第一图书网, tushu007.com

<<工作不再倦怠>>

图书基本信息

书名：<<工作不再倦怠>>

13位ISBN编号：9789867964465

10位ISBN编号：9867964462

出版时间：20040101

出版时间：巨思（藍鯨）

作者：Dina Glouberman　李若祺譯

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

<<工作不再倦怠>>

内容概要

「倦怠」不是宣告末日的來臨，而是開啟新生的大門。

你是否覺得疲倦、空虛、憤世嫉俗、受困、憤怒、心不在焉？

努力工作但卻效率不彰？
經常生病或難以康復？

或者，你認識的人之中，有這樣的情況？
如果是，你或你的朋友可能已經陷溺在倦怠感的泥沼中而無力掙脫。
多數人在經歷倦怠感時，往往渾然不覺，輕忽倦怠感所發出的所有警訊，直到身心無法負荷，引發了各種嚴重的疾病。

倦怠感是一種身心靈失衡的狀態。
因為你已經走到人生某個階段的盡頭，而倦怠感必須以最強烈的手段來提醒你。

倦怠感是一個充滿驚喜的轉捩點。
你以為世界末日來臨了，其實那是你迎接新生命的開始。

倦怠感可以是一扇門。
帶領你通往充滿愛與歡樂的新生活，讓你做真正的自己。
生命中最大的進程常在苦難中發生，但是再也沒有任何事能比經歷倦怠感更能指引你找到人生的新方向。

「在一切變得更糟之前，先停下來！
」
辨識倦怠感發生的幾項特徵：
1.極度疲倦、無法放鬆、獲得平穩的睡眠、感覺麻木、易怒、自我批判、覺得了無生趣。

2.注意力不集中，即使加快速度也無法提升效率。

3.沉迷於電視、酒精、垃圾食物、購物、電玩遊戲、網路聊天室、一夜情，或任何可能上癮的逃避式行為。

4.自我封閉，不和家人、朋友、同事、上司，甚至是客戶有所聯繫。

5.健康欠佳，可能產生的身體不適有：背痛、心絞痛、頭痛、五十肩、慢性疲勞、腎上腺或甲狀腺失調等。

第一图书网, tushu007.com

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