

<<40岁之前磨炼自己 40岁之后善待自己>>

图书基本信息

书名：<<40岁之前磨炼自己 40岁之后善待自己>>

13位ISBN编号：9787506476706

10位ISBN编号：7506476703

出版时间：2011-10

出版时间：中国纺织

作者：张志英

页数：261

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>

## <<40岁之前磨炼自己 40岁之后善待自己>>

### 前言

年轻的时候体会不到40岁对于人生的意义，真到了40岁才明白这个数字意味着什么。

到了40岁才知道，40岁之前的那几年，是人一生中最重要的、最关键的几年。

这一时期，因为成人之后，又经历了二十几年的风风雨雨，不仅积累了丰富的成事资源和经验，思想上也不再幼稚。

对于成就人生的伟业来说，这是最宝贵的黄金时期，君不见，多少平凡的人都是在这一时期咸鱼翻身，最终成了众人瞩目的成功人士。

假如有机会，可以问问这些成功人士，这几年都干了些什么？

他们都会告诉你：在拼搏奋斗中磨炼自己。

是的，成功不是偶然，只要有足够多的磨炼和付出，成功就是必然的结果。

所以，在20岁、30岁的时候不要为还没有成功着急。

20岁的时候虽然冲劲十足，但心理上却单纯幼稚，稚嫩的肩膀挑不起事业的重担。

30岁的时候虽然不再幼稚，但是成事的经验明显不足，事情可以去做，但是不要抱有太高的期望，结果不重要，重要的是在做事的过程中磨炼自己，为即将到来的成功做准备。

等磨炼到了一定的火候，就会变成一个成熟、睿智的你，再加上一点点运气，那么成功就是一件水到渠成的事了。

到了40岁才知道，我们的身体远比我们想象的要脆弱得多。

40岁之前为了事业不停地折腾，虽然情有可原，但也要明白那样的过程本身就是一个透支的过程，我们的体力、心力以至于健康都在被悄无声息地透支着。

如果说成功必须付出这样的代价，那么在40岁之前我们还能承受，而在40岁之后就不要这样“虐待”自己了。

掐指一算便知，人到40，已然走过了将近一半的人生旅程，身体的各项生理机能都已经发挥到了极致，健康很自然地要走下坡路，年轻时积累的、隐藏的病源都会在这之后探头探脑地出来作乱，随着时间的推移，这些问题会越来越明显，这是谁都无法回避、无法改变的。

40岁之后，要懂得善待自己，这是一个很科学、很严谨的命题，决不可以为戏言、掉以轻心。

大家都说“苦尽甘来”，问题是，什么时候才是“苦尽”的时候？

答案就是40岁。

40岁之后，不管你还有多少没有实现的梦想，一定要让自己多尝点“甜头”了，这不是奢侈，而是对自己负责的表现。

40岁之后善待自己，并不是说什么都不干，过那种“衣来伸手饭来张口”的享乐生活。

40岁之后当然还可以做事，“善待”的意义就是换一种心态和方式去做人做事。

不要给自己太大的压力，凡事量力而行，尽可能地为健康着想，不开心的事能放下的统统放下。

对人对事要多一份宽容和理解，这看似善待别人，其实是善待自己。

关于这些，在书中，我们会详细地讲解。

最后要告诉大家的是，上述这些问题，不要到了40岁的时候才重视，在40岁之前，甚至在30岁的时候就要做到心中有数，这样才不至于事到临头手忙脚乱。

总之，早点把这本书放在手边，有百益而无一害。

编著者 2011年6月

## <<40岁之前磨炼自己 40岁之后善待自己>>

### 内容概要

40岁是人一生中最重要的分水岭。

40岁之前的几年正是黄金般珍贵的岁月，所以我们一定要在拼搏奋斗中磨炼自己；40岁之后，人的身体和心理状况开始走下坡路，我们更应该在恬淡中善待自己。

本书《40岁之前磨炼自己，40岁之后善待自己》围绕这两个方面展开论述，切合实际，通俗易懂，是40岁前后这一年龄段的人们必备的人生指南。

《40岁之前磨炼自己，40岁之后善待自己》由张志英编著。

## <<40岁之前磨炼自己 40岁之后善待自>>

### 书籍目录

上篇 40岁之前磨炼自己：百炼成钢，奋斗不止，攀登人生的巅峰

一、40岁之前，在拼搏奋斗中磨炼出一颗拒绝平庸的心

40岁之前，一定要明白事业对于一个人的重要性

40岁之前，早日掘取自己的第一桶金

40岁之前，为迎接成功的到来做好充分的准备

40岁之前，贪图安逸、纵情享乐是对生命的亵渎

40岁之前，用专注催生成功的花朵

40岁之前，勤奋是摆脱平庸和贫穷的捷径

40岁之前，船不到岸不停桨

40岁之前，保持强烈的成功欲望，拼搏才更有动力

40岁之前，一定要相信精神的力量能改变一切

40岁之前的人生旅程，目标的重要性怎么强调都不过分

二、40岁之前，在困苦挫折中磨炼出坚韧不拔的意志

40岁之前的磨难是40岁之后的财富

在困境中磨炼出自己的坚韧

世上没有不通的路，只要坚持走下去

以坚韧不拔的意志超越挫折和失败

用积极的心态去看待幸与不幸

记得检讨和总结，别让失败失去意义

40岁之前，输得起的人可取得大成就

三、40岁之前，在冒险和挑战中磨炼出无惧无畏的勇气

战胜内心的恐惧才能攀越更高的山峰

40岁之前，勇于冒险是成功的必要条件

40岁之前，勇气是我们用不完的财富

40岁之前，需要敢为天下先的精神

不想冒险，就会错过很多很多

当机遇来临的时候，让自己放手一搏

勇于尝试，积极地追求美好的生活

拿出勇气去挑战比自己更强的人

四、40岁之前，在不断学习和积累中磨炼出做大事的素养

越是贪心的人越不足以成就大的事业

得意时不忘形，时刻把忧患意识放在心里

自我反省，总结教训，不断地调整自己

不断学习以保持竞争力

40岁之前，让书籍成为自己最好的朋友

有效地与他人建立良好的人际关系

卓越的创造力可以改变命运，成就大事

情绪控制能力是决定做事成败的关键

五、40岁之前，在复杂的社会环境中磨炼自己能方能圆的心气儿

与朋友相处要以宽容为怀

40岁之前，一定要学会忍的艺术

在办公室中更需要能屈能伸的心气儿

谦虚为怀，敏而好学

40岁之前，要学会在不得罪人的情况下巧妙说“不”

适者生存，而不一定是强者

## <<40岁之前磨炼自己 40岁之后善待自己>>

即使什么都学不会，也得学会吃亏  
退，是最明智的为人处世的智慧  
别把自己的才华当做傲人的资本  
小心逞口舌之利会把自己逼上绝路  
下篇 40岁之后善待自己：从容豁达，量力而行，追求身心的和谐  
六、40岁之后，放慢脚步，从从容容感受人生幸福  
40岁之后，不必把时间都用在工作上  
张弛有度才是应追寻的人生态度  
端正自己对待金钱与享乐的态度  
活在当下，每一天都是第一天和最后一天  
从容而不惑，拥有淡看名利之心  
以从容的心态，选好自己的对手  
将一切简化，让自己生活得更简单  
七、40岁之后，拒绝与压力为伍，善待那颗疲惫的心  
认清自己压力的来源，对工作压力说再见  
即使年过40，男人仍然有流泪的权利  
拥有身心状态的敏感，不要让压力影响到健康  
合理安排堆积如山的工作，会做员工更会做领导  
在你未成事之前，没有人会真正在乎你的感受  
八、40岁之后，该看开的时候就看开，该放下的时候就放下  
甩去不必要的包袱，做人就要拿得起放得下  
学会知足，拥有顺其自然的智者心态  
不盲目追赶，懂得适时放下和调整  
以平和的心态面对人生，山上山下都是英雄  
赶走忧虑，以积极的心态看人生  
不要为一些琐碎的小事生气  
九、40岁之后，要懂得亲情的重要，善待家庭就是善待自己后半生  
经营事业的同时，花点心思在你的家庭上  
坚守道德底线，做自身情感的守护神  
给子女一个良好的教育，让生命的希望代代相传  
与家人一起分享美好的假日时光  
让家庭生活去除过多的物欲与攀比之心  
欣赏与支持是家庭关系紧密联系的纽带  
十、40岁之后，不要等到身体提出了抗议，才想起健康的重要  
不要让过度疲劳成为威胁你健康的杀手  
运动需要有方，让有氧运动为你的健康加分  
善待自己，就让自己的生活再规律一些  
真正的养生之道需要从“心”开始  
参考文献

## <<40岁之前磨炼自己 40岁之后善待自>>

### 章节摘录

版权页：从某种意义上说，人的才能在很大程度上是被人逼出来的，如果没有自逼的勇气和顽强的毅力，那么再宏伟的计划也会付之东流。

我国著名的史学家蔡尚思教授年轻时生活贫困，忍饥受冻到北京求学。

他写下如下四句诗：“发愤著书史迁语，穷且益坚王勃序。

贤哲多从苦中来，苦中奋斗才可取”。

以此勉励自己。

句中“史迁”，指我国西汉时杰出的史学家和文学家司马迁，他在汉武帝时任太史令。

他因为触怒了汉武帝，被下狱处以腐刑。

出狱后，他并未因此消沉，而是忍辱含垢，发奋著述，历尽艰辛，花费了十八年的心血，终于完成了我国第一部纪传体通史。

这部史书记载了上自传说中的黄帝，下至武帝时代长达三千多年的历史，共计五十二万余字，一百三十篇，凝聚了司马迁一生的汗水和心血。

而句中的“王勃”，乃初唐文坛四杰之一。

他在著名的《滕王阁序》中写下了“穷且益坚，不坠青云之志”这句含义隽永的话，道出了深刻的人生哲理：即人们在遭遇艰难困苦时，决不能消极颓唐，萎靡不振，而应高昂斗志，恪守“青云之志”，为实现远大的政治抱负去奋斗。

不自逼难以有作为，无毅力则无法成大事。

为给治学打好坚实基础，蔡尚思教授曾经赴南京当时号称藏书“江南之冠”的国学图书馆博览群书。

当时有位馆员问他：“先生来馆的读书计划如何？”

“蔡教授爽快地回答说：“我来这里，至少要把馆藏的历史文集翻完。”

“馆员听后大惑不解，不禁摇摇头说：“古来没有此种人。”

搞文学史的人尚且不能如此，何况搞思想史、文化史的人呢。”

“随后又问：“先生预备住读多少年呢？”

“蔡教授坚定地答道：“事在人为。”

一年可以等于二三年，例如每天用十七八个小时读书；反之，二三年也可以等于一年，甚至比一年还少，例如每天只用五六个小时读书。

我决心每天用十六到十七个小时翻阅中国历代文集。”

“馆员听后只是微笑，大有嘲笑他不自量力的意味。”

见此情景，蔡教授在心中暗暗警告自己：“一言既出，驷马难追！”

我如不说到做到，那我将来就无面目向此人告辞而走出这个图书馆大门了。”

“于是他惜时、专心，“化一天为三天”地苦读，终于圆满完成了此行的目的。”

蔡教授这种水滴石穿的精神和超乎常人的顽强毅力，令人钦佩！

决心攀登高峰的人，无疑必须具有顽强的意志。

一个人要自觉地确定奋斗目标，并根据目标调节支配自身的行动，进而克服困难去实现目标的心理过程。

它是人的主观能动性的突出表现，意志品质决定着一个人能否按照预定的目标，坚忍不拔地坚持到底并彻底完成任务。

在这种水滴石穿的精神力量背后，包括了“决心”“信心”和“恒心”这三个重要的心理要素。

它们之间相互渗透、相互作用，共同制约着人们的意志行为。

有心达到目标，那就必须咬定目标，目不旁顾，既不为有诱惑力的事物所干扰，也不犹豫摇摆，见异思迁。

只有持之以恒，坚持到底，才不会半途而废。

## <<40岁之前磨炼自己 40岁之后善待自>>

### 编辑推荐

《40岁之前磨炼自己,40岁之后善待自己》：40岁之前磨炼自己：40岁之前无定数，什么样的奇迹都有可能出现。

如果不想平庸地度过此生，就一定要在这一时期不断地磨炼自己、挑战自己，这样一来，到了40岁，就可以给自己一张满意的人生答卷。

40岁之后善待自己：40岁之后要知道我们的身体不是钢铁铸造的机器，不要再无休止地折腾自己，要懂得善待自己，要在今后的岁月中休养生息，享受生活，以犒劳自己前半生的艰辛和磨难。

再回首，已然走过半生。

到了40才知道，40岁之前的那几年，真是黄金般珍贵的岁月。

到了40才知道，一过40岁的门槛，我们的身心竟是如此的脆弱。

人生最重要的分水岭，案头最重要的一本书！

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>