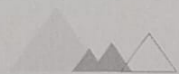


目錄

序：40歲前最好知道的忠告	10
前言：下半場人生，不是由下半場開始	12



Chapter 1

40歲前的心理準備

1.1 轉變五部曲	16
1.2 20歲的夢想、30歲的妥協、40歲的失望	20
1.3 走了一半 / 還有一半的掙扎？	24
1.4 人為什麼會恐懼新的開始？	30
1.5 你要的與不要的	34
1.6 過去的讓它過去	38

1.7	不用太快給自己出一份人生成績單	42
1.8	良心省察	46
1.9	做值得及有意義的事	50
1.10	為未來的三十年寫人生計劃	54



Chapter 2

40 歲前的心靈培育

- | | | |
|-----|-----------------|----|
| 2.1 | 40 前求聰明，40 後要智慧 | 60 |
| 2.2 | 輸不起與輸得起 | 65 |
| 2.3 | 渺少中見氣度 | 68 |
| 2.4 | 自我醒覺和自我滋養 | 73 |
| 2.5 | 低谷與高峰 | 77 |
| 2.6 | 接受衰老卻不放棄健康 | 82 |

2.7	與心裡的那個「他」對話	86
2.8	生命韌度中的盼望	90
2.9	培養感恩的心	94
2.10	好奇心的力量	96
2.11	接納人生的空白	100

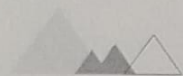


Chapter 3

40 歲前的人際關係

- | | | |
|-----|------------------|-----|
| 3.1 | 提升卻不比較 | 106 |
| 3.2 | 寬恕與忘記 | 110 |
| 3.3 | 是別人師傅亦需要前輩作榜樣 | 115 |
| 3.4 | 從自我的牛角尖中走出來 | 118 |
| 3.5 | 學習友善體貼，儘量給別人帶來開心 | 122 |
| 3.6 | 40 歲開始要負起的人生責任 | 126 |

3.7	重修與另一半的關係	130
3.8	嘗試開展新的朋友圈子	134
3.9	暴風少年給我們的挑戰	138
3.10	你可以貢獻社會	142



Chapter 4

40 歲前的生活步伐

4.1	提防透支	150
4.2	要掌握自己的財務狀況	154
4.3	財務上的自由	158
4.4	Yes man 其實是 No man	162
4.5	給自己格外的半天假期	166
4.6	發展興趣	170

4.7	40 歲更懂得玩樂的意義	173
4.8	要決斷的篩選資訊	178
4.9	生活簡樸但精緻	181
4.10	追求優質的生活態度	184
	跋：何為豐盛人生？	188