## <<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,只是渐渐长大学会和你顶嘴的孩子、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