第一图书网, tushu007.com

<<40岁男人最应该注意的事>>

图书基本信息

书名：<<40岁男人最应该注意的事>>

13位ISBN编号：9787802513594

10位ISBN编号：7802513596

出版时间：2010-4

出版时间：周燕樑 金城出版社 (2010-04出版)

作者：周燕樑

页数：263

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

前言

一般而言，40岁的男人有金钱，有事业，有车，有房，成熟而稳重，干练而机智……40岁的男人，刚入中年，事业也稳中有升，一部分人在不断奋斗的过程中取得了骄人的成绩，另外一部分人虽说事业不是太理想，但也都有了稳定的工作和稳定的经济来源。
在旁观者眼里，很多40岁的男人是一副成功者的形象。
事实真是如此吗？
也许，只有40岁的男人，才会知道自己风光背后的许多感伤与无奈。
40岁的男人，从小父母就把“男子汉是顶梁柱”的思想融进了他们的血液里，使得他们无论处在何时何地，都不忘自己的角色定位：做孩子的榜样，做妻子的臂膀，做父母的孝子，做事业的强者……今天，40岁的男人，在社会上种种角色定位里来回地徘徊，他们承栽着太多不为人知的泪水、疲惫和负荷。
40岁的男人，从工作上来说，是非常忙碌的。
对下有员工要管，对上有领导管着，客户的挑剔，同行的挤兑，天天奔波于各种场合，做着各种大大小小的事情，就是节假日电话也在响个不停。
这种种琐事使很多40岁的男人身心疲惫，他们的压力是各种人群中最大的。
40岁的男人，很少有时间去锻炼身体，很少有时间去休闲一下，这不但使生活失去了色彩，更导致身心健康出现危机，各种病症也悄然而至。
40岁的男人，对于爱情已经没有了年轻时的激情。
对于爱情少了往日的新鲜，日子也变得淡如白水。

<<40岁男人最应该注意的事>>

内容概要

40岁，对一个男人来说，是人生最重要的分水岭。
男人40岁，在这个阶段遇到的问题是一生之中最多的。
40岁的男人，要从源头上预防某些不良事端的发生。
40岁的男人，生活很忙碌，很少有时间去锻炼身体，但应该知道，身体是革命的本钱；40岁的男人，对于爱情少了往日的新鲜，但应该明白，女人都需要些许的浪漫；40岁的男人，工作紧张压力大，但应该学会，放松自己才会事业有成。

<<40岁男人最应该注意的事>>

书籍目录

第一章 40岁的男人，健康和事业同样重要长久以来，40岁的男人一直作为强者出现在世人面前，但他们承受着事业与家庭的双重压力。
其实，很多40岁男人已身心俱疲，他们的健康游走在透支的边缘。
因此，健康专家提醒40岁的男人，在追求事业的同时，健康问题不容忽视。
男人40岁要养成良好的饮食习惯4D岁男人选择食物八要素远离香烟，让生命多一份保障平时少饮酒，活到100岁工作累了，就应好好休息一下40岁男人要远离不良的生活方式男人自我健康检查的方法4D岁男人的运动之道饮食有节，起居有常防病于未然第二章 40岁的男人，可以再创成功的奇迹40岁的男人与年轻人相比，具有更多的社会阅历和人生经验。
经历了人生的风风雨雨，有过成功的经验，也有过失败的教训，思想更加成熟，认识问题也更加全面，这些宝贵的精神财富是年轻人所不具备的。
而且，经过多年的积累，经济实力也比年轻人富足得多。
因此，男人40岁后如果能充分发挥出自己的各种优势，那么，再创成功的奇迹，绝对不是问题。
善于吃小亏，才能得到更多讲诚信才会有好“ 钱程 ”第三章 40岁男人，要攒钱更要赚钱对于40岁的男人而言，攒钱固然重要，但更要懂得赚钱。
把握金钱的价值．懂得赚钱的方法，是40岁男人必须具备的知识，更是创造财富的一种能力。
40岁的男人，对于钱财要“ 取用有道 ”40岁男人要有强烈的赚钱欲望坚持自己创富的信念财富要靠辛勤劳动去创造40岁的男人要提升财商40岁的男人要懂得投资理财理财应以安全为主，尽量少做冒险投资投资真正的收藏品，让金钱更“ 值钱 ”40岁的男人要学会用小钱赚大钱第四章 40岁的男人，要解决好职场中的各种问题男人40岁，正处于事业的关键时期，同时也是职场中各方面问题最多的时期。
此时如果没有及时处理好职场中的一些“ 疑难杂症 ”，那么很可能会在事业上栽跟头。
要想避免职场危机的发生，就必须要解决好职场中的各种问题。
只有这样，才能稳健地走向人生中的再一次飞越。
男人40岁，量小非君子宽容不是软弱，而是造就和谐善待对手，方显4D岁男人的品格力量男人40岁，要看轻事非，看重结果男人40岁，过于刚直最易惹祸上身对于上下级之间的分歧，要学会求同存异批评下属时要讲究方法及时做好客户的投诉工作沟通是摆平职场矛盾的重要方式40岁男人要避开办公室恋情不要陷入疯狂的工作状态4D岁的男人要摆脱厌职情绪第五章 40岁的男人，要掌握方圆处世之道“ 方 ”，方方正正，有棱有角，指做人做事有自己的主张和原则，不被人所左右；“ 圆 ”，圆滑世故，融通老成，指做人做事讲究技巧，既不超人前也不落人后，能够认清时务，使自己进退自如。
40岁的男人在日常生活和工作中，只有掌握了方外有圆、圆外有方的“ 方圆 ”处世之道，才能游刃有余，无往不胜。
己所不欲，勿施于人凡事做到“ 三思而后行 ”真诚地赞美别人与朋友交往要把握好分寸善行是40岁男人的必修课男人40岁应具备慧眼识人的能力宁可得罪君子，也不可得罪小人40岁男人得理也饶人卯岁男人高明，但不要太精明在人生路上要懂得转弯男人40岁要守住做人的底线第六章 40岁的男人，要不断地学习以提升自己40岁男人已取得了一定的成绩，有了一定的收获，但是那只代表昨天。
要想走好明天的路，只有通过不断地学习和积累各方面的知识，才能进一步提高自己的职业规划和幸福人生的指数。
心有多大，舞台就有多大，站在不同的高度看到的是不一样的景色。
这不仅是40岁男人的一种高度、一种深度。
更是一种力度。
40岁的男人依然需要勤奋活到老，学到老思考是能力的加油站40岁的男人不断地学习，才能不断地进步在学习面前，要谦虚不要骄傲善于利用零星时间的人，会取得更大的成就书籍是40岁男人进步的阶梯……第七章 40岁的男人，要经营好婚姻与家庭第八章 40岁的男人，要学会给自己减压第九章 40岁的男人，需要保持良好的心态第十章 40岁的男人，更要懂得享受生活

章节摘录

2.忌吃厚味所谓“ 厚味 ”，是指油多腻人之品。
40岁男人在日常生活中应尽量少吃酒肉甘肥之物。
花天酒地的淫逸生活，恰是罹患疾病的原因之一。
现在，随着人们生活水平的逐步提高，有些人一讲营养，就认为是大鱼大肉，这种看法太片面。
吃得过量，对人体非但无益反而有害。
经常过食酒肉、油腻、煎炸、辛辣之品，能助湿生痰，助热动风，诱发疾病。
目前，死亡率最高的心脑血管疾病与血中胆固醇关系极为密切，而血中胆固醇的浓度又与饮食中胆固醇的含量有关。
当食入的胆固醇超过人体的需要时，胆固醇就会沉积在血管壁上，动脉粥样硬化、高血压等病便会由此而生，所以，40岁男人在食用蛋黄、动物脂肪、脑髓一类的食物时要适当控制，尤其不能经常吃、过量吃。
3.少食添寿节制进食量是一个很有效的延年方法。
少食可维持体内荷尔蒙的平衡量，防止胰岛素、生长激素、促卵泡素的上升，减少脂质过氧化程度，还可降低各种疾病的发生率。
不过，少食的原则主要是减少主食摄入，至于蔬菜水果类，应多吃一点，以满足人体对养分及水分的需求。
4.淡食抗衰吃淡食可延长血管的“ 青春期 ”，推迟硬化。
从生理角度讲，每天吃1克盐就够了，所以应将三餐的吃盐量限制在6克以下。
5.生食防癌研究表明，生食中既保留了大量维生素，还有未被高温破坏的干扰诱生素，这是一种有效的抗癌物质。

编辑推荐

《40岁男人最应该注意的事》：40岁的男人，刚入中年，也许拥有一切，也许一无所有；但40岁的男人，知道自己风光背后的许多感伤与无奈。
40岁的男人，在社会上种种角色定位里来回地徘徊，承载着太多不为人知的负荷。
40岁的男人，如果不把各方面的问题处理好，很有可能会引起各方面的不良反应。
所以男人40岁，应该珍重自己的身心健康，热爱自己的生活，珍惜拥有的一切。
40岁的男人，生活很忙碌，很少有时间去锻炼身体，但应该知道，身体是革命的本钱；40岁的男人，对于爱情少了往日的新鲜，但应该明白，女人都需要些许的浪漫；40岁的男人，工作紧张压力大，但应该学会，放松自己才会事业有成。

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