

关注四十岁
关注你人生的第二个起点

四十岁是男人危机四伏的年龄，是男人至关重要的转折点。从这一点起，男人的生理曲线从高峰跌下，随之而来的是在家庭、事业、心理，及生活等方面发生的一系列显著变化。所有的彷徨，失落；所有的坚韧，收获都交织在四十岁这一点上。



男人四十后 的活法

张国庆 / 编著



中国致公出版社



活法

男人的
四十后

张国庆 / 编著



中国致公出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人四十后的活法/张国庆编著. —北京: 中国致公出版社,
2011. 1

ISBN 978 - 7 - 80179 - 992 - 0

I. ①男… II. ①张… III. ①男性 - 成功心理学 - 通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 207175 号

男人四十后的活法

编 著 者: 张国庆

责任编辑: 刘 秦

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区德胜门东滨河路 11 号西门 电话 66168543 邮编 100120)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 香河宏润印刷有限公司

开 本: 710 × 1000 1/16 开

印 张: 20

字 数: 300 千字

印 数: 7000 册

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 80179 - 992 - 0

定价: 36.00 元

版权所有 翻印必究

前 言

孔子说：“四十而不惑。”所谓的不惑，就是指不迷茫，不彷徨，不冲动；就是指能够看清自己的前进方向，不走或少走弯路，一步一步地接近自己的人生目标。然而，要做到“不惑”又谈何容易，许多四十岁的男人们仍处在迷惑之中，他们万虑聚于一心，万劳集于一体，这个年龄的男人真的是难以轻松起来。

四十岁的男人正在走“上坡路”，是活得最累的男人。在单位里，他们是中坚力量，马虎不得，弄得好可以“平步青云”，弄得不好就是一落千丈，站在一个可能令人疯狂的边缘上；在家庭里，他们是柱石，动摇不得，上有时刻需要关照的老人，下有动辄伸手要钱的读书郎，中间还有处于情绪跌宕起伏不断的老婆，使得四十岁的男人压力重重。因此，四十岁的男人就像是站在“黑夜”与“黎明”、成功与失败的临界点。有众多的角色，得演得不亢不卑；有众多的面具，需戴得不偏不倚；有众多的台词，需说得不激不软，十八般武艺，需样样得精通。为了不负众望、不辱使命、不虚此生，他们使出了浑身的解数，较量角逐，身心交瘁。因此，四十岁是极易倒下的年龄，英年早逝者，四十岁上下的男人居多。

四十岁的男人不但是事业、生活上的负担重、压力大，身体上的机能也渐渐地吃紧。各种疾病悄悄地袭来，胃口越来越娇气，腰围越来越大，头发越来越稀……四十岁的男人不论胖瘦与高矮，最明显的特点就是容易感到疲惫，有时，哪怕什么事也没有干，也提不起精神





男人四十后的活法

Nanren Sishihou de Huofa

头来。他们是真累，不是装。爬过了半辈子，生命在四十岁时好像又回到了初生的混沌，在混沌中开始演绎新的命题，显然是一个超负荷的年轮。

可以说，四十岁对于男性来说是一个“危机四伏”的年龄，是人生至关重要的转折点。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家庭、事业、心理及生活等诸方面发生的一系列显著的变化。所有的彷徨、失落，所有的坚忍、收获都交织在四十岁这一点上。关注四十岁，就是在关注人生命的第二个起点。

为了帮助四十岁上下的中年男人度过这个转折点，我们特别编撰了这本书，希望普天下四十岁左右的男人们都能够从中受益，并在人生的后半程里走得更顺畅，过得更舒心。

编著者

目 录

一、拓展事业：事业成功，才能把腰杆挺直

事业是男人的底气。对于上有老下有小的 40 岁男人而言，事业的重要性尤为突出。事业成功，才能把腰杆挺直，才能为家人分忧解难，才能承担起对家庭的责任。所以，不论你是在事业上已经取得了很大的成功，还是境遇不顺屡遭挫折，在任何时候都不能停止对事业的不懈追求。

1. 事业远比其他东西更重要	2
2. 真的没有上升的空间了吗	4
3. 站稳后，就要更上一层楼	6
4. 善于发现和把握晋升机会	9
5. 不仅要会做事，还要会“做秀”	12
6. 千万不要总是“不好意思”	15
7. 方向错了，努力只会是徒劳	18
8. 要有另寻发展机会的勇气	21
9. 自主创业，寻找事业的第二春	23
10. 中年创业要多考虑家庭因素	26
11. 从自己熟悉的行业开始	28





12. 要乐于和善于与他人合作	31
-----------------------	----

二、灵活处世：把人情世故处理得和谐圆融

“世事洞明皆学问，人情练达即文章。”为人处世是人生的第一大事。这件事有多么重要？它决定一个人的成功高度和生活质量！对40岁的男人来说，它还决定了整个家庭的生活质量。然而，世事如井水，如何探得深浅，最终达到如鱼得水般的境地，却需要下一番大工夫。

1. 善交朋友比多交朋友更重要	36
2. 不要轻视你所见到的任何人	39
3. 给人留面子，自己才会有面子	42
4. 不要让直言直语伤人伤己	44
5. “赞美”是一种重要的生存技巧	49
6. 掌握与年轻上级相处的艺术	52
7. 功劳面前千万别吃“独食”	55
8. 遇到得意之事，要能沉得住气	58
9. 含而不露比一览无余要安全	62
10. 不可随便掺和别人的是非	66
11. 为人处世不能只顾上不顾下	69

三、张弛有度：不要让自己长期超负荷运转

中年男人一边挑着“养家糊口”的重担，一边还要背负着“出人头地”、建功立业的期望，在这个竞争日趋激烈的社会里，其压力之大是旁人难以想像的。不堪重负的40岁男



人必须学会自我放松，减掉沉重的压力，让身体和心灵都得到休息，才能以从容的姿态去面对生活。

1. 不堪重负的 40 岁男人	74
2. 压力源于生活，又作用于生活	76
3. 不要给工作“当牛做马”	78
4. 张弛有度，让灵魂追得上身体	81
5. 不要总用“加法”过日子	83
6. 在“钱”与“闲”中找到平衡	85
7. 要学会偶尔“偷偷闲”	87
8. 掌握排解压力的有效方法	90
9. 生活越简单，就越轻松快乐	94

四、善于取舍：该抓的不错过，该放的不紧握

男人到 40 岁时虽然走过了人生的一半，但是向前看征途依然漫长。从这个点开始，你必须包万象于心，观事态于眼，用平和的心境继续征程，该选择的不要错过，该放弃的不要紧握。这样你就会因成熟而稳重，因稳重而深刻，因深刻而收获一片灿烂、一片辉煌。

1. 年届 40 岁，要有所为有所不为	98
2. 不要凡事都想争第一	101
3. “舍”之东隅，“得”之桑榆	103
4. 不得已时，要懂得弃车保帅	105
5. 人到 40，得失之心不要太重	107
6. 不要抓住精彩的东西不放	109





- 7. 在得失之间，做出正确的选择 112
- 8. 看淡名利，活出生活的本色 114

五、学会理财：妥善运用和管理手中的积蓄

随着家庭收入的增长和生活中各种不确定性的加大，家庭理财变得越来越重要。对于40岁的男人来说，如何管理家庭经济，是维系一个家庭至关重要的问题。注意理财，才能够使一家妻儿老小有更好的保障；而疏于理财，就是有再多的收入，生活终究也会陷入窘境。

- 1. 既要会赚钱，也要会管钱 118
- 2. 理财并不是富翁的专利 120
- 3. 通过股票进行理财的方法 122
- 4. 想稳稳当当，试试债券理财 124
- 5. 让基金成为理财的有力工具 127
- 6. 家庭理财中的房地产投资 131
- 7. 黄金投资，家庭理财的稳压器 133
- 8. 保险，理财中的风险管理 136
- 9. 擦亮眼睛，别落入理财陷阱 140
- 10. 能省就省，不要浪费每一分钱 143
- 11. 男人40，不必为虚荣付费 146

六、珍视健康：男人40，面临健康转折点

人到中年，生理上已处于完全成熟阶段，是人生的鼎盛时期。但是，物极必反的规律又决定了“盛”乃是走向



“衰”的转折。各种疾病又特别“青睐”于这个年龄段的男人。“女人如花重呵护，男人如车重保养。”40岁的男人时刻都要注意自己身体的变化，使你的身体保持健康状态。

1. 健康不是一切，但却高于一切	150
2. 40岁是导致健康差异的转折点	152
3. 从现在开始，保护你的健康	154
4. 了解40岁男人的生理特点	156
5. 注重保健，给健康竖立一道屏障	158
6. 别让富态成为疾病的导火索	161
7. 做不到适量饮酒，就干脆戒掉	165
8. 烟海无边，回头是岸	167
9. 运动让40岁男人更精彩	169
10. 慢性疲劳综合征——亚健康	172
11. 壮阳——中年男人的私房话	175

七、教育子女：掌握叛逆期孩子的管教秘诀

年届40岁，多数男人的孩子已慢慢地长大，并进入了叛逆期。你会发现，这时的孩子自我意识迅速觉醒，情绪多变，爱顶嘴，不再对家长言听计从，有了自己的小秘密……叛逆期是每个孩子必经的一个重要阶段，作为父亲，如何去应对和管教，关系到孩子一生的成败。

1. 不要低估父亲对孩子的影响	182
2. 为什么孩子的心，离你越来越远	184
3. 设法化解孩子的反抗情绪	186





4. 让孩子有一个自己的空间	188
5. 合理地引导孩子与异性交往	191
6. 恰当地解决孩子的早恋问题	194
7. 管教要趁早，别等到“树大自然直”	197
8. 帮助孩子走出厌学的泥淖	199
9. 别让网络这把“双刃剑”伤害了孩子	202
10. 不妨偶尔在孩子面前“扮扮弱”	206
11. 用善言诱导出孩子的善行来	208
12. 重“声”教更要重“身”教	212

八、关爱老人：别让粗心和等待留给自己遗憾

处于不惑之年的男人，各个方面的压力都很大，事业忙碌，身心疲惫，即使有一点业余时间、精力和财力都向孩子倾斜，常常是无暇顾及父母。然而，这个阶段正是老人们内心孤独、身体状况不稳定的时候，我们必须多关心他们，及时尽孝道，以免留下终生的遗憾与惭愧。

1. 什么是世界上最纯洁的感情	216
2. 孝为德之本，百善孝为先	217
3. 关爱老人，就是关爱自己	219
4. 尽孝道是最不能够等待的事	221
5. 常与老人进行心灵上的沟通	224
6. 常回家看看，更要常回家干干	227
7. 认真倾听，别怕老人絮叨	229
8. 多掌握一些老年人的心理保健方法	232
9. 老年人精神异常的判定与护理	235

10. 陪老人就医时的注意事项	239
11. 注意老年人的饮食健康	241

九、经营婚姻：保护好自己休养生息的后院

40岁是男人的情感高危阶段，也是夫妻双方情感的一道坎。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与情感和家庭有关的一切问题，因为家庭既是你休养生息的后院又是你进取的动力，只有家庭和睦温馨，你的人生和事业才能够真正的幸福和成功。

1. 40岁男人是情感高危人群	248
2. 权衡“尝鲜”的利弊得失	250
3. 新鲜感是可以人为制造的	254
4. 用赞美把老婆变成“鲜妻”	258
5. “爱”就一个字，但别只说一次	260
6. “尊重”是让家庭和睦的第一要素	263
7. 协调好两个最重要的女人	266
8. 夫妻恩爱，需要经常沟通交流	268
9. 吵架时，要懂得适时地退一步	271
10. 40岁的男人，别轻言离婚	275
11. 男人40，要调节好性生活	277

十、品味生活：享受生活乐趣，保持人生鲜活

40岁的男人忙忙碌碌，整天为生活过得更美好而不懈奋斗，却很少去体验生活本身的美好，风风火火地去赶路，却





男人四十后的活法

Nanren Sishihou de Huofa

忘记了欣赏路上的美景。其实，生活是一场生命的旅程，而不是直盯目标的百米赛程，用欣赏的心情去体验生命的过程，你才会享受到生活的乐趣，使人生保持鲜活。

1. 顺其自然，寻求生命的平衡	282
2. 拥有一份与年龄相符的坦然	283
3. 生活如茶，只能细品不能暴饮	286
4. 前行时，别忽略了沿途的美景	288
5. 按照自己的意愿去生活	291
6. 珍视拥有的，遗忘没有的	294
7. 掌握“现在”，才能享受快乐	296
8. 游山玩水，品味快乐生活	298
9. 要有自己独特的爱好	302
10. 始终保持一颗年轻的心	304
主要参考文献	307

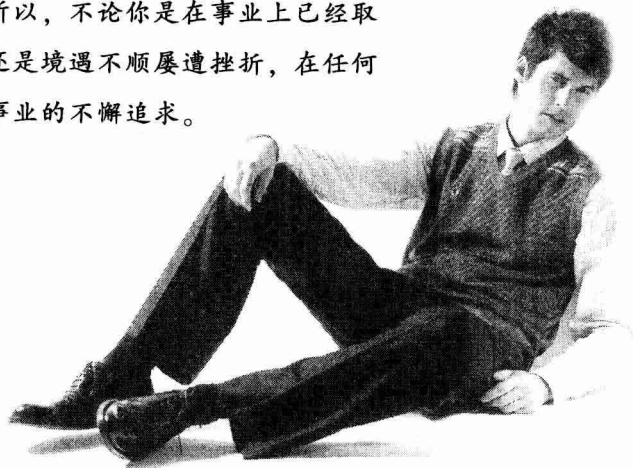


一、拓展事业：



事业成功,才能把腰杆挺直

事业是男人的底气。对于上有老下有小的 40 岁男人而言，事业的重要性尤为突出。事业成功，才能把腰杆挺直，才能为家人分忧解难，才能承担起对家庭的责任。所以，不论你是在事业上已经取得了很大的成功，还是境遇不顺屡遭挫折，在任何时候都不能停止对事业的不懈追求。





1. 事业远比其他东西更重要

多数人虚荣于功名，不管对自己来说怎么样，只要有了别人看着成功的事业，男人在他人面前必定是信心满满、昂首挺胸。在虚荣心或者说是自尊心的驱使下，几乎任何人都无法做到对别人的眼神——尊重的、羡慕的、炫耀的、不屑的——无动于衷。

于明曾经是一位优秀的学生，可是大学毕业后，一直是很不得志。现在都40来岁了，还一直在一家小公司里任职。

一天，于明接到一个老同学的电话，邀请他去参加大学同学的聚会。多年不见，于明很想和同学们见面聊聊天，于是他便欣然前往。但让他没有想到的是，这次聚会却深深地伤害了自己的自尊。

他是骑自行车前去赴约的，一到酒店，他就自惭形秽起来：班上的同学们，几乎都是乘坐小汽车来的，有的同学乘坐的还是名牌私家车。见面之后，同学们的变化都很大，寒暄几句后就开始交换名片。一个同学看了两眼于明的名片，突然来了一句：“上学时，你不一直是班干部，挺会来事的吗？”猛不丁，这话让于明有些摸不着头脑，他看了看其他同学给的名片，才意识到这句话的意思。从这些同学的名片上来看，班上出了一大把局长、处长、总经理、教授，而自己却光秃秃的没有任何职务，仅仅是一名普通员工。

几杯酒下肚，大家的话多了起来。那个场面，看起来像是欢聚一堂，但于明却觉得其间充斥着攀比和炫耀的成分，主持人虽然嘴上说“久别重逢，请大家畅所欲言，共叙友谊”，但话题却始终掌握在几个召集人的手中。看来这几个挑头聚会的人对大家现在的生活情况都很了解，话题总是往那些有权势或发了财的同学身上扯，恰到好处地让



他们炫耀权力和财富。这些混得好的同学，有的是当仁不让，高谈阔论；有的则是不屑一顾，一副拒人千里之外的派头。

于明的内心里很不是个滋味。终于，有一个话题转到了于明的身上。原来是两个同学因埃菲尔铁塔的高度发生了争执，一个说自己在法国工作了4年，一个说自己去巴黎旅游过6次，都强调自己的答案权威。这时候，一个同学看了于明一眼，大声地嚷了起来：“于明上学的时候，地理学科学得非常的好，请他仲裁！”桌上的其他人立刻集体起哄。于明感到很是难堪：这哪里是请仲裁啊，分明是在笑话自己没有出过国嘛……尽管他努力作出不卑不亢的样子，但心里却像是打翻了五味瓶。于是他借自己敬酒的机会，转到了女同学这一桌上。

坐下来后，于明才知道，这里也不消停，几位女同学正在互相炫耀着自己的先生和孩子呢！炫耀就炫耀呗，每个人还要装出一副谦虚的模样！于明悲从心来，真想一走了之。他刻骨铭心地体味到，所谓的同学聚会，其实是得意者展示得意的平台。

的确，事业是一个男人成功的标志。看到自己昔日的朋友和同学们一个个穿着名牌，挽着娇妻，衣着光鲜地站在你的面前，大谈他的财富人生；当听说那些同学中有的已经做了高级副总裁或者成为百万富豪时，你是否在心里默默地计算着自己与他们的差距？这并不是说，事业就绝对可以作为评价一个男人的优劣的唯一标准。但是，如果你没有成功的事业，在这样的“炫耀”和“攀比”的同学聚会上，根本就无法抬头，无法挺直腰杆，整个聚会将引发你关于职业成功与个人价值的巨大的焦虑和恐慌。

这还是次要的，最重要的是要生活，要支撑起一个家庭来。

当你以一个男人的姿态在这个世界上生存时，同时也意味着你必须承担起男人的责任。作为一个要时刻把责任扛在肩上的40岁男人，有一个问题你不得不思考：你有能力回报父母，安排好他们的晚年生活吗？你有能力给自己所爱的妻子甚或下一代，提供一种安乐无忧的





生活吗？

曾几何时，人们是按照阶级来界定身份的。当阶级成为一个历史的名词之后，“阶层”一词开始进入大家的视线。对于贫穷和富有阶层的比例关系，有一个非常形象的说法：1：2：7。按照这个概念，我们的大多数人都正在穷富的边缘上，不是最上层的巨富，也不是绝对意义上的赤贫。我们的身份，可上也可下，可高也可低。进一步，你可能升了职、加了薪、做大了生意，自己顺心，家里人也跟着“扬眉吐气”；退一步，可能是失业了、破财了、公司店铺关门了，每天遭受着财务危机的困扰。我们每天所面临的，有考验，也有机会，甚至是机会与考验混同在一起，等待着你的选择。

一个40岁的男人如何能在1：2：7之间的中产阶层站稳脚跟，让自己和家人的生活更为美好？自然，成功的事业是必需的前提。

对于一个男人来说，事业远要比其他的东西更重要。有了事业，就有了资本；有了事业，男人才能够有丰满的爱情；有了事业，男人才能够给予孩子好的教育条件；有了事业，男人才能够做到“百善孝为先”，承担起自己赡养父母的责任；有了事业，自己才能够安享晚年。否则，口袋空空，干什么事情都没有底气。

2. 真的没有上升的空间了吗

据调查，有不少40岁的中年人对于职务升迁缺乏信心。首先，是年龄使他们感到力不从心，新一代也已经以崭新的姿态崛起于他们面前：有的20几岁就考上博士，有的刚30岁出头就当上了处长、总经理……面对青年人的挑战，当代中年人深深地感到沉重的压力，多数人认为自己仕途无望，抱怨自己在单位里遭遇“天花板”。那么，