

<<人生四十有场雪>>

图书基本信息

书名：<<人生四十有场雪>>

13位ISBN编号：9787511312068

10位ISBN编号：7511312063

出版时间：2011-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：源雨顺，沈巍 编著

页数：254

字数：240000

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>

<<人生四十有场雪>>

内容概要

今天的中年人，只要有着丰富的阅历、平和的心态，多半会表现得从容、淡定、坚强。他（她）们面对财富、诱惑、挫败、欲望，所能够做到的就是淡定的看待一切。正所谓心境决定处境，把握自己的心，恬然、冷静、清醒，从容不迫地解决当下的问题，这才是中年人应有的品格和处世的态度。

<<人生四十有场雪>>

书籍目录

第一章 人到中年：生命中的转折点

- 1.1 四十岁是一个拥挤的瓶颈
- 1.2 事业蒸蒸日上还是每况愈下？
- 1.3 健康亮起了红灯
- 1.4 频发的婚姻与家庭危机
- 1.5 无形的精神压力

第二章 健康规划：身体永远是革命的本钱

- 2.1 中年更需要合理的饮食
 - 2.1.1 膳食结构要合理
 - 2.1.2 需要适当节食
 - 2.1.3 素食一段时间试一试
 - 2.1.4 营养滋补防过量
 - 2.1.5 为自己设计一个最佳方案
- 2.2 让生命在运动中焕发光彩
 - 2.2.1 运动是健康的根源
 - 2.2.2 让兴趣带动运动
 - 2.2.3 运动莫中断
 - 2.2.4 到健身房健身也是一个好选择
 - 2.2.5 女性锻炼注意事项
 - 2.2.6 几种常见的健身运动
- 2.3 养成良好的习惯，身体力行
 - 2.3.1 要勇敢地抛弃坏习惯
 - 2.3.2 虚心养成好习惯
 - 2.3.3 老生常谈的话题：吸烟饮酒
 - 2.3.4 养成良好的睡眠习惯是重中之重
 - 2.3.5 身体力行与自我监督
- 2.4 有时候，人到中年也可以赶时髦
 - 2.4.1 时髦不是年轻人的专利
 - 2.4.2 关注时髦、把握时髦
 - 2.4.3 参加一些年轻人的活动，有益于调节身心

第三章 魅力规则：气质转变与心态调整

第四章 赡养和抚养规划：上有老，下有小

第五章 婚姻规划：给褪了色的婚姻染色

第六章 生活规划：生活是一种享受

第七章 事业规划：人到四十，需对事业重新定位

第八章 理财规划：四十岁的财务可不敢掉以轻心

第九章 心灵规划：谁的心态好，谁就走得远

<<人生四十有场雪>>

章节摘录

世上最残忍的是光阴，它就这样轻易地从生活的一丝一缝中悄悄滑过，几乎不留半点痕迹，留下的只是不堪回首的、如缕的记忆。

当已迈入40岁的你，在一个睡眠不足的早晨突然醒来，你会发现，那“早岁不知世事艰”没有半点牵挂的幸福，那“少年不知愁滋味”的无忧无虑，再也不会属于你了。

属于你的，只是渐渐长大会和你顶嘴的孩子、年迈的父母和他们的病痛，逐渐寡淡的夫妻生活，日常生活的柴米油盐，总是有事找你的亲朋故旧，不敢推却的事业上的应酬，由盛转衰的身体，每走一步都要瞻前顾后，再也没有闲散的一天可以清净地享受清新的空气和明媚的阳光……是的，这就是此时属于40岁的你的一切。

不觉间。

盛夏的大幕已经为你拉下，刮起了秋风，天气渐有一丝冷意，万事都写满了隐忧，“怎一个愁字了得”！

四十岁是一个拥挤的瓶颈 每个人在进入40岁时，都会出现一个人生最拥挤的瓶颈，一旦在这时找不到突破口，生活中的每一个环节都可能会让自己备受折磨。

从表面上看，进入40岁之后这种拥挤的“瓶颈”状态的出现表明的是人生进行得不是很顺利，但也正是这个“瓶颈”时期给我们一个人生的新挑战，也给我们提供了一个最好的反思人生的机会。

“瓶颈”，也称“瓶颈效应”，一般用来形容事情在发展过程中所遇到的停滞不前的状态。

就像瓶子的颈部，这种状态是一个关口，再往上便是出口，但是如果没有找到正确的方向，也有可能一直被困在瓶颈处。

长时间处于这种状态，会使得各种相关事件也会难以取得进展，甚至前功尽弃。

基本上，每一个人都会遇到自己的“瓶颈”期，处理得好，便找到新的突破口，取得更大的成功，但是也有很多人在这个时期放弃了突出重围的努力，到最后葬送了自己的前程。

……

<<人生四十有场雪>>

编辑推荐

改变人生下半场的生涯规划书。

人到中年，心在旅途。

酸甜苦辣，人生百味。

幸福与痛苦、得意与失意、孤独与烦恼、平静与平淡、通达与彻悟，都浸泡在浓郁的岁月之酒中，都氤氲在淡而浓的人生之茶里。

人到中年，何处是我桃花源？

人到中年，如何过好平稳幸福的人生下半场？

人到中年，如何精彩重来？

<<人生四十有场雪>>

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>