

<<四十四岁必读书>>

图书基本信息

书名：<<四十四岁必读书>>

13位ISBN编号：9787513900225

10位ISBN编号：7513900221

出版时间：2010-11

出版时间：民主与建设出版社

作者：刘汶

页数：305

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：<http://www.tushu007.com>

<<四十四岁必读书>>

内容概要

联合国教科文组织在一份权威报告中指出，44岁是青年与壮年的分界点，人生的生命曲线呈下降之势，而工作、家庭的负担曲线呈上升之势，44岁正是这把“中年剪刀”之轴。

关注44岁，就是关注生命的第二个起点。

44岁，由于生理的变化和生活的重压，一些人出现了一系列的心理问题。而这些负面情绪不可避免地给中年人的生活带来了严重的影响，我们应该学会排解这些心理问题。健康不仅是身体的健康，同时也是心理的健康。

<<四十四岁必读书>>

书籍目录

第一章 以一个分号给44岁做个总结
一、44岁，以减法拨算人生
1. 金钱不等于快乐
2. 不妨承认自己是个小人物
3. 得失之心别太重
4. 放弃是一种大智慧
5. 有所为，有所不为
6. 不再盲目迷信权威
7. 虚荣心：在虚幻中迷失自我
8. 享乐也要有个度
9. 不要太过汲汲于名利
10. 别让工作占据你全部的生活
11. 我的时间操之在我
12. 下山的也是英雄
二、44岁，以加法整合观念
1. 我们活的是现在
2. 找到一份与年龄相称的坦然
3. 与社会脱节是一种悲哀
4. 赠人玫瑰，手有余香
5. 笑看世态炎凉
6. 别让孤独淡漠了你的心
7. 如果心中还有梦想，这是最后的机会
8. 不要让过去的失败困扰现在的你
9. 用变通的眼光看待问题
第二章 寻找事业的第二个春天
一、摆脱事业尴尬
1. 事业真的没有更上一层楼的余地了吗
2. 面对重要的机会敢于下手
3. 常洗脚不如常“洗脑”
4. 目标贵精不在多
5. 心动不如行动
6. 不要自我设限
7. 把你自己当回事
8. 眼光要放长远些
二、远离职业恐慌
1. “跳槽”没你想象的那么难
2. 下岗不是什么大事儿
3. 要票子还是要面子
4. 转型要趁现在
5. 中年创业，凡事求稳
6. 学会融入新环境
7. 信心加勇气就等于成功
8. 适合自己的就是最好的
9. 良禽须得择木而栖
第三章 十面埋伏的情感危机
第四章 身心健康是你的头等大事
第五章 可怜天下父母心
第六章 继续修炼你的处世之道

<<四十四岁必读书>>

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:<http://www.tushu007.com>