

# 人生三十一谈

张德才 著

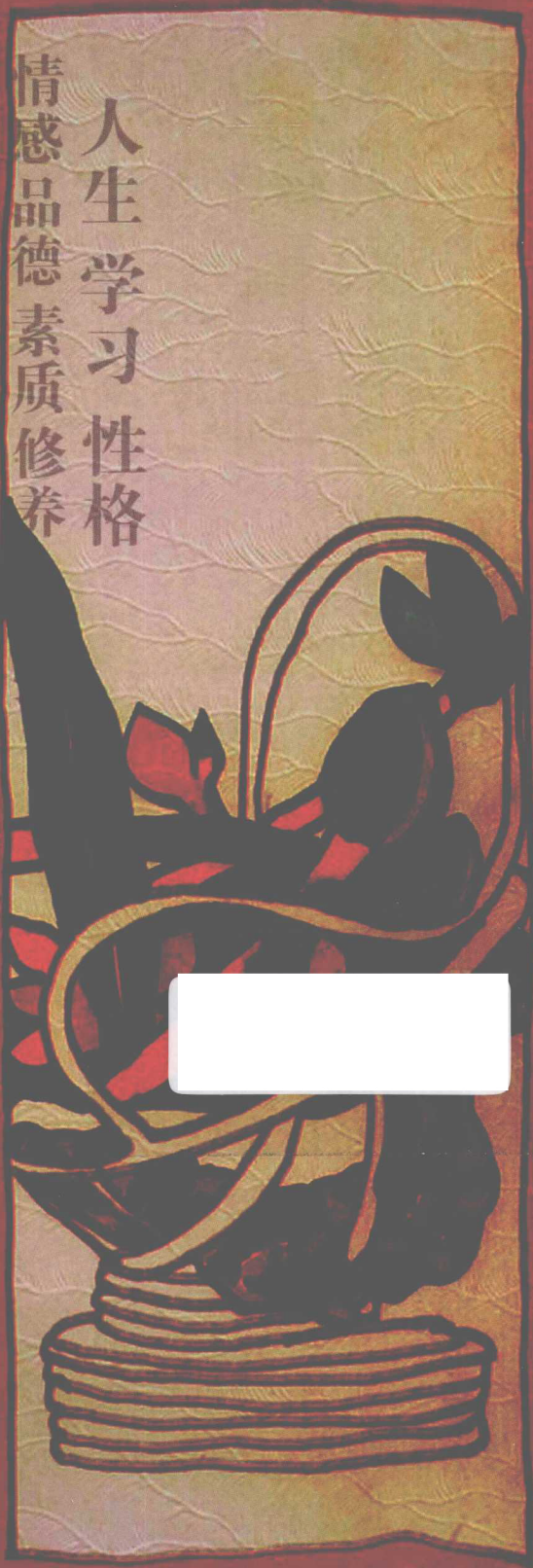
人生学习性格  
情感品德素质修养

成败得失欲望平淡幸福

经历

时代出版传媒股份有限公司

安徽文艺出版社



# 人生三十一谈

RENSHENG ERSHIYI TAN

张德才 著



**APERTURE**  
时代出版

时代出版传媒股份有限公司  
安徽文艺出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

人生二十一谈/张德才著. —合肥:安徽文艺出版社,2015.5

ISBN 978-7-5396-5189-7

I. ①人… II. ①张… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第262294号

出版人:朱寒冬

策 划:朱寒冬

责任编辑:刘姗姗 蒋 晨

装帧设计:褚 琦 许含章

---

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 [www.press-mart.com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 [www.awpub.com](http://www.awpub.com)

地 址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营 销 部:(0551)63533889

印 制:合肥创新印务有限公司 (0551)65152158

---

开本:710×1010 1/16 印张:22.5 字数:450千字

版次:2015年5月第1版 2015年5月第1次印刷

定价:36.80元

---

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

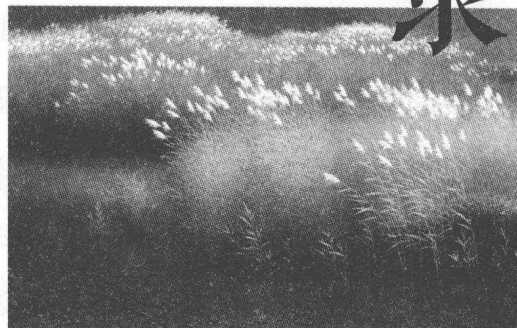
版权所有,侵权必究

## 写在前面

古人有“人之初，性本善……”，概括人性自然哲理的《三字经》，即“三字训”。今写感悟人生规律的“两字哲”，即“沉淀续”，是作者继经验之谈《风采》、规律探索《纵横》、哲理箴言《沉淀》、景观文篇《阅旅》之后的又一新作。全书各篇以两字为题，悟出平淡生活中的深刻、凡俗经历中的哲理。因生活经历所限，难免有片面性、局限性，但力求富有启发性、哲理性，对人生少走弯路、健康成长或有益处，不信一读。

作者于北京

# 目 录



写在前面 001

人 生 001

性 格 046

品 德 060

学 习 085

素 质 097

修 养 107

自 强 116

001

目

三

情 感	144
经 历	189
成 败	210
得 失	236
欲 望	246
平 淡	267
幸 福	277
苦 乐	295
辩 证	305
责 任	329
时 间	331
错 误	336
完 美	340
太 极	348

# 人生



人,简单两笔,一撇一捺,易写难写好,易认难做好;一撇是理智,一捺是感情;撇在捺之上,理智控制感情;撇在左捺在右,两相依,相辅成;知人不易,做人亦难,做真人更难。

人生分少、青、中、老四个阶段,似一年分春、夏、秋、冬四个季节。少年(17岁前)如春,用青山绿水、鸟语花香展现生机,以天真纯洁、求知学识奠基人生;青年(18至39岁)如夏,用暴风骤雨、满川涨河冲刷稚嫩,以热情奔放、理想远大展示人生;中年(40至59岁)如秋,用五谷丰登、瓜果飘香体现丰富,以成熟收获、承负重任充实人生;老年(60岁以后)如冬,用冰霜素裹、积淀深厚表现深沉,以解甲卸任、轻松浓情享受人生。一年四季,春夏秋冬周而复始,一切都归于自然,没有人为地安排;一生四季,少、青、中、老一去不返,一切都在于人生的态度,都源于人生的质量和感悟。人生四季和自然四季一样,春天里有夏日的热情,夏日里有秋天的早熟,秋天里有夏日的红火,冬日里有春天的春意。雨季总是滋生出干热里没有的浪漫,伏天永远躁动着雪地所不及的激情。不变的规律是:春天开花不能结果,夏天有果尚未成熟,秋天时熟而需适时收获,冬天享受果实价值少不了充实的精神。任何违背自然规律和单纯的东西都是不可行的。

文人笔下的“四季”是激春、消夏、悲秋、寒冬,各寓佳趣;春花、夏雨、秋月、

冬雪,各呈奇妙,牵动多少文人墨客的悠悠情思;少学、春情、中实、冬沉,各显特点,表现伟人、凡人大同小异的人生。人生的四季各有主题:少年学习、成人;青年爱情、婚姻;中年家业、成败;老年阅历、安康。少、中年多重任,青、老年多情思,各呈其重。

人生的不同阶段,构成生命完整形态:生活、学习、实践、修养、家庭,等等,它们是展现人生面貌的人生园地。每个人在拥有的各自园地里耕种着各自的人生价值:人生观、真善美、信仰、希望、荣誉、权力、义务等,并以此决定自己的行动。在实现人生价值过程中,每个人都体现出人生现象的五彩缤纷、千姿百态的人生色彩:情感、爱情、悲欢、世态,等等,它们组成一部完整的交响曲,构成人生的乐章。

人生是过客,但有五颜六色,有四季,也有不同经历。

人生四季的岁月留痕,都是大自然分配的适当物质:少年的天真、幼稚,青年的冲动、热情,中年的持重、严肃,老年的阅历、深沉,都各自结出自然的果实,使得每个阶段都有值得人们享受、爱好的事物,每个阶段都有其生活的主题。暮春时节新雨之后的第一声蛙鼓、初夏清晨晴空下布谷鸟悦耳的鸣啭、秋天的雁阵、雪落人间悄静无声的冬夜,这大自然的四季美景同人生四季一样,都需感悟而尽情地分享。

春、夏、秋、冬对称少、青、中、老,各有韵致,各呈情调:春是绘画家,把世界打扮得绚丽多彩,像充满活力的少女;夏是魔术师,把世界变幻得奇趣横生,像朝气蓬勃的青年;秋是实干家,把世界改变得果实累累,像肩挑重担的中年;冬是收藏家,把世界收拾得干干净净,像深沉厚重的老人。

人生各个阶段都有特殊的意境:春生比花艳,夏长比叶鲜,秋收比果获,冬储比霜寒;春是含情的少女,夏是暴烈的汉子,秋是智慧的长者,冬是严峻的老人。在人生这有规律的运行季节里,四季循环,周而复始:春的世界最为动人,



从动人中走向热烈；夏的世界最热烈，从热烈中走向繁盛；秋的世界最繁盛，从繁盛中走向严肃；冬的世界最严肃，从严肃中走向动人。这循环复始，一年一代，有始有终。

人生各个阶段其不同特点和特殊意境，构成整个人生多彩多姿的身心历程。七情六欲、五味人生，使得个体存在充分表现为一种独特的生命现象，其间充满各种各样的磨难和欢乐。人生四季是个大舞台，登台是春，退场是冬，春、冬是开、闭幕，夏、秋是台上演出。

纯朴的思想、专一的求知环境是人生学习的宝贵条件，拥有着一颗憧憬纯洁和理想的心，像春天一样，是生命勃发的象征，是万物复苏的摇篮，是百花盛开的园圃。绿色的翅膀托举着绿色的灵魂，在绿色中感受生命的力，激活生命不息的力；像春天一样，播种希望、理想、幸福、追求的种子，在期待的泥土中奋争，摇曳着满载幻想的羽翼，在初霁的晴空振翅翱翔。迎着春晖，希望发芽；伴着春风，理想成长；和着春雨，幸福扎根；挟着春雷，追求闪光。发芽的希望，在春晖里会沐浴成茂盛的秧苗；成长的理想，在春风里会茁壮成参天大树；扎根的幸福，在春雨中会滋润成丰厚的报偿；闪光的追求，在春雷中会激励成多彩的风景。

一日之时在于晨，一年之初在于春，一生之基在少年。少年像春天，播种、萌生、开花，是赋予希望的时期，是被赞美的时期。春，是韶华绚烂的年龄，是生命之潮的时刻，是人生之树缀满幻想和期冀的季节，之后便是夏之火炽、秋之辉煌、冬之冷艳。少年是苦学求知的岁月，不是贪玩享受的年华。绿色的春天之所以娇媚，是因为她孕育着金黄的收获。每个人都从春天的始点出发，奔赴降临人生的四季，走向精彩、高尚的人生。

春天，是一种精神、一种信念、一种追逐、一种爱恋。春天，是萌生爱的季节，任何一种真正的爱，又是一种无私的献身和付出。春天，是生命的季节，是

生命的萌发、人生的起步，如初春朝日，百卉萌动，充满幻想和希望，是人生最快乐、最宝贵的时光。从春天得到春的欢悦的，未经世故的儿时最多最深。在人身上能够持久的，是从少年时期得来的。少年期，童心未泯、天真无邪、无忧无虑、似懂非懂，处于孩子、顽童、半独立半依赖的过渡时期；生理与心理变动大、可塑性大的幻想时期；接受能力强，自控意志弱，盲目的、强烈的个人欲望和道德意识不成熟，易接受非道德观念，需引导、培育成长的时期。少年开始注意父亲的背影、母亲的面颊，脱离父母怀抱而走不出父母情怀，心底有爱、心头有伤，思绪理不清、习题解不开，不希望人管可总有人管，常为小事哭泣而面对大事却毫不在意。所以，少年期的人生定位是“学生”，拥有全日制学习的时间，是人一生求知最专一，时光最富有，生活最单纯、最难忘、最值得回味的时期。学习知识，学会做人……“时刻准备着”是少年的座右铭。人生智慧，基于少年。少年奋发，终生有为，自古功名起少年。战国的甘罗十二岁当上卿，东汉曹植七岁作诗，唐代王勃六岁善文辞，李白五岁诵六甲……正如汉乐府诗所言：“百川东到海，何时复西归？少壮不努力，老大徒伤悲。”又如陶渊明所说：“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。”在春天里不懂得耕耘的人，秋天来临时将只能收获几片枯叶。惜取少年时，等于延长青春，珍惜青春年少吧，在人生组歌中谱写一首绚丽多彩的《青春圆舞曲》。

青年时代，与夏天一样，是生命跳跃的象征，如“夏”当“大”讲，是万物长大的时节。昨天是蓓蕾，今天是花朵，明天变果实；昨天是黄土地，今天是草坪，明天是菜畦。草长、树木长，使山一天天变丰满；稻秧长、葵花长，使地一天天高起来；水长、瀑布长，使河一天天变更长。不热不肥，热胀冷缩，随着温度的增长，万物皆长，连躺在地上的铁轨也胀满了接缝儿。夏天，云多奇峰，如山，如塔，如古堡，层叠嵯峨，瑰丽雄奇；雨骤然而作，戛然而止，来得粗犷、豪爽；夏风饱含南海浸润的激情，吹开了花朵，吹大了禾苗；夏绿的浓香远盛于春吐的新绿、秋染

的黄绿。青春如夏的青年人朝气蓬勃,变幻莫测,热烈奔放,生趣盎然,青春涌动,蕴藏着深邃而神圣的人生浪漫情调,从厚棉衣的束缚中解脱出来,从密封的房屋里解放出来,从矫揉造作的生活环境里解放出来,从幼年父母的怀抱里解放出来,从幼年兄姐的呵护中解放出来,步入“成人”“大人”的十八岁以后具有独立生活的能力。爱情在炽热的火焰里燃烧,未来的一切也在这火的波涛中孕育。人的外形美丑,夏天掩饰少,最易接近真相;人的素质强弱,青年期决定因素大,最容易成就基础。夏季的“传染菌”蜿蜒,青年期的“抵抗力”不强,种种磨难、考验,训练人的耐性、智慧和机敏。

春是夏的序曲,夏是春的高潮。青年风华正茂,播种下少年之春的希望之后,要收获一个硕果累累的中年金秋,需要为之一挥汗水的盛夏。有志青年,有夏的魅力,血气方刚,生命像夏一样热情、刚烈,性格像夏一样爽直、痛快,心理像夏一样从容、大度。

青年,是人生之王、人生之华,是人类生活中最热烈、最红火的阶段,令青少年向往,令中年留恋,令老年羡慕。

青年时代是人生最好的年华,像早晨八九点的太阳,朝晖映天。十八岁,是从活泼少年走向成熟青年的界碑,是从完全依附走向具备思维方式和选择能力的分水岭,是从父母眼中的孩子走向社会一员的跨越,是从单纯、新奇走向萌发朦胧爱情、步入不设防心灵广场的开始,是从忍耐刻苦中走向真正生趣盎然的起步;十八岁,标志着人生“黄金年代”的到来,也是“危险年代”的来临。同处“黄金年代”,并非每人都能把这段时光变为“黄金”;同处“危险年代”,也并非每个人都有“危险”。这人生的黄金时期,是储备各类知识、健康心理人格的最佳阶段,也是环境变迁、人格差异、心理疾病的多发期。这个时期的青年,既有自己支配自己的独立要求,又有要人尊重的成人感,感情既丰富,又易于产生波动;既追求真理,思想又尚未成熟。所以,最容易受到感情用事的伤害。

青年时期的人,除观察着社会生活外,主要的是关心自己的精神世界,开始深入思考人生的意义。青年,最渴望情感有依赖和归宿,是人从情感依赖走向情感独立的分水岭;青年,是理想主义者,由少年的体验自我转向实现自我,开始摆脱对父母的依赖而感知自己,编织着人生七彩梦幻;青年,身体长成,性机能成熟,智力发展成熟,思想活跃,逻辑思维增多,交际能力成熟,社会生活和人际关系走向自觉,开始独立;青年,如初出茅庐,单纯,朝气蓬勃,热血沸腾,坦诚爽朗,直抒胸臆,积极向上,挥洒天真,飘荡温馨,展示动力,成就未来;青年,人人生中最活跃的岁月,自信和希望是青年的特权,稳重和成熟是青年自信的资格;青年,精力充沛,血气方刚,求知欲旺盛,容易接受新事物,富于开拓精神,也易崇拜权威和轻信,面临危机;青年,心地洁白无染,最积极,最有生气,最肯学习,最少保守思想,是人大脑细胞效率最高时期,在多学多问多思索中成熟成长;青年,是形成豁达性格的时期,年龄随着岁月而增长,性格随着年龄增长而形成,始终洋溢着活力,充满着希望,在一生中最有价值 and 魅力;青年,是标志时代的最灵敏的晴雨表,是人一生中最活跃的岁月,自信和希望是青年的特权,感情丰富而易于产生波动,情绪易兴奋而又不稳定,是世界观、人生观开始建立和逐步巩固时期;青年,是奋斗的年代,是创造自己、学习智慧的时期。宝贵的季节是秋天,宝贵的时代在青年。青年,饱经忧患,不怕别人看不起,就怕自己不争气,容易侮辱人,也容易忘掉别人的侮辱。童年不宜过顺境,青年不宜过悠境,中年不宜过闲境,老年不宜过逆境。青年人希望,中年人奔忙,老年人回忆和彷徨。人生道路漫长,关键时刻只几步,好的机会也不多,青年时期尤需注意,瞻前顾后一事无成,机不可失重在抓住。人生最美好的时节是青春。

青春岁月花团锦簇,绿色的希望、红色的梦境、慷慨的馈赠、真诚的欢笑、浪漫的诗情、多情的泪水,使青春的露珠在生命的原野上显得尤为清纯与晶莹,使青春的花环在人生旅途中显得更加多情和绚丽。

青春就是保持年轻的心,青春不能用年龄衡量,不能人过三十如过午,心境仿佛变秋天,而应以人过三十似上午的心境去面对一切。永远的创造驾驭着永远青春、永远的人生。青春并不是生命中的一段时光,而是心灵上的一种状况,是一种沉静的意志、想象的能力、年轻的心理。四季中春天最美,人生中青春最美。青春充满喜悦,是含苞待放的花,是不掺杂质的蜜,是正在开垦的处女地。真正的青春只属于永远力争上游的人,永远忘我耕耘的人。青年只是生命中时间的一个长度,青春则是生命的实际内容。生命,让每人开一次花,但不一定都结果,能否结果取决于当你还是花朵的时候。

虽然谁也赢不了与时间的比赛,但谁也输不了曾经作出的努力。虽然谁也挽留不住青春的岁月,但谁也忘不了曾经付出的爱。青春是人生最美好的时光,是人生中最值得珍惜的财富,但青春也最容易消逝,不能浪费青春。青春是短暂的,充实的青春又是不朽的。青春之书容不得修改,必须写好每一笔。青春象征信心与希望,青春是人生中最富有价值的时代,要充满信心、希望和勇气。精神上的青春,永远是事业上斗志的源泉,使人有无限的希望与宏大的理想,无论遇到任何挫折,都不丧失精神上的青春活力。

春天是一年之始,青春是人生旅途的第一步。青年人多是心高志大,只贪虚誉而不重事实,只重未来而忽视现在。心高应追求高尚的知识,志大要培养伟大的人格。青春不只是写在脸上,更重要的是刻在心里。青春是生命的黄金时代。人的事业和生活境界的高度,多是靠在青春时期打下的根基。人一生最痛彻心骨的悔悟是在青春期时的执迷不悟,最无法弥补的损失是任青春期无声而逝。青春是一趟特快列车,由人生的青年直驶中年,这是人生中最值得珍惜的旅程,是人生中最具生命力、最具创造力、最能出精彩乐章的时期。从青春起步,走向成熟,走向成功,走向成人。

中年时代,与秋天一样,具有丰富的色彩,是成熟的季节、收获的季节、充实

的季节、淡泊的季节。饱经了春之蓬勃与夏之繁盛,不再以受宠爱、被赞美为荣,把一切宠爱和赞美都隔离在淡淡的秋光外。秋的季节清爽而高朗、成熟而丰收。

秋,万类霜天,红叶烂漫,秋云淡远,令人陶醉;秋,没有神秘,没有自私,没有贪婪,把果实和种子奉献给人类,使人更充实、更丰盈;秋,不争春的烂漫,不夺夏的峥嵘,不抢冬的银装,只是继承春的生机,弥补夏的收获,准备冬的储藏;秋,诚实,诚实得只知奉献,不求索取;秋,素朴,素朴得只有果实,不需陪衬;秋,如“秋”字结构,是禾苗火熟的时节,不与春之艳媚和夏之葱翠争荣,却富于成熟。初秋,清丽、柔和;中秋,冷静、惆怅;晚秋,安闲、肃穆。

秋,常令人伤怀,萧瑟之氛及思潮不由得在落叶中徘徊。寂寞的人伤秋,伤秋的人寂寞。秋是悲壮而不是悲哀,秋是风采而不是惨景。天地万物,没有一种逃得出荣枯、盛衰、生灭、有无之理。有明之处必有暗,明多之处暗亦多,欢浓之时愁亦重。

春天是走向“生”的路,夏天是走向“熟”的路,秋天是走向“收”的路。那落叶是为生而落,让人凝视,使人沉思,感悟真实,秋天给人的感应是安定而沉着。

秋天,具有调和的美感,秋空高而气爽,秋月明而多情,秋风清而凉爽,秋雨细而清新,秋容淡而晶莹,秋意浓而缠绵。气候、景象、情感调和得那样完美。没有春花的璀璨,就没有秋果的充实。花木灿烂的春天固然可爱,瓜果遍地、五颜六色的秋天却更加使人欣赏。秋天是第二个春天,每一片叶子都变成了花朵。秋天比春天更有欣欣向荣的景象,秋天比春天更富有灿烂绚丽的色彩,秋色永驻人间该是多么幸福。

一年四季景不同,最佳景观在秋天;人生一场戏,一生好戏在中年。秋天豪爽,没有许诺,只有实际;没有炫耀,只有奉献。秋天是一年中最美的季节,有五

颜六色；中年是人生中最丰富的时期，有酸甜苦辣。代表秋天的枫树之美，不仅在那经霜的素红，更在那临风的飒爽；赋予中年的责任之重，不仅在上有老下有幼，更在那肩上事业和亲情的重担。不会把握秋天的人，就不会把握生活。炽热的、夏天般的热情在悄然远去，等在前面的将是严酷的、冬天般的寒冷，需要的是消除惆怅，勇敢地迎接人生之旅的秋天。

人到中年似秋季，秋的寥落、秋的意蕴，标志着人生青年时代的结束，是人生的交叉路口，是承上启下的里程碑，是生命历程的“成熟期”“负重期”，是成年、壮年之和，是社交活动最活跃的时期，也是心理负担、事业负担、家庭负担最重的时期，要对国家、对老人尽忠尽孝，对爱人、对子女尽情尽心，对事业、对社会尽职尽责。

中年，是理智的年龄，像分水岭将生命分隔成上下两个部分，步入中年意味着青春年华已经过去，需要放弃纯真与幼稚而重新思考。生理发展规律在成年之前影响最大，心理发展在中年阶段显现得最明显。以前有人管你，现在开始要管别人；以前做事凭热情，现在做事凭经验；以前生活中高潮连连，现在却很少有令人振奋的高潮出现。

中年，是人生的不惑之年，如孔子所说“四十而不惑”。人到中年，开始对人生系统感悟和剖析，使人生臻于完善以达到所希望境界的最佳时期。人生的真谛别人无法教你，只能在生存的过程中自己体味；人到中年，会放弃虚幻和不切实际的欲望，接受某些东西已经结束的事实，放弃该放弃的，舍去该舍去的，使许多思想上不该有的负担换成两个肩上的重担，确立更加实际的生活目标。不急不躁是中年人生活的外观，不温不火是中年人性格的内里，人生目标逐向务实。

中年人的生活目标不是要改变生活，而应是改变体验生活的方式。把青少年时不知道而到了中年才知道的总结起来，是一些随着年龄增长而得到的人生

经验和哲理。丰富的社会经验、沉稳的性格充分展示着自我的实力,事业与家庭的责任显示着人到中年的持重。

中年人 against 自然和人生比青年有更新的体悟。真正的幸福在中年时该较多,只是体验的意识不够、体验的方式不对、体验的角度不正。中年人能体味到一种秋天的成熟和坦率,老年人会体味到一种冬天的严肃和无奈。

中年人的文章越写越短,杂念越写越长。不行春风,难得秋雨,这是气候变化规律,也是人生中的哲理。有种有收,种啥收啥。春天丢下的是一粒种子,秋天收获的是百倍的偿还。花朵鲜艳,但不如果实对人更有价值。秋天的硕果不属于春天的赏花人,而属于耕耘者。人生要欣赏春天的景色美不美,更要品尝秋天的果实甜不甜。

人生以中年为界,中年以前为日增,中年以后为日瘁。人到中年,是一幅风景画,上面有萧萧的秋意,也有融融的春景,开始站在岁月的门槛看“风萧萧兮”,身担家庭,重担远行,开始懂得人生里一条不归的路,无法逃避,没法后悔;开始发现,错过了许多,也看清了许多,从此善待生活的每一天;开始像个男人与家人一起高兴,却独自一人伤心与苦闷;开始离开风花雪月的故事,去啃一本枯燥乏味的鸿篇巨制。

人到中年,会体验到身体和精神不可避免的衰退,会有通常自己不能察觉的怪癖,所以也须对自己负责。中年时,能认识到年华渐逝的危机,并表现出成熟与坚强的人,就是有能力开创未来的人。中年时,虽然时间、机会和动力急剧减少,但却是生命中有最多自由的时期,因为已经履行了许多社会义务,获得了成人应有的地位。当应尽的义务与责任都履行了,真正的自由也自然到来。中年是个充满附加值的时期,是重新振奋的时期,对未来的乐观远超出对它的恐惧。

男人到中年,左肩是家庭,右肩是事业,心力交瘁,最苦最累,但也展现男人



的成熟、负重、责任、奉献的风采和男子汉的魅力。有时候负重的人生更美丽，负重才会战胜困难，超越自己、展现自己。因为一个有抱负、有素质的男人，中年，是开始收获、取得成功的时候，是一生中最美好、最值得珍惜的时期。中年男人，总是在战胜自己的过程中求得内心的平静，在战胜困难中寻求心灵的慰藉。中年男人，不完全专注于事业时，很容易成为信赖的人，不再眷恋外在世界而开始更重视内在的情感经验，工作中乐于做年轻人的指导者，家庭中给孙辈的关心更甚于对儿女的照顾。

女人到中年，开始真正认识自己、了解自己、属于自己，更清楚自己的定位、角色，并能接受自己阴暗的情感和想法、嫉妒和愤恨……

中年，是收获生命果实的年龄，任性青年所有的春心荡漾已失去活力，生活中所经历的许许多多的吉凶善恶、欢乐忧愁，使人更加成熟。此时，没有太多的绚丽和喧哗，只有更多的深沉和殷实。世上没有不经风雨而成熟的果实，没有不经光照而成熟的收获。中年人生如同秋天的收获，充满酸、甜、苦、辣的味道。收获虽多，但沉重亦复不少，“霜叶红于二月花”，“秋风秋雨愁煞人”。刘禹锡的《秋词》值得中年人常读：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。晴空一鹤排云上，便引诗情到碧霄。”中秋月亮最圆最明，中年人生最丰满最坦荡。步入中年，积累了几十年的生活、知识、技能、经验，精力充沛，阅历丰富，人情练达，如日中天，或肩挑背负，或案牍劳形，经历形形色色的喜怒哀乐、世态炎凉，从昨日坎坷的路走来，平息了年轻时青春的躁动，积聚了精神忍耐力和生活承受力，开始走入圆滑的窠臼，以应对复杂的现实。在单位面对各类矛盾，平衡各种关系；在家庭忍受老人的唠叨，充当双面安抚长辈与爱人、隔辈人间娇惯与溺爱的调节人；在社会上的人与人间，交换着表情和腔调，说别人想说而不是自己想说的话，注重实效，做“适者生存”的强者。

中年，是人生智力的高峰期，创造力的最活跃期，获取成功大多在中年。如