

改变人生下半场的生涯规划书

人生四十 有场雪

白金限量
典藏版

人到中年的幸福经营课

人到中年，心在旅途。酸甜苦辣，人生百味。幸福与痛苦、得意与失意、孤独与烦恼、平静与平淡、通达与彻悟，都浸泡在浓郁的岁月之酒中，都氤氲在淡而浓的人生之茶里。

源雨顺 沈 巍◎编著

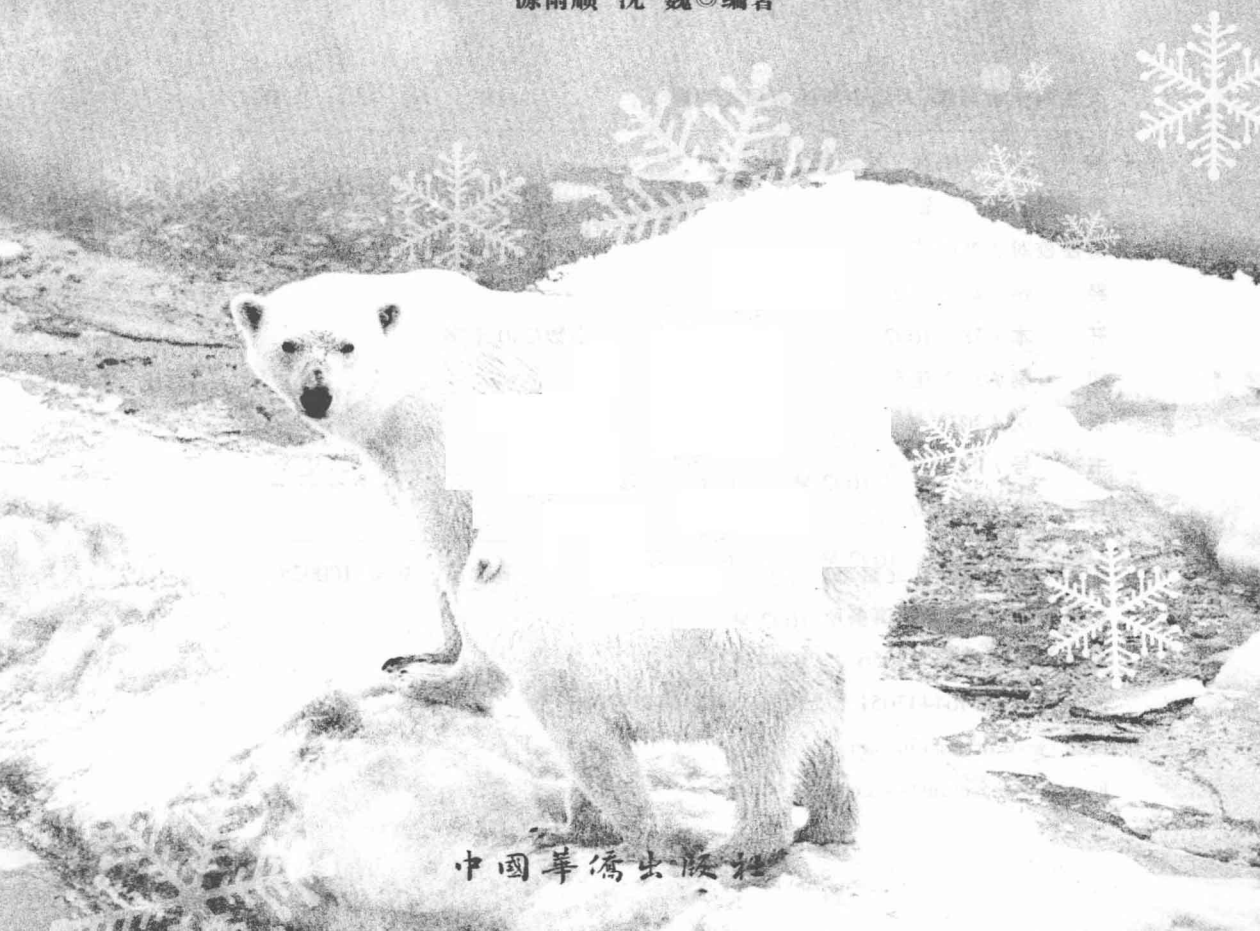
中国华侨出版社

改变人生下半场的生涯规划书

人生四十 有场雪

人到中年的幸福经营课

源雨顺 沈 巍◎编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生四十有场雪:人到中年的幸福经营课 / 源雨顺 沈巍
编著. —北京:中国华侨出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5113-1206-8

I. ①人… II. ①源… ②沈… III. ①中年人-幸福-通俗读物
IV. ①B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 012493 号

人生四十有场雪:人到中年的幸福经营课

编 著 / 源雨顺 沈 巍

责任编辑 / 尹 影

责任校对 / 李向荣

经 销 / 新华书店

开 本 / 787×1092 毫米 1/16 开 印张/17 字数/240 千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-1206-8

定 价 / 29.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编:100028

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

岁月如梭，光阴荏苒，穿过苍苍的蒹葭，踏着为霜的白露，不知不觉中已到了中年。

人到中年，身体不再那么挺直，甚至稍微有点前倾，有人戏虐为“曲线美”；头发少许花白，自嘲为“灰色的浪漫”；戴上了100°的花镜，自娱为“学者风度”。不论怎样戏谑、怎样自嘲，我们都应该更加爱护自己的身体，因为身体是革命的本钱，对于作为家庭支柱的中年人来说，尤其如此。

人到中年，或许会失去几分浪漫，却能多些冷静的思考。如果少年是一株多梦的玫瑰花，中年则是一株根深叶茂的树，这棵树长期长在现实的土壤里。不论是男人还是女人，都应该从这现实的土壤里汲取营养。中年男人应该更有气质，更幽默豁达；而中年女人应该更有魅力，更会绰约自己的风姿、风韵。

中年的尴尬也如白开水一目了然：上有年逾古稀的父母，下有需要供养的子女，中间还有妻子，不少又不肖，感情已经趋于平淡。尽管如同老驴拉磨，走不完的生活圈圈，重复枯燥，周而复始，无穷无尽，尽管我们身累心也累，但对于父母、孩子和妻子，我们还是要事事考虑，方方面面照顾。因为这是岁月在我们身后留下的一串串脚印，这是从我们心底涌出的一首首难忘的歌！

中年的婚姻平淡，无奈得如同嚼蜡，还有时爱情的港湾风起云涌，但我们在平淡中和诱惑中谨守最初的爱诺言。尽管锅碗瓢盆交响曲代替了“糊涂的爱”，柴米油盐代替了“探戈”、“华尔兹”；苦辣酸甜代替了“想你，想

你，甜蜜蜜”！但我们依然有办法为这褪了色的婚姻重新染色，而且染得更加绚丽，更加多彩，更加青春醇美。

中年的生活，不是浓烈的美酒，不是味道怪异的可口可乐，而是无滋无味、无色无形的白开水，明知清淡，但还必须天天喝。那是因为我们知道了必须在平淡中享受生活。

中年的事业已经如日中天，也或者依然暗淡无光。但我们相信成功无止境，有志不在年龄。我们依然去奋斗拼搏，依然去寻求成功的喜悦。但这拼搏、这喜悦多了沉稳，多了通达。因此看着比自己强不了多少的人当了领导，我们也不去抱怨；看着别人先于自己成功，我们也不会心生妒忌。因为人到中年讲究实际，不偏不倚是处世的准则，不愠不火是保持的脾气，不急不躁是生活的外观。

中年的我们，有的已经赚足了钱，也有的还在羡慕别人鼓起的钱包。但无论如何我们更明白了钱之为钱，不在多少，而在我们需要多少。有钱的不应去炫耀，无钱的可以去理财。

经历了岁月的冲刷，中年是对前半生的回顾和总结，于是产生了悟性。悟性大于明智。唯明智到家者方成为悟性。悟性是中年始有的大境界。悟性是经历了大起大落、大喜大悲之后的通脱。悟性是大智若愚、大音稀声的浓缩。悟性是历尽沧桑、饱经磨难之后的愉悦。悟性是面对绳索加身、痛楚加心的从容。悟性是临危不惧、处变不惊的镇定。悟性是指挥若定、城府于胸的成熟。悟性是不卑不亢、不凉不热的神态。悟性是不偏不倚、不骄不躁的稳重。悟性是抛却了幼稚、又多少有些孤高的风度，悟性是一块磨砺性格的砺石，更是事业更上一层楼的阶梯。湍急的溪流汇成了江河，火中的凤凰终于涅槃。人到中年，也唯有到了中年才能够具备登上智慧理想殿堂的资格！

中年的树不会凋零，还要继续抽枝发芽。因为我们相信人生处处是起点。

目录 | MU LU

renshengsishiyouchangxue:rendaozhongniandexingfujingyingke

第一章 人到中年：

生命中的转折点

- 1.1 四十岁是一个拥挤的瓶颈 2
- 1.2 事业蒸蒸日上还是每况愈下? 5
- 1.3 健康亮起了红灯 9
- 1.4 频发的婚姻与家庭危机 15
- 1.5 无形的精神压力 18

第二章 健康规划：

身体永远是革命的本钱

2.1 中年更需要合理的饮食	24
2.1.1 膳食结构要合理	25
2.1.2 需要适当节食	27
2.1.3 素食一段时间试一试	30
2.1.4 营养滋补防过量	33
2.1.5 为自己设计一个最佳方案	35
2.2 让生命在运动中焕发光彩	37
2.2.1 运动是健康的根源	37
2.2.2 让兴趣带动运动	40
2.2.3 运动莫中断	42
2.2.4 到健身房健身也是一个好选择	43
2.2.5 女性锻炼注意事项	45
2.2.6 几种常见的健身运动	47

2.3 养成良好的习惯，身体力行	50
2.3.1 要勇敢地抛弃坏习惯	50
2.3.2 虚心养成好习惯	52
2.3.3 老生常谈的话题：吸烟饮酒	54
2.3.4 养成良好的睡眠习惯是重中之重	55
2.3.5 身体力行与自我监督	58
2.4 有时候，人到中年也可以赶时髦	59
2.4.1 时髦不是年轻人的专利	59
2.4.2 关注时髦、把握时髦	61
2.4.3 参加一些年轻人的活动，有益于调节身心	62

第三章 魅力规划:

气质转变与心态调整

- 3.1 做一个有气质的中年男人 66
 - 3.1.1 迎来你的第二春 66
 - 3.1.2 “稳、准、狠”——毛孩子可没有这些 68
 - 3.1.3 培养你的幽默与豁达 71
- 3.2 做一个有魅力的中年女人 73
 - 3.2.1 青春不只在脸上——你的优势是风韵 74
 - 3.2.2 莫让家庭琐事束缚——亮出你的风情 77
 - 3.2.3 闺中梦想不能灭——绰约你的风姿 79

第四章 赡养和抚养规划：

上有老，下有小

4.1 幸福家庭有秘诀	83
4.1.1 莫把自己当唯一支柱	85
4.1.2 完美家庭需共建	88
4.1.3 家庭问题无小事	91
4.2 家有老，是个宝	93
4.2.1 别让爸妈守空巢	94
4.2.2 岳父岳母又来了	96
4.2.3 婆婆是本难念的经	98
4.3 别成为孩子的绊脚石	99
4.3.1 要关心孩子，不要干涉	100
4.3.2 千万别说“你们现在的这些孩子……”	102
4.3.3 榜样的力量是无穷的	104
4.3.4 成为孩子真正的朋友	105

第五章 婚姻规划：

给褪了色的婚姻染色

5.1 换一种方式打量你的另一半	110
5.2 没有更好的，只有适合你的	114
5.3 可以相信一点宿命	117
5.4 重温你们曾经有过的青春	120
5.5 试试没有他/她的生活	126
5.6 泪水是苦涩的	131
5.7 清除内心深处的“恶魔”	134

第六章 生活规划：

生活是一种享受

6.1 人不是仅为事业而活	142
6.1.1 人生不是事业的磨刀石	143
6.1.2 可以过一种优雅自豪的生活	148
6.2 寻找适合自己的生活方式	154
6.2.1 另一种生活的可能	154
6.2.2 向着心性而生	157
6.3 精神的丰富与充盈	162
6.3.1 在旧习惯中求新知	163
6.3.2 古典不是一种落后	166

第七章 事业规划：

人到四十，需对事业重新定位

7.1	成功永无止境	170
7.1.1	原地踏步即是失败	171
7.1.2	享受不断进取的愉悦感	174
7.2	当事业遭遇瓶颈	176
7.2.1	要冷对，也要笑对	176
7.2.2	慎用血气之勇，学会向后转	179
7.3	如何经营愉快的人际关系	182
7.3.1	下属开始背地里骂我	182
7.3.2	新来的领导也太年轻了	187
7.3.3	应酬真疲惫	190
7.4	工作不是终极目标	197
7.4.1	莫让“大男人、女强人”压弯腰	197
7.4.2	停下来，适当歇歇吧！	201

第八章 理财规划：

四十岁的财务可不敢掉以轻心

8.1	坐吃山也空——理财的重要性	204
8.2	赚钱多少是个够？——反思你的金钱观	207
8.3	理财规划小贴士	209
8.3.1	理财不要只用耳	209
8.3.2	选择你最了解、最擅长的领域投资	211
8.3.3	常用理财方式举要	214
8.4	别忽视了孩子的教育资金	220
8.5	高品质养老规划	223
8.5.1	不可不知的养老现实	224
8.5.2	成就高品质养老生活的四大建议	226
8.5.3	养老规划有四策	228

第九章 心灵规划:

谁的心态好，谁就走得远

9.1 端正心态，把自己当成凡夫俗子	234
9.2 莫让心病停留	237
9.3 有舍才有得	240
9.4 控制自己的情绪	243
9.4.1 愤怒是魔鬼	243
9.4.2 悲伤不过度	244
9.4.3 遇事不抱怨	246
9.4.4 消除恐惧心理	247
9.4.5 宣泄有招	248
9.5 无聊是一种想有欲望的欲望	250
9.6 人生处处是起点	252

第一章

人到中年： 生命中的转折点



世上最残忍的是光阴，它就这样轻易地从生活的一丝一缝中悄悄滑过，几乎不留半点痕迹，留下的只是不堪回首的、如缕的记忆。当已迈入 40 岁的你，在一个睡眠不足的早晨突然醒来，你会发现，那“早岁不知世事艰”没有半点牵挂的幸福，那“少年不知愁滋味”的无忧无虑，再也不会属于你了。属于你的，只是渐渐长大学会和你顶嘴的孩子、年迈的父母和他们的病痛，逐渐寡淡的夫妻生活，日常生活的柴米油盐，总是有事找你的亲朋故旧，不敢推却的事业上的应酬，由盛转衰的身体，每走一步都要瞻前顾后，再也没有闲散的一天可以清静地享受清新的空气和明媚的阳光……是的，这就是此时属于 40 岁的你的一切。不觉间，盛夏的大幕已经为你拉下，刮起了秋风，天气渐有一丝冷意，万事都写满了隐忧，“怎一个愁字了得”！

1.1 四十岁是一个拥挤的瓶颈

每个人在进入 40 岁时，都会出现一个人生最拥挤的瓶颈，一旦在这时找不到突破口，生活中的每一个环节都可能会让自己备受折磨。从表面上看，进入 40 岁之后这种拥挤的“瓶颈”状态的出现表明的是人生进行得不是很顺利，但也正是这个“瓶颈”时期给我们一个人生的新挑战，也给我们提供了一个最好的反思人生的机会。

“瓶颈”，也称“瓶颈效应”，一般用来形容事情在发展过程中所遇到的停滞不前的状态。就像瓶子的颈部，这种状态是一个关口，再往上便是出口，但是如果没有找到正确的方向，也有可能一直被困在瓶颈处。长时间处于这种状态，会使得各种相关事件也会难以取得进展，甚至前功尽弃。

基本上，每一个人都会遇到自己的“瓶颈”期，处理得好，便找到新的突破口，取得更大的成功，但是也有很多人在这个时期放弃了突出重围的努力，到最后葬送了自己的前程。