

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 ¹⁾	晶體智力 ²⁾
美德	簡歷美德 ³⁾	悼詞美德 ⁴⁾
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

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

