

一个哲理，可以点醒男人一生



一本好书，可以成就男人一生

GEI 40 SUI NAN REN

KAN DE

CHANG QING SHU

王磊◇编著

# 给40<sup>岁</sup>男人 看的长青书

**俗话说：“男人四十一枝花。”**

人生是一座山，40岁的男人已经登至半山腰：  
向下看，已经走过了很长的路；  
往上看，更美丽的风景仍在前方。

**男人的成功，四十是关键！**

石油工业出版社

# 给 40 岁男人看的长青 书

王磊

石油工业出版社

# 目 录

前言.....	14
一 事业长青.....	16
1.男人四十一枝花 .....	16
男人四十一枝花.....	16
不断地提升自我.....	17
抓紧时间去冲刺.....	18
2.防范事业危机 .....	18
40 岁的男人多困惑 .....	19
职业与事业碰撞.....	19
用智慧化解危机.....	20
3.开创自己的事业 .....	21
创业与年龄无关.....	21
创业第一步要稳.....	22
创业做好两件事.....	23
创业要勇于挑战.....	23
创业一定要精明.....	24
二 职场长青.....	25
1.做个职场“万金油” .....	25
人缘好，吃个饱.....	25
喜在脸，厌在心.....	26
和平共处好处多.....	27
职场交往留心眼.....	27
不要自以为高明.....	28

不谈别人的短处.....	28
给炮弹包上糖衣.....	29
2.职场是矛盾的旋涡 .....	30
同事往往是冤家.....	30
当心背后的刀子.....	31
谅解别人的过错.....	31
没有解不开的结.....	32
沟通能摆平矛盾.....	33
不因小事得罪人.....	33
3.水往低处流，人往高处走 .....	34
不在一棵树上吊死.....	34
该出手时就出手.....	35
辞职也讲究策略.....	35
努力适应新职业.....	36
三 生意长青.....	37
1.会做生意发大财 .....	37
选对方向发大财.....	37
发挥长处发大财.....	38
把握机会发大财.....	39
善用信息发大财.....	39
创新立意发大财.....	40
2.商场就是战场 .....	41
绝不可盲目扩张.....	41
两军相逢狠者胜.....	42
船小不闯大风浪.....	42
抓住对方的弱点.....	43
3.保持生意长青 .....	44
生意长青靠品牌.....	44
生意长青靠规划.....	45

生意长青靠顾客.....	46
生意长青靠服务.....	47
四 梦想长青.....	48
1.心若在，梦就在 .....	48
为梦想而生存.....	48
梦想是一盏灯.....	49
梦想决定高度.....	49
梦想不是空想.....	50
梦想不能太多.....	50
梦想必须可行.....	51
梦想需要调整.....	51
2.男人必须有目标 .....	52
目标是盏导航灯.....	52
目标能创造奇迹.....	53
目标缺失很可怕.....	53
目标设定的智慧.....	54
目标尽可能具体.....	54
目标尽可能远大.....	55
3.天生我材必有用 .....	55
全面了解自己.....	56
正确认识自己.....	56
绝不怀疑自我.....	57
严格要求自己.....	58
充分利用才能.....	58
勇敢挑战自我.....	59
4.我命由我不由天 .....	60
靠人不如靠自己.....	60
做命运的掌舵者.....	61
做自己的救世主.....	61

五 处世长青.....	63
1.处世的心计 .....	63
处世不能太单纯.....	63
处世不能太贪心.....	64
处世不能怕丢脸.....	64
处世不能太知心.....	65
2.处世的学问 .....	66
处世要学会忍耐.....	66
处世要学会糊涂.....	67
处世要学会隐藏.....	68
处世要学会应变.....	68
3.处世的策略 .....	69
方圆，但不可太圆滑.....	69
诚实，但不可太老实.....	70
高明，但不可太精明.....	71
忍让，但不可太软弱.....	71
玩笑，但不可太过分.....	72
4.求人的本事 .....	73
求人的目的：取得成功.....	73
求人的艺术：选好时机.....	74
求人的技巧：攻心制胜.....	74
求人的要领：口吐莲花.....	75
5.办事的技巧 .....	76
调动潜能，想新点子好办事.....	76
以迂为进，绕个圈子好办事.....	77
借助靠山，壮大自己的实力.....	77
幽默风趣，应对办事的难堪.....	78
六 社交长青.....	79
1.成为社交场的宠儿 .....	79

赢得人缘，社交关键.....	79
人格魅力，助你成功.....	80
尊重他人，尊重自己.....	80
严于律己，宽以待人.....	81
人脉搭建，谦字当先.....	82
和气一团，人脉通畅.....	82
人情反复，各退一步.....	83
真心道歉，修补关系.....	84
记住名字，赢得好感.....	84
2.不学礼，无以立 .....	85
拜访礼仪.....	85
握手礼仪.....	86
交谈礼仪.....	87
衣着礼仪.....	88
风度礼仪.....	89
送客礼仪.....	89
送礼禁忌.....	90
七 智慧长青.....	91
1.学会选择，懂得放弃 .....	91
吃亏是福.....	91
舍车保帅.....	92
不为小事烦心.....	92
不逞一时之气.....	93
失败带来成功.....	94
学会着眼大局.....	94
眼光一定要远.....	95
2.大胆创新，紧跟时代 .....	96
突破思维定式.....	96
培养创新精神.....	97

培养冒险精神.....	97
再多一点勇气.....	98
不断超越自己.....	99
创意永无止境.....	99
八 财富长青.....	101
1.你不理财，财不理你 .....	101
提升自己的财商.....	101
摆正理财的心态.....	102
掌握理财的技巧.....	103
培养理财的习惯.....	103
理财以安全为主.....	104
完善的个人理财计划.....	105
科学的家庭理财计划.....	105
男人理财的十大忠告.....	106
2.鸡能生蛋，钱能生钱 .....	107
投资必须理性化.....	107
有鸡才能有鸡蛋.....	108
个人投资三分法.....	108
投资房地产的策略.....	109
投资基金的常识.....	110
投资外汇的技巧.....	110
投资收藏的原则.....	111
九 时尚长青.....	113
1.树立时尚旗帜 .....	113
时尚是一面旗帜.....	113
时尚与性别无关.....	114
时尚与年龄无关.....	114
时尚与休闲有关.....	115
2.好形象到永远 .....	116

年轻的 18 个秘诀 .....	116
好形象是成功的资本.....	117
好形象与皮肤有关.....	118
好形象必须多修饰.....	119
好形象必须多装扮.....	119
3.高品位的着装 .....	120
男人着装的四个原则.....	120
着装色彩的四种搭配.....	121
西服穿出男人的精神.....	122
领带系出男人的风采.....	123
十 魅力长青.....	124
1.做个气质优雅的男人 .....	124
培养男人的内在气质.....	124
文明潇洒，举止有度.....	125
稳重自然，个性成熟.....	125
保持微笑，传递快乐.....	126
2.风度翩翩，女人喜欢 .....	127
女人欣赏绅士风度.....	127
魅力男人风度翩翩.....	128
魅力男人彬彬有礼.....	129
魅力男人打扮时尚.....	129
魅力男人知识渊博.....	130
十一 心态长青.....	131
1.给心灵洗个澡 .....	131
破罐有破用.....	131
哭婆变笑婆.....	132
当它是生活.....	132
有鞋子就是幸福.....	133
抛弃失败的阴影.....	133

天堂不过一小杯.....	134
2.何必庸人自扰 .....	135
不要烦恼.....	135
不要嫉妒.....	135
不要浮躁.....	136
不要计较.....	137
3.自己是最棒的 .....	138
缺陷也有价值.....	138
不要介意批评.....	139
小人物也精彩.....	139
十二 快乐长青.....	141
1.心是快乐的根 .....	141
快乐来源于内心.....	141
快乐来源于潇洒.....	142
快乐来源于共享.....	142
快乐来源于责任.....	143
快乐是不要生气.....	144
快乐要及时享用.....	144
2.色即是空 .....	145
要节制贪欲.....	145
赚钱要有度.....	146
不盲目攀比.....	146
不追逐名利.....	147
3.放下就是快乐 .....	148
快乐就在手心.....	148
卸下所有负担.....	149
知足就能常乐.....	149
放下就是快乐.....	150
小事也有快乐.....	151

4.生活要张弛有度 .....	151
不要苛求自己.....	152
简化你的生活.....	153
累了就歇一下.....	153
忙里偷一点闲.....	154
工作不进家门.....	155
十三 幸福长青.....	156
1.推开幸福之门 .....	156
幸福是一种感觉.....	156
什么是好日子.....	157
最终的幸福.....	157
天堂在心中.....	158
2.幸福要用心体会 .....	159
等待是一种幸福.....	159
平淡中感受幸福.....	160
内心富足最幸福.....	161
平凡中藏着幸福.....	161
寂寞是一种清福.....	162
十四 爱情长青.....	164
1.爱是一盏心灯 .....	164
爱是一盏心灯.....	164
再多敲一下门.....	165
钻石爱情.....	166
把握眼前.....	166
2.防止婚姻“中风” .....	167
防止婚姻“中风” .....	167
每天拥抱一分钟.....	168
这山望着那山高.....	169
忽略纸上的黑点.....	170

门不当、户不对.....	170
3.保持婚姻长青 .....	171
婚姻要用心经营.....	171
浪漫给爱情保鲜.....	172
幽默让婚姻长青.....	173
给婚姻增加情趣.....	174
尊重比爱更重要.....	175
4.路边野花不要采 .....	175
理智看待婚外情.....	176
走出内心的挣扎.....	176
情人与妻子不同.....	177
踏上情感回归路.....	178
十五 亲情长青.....	179
1.天大地大，不如家大 .....	179
摆正家庭的位置.....	179
不忘陪陪孩子.....	180
不忘孝敬父母.....	181
不做夹心饼干.....	182
2.父爱大于山 .....	182
好爸爸胜过好老师.....	183
给孩子一份尊重.....	183
让孩子学会坚强.....	184
让孩子学会独立.....	185
不要斥责孩子.....	185
不要期望过高.....	186
不要小瞧父爱.....	187
十六 友情长青.....	189
1.朋友是一把伞 .....	189
男人需要有朋友.....	189

男人的友情本质.....	190
2.朋友就在身边 .....	191
朋友就在身边.....	191
平凡中有真情.....	192
不要吝啬夸奖.....	192
朋友要保持距离.....	193
君子之交淡如水.....	194
友情长青的窍门.....	194
真心地对待朋友.....	195
3.交友要谨慎 .....	196
日久方能见人心.....	197
有些朋友不可交.....	197
高温友情要小心.....	198
哥们儿义气要谨慎.....	199
十七 健康长青.....	200
1.健康压倒一切 .....	200
不要为钱丢了命.....	200
保持自己的健康.....	201
40岁要关爱自己 .....	201
男人健康十标准.....	202
执著地追求健康.....	203
2.吃出健康男人 .....	203
平衡膳食利身体.....	204
40岁男人的饮食规则 .....	204
低脂肪食物有利健康.....	205
利用食物补充维生素.....	206
食品搭配防“相克” .....	206
3.40岁的男人的养生经 .....	207
男人要学会自我保健.....	207

通过锻炼净化身体.....	208
深呼吸，吐故纳新.....	208
三浴疗法调理机体.....	209
家庭自制保健酒.....	210
4.运动让你更年轻 .....	211
运动有益健康.....	211
太极拳.....	214
5.祛除不良习惯 .....	215
不抽烟.....	215
不酗酒.....	216
不熬夜.....	217
不乱吃.....	217
6.大病小病都要防 .....	218
防病于未然.....	218
高血压的防治.....	218
心脏病的防治.....	219
糖尿病的防治.....	220
胃溃疡的防治.....	220
7.健康从“心”开始 .....	221
40 多岁男人的灰色心理 .....	221
心理健康的“加减乘除” .....	222
健康心理的“营养素” .....	222
心理平衡八要诀.....	223
避开十种坏心理.....	224
不紧张.....	224
不焦虑.....	225
不忧虑.....	225

# 前言

人到中年，如日中天！

只要留心观察，我们不难发现，社会上的成功人士大多是在 40 岁左右。这是为什么？

为什么 40 岁的男人身处要职？

为什么 40 岁的男人事业有成？

为什么 40 岁的男人富可敌国？

为什么 40 岁的男人豪车美人？

……

古人云：四十不惑！不惑，就是头脑更清醒。正因为头脑清醒，做人做事更成熟，人生自然就更成功。

40 岁的男人比青年人经历过更多的风雨，吃过更多的苦、受过更多的教训，头脑更成熟，认识问题更全面，所以他们比青年人更加成功！

40 岁的男人比年长者精力更旺盛，体力更充沛，也相对更大胆、敢冒险，所以他们比年长者更能取得辉煌！

既然这么说，难道 40 岁的男人就万事顺心、一身轻松么？

当然不是，男人到 40，上有老、下有小，诸事劳形，万事费心，事业、家庭、生活中的种种矛盾让他感到心力交瘁、不胜重压。

但是，只要你摆正心态，将压力变为动力，就能从中得到快乐，进而取得成功。

只要 40 岁的男人能保持最好的状态，让自己的人生长青，就能让自己一直处在奋斗、拼搏、升官、发财、成功的路上。

只要人生长青，40 岁的男人就能勇往直前，打造出属于自己的那片天。

40 岁的男人心怀梦想，正朝着目标一往无前；

40 岁的男人学识丰富，成为社会的中流砥柱；

40 岁的男人技术纯熟，在各自领域充当主力；

40 岁的男人头脑精明，踏上成功人生的胜境；

40 岁的男人睿智成熟，正处于事业的高峰期；

40 岁的男人历经风雨，打拼出自己的一片天；

40 岁的男人身强体健，依然可以创造出奇迹；

40 岁的是男人最美好、最成功、最成熟的时期，40 岁不是中点，而是新的起点……

本书用风趣的文字和典雅的哲理，从各个角度为 40 岁的男人的人生长青提供了最实用的建议，期望通过本书，可以让所有的 40 岁的男人人生长青。

同时祝愿所有的读者生意兴隆、事业成功。

# 一 事业长青

与青年人相比，40多岁的男人具有更多的社会阅历和人生经验，他们经历了人生的风风雨雨，有过成功的经验，也有过失败的教训，思想更加成熟，认识问题更加全面。这种宝贵的精神财富是青年人所不具有的。同时，经过多年的积累，他们的经济实力也比青年人强得多。因此说，40多岁的男人如果能抓住时机，充分发挥自身的优势，那么，在人生事业上，就能创造奇迹，保持事业长青。

## 1. 男人四十一枝花

人到四十，生命的旅程已经走完了一半。在40岁的男人中，一部分人已经在事业上取得了成功，春风得意；另一部分人却境遇不顺，屡遭挫折。得意也好，失意也罢，在任何时候，一个男人都不应该停止对事业的追求。

40岁的男人在知识、能力、经验方面都具有优势，因此只要你愿意不懈攀登，你就一定能够登上事业的巅峰。

### 男人四十一枝花

俗话说：男人四十一枝花。男人进入40岁后，就步入了男人事业的高峰期。40多岁的男人学识丰富、风度翩翩、气质优雅……一切都得心应手、驾轻就熟。所以，40岁是男人一生中最美好的时期。

40多岁的男人，生理上的确开始向衰老发展。所以，许多人在工作和学习上会感到精力和体力都不及青年人。但是，这只是身体走下坡路，与生命的衰老还有很大的距离。在科技发达、物质丰富的今天，大多数40岁以上的男人通过健身运动和科学的生活方式，依然可以保持充沛的精力和旺盛的体力。

其实，只要留意一下社会上的成功人士，我们就不难发现，他们大多是在40岁以后才有所成就的。40岁以前取得成功的人不仅少之又少，而且基本局限