



德力 叶斌 编著

Be Zai
Si Shi
Nan Ren Pian

乐在四十

N

内蒙古人民出版社

男人篇

有一则寓言故事中说，
两人面对一杯喝了一半的水，
一个人说：「我已经喝掉了半杯水。」
另一个人说：「我还有半杯水没喝。」
前者透露的是无奈和苦涩，而后者却满怀希望。
人到四十岁恰似那喝剩的半杯水，
就看你的人生态度了。
欲从人生中寻求乐趣，请看此书吧！



L Z S S N R P

B825

86

:1

2006



乐在四十

江苏工业学院图书馆
藏书章

德力 叶斌 编著

内蒙古人民出版社

乐在四十·男人篇

德力 叶斌 编著

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新华大街祥泰大厦)

内蒙古地矿印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:133千字

2006年5月第一版 2006年5月第一次印刷

印数:1—5000册

ISBN 7-204-08192-7/C·165 定价:13.00元

电话:(0471)4971659(总编室) 4972052(发行部)

邮编:010010 电子邮件:dzbjs@163.com

如发现印装质量问题,请与我社联系。

联系电话:(0471)4971562 4971659

内蒙古人民出版社图书,版权所有,盗版必究!

目 录

男人到四十,诸事劳形,万事累心,工作、事业、家庭,现实生活中的种种矛盾让他感到不胜重压……

乐趣之一 成功男人

几乎所有的男人都出于本能地不断提高自己的人生期望值。人到中年,迫不及待地想在事业上有所建树,于是不断地给自己增加压力,加强鞭策,弄得心力交瘁。然而,将压力变成动力,从中得到快乐,那就是成功男人!

- 青春延长线上的男人 (2)
- 男人四十而不惑 (7)
- 男人更需要时间 (9)
- 心态决定一切 (19)
- 男人事业有成的金科玉律 (30)

乐趣之二 时尚男人

男人四十岁,不再像二三十岁的小伙子一样,外表华丽而超然卓立,而且是因魅力四溢而纵横驰骋。穿着打扮不止是女人的专利,让发型折射出你的内涵,让眼镜塑造你的儒雅,让西服领带包装出你的精神,让手表显示你的身份,让戒指展现你的尊贵,使你风度翩翩。这就是时尚男人!

- 什么使男人更美 (48)

乐在四十

男人篇



男人延长青春一点点

男人的气质与魅力	(65)
男人的穿着打扮	(69)
男性美容	(76)

乐趣之三 休闲男人

工作像蚂蚁,生活像蝴蝶。我不知道这句话是从谁的嘴里说出的,但他说出一个道理,那就是别让事业偷走你的快乐。除了工作之外还有练书法、绘画、养花、郊游、垂钓等好多乐趣在等着你。你应当成为一个休闲男人!

别让事业偷走你的快乐	(87)
培养多种爱好	(98)
广交朋友享受友情	(116)

乐趣之四 运动男人

运动使人健康,锻炼使人终身受益。而锻炼是费力且辛苦的事情,怎么可能有乐趣而言? 但我必须提醒你,四十岁以后避免不了肥胖,从而导致冠心病、高血压等病。所以为了延续你的青春,把自己培养成一个运动男人吧!

四十男人运动系统的生理变化	(123)
生命在于有度的运动	(124)
运动的好处与害处	(125)
运动必须持之以恒	(128)
运动使人终身受益	(129)

乐趣之五 健康男人

四十岁男人,已不可能像自己年轻时那样精力充沛地学习,

乐在四十

男人篇



男人延长青春一点点

心力不济与工作中的紧迫感无形中使得中年人承受着极大的心理压力。而且随着年龄的增长而出现的生理功能下降使他们烦恼不休。心理调整、滋补营养、劳逸结合、防病治病是让你健康的关键。健康男人是这样炼出来的！

四十岁男人的生理变化	(132)
四十男人的心理特点	(139)
更年期困扰	(144)
自助调理与滋养	(154)
心理调整	(162)

乐趣之六 男人生活秀

中年男人是家庭中的主心骨，所以他们要面对来自家庭的挑战。他们在家庭中既要扮演丈夫的角色，又要扮演父亲的角色，还要扮演儿子的角色，多重角色使他们在心理上不适应，使他们疲惫不堪。反串于这些角色中，就要处理好琐碎的家务，顺心过日子，扮演好生活舞台上的男人生活秀。

男人的家庭责任	(171)
孝心无价	(179)
夫爱深深	(184)
父爱是山	(192)
避免婚外情	(196)

有一则寓言故事中说，两人面对一杯喝了一半的水，一个人说：“我已经喝掉了半杯水。”另一个人说：“我还有半杯水没喝。”前者透露的是无奈和苦涩，而后者却满怀希望。人到四十岁恰似那喝剩的半杯水，就看你的人生态度了。

欲从人生中寻求乐趣，请往下看吧！

乐在四十

男人篇

○ 乐趣之一：成功男人

乐趣之一

成功男人

追求事业的成功是男人的天性,几乎所有的男人都像是专为实现这一梦想而特意来到世上的。立业扬名是有志男人的人生追求与人生梦想。无情的岁月让人无奈,不知不觉中已进入中年。四十岁的男人谈成功,首先要弄清楚什么是成功,应该给成功下一个正确的定义。那什么是成功呢?正如一位西方的哲学大师所说:“成功就是目标”。我非常赞同这个定论,达到目标就是成功,其他均是这句话的注解。

每次与朋友座谈或者是见面,大家所关心的不外乎事业、家庭、婚姻、财产等方面的成功。想开个商店、想多赚一点钱、想恢复健康、想……如此众多的事情,这些都是你的目标,这些目标仅仅想是不够的,一定要有强烈的欲望,这种欲望也就是设定目标的最大决心,迫使你步入成功之路。

我认为要成功,必须具有“一定要”的欲望或决心,才会达到目标。唐代玄奘大师十二岁立志出家为僧,寺院里的高僧见他年纪小,拒绝对其进行剃度。玄奘诉说

乐在四十

男人篇

○ 男人延长青春一点点

实践“光大如来遗教，绍隆菩提佛种”的宏愿而感动了高僧们，破格录取了他，使他成为流芳千古的高僧。

青春延长线上的男人

四十岁以上的男人与年轻人相比，他们具有了更多的社会阅历和人生经验，他们经历过人生的风风雨雨，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年轻人所不具备的。同时，经过多年的积累，他们的经济实力也比年轻人强得多。因此说，四十岁以后的男人，如果能抓住时机，充分发挥自身的优势，在人生事业上仍然可以创造奇迹。

四十岁有所成不仅是一种越来越普遍的社会趋势，而且是一种宜于将其推广的人生理念、生活态度。青春可以无限延展，四十岁仍需要继续奋斗、继续拼搏。人的寿命在延长，青春的延长线上三十岁不是中点，而是新的起点，四十岁才是一个人该成家立业的界限，可以说，四十岁仍是奋斗的黄金时期。

创业从四十岁开始

四十岁的人已经成为社会的中流砥柱，而且他们中的很多人都心怀梦想，朝着既定目标一往无前。

男人四十，想使自己踏上成功人生的胜境，就需要满足下列四个基本条件。

1. 方向：如果你不知道自己的方向，你就会谨小慎微，裹足不前。此时，要制定目标，使意志朝某个方向高度集中。

乐在四十

男人篇

○ 乐趣之一：成功男人

2. 交往：结交比你更懂行的人。无论你的目标是什么，都要计划跟那些比你更有知识的人发展关系，把他们作为你努力的榜样，不断调整、改进自己的工作方式。

3. 梦想：成功者不过是爬起来比倒下去多一次。成功者与失败者之间最大的区别，通常并不在于毅力。许多天资聪颖者就因为放弃而导致功亏一篑。然而，成就辉煌的人绝对不会轻言放弃。

4. 进取：回顾并更新你的目标。不时重新看看你的目标表，如果你认定某个目标应该调整，或用更好的目标取而代之，就要及时修改。当你达到了自己的目标，或是向它迈进了一步时，不妨庆祝一下，来纪念那一特殊的时刻，重燃理想之火。

从人的本质出发，树立良好的心态，确立自己的人生目标，正视困难和挫折，感受成功给人生带来的欢乐。有目标才有方向，有了方向才有希望，有了希望才有人生的动力。一个目标的成功，增加了个人的自信心，同时为下一个目标的开始奠定了良好的基础。

目前，中国人的平均寿命已经达到 71.4 岁，而城市居民的人均寿命还要高一些。以首都北京为例，根据北京市统计局公布的数据测算结果显示，截止到 2003 年，北京市人均寿命已达 79.6 岁。这样，人的年龄定义也向后延伸。最近美国和奥地利科学家在《科学》杂志发表文章，用一种全新的年龄概念对德国、日本和美国未来人口年龄的变化进行研究。按照他们的理论，青年人的年龄上限一直在拓展，到 2050 年，五十二岁以下的都可以算是青年。生命的周期延长，青年时期越来越长，为事业而拼搏的黄金年龄也在不断加长。

乐在四十

男人篇



男人延长青春一点点

四十岁以后的天空

四十岁以后不再像二三十岁那样浪漫、冲动、不懂放弃，犹如清晨空气里飘曳的浓雾，深邃、凝重、丰富，太阳出来就轻轻拂散了。四十岁以前对一切都充满着好奇与激情，很多感情能像潮水一样汹涌澎湃。四十岁以后，哪怕是曾经撕心裂肺的伤心往事再提起来也变得淡淡如水。即使再遇上惊涛骇浪，也已没了大喜大悲、大起大落的惊讶，学会用平静与感恩的心情来对待生活中的每一次感动；不再是追求完美的理想主义者，那种已浸润在骨子里的弥漫着阅尽沧桑的无奈感是任何人都不可触摸的，更不可能轻轻擦去。四十岁以后的天空，在经历了种种挣扎、种种不如意之后开始变得平和、开阔，达到心不为形役，也不为物役，甚至不为自己所役的自由狂放，而这种境界一直是我追求和向往的。

四十岁以后才知道自己有许许多多的梦想是今生实现不了或已经决定放弃了，比如开一家自己的公司，挣更多的钱，出一本书，博更大的名声，做更大的官等等，不是已经不可为或不能为，而是知道投入成本太高，需要自己透支精力、体力和智力，付出健康，付出自由，甚至付出那一点尊严和清高。

四十岁以后，正如进入弯腰的稻穗成熟期，因为四十岁的人成长的岁月与中国发展最快的岁月同步，社会剧烈的转型给他们创造了成就事业的机会和平台。他们在运气与智慧之间行走，有成功的，也有失落的，但更多的是收获。

乐在四十

男人篇

○ 乐趣之一：成功男人

储备四十岁的能力

一般人以为四十岁以后的工作比较难做,但大多数机构里,四十岁以后的工作轻松很多,责任可能会比较重大,不过四十岁以后,你的价值应该在于你的经验、技能和判断力,而不应在于每天工作八小时的能力。如果你在四十岁生日之前做了一些适当的事,那么,成功的大部分报酬便会在四十岁以后相继而来。

那么四十岁以后怎样储备能力呢?

首先,做好准备工作,在四十岁前学会有关本行业所需要知道的一切。比如说,你是一个出版工作人员,在三十多岁应学会怎样编辑文稿以及有关出版方面的基本知识,精通业务,嗣后只是继续取得更多经验而已。在二十岁或三十岁时深宵不懈、孜孜工作是没有问题的,但是到了四十多岁,都不应该为了学新事物而丧失睡眠。

其次,养成个人风格。到了四十岁,你便要确切地建立起个人风格,而且不要轻易改变你的个人风格。一位男士若频繁改变自己的形象,就会让人觉得他很不可靠。穿吊带裤子、办公桌上摆些鲜花、戴上别致的眼镜等等都可以成为你的个人风格。

第三,在可能范围内,在感情生活方面,要求安定。在爬向事业阶梯较高的梯级时,如果感情生活不出现危机,会对你有很大帮助。那些到了四十岁时感情生活比较稳定的人,一般都比感情生活不稳定的人有更大的成功机会。

第四,知道自己的长处。你最好断定自己擅长些什么,并且认清你所喜欢做而又做得比别人好的事情。

乐在四十

男人篇



男人延长青春一点点

刘先生年轻的时候，常被人批评为考虑问题太复杂，优柔寡断，决策能力差。现在他已经五十四岁了，但他的这一“缺点”成了他的一种宝贵资产。他现在成为某公司的顾问，年薪可达6万元。不管你所担任的角色是什么，总之，知道自己的长处对成功都很重要。

第五，明白自己的短处。承认有些事你会做得不好，或者不愿做。如果你讨厌数字而喜欢创作，那就不要因为待遇高或顺从别人的期望而强迫自己做数字工作。在四十岁之前，一定要投入你所喜爱的那种工作。否则，四十岁之后必然会有一段郁郁不乐的日子。而且，你真正成功的机会也可能因此而被丧失。

第六，搞好社交关系。在四十岁以前，你必须建立一个比较稳定的人际关系网，里面包括你的朋友或包括一些可以互相帮助的人。如果到了四十岁，你还没有社会关系网，那你就有麻烦了。这些人有的是你的同事，受过你的恩惠，你支持过他们的事业，你倾听过他们的内心世界，他们也会同样对待你。人际关系网不是一朝一夕就能建立起来的。它需要几十年的栽培。

第七，学会授权他人。授权他人是成功的一半。一个不能将工作授权别人去做的人，注定会碰到极大的障碍。到了四十岁时，最好已成为这方面的专家，换言之，你懂得挑选合适的人并信任他们代替你完成你需要完成的工作。

第八，要对人忠诚。如果你到了四十岁仍未能建立起坚如铁石的忠诚信誉，这缺点便会困扰你一生。你不能靠暗地里伤人爬到事业顶峰，而要靠事业早期树立起来的真诚刚直和不可动摇的声誉，取得事业的成功。四十岁以前，忠诚只是投资；四十岁以后它便成了收获。

乐在四十

男人篇

○ 乐趣之一：成功男人

男人四十而不惑

古人云：“四十而不惑”。不惑，就是指头脑更精明、更清醒，有着明确的人生方向，不再摇摆不定或困惑。正因为头脑清醒不惑，做事就会更有把握。既然人过了四十，头脑更清醒、更精明，那么干起事业来就更容易了。因此，四十以后的男人，绝不能把自身的优势闲置起来。

四十男人的感情困惑

男人四十，最有魅力。成熟、深沉、内涵丰富，神情中带着深层次社会体验、人生百般磨砺的从容和豁达。比三十岁的男人沉稳，比五十岁的男人风趣。

四十岁的男人，有一个共同的特点，就是特别怀旧，特别不服输。男人的立足之本是事业，如果工作对于他仅仅是挣钱的工具，或者是吃喝玩乐，碌碌无为的寄托，那么他每天会过得萎靡不振，毫无生机。如果工作对于他来说能体现他的能力、才华和价值，使他充分地运用自身的优势去独当一面并取得成绩，那么工作就是他的精神寄托，是他的事业，是他生命中最重要的一部分，是他骄傲的资本。

男人对于家庭的重视程度源于对爱人和孩子的浓厚感情。男人与他爱的女人结合，成为夫妻，然后有了爱情的结晶——孩子。男人不再心猿意马，不再孤独无依，不再有飘浮不定的感觉。有了家，男人的心踏实而温暖。有爱他的女人为他做饭洗衣、孝敬老人、教育孩子，男人放心地走出家门去打拼属于自己的一方天地。因为家的动力，男人苦也不觉得苦，累也不觉得累，男人心甘情

乐在四十

男人篇

○ 男人延长青春一点点

愿,只要他的女人和孩子幸福,所有的付出都是值得的。

四十岁的男人也有隐私,是人,都会有隐私。而四十岁的男人,他们的隐私几乎都和某个女人有关。无论是为情、为性、为心还是为了别的什么,他们的内心深处都渴望着能拥有一位红颜知己。这位红颜知己不是他们的妻子,因为妻子已成为他自己的一部分,如同手足一般的亲情已经使他们失去了欣赏妻子魅力的能力。他们的眼里,搜索着新的能拨动他们内心深处那根最柔弱心弦的女人的影子。

男人四十的十大不惑

男人年过四十以后,其观念变化归纳有十大不惑。

第一个不惑,是突然意识到行政事务的繁琐,自己是一个小人物。四十岁男人的压力与困惑来自生活,更来自职场。

第二个不惑,是雄心万丈消退之后,突然恋起家来。

第三个不惑,是包容一切,或者说“大肚能容天下难容之事”。

第四个不惑,是明白了世界是残缺的,美是残缺的,世界上永远没有圆满。

第五个不惑,是不再盲目迷信权威,觉得人跟人差不多,许多“势”是做出来的。

第六个不惑,是明白了人类煞费苦心所建立起来的文明大厦,还有许多可击的薄弱环节。

第七个不惑,叫“敢言”,或者叫“童言无忌”,总觉得人应当说真话。

第八个不惑,叫“承认一切都有定数”,释然地对待

乐在四十

男人篇

○ 乐趣之一：成功男人

许多事情。

第九个不惑，是打破了对异性的神秘感和膜拜心理，明白了完美的理想女性是没有的。

第十个不惑，是“念旧”，怀念那些旧人、旧事和曾经给你帮助的朋友。

当然，最大的不惑是明白了要抓紧时间做事了，因为时间对于自己已经太少了。

男人更需要时间

人生苦短，四十岁的男人与年轻人相比，生命更加珍贵。四十多岁的男人，更应抓紧时机，充分利用自身的各种优势和条件，大胆创业，重新使自己向人生新的高峰迈进。唯有如此，当我们到了真正年老的时候，我们才不会为自己虚度年华而叹息，才不会为自己轻易放过成功的机会而遗憾。

“我非常赞同‘四十而立’这种提法”，刚刚从日本留学回来的小满向我表达了他自己的看法。他二十四岁大学毕业后，读硕士研究生三年，然后到哈尔滨东北农业大学就读博士，获农学博士。后又到日本东京大学读了三年兽医博士。其中仅有半年的工作时间和三年的语言学校培训。他真正上工作岗位时，虽然获得了双博士学位，在当地也算是稍有名气的人物，但他的年龄已经到四十了。真是岁数不饶人，时间对他来说是十分可贵的。他四处奔波，考察研究，立项目，申请经费，很快在事业上取得了喜人的成绩，并晋升为某农业大学动物科学院的院长。他说，在日本，读完博士，走上工作岗位后取得足够的工作经验，要到四十岁时才可以获得一个比较好

乐在四十

男人篇



男人延长青春一点点

的工作。在婚姻家庭方面,日本男人 30~35 岁开始考虑婚姻,很多人甚至到四十才结婚。而从中国以往人们的观念来看,有些中国人三十岁就考虑要过非常稳定的生活了,开始不思进取了。

中国古时候男子弱冠、女子及笄就可以婚配,六十岁一甲子算是一个生命周期,三十岁可以说是人生的中点。这种情况下的三十岁已经是步入中年。所以孔子说:“三十而立,四十而不惑,五十而知天命,六十而耳顺,七十而从心所欲,不逾矩。”孔子的这一段话已经成为千古名言,被后世奉为修身的圭臬。

男人的一生,看起来如流水般细长,实际上是很短暂的。弗朗克说:“不珍惜自己时间的男人,将是一个永无出息的男人。”这句话之所以只说男人,因为时间对于男人来说,比女人尤为宝贵。时间是看不见、抓不住的东西,更讨厌的是它不会倒流,它还要带走你的生命。所以珍惜时间成为人类生存欲念的共同认识。

让生命大放光彩

男人,尤其是男人到了四十岁,不要故意浪费时间,不要让生命的车轮空转,要杜绝对生命习惯上的浪费和心理浪费。所谓习惯上的浪费生命,即指不少人有一种习惯性的分配时间方法,一天看五份报纸就看五份,中午、晚上做什么也从不改变。有时候五份报纸一张脸面,内容相近,还要从头到尾地看,何苦呢?习惯应灵活机动,把个人生活始终安排得四平八稳,这种逻辑已经过时了。

心理浪费指的是人总打不起精神,对生活感不到一点压力,对自己没有要求,一天的光阴任凭悠悠晃晃地

乐在四十

男人篇

○ 乐趣之一：成功男人

飞过去,从不反思当天有什么不足、失误。第二天照常晃悠悠地混日子,心里泰然,从不自愧。平庸的男人可以糊里糊涂地了此一生,有时他们也不满意自己,却无决心、无毅力纠正不良的心理习惯,战胜内心的懈怠和懒惰,他们很少能战胜自己。

真正的男人往往是急匆匆地生活,追赶着生命的鼓点。但是,我愿提醒您,不必太着急,人需要适当地放松,需要自觉调节生命运动的节奏。

有人太辛苦、太紧张,乘车读报纸,减少睡眠时间,放弃娱乐,这种分秒必争的精神是需要的。但我们可以算一笔账:分秒必争所节省的时间,一天内最多一两个小时。如果我们改变某些不良习惯,对时间进行新的管理,生命的价值会提高很多。

比如一件事只需用一分钟,绝不用五分钟,时间要用得恰到好处,讲究分寸本身就是一种美。

再如,尽可能减少错误。世界上最大的生命浪费就在办错事上。本应向东却转向西,终究要回头。工作上的一个错误常常要用一年或几年的时间纠正。减少失误,第一次便做好了,养成这种习惯,时间长了,受益匪浅。

高雅情趣是人的一种精神象征。高雅的情趣能调节生命运转节奏,让人贮存更多的勇气、心力,生命发挥更大的效能,让生命的彩带始终高扬在生活顶层。

不要浪费感情。人总是受感情和理智的支配,感情的波动会影响理智,影响人的心灵。一件事上产生感情动荡会影响一天或几天的情绪,生命的彩带要上下波动。

战胜忧伤,不要让忧伤变成沮丧。人的伤感是经常发生的,如果人对心灵上的轻微感伤能像抹去桌子上的