

<<再见,懒惰!>>

图书基本信息

书名：<<再见,懒惰!>>

13位ISBN编号：9787508611594

10位ISBN编号：7508611594

出版时间：2008年

出版时间：中信出版社

作者：(韩国)文曜翰

页数：185

译者：杨华芸

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>

<<再见,懒惰!>>

内容概要

并不只是无所事事才叫懒惰。
懒惰无处不在。

如果你甘愿重复一成不变的日子，或者被琐事夺去工作的乐趣，在工作中因小失大，总对决策举棋不定，或者明明有实力却放弃挑战，那么你就是如今社会中庞大“懒人族”的一员。

本书是来自韩国自我开发领域的专家文曜翰为新时代“懒人”打造的新生秘籍。他不会简单地教你用琐事把生活填满，而是指引你发现各种藏身在生活和工作中的懒惰。与此同时，还针对每种懒惰，为你贴心制定“再见，懒惰”十大攻略，希望能带领你在“速度中见悠闲，悠闲中拼速度”的21世纪，在瞬息万变的生活找准自己的

<<再见,懒惰!>>

作者简介

文曜翰（韩），1994年毕业于韩国全南医科大学，1999年在韩国国立首尔医院完成实习，取得心理专家资格。

曾在韩国国立部曲医院、牙山医院开办酒精中毒康复中心，并开始关注自我开发领域。

2004年在雅虎上开设名为“心灵维生素”专栏，2005年成为著名精神科专家丘本亨的“丘本亨心灵研究所”研究员，该组织是培养自我开发和综合精神训练领域专家的权威机构。

并同时开设和经营“美好人生心理咨询所”和“心理经营学院”。

<<再见,懒惰!>>

书籍目录

序1 懒惰是“千面女郎” 懒惰是什么小懒惰和大懒惰懒惰=选择障碍？

懒惰的过程懒惰是“千面女郎” 病态性懒惰懒惰和悲观主义2 懒惰应该受到谴责，还是表扬？

懒惰是罪恶？

钟表的问世和懒惰我们也有懒惰的权利！

懒惰的歌颂者们真的懒惰吗？

3 懒人们的借口只勤于动嘴和耍小聪明的懒人懒汉们的“百宝箱”自我批评其实也是借口4 任何懒

惰都有原因懒惰和性格所谓“过去”的陷阱滋生懒惰的环境大脑和懒惰精神能量和懒惰现代社会和懒

惰5 做好克服懒惰的心理准备人之初，性本“勤”

<<再见,懒惰!>>

章节摘录

01 懒惰是“千面女郎” 懒惰是什么 “你懒惰吗？”

”如果忽然有人向你抛来这样的问题，该如何作答？

这本书的大部分读者都会回答“我很懒”吧。

究竟什么样的人才算懒呢？

“懒惰”一词极其主观。

为了说明“懒惰”，就需要一个“不懒惰”的参照物。

但“懒惰”并没有客观的标准，一个用99%的精力努力生活的人，也可能因为1%的不足而认为自己懒惰；相反，一个在99%的时间里精力闲散，只在1%的时间里努力的人，也可能认为自己勤勉。

我一度因为懒惰而自责，但听我这么说的人大都是很讶异的表情。

我的一位同学在学校时疏于学

<<再见,懒惰!>>

编辑推荐

韩国销售15万册的懒人新生必读书！
教你告别低效的懒惰，击准生活的重心！
每天加班到半夜，却不知道自己在干了什么？
见完老板见客户，忙得晕头转向还是出不了业绩？
老感叹自己活在繁忙的都市，享受不了悠闲的个人生活？
别怨别人了，这些都是你的错！
因为你在偷懒！
总在做决定的时候举棋不定，一拖再拖？
总在临时抱佛脚，一次次上演“闪电行动”？
总是回避迫在眉睫的事，却抓住一些无关紧要的小事不放？
从未想过自己疲于奔命的目的何在，忙忙碌碌只因为大家都这么干？
本书教你：让热情和才能相遇，让你的努力获得最佳收益；挖掘你的内

<<再见,懒惰!>>

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>