

<<40岁开始的积极人生>>

图书基本信息

书名：<<40岁开始的积极人生>>

13位ISBN编号：9787501951345

10位ISBN编号：7501951349

出版时间：2006-1

出版时间：第1版 (2006年1月1日)

作者：和田秀树

页数：196

字数：143000

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>

## <<40岁开始的积极人生>>

### 内容概要

人到40岁，开始步入中年，无论体力还是精力都开始走下坡路，不知不觉中“情感的老化”已经开始侵蚀你。

本书作者研究出一套适用的理论，帮助你更有效率，更有个性地收获人生的果实，重新找回那个曾经充满活力、散发着迷人魅力、充满干劲的“自己”。

积极“人生”从现在开始！本书作者主要围绕着40岁之后人的智能发展的可能性和特点进行了分析，并且在分析的基础上提出了他主张的学习方法。

书中涉及40岁之后“情感老化”成为人们的最大敌人、40岁之后如何充满干劲、40岁之后磨练自己的情感控制力、40岁之后如何建立“伙伴关系”、40岁之后提高自己EQ能力的方法等内容，让40岁以后的人生更精彩！

<<40岁开始的积极人生>>

作者简介

和田秀树，1960年出生于日本大阪府。

1985年毕业于东京大学医学部，之后曾担任东京大学附属医院精神神经科助手，美国卡尔麦尼甘精神医学国际特别研究员。

现为精神科医生，担任川崎幸医院精神咨询专家、一桥大学经济系讲师。

## &lt;&lt;40岁开始的积极人生&gt;&gt;

## 书籍目录

绪论 40岁之后让自己重新充满活力的意义 用“智商”改善方法、用“情商”完善技术 “不思进取”的人会成为裁员的首要人选 情感控制能力将“成熟”与“老害(老年人危害)”区别开 从40岁开始打磨自己的EQ能力

第一章 40岁之后“情感老化”成为人们的最大敌人 “脑”的衰老很早就开始了 缺乏动力是由于额叶老化引起的 脑部的老化使人们从40岁开始面临危机 医学能挽救情感老化的进程吗 已经丧失的脑细胞无法还原 食物和饮食习惯能防止情感能力老化吗 体内胆固醇含量越高的人越能适应社会吗 葡萄糖能够提高智能测验的成绩 “禁欲”不如“体验快感” “拥有梦想”是实现积极人生的捷径 “梦想”可以刺激脑内额叶组织 不动感情会促使人的早逝 让自己拥有活力的两个“障碍” 40岁，应该是让自己的情感沸腾、追寻梦想 年龄 在不确定性和上进心的刺激下向衰老说“拜拜” 善于学习的人永远不会衰老 更早开始、更强激励，是预防衰老的关键所在

第二章 40岁之后如何充满干劲 从精神分析的角度对意欲和动机做心理学定义 要满怀“自爱”之心 充满干劲是“人”的需要 教育心理学中的动机理论 奖赏和惩罚的效果惊人 “能干的”人40岁之后更擅长自我奖励 奖励是对自己的“投资” “成年人的学习方法”的优势所在 将学习由痛苦变为快乐的个人经验 将外在动机转化为内部动机 中高年之后，伙伴的存在也成为支撑自己的力量 40岁之后，要善于利用“厨围的环境”学习 “能做”和“能取胜”可以使自己意欲倍增

第三章 40岁之后磨炼自己的情感控制力 情感能力老化的另一侧面——感情方面变得愚蠢 我的意外的愤怒 与专业人员交谈来平息怒火 刺激性“事件”让平息的怒火重新燃起 我如何抑制“愤怒的情感” 将理论和情感分离，培养能够倾听批评的强韧的心理素质 从精神医学的角度上来看情感能力和处事技巧 接受本来的自己，克服恶性循环，是森田疗法的主要治疗方针 森田疗法的治疗方针对中高年者更加必要 如果实在不能控制自己的情感，就求助他人吧

第四章 40岁之后如何建立“伙伴关系” 优化为人处世能力会促使自己成为“积极人类” 增加“相遇”和“交往”的机会 首先要喜欢自己 为了提高EQ能力，应该了解自己的“情感” 提高“同感能力”(理解他人的能力)，就会增加机会 应该考虑如何满足他人的“心理需求” 中高年之后，应该避免自己的人际交往定势化 克服自大情绪 中高年之后，“道歉”是最得力的武器 让专业人士成为你的朋友和支持者

第五章 40岁之后提高自己EQ能力的方法 具有高EQ能力和高IQ能力是必须的 怎样了解自己的EQ能力水平 自己的“情感能力”弱点何在 人的EQ能力水平在中高年之前不断发展，之后也会继续提高 “性格”是可以变化的——以我自己为例 中高年之后，怎样维持和再开发EQ能力 磨炼拿手本领、增加拿手本事 从“形式”入手，尊重智能性事物后记 聪明是可贵的 中高年之后的人生刚刚开始 相信自己“继续成长”的愿望

<<40岁开始的积极人生>>

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>