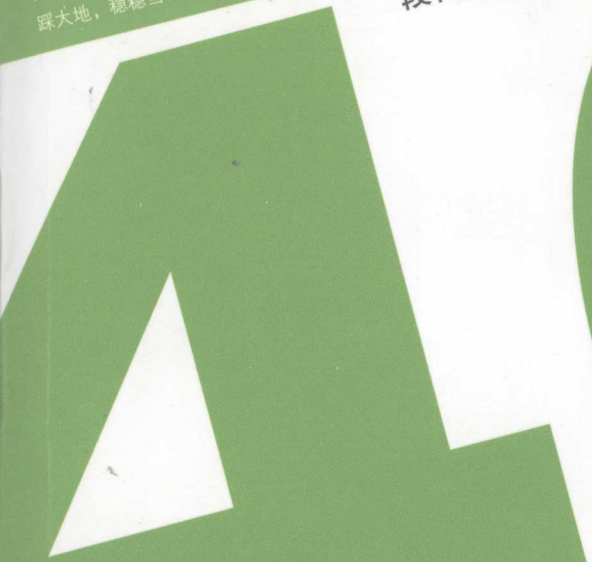


40岁了，或许会感叹年华的不再，每每浸浮在对往事的回忆里不能自拔。40年有太多的感叹，从幼稚到成熟，从盲目到坚定，从赤手空拳到满目沧桑，喜与忧已无关紧要，重要的是头顶蓝天，脚踏大地，稳稳当地行进在人生旅途上，前面依然有风的方向。

段树军 编著



蓦然回首，人生已过半，而一切却显平平，常有怀才不遇之感，但生活使你无法改变，总感觉自
己无法抓住时间。然窥镜自视，已是白发些许，平添几多伤感。



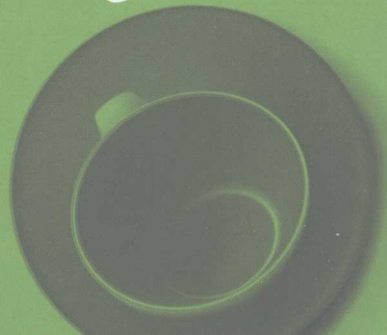
也没明白

——与40岁有关的解惑法则

sishi
vemeimingbai

40岁总是宽容大度，温文尔雅，少了几分少时的张扬和血气方刚，多了几分理性与持重，既不会冲动起来就不计后果，也不会矜持以至失去应有的浪漫和激情。虽然并不花枝招展，但那种曾经沧海的神气悠定、那种挫折和苦难打磨出来的沉稳从容、那种荣辱不惊的闲适气度遮盖不住地于举手投足中显露出来。

人民日报出版社



段树军 编著

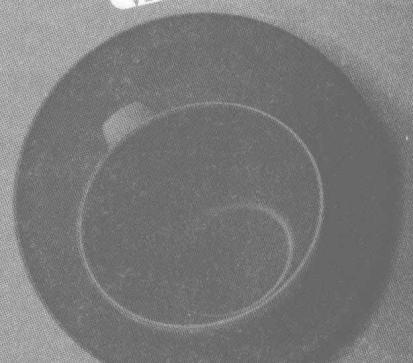


40岁也没明白

与40岁有关的解惑法则

yemeimingbai
sishi

人民日报出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

40·也没明白：与40岁有关的解惑法则/段树军编著. —北京：人民日报出版社，2009.5

ISBN 978 - 7 - 80208 - 823 - 8

I. 4… II. 段… III. 成功心理学 - 通俗读物 IV. B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 055076 号

书 名：40·也没明白——与40岁有关的解惑法则

出 版 人：董 伟

编 著：段树军

责任编辑：曹 腾 程文静

出版发行：人民日报出版社

社 址：北京金台西路2号

邮政编码：100733

发行热线：(010) 65369527 65369512

邮购热线：(010) 65369530

编辑热线：(010) 65369523

网 址：www. peopledaily. press. com

经 销：新华书店

印 刷：北京朝阳印刷有限公司

开 本：710mm × 1000mm 1/16

字 数：250千字

印 张：16

版 次：2009年6月第1版 2009年6月第1次印刷

书 号：ISBN 978 - 7 - 80208 - 823 - 8

定 价：29.80元

前 言

人生不满百，常怀千岁忧，在这个光怪陆离令人眼花缭乱的世界面前，尽管40岁了，但是有些事情还是看不明白。

陈子昂登幽州台而感叹：前不见古人，后不见来者，念天地之悠悠，独怆然而泣下。哲人惑的是宇宙人生。苏东坡游赤壁，发思古之幽情：多情应笑我，早生华发。李白揽镜自照：不知明镜里，何处得秋霜？诗人惑的是韶华易逝。

贤哲惑安邦定国，庸人惑柴米油盐。何以为惑，何以为不惑？

曾经遭遇过许多命运的冰霜，也深刻体验过世态的炎凉，但仍然悟不出人间心态，命运无常。依然是喜忧参半，依然是儿女情长，依然是志向难酬，依然是紧张彷徨。为了生活而活着，每天披星戴月，单位和家庭之间，时间在匆匆而过。同学相聚，惭愧不已，别人官气财气日盛，挥洒自如，而自己却难于启口，只能哼哈而已，狼狈而去。

蓦然回首，人生已过半载，而一切却显平平，常有怀才不遇之感，但生活使你无法改变，结果只能裹足不前，总感觉自己无法抓住时间，实现心中的理想抱负，然窥镜自视，已是白发些许，平添几多伤感，多了一点对自己的歉疚。

人生于世，总想改变现实中已定的种种现状，这本来能够给人滋润生活的志趣，上进奋斗的车轮，甜甜的追随那超越现状、并愉悦身心的生活梦想。

但遗憾的是，现实和人生每每会出现极大的悖论。好像并不总是“一分耕耘，一分收获”，也常常没有“龟兔赛跑”的惊奇，还缺少“好人一生平安”、“好人自有天助”的慰藉。

无论怎样的景况和跌宕，人过40岁以后，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？

40岁，不会妖怪成精，超凡入圣。所以，40岁的人生，有所惑，有所不惑。不必自夸不惑，也不要自愧有惑。惟其有所惑有所不惑，40岁的人生才别有滋味。

本书旨在给你一份提醒，使你在看穿了周遭所发生的事情和自己的努力徒劳后，还能有一分希冀，更加明确自己以后的人生！

目 录

第一章

心灵解惑：阳光照亮 40 岁心灵的每个角落 /1

Part 1 放松自己，学会释放压力 /13

- ◎ 人到中年，积极消除灰色心理 /3
- ◎ 不让焦虑成为自己的隐形杀手 /5
- ◎ 笑对人生，为强压下的心灵松绑 /7
- ◎ 告别完美主义，消除精神压力 /10
- ◎ 40 岁，适当调试工作倦怠心理 /12

Part 2 掌控情绪，做情绪的主人 /15

- ◎ 抑制怒火，冲动是魔鬼 /15
- ◎ 悲伤不过度，尽快恢复阳光心态 /17
- ◎ 遇事不抱怨，不让心情灰上加灰 /20
- ◎ 消除恐惧心理，勇敢面对各种挑战 /22
- ◎ 宣泄有招，为不良情绪找到健康出口 /25

Part 3 热爱人生，享受“慢”生活 /28

- ◎ 不做疲于奔命的小老鼠 /28
- ◎ 读读书，让思想跟随文字舞蹈 /30
- ◎ 细细咀嚼，体会味蕾穿越心灵的满足 /32
- ◎ 甜蜜入睡，将一切烦恼丢到床底下 /34
- ◎ 走近音乐，让心灵在舒缓中回归 /37
- ◎ 居室养花，让身心愉悦又健康 /39

第二章

处世解惑：40岁让社交生活左右逢源、如鱼得水 /43

Part 1 好口才，好人缘 /45

- ◎ 学会说话，帮你获得别人的好感 /45
- ◎ 巧妙赞美，获得轻松交往的通行证 /47
- ◎ 幽默，人际沟通的助推器 /50
- ◎ 一直倾听，永远受欢迎 /52
- ◎ 语气委婉，更容易让别人接受 /55
- ◎ 任何时候，不要把话说得太满 /57

Part 2 低调来做人 /61

- ◎ 乐意分享，赢得朋友喜爱 /61
- ◎ 吾日三省，莫论他人是非 /63
- ◎ 学会拒绝，但不得罪朋友 /66
- ◎ 宽容待人，给别人面子给自己余地 /68
- ◎ 难得糊涂，该糊涂时就糊涂 /70

Part 3 高调来做事 /73

- ◎ 责任重于泰山，敢于担当 /73
- ◎ 雷厉风行，做事要果断 /75
- ◎ 重诺守信，言必行行必果 /78
- ◎ 应对挑战，全力以赴 /80
- ◎ 不甘平庸，追求卓越 /82

第三章

事业解惑：40岁成为公司不可替代的人物 /85

Part 1 面对下属，工作有方法 /87

- ◎ 对事对人要公正 /87

- ◎ 让批评的语言动听些 /89
- ◎ 使用好萝卜和大棒 /92
- ◎ 善于接受属下的忠告 /94
- ◎ 做一个让下属敬佩的人 /96

Part 2 对付领导，工作有技巧 /99

- ◎ 做个卓越的执行者 /99
- ◎ 敬业的人才会被重用 /101
- ◎ 学会读懂上司的心理 /104
- ◎ 积极赢得上司的信任 /106
- ◎ 不妨学会反“管理”上司 /108

Part 3 巧发展，事业更上一层楼 /111

- ◎ 积极抓住能提携自己的“伯乐” /111
- ◎ 换个舞台去跳舞，准备好了吗？ /113
- ◎ 新官上任，谨慎烧好前三把火 /115
- ◎ 不断充电，是发展事业的前提 /118
- ◎ 40岁创业，让梦想照亮现实 /120

第四章

幸福解惑：40岁的家庭生活琴瑟和鸣，和谐美满 /123

Part 1 爱意融融，40岁婚姻更加牢固 /125

- ◎ 好老公的6条军规 /125
- ◎ 好妻子的6大定律 /127
- ◎ 恩爱如初，把妻子永远当情人 /130
- ◎ 管他就像放风筝，收放要适度 /132
- ◎ 用沟通帮婚姻释放“恶性能量” /134

Part 2 性福美满，拒绝“婚外”诱惑 /137

- ◎ 从容应对婚姻中的“N年之痒” /137
- ◎ “情感地震”来临前的8大征兆 /139
- ◎ 用心找回失落的“性”福 /141
- ◎ 与异性交往的三大纪律八项注意 /143
- ◎ 40岁时，婚姻中的性爱艺术 /146

Part 3 好儿女，好父母 /149

- ◎ 婆婆就是妈，做个好儿媳 /149
- ◎ 不管有多忙，常回家看看 /151
- ◎ 跟你的孩子一起孝敬老人 /153
- ◎ 积极面对孩子的青春暴风期 /156
- ◎ 爱孩子，但别附加任何条件 /158

第五章

魅力解惑：40岁的魅力不可抵挡 /161

Part 1 塑造形象，体现40岁成熟魅力 /163

- ◎ 职业装搭配原则 /163
- ◎ 休闲服饰体现卓越品味 /165
- ◎ 40岁穿衣的T·P·O原则 /167
- ◎ 巧用配饰彰显别样风采 /170
- ◎ 理好发型：体现优雅气质 /172
- ◎ 悉心妆容：彰显不俗品味 /174

Part 2 把握风度，尽显40岁人生风流 /178

- ◎ 微笑对人，尽显优雅气质 /178
- ◎ 举止得体，成就潇洒风度 /180
- ◎ 不俗谈吐，蕴含人生智慧 /183

◎ 稳重自然，折射成熟魅力 /185

◎ 尊重他人，赢得别人尊重 /188

Part 3 内外兼修，彰显40岁人格魅力 /191

◎ 正直可信，让你笑傲风云 /191

◎ 富有人情味，到处受欢迎 /193

◎ 待人热情，展示开朗个性 /195

◎ 与人为善，体现善良本质 /197

◎ 常怀感恩之心，赢得感恩回报 /199

第六章

身体解惑：40岁登上健康快车 /203

Part 1 40岁决定100岁 /205

◎ 健康是“1”，其余都是“0” /205

◎ 40岁时候的“身体事变” /207

◎ 突围40岁的亚健康 /209

◎ 男人别赢了事业，输了健康 /212

◎ 女人注意保养，依然美丽如初 /214

◎ 40岁，学会用养神来养生 /217

Part 2 吃好喝好，人到40身体有保障 /221

◎ 40岁年龄的饮食原则 /221

◎ 低脂肪食物要多吃 /223

◎ 延缓衰老食物应多吃 /226

◎ 消除疲劳的食物要多吃 /228

◎ 专家推荐的8个健康食谱 /230

Part 3 祛除不良习惯，为长寿打基础 /234

◎ 不良生活习惯是疾病的源泉 /234

- ◎ 减少熬夜，规律作息时间 /236
- ◎ 与错误的饮食方式说再见 /239
- ◎ 适当进补，但别补大了 /241
- ◎ 生命在于运动，但不要盲动 /243

第一章 心灵解惑：阳光照亮 40 岁心灵的每个角落

孔子说“三十而立，四十不惑”，不惑之年其实就是人生的定局之年。当两鬓间的霜花已然泛起，当额头幻化出时光的足迹，蓦然回首，我们才发现年轻的岁月已经在悄悄地远去，我们不免要在心头暗暗地感叹自己已经青春不再。



Part 1

放松自己，学会释放压力

◎ 人到中年，积极消除灰色心理

20岁我们也曾玩世轻狂过，转眼之间就来到了人生的中场，有多少宏图壮志未能实现；有多少美好的憧憬依旧渺茫，40岁我们已经跨进了人生的中场，不觉间我们又要步入夕阳……

在对岁月流逝的怅惘中，每个中年人的心理也都在发生着急剧的变化，曾经的放荡与激昂，曾经的梦想与信仰，都渐渐地演变成了孤独、嫉妒、消沉、颓废、愤怒、紧张……这些状态在医学上被叫做“灰色心理”。最先提出这一概念的是美国的社会医学专家，他们认为许多40多岁的人都常常会表现出一种消沉颓废和郁闷不乐的心理状态，称之为“灰色心理”。

如果以40岁为界限把人生分为两个阶段的话，那么40岁之前的人生就是一个不断增长的过程：升学、就业、晋升、成家、生子……而40岁之后呢，却好像突然成了一个不断失去的过程：健康退化了、子女长大离家了、事业发展缓慢了、婚姻出现危机了……这一切都让一个中年人产生了困惑的感觉，无法去做到孔子所说的“不惑”。

一个40岁的人，事业有成的担心自己突然哪一天会失势了，担心会被年轻人超越，于是继续拼命地加班干活；一个40岁的人，就算没有成功的事业，还希望能够有力气再奋斗一把，再吃上几年苦，说不定运气来了，

自己也能大富大贵呢！

一个40岁的人，上有父母要奉养，下有孩子要教导，公司家里，片刻不停地奔波着，希望能给他们最好的生活。

一个40岁的人，朋友越来越少了。即便是结交一个新朋友，也总希望自己能够摆脱掉功利的目光，用更加富有人情味的方式去相处。然而，“天下熙熙皆为利来，天下攘攘皆为利往”，没有利益可图，谁会和你做朋友呢？

一个40岁的人，身体已经大不如前，各种疾病就像一个个调皮的顽童一样，跟在你的屁股后面死活也不肯离去。

一个40的男人老了，我们可以说他是变得更加成熟了，而一个40岁的女人却是实实在在的红颜凋零。风风雨雨几十年的婚姻生活，就算没有浪漫的抒情，没有童话般的梦境，没有像蜜一样甘甜，也相知相守地走过来了。可是，却在最应该携手相伴的时候，婚姻危机也紧跟着来了。

记得有一个故事：有一天，一个朋友找到郑板桥，希望他能给自己题几个字。郑板桥想了一想，就拿起笔在纸上写了几个大字。朋友一看，上面写得是“常想一二”。朋友觉得很纳闷，这是什么意思呢？郑板桥就告诉他：世上不如意事十之八九，那你平时就多想想让自己快乐的一两件事吧！

是啊，40岁已经到了不惑之年，也许我们会在某一天突然顿悟，就像一个潜水艇慢慢地浮出水面一样：原来我们苦苦追求的生命意义是主观的，是自己赋予的啊！这时候你就会觉得自己仿佛是从一片迷雾中走出来一样，眼前的时间不再是昏暗的，它是那么的明媚而又开阔，充满了阳光。

有一个患了癌症的人，特别地喜欢篮球。虽然每天都要被病痛所折磨，但每次电视直播的时候，他都会坐在电视机前认真的把球赛看完，这已经成了他日常生活中最大的乐趣。遗憾的是，他从来也没有去现场看过一次篮球。

后来，一个朋友知道了这件事情，就特地把他请到了现场一起去观看比赛。当这位患者亲眼看到自己喜欢的球队出现在球场上时，他高兴地手

舞足蹈。将近3个小时的比赛下来，他已经完全忘记了自己的病痛，完全沉浸在自己对篮球的喜爱当中。

40岁了，我们或许会感叹年华的不再，每每浸淫在对往事的回忆里不能自拔；我们或许会抱怨社会的不公，为什么同样的事情别人做对而自己做了就是错呢；我们或许为感情困扰，认为自己已经没有能力去把握了；我们或许会因为没给子女一个良好的环境而自责，或许会为没让自己的父母安享晚年而愧疚……

世上不如意事十之八九，那我们为什么就不能想想另外的一二呢？生命终究是会老去的，在我们还有能力去把握的时候，以一颗积极、健康的心态来面对生活，面对所有的不公，面对一切的困难与困惑，消除这些烦人的“灰色心理”，那么，我们周围的天空依然还是那样的明媚与广阔。

◎ 不让焦虑成为自己的隐形杀手

李先生已经40岁了，在事业上也算是一个比较成功的人。他有着一份很好的工作，还有一个贤惠的妻子和可爱的女儿，这样的家庭让多少人羡慕不已，然而李先生的心里却非常痛苦。

他早就厌倦了自己从事了十几年的工作，一种想着跳槽，却又找不到更加满意的。久而久之，他变得对什么事情都提不起精神，总是莫名其妙的烦恼，脾气也开始暴躁起来，经常为了一些芝麻大的小事和妻子争吵不休。

其实，李先生自己也知道这样不好，但是每次却都无法自控。为了摆脱烦恼，他听音乐，去酒吧，剧烈地运动，甚至跑到一个没有人的地方去大喊发泄。这些方法让他暂时地摆脱掉了痛苦，然而当他重新回到现实的时候，心情又开始变得糟糕起来。就这样，在与焦虑长期搏斗的过程中，李先生屡战屡败，整个人都快要崩溃了。

在生活中，有多少人有过李先生这样的经历呢？尤其是当一个人来到

了中年，面对事业与生活的双重压力，更容易产生焦虑情绪。看一看你有没有下面的症状：坐立不安、魂不守舍、烦躁慌乱、情绪低落、暴躁易怒……这些就是焦虑的表现，过度的焦虑还常常会让人产生运动性不安和身体不适等。但是实际上，他们所担心的事情往往并不是客观存在的威胁，并没有很明确的对象。

也有一些中年人做事思前想后，犹豫不决，对新事物和新环境适应很慢。对于自己的事业，他们也常常担心会出现问题，失败甚至下岗；又或者担心自己的婚姻，自己的身体，总之是一些莫须有的东西，却让他们陷入其中不能自拔。

长期的焦虑情绪会对人的生理造成一定的影响，比如心悸、不安、慌乱、胃绞痛等，并且还伴有唇焦口燥、血压升高等症状。焦虑情绪总是让人处在一种疲惫的状态下，导致心理和行为的失常，严重的甚至还会引起精神性疾患。那么，怎么样才能让自己摆脱掉这种焦虑呢？

首先，面对焦虑一定要找出它的病根。所谓“解铃还须系铃人”，当自己不知道为什么而焦虑时，很多烦恼就会驳杂地交织在一起，剪不断，理还乱。因此，要想摆脱焦虑，就一定要从源头抓起。找到问题的所在之后，就要确定该怎么做，怎样才能解决问题。解决焦虑不能刻意而为，能改变的就要尽量去做，而无法改变的就要让自己平和地去适应。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，只要我们有信心，就一定能够摆脱焦虑。

其次，还刻意试一下肌肉松弛法。长期处于焦虑状态中的人，不仅心理紧张，身体也无法得到自由的放松。这时候让自己的肌肉松弛一下，就会对焦虑起到很好的缓解作用，还会促进精神的放松。其实，摆脱焦虑一定要从心理上给自己足够的自信，不断地告诉自己放松、放松再放松，用深呼吸的方法使自己的身体逐渐松弛下来，将自己的注意力停留在比较有趣的事物上，这样重复操作，就能缓解焦虑。

现在还有一种叫做“信息焦虑症”的说法，主要是针对从事编辑、记