

<<戒烟者生存指南·办公室生存指南>>

图书基本信息

书名：<<戒烟者生存指南·办公室生存指南>>

13位ISBN编号：9787801446237

10位ISBN编号：7801446232

出版时间：2003-06

出版时间：宇航出版社

作者：马丁·巴森戴尔

页数：58

字数：10000

译者：成玲

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>

## <<戒烟者生存指南·办公室生存指南>>

### 内容概要

戒烟者生存指南：在过去的25年中，我每天抽20支甚至更多的烟。  
后来我痛下决心戒烟，经历过很多次失败之后，终于在7年前，我戒掉了烟。  
戒烟：实在是太难了！

不过，如果你能做好充分的准备，并为自己列一个详尽的计划，那戒烟成功的机会还是很大的。  
但如果你只是简单说一句“好吧，今天我要戒烟了”，那我劝你还是打消戒烟的念头吧。

接下来的篇幅，不只是想逗乐，更希望能鼓励你进行一次戒烟的尝试（如果你以前曾经戒过烟的话，就再尝试一次），并且持续到成功为止。

戒烟需要付出很多的努力，但这些努力是非常值得的。  
朋友，祝你好运！

办公室生存指南：漫长的时间、乏味的例行公事、无止尽的文书工作、苛刻的老板、人们擅自拿走你的订书机——仅仅这些诸多问题中的两三个，就足以让办公族们头痛不已。

别担心。  
在以下的篇幅中，我会向大家介绍很多有用的技巧和方法。  
它们能帮助你战胜每一天的磨难，回到家里时仍安然无恙，身心愉悦，而且你的订书机还安全在躺在你的抽屉里——一个它应该呆的地方。

## 作者简介

马丁·巴森戴尔是英国最著名的漫画家之一，出版漫画作品20余部。

他的书已被译为12种语言，畅销20多个国家。  
其中最著名的作品——《你的宝宝——主人手册》，在英国销量高达25万册，在世界各地销售50万册之多。

马丁现居英国，已婚并有3个孩子。

书籍目录

戒烟者生存指南 简介 准备戒烟 戒烟的理由 提前计划 逐渐少抽烟 奖励自己 选好时机 戒烟！  
坚持戒烟！

辅助方法 改变习惯 让自己忙碌起来 无烟区 看电视 “一次无伤大碍”的误区 省下烟钱 体重增加 烦躁易怒 办公室生存指南 前言 简介 办公室各组成部分及其功用 老板 对付同事 偷懒的艺术 办公室里的乐趣 办公室里的的问题

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>