

男人四十



[男人四十_下载链接1](#)

著者:孙郡锴

出版者:中国华侨

出版时间:2009-11

装帧:

isbn:9787511301062

《男人四十:以自在的心态善待自我》内容简介：善待自我首先要把健康放在第一位，

凡是与健康相抵触的事情一律拒绝。我们都知道这样一个说法：四十岁之前支出健康收获事业，四十岁以后再花费金钱买回健康。但健康是买不回来的，只有从现在开始行动起来，重视起来，健康才不会离你愈去愈远。善待自我还要调整好心态，该放下的要舍得放下。舍得舍得，有舍才会有得。中年人最大的误区是，奋斗了半辈子，所得到的东西不容易，只想更多、更好，怎舍得放弃？有句俗语说得好：命里有时终须有，命里无时莫强求。一切顺其自然，不要把争取成功与享受生活对立起来。

作者介绍:

目录: 第一章 健康为先：用健康打造高品质生活 1.从现在开始决定过一流的生活
2.40岁是导致健康差异的关键时期 3.规律节制地生活才不会损害健康
4.告别心脏病与高血压 5.40岁男人要重视饮食健康
6.不良生活方式是最具危害的健康杀手 7.运动可以帮你强身健体
8.执著地追求健康才是聪明人 9.把不愉快远远抛开第二章
有点糊涂：于风清云淡中享受生活 1.难得糊涂，方是人生佳境 2.糊涂是一种善行
3.糊涂也是在拯救自己 4.人心如罗网，莫要作茧自缚 5.烦恼如杂草，只会越除越多
6.“遗忘”是上天赐给我们的珍贵礼物 7.糊涂自有糊涂福 8.糊涂可以成就爱情
9.世上本无事，庸人自扰之 10.糊涂不是昏庸第三章
张弛有度：不要把自己的生活手搞得那么紧张 1.对自己不要太过苛求
2.40岁男人不要走入忙碌的误区 3.简化生活你就不会那么累 4.工作累了就大胆出走
5.不要忘记给自己留下享受的空间 6.忙里何妨偷点闲 7.休息并非是在浪费生命
8.学会从忙碌中释放自己 9.“活得太累”都是自找的
10.工作不应该带进家门第四章：忘记年龄：什么时候都应活出蓬勃的朝气 1.活在当下
2.年龄只是数字 3.享受生命中宁静淡远的美 4.明天是一个陷阱
5.你只要一步一步走下去就好 6.成功没有时间限制 7.年龄不过是掌中沙第五章
知足常乐：减一分欲望就会多一份自由 1.放弃是人生的一种大智慧 2.别让贪欲控制了你
3.超出需要，钱就是废纸 4.身外之物就不必奢恋 5.知足是开启幸福之门的钥匙
6.放下才能享受快乐 7.幸福人生的半半哲学 8.放下你的攀比之心
9.简单一点，人生会更踏实 10.眼睛不要只盯在名利上第六章
笑对生活：以乐观心态求得心理平衡 1.勇敢地走出孤独的阴影
2.别再哀叹自己的怀才不遇 3.恐惧感会把你变成懦夫 4.摒弃过去，投入地活在今天
5.把你的苦恼统统抛在脑后 6.心境不宁就无法活得舒畅 7.平凡的人才是最快乐的人
8.让你的心理状态在调节中获得平衡第七章
交个好友：有个能分担苦乐的知心朋友是人生一大幸事
1.朋友是世上惟一一朵不带刺的玫瑰 2.水至清则无鱼
3.交朋友有时更能考验一个人的品质 4.诤友如刀，削去你的错误和缺点
5.友情是照亮灵魂的灯 6.白头如新，倾盖如故 7.朋友多了路好走
8.山河不重，重在遇知己 9.朋友是生命中最动人的风景第八章
学会选择：不要因斤斤计较而因小失大 1.舍小才能谋大 2.必要时不妨弃车保帅
3.别在鸡毛蒜皮的小事上耽搁太久 4.让点小利你会取得更大的成功
5.不逞一时之气才能笑到最后 6.失败是一笔无形的财产 7.从大局出发作取舍
8.确定长期目标才能找准人生方向 9.远见卓识将改变你的生活第九章
珍视家庭：倾尽全力营造你的大后方 1.非分永远不会是福分
2.多为伴侣着想你会更加理智 3.幸福的婚姻需要用心经营 4.学会尊重你的妻子
5.40岁男人不要做夹心饼干 6.摆正家庭的位置 7.斥责和打骂无法让孩子成才
8.尊重比专制更能让孩子接受 9.不要把过高的希望强加在孩子身上
· · · · · · (收起)

[男人四十_下载链接1_](#)

标签

评论

[男人四十_下载链接1](#)

书评

[男人四十_下载链接1](#)