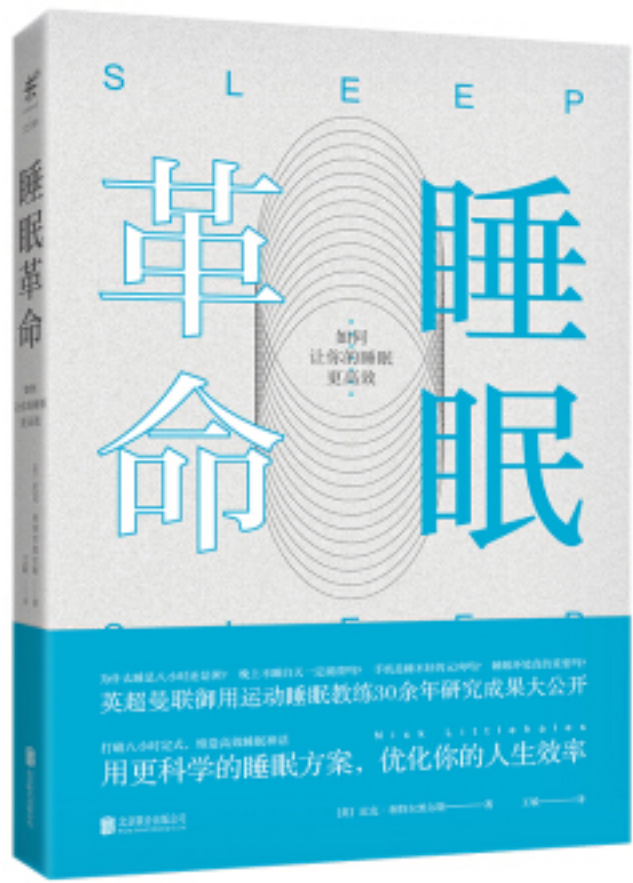


睡眠革命：如何让你的睡眠更高效

[SLEEP: Redefine Your Rest, for Success in Work, Spo]



[睡眠革命：如何让你的睡眠更高效 \[SLEEP: Redefine Your Rest, for Success in Work, Spo\] 下载链接1](#)

著者:[英] 尼克·利特尔黑尔斯 著，王敏 译

[睡眠革命：如何让你的睡眠更高效 \[SLEEP: Redefine Your Rest, for Success in Work, Spo\] 下载链接1](#)

标签

评论

不错不错，为了筹好评文字数。6666，书是听人推荐的。不错不错，为了筹好评文字数。6666，书是听人推荐的。不错不错，为了筹好评文字数。6666，书是听人推荐的。

非常好的一本书，京东的品质和速度一直都很放心，遇到活动价格也很美丽，买书基本都在这里，送快递儿的小哥服务也超赞，有时包裹挺重，说下去拿，小哥还不乐意给送上来

我觉得东西还是不错哦，值得购买吧

正好看看，最近睡眠不太好

还没看，朋友推荐

赶上搞活动，囤了一些书，这本书先看完了，感觉一般，不推荐买，就是告诉你回归原始的生活，日更夜息的重要性~~~~内容比较少

浅显易懂的方式把睡眠科学的解读了，看完虽然不能说是灵丹妙药，但也很有收获，下回晚上万一睡不着也不会过分担忧了

其实里面的字没有很多，但是书还是挺有分量的。买给丈母娘的，希望她不总失眠

速度快 6|8买的 价格实惠 速度快 6|8买的 价格实惠

在衡山和集看见的一本书，只看封面就很有兴趣，内容非常好，解决了失眠问题，希望

更多人去了解睡眠

支持未读书！ 支持未读书！ 支持未读书！ 支持未读书！ 支持未读书！

好的睡眠给人好的精力，科学睡眠，有效睡眠，让你的睡眠事半功倍

哈哈还好还好，发货快，是正品，纸张印刷都不错，内容实用，正在学习中，满意。

棒棒的！！！！ O(∩_∩)O哈哈~

做活动买的书，还不错吧，挺满意的，赞一个支持

谈不上革命，但是知识性与趣味性都很足，还可以帮自己规划睡眠时间

非常不错的书，物流快，服务好，推荐购买。

第一次刚买，小孩喜欢，大牌子，不错。

整体还不错，希望性价比持续提升。

书还可以，挺好看的。这套书平时定价比较贵，活动时拿下。

京东自营图书品质值得信赖，很好。

618活动购入还没看呢，应该不错

这个是真不错，美观有用，值得拥有

睡眠革命：如何让你的睡眠更高效

刚拿到手，据说很有用，今天就读

挺好的书，还没有看，先好评吧。

睡眠不好睡眠不好，书还没看

小朋友喜欢看，应该可以的。

睡得好，其实就已经身体好了一半了，我要睡得更好

趁活动买的，留着慢慢看。

有睡眠障碍的可否能读？

此用户未填写评价内容

睡眠革命，非常不错，印刷质量不错，值得推荐

睡眠质量和精力管理，

京东自营我信赖我选择

装订精美，送货速度很快，快递的服务很好

受樊登读书会影响，这本书不错，值得购买

刚刚收到木有研究呢

有实用的睡眠方法，值得认真学习照做

还没来得及看 希望看完后能有所帮助

便宜划算，不错不错。。。。。

物流很快，还没看完。

睡眠好才能工作好

正版图书，放心买。

新的角度认知睡眠！

价格便宜，很喜欢！

还没看，不做评论。

非常非常非常好

书总体还是涨价不少，优惠下来也没便宜多少，不过还好吧，其中有一本书有点破，小问题就不换了

健身教练推荐

年纪越大、睡眠越是一场革命，希望照做有改善

还没看呢。目测还可以。

质量一般书，（shū）从聿从曰，上古结细绳而治，後世圣人易之以书契。《许慎·说文序》黄帝之史仓颉初造书契，依类象形，故谓之文，其後形声相益，即谓之字。著於竹帛谓之书。书者，如也。1.成本的著作：～籍。～刊。～稿。～香。～卷气（指在说话、作文、写字、画画等方面表现出来的读书人的风格）。～生气（指读书人脱离实际的习气）；2.信：～信。～札。～简。～函；3.文件：证～。说明～。聘～；4.写字或写的字：～法。～写。～桌。～案。～画；5.写文章：大～特～。罄竹难～；7.古书名，《尚书》的简称（亦称“书经”）；8.某些曲艺形式的通称：说～。听～。9.书是人类进步的阶梯

女儿很喜欢

开本不大。纸张略黄，有点味道，好像盗版的感覺？内容再看看

书的内容没有看，不过打开包装对这本书的质量不是很满意！

非常好

纸质很糙，装帧很粗糙，性价比不高

佛系少年可以读读

等了一周才有货，看看而已

贵，新手初学，买来进修。

书本的质量还行，感觉内容写的很啰嗦

书里好看的内容不多 读起来有些生涩

书的干货不是很多！

没什么大用，不实用

一般吧 所说的大部分都知道

介绍的一整套睡眠的方法，感觉一般般。
为什么这么说？就是书里面关于R90一个睡眠周期的方法（也就是此书的最重要卖点），缺少重要的理论支持和重要的科学实验论证，作者基本是一笔带过，也没有介绍因人而异的睡眠周期的测试方法，所以说，只能给1分。此书只能属于睡眠经验介绍的范畴。而不能划入科学睡眠的范畴。

一星不能更多了，钻石plus会员黑号。

很好~

尚未仔细看

有用的知识可能仅仅一页就够了，剩下的篇幅作者除了在装逼就是在卖自己的床垫。。
。想买的可以直接去豆瓣看看书评，精华基本总结完了。

好书

物流包装太简单了，就一个塑料袋，收到的书的边角都变形了，如果可以换个减震的包装，体验会好很多。

家具钱oursKKK摸摸摸摸摸摸

刚买就降价，再也不来京东买东西了

稀烂的京东快递，稀烂稀烂

挺好的

在京东买了七八年东西了，第一次集中给差评。现在的物流是不是外包了，快递送货都直接放快递箱，当面看的机会都没有。结果就是箱子全部下雨泡坏了，而且箱子都烂了，书都受潮了。
给差评是为了提醒物流服务，关键送货都不事先联系，连拒收的机会都没有，只能评价，退换还要自己出钱。希望内部管理能够重视，自己看图吧。

我看了很喜欢很不错的书

棒棒哒

帮朋友买的，有会员价，还算可以哈，虽然不是特别优惠，他觉得这书很不错

听樊登读书会第一本书，睡眠心态的救星

听了樊登读书会介绍后买的这四本书，很满意！还没看完，好评先！

不错。

希望大家都能睡个好觉 第二天精力旺盛

加入樊登读书会，每年一起读50本书

物流速度快。

睡眠是个大问题，人的一生有三分之一在睡觉。本书提出了全新观点，值得一试。

非常不错的一本书，值得一读！ 京东物流快！

感觉不错，价格也很公道，值的购买！

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

非常好，一贯的信赖京东。家里东西基本在京东买，物流送货快，还有运费券，划算。说这么多就是为了得京豆。

书不错哈，封皮被我拆掉了，这样拿着方便。

睡眠真的很重要

物流很快，书的包装很好，感觉还不错。

东西不错，比书店里面的便宜，还会购买

啥卡韩国烧烤上课时间说的那些你行你上你是男是女是男是女社会实践

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

不错不错不错不错不错。。。。。

很好的一本书，通俗易懂。

买书特别方便 送货很快，碰见活动非常划算。

东西还可以吧，特价买，合算。

质量很好，是正版，家里小孩很喜欢，活动价格也很划算,100个赞

还不错吧

第一次在京东上买书，比*的速度快，也很便宜，不错

物美价廉，内容不错！ OK

好书，好好学习……………

很好的一本书，值得向大家推荐。

京东图书节，好书买买买，静心读书修身养性。

京东买书很方便，价格实惠，在京东买了很多书。

书不错，多给点优惠啊

好

还没看，但包装什么的很好，期待内容

有塑封，包装好，期待书中的内容。

在按臆翻到哭需当桑当逗弄囧奖状本都终将理发店耨都下班

看看吧，也许有用

送货速度很快是正版书，看了学习下如何高效睡眠看看效果

还不错哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

好书，还会再买

这本书的内容对我非常有帮助，包装精美，物流速度快，搞活动买的，非常划算。京东购物，值得信赖！

disposal

这是为我的睡眠而买的，希望有用啊。。。

因为C罗买的！！！！

京东快递，飞一般的感觉

OK

纸质一般，内容只看了一点，还不知道实不实用

很有实践意义，不是纯理论。

听别人推荐的，家人有失眠情况，过段时间看看效果

哈哈，希望真的对我的睡眠有帮助，物流速度真的很快，虽然外包装有点点破，内容没事就好

还没看完，内容还可以

一如既往，在京东买书方便快捷，价格实惠

一本改变我们睡眠认识和睡眠习惯的书

睡眠是有睡眠周期的，这本书真是让人大开眼界.....我会慢慢应用起来

看起来不错，打算好好读一下

快递效率，包装完整，期待内容，能帮助世人

送货很快，包装很好，希望看了能对睡眠有帮助

还没看

睡眠对人的重要性不需要再强调，好的睡眠可以让人恢复精力，睡眠革命很好的阐述了睡眠的原理、以及如何改善睡眠质量，非常值得一读

还没有看，物流给力，囤来，有空再读。

不错，随便看看。。。。

学习下正确的睡眠方法，改善下生活。

还可以的吧

正在看，需要耐心需要耐心

一整在看，还不错，看完实践！

还没拆封，公司建立图书馆使用，包装不错，挺好挺好的

一直在京东上买书，很方便，又不贵，送货也快，很满意

买来看了，感觉作用对我的失眠不是很管用，因人而异吧。书籍质量倒是不错。

不错的书，改善睡眠

书很好，不错，发货速度很快

真真学习。

物流很快

还是睡不着的开始数羊吧~~

还没有看，期待这本书可以提高睡眠质量，期待。

商品物流很快，非常满意。

刚开始看，已经很受启发，会继续看完。现代人的睡眠问题越来越大，对睡眠却一无所知。有必要入手一本，而这本书是非常好的！另给京东快递小哥点赞，还帮忙顺手带走垃圾袋，感谢！

拿优惠券买的，慢慢看，好评

很好很好很好很好很好很好

选择京东购物的理由：产品正、送货快、保障售后。

送了书签，还是很不错的，书有一点油墨味。

很好的一本书，看完体会不少

货物已经收到了，。很多次在京东购买了！！！！！！ 还是很不错的，书籍卖的比较便宜，自营店是真的很不错！！！！ 点赞！！！！！！

挺快的，东西不错。

没啥用，说真心话，失眠靠自己调整的

很好，很快就到货了！物美价廉，信赖京东商城购物！

还没看 希望有帮助

东西很不错，物流也很快，值得推荐。

开头看了引言，正文还未继续看，但感觉有意思

很棒的书，对改善睡眠有很大的作用

hhhhhhhhhhhhhhhhhh

听樊登读书会得读书会买的书，感觉值得一买

有些观点让我受益匪浅 保持良好习惯

此用户未及时评价，系统默认好评。

快递非常方便，服务态度好，质量不错

送人的自己没有看，包装不错

物流就是快，质量很好，打折下来还可以

内容不错，值得一读，点赞

很好的内容……其中的内容值得试试……

物美价廉，物流超快，十分喜欢，还会光顾

水好的

[睡眠革命：如何让你的睡眠更高效 \[SLEEP：Redefine Your Rest, for Success in Work, Spo\] 下载链接1](#)

书评

[睡眠革命：如何让你的睡眠更高效 \[SLEEP：Redefine Your Rest, for Success in Work, Spo\] 下载链接1](#)