

必读书

用加法整合观念
用减法拨算人生

44岁，人生的一个重要转折点，这时候生命已走完了一半，人也开始由幼稚走向成熟。应该舍掉无谓的牵绊，获得精神的自由，以轻松的心态开始下半生崭新的生活。

刘汶◎编著

准确定位自己，也就成功了一半，你就能轻松地达到胜利的终点

民主与
出版社



图书在版编目(CIP)数据

44岁必读书/刘汶编著. —北京:民主与建设出版社,2010.10

ISBN 978-7-5139-0022-5

I. ①4… II. ①刘… III. ①中年人—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188798号

©民主与建设出版社,2010

责任编辑 闵建

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里208号

邮 编 100020

印 刷 北京溢漾印刷有限公司

开 本 170mm×240mm

印 张 20

字 数 220千字

版 次 2010年11月第1版 2010年11月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5139-0022-5

定 价 35.00元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

前 言

联合国教科文组织在一份权威报告中指出，44岁是一个人青年和中年的分界点。从这一点起，人的生理曲线从高峰跌下，随之而来的是中年人在心理、思想、事业及生活等各方面发生的一系列显著变化。家庭、事业、朋友；情感、金钱、道德；所有的彷徨、失落，所有的坚韧、收获都交织在44岁这一点上。关注44岁，就是关注生命的第二个起点。

44岁的中年人，在历经人世沧桑后，缺少了对生命的冲劲和热望，多了几分无动于衷的淡漠。因为对经历过的事情熟知而感到厌烦；对事情的结果能够预料而漠不关心；因为世故而对事情的进退感到乏味。他们感到彷徨困惑，对自己的信念产生怀疑，不知道自己半生辛苦，所为何来？曾经的豪情壮志，雄心万丈，早已不复存在。

中年人的健康状况令人担忧。以前自夸身强体健，与医药无缘，现在却高血压、脂肪肝、心脏病、胃溃疡，大病、小病不断。正值壮年，却常常心有余而力不足。这使得他们备感焦虑、烦躁。同时大多数中年人都承受着心理危机的困扰，他们终日为了家庭和事业而忙忙碌碌，很少与别人进行交流，人与人之间的关系日渐冷漠，只有竞争，没有友谊。成功的中年人觉得高处不胜寒，事业不顺的中年人在巨大的心理压力下感到沮丧、压抑。困扰他们的是一种内在的精神上的痛苦，难怪有那么多中年人感叹“我的心已老”。

而几乎所有的中年人都在为事业和家庭深深困扰着。人到中年，原本



蒸蒸日上的事业突然变得危机四伏：在单位里，升职遇到“天花板”；为求事业圆满，转攻为守，偏偏又落到了人后；前途已经无“亮”，想要换条路却不知何去何从。还有的人工作了半辈子，才发现自己所做的并不是自己想要的；勤勤恳恳地工作，指望“从一而终”，谁知半路上却被推到了下岗的队伍中；中年人的事业就如同风雨飘摇中的一盏孤灯，总让人不能放心。中年人的家庭也是暗礁丛生，雷区密布。情感上，夫妻间的激情早已成为昨日黄花，剩下的只有乏味。两周的研究，两个月的恋爱，两年的新鲜，20年的争吵不休，这就是中年人的婚姻。于是一些身心俱疲的中年人不再安分守己，他们将目光转向了围城外的世界，渴望得到第二春。然而婚外情就像一颗定时炸弹，很多人都为了一时的神魂颠倒、意乱情迷而被炸得人仰马翻。

除此之外，中年人还得应付那些层出不穷的人际纷扰：和领导要搞好关系、和同事要搞好关系、和朋友要搞好关系……一个不留神，可能就得罪了人。终日说违心的话，戴着虚假的面具，这让中年人备感压抑。

西方有句谚语：人生从40岁开始。这么一算，44岁又正是好时候，比年轻人成熟，比老人有活力，个性不再张狂，禀性逐渐豁达，世事趋向谙熟……所以面对着种种危机和挑战，我们仍要不焦不躁，保持一颗平常心，从容走过44岁。

目 录

第一章 以一个分号给 44 岁做个总结

44 岁，人生的一个重要转折点，这时候生命已走完了一半，人也开始由幼稚走向成熟。有的人身居要职声名显赫，也有些人平平淡淡无所建树。但无论成功者还是平淡者，都在尝尽人情冷暖、看遍世间百态之后，多了几分彷徨和困惑。于是成功者开始放纵自己的虚荣享乐之心，天天沉浸于纸醉金迷之中，到头来却只换来了更大的空虚；平淡者则对自己平淡的生活充满了无奈，因而放弃自我追求，每天浑浑噩噩地混日子，从此更加一蹶不振。事实上，我们最该做的是在这个分号处稍作停留，给自己 44 岁的生命做个总结，使自己今后活得更轻松、更有价值。

一、44 岁，以减法拨算人生/ 2

1. 金钱不等于快乐 2
2. 不妨承认自己是个小人物 4
3. 得失之心别太重 6
4. 放弃是一种大智慧 9
5. 有所为，有所不为 11
6. 不再盲目迷信权威 13
7. 虚荣心：在虚幻中迷失自我 16
8. 享乐也要有个度 17



- 9. 不要太过汲汲于名利 19
- 10. 别让工作占据你全部的生活 22
- 11. 我的时间操之在我 24
- 12. 下山的也是英雄 26

二、44岁，以加法整合观念/ 29

- 1. 我们活的是现在 29
- 2. 找到一份与年龄相称的坦然 32
- 3. 与社会脱节是一种悲哀 34
- 4. 赠人玫瑰，手有余香 36
- 5. 笑看世态炎凉 39
- 6. 别让孤独淡漠了你的心 41
- 7. 如果心中还有梦想，这是最后的机会 43
- 8. 不要让过去的失败困扰现在的你 46
- 9. 用变通的眼光看待问题 50

第二章 寻找事业的第二个春天

44岁，真是一个让人惴惴不安的年纪。本来仕途上一帆风顺的你，忽然被一座无形的大山挡住了，我们努力想翻越过去，但却发现心虽有余力已不足；在单位里兢兢业业地工作了20年，正规划着退休后的生活，一纸裁员令却无情地把我们推到下岗的队伍中。还有的人更可怜，拼死拼活地爬到了梯子的较高一层，正想坐下来歇口气儿，却发现自己原来爬错了梯子！我们该怎么办？恼火失意根本无济于事，只有找出症结，对症下药，该舍就舍，能放则放，从头再来又有什么不可以？反正我们还年富力强！当我们勇敢地继续前行后，就会发现事业的春天正在不远处向我们招手！

一、摆脱事业尴尬/ 54

1. 事业真的没有更上一层楼的余地了吗 54
2. 面对重要的机会敢于下手 56
3. 常洗脚不如常“洗脑” 58
4. 目标贵精不在多 60
5. 心动不如行动 63
6. 不要自我设限 65
7. 把你自己当回事 67
8. 眼光要放长远些 70

二、远离职业恐慌/ 72

1. “跳槽”没你想象的那么难 72
2. 下岗不是什么大事儿 75
3. 要票子还是要面子 77
4. 转型要趁现在 79
5. 中年创业，凡事求稳 81
6. 学会融入新环境 83
7. 信心加勇气就等于成功 85
8. 适合自己的就是最好的 87
9. 良禽须得择木而栖 89

第三章 十面埋伏的情感危机

44岁，被认为是情感危机的高峰期。婚姻中的新鲜感早已消失，剩下的只是日复一日的平淡和柴米油盐的琐碎，同时由于缺少沟通，双方关系日渐淡漠，而事业、金钱、子女等问题和压力也在悄无声息



地磨损着夫妻感情。44岁也是外遇的高发期，外遇常被人戏称为中年人的“婚姻杀手”，中年女人发生外遇主要是为报复丈夫不够关心自己，当然也有一些是因为受不了诱惑；而中年男人外遇的原因要复杂得多，有的是为了摆脱枯燥的生活，有的是为了逃避压力，甚至还有的是为了证明自己魅力依旧。但这些外遇男女们在“潇洒走一回”后，面对婚姻破裂的苦果，也只能发出“一声叹息”。

一、婚姻不应该是爱情的坟墓/ 94

1. 沟通：战胜争吵的利器 94
2. 吵吵闹闹伤人心 96
3. 新鲜感需要自己去营造 99
4. 不要总盯着他的钱袋子 101
5. 猜疑：破坏家庭的恶魔 103
6. 别把唠叨带上床 105
7. 包容：婚姻的安全带 107
8. 好女人应当与丈夫携手同行 109
9. 44岁，我们不说离婚 112
10. 好马也吃回头草 114
11. 女人何必太“贤惠” 116
12. 打过闹过还是夫妻 119
13. 尊重：中年男人的爱妻要诀 121

二、走对情感的岔路口/ 124

1. 路边的野花不要采 124
2. 齐人非福 127
3. 忘了那个“同桌的她” 128
4. 别冷落你的丈夫 131
5. 精神出轨也是出轨 133

6. 拒绝办公室恋情	135
7. 别让友情变成了婚外情	137
8. 婚外情面面观	140
9. 网恋：一场注定破碎的幻梦	143
10. 婚外情：两败俱伤的战役	146

第四章 身心健康是你的头等大事

44岁，健康情况不再乐观。最明显的就是生理变化，身体机能开始走下坡路，精力、体力都不如以前。一些中年人开始“发福”，还有人头发灰白，甚至出现“谢顶”。而过去很少出现的健康方面的一些毛病，也开始频频光顾。同时，由于中年人肩负着事业和家庭的双重重担，终日为了事业上的难题、老人的赡养、家庭生活的安排和子女的教育等一系列问题忧心忡忡，导致其出现心理的疾病，不是情绪低落，就是精神紧张。中年人必须重视自己的身心健康，因为你的家人需要一个健康的你，陪他们一起面对日后的坎坷。

一、拉响健康的警报/ 150

1. 男女44岁的生理特点	150
2. 44岁身体系统的易发病及特点	152
3. 44岁常发病与预防	153
4. 做好个人保健	155
5. 健康是中年人最宝贵的财富	158
6. 运动：生命的动力之源	159
7. 中年健康吃出来	162
8. 亚健康：透支健康的恶果	164
9. 高血压：中年人健康的隐型杀手	167



- 10. 心脏病：中年健康的克星 170
- 11. 游泳：中年人最佳的健身选择 172
- 12. 骨质疏松：中年女性健康大敌 175

二、度过灰色心理期/ 178

- 1. 别让自己变成一只刺猬 178
- 2. 当心患上“年龄恐慌症” 181
- 3. 攀比：自己找来的痛苦 183
- 4. 不堪重负的44岁男人 184
- 5. 别让沮丧控制了你的生活 186
- 6. 家里的事操心要有个度 188
- 7. 提高你的心理“免疫力” 190
- 8. 心病还须心药医 192
- 9. 中年人的心理危机 194
- 10. 挫折感：中年女人的梦魇 198
- 11. 更年期：心理失衡的烦躁期 200
- 12. 自卑：人到中年的无力感 203

第五章 可怜天下父母心

为人父母者，无不对孩子寄予深厚的期望：望子成龙，望女成凤。中年父母中，事业有成者，希望子继父业，再续辉煌；平平常常者，希望子女能出人头地，为己争气。但实际上大部分的子女都与父母的期望值有着较大的差距，于是父母失望，孩子烦恼。这种矛盾如果不能及时调和，就可能产生严重后果。另一方面，44岁的父母，孩子大约是十五六岁，正处于青春叛逆期，父母严管孩子，孩子就向父母叫板，亲子间的代沟越来越深，关系僵冷。子女不理解父母，父母

不了解孩子，弄到最后，父母为孩子操碎了心，孩子却觉得自己不被父母关心。爱孩子很重要，更重要的是选对爱的方式。

一、写给父母的忠告/ 208

1. 不要对孩子期望过高	208
2. 再“富”也不能“富”孩子	210
3. 孩子需要肯定和鼓励	212
4. 放开手，让孩子自己走	214
5. 是谁让孩子变得如此自私	216
6. 爱孩子就要尊重孩子	218
7. 不要限制孩子的个性发展	220
8. 慎重对待孩子的早恋问题	222
9. 孩子上网成瘾怎么办	225
10. 生涯规划：让孩子稳步走向成功	228
11. 尽力减少离婚对孩子的伤害	230

二、听听孩子的心声/ 233

1. 青春期孩子的呼唤：理解万岁	233
2. 孩子眼中的失败父母	235
3. 跨越亲子间的代沟	238
4. 青春期的孩子渴望与父母沟通	240
5. 孩子为什么不听话	242

第六章 继续修炼你的处世之道

为人处世是一种任何人都必须掌握的生存智慧。44岁中年人可能会觉得：这只是那些初入社会的年轻人需要学习的道理，自己经过了



社会打磨，老于世故，处世之道，何用人教？但是否所有的中年人都已参透个中玄机？其实未必。在生活中，我们看到，同样是44岁，有的人在社会上纵横奔走、左右逢源、春风得意；但也有人孤芳自赏、怀才不遇、萎靡至极。处世之道是一门高深莫测的学问，我们仍需要继续修炼。做人要八面玲珑，圆融大度；处世要灵活变通，认清时务；只有真正掌握了这门学问的人，才能在社会中进退自如，游刃有余。

一、参透灵活的做人哲学/ 246

1. 心直口快讨人嫌 246
2. 量小非君子 248
3. 老好人不等于烂好人 251
4. 不快不慢跑得最远 253
5. 做人不能太硬气 255
6. 实话有时不能实说 257
7. 该放下面子时要放得下 259
8. 别自己往脸上贴金 261
9. 大智若愚不吃亏 264
10. 把谣言当作耳边风 266
11. 尊重别人，别人就会尊重你 268
12. 做人必要时得能低头 270
13. 话到嘴边留半句 273

二、掌握机变的处事手段/ 275

1. 正确面对比自己年轻的上级 275
2. 别拿村长不当官，别把小事不当事 278
3. 不了解就别乱开口 280
4. 多说几句称赞人的话 283

5. 别跟年轻人较劲	285
6. 不远不近刚刚好	289
7. 有了冲突试试冷处理	291
8. 吃点小亏又何妨	294
9. 酒要喝好，但要喝少	296
10. 察言观色才能对症下药	299
11. 私人情谊也可以带入工作中去	301
12. 别把所有鸡蛋放在一个篮子里	303

第一章

以一个分号给 44 岁做个总结

44 岁,人生的一个重要转折点,这时候生命已走完了一半,人也开始由幼稚走向成熟。有的人身居要职声名显赫,也有些人平平淡淡无所建树。但无论成功者还是平淡者,都在尝尽人情冷暖、看遍世间百态之后,多了几分彷徨和困惑。于是成功者开始放纵自己的虚荣享乐之心,天天沉浸于纸醉金迷之中,到头来却只换来了更大的空虚;平淡者则对自己平淡的生活充满了无奈,因而放弃自我追求,每天浑浑噩噩地混日子,从此更加一蹶不振。事实上,我们最该做的是在这个分号处稍作停留,给自己 44 岁的生命做个总结,使自己今后活得更轻松、更有价值。



一、44岁，以减法拨算人生

在过去的40多年里，我们生活的一切目标都指向“得”：追求金钱、汲汲于名利、沉迷于虚荣享乐……结果被这些枷锁坠得不堪重负。44岁了，我们应该彻底转变思想，开始减法生活。舍掉那些无谓的牵绊，获得精神的自由，以轻松的心态开始下半生崭新的生活。

1. 金钱不等于快乐

再浪漫的男人和女人到了44岁，也会变得实际起来，金钱成了衡量一个人是否成功的标志。于是当一个人坐在大奔里感叹金钱无用时，马路上骑车的男女正又羡慕又嫉妒地瞪着名车：有钱人的生活多快乐呀！但如果他们也拥有了巨额财富，就会明白，金钱无法买到快乐，真正的快乐是要从生活中慢慢发掘的。

有一个农夫，日出而作，日落而息，辛勤耕作于田间，日子过得虽说不上富裕，倒也和美快乐。

一个晚上，农夫做了个梦，梦见自己得到了18个金罗汉。说来也巧，第二天，农夫在田野里竟然真地挖到一个价值连城的金罗汉，他的家人和亲友都为此感到高兴。可农夫却闷闷不乐，整天心事重重。别人问他：“你已经成了百万富翁，还有什么不满意的呢？”

农夫回答说：“我在想，另外17个金罗汉到哪里去了？”得到了财富，却失去了生活的快乐。看来，有时真正的快乐的确是和金钱无关。

现实生活中，很多人以为金钱第一，有了钱什么都行得通，甚至说：

“有钱能使鬼推磨。”其实当人刚生下来的时候，小拳头总是攥着的，当生命结束的时候，手却是张开的，要不怎么说撒手归西呢！从降生到死亡，细想一下，无非是一双手张张合合，攥紧又松开这点事，所以没有必要被钱弄得心情沉重。为钱所累，成了钱的奴隶，这一生还有什么幸福可言。

约翰和他太太都穿着最贵的衣服，各开一部奔驰高级轿车，他在贝佛利山庄拥有一幢豪宅，在纽约的屋子则能从阁楼俯瞰中央公园。

但约翰喜欢说他从未觉得快乐：无论赚了多少钱、达到什么地位或获得什么名望，都无法刷去他内心深处那股永无尽头的欲念。

像约翰这类贪求无厌的人，似乎他们灵魂深处有个无限的空洞，必须用成就、名利和财富去填塞，可惜永远无法填满。

约翰和他的太太都没能从金钱中找到快乐，因为他们不懂得享受生活。他们用黄金为自己打造了一个华丽的囚笼，而得到的只能是孤独和精神上的痛苦。

现在的人越来越重视对金钱的追求，但很多时候，你用金钱换来了享受，却失去了真诚的开心滋味。

过去有个富翁，家有良田万顷，身边妻妾成群，可日子过得并不开心。

一天，富翁小老婆听见隔壁夫妻俩唱歌，便对富翁说：“我们虽然有万贯家产，还不如穷人开心！”富翁想了想笑着说：“我能叫他们明天唱不出来！”于是拿了两根金条，从墙头扔过去。修鞋的夫妻俩第二天打扫院子时发现不明不白的两根金条，心里又高兴又紧张，为了这两根金条，他们修鞋的活也丢下不干了。男的说：“咱们用金条置些好田地。”女的说：“不行！金条让人发现，别人会怀疑我们是偷来的。”男的说：“你先把金条藏在炕洞里。”女的摇头说：“藏在炕洞里会叫贼娃偷去。”他俩商量来讨论去，谁也想不出好办法。从此，夫妻俩饭吃不香，觉也睡不安稳；当然再也听不到他俩的笑声和歌声了。富翁对他太太说：“你看，他们不再说笑，不再唱歌了吧！办法就这么简单。”



鞋匠夫妻俩之所以失去了往日的开心，是因为得了不明不白的两根金条。为了这不义之财，他们既怕被人发现怀疑，又怕被人偷去，有了金条不知如何处置，所以终日寝食难安。

现实生活中也是如此，有些大款虽然守着一堆花花绿绿的票子，守着幢豪华的洋房，守着一位貌合神离的天仙，却未必能咀嚼到人生的真趣味。

当然，人到了44岁，需要用钱的事儿有很多：赡养老人，供孩子上学，人情往来……但我们在积极谋富的同时，要学会正视金钱。**请记住，我们是为了过上幸福快乐的生活才去赚钱的，不要单纯为了钱而工作。**

2. 不妨承认自己是个小人物

44岁后检视自己的人生，总难免有些感伤：自己的生活不够完美、自己的人生不够辉煌！自己那么有才干，辛苦了20年却还是个小职员；自己那么漂亮，却没能成为影视红星，只能做个平凡的家庭主妇，接着自怨自艾，然后痛苦不堪。但当你逐渐成熟起来后，就会发现这个想法很可笑，我们都是再平凡不过的普通人，怨天尤人既不理智又不成熟，接受这个事实不是可以活得更自在一点吗？！

大多数人在年轻时都有远大的理想，认为自己无论做哪一行，都必须出类拔萃，与众不同：如果当兵，就应该是将军；如果当科学家，就应该和爱因斯坦齐名；如果当作家，就应该获诺贝尔文学奖……总之，自己应该是天才，应该受到万人景仰。

很多年过去之后，我们才发现原来自己不过是个小人物。当我们发现了这一点后，也许我们会一时很难接受这个现实，我们的心会很痛，痛的过程会持续很长时间。但是我们必须认识到：**这个世界上机会的确很多，但与人的数量相比仍然少得可怜，芸芸众生中最后胜出的肯定只是一小部分，90%的人，注定要做平凡的小人物。**