

《與「超負荷」說Bye Bye》

图书基本信息

书名：《與「超負荷」說Bye Bye》

13位ISBN编号：9789628266920

10位ISBN编号：9628266926

出版社：FES PRESS

作者：理察．史雲遜

译者：郭燕珊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《與「超負荷」說Bye Bye》

內容概要

忙碌、壓力、超負荷。生活在這世紀的都市人，都知道面對生活各種壓力的困難。你根本沒有足夠時間完成所有工作 遑論那些你喜歡做的事。你感到疲倦、勞累，和崩潰。這些癥狀不是你獨有的，你只是感染了一種影響過百萬人的新疾病 超負荷症候群。超負荷從何而來？它是怎樣的？會引致甚麼後果？更重要是，你可以如何應付它？本書審視這些問題，提供應付良方，幫助我們抗衡它的影響，恢復休息時間和療傷空間。

《與「超負荷」說Bye Bye》

精彩短评

1、准备社区课程的时候用到的 大陆唔买的

《與「超負荷」說Bye Bye》

精彩书评

1、 本書的試讀本:http://www.wenzi.fes.org.hk/?PID=_ARTDTL&SID=140

《與「超負荷」說Bye Bye》

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:www.tushu000.com