

<<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一3.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>