

《男人四十-在忙碌中释放自己》

图书基本信息

书名：《男人四十-在忙碌中释放自己》

13位ISBN编号：9787802224919

10位ISBN编号：7802224918

出版时间：2007-12

出版社：中国华侨出版社

作者：孙郡锴

页数：299

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

《男人四十-在忙碌中释放自己》

内容概要

《男人四十在忙碌中释放自己》讲述了生活中，40岁男人常是愁眉苦脸，一副“万虑聚于一心，万劳集于一身”的样子，40岁男人真的就这么忙、这么累吗？40岁的男人，是活得最累的男人。在社会，他是中坚，怯懦不得；在家庭，他是柱石，动摇不得，老与小成犄角之势，使得40岁的男人扶老携幼，左顾右盼。众多的角色，得演得不亢不卑；众多的面具，须戴得不偏不倚；众多的台词，须说得不激不厉，十八般武艺，一应俱全。为不负众望，为不辱使命，为不虚度此生，他使出浑身解数，较量角逐，身心交悴。40岁是极易倒下的年龄。因此英年早逝者，40岁男人居多。这是一般人眼中40岁男人应有的生活，然而只要处理得当，40岁男人的生活还有另外一个更轻松的版本。

《男人四十-在忙碌中释放自己》

书籍目录

上篇 灵活做事 成功并快乐着

第一章 准确定位不要苛求自己 1.你的价值需要重新评估 2.兴趣是成功最好的老师 3.发挥优势才能走向成功 4.在熟悉的行业里工作才会得心应手 5.错位了就会变成无用的垃圾

第二章 明确目标不要苛求自己 1.好高骛远会让自己越活越累 2.目标一定要正确可行 3.没有目标努力就没有价值 4.目标不能游移不定 5.计划好目标才能事半功倍

第三章 做事会用巧劲才能轻松成功 1.合理安排时间生活更轻松 2.40岁男人做事不要“照搬老一套” 3.创新是成功的捷径 4.打破陈旧思维以创意取胜 5.做事应努力以心巧制胜 6.做事时要分清轻重缓急

中篇 调整心态 告别“劳碌命”

第四章 少一分欲望多一分轻松 1.节制贪欲从疲惫中出走 2.知足的人活得最轻松 3.身外物不要看得过重 4.别为虚名浮利累垮自己 5.努力赚钱也要把握好度 6.不要成为金钱的奴隶 7.放弃才能享受快乐 8.半半哲学里的幸福人生

第五章 遇事千万别钻牛角尖 1.不是所有的梦想都值得坚持 2.不要坚守错误的方向 3.三百六十度思维是成功的秘诀 4.固执不适用于婚姻 5.看股市感悟放弃 6.放下重负才能走得更轻松

第六章 别为虚荣累垮自己 1.虚荣会使人孤立 2.虚荣心会让自己吃亏受累 3.何必活在他人的价值观里 4.不要盲目与人攀比 5.别为虚荣追逐名利 6.用自嘲来战胜虚荣

第七章 控制情绪及时释放压力 1.烦恼都是自找的 2.别中了嫉妒的毒 3.心浮气躁的人难以享受自在生活 4.不要只从最坏的一面看问题 5.把坏心情远远抛开 6.不要压抑你的负面情绪 7.与快乐者交友，你会更快乐 8.自我激励给自己增加动力 9.斤斤计较于小事你会活得更累

第八章 学会欣赏自己的所有 1.学会欣赏自己的不完美 2.成熟的男人要正视不完美 3.缺陷也有它的价值 4.不要介意别人的批评 5.另起一行你就是第一 6.小人物也有精彩之处 7.平淡中才能感受生活的真滋味 8.内心富足是最可贵的 9.平凡中藏着珍贵的幸福

下篇 掌控生活 给生命留些“空白”

第九章 别让劳碌透支了你的健康 1.不要为了事业损害健康 2.40岁要注意调养生息 3.告别不良生活习惯 4.走出“亚健康”状态 5.不规律生活只会损害健康 6.预防心脏病与高血压 7.合理饮食保护健康 8.让运动帮你保持健康 9.抛掉过重的精神负担 10.忧虑不能没完没了 11.将追求健康进行到底

第十章 聪明男人要平衡工作与生活 1.过分的忙碌是一种误区 2.太过疲惫时就从工作中出走 3.忙里也要偷点闲 4.休息的越多精力就越强 5.不要让自己活得太累 6.把自己从忙碌中释放出来 7.工作不要带回家 8.劳逸结合才能更好地工作 9.不要把生活弄得太复杂 10.不要变成工作狂

第十一章 在休闲中享受生活的滋味 1.从工作中寻找乐趣 2.适度的酒乐生活让你更放松 3.在书本中感受人生乐趣 4.游山玩水是最好的休闲 5.寂寞是一种清福 6.培养一两样良好的爱好

第十二章 关注家庭生活，汲取温馨力量 1.幸福的家庭需要经营 2.非分之福会成为重负 3.家庭的位置一定要摆正 4.猜疑会让婚姻越来越累 5.不要让自己成为“夹心饼干” 6.不要强加给孩子过高的要求

《男人四十-在忙碌中释放自己》

编辑推荐

《男人四十在忙碌中释放自己》让你总结前39年之非，享受40岁后的精彩"人到40，方知前39年之非"，到了40岁，一个男人仍然不会总结自己的话，就算不上一个有智慧的人。总结是为了纠错，为了提高，更重要的是为了享受40岁以后的精彩。

《男人四十-在忙碌中释放自己》

精彩短评

- 1、给老公买的书，他太忙了。。。书很好，希望他能吸取里面的精华，放松自己！
- 2、我是早已过了40岁的人，但看到本书时仍颇有感触，其中主张的放松思想，确实是一种科学的活法。过去，我们看到的大多是励志和惜时的书，这些书像一股无形的力量推动着你也像开足发条的机器一样不停的运转，许多人就是在这样的氛围中累倒了，早夭了。本书使人看到了生活质量的不同，看到了新观念对人类和社会的影响。看了本书让人轻松、年轻，可以使人体会到生命的新意义。
- 3、说的都是实话，可以看看
- 4、买来送人的,写得不错,就是纸的手感很粗糙
- 5、40出头的朋友可以看看
- 6、其实，这本书，我是买给我父亲的。他已年逾不惑，希望这本书能给他带来另一种生活思路。学会休息，学会释放

《男人四十-在忙碌中释放自己》

章节试读

1、《男人四十-在忙碌中释放自己》的笔记-第1页

还不到四十，心态老了，先看看。

《男人四十-在忙碌中释放自己》

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