

<<走近中年走进智慧>>

图书基本信息

书名：<<走近中年走进智慧>>

13位ISBN编号：9787542724526

10位ISBN编号：7542724525

出版时间：2004-6

出版时间：上海科学普及出版社

作者：(新西兰)朱丽叶.巴滕

页数：303

字数：200000

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>

## <<走近中年走进智慧>>

### 内容概要

面对中年时期的危机、转折和改变，我们该如何调整 and 应对？

本书从身体、心理和精神三个方面分析人的后半生历程，指导中年人成长为智慧长者。

审视内心的平静，逐渐减少时间的紧迫感，心灵变得开放自由，让安宁的感觉越来越频繁地出现。

更多地关心生命质量和灵魂的提升，真实地活一回。

深入生活的真谛，坚定地品尝生活的酸甜苦辣，通过对生活经历所蕴含的精神领悟以及我们对智慧的渴求逐渐形成中年人的智慧，展现中年人的智慧。

## <<走近中年走进智慧>>

### 书籍目录

鸣谢简介第一章 工作：进入心灵的工作和服务的境界 来自外部的挑战 来自内部的挑战 工作的价值 工作中的一个重要主题：服务 退休第二章 生活方式：创造空间，简单生活 时间创念的转变 外部转变 内部转变 简单生活第三章 关系：有关自由 朋友、家庭和老师 爱人第四章 失去和改变 学会放弃 举行转变仪式 经历失去的悲伤第五章 人生旅途的七个阶段 顶峰 分裂 极度打击 萌生 清理 十字路口第六章 精神练习：探寻、深入和开拓.....第七章 死亡：面对死亡第八章 关于身份：超越自我进入整体第九章 衰老：内在美的表现第十章 安慰、支持和自我关怀第十一章 创造力；找到表达创造力的方式第十二章 智慧：内心的空间第十三章 老年人的祖先：传递智慧

<<走近中年走进智慧>>

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>