

刘川◎编著

如果我们把生命比作一座山，40岁的人就像是登至半山腰上。向下看，已经走过了很长的路；往上看，更艰巨的旅程仍然遥远。40岁的人，已走过人生的一半，任重而道远。

人到四十， 你的人生是否也如此挣扎

回首匆匆来时道，40年的岁月如风逝去，
可能我们所获无几；

展望未来人生路，我们心中仍有企盼，仍然充满希望。

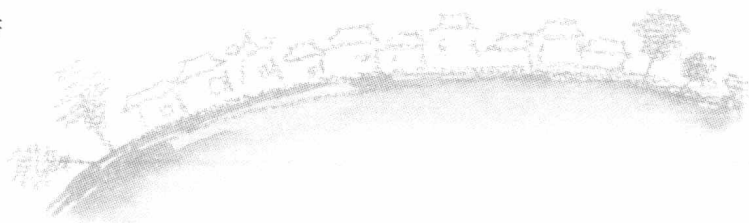
与年轻时有所不同的是，

我们现在对生命，对人生，对世界，对事业，已经有所了解，
只要我们摆脱挣扎、勇敢登攀，此生就不会虚度！

沈阳出版社

人到四十， 你的人生是否也如此挣扎

刘川◎编著



沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人到四十，你的人生是否也如此挣扎 / 刘川编著. —沈阳：
沈阳出版社，2015. 4

ISBN 978-7-5441-6547-1

I . ①人… II . ①刘… III . ①成功心理 — 通俗读物
IV . ① B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 078525 号

出 版 者：沈阳出版社

(地址：沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编：110011)

网 址：<http://www.sycbs.com>

印 刷 者：北京溢漾印刷有限公司

发 行 者：沈阳出版社

幅面尺寸：170mm × 240mm

印 张：18 印张

字 数：224 千字

出版时间：2015 年 6 月第 1 版

印刷时间：2015 年 6 月第 1 次印刷

责任编辑：杨敏成 张晓薇

封面设计：孙希前

版式设计：点石坊工作室

责任校对：李 飞

责任监印：杨 旭

书 号：ISBN978-7-5441-6547-1

定 价：32.80 元

联系电话：024-24112447 024-62564911

E-mail：sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题，影响阅读，请与出版社联系调换。



老话讲：四十而不惑。四十岁，却是一个令人有惑的年龄。从这个时候起，很多人开始陷入了挣扎。

不惑之年，其实正是事业和生活的黄金时期，身体却开始走下坡路，有时我们真的是心有余而力不足。有人曾说：这个年龄段，是生命的临界线；这个年龄段也是人们难迈的一个坎儿，因为从这个年龄段开始，我们将会逐渐走向衰老。

不惑之年又是人生至关重要的转折点，从这个点开始，你必须对你的人生负责，这样你就会因成熟而稳重，因稳重而深刻，因深刻而减少困惑。

不惑之年的人很容易变得狭隘，他们会按部就班地做事情，失去进取和变革的力量，这是很可悲的。你必须扔掉固步自封，大胆地探索新鲜事物，挖掘新的领域，开拓新的视野，只要你不停下激情的脚步，你就能够取得更大的成就。

不惑之年的人，开始建立功德，享受生活给人希望。这时的你不应该停留在汲汲营营、斤斤计较的层面上，而是要从大处用心，大处着眼，你要有能力主宰周遭员工、家人，带他们享受更美好的生活。很多时候，格局的大小就会决定你成就的多少。

不惑之年的人，应该把金钱看成是一种工具，而不是万能钥匙。

金钱与爱情、友谊、亲情、幸福、地位、事业等不是同一个层面的问题，因此不能用横向比较的方法来评价其价值。在人的生命里，爱情、友谊、亲情、幸福、事业、成就等价值是生命目的，而金钱则是实现目的的手段。

不惑之年的人，要停止透支健康的行为。人到四十岁，事业有了基础，可身上的担子也加重了，这时应特别注意劳逸结合。因为人的身体是血肉之躯，不是机器。不要让自己活得太累，累过度了就会积劳成疾，毁掉健康，到时得不偿失。

不惑之年的人，要更加珍惜家庭，孝敬老人，爱护孩子，多与爱人沟通交流，因为只有家庭幸福，你才有更多的动力去进取，需要注意的是，你对其他异性只能欣赏，不能爱，不能试，除非你喜欢痛苦，且没有结局。

不惑之年，我们的人生虽然走过了一半，但是向前看征途依然漫长。所以不惑之年的人们要有所为，有所不为，包万象于心，观事态于眼，用平和的心境继续征程，让自己顺利度过人生的这个挣扎阶段！

如果我们把生命比作一座山，四十岁的人就像是登至半山腰上。向下看，已经走过了很长的路，往上看，更艰巨的旅程仍然遥远，更美丽的风景仍在眼前。四十岁的人，已走过人生的一半，任重而道远。

回首匆匆来时道，岁月如风逝去，可能我们所获无几；展望未来人生路，我们心中仍有企盼，仍然充满希望。与年轻时有不同的是，我们现在对生命，对人生，对事业，已经有所了解，只要我们摆脱挣扎、勇敢登攀，此生就不会虚度！



第一辑 人到四十风满楼，半生坎坷几时休

1. 男人四十，站在人生的临界线上	2
四十不惑更困惑	2
四十岁，对男人而言是个危险的年纪	4
别把四十岁以后当“余生”	7
男人四十，还没有到放弃的时候	9
人到中年，就别再念叨“怀才不遇”了	15
面对坎坷，迎向前去	18
不怕年龄大，就怕没想法	21
学会自我激励，给自己增加动力	24
2. 女人四十，门关上了还有一扇窗	27
女人四十，爱别人之前先学会爱自己	27
人到中年，务必知道自己要什么不要什么	30
青春不再，魅力莫失	35
四十岁女人，用智慧来武装自己	36
做个灵性与弹性相结合的女人	38
气质与风情，张扬着四十岁的魅力	41

快乐是四十岁女人不能舍弃的追求	44
别让抑郁遮住快乐的阳光	47
留不住岁月，就一定要留往日的快乐美好	51

第二辑 本当建功立业时，前途茫茫浑不知

1. 男人四十的“命”与“运”	56
若是心中有梦，这便是最后的机会	56
命运这事，三分天注定七分靠拼争	60
四十以后，更要把自己当回事	63
为薪水而工作，难有大作为	66
因循守旧，恰是命运的阻塞	68
跟上形势，才不会被淘汰	72
人到四十，转型要趁现在	75
有时换个环境，就是换一种前景	77
四十岁，创业不晚	80
到什么时候，也别停下进取的脚步	84
一步一步实现自己的梦想	88
2. 女人四十的“困”与“惑”	91
你的选择权给了谁	91
中年女人，要有属于自己的一片天地	93
性别不是女人晋升的障碍	95
女人只有坚定目标，才能冲破迷雾	98
没有青春，但我们可以有能力	100
找对方法，女人更容易成功	102
若想有所成就，就别放松要求	104
把工作当成一种快乐的事情	106

第三辑 昨日奔忙追求多，今朝放松解枷锁

1. 男人四十，莫再做拼命三郎 110
 - 莫再做拼命三郎 110
 - 四十岁的男人要明白：放松无罪 113
 - 工作之后，一定要休息 116
 - 提防“过劳死” 118
 - 别做为钱而疯狂的人 120
 - 一边努力工作，一边努力休闲 123
 - 休息好了，效率才更高 125
 - 别把工作带进家门 127
2. 女人四十，别再当“拼命三娘” 130
 - 女人四十，要学会享受生活 130
 - 人生即使不完美，也没有关系 132
 - 人生过半，要学会知足与感恩 135
 - 幸福人生的半半哲学 138
 - 是该抛下重负，回归简单了 142

第四辑 几何时情缘已脆，一失手便碎成齑粉

1. 男人四十，走对情感的岔路口 146
 - 男人四十要明白：爱是一种责任 146
 - 别以想当然的方式去爱你的家 151
 - 别把非分之福当福气 154
 - 男人，要懂得尊重妻子 158
 - 多点信任，少点猜忌 162
 - 多为她想一想 165

忘记当年的那个她.....	167
2. 女人四十，给婚姻上一把锁.....	170
女强人们，别冷落了你的丈夫.....	170
爱他也别把他看得太紧.....	172
“妻不管”更胜“妻管严”.....	175
要宽容，但也别纵容.....	176
吵架之后，善后工作要做好.....	179
任何时候，别忘了给自己的男人留点面子.....	182
精神出轨也是大事.....	183

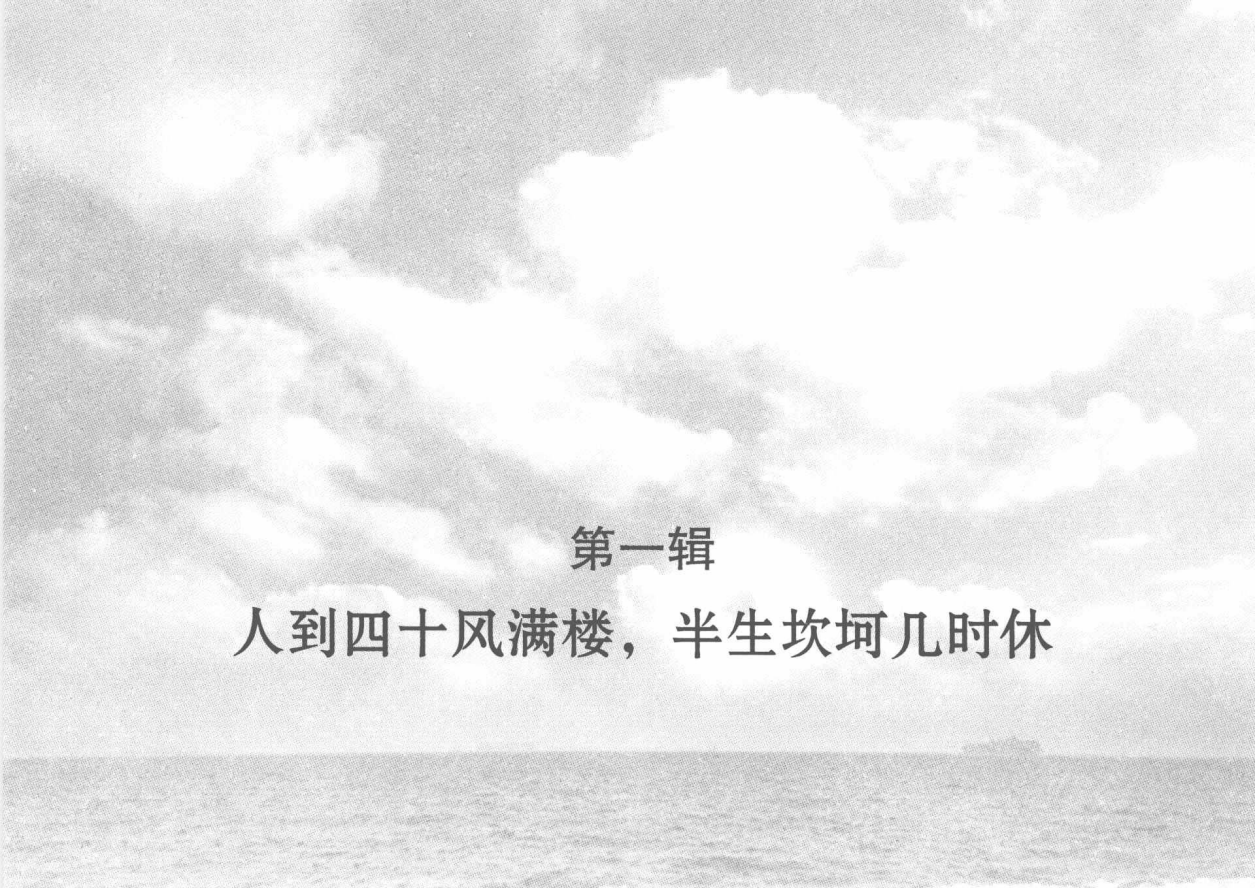
第五辑 幸福与刺激的取舍，欲望与负荷的裁决

1. 男人四十，懂得“适度”与“过度”.....	188
世间万事，都讲究一个“度”字.....	188
人到中年，适度才是正确的选择.....	192
酒饮微醉，花看半开.....	194
放掉无谓的固执.....	195
过分沉迷欲望，就会变成一种负荷.....	197
成败得失，坦然以对.....	200
荣辱毁誉，别放心上.....	203
顺其自然最好.....	205
2. 女人四十，想开一点放下一些.....	208
中年女人，别让虚荣再绑架你.....	208
金钱够用就好，不要被它迷住心窍.....	210
莫在小事上斤斤计较.....	213
幽怨过了头，伤得最重的还是自己.....	216

必要时后退一步	218
洒脱地说声“不在乎”	219
永远做自己喜欢的事情	224

第六辑 出师未捷身先“老”，会使英雄泪满襟

1. 男人四十，再也不能伤身体	228
四十岁，决定男人日后二十年的健康状况	228
真的要被名利累垮吗	232
事业常有，健康不常在	235
人到中年，放下贪欲领略生活的乐趣	238
减少精神负担，以免心力俱惫	242
平时不注意，健康远离你	247
不规律生活只会损害健康	251
2. 女人四十，更要好好爱自己	255
了解更年期，健康度过更年期	255
妇科检查别逃避	257
女人无“炎”更美丽	259
健康女人，远离味道	262
人到四十，“扫黄”工作要做好	264
别让颈部泄露了年龄的秘密	266
中年女人，警惕下肢静脉曲张	269
别忽略那些影响健康的小细节	271
健康与美丽，可以吃出来	273
你可以成为睡美人	276



第一辑

人到四十风满楼，半生坎坷几时休

人生到了第四十个年头，生命的旅程已经将近走完一半，酸甜苦辣尝过了，悲欢离合也都经历过了。可是，你的事业依然没有什么基础，你的生活依旧平庸，你还在骑着自行车上班，还在马路上摆小摊，还是公司里的普通职员，过的是平凡人的平凡日子，平时也不会有人对你高看几眼。四十岁面临的抉择，四十岁错综复杂的社会关系，令你困惑不解，陷入挣扎。站在四十岁的门槛上，你竟然不知道该如何迈步了。

这个时候别忘了，我们还拥有经历和成熟，积攒了四十年的人生底蕴是最珍贵的人生资本。在这之前，不管你有没有取得成功，四十岁都将会是个崭新的起点。

1. 男人四十，站在人生的临界线上

四十不惑更困惑

古人云：四十不惑。应该说，人过四十岁，对什么都不再困惑。可有的男人却对什么都还在怀疑。

二十多年前，自己刚刚踏上工作岗位的时候，实在不敢相信将来会变成今天这个模样。回首身后浅浅的足迹，还有那迂回曲折的路线，却惊醒来路早已不堪。

二十多年来，很多男人都没能跳出既定的模式。在一个温水池塘里，就像一只青蛙，四处的游啊游，只顾自己的温饱，却忘却了沿途的风景。从去掉尾巴后一直游到现在的大腹便便，什么也没得到。也许在身手敏捷的时候，男人应该有跳出池塘去一显身手机会的。但你却任由这样的机遇从自己的身边溜走，直到四十岁才感叹：干什么都不从心了。

人过四十岁，这应该是个功成名就的年龄，这应该是人生发挥得淋漓尽致的年龄。可是有的男人却在这样的年龄段里涛声依旧。功不成，名不就，于是越来越害怕同学聚会，越来越害怕填写履历。看看当年的同学一个个意气风发，看看履历表上年复一年一成不变。失落

与悲哀就会涌上心头。

于是，有的男人开始怀疑起自己：是不是枉负了盛名？可人们都说你还很优秀，真的，只是命运多舛而已。于是，自己也就安慰自己，也许总会有时来运转的一天。但四十岁过后，就发现是自己欺骗了自己。

人过四十，一切的优势不再。知识需要更新，脑筋需要换代。要会电脑，懂技术，懂管理，懂交际。可你什么都不会，什么都得学，你学得过来吗？尤其要命的是，许多升迁提职要求都必须在三十五岁以下，把你的路全给堵死了，这就是人过四十的悲哀。

人过四十，工作和家庭的压力压得你喘不过气来。一者父母的赡养问题。人过四十，父母已是六七十岁高龄，生活多不能自理。不仅如此，岳父岳母的赡养重任可能还须你来承担；二者子女的入学。子女不进大学人家瞧不起你，在未来的竞争中也成问题。读大学吧，一年几万元的学费很可能把你多年来的那么点积蓄花费殆尽，将来你养老靠什么？其三就是人情礼数。如今的收礼名目繁多，红白喜事、高升酒、升学酒、迁居酒、生日酒、满月酒等，每一样你都不能缺席，每一个涉及的地方你都得礼尚往来，一年的收入就要花掉近一半的礼钱。不送不行，因为你人过四十，多少是个有脸面的人物。

人过四十岁，虽然你不可能再有什么作为，你还得承受背后可能随时会射向你的暗箭的伤害，还必须要承受巨大的舆论压力。原来对你寄予厚望的，现在对你哀其不幸，怒其不争；原来对你有成见的，现在对你嗤之以鼻，幸灾乐祸；原来对你有看法的，现在对你品头论足，大谈他有先见之明。不懂事的儿女埋怨你不称职，爱唠叨的老婆总在讲你的风凉话，后悔这辈子嫁了个穷光蛋，嫁了个提不起放不下的窝囊废。

人过四十岁，思想已不再激进。就有了得过且过，当一天和尚撞

一天钟的思想。就有了归隐田园的想法。就有了眼前无路想回头，不如退步抽身早的念头。总之一句话，就是心灰意冷。

其实，想开了，人过四十，也还有另外一道风景。虽说回头望去，青春不再；抬头向前，暮色苍茫。但已不会再为美女的回眸一笑而如痴如狂，不会再为无谓的争斗而面红耳赤，不会再为做草做松的问题而绞尽脑汁。你有了更宽阔的胸怀直面风雨，有了更平和的心态笑迎不幸，有了更坚忍的毅力承受伤痛。做松你不会目空一切，做草你依然昂扬向上，微笑着迎接每天的朝阳，展示你虽微小但坚强的生命力。

人过四十岁，难掩岁月的沧桑，难遮生活的磨难。眼看头顶上的发际越来越少，腹部的肚腩越来越向前挺进，在不经意间面容上的皱纹已逐渐增加，你不禁有了些许的恐慌和焦虑。虽然我们还有时间，但我们还有机会吗？

我们应该把四十岁当作是人生的一个阶段，而不是一个终结。由于种种原因，也许工作上没有了太大的生命力，但此路不通，我们大可换一种活法，也许能柳暗花明又一村呢？

四十岁，对男人而言是个危险的年纪

俗话说：“三十而立，四十不惑，五十知天命”。四十而不惑是指一个男人到了四十岁的这个年龄阶段，性格、事业、性能、责任、思想、心志等方面均已没有困惑，达到成熟的地步了。然而，男人四十岁最危险！

男人四十岁最危险的原因主要表现在以下几个方面：

男人四十岁易狂妄。四十岁是男人一生中的一道坎，事业的成功与否，人生价值是否得到实现，都在四十岁这个阶段体现得淋漓尽致。男人四十岁之前，为了自己的梦想和追求可以起早贪黑，忍辱负重，寄人篱下，卧薪尝胆，鞍前马后，逆来顺受……对于成功的男人来说，四十岁这个年龄阶段已经对过去的追求有点麻木了，上进心已然消退，面对自己的成功，会一个人沾沾自喜。

男人四十岁最容易把自己与别人进行比较。觉得自己已经是一个人物，心高气傲之势会瞬间陡增，进取之心会陡然锐减，再也听不进别人的意见。

男人四十岁最爱我行我素。“龙头老大”之心会向火山积蓄多年一样的喷发，狂妄之态显露无遗，人性的许多弱点和浮躁都会在狂妄之中忘乎所以，所以说男人四十最危险！

男人四十岁易疯狂。男人四十岁是道弯，此刻人生各大环节已经基本定型，要改变或转变的难度与四十之前相比困难较大，此道弯转不好就容易翻车。男人四十像易燃易爆物品，有时不需要导火索都会自燃自爆。男人四十岁之后，成功者眼里容不下半粒沙子，“我的地盘我做主”，谁要是与我对抗，定是非死即伤，顺我者昌逆我者亡的“老大”姿态昭然若揭。男人四十之后，失败者眼里只有愤恨和妒忌，男人四十，成功者何须所求？失败者何来所惧？“成者王侯败者寇”，王有王的霸道，寇有寇的蛮横，因而男人四十不管成功或失败都几近疯狂，所以说男人四十最危险！

男人四十岁易绝望。人生苦短，男人四十是一道分水岭，成功者易狂妄，失败者易绝望。狂妄者危险，绝望者可怕。就失败者而言，经过半辈子的摸爬滚打，留下的却是道道伤痕，曾经的忍辱负重，曾经的鞍前马后，曾经的逆来顺受，换来的不是成功与喜悦，

而是失败与痛苦。苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤的结果是身心疲惫、万念俱灰的绝望。心若死水的状态是绝望之人最可怕的表象，此刻的心态是看谁谁不顺眼，看啥啥不顺心，什么法律道德制度等最易被抛之脑后，如此之心态定然是危险诞生的前奏，所以说男人四十岁最危险！

男人四十岁最想做个真正的男人。男人四十岁最容易从内心深处发出积怨已久的感慨，此刻可谓是泾渭分明。江山永固，青春易老，“三十年河东三十年河西”，男人四十岁人生已然过半，“何不潇洒走一回”？不管成功者还是失败者，男人四十岁都想做个真正的男人，吃喝玩乐，尽情享受。高收入者高享受，低收入者低享受，“坚决不要亏待自己”之心态欲望从未如此强烈。男人四十岁最易事不关己，对错不究，没有心情闲看天边云卷云舒。男人四十岁“第二春现象”最易抬头，轻者花天酒地，重者贪污腐败。男女出轨问题，官场中多少才俊均在不惑之期因此落马或翻船便是例证。所以说男人四十岁最危险！

当然，“男人四十岁最危险”的现象并不是全部，仍有部分男人四十岁反而更加“不惑”，凡事打理得有条不紊，成熟得近乎于完美。但不管如何，“男人四十岁最危险”的现象是客观存在的，也是值得我们关注的。所以我们呼吁全社会都要来关心“男人四十岁”的现象，特别是每一个女人，更应该义不容辞地去关爱自己的男人，最大限度地降低“男人四十最危险”现象的系数！

别把四十岁以后当“余生”

在炎热的夏天，勤劳的蚂蚁正在搬运粮食，好迎接寒冷的冬天。可是，懒惰的蝈蝈儿却只顾游山玩水，在这烈日当空的夏天里欣赏大自然的美景。

有一天，蚂蚁们正在搬运食物，它们找到了一颗玉米粒，就你推我抬地搬回了洞。

正在它们回家的途中，看见了三只耐不住烈日炎炎似火烧的夏天的蝈蝈儿，正在一棵大树下休息。

蝈蝈儿对蚂蚁说：“你们在干嘛，这么好的风景，这么好的舞蹈你们不欣赏，非要去干那些累死累活的事儿。”蚂蚁说：“那你们冬天吃什么？”“凭我这么聪明的头脑，能找不到食物？”蝈蝈儿满不在乎地说。

很快，冬天来临了，蚂蚁们正围着火炉，吃着甜美的食物，真是吃在嘴里，甜在心里。然而令人意想不到的事情却发生了，懒惰的蝈蝈儿在饥寒交迫的情况下冻死了。

“蚂蚁和蝈蝈儿”这一寓言故事的宗旨是告诉人们要像蚂蚁一样辛勤工作，否则就会像蝈蝈儿一样饿死。的确，蚂蚁也许是因为勤劳而为自己贮备了充足的食物，但这毕竟是贫困时代的寓言故事了，在物质富足的今天，人们更注重的是精神上的健康。比较起来，蝈蝈儿一辈子都无忧无虑，而蚂蚁却只知道埋头儿苦干，毫无乐趣可言，它们两个到底谁更幸福一些一目了然。