

# 中年覺醒

- 職涯走下坡：30 ~ 50歲-前額葉退化

智力變化	流體智力 <sup>1)</sup>	晶體智力 <sup>2)</sup>
美德	簡歷美德 <sup>3)</sup>	悼詞美德 <sup>4)</sup>
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

- 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..
- 用物、愛人、敬畏神

<sup>1)</sup>  
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）

<sup>2)</sup>  
晶體智力：長者的智慧

<sup>3)</sup>  
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

<sup>4)</sup>  
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=1772384055>

Last update: 2026/03/02 00:54

