

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 ¹⁾		晶體智力 ²⁾	
美德	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
 - 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)
 1. 直面你最怕
 - * 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&rev=1772383585>

Last update: 2026/03/02 00:46

