

# 男人四十-在忙碌中释放自己



[男人四十-在忙碌中释放自己\\_下载链接1](#)

著者:孙郡锴

出版者:中国华侨出版社

出版时间:2007-12

装帧:

isbn:9787802224919

《男人四十在忙碌中释放自己》讲述了生活中，40岁男人常是愁眉苦脸，一副“万虑聚

于一心，万劳集于一身”的样子，40岁男人真的就这么忙、这么累吗？40岁的男人，是活得最累的男人。在社会，他是中坚，怯懦不得；在家庭，他是柱石，动摇不得，老与小成犄角之势，使得40岁的男人扶老携幼，左顾右盼。众多的角色，得演得不亢不卑；众多的面具，须戴得不偏不倚；众多的台词，须说得不激不厉，十八般武艺，一应俱全。为不负众望，为不辱使命，为不虚度此生，他使出浑身解数，较量角逐，身心交悴。40岁是极易倒下的年龄。因此英年早逝者，40岁男人居多。这是一般人眼中40岁男人应有的生活，然而只要处理得当，40岁男人的生活还有另外一个更轻松的版本。

作者介绍:

目录: 上篇 灵活做 成功并快乐着 第一章 准确定位不要苛求自己

1.你的价值需要重新评估 2.兴趣是成功最好的老师 3.发挥优势才能走向成功

4.在熟悉的行业里工作才会得心应手 5.错位了就会变成无用的垃圾 第二章

明确目标不要苛求自己 1.好高骛远会让自己越活越累 2.目标一定要正确可行

3.没有目标努力就没有价值 4.目标不能游移不定 5.计划好目标才能事半功倍 第三章

做事会用巧劲才能轻松成功 1.合理安排时间生活更轻松

2.40岁男人做事不要“照搬老一套” 3.创新是成功的捷径 4.打破陈旧思维以创意取胜

5.做事应努力以心巧制胜 6.做事时要分清轻重缓急 中篇 调整心态

告别“劳碌命” 第四章 少一分欲望多一分轻松 1.节制贪欲从疲累中出走

2.知足的人活得最轻松 3.身外物不要看得过重 4.别为虚名浮利累垮自己

5.努力赚钱也要把握好度 6.不要成为金钱的奴隶 7.放弃才能享受快乐

8.半半哲学里的幸福人生 第五章 遇事千万别钻牛角尖 1.不是所有的梦想都值得坚持

2.不要坚守错误的方向 3.三百六十度思维是成功的秘诀 4.固执不适用于婚姻

5.看股市感悟放弃 6.放下重负才能走得更轻松 第六章 别为虚荣累垮自己

1.虚荣会使人孤立 2.虚荣心会让自己吃亏受累 3.何必活在他人的价值观里

4.不要盲目与人攀比 5.别为虚荣追逐名利 6.用自嘲来战胜虚荣 第七章

控制情绪及时释放压力 1.烦恼都是自找的 2.别中了嫉妒的毒

3.心浮气躁的人难以享受自在生活 4.不要只从最坏的一面看问题 5.把坏心情远远抛开

6.不要压抑你的负面情绪 7.与快乐者交友，你会更快乐 8.自我激励给自己增加动力

9.斤斤计较于小事你会活得更累 第八章 学会欣赏自己的所有 1.学会欣赏自己的不完美

2.成熟的男人要正视不完美 3.缺陷也有它的价值 4.不要介意别人的批评

5.另起一行你就是第一 6.小人物也有精彩之处 7.平淡中才能感受生活的真滋味

8.内心富足是最可贵的 9.平凡中藏着珍贵的幸福 下篇 掌控生活

给生命留些“空白” 第九章 别让劳碌透支了你的健康 1.不要为了事业损害健康

2.40岁要注意调养生息 3.告别不良生活习惯 4.走出“亚健康”状态

5.不规律生活只会损害健康 6.预防心脏病与高血压 7.合理饮食保护健康

8.让运动帮你保持健康 9.抛掉过重的精神负担 10.忧虑不能没完没了

11.将追求健康进行到底 第十章 聪明男人要平衡工作与生活 1.过分的忙碌是一种误区

2.太过疲累时就从工作中出走 3.忙里也要偷点闲 4.休息的越多精力就越强

5.不要让自己活得太累 6.把自己从忙碌中释放出来 7.工作不要带回家

8.劳逸结合才能更好地工作 9.不要把生活弄得太复杂 10.不要变成工作狂 第十一章

在休闲中享受生活的滋味 1.从工作中寻找乐趣 2.适度的酒乐生活让你更放松

3.在书本中感受人生乐趣 4.游山玩水是最好的休闲 5.寂寞是一种清福

6.培养一两样良好的爱好 第十二章 关注家庭生活，汲取温馨力量 1.幸福的家庭需要经营

2.非分之福会成为重负 3.家庭的位置一定要摆正 4.猜疑会让婚姻越来越累

5.不要让自己成为“夹心饼干” 6.不要强加给孩子过高的要求

• • • • • (收起)

[男人四十-在忙碌中释放自己\\_下载链接1](#)

标签

电子书

评论

杂而无用。

-----  
[男人四十-在忙碌中释放自己\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[男人四十-在忙碌中释放自己\\_下载链接1](#)