

楔子·人生的七場戲 10

I 此刻的你，快樂嗎？

一切由夢想開始

代價 14

夢想與人生 23

壽數與退休年齡 28

快樂曲線 35

II 窮是甚麼，富是甚麼？

「四個玻璃球」法則

思退 42

人生的四個玻璃球 51

工作狂與思想障 54

Just enough 58

「財務自由」方程式 61

「窮」的捆鎖 65

III 退休是為了自由自在的生活？

退休心理學

轉機 70

當休息變成煩厭 81

生活秩序 85

工作的六個價值 86

4 你找到屬於自己的優勢嗎？

準備人生下半場

尋回	94
殺死你的不是轉變，而是過渡	99
轉軌安排	103
「過渡工作」的重要性	109
選擇「平行事業」	116
中場接軌	122

5 你找到自己的生命祭壇嗎？

「高峯—終點」定律

高峯	126
「高峯」與「終點」	133
以終為始	136
追求「更好」	138

6 今生之後，又如何呢？

克服恐懼

前望	144
盧雲神父的隱喻	149
向後定義生命，向前活出生命	153

跋·被尋回的人生

附錄·「豐盛」的故事——社會企業經營法

豐盛故事之一：轉虧為盈的車房	160
豐盛故事之二：銳意成長的髮廊	168
豐盛故事之三：實踐得來的理念	176
豐盛故事之四：社會企業 2.0	186

進深書目

