

前中年危機 VS. 逆境反撲生存戰

35 危機男

Crisis for Male 35

三十五歲的男人實況：

銀行存款的數字趨近於零？
與太太的感情生活不協調？
健康開始亮起黃色警示燈？
在公司的職位更是岌岌可危？
未來工作的方向仍處於
不確定的狀態？
中年究竟是人生的危機？
還是生命的轉機？



劉思博 ◆ 編著

國家圖書館出版品行編目資料

35 危機男：前中年危機 VS. 逆境反撲生存戰／
劉思博編著，-- 初版，-- 臺北市：星版圖
出版：恆星國際文化發行，2001〔民 90〕
面：公分

ISBN 986-7982-00-2 (平裝)

1. 生活指導 2. 生涯規劃

177.2

90018710

商研誌 BA2009

35 危機男

——前中年危機 VS. 逆境反撲生存戰

Printed in Taiwan

作 者／劉思博

責任編輯／張 琳

發 行 人／羅順楷

叢書主編／洪季楨

出 版／星版圖

發 行 所／恆星國際文化事業有限公司

地 址／台北市中正區(100)羅斯福路二段 7 之 5 號 12 樓

電 話／(886-2)2393-0085

傳 真／(886-2)2341-1779

E - m a i l／hengsing@ms67.hinet.net

郵政劃撥／19606222 · 恆星國際文化事業有限公司

排 版／辰皓國際出版製作有限公司

經銷代理／成信文化事業股份有限公司

服務電話／(886-2)2249-6108

服務傳真／(886-2)2249-6103

定 價／180 元

I S B N／986-7982-00-2

出版日期／2001 年 12 月 初版一刷

◎ 本書內文、封面、版面之著作權由恆星國際文化事業有限公司享有，未經同意擅自翻印、改作或以其他方式侵犯著作權者，著作權人當依法追究其民、刑事法律責任。

◎ 欲利用本書全部或部分內容者，須徵求恆星國際文化事業有限公司同意或書面授權，請洽編輯部（電話：886-2-2393-0085）。

如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回本公司調換

目錄

前言 三十五危機男

從「零」開始 013

把握「人生的方向」 015

第1章 工作

切忌挑肥揀瘦 019

培養洞察力 023

在工作中雕塑自己的人格 027

35 危機男

前中年危機 V.S 逆境反撲生存戰



「能幹」是四十歲的通行證

0 3 3

第2章——出人頭地

如果晉升較早

0 3 9

不只是工作才能成名

0 4 3

正視自己的潛力

0 4 9

男人應有的素質

0 5 3

第3章——企劃力

管理者應具有的素質

0 5 9

發揮企劃能力應具備的條件

0 6 5

目錄

工作的附加價值	069
開發企劃能力的方法	073
第4章——行動力	
行動力決定評價	081
掌握職場環境	085
公司需要你的行動力	089
第5章——創業、轉職	
三十五歲是「最後的機會」	095
成功的、失敗的轉職	099



辭職後該怎麼辦

1 0 3

第 6 章——人際關係

三十五歲時培養的人際關係

1 0 7

縱向和橫向的人際關係

1 1 1

開闊的人際關係

1 1 3

不能混淆權力與權威

1 1 7

小心落入陷阱

1 2 1

第 7 章——對健康、時間的管理

對健康與時間的重視

1 2 7

目錄

調節身心平衡的年代 131

第8章——成家

「成家」的意義 137

訂定計畫時的注意事項 141

第9章——三十五危機男的妻子

為人妻與為人母 149

夫妻和諧來自於「傾聽」 155

協助妻子撫育孩子 161

幫助妻子學習知識 165



第10章——對孩子的教育

讓孩子體會到父親的威嚴和母親的溫柔

173

「育」勝於「教」

177

父親的家長會

181

二十一世紀是孩子們的舞台

185

第11章——雙親的老年生活

作最好的準備

191

適當的時間、主題、對象、方式

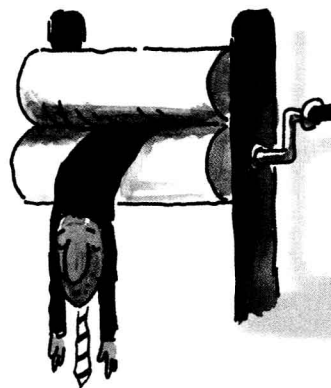
197

目錄

後記——進入輝煌的四十歲

機會之門不會自動為你打開 205

人生勝負的分曉之年 207



前中年危機 VS. 逆境反撲生存戰

35 危機男

Crisis for Male 35

劉思博◆編著

目錄

前言——三十五危機男

從「零」開始 013

把握「人生的方向」 015

第1章——工作

切忌挑肥揀瘦 019

培養洞察力 023

在工作中雕塑自己的人格 027



「能幹」是四十歲的通行證

0 3 3

第2章——出人頭地

如果晉升較早

0 3 9

不只是工作才能成名

0 4 3

正視自己的潛力

0 4 9

男人應有的素質

0 5 3

第3章——企劃力

管理者應具有的素質

0 5 9

發揮企劃能力應具備的條件

0 6 5

目錄

工作的附加價值	069
開發企劃能力的方法	073
第4章——行動力	
行動力決定評價	081
掌握職場環境	085
公司需要你的行動力	089
第5章——創業、轉職	
三十五歲是「最後的機會」	095
成功的、失敗的轉職	099



辭職後該怎麼辦

1 0 3

第 6 章——人際關係

三十五歲時培養的人際關係

1 0 7

縱向和橫向的人際關係

1 1 1

開闊的人際關係

1 1 3

不能混淆權力與權威

1 1 7

小心落入陷阱

1 2 1

第 7 章——對健康、時間的管理

對健康與時間的重視

1 2 7

目錄

調節身心平衡的年代 131

第8章——成家

「成家」的意義 137

訂定計畫時的注意事項 141

第9章——三十五危機男的妻子

為人妻與為人母 149

夫妻和諧來自於「傾聽」 155

協助妻子撫育孩子 161

幫助妻子學習知識 165



第10章——對孩子的教育

讓孩子體會到父親的威嚴和母親的溫柔

173

「育」勝於「教」

177

父親的家長會

181

二十一世紀是孩子們的舞台

185

第11章——雙親的老年生活

作最好的準備

191

適當的時間、主題、對象、方式

197