

● 朱德成 刘俸军 编

金钱对男人的意义

成功男人的精神危机

激情难再的无奈

婚姻中失去自由的男人

渴望激情的男人

男人要学会自我减轻精神压力

当男人

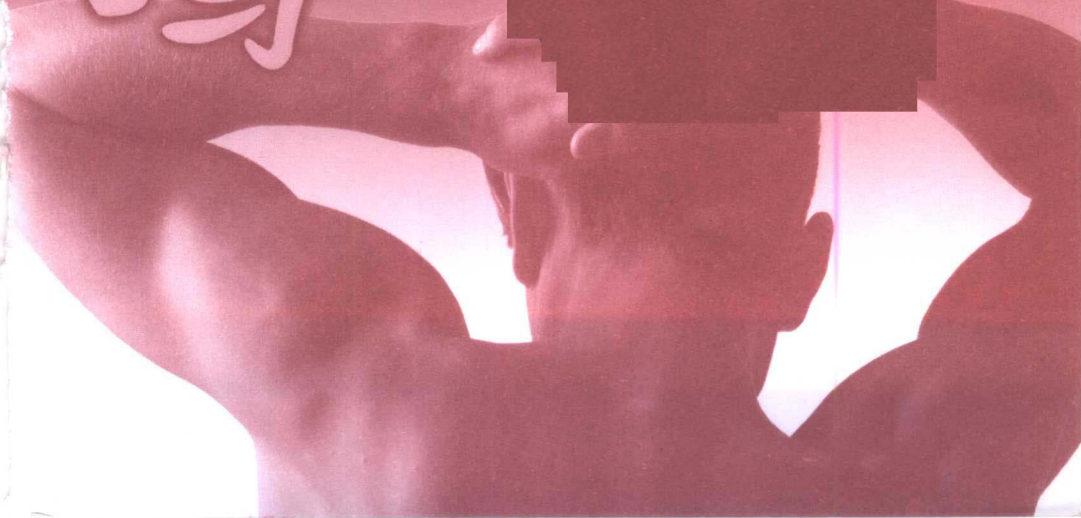
容易吗



●朱德成 刘倬军 编

中国文联出版社

当男人 容易吗



图书在版编目 (CIP) 数据

当男人容易吗/朱德成编. —北京: 中国文联出版社, 2004. 1

ISBN 7-5059-4467-3

I 当… II. 朱… III. 男性—心理学—通俗读物

IV. B844.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 108441 号

书 名	当男人容易吗
编 者	朱德成 刘伟军
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	吴若竹
责任印制	李寒江
印 刷	天津新华印刷一厂
开 本	880 × 1230 1/32
字 数	158 千字
印 张	6.375
插 页	2 页
版 次	2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-8000 册
书 号	ISBN 7-5059-4467-3/I · 3482
定 价	18.00 元

您若想详细了解我社的出版物

欢迎惠顾我们出版社的网站<http://www.CFLACP.com>

目 录

- 1 ☐ 第1章 钞票——中年男人的身份证
- 2 ☐ 金钱对中年男人的意义
 - ☐ 1. 金钱可以使男人充分享受生活
 - ☐ 2. 金钱可以使男人更自信
 - ☐ 3. 金钱可以使男人更好地表现自我
 - ☐ 4. 金钱可以使男人为社会谋福利
- 3 ☐ 没钱的男人不能没有自信
 - ☐ 1. 认识自我的潜能
 - ☐ 2. 扬长避短，积极行动
 - ☐ 3. 从做小事、赚小钱开始
- 5 ☐ 中年男人的财商提升
 - ☐ 1. 正视金钱，热爱金钱
 - ☐ 2. 改变自己创造财富的规则，使财务生活有序化
 - ☐ 3. 开创自己的企业，让别人为自己工作
 - ☐ 4. 做一个智慧型的谋富者
- 7 ☐ 中年男人要善于挖掘致富潜能

- ☐ 1. 积极尝试
- ☐ 2. 寻找安全感
- ☐ 3. 运用暗示

9 ☐ 中年男人的赚钱目标

- ☐ 1. 目标有助于安排工作的轻重缓急
- ☐ 2. 目标有利于把握现在
- ☐ 3. 目标有助于与人沟通
- ☐ 4. 目标能提高工作热情
- ☐ 5. 目标提供了自我评估的手段

11 ☐ 中年男人对待金钱的态度

- ☐ 1. 知足常乐型
- ☐ 2. 永不满足型

12 ☐ 中年男人的花钱学问

15 ☐ 第2章 不断寻找新的角色定位

16 ☐ 一切从头开始的中年男人

17 ☐ 人到中年不妨换一种活法

19 ☐ 在忙碌中体验人生的快乐

21 ☐ 无悔的中年人生

24 ☐ 每一种危机都是一种转折

25 ☐ 与时俱进的中年男人

27 ☐ 打破幻想的不惑之年

28 ☐ 如何突破中年困境

- 30 ☐ 爱好就是天赋
- 33 ☐ 第3章 中年男人的潜能与自我开发
- 34 ☐ 真男人总要面临逆境
- 37 ☐ 人到中年的思维角度
- 40 ☐ 中年男人的潜能激发
- 43 ☐ 激励的能量
- 45 ☐ 与自己竞赛的中年男人
 - ☐ 1.把眼睛盯在重要物上
 - ☐ 2.信任自己
 - ☐ 3.集中注意力于正在发生的事
 - ☐ 4.不要担心输赢
 - ☐ 5.不要怀疑自己的潜能
- 47 ☐ 中年男人学习的方法
- 48 ☐ 点燃中年的生命之光
- 51 ☐ 第4章 不惑——中年男人的人生境界
- 52 ☐ 激情难再的无奈
- 53 ☐ 人到中年的思想困惑
- 55 ☐ 充满自我矛盾的中年男人
- 57 ☐ 人到中年事业难成的失落
- 60 ☐ 成功男人的精神危机
- 63 ☐ 中年男人要练好“忍”功
- 64 ☐ 打造成功圆满的人生

- 65 ☐ 活出真实的自己
- ☐ 1.保持自己的真面目
 - ☐ 2.真面目会促进朋友之间的友谊
 - ☐ 3.恢复自己真面目的方法
- 69 ☐ 保持和谐的心境
- 71 ☐ 拥有坦荡的襟怀
- 73 ☐ 第5章 情意与利益并存的中年人际关系
- 74 ☐ 孤独的中年男人
- 77 ☐ 中年的人际交往困惑
- 80 ☐ 理清中年人际关系
- 81 ☐ 人到中年朋友是伞
- 84 ☐ 竞争时代更需要友情
- 88 ☐ 诚信是立人之本
- ☐ 1.不怕暴露自己的弱点
 - ☐ 2.及时用行动弥补过错
 - ☐ 3.致歉要表现出很深的诚意
- 90 ☐ 交友之道：帮人帮己
- 91 ☐ 善于扩展人际网络
- 93 ☐ 学会感激的不惑之年
- 94 ☐ 忍为贵的人际交往原则
- 95 ☐ 中年的“守愚”哲学

- 99 □ 第6章 不堪重负的中年婚姻
- 100 □ 负重的中年夫妻
- 101 □ 婚姻中失去自由的中年男人
- 102 □ 对爱情充满渴望和无奈的中年男人
- 104 □ 危机重重的银婚
- 105 □ 来自妻子期望过高的压力
- 107 □ 充满后顾之忧的事业男人
- 1. 家庭经济问题
- 2. 繁杂的家务劳作
- 109 □ 冷却的中年激情
- 114 □ 保持成功婚姻的秘方
- 115 □ 营造祥和的婚姻协商氛围
- 117 □ 享受夫妻独处的美妙
- 119 □ 第7章 中年男人重获激情的代价
- 120 □ 渴望激情的中年男人
- 121 □ 中年男人对待情感危机所持的三种态度
- 1. 忍辱负重的人
- 2. 安于现状的人
- 3. 纯粹放任与放纵的人
- 125 □ 外遇男人的心态
- 127 □ 被妻子冷落的婚外情男人

- 128 □ 负心的男人也有情
- 131 □ 中年男人在婚外情中的尴尬处境
- 133 □ 激活中年爱情
- 135 □ 人到中年更需要两情相悦
- 139 □ 第8章 绝境中的挣扎
- 140 □ 无处可逃的中年处境
- 142 □ 人到中年的失落与负重
- 143 □ 中年男人的处境
- 145 □ 人到中年进退两难的选择
- 146 □ 岗上崗下的困惑
- 150 □ 人到中年要保持乐观的人生态度
- 151 □ 失意后的心理平衡
- 153 □ 人到中年更要注意生命质量
- 154 □ 寻找更合适的舞台
- 155 □ 莫失良机
- 161 □ 第9章 找回生命的第二春
- 162 □ 中年以后的男人
- 163 □ 走失了自信的中年男人
- 165 □ 中年男人的心理与生理落差
- 166 □ 人到中年的并发症
- 167 □ 中年男人的心理危机

- 169 ☐ 中年男人如何培养良好的心理素质
- 171 ☐ 中年男人要学会自我减轻精神压力
 - ☐ 1.压力的征兆
 - ☐ 2.减轻精神压力的方法
- 174 ☐ 消除“负性情绪”诱发病症的良方
 - ☐ 1.情绪稳定，平和乐观
 - ☐ 2.具备良好的人际交往能力
 - ☐ 3.走出“负性情绪”的误区
- 176 ☐ 人到中年的性心理调适
- 179 ☐ 第10章 一言难尽的中年父亲
- 180 ☐ 可怜天下父母心
- 182 ☐ 中年家长与青春期孩子间的对抗
- 186 ☐ 人到中年的父子代沟
- 188 ☐ 中年家长要多倾听孩子的心声
- 191 ☐ 尊重青春期孩子的独立人格

第1章

钞票——中年男人的身份证



金钱对中年男人的意义

钱是货币的一种世俗化的称谓,是充当一般等价物的一种特殊商品。它之所以能和一切商品进行交换,并表现一切商品的价值,并不是由于它本身具有什么特殊的力量,而是因为它可以充当交换媒介的标准与象征物。

金钱绝不是万能的,但生活中没钱却是万万不能的。拥有金钱的男人不一定有幸福,但是没有金钱的男人一定不会幸福。

当一个人连最低的物质需求都无法满足的时候,一切都无从谈起。作为一个中年男人,为了家庭,为了自己的事业发展,为了能够在社会上交朋结友,都不能没有钱。

金钱对男人的意义,具体地说,表现在以下几个方面:

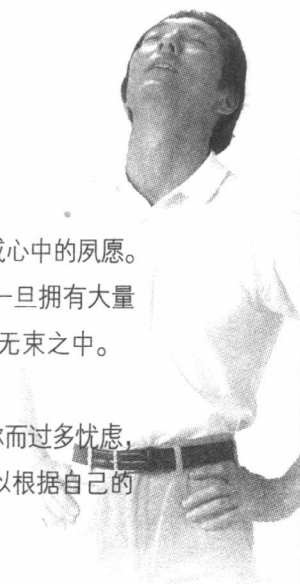
1. 金钱可以使男人充分享受生活

现代社会从本质上说是经济社会。计量经济价值的东西都可以被转化成简单的金钱关系。只要你有财富、有金钱,你就可以换取你所需要的许多东西,你就可以无忧无虑地去尽情享受生活赐给你的幸福。

当然,真正的爱情、友情等,是无法用金钱来买卖的。但即使是爱情、友情,在现代社会,如果完全没有金钱所代表的物质基础来做支撑,也未必真能带来长久的幸福。

之所以说财富带来幸福而不是等于幸福,这里还有一个根本性的怎样使用金钱的问题。也就是说,你要做财富和金钱的主人而不是奴隶,做主人便意味着你是一个真正意义上的大气的人,那么当你在按照自己的意愿去统率、支配财富和金钱时,幸福感才会油然而生。





2. 金钱可以使男人更自信

男人有了钱,就可以干自己想要干的事业,充满自信地完成心中的夙愿。

很多人在没有钱之时,总是畏畏缩缩,看别人的脸色行事,一旦拥有大量的金钱,马上就容光焕发,恢复到自然的自信状态,生活在无拘无束之中。

3. 金钱可以使男人更好地表现自我

口袋里有了钱,就会使人更轻松自在。你不必为别人怎么看你而过多忧虑,如果有人不喜欢你,没关系,你可以找到另外的新朋友。你还可以根据自己的想法随心所欲地安排工作。

有了钱,男人就可以更好地发展自己,表现自我。

4. 金钱可以使男人为社会谋福利

常常感到拮据的人,往往怕被解雇。当他们为自己的某种嗜好花几块钱时,心里总感到不踏实,会有一种犯罪感。缺钱使人的欲望受到限制,使自己想做的事不能做,使人的个性受到极大的摧残。男人在摆脱了金钱的束缚之后,可以为更崇高的理想和事业而奋斗。

没钱的男人不能没有自信

有钱的男人可以实现自己的理想,使家庭幸福,那么,没有钱的男人该怎么办呢?答案是大可不必自卑和恐慌。没有钱可以努力去挣,切不可因此而自甘堕落。

在逆境中求生存,求发展,沧海桑田,方显英雄本色。没有钱并不可怕,可怕的是从此一蹶不振,不思进取,终日为“钱”所困。

没有钱的男人,首先要以一种平静的心态面对自身的处境,与其坐以待毙,

不如起而力争,与其看着别人腰缠万贯而垂涎三尺,不如身体力行创造自己的幸福,打造属于自己的生活。等、靠、要永远不会使人成为富翁。

胜利永远属于那些勇于追求、探索、积极主动的人们,自卑和恐慌只能使自己碌碌无为。

没有钱的男人,不是命中注定就该清贫,其实是男人自身的原因。机遇不会垂青于弱者和懦夫。

自卑是一种消极自我评价或自我意识,即个体认为自己在某些方面不如他人而产生的消极情感。具有自卑感的人总认为自己事事不如人,自惭形秽,自暴自弃,进而悲观失望,自怨自艾,不思进取。一个被自卑感所控制的人,其精神生活郁闷压抑,聪明才智和创造能力也会因此受到影响而无法正常工作。自卑是套在自我创造力之上的精神枷锁,不除此枷锁便无法求发展。

因没钱而自卑的男人需要在以下几个方面好好努力:

1. 认识自我的潜能

自卑感强的人,其致命的弱点是不能正确认识和评价自己,没有勇气面对现实生活的挑战,机遇对其来说,总是镜花水月,失之交臂。

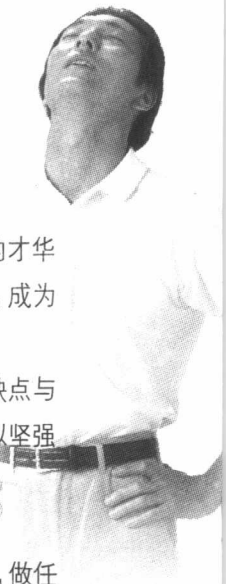
这就要求自我克服畏难情绪,以积极主动的心态重新认识自己,发掘自身的潜在能力。

认识自我的潜能,首先要学会树立自信心。自信心来自于融洽的人际关系、幸福的家庭生活。生活中一点一滴的事情,都会对个人的自信心产生极大影响。你能做的事情,即使在别人看来不足挂齿,它其实都是自我潜能的发挥和表现,树立自信,也需于细微处见精神。

2. 扬长避短,积极行动

自卑感强的人,还在于总是看到他人的长处、自己的短处,对自我的优点、长处常常避而不见,充耳不闻。凡古今圣贤,无不是把自我的长处发挥到淋漓





尽致的地步。

汉高祖刘邦能用韩信、张良、萧何之才而得天下，此三人也因自己的才华而被封相拜将；年广九以其炒制的“傻子”瓜子之长，当年曾名噪一时，成为百万富翁，其实该人只不过是一位再普通不过的农民。

金无足赤，人无完人。每个人都有自己的优点和长处，也有自己的缺点与不足。关键是要取己之长，舍己之短，并把自己的长处变成积极的行动，以坚强的毅力去探索，以百倍的努力去追求，天道终酬勤。

3. 从做小事、赚小钱开始

不积泥沙，无以成山丘；不积细流，无以成江河。万丈高楼平地起，做任何事最忌眼高手低。做生意、赚钱同样需积小成大，积少成多。

那种“大钱赚不来，小钱又不赚”的人，只能是两手空空，望“钱”兴叹。

成功的商业巨子、经济奇人，无不有一部催人泪下的创业史，他们正是能够量力而行，从小事做起，以小钱起家，才逐步走向事业的巅峰。

做小事、赚小钱是现实目标，积大成是最终目的，二者并不矛盾。加之当代世界，当今中国，竞争日益激烈，风险随处存在，一着不慎、全盘皆输的不乏其人，做小事、赚小钱，看似收效甚微，进账有限，但也是一种积极稳妥的万全之策。

中年男人的财商提升

什么是财商？财商是关于人的获得财富的智力商数，它反映着人的谋取财富的能力。财商与智商、情商一样，已受到人们的广泛关注。

财商概念最先是由美国人提出来的,它一经提出,就立即传遍全球。美国学者对财商下了如下定义:财商就是把知识转化为能带来现金和资产的能力。财商是人的智力的一个方面,智力高的人善于将自己的智慧转化为金钱。

提升财商,对于中年男人来说,意义重大,它不仅可以为中年男人带来财富,而且可以帮助中年男人实现自己的理想。

提升财商可以为中年男人带来财富,可以使男人在创造财富的过程中,少走弯路,少碰钉子,尽快成为富人。一旦拥有了高财商的头脑,想不富起来都难。

提升财商可以帮助中年男人实现自己的理想。当今在市场经济大潮的冲击下,许多人纷纷下海淘金,都想圆一个成为富翁的梦想,却又困于旧思想、旧传统,找不到致富之门。美国的财商理念就犹如开启财富之门的金钥匙,用财商为自己创富,就可以实现自己的理想。

那么,中年男人怎样才能提升财商呢?

首先需要明确,财商的获得是可以训练的,通过训练,使自己也有将智力转化为财富的能力,这也是财商的内涵。

男人训练自己的财商,开发自己赚钱的能力,可以从以下几方面入手:

1. 正视金钱,热爱金钱

要想富,就不要鄙视金钱,金钱是财富的根基,要学会正视金钱,有一种掌握金钱的欲望,才能以积极的心态去创富,但在创富过程中,不要单纯为了钱而工作,那样会陷入金钱陷阱,无法自拔,最终成为金钱的奴隶。

2. 改变自己创造财富的规则,使财务生活有序化

在谋富过程中,要不断适应新的情况,不断改变自己来适应变化,不要抓住一种方法不放,否则会一败涂地。还要注重财务管理,账目不清同样会导致事业一塌糊涂。



3. 开创自己的企业,让别人为自己工作

老板是不会使你成为富翁的,要想成为富翁,就要开创自己的事业,不为别人而工作,让别人为自己工作,借助别人的智慧来为自己创造财富,这就是财商的成功体现。

4. 做一个智慧型的谋富者

用自己的智慧和头脑为自己创造财富,要把握时机,不盲目投机,以智谋财,巧避风险,这样成功的把握才会更大。

中年男人要善于挖掘致富潜能

每个男人都具有致富的才华或潜能,只是很多男人认识不到而已。

众所周知,在世界历史上开发自己大脑最多的是爱因斯坦,但据科学家说他也只不过利用了大脑的30%,这说明每个人都有许多智慧潜能尚未利用,而每个人财商的潜能更是大得惊人,开发利用它,潜能释放将超过你的想象。

潜能释放的工作,以一种不为人知的程序利用了无穷无尽的智慧力量,这种力量可以把一个人的欲望转化成他的物质等同物,利用最实用的媒介物达到目的。

积极成功的心态之所以会使人心想事成,走向成功,是因为每个人都有巨大无比的潜能等待我们去开发;消极失败的心态之所以会使人怯弱无能,走向失败,是因为放弃了伟大潜能的开发,让潜能在那里沉睡、浪费。

每个人的真正自我都是有磁性的,对别人具有强大的影响力和感染力。通常说某个人“个性很有魅力”,其实是指他没有压抑自我的创造性和具有表现自