

<<35岁前要作的33个抉择>>

图书基本信息

书名：<<35岁前要作的33个抉择>>

13位ISBN编号：9787508831558

10位ISBN编号：7508831551

出版时间：2011-7

出版单位：龙门书局

作者：翁志铭

页数：206

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>

<<35岁前要作的33个抉择>>

前言

抉择，改变未来。

各式各样独特的观点，让你的生命与生活更加舒适自在。

看书，用来增长人生智慧。

这是一本可以增长人生智慧的好书。

一辈子究竟有多长？

这应该是个开放式的问题，对于一个刚出生的婴儿而言，一辈子很长，有好大的一个未来等着他开发，同时有好多事情等着他去完成；对于一个行将就木的老者而言，一辈子恐怕太短了，因为那些年轻时设定的心愿和目标已经没有机会达成。

然而消逝的时光只能追忆，无法追回，面对许许多多无法完成和达到的心愿与目标，人们只好感叹：

“早知道当初如何，如何就好了……当初要是能够作出正确的抉择，就不会有今天的遗憾。

” “早知道当初作出正确的抉择就好了。

”很重要的一件事不是吗？

审度任何人的生命，不就是一个又一个的抉择所造成的结果。

不同的抉择造成一个个不同的结果，进而构筑不同的人生。

可以百分之百肯定：“抉择，改变未来。

”若是能作出正确的抉择，就能构筑无悔的人生；来日对于逝日发生的一切，不会有遗憾。

我接到出版社的邀约，写作《35岁前要作的33个抉择》。

能够成为本书的作者，非常开心和荣幸。

该系列丛书，陆续提供现代人很多不可或缺的观点，颇受认同，能够参与其中，对于个人写作有非常特殊的意义和价值。

然而，哪些是人们35岁前应该要作的抉择？

这真是个“大诘问”啊。

人的一生中要面临的抉择太多了，哪33个抉择才是人们最需要知道的呢？

在与编辑沟通讨论了两个星期后，有了共识。

我们把这本书定位为“大众书”，因此内容不需要讨论太多关于心灵层次或艰涩困难的问题，同时也敲定书中的四大主题：“幸福的人生，舒适的情感，健康的生活和最佳的工作未来。

”至此，整本书的架构完整了。

在确定本书架构后，我开始写作。

但不是立刻书写文案文字，而是先跟身边认识的友人以及网络上的网友进行讨论。

讨论的过程将近半年，参与讨论的人数超过200人。

我们讨论设定的四大主题和决定分项的各个议题，同时也讨论在各个不同的抉择中，该如何作出抉择？

为什么要作出那样的抉择？

在那样的抉择后对于自己的人生有什么样的影响？

关于本书内容的讨论对我而言是愉快的。

身为监狱心理咨询机构的教诲师，平时的工作是心理辅导和行为引导，从某种程度上来说，讨论书中议题是我平时的工作内容之一，我投入其中，并且在完成讨论之后，付出无数的心血，将讨论内容转换成书中文字。

在这本书即将出版的前一刻，我希望它能够提供给读者几许有用的观点，甚至激荡出读者对议题产生更深入的想法，进而协助读者拥有一个更幸福，更舒适，更健康，更努力的人生。

期盼这样的想法能够成真。

翁志铭

<<35岁前要作的33个抉择>>

内容概要

本书历时一年多的策划，作者与全球超过200位华人网友，频繁探讨，集结逾百个令人感同身受的真实案例，符合时下社会现况，旨在帮助年轻精英做好人生规划。

全书优选出中青年普遍遭遇、却难以决定的33道人生选择题，睿智作答。

人生中最重要的大事不脱本书四大主题：幸福的人生基础、舒适的情感世界、健康的生活型态和最佳的工作未来。

想改变人生，什么时候开始都不嫌晚。

不论是35岁前或35岁后的你，只要对现状有所怀疑或不满，马上下定决心改变，你的生活就会获得改善。

精准判断现况，作出好还要更好的抉择！

<<35岁前要作的33个抉择>>

作者简介

翁志铭，1964年2月21日生于台湾省嘉义县，双鱼座，右脑感性，左脑理性，却能避开两者间的冲突，悠游在感性和理性之间，创造一己舒适自在的生活。

他毕业于台湾警察大学犯罪防治系，现任监狱机构的心理咨询师，从事了二十多年心理辅导和行为引导的工作。

曾任台湾桃园监狱“向日葵写作班”导师，带领“边缘人中的边缘人”——艾滋病受刑人，通过文字说出心里话，对于稳定囚徒情绪颇有成效。

一般人总想拥有显赫的资历以骄人自豪，但他却认为自己生命中最值得骄傲的两件事是好读书和爱运动。

他至今已发表了八十余册、超过五百万字的出版物。

在新书《35岁前要作的33个抉择》中，他书写下四十余年来对生活的体验和省思。

<<35岁前要作的33个抉择>>

书籍目录

第一部 奠定幸福的人生基础

- 第1个抉择 决定人生的先后顺序
- 第2个抉择 决定生命和生活的意义
- 第3个抉择 要慢活还是快活？

第4个抉择 选择诱惑还是忠于自我？

第5个抉择 要不要向金钱靠近？

第6个抉择 该战还是该降？

第7个抉择 何时才是出发的最佳时机？

第二部 建构舒适的情感世界

- 第8个抉择 决定你的恋爱方程式
- 第9个抉择 单身好，还是结婚好？

第10个抉择 选择你的人生伴侣

第11个抉择 在爱情世界里，你选择扮演什么角色

第12个抉择 要不要生小孩？

第13个抉择 未婚怀孕，该如何抉择？

第14个抉择 该不该拥有异性朋友？

第15个抉择 谁是陪伴你一生的朋友？

第三部 维持健康的生活形态

第16个抉择 追求“流行”的生活好吗？

第17个抉择 如何饮食才健康？

第18个抉择 如何选择理想的居住环境？

第19个抉择 买房好，还是买车好？

第20个抉择 如何控制好生活步调？

第21个抉择 如何享受休闲生活？

第22个抉择 要离群索居，还是拥抱人群？

第23个抉择 如何面对死亡？

第四部 创造最佳的工作大未来

<<35岁前要作的33个抉择>>

第24个抉择 继续升学深造还是就业？

第25个抉择 要进大公司还是小公司？

第26个抉择 选择适合你的工作

第27个抉择 要和同事博感情吗？

第28个抉择 要“选边站”，“选人跟”吗？

第29个抉择 主管有错，说不说

第30个抉择 该不该接受指派？

第31个抉择 要跳槽吗？

最佳时机在哪里？

第32个抉择 自己当老板好吗？

第33个抉择 如何规划退休后的生活？

<<35岁前要作的33个抉择>>

章节摘录

35岁前，一定要排定人生的先后顺序 任何人对自己的人生都应该有所期待，并且有许多想要完成的事。

但是人们经常陷入一个错误的困境，那就是想做的事情太多，到底该做什么才好？

张先生的案例就是一个明证：他想要出国留学，想要拥有婚姻，想要拥有子女，想要拥有一份被肯定的工作。

结果是：他先因为婚姻耽搁出国留学，后来因为工作被上司肯定，加上家庭因素而决定不出国留学。问题是，他当时人生的第一目标是出国留学，却为了第二、三、四位的人生目标而放弃了，造成现在无尽的懊悔。

张先生犯下的错误不止如此，其实他还有很多机会可以出国，在与他的谈话中，他提到：曾经有计划地储蓄，打算工作个三五年后出国留学，却因为家中子女老二、老三接连出生，在庞大的家庭经济压力下，终于完全放弃。

该怎么说他犯下的错误呢？

既然他如此地想要出国留学，为何当初不妥善避孕？

造成自己今日的悔恨，也让自己的今日人生陷于困境。

而假如他在35岁前就了解排定人生目标顺序的重要性，并在事情有所抵触时，坚持自己的安排，相信就不会陷入如此困境。

张先生的困境真的让人担忧，我只能给他最大的祝福，希望他不会被公司裁员，另外给他的建议是：要有随时放下身段的心理准备，万一被公司裁员的话，就算是大厦管理员的工作也要努力去争取。

我同时建议他，一定要先跟子女积极沟通，让子女了解家庭可能面对的问题。

很重要的一件事是，不可无限制地在教育经费上支出，必要的时候，子女的补习课程支出应该停止，把那些钱存下来，万一真的被裁员，失去收入时，才有能力慢慢想办法应对。

其实，所谓危机也是转机，全看个人如何应付，就我的看法而言，诚实是最好的政策，良好的沟通则是实践的第一步，开诚布公地交代事情，往往可以收到意想不到的结果。

生命中该做的事，必有轻重缓急之分 张先生的人生走到这个地步，当下最重要的事，就是保持自己的经济能力，若是他为了子女的学业，继续提供两位就读高中的子女在补习上的金钱支出，那是很大的负担，不如把这些钱储蓄下来，应将来不时之需。

这是一定要把握的“人生顺序”问题。

张先生的子女学习成绩未必要靠补习才能提升，但将来家庭经济万一真出了问题，就不只是学习成绩滑落而已——以下绝非危言耸听，我们社会中有多少起罪案，都是因为家中的经济力丧失，一时想不开，糊里糊涂地走到那田地。

再继续说张先生的子女学业问题，如前所说，危机就是转机，如果张先生能跟子女好好沟通，说不定子女反而能在家庭的危机中看清自己的人生顺序，认真地好好努力用功，考取公立大学，减少张先生的经济负担。

千言万语的殷殷叮咛，不如一个可以引以为戒的案例，相信从张先生的故事，大家已经知道“35岁之前一定要排定人生目标顺序”的重要性。

排定的人生目标顺序，必须是具体，能有作为的事 前人的智语有云：“满天闪亮的星星，不如手中的一颗小石头。

”很容易理解的一句话不是吗？

那满天闪闪发亮的星星岂是我们摘得下来的。

然而，见识未深，智虑不周全的年轻人却经常犯这种错误。

往往有年轻人将人生的第一目标设定为：“成为亿万富豪。

”但可知道一个人白手起家的过程中要经历多少事情？

而过程中又会遇到多少的波澜曲折？

老实说，除非是那种“天生含着金汤匙”出生的人，否则想要成为亿万富豪的可能性趋近于零。

因此，成为“亿万富豪”的这种人生目标其实不够具体，也难以清楚该怎样去做才能达成。

<<35岁前要作的33个抉择>>

所以，类似想要成为富豪的人生目标，应该要先设定为：“我要如何赚进人生的第一桶金(能称之为第一桶金，起码要以10万元作为基本设定)。

”等到真的赚进人生的第一桶金后，再来设定：“我要如何用人生的第一桶金构筑人生的第一座金山(所谓金山，其设定目标最起码应该是100万元)。

”在上述这两个看似相同，实际上却大不同的人生目标设定中，我所要强调的是：用什么方法？究竟有没有方法让自己能够顺利地依次实现所设定的人生目标？

无论如何，总是要有实际的方法和作为才能够达成目标，这也就是我在此所说的：“我们所排定的人生目标顺序，必须是具体、能有作为的事。

”千万不要有“上天摘星”这种不切实际的想法。

抓紧最需要的事，安排目标顺序 人生目标顺序的排定，必须抓紧在我们最需要、最想要做的事情上。

像我这样的中年人，我的人生第一目标是希望家庭生活美满，第二目标是希望身体健康——任何现在我想做的事若与这两者抵触，我都会放弃。

我想，这两个人生目标，同时兼顾应该不难吧-而这样的人生目标，应该也不会太贪心。

说真的，人生走到像我这种不惑的年纪，还需要多求吗？

更何况，一般人应该拥有的，我大概都有了，虽然没有很多钱，但是不缺钱，虽然没有很崇高的社会地位，但勉强也算属于社会金字塔顶端的那百分之二十。

够了，真的够了，虽然我对自己的人生依然有所企盼，但我不苛求，有则有矣，没有的话一笑置之。

我是不是可以这样说：“人生若是走过35岁的年纪门槛，家庭生活美满和身体健康，才是最重要的两件事，不是吗？

”当然，这是对像我这样年纪的人而言，不同年纪的人应该有自己不同的人生目标安排。

不管怎么说，35岁前的你，人生目标安排应该抓紧在最需要的事情上。

举例来说：通常年轻人的经济压力较大，于是有人会把赚钱设定为人生第一目标，但是这个人如果身体欠佳，会不会因为想赚钱而让身体过度操劳，最后尽管赚了钱，却没命花呢？

因此身体健康欠佳的人，是不是应该先把身体健康设为人生第一目标，赚钱设为第二目标，若是在第二目标与第一目标抵触的情况下，就少赚点钱。

P6-10

<<35岁前要作的33个抉择>>

编辑推荐

一秒钟的错误决定。
将会带来一辈子的懊悔愧疚! 想要工作赚钱却选择了升学.想要出国念书却选择了结婚生子.....35岁前所作的任何决定,对未来的影响可谓重大.不可不慎为之。
对情势的一个误判.可能让你的人生变黑白。

普遍遭遇,却难以决定的33道人生选择题,我们将告诉你该如何作答。

要升学还是要就业?
要进大公司还是小公司?
要先买车还是先买房?
要先成家还是先立业?
要不要自己创业当老板..... 人生中最重要的大事不脱《35岁前要作的33个抉择》四大主题幸福的人生基础.舒适的情感世界、健康的生活状态和最佳的工作未来。

心理咨询师整合真实案例,分享20年辅导经验! 现任台湾桃园监狱心理咨询师的作者--翁志铭先生.拥有20多年心理辅导经验,书中所列举之案例,皆为真人真事。

《35岁前要作的33个抉择》不仅是作者的辅导经验分享.更是他40多年来对生命和生活的反省。

网罗数百位网友意见。
再创讨论热潮! 《35岁前要作的33个抉择》历时一年多的策划.作者与全球超过200位华人网友频繁探讨.集结逾百个令人感同身受的真实案例.符合时下社会现况.旨在帮助年轻精英做好人生规划。
放眼全球的全方位观点.经得住时间与空间的考验.绝对值得你拥有并引以为鉴!

不仅35岁前要作抉择,35岁以后的你,还是得作抉择! 想改变人生,什么时候开始都不嫌晚。
不论是35岁前或35岁后的你.只要对现状有所怀疑或不满,马上下定决心改变,你的生活就会获得改善。
精准判断现况,作出好还要更好的抉择!

<<35岁前要作的33个抉择>>

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>