

40 Guide Nanren Hucchi 40 Guide Jingcai

竞争越来越激烈，压力越来越大，
四十岁的男人身心已经不堪重负。



据联合国卫生组织发布的报告称，四十岁，
是一个人生理曲线的拐点，一过四十，人的各项生理指数都呈下降趋势，
更容易受到各种疾病的侵袭。
所以，四十岁的男人要学会改变——学会善待自我。

男人四十

以自在的心态善待自我

不断调整心态，善待自我，
才能以良好的状态迎接挑战，才能活出快乐、精彩、无悔的自己。

孙郡锴◎编著

中国华侨出版社

40 Guide Nanren Huoshu 40 Guide Jingshi

竞争越来越激烈，压力越来越大，四十岁的男人心已经不堪重负



男人四十

以自在的心态善待自我

不断调整心态，善待自我，
才能以良好的状态迎接挑战，才能活出快乐、精彩、
无悔的自己。

孙郡偕◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人四十：以自在的心态善待自我/孙郡锴编著. —北京：中国华侨出版社，2009. 10

ISBN 978 - 7 - 5113 - 0106 - 2

I. 男… II. 孙… 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 (2009) 第 178862 号

●男人四十：以自在的心态善待自我

编 著/孙郡锴

责任编辑/文 蕾

封面设计/纸衣裳书装

责任校对/钱志刚

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 19 字数 260 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2009 年 11 月第 1 版 2009 年 11 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0106 - 2

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问：陈鹰律师事务所

编辑部：(010) 64443056 64443979

发行部：(010) 64443051 传真：64439708

网 址：www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

曾几何时，“善待自我”成为整个社会的流行意识。的确，竞争越来越激烈，压力越来越大，人们的身心已经不堪重负。只有不断调整心态，善待自我，才能以良好的状态迎接挑战，才能活出快乐的自己。

对于四十岁的男人而言尤其如此。

四十岁的男人是家庭里的顶梁柱，是单位里的骨干力量，他们经验丰富，事业的爬坡也到了即将摸顶的关键时刻。于是，他们眼睛向上，力求只手擎天。惟其如此，他们除了工作、事业，就是家庭、孩子，他们支撑着今天，透支着明天。

更重要的是，他们年已不惑，已经过了精力充沛的黄金时期，他们总是感觉到劳累，并日复一日地忍受着劳累。

据联合国卫生组织发布的报告称，四十岁，是一个人生理曲线的拐点，一过四十，人的各项生理指数都呈下降趋势，自然地，也更容易受到各种疾病的侵袭。

所以，四十岁的男人要学会改变——学会善待自我。

善待自我首先要把健康放在第一位，凡是与健康相抵触的事情一律拒绝。我们都知道这样一个说法：四十岁之前支出健康收获事业，四十岁以后再花费金钱买回健康。但健康是买不回来的，只有从现在开始行动起来，重视起来，健康才不会离你愈去愈远。

善待自我还要调整好心态，该放下的要舍得放下。舍得舍得，有舍





{ NanrenSiShi
YIZIZAIDEXINTAISHANDAZIWO
男人四十
以自在的心态善待自我 }

才会有得。中年人最大的误区是，奋斗了半辈子，所得到的东西不容易，只想更多、更好，怎舍得放弃？其实有句俗语说得好：命里有时终须有，命里无时莫强求。一切顺其自然，不要把争取成功与享受生活对立起来。

善待自我更要保持乐观。有句话说得好：快乐都是自找的，如果你不拒绝快乐，天塌下来又有何妨？没有谁遇不到困难，没有谁永远一帆风顺，关键是看待困难、问题的态度。笑对人生，永葆快乐，你的生活里永远不乏乐趣。

总之，男人要懂得：二十岁有二十岁的活法，四十岁有四十岁的活法。善待自己，你成就的就不仅仅是自己。

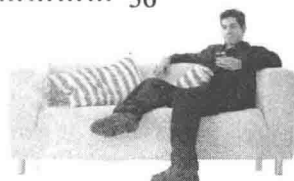
目 录

第一章 健康为先：

用健康打造高品质生活

人到四十追求高品质的生活，这无可厚非，不可取的是，人们往往不自觉地陷入一个误区：拼命工作、拼命享受、吃吃喝喝以及无休无止的夜生活，等等，这样的生活无不以损害健康为代价。只有拥有健康才能谈得上高品质，“以健康为中心”是这个时代赋予“高品质生活”的新的内涵。

1. 从现在开始决定过一流的生活	2
2. 40 岁是导致健康差异的关键时期	5
3. 规律节制地生活才不会损害健康	8
4. 告别心脏病与高血压	13
5. 40 岁男人要重视饮食健康	19
6. 不良生活方式是最具危害的健康杀手	25
7. 运动可以帮你强身健体	29
8. 执著地追求健康才是聪明人	32
9. 把不愉快远远抛开	36





第二章 有点糊涂：

于风清云淡中享受生活

糊涂是一种智慧,也是一种境界。“糊涂人”不大计较别人的态度,不会徘徊于一得一失之间。糊涂人似乎有选择性“遗忘症”,他会很快忘记那些令人不快的人和事,所以,在他的周围似乎总是风清云淡,少了诸多是非。糊涂一点,成了现代人享受生活的新途径。

1. 难得糊涂,方是人生佳境 42
2. 糊涂是一种善行 44
3. 糊涂也是在拯救自己 47
4. 人心如罗网,莫要作茧自缚 51
5. 烦恼如杂草,只会越除越多 52
6. “遗忘”是上天赐给我们的珍贵礼物 54
7. 糊涂自有糊涂福 55
8. 糊涂可以成就爱情 57
9. 世上本无事,庸人自扰之 59
10. 糊涂不是昏庸 61

第三章 张弛有度：

不要把自己的生活搞得那么紧张

40岁男人是社会的栋梁、家庭的支柱,在重压下,他们只能拼命地工作,绷紧了神经生活,“最近比较忙”已经成为了中年人的口头禅。然而,生存的意义不只是为了忙碌,不要把自己的

目 录

NanrenSiShi

YIZIZAIDEXINTAISHANDAIZIWO

生活搞得那么紧张,保持愉快平和的心态,能够享受生活乐趣的人,才算是拥有高质量的生活。

1. 对自己不要太过苛求	66
2. 40 岁男人不要走入忙碌的误区	69
3. 简化生活你就不会那么累	72
4. 工作累了就大胆出走	75
5. 不要忘记给自己留下享受的空间	78
6. 忙里何妨偷点闲	81
7. 休息并非是在浪费生命	85
8. 学会从忙碌中释放自己	88
9. “活得太累”都是自找的	91
10. 工作不应该带进家门	94

第四章 忘记年龄:

什么时候都应活出蓬勃的朝气

年龄代表什么?生活的历练和经验的多少,或者仅仅生理的变化?不管人们怎么看它,年龄的痕迹既体现在身体上,又深深地烙在人们的心灵里。只有冲破这一烙印的束缚,才能活出一股蓬勃的朝气。

1. 活在当下	98
2. 年龄只是数字	101
3. 享受生命中宁静淡远的美	108
4. 明天是一个陷阱	113





5. 你只要一步一步走下去就好	117
6. 成功没有时间限制	120
7. 年龄不过是掌中的沙	123

第五章 知足常乐：

减一分欲望就会多一份自由

人到四十,你就该花点时间去重新审视你的生活。暗中窥探的贪婪,世间万般的诱惑,很可能已经将你引入歧途,你想拥有的越多,你就会失去越多。因此人到中年后,你需要用减法来拨算自己的人生,放弃沉重的负担,丢掉无止尽的欲望,让自己的生活重回幸福与宁静。

1. 放弃是人生的一种大智慧	128
2. 别让贪欲控制了你	131
3. 超出需要,钱就是废纸	135
4. 身外之物就不必奢恋	138
5. 知足是开启幸福之门的钥匙	142
6. 放下才能享受快乐	145
7. 幸福人生的半半哲学	148
8. 放下你的攀比之心	153
9. 简单一点,人生会更踏实	156
10. 眼睛不要只盯在名利上	159

第六章 笑对生活：

以乐观心态求得心理平衡

40岁是男人的多事之秋。由于生理情况的变化和生活环境的影响,相比其他人群,40岁男人会有更多的心事、更多的烦恼、更多的焦虑和更重的心理负担。一些中年男人情绪不稳甚至封闭自己。而要化解心理危机,40岁男人就要学会以乐观的心态面对生活,打破不良情绪的困扰,保持一个充实平衡的心灵空间。

1. 勇敢地走出孤独的阴影 164
2. 别再哀叹自己的怀才不遇 167
3. 恐惧感会把你变成懦夫 170
4. 摒弃过去,投入地活在今天 173
5. 把你的苦恼统统抛在脑后 177
6. 心境不宁就无法活得舒畅 180
7. 平凡的人才是最快乐的人 184
8. 让你的心理状态在调节中获得平衡 188

第七章 交个好友：

有个能分担苦乐的知心朋友是人生一大幸事

古时候有所谓人生“四喜”歌,其中一喜为“他乡遇故知”。其实何止他乡,人生的每个时间,都需要来自友情的慰藉。如今的人们注重人缘、人际关系,把朋友的概念淡化到一切交往当中,却又大多停留在迎来送往的浅层交往,真正能真诚相待的朋





{ NanrenSiShi }
YIZIZAIDEXINTAISHANDAIZIWO
男人四十
{ 以自在的心态善待自我 }

友并不多。其实又何必求多呢，“人生有一知己足矣”，人到四十能够交到一个能分担苦与乐、喜与忧、肝胆相照的朋友，即为人生一大幸事。

1. 朋友是世上惟一——朵不带刺的玫瑰	194
2. 水至清则无鱼	196
3. 交朋友有时更能考验一个人的品质	199
4. 诤友如刀，削去你的错误和缺点	204
5. 友情是照亮灵魂的灯	208
6. 白头如新，倾盖如故	213
7. 朋友多了路好走	216
8. 山河不重，重在遇知己	219
9. 朋友是生命中最动人的风景	224

第八章 学会选择：

不要因斤斤计较而因小失大

人到四十，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。该重视的要重视，该放弃的就放弃，但是你必须放正眼光，灵活取舍，不要为了拣芝麻而丢了西瓜。

1. 舍小才能谋大	230
2. 必要时不妨弃车保帅	232
3. 别在鸡毛蒜皮的小事上耽搁太久	234
4. 让点小利你会取得更大的成功	238

5. 不逞一时之气才能笑到最后	242
6. 失败是一笔无形的财产	245
7. 从大局出发作取舍	249
8. 确定长期目标才能找准人生方向	253
9. 远见卓识将改变你的生活	256

第九章 珍视家庭：

倾尽全力营造你的大后方

40 岁男人是父母的儿子、太太的先生、子女的爸爸，家庭既是男人进取的动力，又是他们必须担负的责任。因此，面对着这花花绿绿、云谲波诡的世界，你的每一次选择，每一次取舍都要慎之又慎。走过人生中场的你应该清楚，只有处理好家庭中的各种矛盾和关系，你的事业和人生才会幸福顺达。

1. 非分永远不会是福分	262
2. 多为伴侣着想你会更加理智	265
3. 幸福的婚姻需要用心经营	268
4. 学会尊重你的妻子	273
5. 40 岁男人不要做夹心饼干	277
6. 摆正家庭的位置	279
7. 斥责和打骂无法让孩子成才	283
8. 尊重比专制更能让孩子接受	286
9. 不要把过高的希望强加在孩子身上	289



第一章 健康为先：

用健康打造高品质生活

人到四十追求高品质的生活，这无可厚非，不可取的是，人们往往不自觉地陷入一个误区：拼命工作、拼命享受、吃吃喝喝以及无休无止的夜生活，等等，这样的生活无不以损害健康为代价。只有拥有健康才能谈得上高品质，“以健康为中心”是这个时代赋予“高品质生活”的新的内涵。





1. 从现在开始决定过一流的生活

什么是一流的生活？

遍地开花的健身房，品种繁多的保险产品，各种医疗机构的宣传广告，标识看“绿色”的食品，号称蕴含多种维生素的饮料……所有的一切都在向我们传递着一个信息：健康很重要。

虽然人们对于高品质的生活都有着各自不同的理解，但是有一点一定是相同的，那就是要有一个健康的身体，对于年届四十的男人而言，尤其如此。

健康不仅是“革命”的本钱，还是“享受”的本钱。即使是亿万富翁，如果要他每天辗转于病床之上，那他也不会感到幸福的——拖着百病缠身的躯体，即使有数不过来的钞票，又有什么意义？

想要尽情品味生活的美好，拥有健康显然是第一位的。

曾经有一个人，每天辛苦地工作也只能维持温饱，每次当他经过城中最有名的人的房子时，都会嫉妒地说：“住在这里面的人一定很幸福。”这样的生活让他觉得很不幸。于是，有一天，这个人来到寺庙，向菩萨祈祷：“请让我也住进那座大房子，享受一下富人才能享受的生活吧。”

菩萨问他：“善良的人啊，你现在拥有的也同样富裕啊。”

这个人说：“我是穷人，每天要为自己的三餐而努力工作，从来不敢懈怠。即使如此，我挣的钱也不够我买一座大房子，更别提天天吃山珍海味穿绫罗绸缎了。看看那些富人吧，他们有很多钱，出入有马车，还有仆人侍候，他们的生活是多么快乐啊。”

菩萨说：“你有一个健康的身体，这就是你最大的财富。”

这个人叫了起来：“这有什么用？好心的菩萨，我宁愿用我的健康来换取富人的生活！”

菩萨很慈悲，听了穷人的话，只好叹息一声，说：“好吧，可怜的人，我会满足你的请求。但愿你会比现在幸福。”

于是，转眼间这个人就住进了城中最豪华的大房子，这所房子里有一百个房间，每个房间都装饰有许多价值不菲的古董。他穿上了最昂贵的衣服，有几十名忠心耿耿的仆人为他服务，每天他不用工作就有享受不尽的财富。

当然，这一切都是用他那惟一的财富——“健康”——作为代价换来的。

终于实现了自己的梦想，过了梦寐以求的生活，这个人高兴极了。可是，很快他就快乐不起来了。虽然他现在拥有数不尽的金钱，可是却每天都要忍受病痛的折磨。开始的时候，他想：“这完全值得，我可以忍受。”但是，每天他要打针吃药，行动不便，那些香气四溢的食物放在眼前，他却失去了品尝的兴趣。

虽然他拥有很多牧场，可是自己却不能享受骑着骏马纵横驰骋的乐趣。虽然他的房子里有一百个房间，可是他却没有力气去欣赏，甚至这些空无人气的房间让他感到难以忍受的孤独。

曾经让他羡慕不已的生活，如今他已经拥有了，然而他却没有一个健康的身体来享受。无论是金钱美女，还是美味佳肴，所带给他的快乐都是如此短暂，根本不能抵消疾病带给他的折磨。

他从窗口向外望去，一个贫穷但健康的小伙子正吹着口哨从他窗前走过，看着小伙子自得其乐的神情，他哀叹起来：“我现在根本就体会不到幸福，我宁愿用现在的一切去换回我的健康。”

故事不仅仅是故事，类似的事每天都在阳光下重复。



{ NanrenSiShi
YIZIZAIDEXINTAISHANDAIJIWO
男人四十
以自在的心态善待自我 }

我们努力地工作，从来不敢懈怠和休息，用牺牲自己的健康来换取金钱和地位，这又和故事里的人有什么区别呢？牺牲健康换取的“一流”生活还能让你感觉到幸福吗？这样摘来的果实有你想象中的甜美吗？

对男人来说，40岁既是发展事业的黄金年龄，也是身体健康开始走下坡路的年龄，如果不想让诸多的疾病找上门来，那么就要从现在开始为保护你的健康而努力了。

世界卫生组织提出了男性健康的十大标准：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地负担日常生活和繁重的劳动，而且不感到过分的疲倦和紧张；
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任，事情无论大小不挑剔；
- (3) 善于休息，睡眠好；
- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化；
- (5) 能够抵抗一般性感冒和传染病；
- (6) 体重适当，身体均匀，站立时头、肩、臀位置协调；
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼睑不发炎；
- (8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常，无出血现象；
- (9) 头发有光泽，无头屑；
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

对照之后，如果你没有达到以上标准，那么你就该放下手中烦杂的工作，为你的健康“操点心”了。

真正一流的生活，需要你有一个健康的身体为基础，从现在开始，让我们过一种高品质的生活吧！

2. 40 岁是导致健康差异的关键时期

奔波于社会、家庭和事业之间的中年男人最容易透支的就是健康。这个时期的男人压力最大，交际应酬、职位、职称、官场仕途……然而你必须明白，健康才是你最重要的资本，失去健康你就会失去一切。

男人在 60 岁以前是否有病，关键要看在 40 岁这个转折点时是否健康。

医学研究证明，在健康的元素中，父母遗传占 15%，社会环境占 10%，自然环境占 7%，医疗条件占 8%，而个人生活方式则占到 60%。

而健康生活方式中，合理膳食占 13%，心理平衡占 30%，适量运动和戒烟限酒占 17%。心理平衡是健康最关键的钥匙，健康的关键是 60 岁以前没有病，而 60 岁以前没有病的关键又是男女有别的 20 年。男人是 30~50 岁，转折点是 40 岁；女人是 40~60 岁，转折点是 50 岁。

毫不夸张地说，年届四十的男人，就像一台运转已久的机器，应该进行一次大修，心血管、心脏、肾脏、糖尿病、高血压、前列腺等疾病是 40 岁以上男人健康的大敌。40 岁的男人时刻要注意自己身体的变化，哪怕是细小的不适和反常都应引起警惕，大病往往是由小疾开始的，任何一种小疾都有可能日积月累为大病。

正像我们前面提到的，人的健康是吃出来的，人的大部分疾病也是吃出来的。比如说，摄取油脂过多易诱发心血管疾病，饮酒过度伤胃、伤肝且易患高血压，蛋白质不足会加速衰老，维生素不足会影响人的免疫力等等。在饮食上，男人以为一日三餐越丰盛，就越有营养。事实恰恰相反，家常便饭最养人，饮食要科学合理，营养得当。据医学界权威

