

每到周一我就烦 应对上班焦虑的简单方法



作者：（日）西多昌规著；姚奕崴译

出版社：成都：四川文艺出版社

出版日期：2024.08

总页数：201

介绍：“不想上班。”“不想早起。”“怎么又是周一！”“一想到明天周一，周日晚上就开始累了……”“周一”有多苦，只有打工人才知道！内卷时代，职场生活让人疲惫不堪，每时每刻都面临焦虑，工作似乎永远做不完，业绩似乎永远上不去，属于自己的时间也越来越少，无心运动和旅行，只想闷在床上睡觉，醒来之后却又是漫长的周一。实际上，累人的不是工作，而是无止境的内耗。日本精神科医生西多昌规结合神经科学理论和过往诊疗案例，为打工人提供39条简单实用的心理调节方法，从放弃“成果主义”，到搞定职场人际关系，再到保证“20%的个人时间”，5个维度帮你跳出恶性循环，用平稳健康的心态迎接工作，享受人生。翻开这本书，告别周一忧郁症，看完又是精神正常的一天！

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/15508370.html>）查找全本阅读方式

每到周一我就烦 应对上班焦虑的简单方法 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/15508370.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/15508370.html>

书名：每到周一我就烦 应对上班焦虑的简单方法