



40岁之前要有梦想
40岁之后要有责任

MAN

冯国涛◎编著

男人四十

手边精修书

在任何时候，男人都应该参悟人生、修身养性、能屈能伸，这样才能减少前进的阻力，对任何新环境都不难适应，再复杂的人际关系也能料理妥当。



 中国时代经济出版社

冯国涛◎编著

男人四十

手边精修书



中国时代经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人四十手边精修书/冯国涛编著. -北京: 中国

时代经济出版社, 2011. 5

ISBN 978 - 7 - 5119 - 0574 - 1

I. ①男… II. ①冯… III. ①男性—人生哲学—通俗读物

IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 246827 号

书 名: 男人四十手边精修书

出 版 人: 王鸿津

作 者: 冯国涛

出版发行: 中国时代经济出版社

社 址: 北京市西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座

邮政编码: 100044

发行热线: (010) 68320825 68320484

传 真: (010) 68320634

邮购热线: (010) 88361317

网 址: www.cmepub.com.cn

电子邮箱: zgsdjj@hotmail.com

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京东海印刷有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16

字 数: 180 千字

印 张: 16

版 次: 2011 年 5 月第 1 版

印 次: 2011 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5119 - 0574 - 1

定 价: 30.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究



前言

P R E F A C E

人到40，生命的旅程已经走完了一半。而40岁的男人，一部分已经在事业上取得了成功，春风得意；另一部分的却境遇不顺，屡遭挫折。不管是得意也好，还是失意也罢，在任何时候，男人都应该参悟人生，修身养性，能屈能伸，这样才能减少前进的阻力，对任何新环境都不难适应，再复杂的人际关系也能料理妥当。

40岁的男人渴望成功，因此他们强迫自己忙个不停，以获得梦想中的荣耀，可是他们往往忽略了一个重要的事实：那就是给自己一个准确的定位，正确评估自己的价值。这样做的话，就不会再苛求自己花大力气去做那些力所难及的事。准确定位自己，也就成功了一半，你将能轻松地到达胜利的终点。

40岁的男人，你就该知道，成功的人生其实是正确选择的结果。做事要学会从大处用心，对于小的得失一定不要去斤斤计较。该放弃的要放弃，但是你必须摆正心态，对一切泰然置之。

40岁的男人，你就该花时间来重新审视自己的生活。暗中窥探的几多贪婪，世间万般的极度诱惑，很可能已经将你引入歧途。但你要知道，你越想拥有的多，你就会失去更多。因此，男人到40岁后，你需要用减法来拨算自己的人生，丢掉那些没有止境的欲望，让自己的生活重回幸福与宁静。



40岁的男人已经进入不惑之年，虽然脸上已有沧桑之感，但更多了些洞察生活的智慧，更能包容世间的风风雨雨。40岁的男人的通达和睿智使他们更能理解生活、创造生活。40岁的男人性格变得沉稳、自信和从容，学会了包容，不再迷信权威，承认一切都有定数，能释然地对待许多事情，对待任何事情都更加现实了。

40岁的男人既要懂得努力进取，又要懂得适可而止。中庸之道不是平庸之道，它鼓励大家为了理想努力奋斗，采取各种合法合理的手段达到目标。可是它也使我们懂得应该适可而止，知道在什么地方该勇往直前，在什么地方该急流勇退，最大限度地保护自己。

40岁的男人开始和自己的缺陷和命运讲和，显然已经明白要渡过生命这条河流，最可靠的方式就是顺流而下，千万不能往河中间扔大石头，让它堵住。

40岁的男人散发出更成熟、深沉的光芒。神情中带着深入社会，体验人生百般磨炼的从容和豁达。比30岁的男人沉稳，比50岁的男人风趣。在女人眼中是一道美好的风景，是一座坚固的石桥，是含蓄的清晨，是深沉的夜晚……

作者

2011.2

目录

CONTENTS

第一章 明确自己的位置，体会人生的滋味

40岁的男人渴望成功，因此他们强迫自己忙个不停，以获得梦想中的荣耀，可是他们往往忽略了一个重要的事实：那就是给自己一个准确的定位，正确评估自己的价值。这样做的话，就不会再苛求自己花大力气去做那些力所难及的事。准确定位自己，也就成功了一半，你将能轻松地到达胜利的终点。

| | |
|---------------------|------|
| 发挥优势走向成功 | (2) |
| 在熟悉的行业里工作 | (5) |
| 千万不要错位 | (7) |
| 自己活得累是因为好高骛远 | (9) |
| 目标必须要正确可行 | (11) |
| 没有目标的努力是没有价值的 | (15) |
| 目标要坚定不移 | (17) |
| 计划好再做才能事半功倍 | (20) |
| 确定长期目标 | (23) |



第二章 掌握平衡的智慧，修习练达的学问

40岁的男人，应该能够悟透生存的智慧，能以“圆”的方法取代“方”的精神，并能屈能伸，圆融大度，能够很快适应任何新的环境，能料理妥当复杂的人际关系，这样必能减少前进的阻力。

- 与快乐者交友，你会更快乐 (28)
- 不要介意别人的批评 (30)
- 莫逞“口舌之快” (32)
- 别为说话得罪人 (36)
- 学会向对手“投降” (40)
- 真正的聪明人要懂得“糊涂一点” (43)
- 在不得罪人的前提下敢于说“不” (46)
- 太有“骨气”难成事 (50)
- 违心有时也是一种自保 (53)
- 第一的位置要慎坐 (55)
- 退步意味着进步 (59)

第三章 素位而行，乐天知命

40岁的男人之所以会觉得“活得累”，其实是因为他们的心太累了。有的人总是觉得自己拥有的不够好、不够多，因而终日忙忙碌碌地去追赶短暂的快乐和满足；有的人被固执左右着，遇事就爱





钻牛角尖，根本不懂得“放弃”为何物。这种偏激的心态最终使他们疲惫不堪；还有一些人对锦衣玉食、名利权位垂涎三尺，终日挖空心思，千方百计地苦苦追求，这样的人必定身心疲惫而且得不到快乐……因此，40岁的男人要努力在纷繁的大千世界中保持坦然的心态，这样就能告别“劳碌命”，享受轻松自在的生活。

| | |
|-------------------------|------|
| 从疲惫中解脱的最好方法就是节制贪欲 | (64) |
| 寂寞是一种清福 | (67) |
| 活得轻松的人是懂得知足的 | (70) |
| 不要看重身外物 | (72) |
| 为虚名浮利累垮自己不值 | (76) |
| 努力赚钱也要把握好度 | (79) |
| 莫做金钱的奴隶 | (82) |
| 半半哲学里的幸福人生 | (85) |
| 切莫活在他人的价值观里 | (90) |
| 与人攀比要不得 | (91) |
| 别为虚荣追逐名利 | (94) |

第四章 在事业与生活间找到平衡

一些40岁的男人让自己的每一天都在忙碌与紧张中度过，他们的神经绷得很紧，认为自己一旦放松就会一无所有。因此，没有权利来享受生活。其实，工作与生活并不存在矛盾，二者之间有个平衡点，把握了它，你就会成为一个懂得生活、会工作的人。

| | |
|--------------|------|
| 合理安排时间 | (98) |
|--------------|------|



| | |
|-----------------------|-------|
| 分清轻重缓急才能做好事 | (100) |
| 不要陷入过分忙碌的误区 | (103) |
| 忙里也要学会偷闲 | (106) |
| 恰当地休息会让你获得更多的精力 | (110) |
| 活得太累就容易出问题 | (113) |
| 从忙碌中释放自己 | (116) |
| 不要把工作带回家 | (119) |
| 莫变成工作狂 | (121) |
| 在工作中寻求乐趣 | (124) |

第五章 中庸而不平庸

40岁的男人既要懂得努力进取，又要懂得适可而止。中庸之道不是平庸之道，它鼓励大家为了理想努力奋斗，采取各种合法合理的手段达到目标。可是它也使我们懂得应该适可而止，知道在什么地方该勇往直前，在什么地方该急流勇退，最大限度地保护自己。

| | |
|----------------------|-------|
| 不要坚持所有的梦想 | (128) |
| 坚守错误的方向会让你错上加错 | (130) |
| 360度思维是成功的秘诀 | (132) |
| 看股市感悟人生 | (135) |
| 轻松上阵更轻松 | (137) |
| 另起一行你必是第一 | (139) |
| 小人物也有其精彩处 | (141) |
| 只有舍小才能谋大 | (143) |



| | |
|-----------------|-------|
| 必要时学会弃车保帅 | (146) |
| 别在小事上耽搁太久 | (148) |
| 迂回前进你会更成功 | (150) |

第六章 40岁之前要有梦想，40岁之后要有责任

对40岁的男人来说，家庭既是他们进取的动力又是他们必须担负的责任，当家庭问题处理不好时，家庭也会成为让他们感到疲惫的负担，渴望冲出却又顾虑重重的围城。因此，面对着花花绿绿，云谲波诡的世界，40岁的男人必须慎重处理一切与家庭有关的问题，因为只有家庭和睦温馨，你的人生和事业才能轻松幸福。

| | |
|---------------------|-------|
| 幸福的家庭是需要用心经营的 | (154) |
| 摆正家庭的位置 | (159) |
| 婚姻的最大敌人是猜忌 | (162) |
| “夹心饼干”做不得 | (165) |
| 固执不适用于婚姻 | (168) |
| 多为伴侣着想 | (170) |
| 尽量不要尝试不同的女人 | (172) |
| 不要给孩子过高的要求 | (174) |
| 学会尊重你的妻子 | (177) |
| 斥责和打骂难以使孩子成才 | (180) |
| 尊重比专制更能让孩子接受 | (183) |



第七章 中年男人要兼具韧性和耐性

40岁的男人开始和自己的缺陷和命运讲和，显然已经明白要渡过生命这条河流，最可靠的方式就是顺流而下，千万不能往河中间扔大石头，让它堵住；也别挖个深坑，弄点漩涡什么的跟自个儿过不去。你只能依着它，该拐弯的时候跟着拐，拐到哪儿是哪儿。这都体现出40岁的男人已经开始拥有了20岁、30岁时所没有的坚忍和耐性。

- 微小的勇气可以让你取得重大突破 (188)
- 永远不要停下前进的脚步 (190)
- 让生活简单些 (194)
- 工作中要劳逸结合 (197)
- 做事应以心巧制胜 (200)
- 不断提升自我 (202)
- 勇于竞争方能笑到最后 (209)

第八章 不惑之年的包容智慧

40岁的男人已经进入不惑之年，虽然脸上已有沧桑之感，但更多了些洞察生活的智慧，更能包容世间的风风雨雨。40岁的男人的通达和睿智使他们更能理解生活、创造生活。40岁的男人性格变得沉稳、自信和从容，学会了包容，不再迷信权威，承认一切都有定数，能释然地对待许多事情，对待任何事情都更加现实了。



| | |
|----------------------|-------|
| 烦恼都是自寻的 | (214) |
| 别中了嫉妒的毒 | (217) |
| 心浮气躁的人难以享受轻松生活 | (222) |
| 不要只从坏的方面看问题 | (225) |
| 将坏心情远远丢开 | (227) |
| 负面情绪不能压抑 | (229) |
| 自我激励会增加动力 | (231) |
| 欣赏自己的不完美 | (233) |
| 平平淡淡才是生活的真滋味 | (236) |
| 内心富足是真正的富足 | (238) |
| 平凡中蕴含着珍贵的幸福 | (240) |



第一章

明确自己的位置,体会人生的滋味

40岁的男人渴望成功,因此他们强迫自己忙个不停,以获得梦想中的荣耀,可是他们往往忽略了一个重要的事实:那就是给自己一个准确的定位,正确评估自己的价值。这样做的话,就不会再苛求自己花大力气去做那些力所难及的事。准确定位自己,也就成功了一半,你将能轻松地到达胜利的终点。

发挥优势走向成功

每个人都有自己的优势、长处，充分发挥自己的优势，成功就会轻松快速地到来，如果40岁的你终日忙碌却仍旧平平庸庸，那一定是因为你没有真正发挥优势的缘故。

一个人耗尽心力去做一件事而没有成功，并不意味着他做任何事情都无法成功。因为他可能选择了不适合自己天性的职业，这就注定要饱受辛苦却难以成功。莫里哀和伏尔泰都是失败的律师，但前者成了杰出的文学家，而后者成了伟大的启蒙思想家。

事实上，世界上有半数的人从事着与自己的天性格格不入的职业，而做自己的天赋所不擅长的事情往往会徒劳无益，因此失败的例子数不胜数。在职业生涯的选择方面，要扬长避短。你的天赋所在就是你擅长的职业。西德尼·史密斯说：“不管你天性擅长什么，都要顺其自然；永远不要丢开自己天赋的优势和才能。”

比如说，你可能解不出那样多的数学难题，或记不住那样多的外文单词、成语，但你在处理事务方面却有特殊的本领，能知人善任、排忧解难，有高超的组织能力；你在物理和化学方面也许差一些，但写小说、诗歌是能手；也许你分辨音律的能力不行，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但有一副动人的歌喉；也许你不善于下棋，但有过人的臂力。在认识到自己长处的前提下，如果你能扬长避短，认准目标，抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦、认真地做下去，久而久之，自然会结出丰硕的果实。

即使是那些看起来很笨的人，也许在某些特定的方面有杰出的才能。比如，柯南道尔作为医生并不著名，写小说却名扬天下。每个人都





有自己的特长,都有自己特定的天赋与素质,如果你选对了符合自己特长的努力目标,就能够成功。如果你没有选对符合自己特长的努力目标,就多少会埋没自己。

很多成功人士的成功,首先得益于他们充分了解自己的长处,根据自己的特长来进行定位。如果不充分了解自己的长处,只凭一时的兴趣和想法,那么定位就很不准确,有很大的盲目性。歌德一度没能充分了解自己的长处,树立了当画家的错误志向,害得他浪费了十多年的光阴,为此他非常后悔。美国女影星霍利·亨特一度竭力避免被定位为短小精悍的女人,结果走了一段弯路。后来幸亏经纪人的引导,她重新根据自己身材娇小、个性鲜明、演技极富弹性的特点进行了正确的定位,出演《钢琴课》等影片,一举夺得戛纳电影节的“金棕榈”奖和奥斯卡大奖。

惠灵顿曾经被他的母亲认为是一个笨孩子。在伊顿公学时,他被称为笨蛋、白痴、弱智,他在那里被列入最差劲的学生行列,因为他什么都不懂,所以人们认为他什么都得从头学。他没有表现出任何天赋,也没有表现出任何要参与的意愿。在他的父母和老师的眼里,他那勤奋和坚毅的性格特征是对他缺陷的惟一补偿。最后他却成为了诗人。

扬·林尼厄斯几乎要被他的老师叫做蠢猪了。当他的父母发现他不适合做教士时,就把他送进大学去学习医学。但是,一个默默无闻的、却比其他他人更有耐心也更有智慧的老师,引导他进入了适合他的领域。此后,无论是疾病、灾难,还是贫穷,都不能把他从这个领域里拉出来。后来,林尼厄斯成为了他那个时代最伟大的指挥家。

每一个人都会在自己思维的入口处徘徊不已,要求拥有奇迹般的天才来明确地知晓自己适合哪些具体的工作。但是,这种天才其实是不存在的。

英国作家塞缪尔·斯迈尔斯被训练着去从事一种完全不适合他天性的职业,然而,他非常虔诚地去从事这一工作,这些经历对他日后的写



作生涯起了很大作用，而写作正是最适合他的职业。忠实地对待身边的工作和日常职责，满怀着忠诚的责任心来对待自己的父母、老板以及自己，这些东西将会在适当的时刻把你带到光明的道路上去。加菲尔德如果以前没有做过热心的教师、负责的士兵、忠诚的政治家，他也不会成为美国总统。无论是林肯还是格兰特，都不是从婴儿时就有入主白宫的早熟特征或驾驭人的天赋。因此，没有人会因为自己在摇篮里没有收到巨大的礼物馈赠而感到失望。他的任务就是尽力做好每一件手头的工作，并且按照他内心的天赋所指引的方向抓住每一个重大的机会，从而使自己不断进步。

有这样一句话曾经广泛流传：没有哪一个认识到自己天赋的人会成为无用之辈；也没有哪一个出色的人在错误地判断自己天赋时能够逃脱平庸的命运。

富兰克林说，有事可做的人就有了自己的产业，而只有从事天性擅长的职业，才会给他带来利益和荣誉。站着的农夫要比跪着的贵族高大得多。

如果遵从马修·阿诺德的话，那么，宁可做鞋匠中的拿破仑、清洁工中的亚历山大，也不要做根本不懂法律的平庸律师。

已经40岁了，要想活得不那么累，你就要学会根据自己的优势来设计自己，40岁的男人必须量力而行。根据自己的才能、素质、兴趣、环境、条件等，确定进攻方向。即使目前没找到适合自己的位置也不要埋怨环境与条件，应努力寻找有利条件；不能坐等机会，要自己创造条件，拿出成果来，获得社会的承认。要成为一个成功的人不仅要善于观察世界、观察事物，也要善于观察自己、了解自己，充分发挥自身的优势。

在熟悉的行业里工作

俗语说：“三百六十行，行行出状元。”现在的行业岂止三百六十行，行业的划分已经很精很细，而且许多行业也随着新事物的出现不断新生。究竟要从事哪个行业，40岁的男人必须慎重决定。但进入你较熟悉的行业会远比进入你不熟悉的行业更容易上手。因为“状元”的产生是他们进入了自己熟悉的行业。并在这个行业里越做越好，越做越精。

作为一个成熟的人，你要学会放弃。那些你不熟悉的行业，千万不要轻易进入，看着别人在赚钱，不要急于一试，否则，不仅会白白浪费力气，而且今天的投资，就意味着明天的垮台！

尤其是商人，千万不要有了钱就认为自己什么生意都可做，什么行业的钱都能赚！

很多人都梦想能拥有一份好工作，这份工作最好是能带来财富、名声、地位，为人称羨。事实上，在激烈的市场竞争中，已经没有哪一种工作是真正的热门行业，无论哪种工作，都无法提供完全的保障。那么如何以不变应万变，取得一份较为实际同时又富含理想色彩的工作呢？以下建议，您不妨一试。

放长线钓大鱼。求职就业，你不必总是盯着“热门”。过去是三百六十行，现在的行当更多，但没有一种是永远的热门职业。而且随着社会的变迁，旧的行业在不断消失，新的行业又不断产生。近几年来，就业市场中冒出不少新兴行业，像投资顾问、房屋中介经纪人、短信写手等，都吸引了大批就业人口。而一种新兴的职业之所以能在就业市场中独领风骚，是与社会经济发展和人们就业观念的转变息息相关的。一开

