

# 中年覺醒

- 職涯走下坡：30 ~ 50歲-前額葉退化

印度	0~25	26~50	51~75	76~100
智力變化	流體智力 <sup>1)</sup>		晶體智力 <sup>2)</sup>	

- 擺脫成功的癮-別物化成功的定義
- 基因給我們的3個等式
  - 滿足感 = 持續得到想要的東西
  - 成功 = 得到的比別人多
  - 失敗 = 擁有的比別人少
- 應有的心態轉變
- 幸福感 = 擁有的 / 想要的
- 多去尋找為什麼(why?意義),而不是什麼(what)
  - 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

From:  
<https://km.s4a.tw/> - [km.s4a.tw](https://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&rev=1772383396>

Last update: 2026/03/02 00:43

