

■ 精华版 ■

男人四十 修养与智慧

完美行为修养，用智慧打造实力

柳润墨◎著

NANREN40
XIUYANGYUZHUIHUI

四十而不惑。

男人四十，经历人生百般磨炼，具备独有的睿智与成熟，从容与豁达。

是社会中坚不能退却，是婚姻卫士不能懈怠，是家庭柱石不能动摇。

男人四十，山凌绝顶，人生境界的另一番风景即将展开……



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

■ 精华版 ■

男人四十 修养与智慧

完美行为修养，用智慧打造实力

柳润墨◎著



东北师范大学出版社
NORTHEAST NORMAL UNIVERSITY PRESS

长 春

图书在版编目 (CIP) 数据

男人四十修养与智慧 / 柳润墨著. —长春: 东
北师范大学出版社, 2011. 8
ISBN 978 - 7 - 5602 - 7290 - 0

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 167080 号

☐责任编辑: 孟 薇 ☐封面设计: 汝果儿
☐责任校对: 王红娟 ☐责任印制: 黄冠诚

东北师范大学出版社出版发行
长春净月经济开发区金宝街 118 号 (邮政编码: 130117)

电话: 0431 - 84568091

传真: 0431 - 85605102

网址: <http://www.nenup.com>

电子函件: sdcbbs@mail.jl.cn

北京佳明伟业印务有限公司印刷

北京市通州区宋庄

2011 年 11 月第 1 版 2011 年 11 月第 1 次印刷

幅面尺寸: 170mm × 240mm 印张: 15 字数: 185 千

定价: 32.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 可直接与承印厂联系调换

目 录

辑一 男人四十，要把握住事业与生活上升的高峰期

男人四十，人生的又一高峰	//3
男人四十，是该给予家庭一流生活的时候了	//5
男人四十一枝花——绽放只是为了让别人更好地欣赏	//9
男人四十，挺不住也要挺	//12
四十不惑，人生的定局之年	//16
四十不惑，不能只幻想不行动	//19

辑二 男人四十，健康为本

男人四十，健康是压倒一切的头等大事	//25
别让过劳透支了自己的健康	//28
健康的生活方式为四十岁男人保驾护航	//32
中年男人怎样摆脱心理危机	//38



辑三 男人四十，人生的黄金季节

四十岁以后的冲刺，男人更需要珍惜时间	//47
理想是座灯塔，只有自己能够点亮	//49
四十岁的男人，更应该为了孩子而奋斗	//53
男人四十，你完全有资本自信	//57
不要让困惑变成心魔	//60
四十岁，最危险的劲敌是焦虑	//63
男人四十，要更会做人	//67
四十岁，男人天时地利人和的创业黄金期	//71

辑四 男人四十，婚姻与家庭是自己休憩的温馨港湾

男人要学会多角色转换	//77
正视婚姻，夫妻感情要融合	//80
男人要学会化解家庭冲突的艺术	//83
信任是婚姻的基石，爱她就要相信她	//87
婚姻中，找准自己的定位	//89
民主与平等——幸福婚姻的基础与前提	//91
感情润滑剂——男人与妻子的有效沟通和交流	//94
男人要学会控制自己的情绪	//97

辑五 四十不惑，男人要深谙难得糊涂

不惑之年，男人要懂什么是“难得糊涂”	//103
难得糊涂是修养智慧，也是人生哲学	//106
学古人“糊涂”的“聪明之学”	//111
做个聪明的“糊涂”老板	//116
大智若愚，低调做人	//119
糊涂实际上就是一种“韬光养晦”的艺术	//122
难得糊涂之“有为”和“无为”	//125

辑六 男人四十，你的形象价值百万

男人四十，要时尚也要好形象	//131
追求个性，男人四十岁还可以“酷”一些	//135
将领带搭配出你的时尚风度	//138
气质是好形象的第一内涵	//141
精心修饰会让你的个性大放光彩	//144
翩翩风度让男人更加与众不同	//148
整洁大方，提升你的魅力值	//150



辑七 男人四十，别被过度的金钱欲望压垮

男人四十，不要为了金钱而忽视身体	//157
做金钱的主人，而不是奴隶	//160
男人四十，要摆正时间、金钱和财富的位置	//165
贪婪是人生最大的敌人	//169
把钱看得淡一些，生活自然会轻松一些	//173
知足的男人向来有福气	//176
不攀比的生活更快乐	//180

辑八 男人四十，学会中庸，智慧取舍

男人四十，要于中庸里蓄势	//187
男人四十，要学会智慧取舍	//189
放弃，是一种心态的选择	//193
四十不惑，放弃也是另一种拥有	//197
放下欲念，放飞心灵	//200
放下压力，活得舒坦	//203
放慢脚步，享受生活	//206

辑九 男人四十，在忙忙碌碌中享受生活的味道

男人四十，生活偶尔要闲适	//211
人到中年，留自己一个私人“洞穴”	//215
四十了，身心皆要大修	//218
忙碌并享受着	//220
过多彩的生活，不让事业偷走快乐	//224
享受慢生活，避免疲于奔命的劳碌	//228



辑一 男人四十， 要把握住事业与生活上升的高峰期

四十岁的男人已经步入了人生的收获阶段，天真与幻想都已如过眼云烟悄悄消逝，浪漫逐渐蜕化为理智，激情已经酝酿为稳健。四十岁的男人肩上担的责任比以前更多，同时扛起责任的劲头也要比以前更大。如果说，二十岁是男人的第一个黄金季节，是因为那时他们胸膛里充满了激情，正当扬起生活风帆驶向辉煌彼岸的时候。那么毫无疑问，四十岁则是一个男人的第二个黄金季节，他们事业与生活正处在上升的高峰期，青年时的梦想也因为自己的努力，正在一步一步地变成现实。所以，男人在四十岁的时候更应该乐观向上，让自己下半场的人生散发出更加耀眼的光芒。

男人四十，人生的又一高峰

中国有句老话：“有志不在年高，无志空活百岁。”男人步入四十岁之后，成功距离他们已经愈来愈近。很多四十岁的男人在实现自己年轻时的目标之后，就开始变得意志消沉，丧失了继续奋斗的积极性。他们觉得既然青年时定下的人生理想已经实现，那么剩下的人生就应该享受丰收之后带来的喜悦与安逸了。因而，很多本来可以创造更大辉煌的人，被四十岁之时的成功遮住了双眼，放弃了拼搏，直到晚年，也许他们才会蓦然回首间发现：原来我的后半生一直是在庸庸碌碌中度过。到了那个时候才恍然大悟，他们也只能是追悔莫及。所以，四十岁的男人不应该松懈，而应该继续努力拼搏，因为后半生的辉煌才刚刚开始。

四十岁的男人进入中年期，不论是从性格，上还是人生阅历上都已经到达了一个新的高度。这个时候的男人们学识丰富、技术精湛，不论是处理工作上的事情，还是生活上的事情都显得轻车熟路，他们做事往往都能够收到事半功倍的效果。所以说，男人四十，人生又迎来了新的高峰期。

四十岁的男人，会不可避免地开始体力下降、精神不济。世间万物有荣就有衰，当男人们经历了年轻时的激情奔放之后，自然会迎来人到中年时的衰退期，这很正常。但是，很多人却将生命衰老的迹象视为人生进入“颓靡期”的开始。因此，许多在事业上取得了不错成果的男人在进入四十岁之后便开始采取保守的工作态度，凡事讲求保险、妥当，这也意味着他们正在慢慢地丧失创造力，工作和生活可能会越来越像一杯白开水，平淡无味。



辑一

男人四十，要把握住事业与生活上升的高峰期

事实上，男人在步入四十岁之后，身体虽然开始进入生理的衰老期，但是距离真正的衰老还有很长的一段时间。据有关调查研究表明，现代男人的身体一般在 58.2 岁的时候才开始进入全面衰老期，而且，在当前这个科学技术和物质生活条件都先进和优越的年代，一般男人在进入四十岁之后，借助健康科学的生活方式和适当的运动就能够有效地延缓衰老。因此，男人在四十岁的时候，依然可以有着旺盛的精力和充沛的体力。很多男人之所以觉得自己体力下降、精力不济，更多的原因来自心理层面。因此，男人在进入四十岁之后不仅要拥有积极乐观的心态，更要保持一颗年轻的心。

世界上的所有事物都是相对存在的，有喜悦就有悲伤，有成功就有失败。男人进入四十岁，虽说进入了收获的季节，可是事业和生活还处在奔波劳作的阶段。此时，很多不太成功的男人往往会变得消沉，甚至破罐子破摔——他们和别人从同一起跑线上开始奋斗，中途的时候却远远落后于别人，胜利距离别人是如此之近，但是距离自己那么遥远。因而，这些人生失意的男人往往会放弃年轻时的梦想，甚至放弃自己已经努力了多年的事业，这时也是他们人生中负担最重的时候——老人要赡养，孩子要上学，生活成本日益增大……因此，这时候的他们最容易退缩。

俗话说得好：“男儿有泪不轻弹，只因未到伤心处。”但是，不论生活中的负担有多重，四十岁的男人都不应该选择退缩。生活中或多或少地都会有一些无奈，作为男人，作为一个成熟的男人，面对压力与无奈，就应该选择坚持不懈，选择迎难而上。四十岁的男人正处在一个逆水行舟的人生阶段，如果不选择迎难而上，就会遭遇事业和生活水准同时倒退的尴尬局面。因此，挺起胸膛一往无前地扛起责任与重担，继续大踏步向前，才是一个四十岁男人的最佳选择。

纵观历史长河，很多伟大人物都是在四十岁之后才迎来自己人生发



展的高峰期的。三国时期的蜀汉开国之君刘备，曾经在身体进入衰老期时发出过这样的感慨：“吾常身不离鞍，髀肉皆消；今不复骑，髀里肉生。”当时的刘备已经在兴复汉室的道路上奔波了许多年，可是梦想距离他依旧那么遥远。在投靠荆州刘表的一次宴会上，刘备在上厕所时看到自己大腿上的赘肉，当时便发出了这样的感慨。当时，刘备已经心生退意，与他同时逐鹿天下的曹操已经成为丞相，而且“挟天子以令诸侯”，坐拥大块地盘，二人相比可谓是一个在天上一个在地上。但是，年过不惑的刘备最终还是选择了迎难而上，因为他相信只要自己坚持下去就定会获得成功。自古道，皇天不负有心人。这之后不久，刘备就迎来了帮助自己三分天下的诸葛亮，最终建立了蜀汉政权。

男人在进入四十岁这个人生中最重要年龄之后，应该摆正心态，保持信心，保持年轻的心态，让自己的后半生焕发出新的光彩，成就一番伟业。和年轻人相比，四十岁的男人没有可大把挥霍的时间，每一天都是弥足珍贵的。所以，四十岁的男人就更应该珍惜时间，充分利用自己丰富的生活和工作经验，合理优化资源，发挥优势来创造自己人生的新飞跃。唯有如此，当成为了白发老人，回首往事时，他们才不会为自己虚度了后半生而悔恨叹息，才不会为自己轻易放弃的那些机会而感到遗憾。

男人四十，是该给予家庭一流生活的时候了

男人四十岁，事业和生活水准都应该达到一定层次了，这时也更是男人给予自己的家人一流生活的时候。

如果，一个男人在进入四十岁之时能够给予自己家庭一流的生活，

那么他一定是一个事业有成的人；反之，如果他依然让家人跟着自己“熬日子”，那么只能用失败来评价他的青年时期。

若用一流的生活作为衡量一个四十岁男人是否成功的标准，首先要明确的是：什么是一流的生活。

有人认为，高档次的健身房、漂亮的花园别墅、价值不菲的高级轿车、精美的高价食物、没有压力的生活空间，这就是一流的生活。也有人认为，宁静安逸的生活环境、富裕的物质生活、充实的精神世界，这就是一流的生活。每一个人对于一流生活的看法都不一样，一千个人眼中有一千种不同的答案。那么能够被大众所接受的一流生活的标准又是什么？答案是：生病的时候能够得到良好的治疗，不必为医疗费担心；平时一家人能够团聚在一起，饭菜健康可口，营养丰富；穿着衣服能够显示出自己的品位且舒服合身；出门的时候能够乘坐便捷的交通工具；住的房子大小适宜，装修如意，阳光充足，周边设施齐全，出行方便；生活的环境舒适宁静，不必承受过大的心理压力，这就是普通人用来评判一流生活的标准。

对于四十岁的男人而言，给家庭创造一流的生活就是为自己减负的最好方式。生活在一个对比性极强的社会，四十岁的男人应该为自己的家庭营造一种优越感，因为优越感在一定程度上就等同于尊严。换句话说，在当前这个注重物质的社会中，四十岁的男人应该让自己的家人尊严体面地生活着。

安德烈是一个便利店的老板，他高中毕业之后便从祖母手中接过了便利店。安德烈至今都清楚地记得，当年他高中毕业的时候才十七岁，那么年轻，天天摆弄着家里的那几台旧电脑，做着成为下一个迈克·戴尔的梦——成为一个亿万富翁，让家里人过上亿万富翁的一流生活。可是，转眼二十多年过去了，安德烈经营的便利店的规模还是和最初一样，让家里人过上亿万富翁的一流生活看来是不可能实现了。

此时的安德烈刚刚满四十岁，正值人生中的大好时节。可是，他却迷恋上了大麻，因为大麻能够让他在幻境中实现自己的梦想——在烟雾缭绕中，安德烈看到自己驾驶着阿斯顿·马丁行驶在洒满阳光的佛罗里达州际高速上，车后座上坐着自己的家人。希尔顿酒店的总统套房是自己一家人日常居住的地方，精美的食物、高档的生活用品等亿万富翁才能够消费得起的东西在他的眼前一一闪过……

吸食大麻上瘾的安德烈很快就变得冷漠、呆滞，偶尔还会莫名其妙地对自己的家人施暴，原来平静幸福的家庭生活被彻底打乱。他开始加入当地的黑帮组织，不久，这个黑帮组织就被警方给铲除了，而安德烈也被判处了四年监禁。

安德烈被送到了米卡斯监狱服刑，他在那里认识了一个叫做摩尔的老头，两个人一见如故，很快就成为了无话不谈的好朋友。安德烈进入米卡斯监狱时，摩尔已经在那里待了七年了，他进监狱是因为恶意操纵股市交易——摩尔曾经是一家上市公司的董事长，个人资产近三十亿美元。

两人同年刑满出狱，出狱之后，安德烈由于早就卖了便利店，生活无以为继，于是接受了摩尔的帮助，为摩尔当司机。但是安德烈觉得，自己应该像摩尔那样，整天叼着雪茄开开会，见见名流就能够日进斗金，而不是一名富翁的司机。多少年来，过上富豪那样的生活才是他最想要的生活，那样的生活才是真正的一流生活。

没过多久，安德烈就由偷偷地吸食大麻变成了光明正大地吸食大麻，有时候甚至当着摩尔的面吸食。

一天，摩尔突然对安德烈说：“咱们俩换一下子，你扮演我的角色，我扮演你的角色。但是，请记住，这不是普通的表演，而是一场真实的演出，你要在我的位置上做出决策，更要在我的位置上管理好公司的每一个人，处理好公司的每一件事。而我也认真地做好你的司机。如果你



辑一

男人四十，要把握住事业与生活上升的高峰期

愿意，那么从今天开始，演出期限为一个月，如何？”

就这样，安德烈终于实现了自己过上富豪生活的梦想，虽然只有短短一个月时间，但是他依然在内心不停地感谢上帝。可是，安德烈坐上摩尔的位置还不到两个小时，公司的一个高管就打电话过来请示一个重要项目的决策，安德烈对于经营公司一窍不通，急急忙忙去请示摩尔，谁知道摩尔只是一口一个“我是司机，这个我根本不懂”，始终没发表任何意见。没办法，安德烈只好硬着头皮自己来。他叫来了助理帮他分析情况，谁知道助理很为难地告诉他，这个事情不是几个小时就可以讲清楚的，起码需要两天左右的时间看相关的文件。安德烈又想到，负责这个项目的高管肯定很熟悉这件事情，于是就打电话让那个高管全权负责。解决了这件事情之后，安德烈点燃一支雪茄，像摩尔一样舒展着身子躺在沙发上开始享受生活。他一边抽雪茄一边想着今天该怎么去玩。然而，他的雪茄还没有抽到一半，就又有电话打进来，说是要他会见一个重要的客户，安德烈只好停止幻想，掐灭雪茄，跑到内室去换衣服、整头发、打理形象……

在安德烈扮演摩尔的角色的第一天，他只睡了三个小时，因为太多的事情等着他去解决。在忙完第一天之后，安德烈想，这一天只是恰巧比较忙而已，明天就会轻松许多的。但是，出乎安德烈意料的是，第二天的忙碌程度丝毫不亚于第一天，此后的第三天、第四天……都不例外。还不到半个月，安德烈就坚持不下去了，他告诉摩尔，希望自己还是做回司机的好，因为富豪的生活简直太痛苦了，哪里有做司机来得舒服。摩尔反问道：“这不就是你一直希望的一流生活吗？”安德烈感到很羞愧，喃喃地说道：“我现在终于明白了什么是一流的生活。一流的生活就是能让自己感受到轻松惬意的生活。”

还没有到一个月的约定期限，安德烈就做回了司机的位置。明白了生活的真谛之后，安德烈开始改变自己，他不但戒掉了大麻，而且更努

力地工作了。安德烈看着一家人其乐融融地生活在一起，感到生活真是太好了。原来人生如此幸福，自己梦想的一流生活其实就这么简单。

从安德烈的故事中我们可以参悟出，一流的生活虽然与金钱有关，但是金钱却不是决定性因素。平安与幸福才是最重要的。所以，对于四十岁的男人来说，应该给予家人一流的生活，这种一流的生活除了一定的物质保障外，一家人和和美地生活在一起才是最重要的，千万不要以为赚取足够多的钱就能够给家人一个美好的生活，因为生活中，微笑从来都不比面包更廉价。

男人四十一枝花——绽放只是为了让别人更好地欣赏

四十岁的男人没有了二十岁男人的懵懂，也没有了三十岁男人的冲动，沉稳和睿智成为了四十岁男人身上最明显的特质。但是，四十岁的男人也有着非常多的烦恼与困惑。很多四十岁的男人都有过这样的感慨：“都说进入四十岁就到了不惑的境界，可是我都四十好几了怎么越来越困惑，越来越看不懂生活了？”这主要是因为，当男人进入中年之后，父母也都上了年纪，孩子也进入成长的“高消费”阶段，再加上身边越来越喜欢唠叨的“老婆大人”，工作上的担子也越来越大，这使得四十岁的男人在生活和工作中越来越困惑。所以，四十岁的男人就像一朵有很多花瓣的花，开得很繁盛，但是花枝的承重也很大。

“男人四十一枝花”，不论是在气质上还是在物质上，他们都是很“富裕”的，因而四十岁的男人对于女人来说，是极具吸引力的。而这种吸引力会给家庭带来或大或小的影响——四十岁是男人最容易出轨的年龄段。很多的男人在四十岁的时候，事业上取得了巨大的突破，个人



辑一

男人四十，要把握住事业与生活上升的高峰期