

<<男人40岁以后的减法生活>>

图书基本信息

书名：<<男人40岁以后的减法生活>>

13位ISBN编号：9787802502574

10位ISBN编号：7802502578

出版时间：2010-5

出版时间：中国言实出版社

作者：舒丹

页数：308

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>

## <<男人40岁以后的减法生活>>

### 前言

男人40岁过后，生活就像进入了一个迷宫：成功者已开始喊累，失败者更是对生活充满着厌倦；有钱者愿花钱买罪，没钱者却抱怨人生；成名者多迷失自我，未名者却昏昏度月；经历过的早已想通了，未经历过的却更加不明白；失去的或许早已忘记，得到的却远不如期待……于是，年过40，不少男人一下子不知如何生活了。

有这样一则寓言，或许能帮助中年男人找到正确的答案：有个男人奋斗了半生，终于变得有权有势又极富有。

但他常被这两个问题所困惑：人生中何时最幸福？

谁是自己生命中最重要的人？

当他听说有位睿智的老人能回答这两个问题时，便千里迢迢、一路风尘找上门去。

见到老人后男人马上把自己的困惑告诉了他。

老人却什么也没说，只是让男人坐下来和自己一起吃饭。

男人心存感激却又十分不解。

吃过饭后，老人就让男人回去。

男人感到十分不解，甚至心中产生了愠怒，怀疑老人徒有虚名。

老人似乎看出了男人的心思，不紧不慢地说：“刚才我已经回答了你的问题啊。

”“您这是什么意思啊？

我不明白。

”男人说。

老人告诉他：“要知道，过去的已经过去，将来的还未来临。

你生命中最幸福的就是现在啊；你最希望见到的人就是你生命中最重要的人。

”听老人一席话，男人终于恍然大悟了。

## <<男人40岁以后的减法生活>>

### 内容概要

没有宁静致远的修养，便无法淡泊功名；没有超脱自己的精神境界，不可能淡泊名利。

这是一种生命的智慧，一种灵魂的典雅。

与这种高尚而脱俗的胸怀与风范相比，我们还用得着为那些功名所累，为那些虚华而耿耿于怀吗？

人过中年，追求事业的成功，绝对需要轻装前进。

丢掉那些不值得你带走的包袱，抛弃那些拖累你的垃圾，放下那些痛苦的回忆。

这样你才可以简洁轻松地走自己的路，人生的旅行才会更加愉快，才可以登得高行得远，看到更多更美的人生风景。

人过40过午。

走过半生的中年男人，一路风尘，一路情怀；一路艰辛，一路感恩。

因为经历了太多苦难，所以，总把得失看得太重；因为承受了太多压力，所以，总把苦水独自品尝。

其实，人生中什么都没有放下最明智，什么都没有真情更珍贵，什么都没有快乐最重要。

释放心灵，净化精神，中年之后的男人更潇洒。

## <<男人40岁以后的减法生活>>

### 书籍目录

#### A 事业篇 一、有追求。

但不要强求 1.人生苦短,目标不宜太多 2.不要总用“加法”过日子 3.追求不必太多,专注一事最好 4.做什么都需要讲究适度 5.把有限的人生资源集中地使用好 6.即使精彩的东西也不要死抓不放

二、别把事业看得过重 1.不要成为工作的奴隶 2.别让身体长期超负荷地运转 3.休息好才能工作得更好 4.适者生存,强者未必能赢 5.高明的棋手不争一子之得失 三、不要为功名所累 1.让自己在名利面前心如止水 2.看淡名利,活出生活的本色来 3.跳出功名利禄的罗网 4.丢掉事业的副产品:名利 5.放下身份,路会越走越宽 6.耐得住寂寞,远离浮名诱惑 四、千万不要与工作过不去 1.选择最适合自己的工作 2.享受快乐工作的过程 3.聪明的犹太人的享受观念 4.择己所热爱,爱己所选择 5.让好习惯帮你清除工作压力 6.不要为工作而使自己心力交瘁 五、职场竞争.不要强求和攀比 1.不要陷入过度竞争的泥潭 2.竞争里最不该缺少的是和谐 3.让位于贤,释然解脱 4.盲目攀比只会徒增烦恼 六、谨慎地转岗与跳槽 1.树挪死,人挪就活吗 2.跳槽之前不妨客观地评价自己 3.认清自己的优势与性格特征 4.敢于挑战自我,改行换业 5.辞职也应当讲究策略 七、冷静地处理职场危机 1.用辩证的眼光看下岗 2.把下岗作为人生新起点 3.面对解雇,解决问题有技巧 4.努力适应新职业、新环境 八、必要时可以在事业上选择退身 1.急流勇退,为了熊掌而舍鱼 2.在适当的时候放弃也是一种成功 3.敢于放弃,把握人生命运 4.放下忙碌,享受转身后的生活

B 财富篇 九、树立正确的金钱观 1.金钱真的是个好东西吗 2.懂得金钱的真正价值 3.君子爱财,取之有道 4.将金钱看得淡一些 5.别在金钱中迷失自我 十、不要为金钱所累 1.不要成为金钱的奴隶 2.别被过度的金钱欲望所压垮 3.当心金钱这把双刃剑 4.不能一头扎进钱眼里 5.贪婪是人生最大的敌人 十一、不与人攀比财富的多少 1.不要做无谓的比较 2.放下物欲的负担就会快乐 3.与人攀比,自讨没趣 4.欲壑难填,知足方能常乐 十二、乐施好舍。

捐献善款 1.善心是我们最大的财富 2.慈善并非是富人的专利 3.把钱用在最有意义的地方 4.体现社会价值的播种金钱 5.助人者,天不负 6.济难救急,做个乐善好施者

C 情怀篇 十三、精神要文明.情感要纯洁 1.心存公正,正直待人 2.与人为善天地宽 3.拥有一颗感恩的心 4.纯洁心灵,轻装上阵

十四、别把得失看得太重 1.懂得放弃才有人生的快乐 2.顺其自然,淡泊地生活 3.烦恼缘于“多余”的要求 .....D 人际篇E 生活篇

## <<男人40岁以后的减法生活>>

### 章节摘录

犹太人注重休息。

也注重享受。

犹太人大多是商人。

商人同普通人相比，有一个特点就是忙，他们几乎没有什么工作定时，随时都有事，只要他愿意，干一辈子也干不完，工作耽搁了，钱就减少，犹太人绝不浪费一分钟时间。

但是，对于犹太人来说身体健康是根本，而身体健康需要休息，休息必将和工作相冲突，怎么办？

这时犹太人毫不犹豫地放弃工作，选择休息。

假如你不理解，向犹太人提问：“你们工作一小时可赚50美元以上，如果每天休息一小时，一月就少赚1500美元，一年少赚1.8万美元以上，这值得吗？”

“犹太人会比你算得更快：“假如一天工作8小时不休息，一天可赚400美元，那我的寿命将减少5年，按每年收入12万元计算，5年我将减少60万美元收入。

假如我每天休息1小时，那我除损失每天1小时50美元外，将得到5年每天7小时工作所赚的钱。

现在我60岁，假设我按时休息还可活10年，那么15万和60万谁多呢？”

“这在犹太人看来是很简单的道理。

犹太人确实是很精明的，不会休息的人是愚蠢的人！

俗话说：“不会休息，就不会工作。

”那些不重视休闲生活的人，总是以工作太忙，抽不出时间为搪塞。

实际上不走出办公室，是无法体会到海边沙滩日光浴，或去爬山所能享受到的大自然的风情对消除身体疲劳的好处。

这些人总是浪费自己的休息时间，使自己一天到晚在紧张忙碌中度过，而这一切对身体健康、提高工作效率、个人生活都是有害的。

俗话说：“休息是为了更好地工作。

”一张一弛，你必须学会强迫自己休息。

能否在事业上成功，实际上主要取决于你怎样去安排时间。

应该好好地安排你的休闲时间，且坚决执行。

否则，时间的空格就会让繁重的工作所侵占。

只有这样，才能“享受生活，享受挣钱”。

<<男人40岁以后的减法生活>>

编辑推荐

<<男人40岁以后的减法生活>>

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>