

英国著名心理学家哈德菲研究发现，人们大部分的疲惫是来自心理因素，真正因生理消耗而产生的疲劳是很少的。换言之，你忍受沉闷的功课工作，又没有更高的抱负与目标，让你能从中得到力量，这才是倦怠的原因。