

《欠一点，刚刚好》

图书基本信息

书名：《欠一点，刚刚好》

13位ISBN编号：9787505990152

出版时间：2015-3

作者：冰馨

页数：323

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

《欠一点，刚刚好》

内容概要

现代社会生活、工作节奏极快，大多数人处理不好生活与工作之间的关系，身心疲惫。针对这一状况，近年来出现了一种提倡健康平衡的生活方式，用彩虹的七种颜色方案优化生活。

本书就是结合彩虹族生活理念，以赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种彩虹色代表健康生活理念，详细解读健康生活方式，让大家在不急不躁、平和安康的状态里平衡好生活与工作的关系，摆脱身体和精神亚健康的状况，懂得享受生活！

这本书会告诉你，高质量的文艺生活就这么简单！

《欠一点，刚刚好》

作者简介

冰馨，资深编辑，儿童文学爱好者，文字底蕴颇丰，已出版文学、社科类作品多部，尤以文史哲和艺术类作品见长，文风简练，清新自如，内容深厚，知识性强，深受读者喜爱。

《欠一点，刚刚好》

书籍目录

目录

前言

第一章红——忙中取静，动静结合

第一节准确定位自我

在其位,谋其政

定位第一步——能力

审视自己的气质

你不能忽略的潜能

第二节管理好你的时间

你的时间谁做主?

时间是如何被浪费的

学会自我控制

我的时间我做主

第三节给自己一点空间

在忙碌中学会“偷闲”

《欠一点，刚刚好》

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