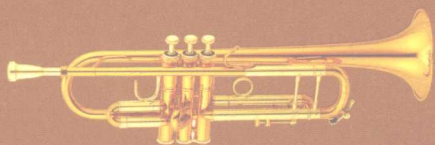


# 男人五十

BEST AGE - MÄNNER UM DIE 50

[德] 霍尔格·莱纳斯 著 / 姜乙 译

男人的幸福从50岁开始



# 男人五十

BEST AGE - MÄNNER UM DIE 50

[德] 霍尔格·莱纳斯 著 / 姜乙 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目(CIP)数据

男人五十 / (德) 莱纳斯著; 姜乙译.

—北京: 新星出版社, 2008. 5

ISBN 978-7-80225-415-2

I. 男… II. ①莱…②姜… III. 中年人—保健 IV. R161.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第199745号

---

Best Age—Männer um die 50

By Holger Reiners

Copyright © 2004 Kösel-Verlag

ein Unternehmen der Verlagsgruppe Random House

Simplified Chinese edition copyright © 2008 by New Star Press

All rights reserved.

著作权合同登记图字: 01-2006-3561

---

## 男人五十

[德] 霍尔格·莱纳斯 著 姜乙 译

责任编辑: 丁纪红

责任印制: 韦 舰

封面设计: 棱角工作室

内文设计: 视觉共振

---

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢 刚

社 址: 北京市东城区金宝街67号隆基大厦 100005

网 址: [www.newstarpress.com](http://www.newstarpress.com)

电 话: 010-65270477

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京建元律师事务所

---

读者服务: 010-65267400 [service@newstarpress.com](mailto:service@newstarpress.com)

邮购地址: 北京市东城区金宝街67号隆基大厦 100005

---

印 刷: 北京通州皇家印刷厂

开 本: 889×1194 1/32

印 张: 7

字 数: 83千字

版 次: 2008年9月第一版 2008年9月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-80225-415-2

定 价: 22.00元

---

版权所有, 侵权必究; 如有质量问题, 请与出版社联系更换。

## 译者序

可以想象的是，写一本书，送给五十岁的男人们，有着怎样的难度——岁月早在他们最初独立于世间的一刻，便开始跟随他们每个人的足迹，谱写着生命之书。

他们都有着丰富的生活经历，对生命有着独特的理解和体悟；他们走过职业生涯，体会世事变迁；亲情、爱情、友情……人间的全部温情，甚至生离死别、欺骗和背叛都一一尝遍。光阴的故事中，他们获得经验、知识和财富，也历练了个性、观念和智慧。

我的一位德国朋友常说：如果一天不欢笑，你就失去了一天，并且这一天永远都不会回来。他积极乐观的话语却是基于一个残酷的事实：时钟滴答转动，永不停息，推我们走过人生，去面对必死的命运终点——看起来，生命是相当的寂寥，但这人生的魅力就在于，寂寥之上的丰富、欢乐甚至痛苦，又是怎能用语言来表述的美丽！它又短又长、又慢又快，每一天都是庸常的，又是簇新的。如果生命只有一次，那么它的珍贵就需要我们用开放的心灵，去不间断地认识它、爱它。无论五十岁还是八十岁。

作者莱纳斯先生就是一位五十岁的男人，且是一位热爱生命的男人。他在三十六个篇章中，几乎谈到了生活各个层面的问题，他以真诚的笔触来激励同龄人的勇气和信念，或者他讲出真相——因为他们彼此理解并了解。他说“每时每刻，都有幸福的方式可以选择；五十岁，只是中场休息”。他也非常明确地说，这个间歇，他要与同龄的朋友们共同思考生活和未来。而他思考的意义就在于，生活每天都是新的，今天和未来更为重要，即便五十岁！他的文字不是主观的、个人的说教和空洞的激励，而

是处在完全平等的位置，时而简练严密、时而犀利幽默地围绕题目侃侃而谈。他没有刻意煽情，也没有老于世故，而是层层递进地表明自己的观点，同时又给人思索和选择的空间。他的文笔是男性的，却毫不固执和褊狭，有时甚至坦率地说出自己经历的生活——他把这本书的读者们视为朋友——他谈到衣食住行和健康，谈到性和情人，谈到辈代间的宽容和交流，谈到读书和艺术，谈到信仰和政治，也没有回避财富和死亡，最后他谈到幸福、爱情和希望……

五十岁的生活可以如此智慧、清晰和丰厚，五十岁的男人有着值得憧憬的明天！于我，五十岁还很遥远，但跟随莱纳斯先生的书写，除了感受他本人——一个男人的魅力之外，还感受到不同生命阶段中灿烂的景致！五十岁，就像经过了春天的萌动和夏天的热情，在四季更迭之中，迈入了秋天的收获。五十岁的男人，正处在金灿灿的好时节中。

在生命面前，我们难以回避自己的脆弱和有限，但是充满热情，就如同阳光、空气和水一样不可或缺。让我们跟随莱纳斯先生的脚步，去获得新一轮的热情吧！

姜乙

2007年4月于上海

# 目录 五十岁的黄金岁月——真的吗 ▶1

憧憬——未来的动力 ▶5

男人——其他的 ▶11

他人的道路——自己的明镜 ▶19

辈代更迭——关于时间的沉思 ▶25

成功的徽章——重要吗 ▶31

兴趣——不可放弃的生命能源 ▶37

染发,抽脂,去皱——鼓励还是自我欺骗 ▶43

坚持锻炼——永恒的青春 ▶47

运动——对敏捷灵活的爱恋 ▶53

性——欲望的对话 ▶57

情人——另一个自我及幻想 ▶63

车——代步工具还是地位标志 ▶69

服装——个性信息和个性的一部分 ▶75

手表——地位象征和计时装置 ▶79

住宅——自我的写照 ▶87

政治——参与还是旁观 ▶93

- 社交的利欲熏心——我也是吗 ▶99
- 社会约定——责任问题 ▶105
- 阅读——通过他人的经验获得自己的经验 ▶111
- 私人图书馆——生活态度的写照 ▶119
- 艺术——无风险的诱惑 ▶125
- 收藏——永恒的诱惑 ▶131
- 信仰——被轻视的依托 ▶137
- 对后代的告诫——时常并不恰当 ▶143
- 父辈的告诫——不再合时宜吗 ▶149
- 财富——欲望与负荷之间的决定 ▶155
- 精英——一个题目 ▶161
- 死亡——一个新的旅伴 ▶167
- 幸福——礼物还是劳作 ▶175
- 爱情——幸福的宇宙 ▶181
- 远景——行动的意义 ▶185
- 梦想——活力的表达 ▶191
- 遗产——留下生命的作品 ▶197
- 目标和期待——什么还需到来,什么肯定到来 ▶203
- 我们信心十足——通向永恒之路 ▶207
- 后记 ▶211

五十岁的黄金岁月



真的吗





20世纪70年代末，围绕“中年危机”问题，曾展开过无休无止的讨论：饮食对缓解“危机”的重要作用，已退居其次。它无助于那些四十岁，对生命还充满期待的男人，突然面对令人畏惧的艰难时刻，精神上、灵魂上和肉体上所承受的沮丧失落。曾经执著期待的，此时看来，像个不合时宜的电影剧本，让人无可奈何……过了四十岁的男人，前景看上去似乎不那么乐观。

而另一个时代的今天哪？客观地说，中年人的情况，甚至更糟糕了——当然，仅依照从职业角度的统计来说——一些行业，拒绝接纳年龄在三十八岁以上的员工；另外一些行业，也打算跟超过四十五岁的员工们告别。因为他们不再是业绩上升的保障，据称，也不能再有卓越的贡献；没有足够的能动性、灵活性；或者一些年轻人，他们甘愿拿更少的薪水来从事“老男人”们的工作。过了四十岁的男人，真的不容易重新鼓起勇气，几乎他们中的每个人，当然也包括职员和公务员，在职业生涯中，都已经积累了过多的愤懑。



尽管如此，“黄金岁月”的意义对于过了五十岁的男人来说，却并不像打牌作弊时耍的鬼把戏，只是谎言而已；相反，那些近五十岁的，刚过了五十岁的，抑或所有五字开头的人们，还持有两张王牌：承诺过的未来和经岁月雕琢的过去。最美的时光，是生命的巅峰，是站在至高的瞭望台上，欣赏、享受那动人的景致，那是经过辛劳历练的个人顶点所散发的光辉。此刻既是了吗？不，那张写着“我经历了我的生活，我的任务已完结”的清单，还需耐心地保存。五十岁，并不是每个人不可回避的转折点——或许，我们可以活到一百岁，甚至更长！

五十岁的日子当然可以通过美食变得更有趣儿，但却同那个“危机”的说法毫不相干。通常情形正是如此：诸如此类的“危情”被最大限度地自制出来，接着便轻而易举地被扩散了；或者，我们拒绝去怀疑那个长时间习惯了的认知，拒绝去寻找事物重要的本质；因为这样一来，我们就不得不面对新的抉择，并采取新的态度。在短时间内，这让人感觉不适，但从长远考虑，对我们生活的状态来说却是绝对必要的。认真对待个人生活的人，会在五十岁时作一个必要的“中期总结”，权衡个人和生活的“借贷关系”——我给予了什么，我得到了什么？终有一天，它不再仅仅是一个结果，而是出色生活过的证明……一个满足，平静，而幸福的人！填满这张结算单时，记忆跃然纸上，真实的个性也浮现出来。我们都想在生命的天空中，留下仅属于自己的标示，而不想——哪怕仅有一天是这样——糊里糊涂地从这个世界上消失。

我曾经有幸在过去的岁月中，遇见许多仍旧展望前景的五十

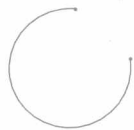
岁的人：我的朋友、熟人、同事、下属、上司或顾问，也是我观察的对象。他们把曾经的一些失误视为潜在能量：有哪些可能性被忽视了？为何曾非常犹豫、踌躇地处理一些事情？为什么相比之下一些方式让人对生活充满无尽的勇气、行动力和热情；而另外一些方式，则持续着无目的的消耗，最终败下阵来？我同样想清楚地知道这些，作为我自己的五十岁——这个重要的中场休息时间，思考接下来的人生之路的指南。

幸福的人，是那些热爱生活的人。他们没有逃避过对自己和他人该负担的责任。他们的共同点是：拥有一个铸造而成的生活意志。以理智和自我反省为基础的清晰的生活目标——清醒地活着，而非任其发展；不断地、或多或少地，但却认真而幽默地思索走过的路。人生这块多棱宝石的每一个闪光的平面，都是耐人寻味的。借由此方式，我们拥有主动权，去实现设定的目标。走在自决的路上，将来就不必埋怨说：“如若当时……可惜暮色将近。”

当然任何时候都算不得晚。时时刻刻，都有幸福的方式可供选择，都可以有新的目标，去完善我们自己的蓝图——我们只需要去做。泰然却不愠怒地；心平气和却不带妒嫉地；自我批评，却并非盲目地……总之，生活就像个舞台，对我们来说，每天都是一次重要的登场。五十岁，黄金岁月，不是吗？

憧憬

——  
未来的动力





“憧憬”是个“重量级”的词语。但为什么一定要我们谦虚地做个容易满足的人呢？我们只是对自己不满，而不是对别人。“憧憬”是个讲究的措辞，它和现实的生活目标或对生活的预测有所不同；它包含了两者，却并非其全部；更多的是来自个人生活的经验。在我的经验中，精心策划好的往往和突如其来的或出乎意料的事件相遇，一些看起来南辕北辙的，却时常交叠于一处。突发的、互为矛盾的，这一切构成了今天的生活——有空中楼阁，也有坚固基石。当然生活亦不尽全然如此，我的履历还未结束，我还得接着建造那生命之屋！只是，它不再单单出自一张建筑图纸，而是方案、计划，人为的和顺其自然的组合。留一些自由的空间，它可以被随意完善、改变，或干脆焕然一新——一个令人愉快的结局，或索性颠覆了那些疏忽的和错误的。生命的画卷既没有千篇一律的明确形式，也不可能是充分被实现的固定计划。它是一个基于真实经验的发散的综合体。生存有形的和无形的保障，对善于探索和发现



的我们来说，依然如此陌生！是啊，一切都那么神秘，让人困惑。生命的基石，要每个人亲手去搭建，最终它的意义存在于第一次自然而然的收获当中；接踵而来的生命力，让我们获得那必需的生存保障，并有余力去塑造自己和他人的幸福。

憧憬看来是生命中不可或缺的东西。它不仅耽于现实利益，并付诸行动；它挑战个人的力量和潜力，抛弃以往经验范畴的局限，抛弃仅仅为了自我满足而选择的大多数毫无意义的方向。恰恰因为这样，或许有一天，在自己和别人的眼中，憧憬的，已经变成了现实。

憧憬的，无须提前去寻访。一切在憧憬之中发生的，我们已经准备好去经历，或者它会像一处宝藏 in 生命的某个时刻与我们不期而遇。憧憬如同美丽的闪电、风驰电掣的雷暴，那轰隆声，我们已经很久没有或从不曾听到。我们只是在它周围思索它，除了那闪耀光影的魅惑力之外，它最初是没有意义的——抑或我们曾拒绝了它。正如我们无法预期下一次风暴来临的时间，等待一个幻象是荒谬的——它在那儿或者不在，重要的是，当那个至今对我们来说并不熟识的希望乍现的时刻，我们是敞开心扉的。

憧憬首先将生活的逻辑规则一一拿走，它们对生活的影响，总是事后让我们去权衡、思量。有一些看起来虚幻的，其实只是我们早已认定了那不可更改的结局；实际上，我们憧憬的很多东西，只是无法符合现实，在我们感受到闪光的那一刹那，它就已经指引了我们的未来，并斥责了现在。我们从中获悉，有一天，憧憬的，对我们的生活来说意味深长。

憧憬也是极端无节制的，它动作迅捷。谁在憧憬着，谁就脱

离了当下，且拒绝去思考那迫近的未来——至今从未想过去激发的那迫近的未来。它是生活中最后的向导，我们感受到它的效果，或者眺望了一下便回归现实。我们可以把它视为命运的首次来访，它是长久遗忘或封存的记忆，自它，我们隐约预感到，需要赋予那些憧憬最特殊的含义。

此刻，我关于“憧憬”的这些话是多么自命不凡！它恰巧是憧憬的内涵中那些狂妄的、自以为是的部分。狂妄是我们所能见到的最不美好的特性——是的。为此我认为说说那些我知道的事儿，比说我个人的经验要好得多：那是些令我十分惊讶的事情：关于两个多年来非常要好的、值得信任的朋友的故事。其中一个朋友非常肯定而明确地告诉过我，他感觉到他被召唤，倘若没有一个根本的信仰状况的改善，他总有一天会去为之付诸行动。几天以后，另一个朋友同样非常肯定地说，在他的有生之年，他还需要、并且也能够在一个医学的关键问题上作出重要贡献。憧憬的幻象一直完整地立于他们生命轨迹的远方，是对生活的猜测，还是疯狂的思想游戏？现实、梦想和臆想之间的界限，对于我们来说既是存在的，又是不确切的。但如果没有这些时常被局外人嘲笑、认为根本不存在的预感，人类就不会成功地推动和改变伟大的历程。仅有简单的梦想、渴望，甚至目标都不足以成就那一切。我的两个朋友，真的负责任地履行了他们传说中的使命！即便在憧憬的幻象中预示着深刻的含义，他们也根本不确信，这在未来的某一天会成为真实的经历，但他们预感到，这一切会来的——并怀着极大的好奇心，几乎是幸福地期待着和那个非凡的憧憬相遇。



作为他们的朋友，当我看见这一切，我是如此心醉！他们该多么兴奋地经历憧憬的一切，或许那个幻象中的预言非常简单：生活是不可预料的，我们无须做自己人生的账房先生，而要做生活的艺术家，它不要求你的天赋和优势，只要你以尽可能正确的方式，心平气和地去和那个非同寻常的“唯一”靠近——只要去做。

也许我们会走入生命的沼泽。那时需要去创造的，是一个真正属于自己、而非他人的崭新生命。有一天，我们会感受到，那不可替换的生命，是那么独具意义。我们还需拿出勇气来，接受很多的失落和失败。最终生活是个通往死亡的单行道，而眼下纵横交错的路却允许我们驶往任何一方。憧憬是一本旅行手册，必要的发动机也已为我们中的每个人准备就绪——我们要做的，唯有起程。



