

中年覺醒

- 職涯走下坡：30 ~ 50歲-前額葉退化

印度人生四行期	學生期0~25Y	事業期26~50Y	林棲期51~75Y	盾世期76~100Y
智力變化	流體智力 ¹⁾		晶體智力 ²⁾	
美德追求	簡歷美德 ³⁾		悼詞美德 ⁴⁾	

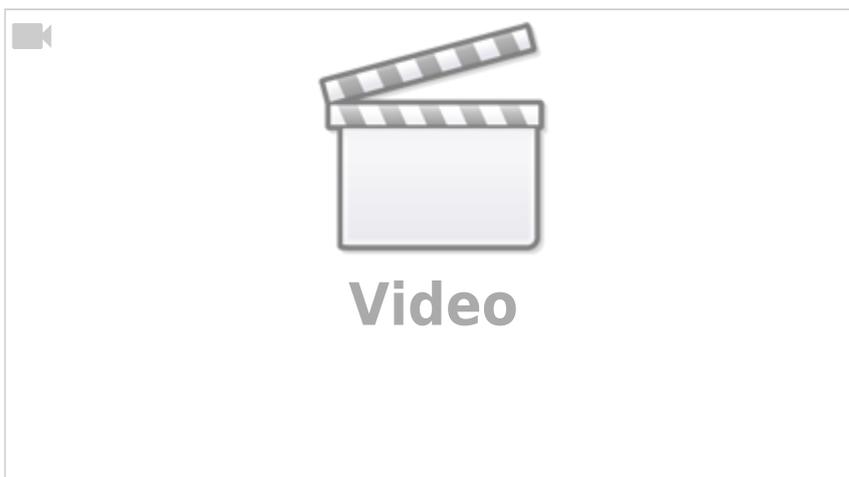
- 擺脫成功的癮-別物化成功的定義
- 基因給我們的3個等式
 1. 滿足感 = 持續得到想要的東西
 2. 成功 = 得到的比別人多
 3. 失敗 = 擁有的比別人少

應有的心態轉變

1. 幸福感 = 擁有的 / 想要的
2. 多去尋找為什麼(why?意義),而不是什麼(what)
3. 直面你最怕的東西-死亡、被世人遺忘..
4. 示弱可以得到意想不到的人際關係, 轉型沒有想像的難
5. 避免中年叛逆: 仍想當神龍大, 不願當

作者給的建議

1. 識別你的棉花糖(想要的東西-精神層面的東西)
2. 功不唐捐-所付出的努力、功夫都不會白白浪費, 最終必有所回報。
3. 盡你所能做最有趣的事-尋找的過程
4. 轉型不一定一步到位
5. 用物、愛人、敬畏神



¹⁾ 流體智力:邏輯推理、抽象思維、快速辨識與解決新穎問題的能力(20 ~ 30歲巔峰)

²⁾ 晶體智力:長者的智慧

³⁾ 簡歷美德:在履歷上列出的豐功偉業、技術能力與成就, 是個人向外界展示的競爭力資本, 如學歷、工作經驗、獲獎記錄等

4)

悼詞美德:指葬禮上親友緬懷的內在品格，如友善、誠實、勇敢、忠誠與同理心

From:

<https://km.s4a.tw/> - **km.s4a.tw**

Permanent link:

<https://km.s4a.tw/doku.php?id=blog:%E4%B8%AD%E5%B9%B4%E8%A6%BA%E9%86%92>

Last update: **2026/03/02 01:11**

