

<<你为什么睡不着>>

图书基本信息

书名：<<你为什么睡不着>>

13位ISBN编号：9787505835818

10位ISBN编号：7505835815

出版时间：2003-7-1

出版时间：经济科学出版社

作者：高华

页数：208

字数：200000

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>

<<你为什么睡不着>>

内容概要

很多人很难入睡，这主要和睡前情绪有关，他们总是对过去的一天做了什么、什么还没做感到忧心忡忡，或者对明天将发生什么感到迷茫无助。

不会休息的人，就不会工作。

这一点是非常肯定的。

因为只有带着一天的充实感激入棉被的夜晚里，只要能获得安眠，就可以隔天所需的活力做好准备。

睡眠的力量就是生存的力量，让你的每一天都能“一觉到天明”。

我相信诸位读者读完这本书，会从情绪的困扰中走出来！

<<你为什么睡不着>>

作者简介

高华，字茁栋，笔名岩羊。

青年学者，从事个人成长战略分析与研究。

北京金色人生科学研究所助理研究员，北京青春少年儿童教育咨询有限公司专家委员。

曾出版《为人》、《定位自己》、《你为什么没有钱》、《你为什么没有朋友》、《你为什么没有爱情》、《你为什么不是

<<你为什么睡不着>>

书籍目录

第一章 了解睡眠第二章 我们为何地失眠第三章 同病相怜的“数羊人”第四章 做自己的睡眠顾问第五
健康睡眠的十大误区第六章 健康睡眠的自我管理主要参考书目后记

<<你为什么睡不着>>

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>