

人到中年
依然如华



黎雅◎著

中年幸福指南



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

人到中年
依然如华



中年幸福指南

黎雅◎著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

人到中年, 依然如华: 中年幸福指南 / 黎雅著. —
北京: 人民邮电出版社, 2018. 5
ISBN 978-7-115-47836-8

I. ①人… II. ①黎… III. ①中年人—社会生活
IV. ①C913.6

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第021074号

内 容 提 要

人到中年, 面临的问题越来越多, 承担的社会角色也越来越多, 如何平衡好不同角色之间的关系, 如何自如地处理生活中遇到的各种问题, 如何将中年生活过得恬淡舒适, 这些已经成为每个中年人不可回避的问题。

本书作者结合自己15年的亲身经历, 将自己人到中年工作顺利、生活幸福、家庭和睦的感悟分享出来, 希望给正在经历此阶段或即将步入此阶段的读者以启迪。

-
- ◆ 著 黎 雅
责任编辑 李 静
责任印制 彭志环
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京市艺辉印刷有限公司印刷
 - ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 7 2018年5月第1版
字数: 72千字 2018年5月北京第1次印刷
-

定价: 45.00元

读者服务热线: (010) 81055488 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东工商广登字 20170147号



序

人到中年，我认为最关键的时期就是从40岁到55岁。与青年时代最大的不同是，人到中年，生活状态变为上有老、下有小，工作压力更大，生活负担更重，与此同时，作为女性，自己的身体也随着更年期的到来而陷入低谷。

在工作上，40—55岁时我一直是一家大型国有控股企业的中层管理者，做过两年国内市场拓展、5年国际合作与海外拓展和8年供应链管理。



令人感到欣慰的是，这15年来我曾经有幸成为本企业拓展国内新兴市场和开拓海外咨询市场的负责人，成为本企业建立供应链管理体系的负责人。我40岁成为企业中层管理者和教授级高级工程师，45岁完成博士学业成为管理学博士，49岁成为政府特殊津贴获得者。这15年来我几乎都是在从事开拓性的工作，承受了巨大的工作压力。

在生活上，45岁那年，我最亲爱的母亲离开了我们。46岁那年，女儿远渡重洋，赴美国上大学。49岁那年，我做了第一次妇科手术；同年，父亲患了肺癌，做了手术。50岁那年，女儿大学毕业，我完成了第一本书《66348，女儿成长密码》。51岁那年，我做了第二次妇科手术。52岁那年，恰逢女儿入职两年，我完成了《职场感悟——写给初入职场的人们》一书（作为女儿的本命年礼物）。53岁那

年年初，哥哥患了直肠癌，做了手术。53岁那年年底，妹妹患了甲状腺癌，哥哥的直肠癌复发。54岁那年，我完成了《采购那些年 采购那些事》一书；同年，女儿生了孩子，我赴美陪女儿坐月子。这15年中，家里的事情繁多，同时我还决意完成自己的既定目标，因此也承受了巨大的生活负担。

现如今，我已经过了55岁，并已从管理岗位上退下来。看到自己工作顺利、生活幸福，看到家庭和睦、老人长寿，看到女儿孝顺、外孙女可爱，我也没有在人到中年时变得焦头烂额或不堪一击，我感到心满意足，觉得自己之前再苦再累都是值得的。

众所周知，人到中年，我们每个人扮演的角色几乎都是相同的，不外乎妻子（丈夫）、母亲（父亲）、姐妹（兄弟）、婆媳、姥姥（姥爷）、朋友等。我发



现，尽管每个人所处的环境、背景和经历各不相同，但遇到的很多问题大都是相同的。不外乎就是工作压力大、生活负担重、自己的身体大不如前等。

人到中年，尽管每个人遇到的问题可能是相同的，但每个人对相同问题所采取的态度和方式方法却有可能是不同的。如何处理好各种问题，如何平衡好各种关系，已经成为摆在每个中年人面前不可回避的问题。我们如果能处理好这些问题，则生活顺心、工作顺利、身体健康；而如果处理不好，则会内外交困、影响身体、影响工作。

要想承担起各种压力、负担，走出身体的低谷，我们需要付出难以想象的时间、精力、心力和体力，对一个女性来说更是如此。

有一天，我的一位好友认真地对我说，现在市面上很少有写关于人到中年应该如何面对生活、工

作的书，你可以把你的经历和面对问题的方式方法写出来，与大家分享。针对这个提议，我想了很久。我清醒地认识到，自己不是什么名人，而且很多人从内心是不需要别人指点的，他们愿意跟着感觉走；同时，面对生活，很多人有着自己的想法和做法，而且是非常不错的想法和做法。然而，市面上的确少有这样的书来描述中年人、特别是中年女人的处境以及她们如何在做好工作的同时把大家庭和小家庭经营好、把子女教育好，更没有人把他（她）们那些好的做法总结出来，因此出版本书是有必要的。

回想这15年走过的路，我感悟颇多。我相信自己碰到的许多问题，很多中年人或即将步入中年的人也曾碰到，或即将碰到。之前我已经出版过《66348，女儿成长密码》（黎雅）、《职场感悟——



人到中年，依然如华
——中年幸福指南

写给初入职场的人们》(黎雅)、《采购那些年 采购那些事》(章玟)三本书，都取得了不错的反响，这给了我创作此书的信心。同时，我相信分享是一种快乐、分享是一种传递、分享是一种传承。所以，我终于鼓起勇气，把人到中年的感悟及其点点滴滴总结出来，以飨读者。

2018年1月

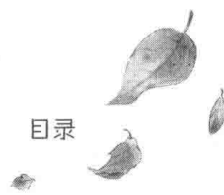


目 录

第一章 明确自己的生活重心·····	1
1. 人到中年的特点·····	3
2. 为什么要明确生活重心·····	4
3. 生活重心的内涵·····	6
4. 明确生活重心带来的好处·····	8
5. 我的做法·····	10
第二章 明确自己的人生目标·····	17
1. 明确自己的人生目标带来的好处·····	19



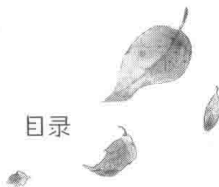
2. 不明确人生目标带来的弊端·····	20
3. 设定自己的人生目标·····	21
4. 明确制订阶段性目标·····	24
第三章 管理好自己的时间·····	29
1. 提升对时间管理的认识·····	33
2. 提前做好规划·····	36
3. 单位时间内做更多的事情·····	38
4. 设置提醒·····	40
第四章 努力做一个有担当的人·····	45
1. 担当的内涵·····	48
2. 以原则为中心，先思考再行动·····	49
3. 把传帮带当成一种担当·····	52
第五章 做一个称职的母亲·····	59



1. 培养孩子的差异化优势	63
2. 用自己总结出来的“理论”引导	66
3. 人生关键时刻给出建议	72
4. 经常与孩子保持沟通	76
5. 给予孩子尽可能多的支持	79
第六章 给老人尽可能多的陪伴和给予	85
1. 积极面对老人可能出现的问题	90
2. 将陪伴老人作为生活中必不可少的部分	95
3. 懂得安慰老人	97
4. 让老人帮助家庭成员做些事情	99
5. 与他们分享得意之事	100
6. 尽可能满足老人的需要	101
7. 尽可能帮助老人实现心愿	102
8. 帮助找保姆	103



第七章 努力构建家庭的和谐氛围	109
1. 将做家务作为一种锻炼方式	113
2. 将做家务作为一种发现生活小窍门的方式 ...	114
3. 夫妻相互扶持.....	117
4. 尽情享受二人世界.....	122
5. 为女儿筹办小型婚礼.....	124
6. 共同建设我们的小家园.....	125
第八章 关注自己的身体变化	135
1. 中年人通常遇到的 7 个明显变化.....	137
2. 积极面对体检及其结果.....	142
3. 积极面对身体出现的各种问题.....	145
4. 积极控制体重.....	157
5. 积极面对更年期问题.....	160
6. 人到中年经历的三次急病案例分析.....	162



第九章 善待自己.....	171
1. 呵护身体.....	174
2. 享受美好生活.....	184
第十章 做一个有传承的人.....	187
1. 人生选择五法则.....	191
2. 人生选择五法则的应用.....	197
后 记	207



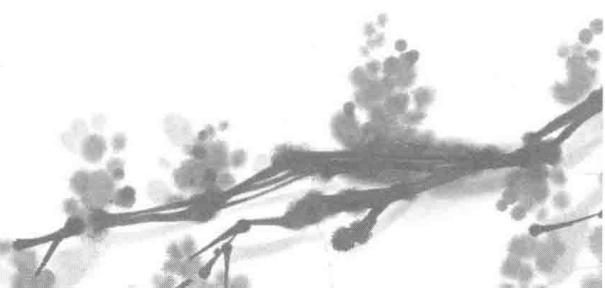
第一章

明确自己的生活重心

为什么开篇就谈论生活重心这个话题，是因为它太重要了。

在谈论这个话题时，我觉得有必要先了解一下人到中年的特点，为什么要明确生活重心，生活重心的内涵以及明确生活重心带来的好处，最后我会与大家分享我在明确自己的生活重心时是如何考虑的。

人到中春





1. 人到中年的特点

通常来讲，中年时期有以下 5 个特点。

(1) 自己成为骨干

人到中年会渐渐成为工作骨干、顶梁柱或者项目负责人、领导，因此，无论时间还是精力都需要比青年时付出得更多。

(2) 孩子成为青年

中年时期，孩子从幼童成长为青年，考学、找工作、结婚、生子，事事需要关心和帮助。

(3) 老人健康出现问题

人到中年，父母（公婆）日渐衰老、疾病缠身，需要更多陪伴，陪伴老人上医院成为经常的事。