht ml

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/96372312.html

书名: 如何度过每天的24小时