

图书基本信息

书名：《人生智慧丛书》

13位ISBN编号：9787508077840

10位ISBN编号：7508077849

出版时间：2013-8-1

出版社：华夏出版社

作者：罗素 (Bertrand Russell)

页数：206

译者：刘勃

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.tushu111.com

内容概要

《幸福之路》作者罗素在书中的论述是最为精彩纷呈和实用有效的。亚里士多德论述过哲学家纯粹思辨的幸福；帕斯卡尔描述过圣者皈依洞见的幸福。至于最大多数人如何把握日常生活中的幸福。经典，就是那种读了一遍，还可以读第二第三遍，经得起反复读的作品；是那种我们自己读，还乐于推荐给朋友，甚至留给孩子阅读的作品。

经典像一口依然泉水甘冽的老井，其味饮者自知。面对经典，我们并不仅仅是为消遣，更多是为了丰富我们人生的内涵，“苟日新，日日新，又日新”，力求每天读出一点新认识、新体会。

作者简介

罗素（Bertrand Russell，1872—1970）英国数学家、百科全书式思想家。也是本世纪西方影响最大的学者和社会活动家。

罗素曾访问苏联，会见列宁；受梁启超邀请，他于1920—1921年间到中国讲学9个月，与中国的知识分子和各界人士广泛接触，推进了中国的新文化运动，“罗素热”风靡全国。

他一生著述七八十种，其大部分作品都能把理论的深刻性和表达的通俗性结合起来，其流畅清新的散文享誉甚高，1950年被授予诺贝尔文学奖。

罗素相信：不幸在很大程度上应该归因于一种错误的世界观；而幸福是人的一种权利，是人们应该追求的东西。在《幸福之路》中，罗素把一些经由他自己的经验和观察证实过的通情达理的意见娓娓地归纳出来，制出一张献给读者的方子，希望无数感到郁闷的男男女女，能够在此找到他们的病案，能够凭着适当的努力变得幸福。

书籍目录

译者序

序言

上篇 不幸福的原因

第1章 什么会让人不快乐？

第2章 论拜伦式痛苦

第3章 论竞争

第4章 论烦闷与兴奋

第5章 论疲劳

第6章 论嫉妒

第7章 论犯罪感

第8章 论被虐狂

第9章 论舆论恐惧症

下篇 幸福的原因

第10章 还可以快乐吗？

第11章 论情趣

第12章 论爱

第13章 论家庭

第14章 论工作

第15章 论闲情逸致

第16章 论努力与放弃

第17章 幸福的人

精彩短评

- 1、翻译极其傻逼，内容极其经典
- 2、打算再看一遍。
- 3、应对各种恐惧的恰当方式是理性的、镇静的、全神贯注的思考它，直到你完全熟悉了它为止。最后，这种熟悉会减弱恐惧，整个问题也变的很无聊，我们的思想也就转移了。但这不象以前那样需要意志上的努力，而仅仅是因为你对这个问题失去了兴趣。当你发现你是一个对任何事都爱多想的人时，最好的办法一直都是比你本能的那些想法再多想一些，直到这种事的病态魔力最终荡然无存为止。
- 4、某人推荐的，当时误会他了，历时三个多月，终于断断续续看完了，很好，的确值得看很多遍，拥有智慧是一件太美妙的事，谢谢。
- 5、书是好书 装帧实在无力吐槽
- 6、“我在生命的篝火旁舞动着双手，火光熄灭，我便离开。”
- 7、培养外部的兴趣、爱，留住内部的理性、客观。
- 8、【2016.10.27】《幸福之路》在我看来，并不深奥，如果说是鸡汤，可以如此理解，但这碗鸡汤我干了，你们随意。
- 9、非常认真的看了，重点的地方重温了好几遍。我现在这个阶段看这本书正正好，我自己已经有了一定的阅历和自身的感悟，可以说和书中的观点不谋而合，很有认同感。读这本书的收获不是想从中能够学到什么，而是更清晰的捋清自己的想法。我的思想正在慢慢的从儒学的道德训诫的桎梏中脱离出来，认识自己的内心的真实声音，这本书帮我树立了信心。很高兴在对的时间读了对的书。
- 10、从这本书里我看到了自己不幸福和不快乐的深层次的原因，而且我看到了解决他们的方法，当然这需要时间需要努力。我一直以为嫉妒是难以克服的，原来可以
- 11、大师的标志就是前瞻性和预见性，80多年前的论点依然试用于当下的芸芸众生。
- 12、我感觉这个版本的翻译一定有些问题，否则不会说看了跟没看一样
- 13、在人生最彷徨的时候，读了这本书，恢复了对生活的自信。
- 14、好书！
- 15、读完以后有强烈的想要重读原著的冲动。
- 16、对现实生活借鉴意义不大
- 17、好是好，就是翻译太糟糕！网上找了英文版，看了几段，没有变态的长句，一些生词词霸直接取词，能真正品味作者的意思，喵觉得这倒是提高英语阅读的好文章！
- 18、平实易懂的生活哲学
- 19、罗素整整活了98岁！一个知道如何让自己快乐的人怎能不长寿？
- 20、书买来很久了，今天才看完，内容很不错，值得一读，但是翻译有些地方不太好，建议读原版
- 21、幸福的秘诀在于将目光由向内改为向外，兴趣是关键。
- 22、图书版面很文艺，拍照装B很合适。哈哈哈。翻译的一般。
- 23、翻译较学术，句子偏长，不过已经习惯看这种表述了。
- 24、买了一个哲学书单的书，一开始以为是鸡汤，慢了下来，发现大半个世纪前的著作一点也不过时，至少，很适合现在这个阶段的我
- 25、翻译的着实不咋地啊。。。一点都不简练，华夏出版社写着独家，我还以为很权威。。。该去读傅雷翻译的。。。
- 26、到手才发现不是傅雷的译本，郁闷.....这才是最好的心灵鸡汤，太多问题“智者”早已经思考剖析过了，要读完罗素的每一本书！！
- 27、这个版本翻译装帧都一般
- 28、罗素真是可爱而充满智慧的老头儿，难怪王小波那么推崇他。
- 29、要有多种多样的兴趣，向外发现有趣的新鲜事儿。罗素鼓励人要积极进取，唉，算是对叔本华的一种中和吧。
- 30、对我一生都有意义：须知参差多态，乃幸福本源。

精彩书评

1、“世界没有我们想象的那么好，也没有我们想象的那么糟糕。”我依稀记得刚大学毕业那会儿大人们给予的告诫，那时候我很迷茫，感觉说了一句纯属中庸的废话。时光斗转，生活波波折折，在人生的道路上我们挣扎过，怨恨过，迷茫过，奋斗过，我拼命想撕开生活的面具，找到幸福的真谛，可无论怎么样，我们只能窥探到一丝幸福的小尾巴，想要抓住，却又一溜烟的滑过指尖。站在生活的大门前，我依稀能记得年少教科书版的幸福人生是如此简单：意志坚强，培养高雅情操，积极乐观向上。。现实却这么也套不上这件简单的幸福外衣。这样的幸福像皇帝的新装一样虚无。罗素的幸福之路，或许看起来没有教科书的全面，但却是一本贴心的小棉袄，自里行间没有空旷的口号，没有深奥难懂的名词，一切都随着作者的观察在抚摸幸福的肉体，不再是滑过指尖的虚影，一切变得清晰可碰，或多或少都能触及到心中的小疙瘩。就在这样的不知不觉中我摸到了一整个幸福的肉团，不能说这本书能够让我找寻到幸福的真谛然后可以一辈子幸福的生活下去，但它让我明白幸福就在那里，不离不弃，让我可以更加安心的面对的生活幻象下的各种狗血剧情，因为心中有一条幸福之路在那里。年少轻狂，我开始明白大学同学的随遇而安的人生准则，不是安于现状，只是依据现实形式，做最好最强大自己，而不是埋怨生活，要求生活现实处处如心。幸福之路就在那里，不能保证你一定能够走向永恒幸福，但可以保证你的人生少一点不快。。。

2、在看的过程中，常为作者的看透本质而拍案叫好。西方比我们领先的文明之路，现在一些现象也在我们国家慢慢涌现。还有很多只要是人类社会，就无法避免的关系。还因为这本书，然后买了那套罗素自传，不过商务印书馆的，好贵。。。三本78块了最后吐槽一下翻译，真的烂到家了

章节试读

1、《人生智慧丛书》的笔记-第97页

越来越觉得翻译不咋地，非常不咋地。
不过论被虐狂这张，所谈及的理论令人茅塞顿开

2、《人生智慧丛书》的笔记-第67页

普通人性中最令人遗憾的一种人性就是嫉妒。爱嫉妒的人不仅愿意制造不幸，还会在不受惩罚的情况下这么做，他自己也会因为嫉妒而不快乐。他不会从自己拥有的东西中找寻快乐，而会从其他人拥有的东西中找寻痛苦。

3、《人生智慧丛书》的笔记-第104页

除非自己的生活方式和世界观基本上得到了与自己有社会关系——特别是和自己生活在一起的人——的认同，否则很少有人会感到快乐。

4、《人生智慧丛书》的笔记-第63页

解决年轻人烦恼的根本方法是改变世俗的道德观，同时，年轻人最好能够认识到他终究是要结婚的，并且如果他以一种让幸福和婚姻变得不可能的方式生活是不明智的，而紧张的神经和无力消受有教养的乐趣很容易导致这种结果。

5、《人生智慧丛书》的笔记-第70页

有智慧的人是不会因为别人有的东西而放下自己的快乐的。

6、《人生智慧丛书》的笔记-第7页

对外部事物产生兴趣是获得幸福的唯一方法。

7、《人生智慧丛书》的笔记-第75页

希望从绝望中找到正确道路的文明人一定要像拓展自己的思维那样旷达自己的心胸，一定要学会超越自我，从而获得宇宙般无限的自由心灵。

8、《人生智慧丛书》的笔记-第60页

应对各种恐惧的恰当方式是理性地、镇静地、全神贯注地思考它，直到你完全熟悉了它为止。

9、《人生智慧丛书》的笔记-第48页

想要生活快乐就应该具备一定的烦闷耐受力。

10、《人生智慧丛书》的笔记-第111页

一般来说，除了专业人士的意见之外，无论大事小情，人们过于尊重别人的意见了。一个人对舆论的尊重程度应该控制在不至于让自己忍饥挨饿、锒铛入狱的限度之内。超过了这个限度的尊重舆论

就是自愿地屈服于不必要的残暴专横，这可能会从各个方面影响人的幸福。

11、《人生智慧丛书》的笔记-第79页

感觉这个版本可读性稍稍有点。。。

12、《人生智慧丛书》的笔记-第56页

“慢慢的，我会让自己认识到，我讲的好与坏都没关系，因为地球照样转。我发现，我越是不在乎我讲的好还是不好，我讲的越没那么糟糕，渐渐地神经紧张的情况也消失了。。。。我们的行为不像我们想得那么重要，我们的成功与失败根本就没什么不得了的，哪怕是最痛苦的事我们也能熬过来。”

13、《人生智慧丛书》的笔记-第19页

《传道书》

江河流入大海，而大海却不会满。

太阳底下无新事。

过去的就过去了，没人会怀念它们。

我憎恨我在太阳下付出的所有劳动，因为它们会被后人享用。

14、《人生智慧丛书》的笔记-第89页

借助任何形式的麻醉而得到的幸福是假的、无法让人满意的幸福。真正让人满意的幸福，都是伴着充分运用了我们的官能、充分认识了我们生活的这个世界而来的。

15、《人生智慧丛书》的笔记-第81页

如果摆脱了禁欲主义，一个理想的有德之人，就会是一个只要恶果没有多过快乐，就会允许自己或他人去享受所有美好事物的人。

16、《人生智慧丛书》的笔记-第70页

嫉妒是一种恶习，它部分是道德层面上的，部分是智力层面上的，它从不看事物本身，只看事物之间的关系，治疗这一切的恰当方法就是精神自律——一种不去想无益之事的习惯。

17、《人生智慧丛书》的笔记-第50页

一个有着严肃且富有建设性目标的男孩子或男青年，如果他觉得有必要，就会心甘情愿地忍受非常烦闷的生活。而如果他过着懒散、放荡的生活，就不容易从心底生出富有建设性的目标，因为他的思想总是被引到下一次的快乐，而不是遥远的成就。正因为如此，不能忍受厌烦的一代将是渺小的一代，他们会过度脱离自然的那种缓慢进程，其所有的生命冲动也会慢慢衰竭，就像花瓶里被扯断的花儿一样。

18、《人生智慧丛书》的笔记-第83页

” 犯罪感会在有意识的意志因疲劳、疾病、喝酒或其他原因而减弱时变得特别强烈。人可以将自己在这些时刻（喝酒时除外）所感受到的东西想象成是他更高自我的一种启示。“魔鬼生病时就会变成圣人。” “

19、《人生智慧丛书》的笔记-第36页

对我来说，我希望从金钱中得到有安全感的悠闲。
美国没有固定的社会阶层，它们总是在变动，这样就使得那儿的势力情绪比社会阶层稳定的地方的势力情绪要活跃得多。

20、《人生智慧丛书》的笔记-第89页

1.所谓拜伦式痛苦，就是很多人没有生活压力之后，对永恒之类的问题闲得蛋疼发表一些悲观的言论。解决之法就是：放弃试着写作的念头，尽量不去写作，走向社会，做个海盗、婆罗洲王或苏联的劳动者吧，为自己找到一种为了满足基本的生理需要而需耗费你几乎全部精力的生活方式。

2.毛主席说过，不会休息的人，也无法做好工作。罗素说，根治竞争的办法就是承认理想的平衡生活中要有健全而恬静的享受内容。长时间地处于紧张状态，可不是件好事情。生活中得有些艺术性的东西来陶冶情操，比如音乐，读书，花花草草，散步等等。

3.幸福的生活在很大程度上一定是一种平静的生活，因为真正的快乐只能常驻在平静的环境里。所以当感到烦闷，需要兴奋来刺激你的时候，不妨让自己平静下来。

4.身体上的疲劳是很容易恢复的，但精神上的疲劳却不是。产生精神上疲劳的一个重要原因是忧虑，卡耐基和罗素持同样的意见：聪明人只在自己的麻烦是有意义的时候才会处理它，在其他的时间里，他会去想别的事情，在夜里他是什么都不想的。通过培养有秩序的头脑而增加的幸福感和提高效率是令人吃惊的。有秩序的头脑就是在合适的时间里充分的思考一件事，而不是在所有的时间里断断续续地思考这件事。

很多时候，你做得好与不好都没关系，因为地球照样转。
应对危机的方法就是做好处理最坏情况的准备，然后事情会慢慢地变好。
不要害怕思考一些重要的问题，要把它想透彻，直至你自己觉得它很无聊了。

5.嫉妒他人的人是无法通过成功来消除这种情绪的，因为总有更好的东西出现。治疗的方法就是精神自律，不去想无益之事的习惯。享受既有的快乐，这样才会幸福。我们要像拓展自己的思维那样拓展自己的心胸，一定要学会超越自我，从而获得宇宙般无限的自由心灵。比过去的自己更优秀，才是真正的高贵，与其艳羡他人，不如向他人学习，和优秀的人做朋友。

21、《人生智慧丛书》的笔记-第97页

我们可以从这些事例中总结出四条行动准则。如果能够充分认识到其中所包含的真理，就能凭借它们来预防被虐狂。第一，要记住，你的动机并不总像你想的那样无私；第二，不要过高估计你的价值；第三，不要指望别人也像你一样那么看重你；第四，不要幻想着大多数人总是在想着怎么害你。

22、《人生智慧丛书》的笔记-第103页

舆论？章节名称听来似乎是跟我明星有关的，但估计这章是与我们生活最贴切的内容了。
我想到一个例子。

有一个高中生从小学习成绩很好，典型的"三好学生，考个好大学，找份好工作"。喜欢哲学但父母要让他大学学建筑。不知道"抽了哪根筋"，高考考了一半就跑回家，七年前离家出走至今未归。同学老师家长都觉得他有精神病。。

之于此例，"三好学生，考个好大学，找份好工作，学哲学？你傻啊"就是舆论
"我想学哲学"则是特立独行者死守的最后一块高地。

在"旁观者清"的角度上，尚有不少人仍觉得此少年神经，何况他身边的人呢

从这个例子，已经可以看出舆论对个人幸福的重要性有多大。因为无论是否迫切，人总是需要得到他人的认同的。当舆论，权威观念与自己的想法格格不入，人人都认为你是神经病应该放到青山里玩耍的时候，幸福感就被削弱了。

如何解决？

1 "保守的人之所以被离经叛道之人激怒，多半是因为这种行为是对自己的指责。对一个能够以非常愉快，友好的态度向他们表明他并不想指责他们的人，人们是会原谅他做的很多有悖传统的事的"

2 "所以，只要有可能，觉得自己与周围环境格格不入的年轻人就应该尽量地去找寻有机会找到志趣相投的伙伴的工作，哪怕这份工作会让你的收入减少很多"

remark: 在我们受的教育里，一道经典的教条是，你不能改变环境，你要去适应它。

这一信条本身就是一种舆论。

3 "同时代的诗人布莱克也和她一样，拥有克服这种负面作用的强大力量，因为他永远认为自己是对的，批评他的人是错的。这几行字表达了他对舆论的态度：

"我认识的人当中唯一一个不会让我恶心的人，就是斐塞利，他既是回教徒，又是犹太人，而我亲爱的基督教徒朋友们，你们又是怎么看的呢？"

remark: "我老爸是一个十分固执的人，认为自己做的事情都是对的，如果别人反对了，那他一定是大错特错。尽管这有些许极端，但怀有这样一种强大(尽管有时显得无知)的自信也不无好处？"

23、《人生智慧丛书》的笔记-第60页

“忧虑是恐惧的一种形式，而所有形式的恐惧都会产生疲劳。懂得如何才能不恐惧的人会感到日常生活中的疲劳被极大的减少了”

24、《人生智慧丛书》的笔记-第63页

“从根本上说，这些都是对失去了我前面说的与自然生活的接触的惩罚，而如何才能让这种接触保存在庞大的现代城市人口中，却绝不是一件容易了解的事情。”

论疲劳这一章，社会在更替，但常读常新

25、《人生智慧丛书》的笔记-第50页

一个有着严肃且富有建设性目标的男孩子或男青年，如果他觉得有必要，就会心甘情愿地忍受非常烦闷的生活。而如果他过着懒散、放荡的生活，就不容易从心底里生出富有建设性的目标，因为他的思想总是被引到下一次的快乐，而不是遥远的成就。

26、《人生智慧丛书》的笔记-第19页

缺少一些你想要的东西是幸福必不可少的一部分。

27、《人生智慧丛书》的笔记-第59页

可以利用无意识做很多有用的事，例如，就一些相当艰涩的题目写东西。

28、《人生智慧丛书》的笔记-第52页

幸福的生活在很大程度上一定是一种平静的生活，因为真正的快乐只能常驻在平静的环境里。

29、《人生智慧丛书》的笔记-第43页

烦闷的本质之一，是现实环境与让人想入非非的更愉快的环境之间存在着反差，它的另一本质是人的机能没有被完全占用。

从本质上说，烦闷是一种希望发生点事的固执愿望，这种事不一定非得是好事，只要是能让人烦闷的人知道这天和那天不同的事就行。总而言之，烦闷的对立面不是愉快，而是兴奋。

30、《人生智慧丛书》的笔记-第56页

该重读时，经典的好书重读的收获未必少了！

“优柔寡断是最劳神、最徒劳的事”

31、《人生智慧丛书》的笔记-第102页

建立在自欺基础上的满足都是不真实、不可靠的。无论事实多么令人不快，最好是去面对它，习惯它，并根据它来构筑你的生活。

32、《人生智慧丛书》的笔记-第56页

通过培养有秩序的头脑而增加的幸福感和提高的效率是令人吃惊的。有秩序的头脑就是在合适的时间里充分地思考一件事，而不是在所有的时间里断断续续地思考这件事。当必须要做出艰难的或令人担忧的决定时，一旦掌握了全部资料，给出你的最佳判断并做出决定就是了。之后不要再修改决定，除非你又了解到了新情况。优柔寡断是最劳神、最徒劳的事。

33、《人生智慧丛书》的笔记-第41页

这种问题并不仅仅是由个人造成的，个人也不可能靠一己之力阻止它。问题出在了被普遍接受的生活哲学上。根据这种哲学，生活就是比赛，就是竞争，只有赢家才会受人尊敬。这种观点使得人们会以牺牲感觉和智力为代价去过度培养意志力。

34、《人生智慧丛书》的笔记-第60页

懂得如何才能不恐惧的人会感到日常生活中的疲劳被极大的减少了。

35、《人生智慧丛书》的笔记-第12页

问题出在了被普通接受的生活哲学上，根据这种哲学，生活就是比赛，就是竞争，只有赢家才会受人尊敬。这种观点使得人们会以牺牲感觉和智力为代价去过度培养意志力。也许这么说是本末倒置了。

从本质上说，烦闷时一种希望发生点事的固执愿望，这种事不一定非得是好事，只要是能让人烦闷的人知道这天和那天不同的事就行。总而言之，烦闷的对立不是愉快，而是兴奋。

生活平静时伟人的特质，他们的快乐不是外人眼中的那种兴奋，没有坚持不懈的工作是不可能伟人的成就的，这种全神贯注和艰辛卓越让他们几乎没有精力再进行更加刺激的娱乐活动了。

忍受多少有些单调的生活的能力是一种在儿童时期就应该培养起来的能力，对于孩子来说，能过日复一日的平淡生活是很重要的，童年的快乐主要是那种，如孩子凭借一些努力和创造力摆脱了自己所处的环境。

36、《人生智慧丛书》的笔记-第74页

人心之所以爱憎恨，是因为它不满意，是因为它深深地甚至可能是无意识地感到不知怎么搞的就失去人生的意义了，而其他的人，但不是我们自己，却可能留住了自然为了让人快乐而赋予的美好事物。

37、《人生智慧丛书》的笔记-第59页

很多痛苦都在于想法太多而能力不足。一切在于花时间在上面去积累。就像春种秋收，冬天蓄粮，才能享受。这是一本能够好好咀嚼的书

38、《人生智慧丛书》的笔记-第48页

所有伟大的著作都有乏味的部分，所有伟大的生活都有无聊的时候。

39、《人生智慧丛书》的笔记-第39页

除非一个人知道应该如何应对自己的成功，否则他的成功一定会让他备受煎熬。

40、《人生智慧丛书》的笔记-第88页

炼心胸开阔与器量
警惕各种形式的逃避

41、《人生智慧丛书》的笔记-第74页

嫉妒与知足常乐

42、《人生智慧丛书》的笔记-第101页

人们对别人行为的抱怨，往往都是因自己自私的天性而对另一个人超出合理界限的贪得无厌所做的健全反应。

43、《人生智慧丛书》的笔记-第18页

我时常会有一种觉得所有的东西都是虚幻的心境，我是借助一些不得不做的行动而不是哲学才摆脱了这种心境。……之所以会有虚幻感，是因为满足天然的需要十分容易。……缺少一些你想要的东西是幸福必不可少的一个部分。

44、《人生智慧丛书》的笔记-第51页

或者再想想爱情与单纯的性吸引之间的区别。爱情是让我们整个身心更新、重生的一段经历、一种体验，就像久旱逢甘霖的植物。没有爱情的性行为是没有这些的。片刻欢娱之后，留下的只是疲惫、厌恶和空虚感。爱情是大地生活的一部分，而没有爱情的性行为却不是。

45、《人生智慧丛书》的笔记-第109页

先mark down

“所以，只要有可能，觉得自己与周围环境格格不入的年轻人就应该尽可能的去寻找有机会找到志趣相投的小伙伴的工作，哪怕这份工作让你的收入减少很多。而他们往往会认为这几乎是不可能的，因为他们对世界了解的太少，还很容易认为到哪里都有他们在家里已经习以为常的偏见。在这个问题上，长辈们应该给予年轻人更多的帮助，因为这需要想到多的社会阅历。”

46、《人生智慧丛书》的笔记-第66页

可以推动民主理论的激情绝对是嫉妒。

47、《人生智慧丛书》的笔记-第29页

真正的爱情是一堆长久的火

永远在心里燃烧

从不微弱

从不熄灭

从不冷却

从不背弃自己

48、《人生智慧丛书》的笔记-第42页

竞争哲学不仅毒害了工作，它也同样毒害了休闲。医治的办法是承认理想的平衡生活中要有健全而恬静的享受内容。

49、《人生智慧丛书》的笔记-第61页

当你发现你是一个对任何事都爱多想的人时，最好的办法一直都是比你本能的那些想法再多想一些，直到这种事的病态魔力最终荡然无存为止。

50、《人生智慧丛书》的笔记-第58页

过度劳累的危害很少是由过度劳累本身引起的，它是由某种忧虑或焦虑引起的。情绪性疲劳的问题是它会干扰人的休息，一个人越是疲劳就越是无法阻止这种疲劳。

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.tushu111.com