

<<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

出版时间：中国华侨出版社

作者：孙郡错

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<男人四十-在忙碌中释放自己>>

内容概要

四十岁男人自我释放三段论： 其一，灵活做事：四十岁男人正处在事业的巅峰期，因此他们的生活只能用一个字来形容——忙。

然而其中很多人之所以忙乱不堪却是因为他们的忙碌太过盲目。

会使“巧劲儿”做起事来才会事半功倍。

四十岁男人千万不要让自己陷入忙碌的误区，事实上工作是一件轻松有趣的事情，你完全可以成功并快乐着。

其二，调整心态：四十岁男人之所以会觉得“活得累”，其实是由于他们的心太累。

一些人总是觉得自己拥有的不够好、不够多，因而终日忙忙碌碌地去追赶短暂的快乐和满足，还有一些人对锦衣玉食、名利权位垂涎三尺，终日挖空心思，千方百计地苦苦追求，这样的人必定身心疲惫而且得不到快乐……因此，四十岁男人要努力在纷繁的大千世界中保持平和的心态，这样就能告别“劳碌命”，享受轻松自在的生活。

其三，掌控生活：生存的意义不只是为了忙碌，过分忙碌会让你的生活枯燥乏味，健康状况越来越糟，家庭生活也会受到影响。

因此，四十岁男人不要把生活搞得那么紧张，工作时要有张有弛，给自己留下足够的休闲时间，同时也不要忽略了自己的家庭，这样做有助于消除疲劳，调剂精神，让自己的生活质更高。

<<男人四十-在忙碌中释放自己>>

书籍目录

上篇 灵活做 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.节制贪欲从疲累中出走 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 第六章 别为虚荣累垮自己 第七章 控制情绪及时释放压力 第八章 学会欣赏自己的所有 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 第十章 聪明男人要平衡工作与生活 第十一章 在休亲中享受生活的滋味 第十二章 关注家庭生活，汲取温馨力量

<<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>>

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>