

· 一生三求心灵鸡汤系列图书 ·

40
几岁要



拥有自在的
人生心态

40JISUIYAO SHUIDEZHAO
YONGYOUZIZAI DE
RENSHENGXINTAI

乔飞◎编著

40几岁要学会一种不图名利的自在，有了自在就可以触摸幸福的温度，饱览人生的丰硕美景。

睡得着

当代世界出版社

· 一生三求心灵鸡汤系列图书 ·

40

几岁要



睡

得

着

拥有自在的
人生心态

40JISUIYAO SHUIDEZHAO
YONGYOUZIZAI DE
RENSHENGXINTAI

乔飞◎编著

40几岁要学会一种不图名利的自在，有了自在就可以触摸幸福的温度，饱览人生的丰硕美景。



图书在版编目 (CIP) 数据

40 几岁要睡得着：拥有自在的人生心态 / 乔飞编著. —北京：当代世界出版社，2010. 9

ISBN 978 - 7 - 5090 - 0667 - 2

I. ①4... II. ①乔... 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 (2010) 第 172833 号

书 名：40 几岁要睡得着：拥有自在的人生心态

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.com.cn>

编务电话：(010) 83908404

发行电话：(010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

(010) 83908423 (邮购)

经 销：全国新华书店

印 刷：北京嘉业印刷厂

开 本：710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张：18

字 数：300 千字

版 次：2011 年 1 月第 1 版

印 次：2011 年 1 月第 1 次

印 数：5000 册

书 号：ISBN 978 - 7 - 5090 - 0667 - 2

定 价：34.80 元

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究；未经许可，不得转载

前言

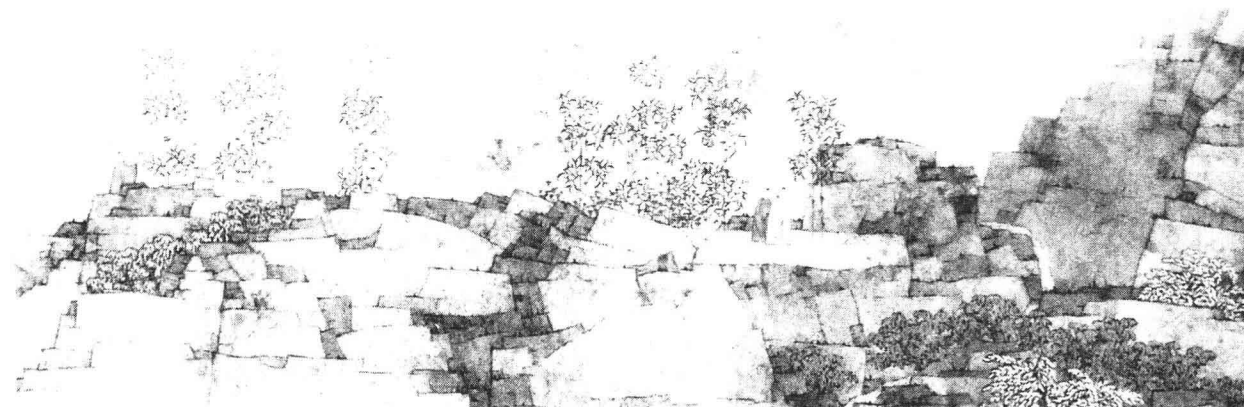
四十几岁是人生中收获的季节,是生命的一个高峰。真正的人生,当从四十几岁开始。崭新的希望,全凭人们自己的选择;明日的成功,全靠人们自我的设计。

此时,四十几岁的你,或许事业和家庭的担子压在肩上感到沉甸甸,或许在生活的征程中遇到一些无奈或迷茫,但不管如何,四十几岁绝不是人生的一道坎,而是人生的艳阳天。因为对已有相当阅历的四十几岁人来说,风雨中的成熟,已完全可以使他们更从容地解决难题,创造和享受新的精彩生活。

四十几岁,是人们人生表演的幕间休息,他们期待着下一幕的更佳表现;四十几岁,是人们人生竞赛的中场结束,他们渴望着下半场的精彩射门。志在千里、不改初衷的人们:新的希望,精彩的明天就从四十几岁开始。

这时,或许会有人感叹年华的不再,每每浸沉在对往事的回忆里不能自拔。四十几岁有太多的感叹,从幼稚到成熟,从盲目到坚定,从赤手空拳到满目沧桑,喜与忧已无关紧要,重要的是头顶蓝天,脚踩大地,稳稳当当地行进在人生旅途上,前面依然有风的方向。

无论怎样的景况和跌宕,四十几岁的人生,总要背负起沉甸甸的生活重负和人生担当!人说四十不惑,转眼之间,扪心自问,不惑何在?



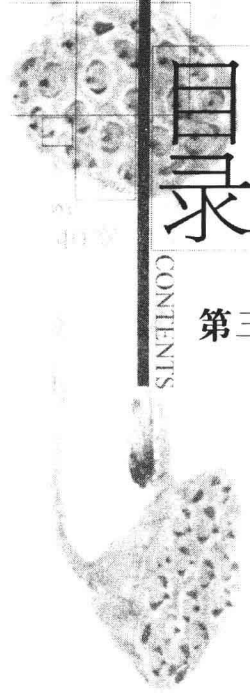
自在的“人生”从现在开始,四十几岁,应当努力发挥自我优势,塑造自己的魅力风度;积极地运用已经积蓄的人生资本,创造人生事业的佳绩;努力地营造美满的家庭生活,满足夫妻和家人的情感需要。同时,积极地保持身心健康,喜迎人生的第二个春天。

第一章 40 几岁，达观是一种大人生

- 遗忘过去是一种本领 / 3
- 打开烦恼的心结，解脱就在当下 / 7
- 乐观豁达才是满分人生 / 11
- 把握快乐脉搏，尽情享受当下 / 14
- 心境不宁就无法活得舒畅 / 17
- 别再哀叹自己的怀才不遇 / 21
- 快乐在简单的生活中蔓延 / 24
- 随遇而安，自得其乐 / 28
- 勇于接受无常的人生 / 31
- 随缘不变是本体，不变随缘是妙用 / 34

第二章 40 几岁，能赚会花享受生活

- 花钱就等于是赚钱 / 39
- 你不理财，财不理你 / 42
- 40 几岁要靠钱赚钱 / 45
- 合理地规划财富才能幸福 / 47
- 学会“算计”生活 / 49
- 贫而无谄，富而无骄 / 52
- 幸福与贫富无关 / 55
- 好的生活是平易恬淡的生活 / 57
- 生活的目的就是生活的真享受 / 59
- 君子爱财，取之有道 / 61
- 把每一个铜板花在真正有价值的地方 / 63



目录

CONTENTS

第三章 40 几岁，人情练达懂世故

- 人情练达，善解人意 / 67
- 喜时之言多失言，怒时之言多失礼 / 68
- 交友不可以图利为中心 / 71
- 向对手投降是一种圆柔的智慧 / 73
- 谦和明礼是智慧，也是修养 / 76
- “糊涂一点”才是真正的聪明人 / 79
- 敢于说“不”，但不要得罪人 / 82
- 太有“骨气”办不成事 / 86
- 顺着别人的意图做自己的事 / 89
- 违心是自保的一种策略 / 92
- 为人要谦和卑下，不要争强好斗 / 95

第四章 40 几岁，健康需要身心的和谐

- 规律节制地生活才不会损害健康 / 101
- 执著地追求健康才是聪明人 / 103
- 别陷进自己编织的忧虑陷阱里 / 107
- 好心态，健康最强的保护伞 / 109
- 保持乐观，给身体注入健康元素 / 111
- 卸下强出头的烦恼，让心境悠游自适 / 113
- 调控好心中的防御堡垒 / 115
- 演奏舒缓曲风，远离“都市病” / 118

保持一定节奏，大起大落会吞噬你的健康 / 120

让你的心理状态在调节中获得平衡 / 122

不要只为金钱而忽视身体 / 124

休息是健康不可或缺的元素 / 128

享受生活的乐趣，保持人生的鲜活 / 130

第五章 40 几岁，幸福的音符来自于事业

事业永远第一 / 135

事业是 40 岁人的底气 / 137

40 几岁，让我们吹响事业总攻的冲锋号 / 139

不断提升自我是 40 几岁人的成功之道 / 141

40 几岁，让激情持续燃烧 / 145

勇于竞争才能笑到最后 / 147

“跳槽”一定要慎之又慎 / 150

40 几岁我们开始创业 / 153

创业的第一步一定要走稳 / 156

40 几岁创业必须做好的两件事 / 159

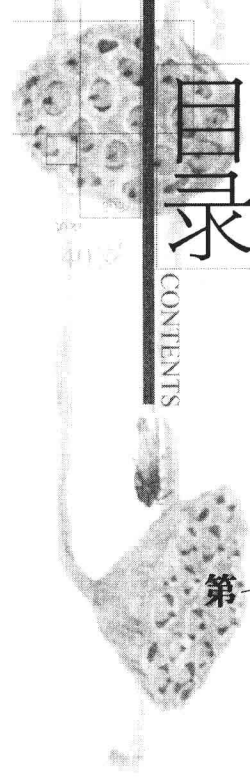
第六章 40 几岁，家庭生活琴瑟和鸣，和谐美满

用爱给婚姻做“保鲜”护理 / 165

别让猜疑毁了你的婚姻 / 167

摆正家庭的位置 / 170

“忍”是家庭和睦的秘诀 / 173



目录

CONTENTS

真诚地欣赏对方 / 176

夫妻关系要进退有度 / 178

沟通：战胜争吵的利器 / 181

从容应对婚姻中的“N年之痒” / 184

吵吵闹闹伤人心 / 187

第七章 40 几岁，让心胸拥有蓝天般的开阔

心胸开阔，豁达大度 / 193

爱的极致是宽容，能唤醒迷途的灵魂 / 196

不过是一件小事，不必放在心上 / 198

亲吻你的“敌手” / 200

用理解和原谅熬一服包容的汤药 / 203

放下仇恨，心灵才能自由平和 / 206

心胸博大之人时刻都会保持冷静 / 209

邻里之间要相互忍让包容 / 212

包容让家庭和睦，充满温情 / 214

宽恕并拯救仇人是最高尚的事情 / 216

第八章 40 几岁，诚如试金石，信是金钥匙

诚信是一种最高尚的品质 / 221

恪守诚信，为人准则 / 223

以诚待人，聚集人气 / 225

宁可不许诺，也不要不守诺 / 226

诚信为本，奠定回报之基 / 228
诚实守信才是大赢家 / 230
巧诈不如拙诚 / 233
坦诚之人才有所靠 / 235
至诚必能感人 / 237
心诚坦荡能使欺诈不攻自破 / 239

第九章 40 几岁，平衡高与低，站稳一席地

强者最好的外衣是低调 / 245
志向当高远，姿态要低矮 / 247
放下“身架”才能提高“身价” / 250
低调做人才能平和处世 / 252
谦虚可使你在静默中高高站起 / 254
适度示弱得长存 / 257
人在屋檐下，不得不低头 / 260
要懂得收敛，不轻易展露锋芒 / 263
做人要圆融通达，善于藏巧于拙 / 266
自命不凡者必遭败绩 / 268
韬光养晦，伺机而动 / 271
宁取谦卑，勿取傲慢 / 274

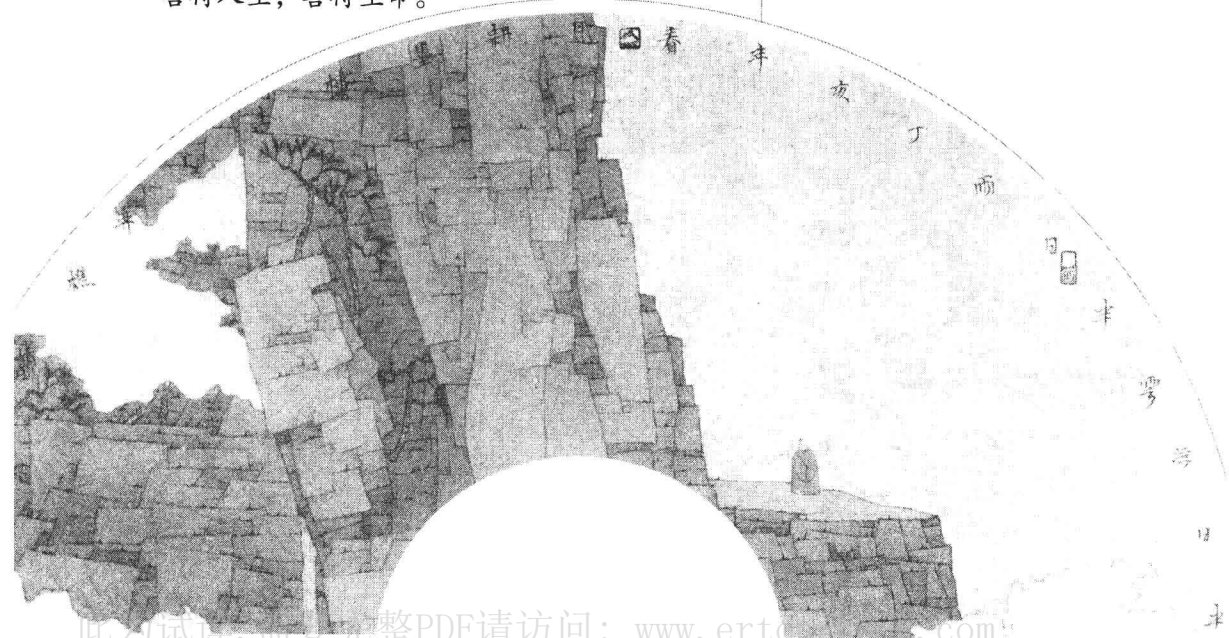


第一章

40 几岁，达观是一种大人生

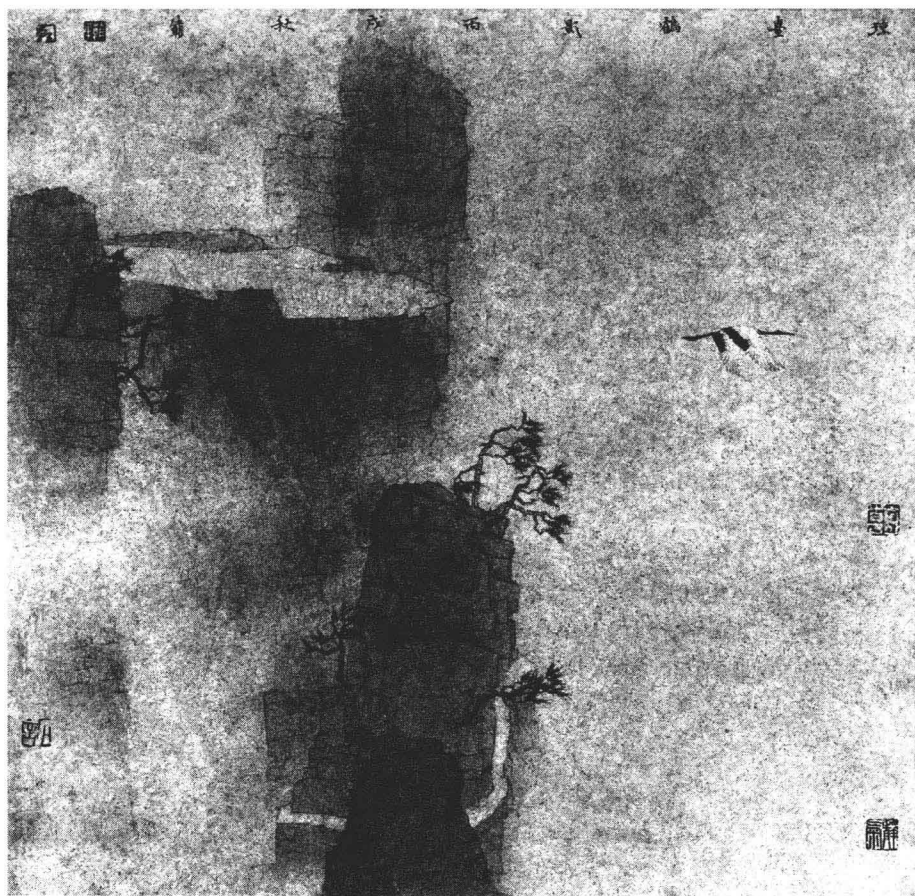
40 岁是人的多事之秋，由于生理情况的变化和生活环境的影响，相比其他人群，40 岁的人会有更多的心事、更多的烦恼、更多的焦虑和更重的心理负担。而要化解心理危机，40 岁人就要学会以达观的心态面对生活，打破不良情绪的困扰，保持一个充实平衡的心灵空间。达观是一种大境界，是用一种完全不同的眼光来审视人生，从而获得一种前所未有的从容和乐观，它让我们用平静的心态对待生活的起起落落。

路有升沉进退，人有悲欢离合。从容达观是一种对人生的透彻把握，不管是谁，只要能以平和心态面对一切，闲看天边云卷云舒，笑看庭前花开花落，必能摆脱是是非非、纷纷扰扰。也只有这样，才能善待自己，善待生活，善待人生，善待生命。





40 几岁要睡得着 拥有自在的人生心态



遗忘过去是一种本领

迎接今天的最佳姿势就是站立，用你的手拂去昨天的狂热与沉寂，用你的手推开明天的迷雾与霞辉，用你的手握住今天的沉重与轻松。把迎风而舞的好心情留在今天，把若隐若现的阴影也留给今天。

遗忘过去是一种本领，是一种美德，是一种雅量。

不仅老年人怀旧，一些40几岁的中年人也会染上这种怀旧病，他们会陷入对往事的回忆中，借此逃避或许不是很如意的现实。然而，这种心态有害无益，你必须让自己真实地活在现在。

在洛杉矶的一家餐厅里，40岁的马修·卡洛特在等待着，他感到沮丧而消沉。由于他在工作中有几个地方出现错误，使他没有做成一项相当重要的项目。即使在等待见他一位最珍视的朋友时，也不能像平时一样感到快乐。

他的朋友终于从街那边走过来了，他是一名了不起的心理医生。医生的诊所就在附近，卡洛特知道那天他刚刚和最后一名病人谈完了话。

“怎么样，马修，”医生坦率地问，“什么事让你不痛快？”对他这种洞察心事的本领，卡洛特早就不感意外了，因此他就直截了当地告诉他使自己烦恼的事情。然后，医生说：“来吧，到我的诊所去。我要看看你的反应。”

医生从一个硬纸盒里拿出一卷录音带，“在这卷录音带上，”他说，“一共有三个来看我的人所说的话。当然没有必要说出来他们的名字。我要你注意听他们的话，看看你能不能挑出支配了这三个案例的共同因素，





只有4个字。”他微笑了一下。

在夏洛特听起来，录音带上这3个声音共有的特点是心情糟糕。第一个是男人的声音，显示他遭到了某种生意上的损失或失败；第二个是女人的声音，说她因为照顾寡母的责任感，以至于一直没能结婚，她心酸地述说她错过了很多结婚的机会；第三个是一位母亲，因为她十几岁的儿子和警察有了冲突，而她一直在责备自己。

在3个声音中，夏洛特听到他们一共6次用到4个文字：“如果、只要”。

“你一定大感惊奇。”医生说，“你知道我坐在这张椅子上，听到成千上万用这几个字作开头的内疚的话。他们不停地说，直到我要他们停下来。有的时候我会要他们听刚才你听的录音带，我对他们说：‘如果、只要你不再说如果、只要，我们或许就能把问题解决掉！’医生伸伸他的腿。“用‘如果、只要’这4个字的问题，”他说，“是因为这几个字不能改变既成的事实，却使我们面朝着错误的方面，向后退而不是向前进，并且只是浪费时间。最后，如果你用这几个字成了习惯，那这几个字就很可能变成阻碍你成功的真正的障碍，成为你不再去努力的借口。”

“现在就拿你自己的例子来说吧。你的计划没有成功。为什么？因为你犯了一些错误。那有什么关系！每个人都犯错误，错误能让我们学到教训。但是在你告诉我你犯了错误，而为此个遗憾、为那个懊悔的时候，你并没有从这些错误中学到什么。”医生继续说，“你没有脱离过去式，你没有一句话提到未来。从某些方面来说，你十分诚实，你内心里还以此为乐。我们每个人都有一点不太好的毛病，喜欢一再讨论过去的错误。因为不论怎么说，在叙述过去的灾难或挫折的时候，你还是主要角色，你还是整个事情的中心人……”

在医生的开导下，夏洛特终于意识到，自己沉浸在过去错失的阴影中，还没有真正走出自我，并用积极上进的态度去改变现在的处境。医生告诉夏洛特，他患上了严重的“怀旧病”，而采用“如果、只要”这类字眼是“怀旧”病的重要特征。

老实说，过多的怀旧和进取人生是背道而驰的。对于一般人来说，怀

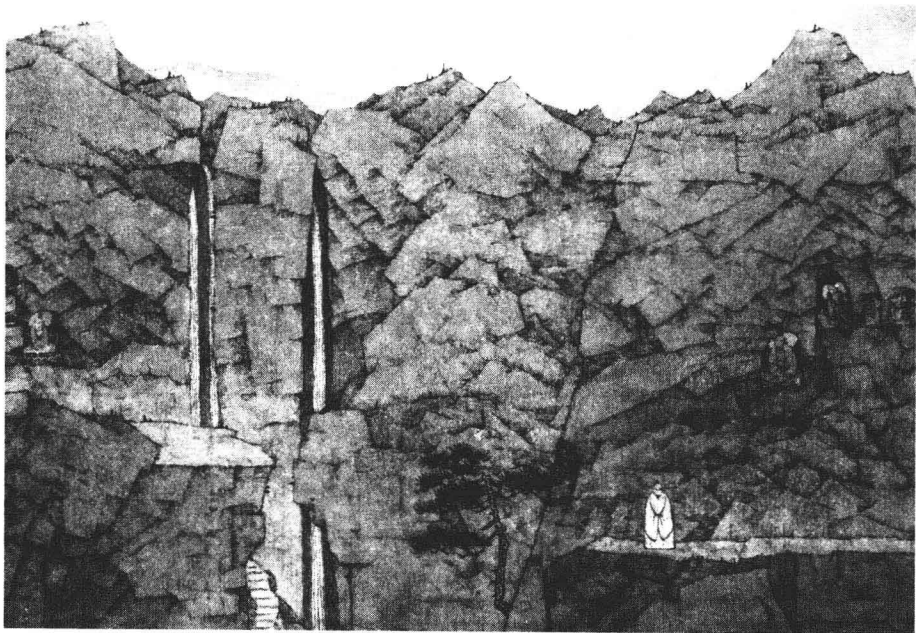
旧的对象往往就是弱点和缺陷，是容易被入点中的“死穴”。

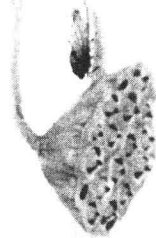
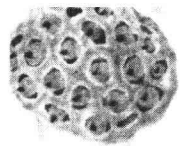
在EQ研究中，怀旧是用来达到内心平和、宁静、诗意的，是人性化的表现，如果因为怀旧阻碍了自身的发展，或对外界造成了不必要的麻烦，就必须进行调适。

即便对现状不满意，你也不要因此过于沉溺在对过去的追忆中。当你不厌其烦地重复述说往事，述说着过去如何如何时，你可能忽略了今天正在经历的体验。把过多的时间放在追忆上，会或多或少地影响你的正常生活。而一旦生活变得郁闷难受的时候，当命运把你推向万丈深渊和无限的烦恼时，你会渴望逃避令人难以忍受的现实，这是非常自然的事情。

于是，我们开始怀旧，我们也许会回忆起一个我们曾经到过的乐土，那时我们还年轻，而生活似乎也没有现在这么复杂。

诸如此类的暂时性逃避，在解除我们的精神紧张方面，也许很有益处。但是，持续不断地靠怀念过去来逃避现实却是一种无益的习惯，其结果往往是使人逃避成熟的思考，而进入一种虚无缥缈的幻想境界。





患了这种“怀旧病”的中年人，会使自己脱离对他极为重要的生活。这种生活愈有不如意之处，他对“过去的大好时光”怀念得愈厉害，他对那些日子构想得愈虚幻；如果这种习惯变成一种固定的模式，他的思想可能就会常常虚妄不实。

不仅如此，患了这种“怀旧病”的人，还会丧失追求新生活的自信。我们常听到人们如此哀叹：要是年轻时如何如何就好了！这是一种明显的怀旧情绪，而且我们每个人都会不时地发出这种哀叹。实际上，这种沉重的情绪是徒劳无益的，它不但不能改变你曾经有过的过去，而且反而会影响到你现在所做的一切。

每个人都应当谨记：昨天就像使用过的支票，明天则像还没有发行的债券，只有今天是现金，可以马上使用。今天是我们轻易就可以拥有的财富，无度的挥霍和无端的错过，都是一种对生命的浪费。

请记住，不要回避今天的真实与琐碎，走脚下的路，唱心底的歌，把头顶的阳光编织成五彩的云裳，遮挡风霜雨雪。每一个日子都向人们敞开，让花朵与微笑回归你疲惫的心灵，让欢乐成为今天的中心。如果有荆棘刺破你匆匆行走的脚掌，那也是今天最真实的痛苦。

迎接今天的最佳姿势就是站立，用你的手拂去昨天的狂热与沉寂，用你的手推开明天的迷雾与霞辉，用你的手握住今天的沉重与轻松。把迎风而舞的好心情留在今天，把若隐若现的阴影也留给今天。

人人都免不了偶尔怀旧，适当地怀旧是正常的，但你不能一味地沉湎在过去的回忆里，错失了本来可以牢牢把握的现在和将来。

打开烦恼的心结，解脱就在当下

藏在苦恼的泥潭里不能自拔，只会与快乐无缘。所以你要给自己找一个远离苦恼的理由来安顿自己的心灵：抓住苦恼不放，就会失去生活的乐趣。

中年人在生活中总会遇到大大小小的矛盾、冲突和不如意的事。例如，失业、夫妻失和、事业失败等等，于是苦恼便随之而来，它让你失意、失眠、失望……给你的心理、生理造成一系列疾患，所以你必须摆脱苦恼，不要让它影响了你的生活。

明人屠隆曾经说过：生活在充满苦恼的世上，要有高昂振奋的意气。面对着追名逐利的社会，应该淡然处之，不为所动。

屠隆的话，虽是在几百年前说的，对于我们现代人，却仍然不失为一剂摆脱苦恼的良药。

并不是所有在生活中遭受不幸的人，精神上都会苦恼不堪。那些意气昂扬的人，对生活的磨难、意外的打击，他们往往付之一笑，看得很淡，从不把它看作多了不起的事。

大音乐家贝多芬 17 岁时母亲去世，沉重的家庭负担压在他稚嫩的肩上，但他没有皱眉；32 岁时，耳病越来越厉害，几年后完全失聪，这对一个音乐家来说是多么沉重的打击！可见贝多芬并没有因此而消沉。在写给朋友的信中，他说：“我要扼住命运的咽喉，它妄想使我屈服，这绝对办不到……生活是这样美好，活它一千辈子吧！”

但生活中的一些中年人，却常常因为一些不如意就苦恼起来，莫说“活它一千辈子”，就是眼下这一辈子，都觉得活得太累。这说明我

