

減一分欲望就会多一份自由

四十岁的男人应该懂得适可而止，知道在什么地方该勇往直前，在什么地方应急流勇退，最大限度地保护自己。

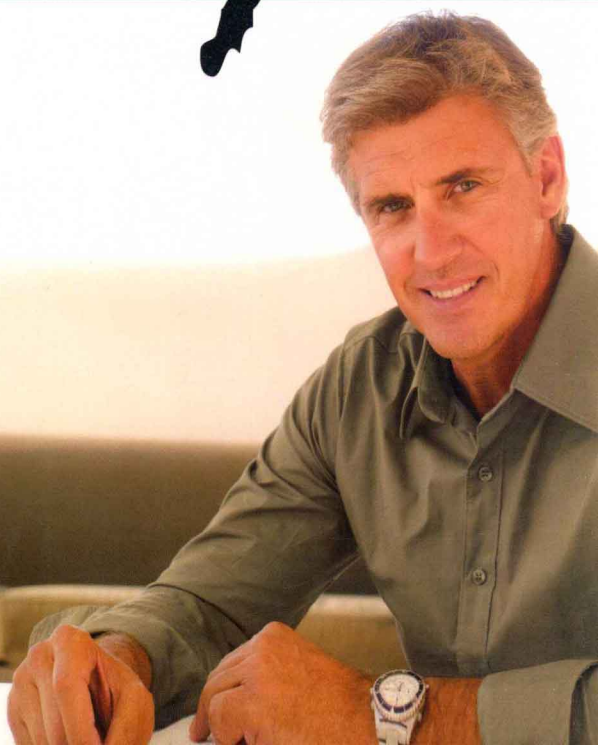
浩子◎编著

Nanren Sishi Yang Xing

四十岁的男人，应该能悟透生存的智慧，能屈能伸、圆融大度，能够很快适应任何新的环境，能料理妥当复杂的人际关系，这样必能减少前进的阻力。

男人四十

民主与建设出版社



浩子◎编著

减一分欲望就会多一份自由

Nanren Sishi Yang Xing

四十岁的男人，应该能悟透生存的智慧，能屈能伸、圆融大度，能够很快适应任何新的环境，能料理妥当复杂的人际关系，这样必能减少前进的阻力。

男人四十

民主与建设出版社



图书在版编目(CIP)数据

男人四十:养性/浩子编著. —北京:民主与建设出版社,2010. 8
ISBN 978 - 7 - 80112 - 994 - 9

I. ①男… II. ①浩… III. ①男性—修养—通俗读物

IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 145478 号

©民主与建设出版社,2010

责任编辑 高志敏

出版发行 民主与建设出版社

电 话 (010)85698040 85698062

社 址 北京市朝阳区朝外大街吉祥里 208 号

邮 编 100020

印 刷 北京溢漾印刷有限公司

开 本 170mm × 240mm

印 张 20

字 数 220 千字

版 次 2010 年 10 月第 1 版 2010 年 10 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 80112 - 994 - 9/G · 442

定 价 35.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

前言

曾几何时，“修身养性”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，人们身心已经不堪重负。只有不断调整心态，才能以良好的状态迎接挑战，才能活出快乐的自己。对于40岁的男人而言尤其如此。

人到40，生命的旅程已经走完了一半。而40岁的男人，一部分已经在事业上取得了成功，春风得意；另一部分的却境遇不顺，屡遭挫折。不管是得意也好，还是失意也罢，在任何时候，男人都应该参悟人生，修身养性，能屈能伸，这样才能减少前进的阻力，对任何新环境都不难适应，再复杂的人际关系也能料理妥当。

40岁的男人是家庭的顶梁柱，是单位的骨干力量。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。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，他们总是感觉劳累，并日复一日的忍受着劳累。

40岁的男人，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。该放弃

的要放弃，但是你必须摆正心态，对一切泰然置之。

40 岁的男人，你就该花时间来重新审视自己的生活。暗中窥探的几多贪婪，世间万般的极度诱惑，很可能已经将你引入歧途。但你要知道，你越想拥有的多，你就会失去更多。因此，男人到 40 岁后，你需要用减法来拨算自己的人生，丢掉那些没有止境的欲望，让自己的生活重回幸福与宁静。

40 岁的男人，要放宽心胸，成就大小与金钱无关，是否风光无需载入史册。要记住：芸芸众生、人来人往，不是谁都能傲视天下，这其中命、有运。走过、路过即可，不要耿耿于怀，更不要愤世嫉俗。

男人 40 懂得修身养性，才会散发出更成熟、深沉的光芒。神情中带着深入社会，体验人生百般磨炼的从容和豁达。比 30 岁的男人沉稳，比 50 岁的男人风趣。在女人眼中是一道美好的风景，是一座坚固的石桥，是含蓄的清晨，是深沉的夜晚……

目 录

第一章 明确自己的位置，体会人生的滋味

40 岁的男人渴望成功，因此他们强迫自己忙个不停，以获得梦想中的荣耀，可是他们往往忽略了一个重要的事实：那就是给自己一个准确的定位，正确评估自己的价值。这样做的话，就不会再苛求自己花大力气去做那些力所难及的事。准确定位自己，也就成功了一半，你将能轻松地到达胜利的终点。

发挥优势走向成功	2
在熟悉的行业里工作	5
千万不要错位	7
自己活得累是因为好高骛远.....	10
目标必须要正确可行.....	13
没有目标的努力是没有价值的.....	17
目标要坚定不移.....	19
计划好再做才能事半功倍.....	22
确定长期目标.....	26

第二章 在事业与生活间找到平衡

一些 40 岁的男人让自己的每一天都在忙碌与紧张中度过，他们的神经绷得很紧，认为自己一旦放松就会一无所有。因此，没有权利来享受生活。其实，工作与生活并不存在矛盾，二者之间有个平衡点，把握了它，你就会成为一个懂得生活、会工作的人。

合理安排时间·····	32
分清轻重缓急才能做好事·····	35
不要陷入过分忙碌的误区·····	38
忙里也要学会偷闲·····	41
恰当地休息会让你获得更多的精力·····	45
活得太累就容易出问题·····	49
从忙碌中释放自己·····	52
不要把工作带回家·····	56
莫变成工作狂·····	59
在工作中寻求乐趣·····	62

第三章 掌握平衡的智慧，修习练达的学问

40 岁的男人，应该能够悟透生存的智慧，能以“圆”的方法取代“方”的精神，并能屈能伸，圆融大度，能够很快适应任何新的环境，能料理妥当复杂的人际关系，这样必能减少前进的阻力。

与快乐者交友，你会更快乐·····	66
不要介意别人的批评·····	68
莫逞“口舌之快”·····	71
别为说话得罪人·····	75
办公室哲学·····	80
学会向对手“投降”·····	84
真正的聪明人要懂得“糊涂一点”·····	87
在不得罪人的前提下敢于说“不”·····	91
太有“骨气”难成事·····	95
按照别人的逻辑做自己的事·····	99
违心有时也是一种自保·····	103
第一的位置要慎坐·····	106
退步意味着进步·····	110
在上司面前要放低姿态·····	114

第四章 素位而行，乐天知命

40 岁的男人之所以会觉得“活得累”，其实是因为他们的心太累了。有的人总是觉得自己拥有的不够好、不够多，因而终日忙忙碌碌地去追赶短暂的快乐和满足；有的人被固执左右着，遇事就爱钻牛角尖，根本不懂得“放弃”为何物。这种偏激的心态最终使他们疲惫不堪；还有一些人对锦衣玉食、名利权位垂涎三尺，终日挖空心思，千方百计地苦苦追求，这样的人必定身心疲惫而且得不到快乐……因

此，40 岁的男人要努力在纷繁的大千世界中保持坦然的心态，这样就能告别“劳碌命”，享受轻松自在的生活。

从疲累中解脱的最好方法就是节制贪欲	120
寂寞是一种清福	124
活得轻松的人是懂得知足的	128
不要看重身外物	130
为虚名浮利累垮自己不值	135
努力赚钱也要把握好度	138
莫做金钱的奴隶	142
半半哲学里的幸福人生	146
切莫活在他人的价值观里	152
与人攀比要不得	153
别为虚荣追逐名利	157

第五章 中年男人要兼具韧性和耐性

40 岁的男人开始和自己的缺陷和命运讲和，显然已经明白要渡过生命这条河流，最可靠的方式就是顺流而下，千万不能往河中间扔大石头，让它堵住；也别挖个深坑，弄点漩涡什么的跟自个儿过不去。你只能依着它，该拐弯的时候跟着拐，拐到哪儿是哪儿。这都体现出 40 岁的男人已经开始拥有了 20 岁、30 岁时所没有的坚忍和耐性。

微小的勇气可以让你取得重大突破	162
-----------------------	-----

永远不要停下前进的脚步	165
让生活简单些	169
工作中要劳逸结合	173
做事应以心巧制胜	176
不断提升自我	179
勇于竞争方能笑到最后	186

第六章 不惑之年的包容智慧

40 岁的男人已经进入不惑之年，虽然脸上已有沧桑之感，但更多了些洞察生活的智慧，更能包容世间的风风雨雨。40 岁的男人的通达和睿智使他们更能理解生活、创造生活。40 岁的男人性格变得沉稳、自信和从容，学会了包容，不再迷信权威，承认一切都有定数，能释然地对待许多事情，对待任何事情都更加现实了。

烦恼都是自寻的	192
别中了嫉妒的毒	195
心浮气躁的人难以享受轻松生活	201
不要只从坏的方面看问题	205
将坏心情远远丢开	208
负面情绪不能压抑	210
自我激励会增加动力	213
斤斤计较会使你活得很累	215
欣赏自己的不完美	218

缺陷也有它的优势	221
平平淡淡才是生活的真滋味	224
内心富足是真正的富足	227
平凡中蕴含着珍贵的幸福	229

第七章 中庸而不平庸

40 岁的男人既要懂得努力进取，又要懂得适可而止。中庸之道不是平庸之道，它鼓励大家为了理想努力奋斗，采取各种合法合理的手段达到目标。可是它也使我们懂得应该适可而止，知道在什么地方该勇往直前，在什么地方该急流勇退，最大限度地保护自己。

不要坚持所有的梦想	234
坚守错误的方向会让你错上加错	237
360 度思维是成功的秘诀	239
看股市感悟人生	242
轻松上阵更轻松	245
另起一行你必是第一	247
小人物也有其精彩处	250
只有舍小才能谋大	252
必要时学会弃车保帅	255
别在小事上耽搁太久	257
迂回前进你会更成功	260

第八章 40 岁之前要有梦想，40 岁之后要有责任

对 40 岁的男人来说，家庭既是他们进取的动力又是他们必须担负的责任，当家庭问题处理不好时，家庭也会成为让他们感到疲惫的负担，渴望冲出却又顾虑重重的围城。因此，面对着花花绿绿，云谲波诡的世界，40 岁的男人必须慎重处理一切与家庭有关的问题，因为只有家庭和睦温馨，你的人生和事业才能轻松幸福。

幸福的家庭是需要用心经营的	264
千万不要祈求非分之福	270
摆正家庭的位置	275
婚姻的最大敌人是猜忌	279
“夹心饼干”做不得	282
固执不适用于婚姻	285
多为伴侣着想	287
尽量不要尝试不同的女人	290
不要给孩子过高的要求	292
学会尊重你的妻子	295
斥责和打骂难以使孩子成才	300
尊重比专制更能让孩子接受	304

第一章

明确自己的位置,体会人生的滋味

40 岁的男人渴望成功,因此他们强迫自己忙个不停,以获得梦想中的荣耀,可是他们往往忽略了一个重要的事实:那就是给自己一个准确的定位,正确评估自己的价值。这样做的话,就不会再苛求自己花大力气去做那些力所难及的事。准确定位自己,也就成功了一半,你将能轻松地到达胜利的终点。

发挥优势走向成功

每个人都有自己的优势、长处，充分发挥自己的优势，成功就会轻松快速地到来，如果 40 岁的你终日忙碌却仍旧平平庸庸，那一定是因为你没有真正发挥优势的缘故。

一个人耗尽心力去做一件事而没有成功，并不意味着他做任何事情都无法成功。因为他可能选择了不适合自己的天性的职业，这就注定要饱受辛苦却难以成功。莫里哀和伏尔泰都是失败的律师，但前者成了杰出的文学家，而后者成了伟大的启蒙思想家。

事实上，世界上有半数的人从事着与自己的天性格格不入的职业，而做自己的天赋所不擅长的事情往往会徒劳无益，因此失败的例子数不胜数。在职业生涯的选择方面，要扬长避短。你的天赋所在就是你擅长的职业。西德尼·史密斯说：“不管你天性擅长什么，都要顺其自然；永远不要丢开自己天赋的优势和才能。”

比如说，你可能解不出那样多的数学难题，或记不住那样多的外文单词、成语，但你在处理事务方面却有特殊的本领，能知人善任、排忧解难，有高超的组织能力；你在物理和化学方面也许差一些，但写小说、诗歌是能手；也许你分辨音律的能力不行，但有一双极其灵巧的手；也许你连一张桌子也画不像，但有一副动人的歌喉；也许你不善于下棋，但有过人的臂力。在认识到自己长处的前提下，如果你

能扬长避短,认准目标,抓紧时间把一件工作或一门学问刻苦、认真地做下去,久而久之,自然会结出丰硕的果实。

即使是那些看起来很笨的人,也许在某些特定的方面有杰出的才能。比如,柯南道尔作为医生并不著名,写小说却名扬天下。每个人都有自己的特长,都有自己特定的天赋与素质,如果你选对了符合自己特长的努力目标,就能够成功。如果你没有选对符合自己特长的努力目标,就多少会埋没自己。

很多成功人士的成功,首先得益于他们充分了解自己的长处,根据自己的特长来进行定位。如果不充分了解自己的长处,只凭一时的兴趣和想法,那么定位就很不准确,有很大的盲目性。歌德一度没能充分了解自己的长处,树立了当画家的错误志向,害得他浪费了十多年的光阴,为此他非常后悔。美国女影星霍利·亨特一度竭力避免被定位为短小精悍的女人,结果走了一段弯路。后来幸亏经纪人的引导,她重新根据自己身材娇小、个性鲜明、演技极富弹性的特点进行了正确的定位,出演《钢琴课》等影片,一举夺得戛纳电影节的“金棕榈”奖和奥斯卡大奖。

惠灵顿曾经被他的母亲认为是一个笨孩子。在伊顿公学时,他被称为笨蛋、白痴、弱智,他在那里被列入最差劲的学生行列,因为他什么都不懂,所以人们认为他什么都得从头学。他没有表现出任何天赋,也没有表现出任何要参与的意愿。在他的父母和老师的眼里,他那勤奋和坚毅的性格特征是对他缺陷的惟一补偿。最后他却成为了诗人。

扬·林尼厄斯几乎要被他的老师叫做蠢猪了。当他的父母发现他不适合做教士时,就把他送进大学去学习医学。但是,一个默默无闻

的、却比其他人更有耐心也更有智慧的老师，引导他进入了适合他的领域。此后，无论是疾病、灾难，还是贫穷，都不能把他从这个领域里拉出来。后来，林尼厄斯成为了他那个时代最伟大的指挥家。

每一个人都会在自己思维的入口处徘徊不已，要求拥有奇迹般的天才来明确地知晓自己适合哪些具体的工作。但是，这种天才其实是不存在的。

英国作家塞缪尔·斯迈尔斯被训练着去从事一种完全不适合他天性的职业，然而，他非常虔诚地去从事这一工作，这些经历对他日后的写作生涯起了很大作用，而写作正是最适合他的职业。忠实地对待身边的工作和日常职责，满怀着忠诚的责任心来对待自己的父母、老板以及自己，这些东西将会在适当的时刻把你带到光明的道路上去。加菲尔德如果以前没有做过热心的教师、负责任的士兵、忠诚的政治家，他也不会成为美国总统。无论是林肯还是格兰特，都不是从婴儿时就有入主白宫的早熟特征或驾驭人的天赋。因此，没有人会因为自己在摇篮里没有收到巨大的礼物馈赠而感到失望。他的任务就是尽力做好每一件手头的工作，并且按照他内心的天赋所指引的方向抓住每一个重大的机会，从而使自己不断进步。

有这样一句话曾经广泛流传：没有哪一个认识到自己天赋的人会成为无用之辈；也没有哪一个出色的人在错误地判断自己天赋时能够逃脱平庸的命运。

富兰克林说，有事可做的人就有了自己的产业，而只有从事天性擅长的职业，才会给他带来利益和荣誉。站着的农夫要比跪着的贵族高大得多。

如果遵从马修·阿诺德的话,那么,宁可做鞋匠中的拿破仑、清洁工中的亚历山大,也不要做根本不懂法律的平庸律师。

已经 40 岁了,要想活得不那么累,你就要学会根据自己的优势来设计自己,40 岁的男人必须量力而行。根据自己的才能、素质、兴趣、环境、条件等,确定进攻方向。即使目前没找到适合自己的位置也不要埋怨环境与条件,应努力寻找有利条件;不能坐等机会,要自己创造条件,拿出成果来,获得社会的承认。要成为一个成功的人不仅要善于观察世界、观察事物,也要善于观察自己、了解自己,充分发挥自身的优势。

在熟悉的行业里工作

俗语说:“三百六十行,行行出状元。”现在的行业岂止三百六十行,行业的划分已经很精很细,而且许多行业也随着新事物的出现不断新生。究竟要从事哪个行业,40 岁的男人必须慎重决定。但进入你较熟悉的行业会远比进入你不熟悉的行业更容易上手。因为“状元”的产生是他们进入了自己熟悉的行业。并在这个行业里越做越好,越做越精。

作为一个成熟的人,你要学会放弃。那些你不熟悉的行业,千万不要轻易进入,看着别人在赚钱,不要急于一试,否则,不仅会白白浪费力气,而且今天的投资,就意味着明天的垮台!