

如何度过每天的24小时



作者：（英）阿诺德·本涅特作；魏微译

出版社：昆明：云南人民出版社

出版日期：2024.10

总页数：119

介绍：《如何度过每天的24小时》是英国作家阿诺德本涅特的“生活自助”代表作品，书中刻画了上班族日常的真实画面，不断重复工作，回家，放松，睡觉这个过程，并不是真的活着。作家说：真正可悲的是上班混日子，下了班躺平的人。这本书就是为了这群人写的。作家为上班族量身打造时间管理法则，提供一种接近人性本质的治本的世界观：工作以外的16个小时，不是上班8小时的附庸；鼓励人们每周花费7.5小时充实生活，如寻找兴趣、锻炼身体，思维训练，阅读书籍，积累知识，拓展价值观，寻找生活的支点；用“具体的当下”去治愈焦虑、内耗、拧巴、拖延、空虚等工作后遗症，获得满足感和身心自由。愿你过得充实且满足，身体健康，元气满满，精神自由，让每一个平凡的日子都闪闪发光。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/96372312.html>）查找全本阅读方式

如何度过每天的24小时 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/96372312.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/96372312.html>

书名：如何度过每天的24小时