第一图书网, tushu007.com

<<男人40岁以后的精彩生活全集>>

图书基本信息

书名：<<男人40岁以后的精彩生活全集>>

13位ISBN编号：9787807531173

10位ISBN编号：7807531177

出版时间：2007-11

出版时间：哈尔滨

作者：朱泓

页数：317

字数：287000

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

内容概要

本书专为中年男性量身定制，告诉他们：如何以最积极的心态，追求40岁以后的幸福；如何以最适宜的方式，活出40岁以后的精彩。

40多岁的男人，应当努力发挥自我优势，塑造自己的魅力风度；积极地运用已经积蓄的人生资本，创造人生事业的佳绩；努力地营造美满的家庭生活，满足夫妻和家人的情感需要。同时，积极地保持身心健康，喜迎人生的第二个春天。

书籍目录

第一篇 男人从40多岁开始的潇洒人生　一、魅力挡不住，风度翩翩做男人　1.魅力是40多岁男人的人生资本　2.彬彬有礼，做个温文尔雅的绅士　3.举止优雅，展现自己的良好修养　4.追求时尚，40多岁男人也可酷一些　5.气质高雅，让他人感觉到自己的高贵　二、修身养性，打造男人的厚重与成熟　1.修身正心，提高男人的内在修养　2.正直高尚，以优秀品格征服他人　3.讲诚守信，金口男人决不会食言　4.稳重自然，成熟男人的标志　5.虚怀若谷，做个戒骄戒傲的好男人　6.豁达大度，以德服人，克己忍让　7.克己利人，施仁博爱的男人胸怀　8.尊重他人，与人友好相处，以礼待人　9.无欲则刚，不图虚荣立身行事　三、塑造得体形象，展现个性风采　1.好形象：男人成功的潜在资本　2.精心修饰：妆扮出男人的个性风采　3.设计发型：折射男性的丰富内涵　4.色彩搭配：显示男人的着装格调　5.选配帽子：彰显男人的个性品位　6.选择西服：包装出男人的精神风貌　7.系好领带：系出男人的独特风情　8.精选手表：尽显男人的得体形象　9.佩戴戒指：展现男人的尊贵身份　10.挑选眼镜：塑造男人的儒雅气质　四、学会享受生活，别让事业偷走快乐　1.娱乐休闲，中年养生，玩儿出健康　2.漫游爬山，亲近自然，清新自我　3.沐浴阳光，强身健体，祛病灭菌　4.悬竿垂钓，休闲生活其乐无穷　5.迈开舞步，再现男人第二青春　6.赏乐高歌，调节情绪，愉悦身心　7.打牌下棋，益智防衰，提神健脑　8.练字习画，凝神静气，陶冶情操　9.栽花养草，绿化家庭，美化人生　10.饱览群书，丰富阅历，扩大视野　11.广交益友，情谊永驻，远离孤单第二篇 男人成功从40岁开始　一、40多岁男人再创人生佳绩　1.男人四十，人生又一高峰时期　2.战胜自我，挖掘中年人生潜能　3.确定目标，男人四十再创辉煌　4.挑战未知，实现自我人生突破　5.打破常规，勇于创新，走出新路　6.激发潜能，生命不息，奋斗不止　二、抓住不可多得的机遇　1.机不可失，错过昨天，不错明天　2.充分准备，水到渠成，大器晚成　3.抓住机遇，展现自我实力　4.敢于尝试，在挑战中把握机遇　5.借势借力，寻找伯乐驰骋千里　6.机不候人，创造机遇，获得新生　三、掌握方圆处世的策略　1.方圆并用，随机应变有谋略　2.拐弯抹角，出奇制胜迂回术　3.养精蓄锐，以退为进等待时机　4.先扬后抑，刚柔相济善恭维　5.避实击虚，圆融处世成大事　6.能屈能伸，不改英雄真本色　7.善变巧隐，男人变脸如翻书　四、有效缓解职场压力　1.寻根溯源，职场压力来自何方　2.正视压力，迎难而上，事在人为　3.调整心态，适应环境，自我平衡　4.科学调节，缓解压力，放松情绪　5.经受磨炼，学会分散压力　6.因势利导，化解自我精神压力　五、善于解决职场矛盾　1.艺术调适，摆正与上司的关系　2.注重技巧，巧妙对上司提建议　3.树立威信，以德服人，以诚服下属　4.求同存异，理智对待上下级分歧　5.因人而宜，批评下属讲究方法　6.巧解误会，与下级沟通少矛盾　7.注重细节，别因习惯影响关系　8.发生冲突，有理也要让三分　9.发生矛盾，以和为贵最重要　10.遭人嫉妒，寻求化解有妙方　11.对付小人，有理有法有策略　六、善于致富理财　1.以富为荣，君子爱财，取之有道　2.制定目标，致富人生锁定方向　3.敢想敢干，白手起家，以智谋财　4.网罗信息，抢占市场，捷足先登　5.以小博大，善用小钱赚大钱　6.科学理财，致富途径路千条　7.理性投资，致富决策靠思路　8.借鸡下蛋，筹钱赚钱好本事第三篇 家庭情感：男人永远的避风港　一、讲究夫妻相处的艺术　1.保持浪漫，天天都是情人节　2.营造情调，婚姻保鲜日日新　3.风趣幽默，夫妻爱情常青树　4.彼此尊重，情感升华最需要　5.俏皮哄妻，恩爱生活善调节　6.性情交融，“性福”生活有技巧　7.忠贞不渝，一生相伴手牵手　8.重温恋情，今生夫妻来世伴　二、追求“性”福生活　1.和谐美满，延年益寿灵丹妙药　2.情话绵绵，让性爱更具激情　3.尽情释放，体会性爱的快感　4.变换体位，享受性爱的刺激　5.创造氛围，设计性爱兴奋点　三、拒绝围城外的激情诱惑　1.移情剐恋，危机来自渴望激情　2.呵护爱巢，远离野花的芳香　3.理智优先，冷静分析婚外情　4.将心比心，设身处地为妻着想　5.回头是岸，于危机中挽救婚姻　四、承担起家庭重任　1.倾情倾心，营造家庭安乐窝　2.内外兼顾，家庭、工作双丰收　3.量入为出，让精神、物质更富有　4.培养孩子，好父亲责无旁贷　5.孝心无价，勿忘父慈与母恩　6.夫妻理财，不断更新家庭观念　7.衣食住行，给生活注入新内容第四篇 把健康掌握在自己手中　一、40多岁男人的养生之道　1.人到中年，男人养生至关重要　2.饮食养生，绿色先行，妥善调养　3.运动养生，勤加锻炼，健康终生　4.休闲养生，掌握要领，适度适量　5.生活养生，转变

观念，解放身心　6.精神养生，自我调节，益寿防老　7.药补养生，循序渐进，对症服食　二、警惕“亚健康”的困扰　1.“警钟”长鸣，剐让亚健康折磨你　2.高度重视亚健康，40多岁男人早预防　3.触目惊心，英年早逝真可惜　4.身心疲劳，40多岁男人的痛　5.焦虑失眠，40多岁男人的苦　6.未老先衰，中年男人务须防备　7.不良习惯，威胁健康的杀手　三、戒除不良的生活方式　1.远离恶习，生活方式决定健康　2.吐雾吞云，吸烟百害而无一利　3.大醉不醒，饮酒过量伤心伤身　4.赌博成性，害己害人，破坏家庭　5.饮食不当，男人健康留下隐患　6.熬夜成习惯，导致免疫力下降　7.电视成瘾，精神衰老，其害无穷　四、谨防40岁以后的疾病　1.劳逸结合，预防疾病有诀窍　2.自我诊断，发现疾病信号及时治　3.坚持定期体检，健康检查不可少　4.预防为主，警惕中年“富贵病”　5.望体察病，健康状况早知道　6.胸中有数，根据分泌物辨病　7.味觉异常，辨查疾病信号　五、40多岁男人的心理健康　1.心理卫生，中年健康从“心”开始　2.心康体健，40岁男人的心理健康特点　3.怡情养性，不用生气惩罚自己　4.学会“制怒”，改变男人暴躁脾气　5.打开心结，排解抑郁情绪　6.创造快乐，把握中年人生真谛　7.广结人缘，在社交中保持心理健康　8.心病早医，防止造成自我烦恼　9.笑口常开，人生“秋季”有春天　10.乐观自信，化解焦虑第一要则　11.综合缓解，精神紧张有疗法

章节摘录

第一篇 男人从40多岁开始的潇洒人生：一、魅力挡不住，风度翩翩做男人：4．追求时尚，40多岁的男人也可酷一些：如今是一个物质化的时代。
时尚渗透到人们的衣、食、住、行各个领域。
大小商品极尽包装、宣传之能事，把自己打造得精致可爱，勾起人们或许原本并不强烈的购买欲和追随欲。
引领着时尚的潮流。
时尚不仅是一种氛围，也已成为这个时代一种强大的物质和精神力量。
它用无声的语言诱惑人们、约束人们，引领潮流。
40岁以后的男人作为社会的中坚力量，应该引领时尚潮流和时尚消费市场．树立起一面高高飘扬的时尚旗帜。
时尚是一种气势，永远有一种力量。
时尚是一点点心思，有时是可爱的小情调。
聪明的40岁以后的男人虽不屈服于名牌的压力，却永远忠实于自己的感觉，顺应时尚的趋势，又对时尚别有一份洒脱。
不管你高兴不高兴，欣赏不欣赏，接受不接受，如今我们这些芸芸众生都生活在时尚之中。
“时尚”究竟是什么呢？
有人说，时尚就是一股与传统较劲的风，让人琢磨不透。
时下街上流行黄头发，就连一些已过不惑之年的电视节目主持人也经不住诱惑，头上的青丝像霜打了一样，黄了那么一撮；老年人不留胡子，年轻人蓄胡须、留大胡子是新潮；老年人穿花格子衬衫、大红羊绒衫，青年人上下一身“玄色衣裳”是扮“酷”；男人留长发，后脑勺扎一把辫子，女孩儿剃平头，光头女歌星、女模特“闪亮登场”；男人戴戒指、戴麻花项链以显示身价；“母亲节”时不去孝敬老母，可“情人节”时却不忘给“她”送一束鲜花；使惯了筷子的手要笨拙地使用刀叉，吃了半辈子的炖牛肉，偏要改口啃半生不熟的得克萨斯牛排，不管胃口能不能消化得了。
也有人说，时尚就像七月的天、孩子的脸，说变就变，让人无所适从；还有人说，时尚就像水性杨花的情人，刚才还向你秋波频传，转瞬却又移情别恋。
当你听信了时尚的“天气预报”不带伞出门，没准儿就会遇上瓢泼大雨；带着伞时却又晴空丽日。
当各种健身器材进入寻常百姓家方兴未艾之时，忽又时兴户外锻炼、假日郊游，走向大自然。

编辑推荐

《男人40岁以后的精彩生活全集》是专为40岁以后的中年男性量身定做的励志书，全书共分四篇，容纳了男人40岁以后精彩生活的全部内容，并为他们进行了精彩生活的四大人生设计。

第一图书网, tushu007.com

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