

SISHI SUI YIHOU

邱海
黄远高
主编

四十岁以后



企业管理出版社

四十岁以后

邱 海 黄远高 主编

企业管理出版社

图书在版编目(CIP)数据

40 岁以后/邱海,黄远高主编. —1 版. —北京:
企业管理出版社,2000. 6
ISBN 7-80147-361-2

I. 四… II. ①邱…②黄… III. 中年人—成功心理学
IV. B848. 4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 27322 号

书 名:四十岁以后

作 者:邱海 黄远高 主编

责任编辑:吴太刚

技术编辑:奇 聪

书 号:ISBN 7-80147-361-2/F·359

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100044

网 址:<http://www.ccc-ceda.org.cn/cbs>

电 话:出版部:68414643 发行部:68414641 编辑部:68701408

电子信箱:80117@ccp.com.cn cmph1979@yahoo.com

印 刷:北京 714 印刷厂

经 销:新华书店

规 格:850 毫米×1168 毫米 32 开 10.375 印张 254 千字

版 次:2000 年 6 月第 1 次版 2000 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1—10000 册

定 价:20.00 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

目 录

第一章 四十岁以后的人生

第一节 人生是充实和快乐的	(3)
迎接中年.....	(3)
人生的“加减法”.....	(4)
第二节 怎样对待竞争	(6)
世界因竞争而充满生机与活力.....	(6)
在竞争中保持正常心态.....	(7)
第三节 乐观地看待人生命运	(12)
乐观的人是生活中的强者	(12)
乐观的人能够保持心理平衡	(14)
乐观的人能够善待失败	(15)
怎样培养乐观情绪	(17)
第四节 划分人生的段落	(18)
分段实现目标	(18)
人生分段法	(20)
第五节 在工作中寻找乐趣	(23)
职务可能不会使人愉快	(23)
有心者事竟成	(25)
第六节 营造和睦的家庭生活环境	(26)
共同营造家庭的温馨	(26)
夫妻携手 天长地久	(28)

第二章 四十岁以后的财富积累

第一节 科学理财是通向富裕之捷径	(35)
勤俭持家是先决条件	(35)
科学理财是成功的保证	(36)
家庭理财的误区	(43)
第二节 怎样找到能够“生钱的钱”	(45)
如何看待家庭投资	(45)
怎样筹措投资资金	(47)
第三节 从“力量型”理财到“智慧型”理财	(49)
一个发展的必然过程	(49)
行之有效的投资方法	(51)
投资三分法	(52)
“智慧型”的误区及其应对之策	(54)
第四节 适于选择的投资领域	(57)
储蓄	(58)
债券	(60)
股票	(67)
房地产	(83)
邮票	(89)
名利兼保的艺术投资	(96)
古钱币的收藏价值	(100)
如何鉴赏玉器	(102)
浅谈珠宝	(102)
投资者的新“对象”	(103)

第三章 四十岁以后更换工作

第一节 人到中年想“跳槽”	(107)
主动型的“跳槽”者	(107)
被迫型的“跳槽”者	(109)
慎重“跳槽”	(111)
正确评价自己	(113)
当好“推销”自己的推销员	(115)
你成为一个“被挖的墙角”	(117)
第二节 到就业市场上一显身手	(120)
求职方法各有千秋	(121)
应聘中的重头戏	(128)
走出求职的误区	(132)
第三节 做好再就业的准备	(136)
开始迈出新的步伐	(136)
认真对待家庭问题	(140)
提前培养 20 年以后的工作能力	(141)
遭到“冷遇”要冷静	(144)
第四节 当你需要离职时	(147)
到什么山唱什么歌	(147)
辞职也应讲究策略	(149)
慎重对待辞职函	(151)

第四章 四十岁以后谈创业

第一节 转变观念 刻不容缓	(155)
---------------------	-------

危机是机遇的“产婆”.....	(155)
人才不会被时代所淘汰.....	(156)
将目标锁定在新兴热门行业.....	(158)
第二节 人到中年的创业观	(165)
迈出你的第一步.....	(165)
十五种“短平快”的职业.....	(168)
第三节 关系学中看“文章”	(171)
让你的朋友成为“黑名单上的人”.....	(172)
浅谈实际法则.....	(173)
建立关系的“灵丹妙药”.....	(174)
你也能成为一个有“关系”的人.....	(175)
第四节 创业艰辛磨难多	(177)
站直了,别趴下.....	(177)
幻想离失败并不遥远.....	(178)
道路曲折者前途光明.....	(179)
第五节 办一个自己的公司	(182)
当家应知柴米贵.....	(182)
别忘了办理“通行证”.....	(184)
第六节 家庭——创业的保证	(187)
家合万事兴.....	(187)
排除后顾之忧才能轻松上阵.....	(188)
第七节 成功后的打算	(190)
更上一层楼.....	(190)
成功给家庭造成的负面影响.....	(192)

第五章 四十岁以后的能力开发

第一节 认识真正的自我	(197)
改变“自我评价”	(197)
√开发自己,在最佳才能之处“聚焦”	(199)
第二节 要有明确的开发意识	(202)
思维方式的变革	(202)
面对抉择与实际行动	(205)
第三节 为今后的打算有所准备	(209)
未雨绸缪 争取主动	(209)
√自己应该做好哪些准备	(211)
第四节 具有冒险精神的人容易成功	(214)
挣脱传统观念的锁链	(214)
冒险精神是一种优良的素质	(216)
重温学习的感觉	(218)
正确地认识机遇	(221)
√做一个行动的巨人	(222)

第六章 四十岁以后的娱乐生活

第一节 娱乐是生活的“添加剂”	(227)
娱乐生活五彩缤纷	(227)
第二节 合理安排娱乐生活	(228)
娱乐时间的合理性	(228)
娱乐内容的合理性	(229)
娱乐活动要适度	(230)

科学计划娱乐活动的消费·····	(231)
第四节 欢快的娱乐生活(一)·····	(233)
家庭舞会·····	(233)
生日舞会·····	(234)
家庭卡拉 OK ·····	(235)
书法——高雅的娱乐·····	(236)
棋牌之中乐无穷·····	(237)
第五节 欢快的娱乐生活(二)·····	(238)
形形色色的壁挂·····	(239)
琳琅面目的贴画·····	(240)
生动活泼的手工艺品·····	(242)
第六节 欢快的娱乐生活(三)·····	(243)
兵马未动 计划先行·····	(244)
选择旅馆 大有学问·····	(245)
欣赏景观 风光无限·····	(246)
预防疾病 未雨绸缪·····	(250)
旅游胜地 巧记在心·····	(252)

第七章 四十岁以后话健康

第一节 重视身体 ·····	(257)
形形色色的“新”病症·····	(257)
别忘了自己不再年轻·····	(260)
第二节 谨防疲劳 ·····	(261)
中年期的机理变化·····	(261)
学会消除疲劳·····	(262)

第三节 预防疾病	(266)
健康与疾病的辩证关系	(266)
\ 不似疾病 胜似疾病	(267)
健康——不可忽视的“生命之最”	(273)
第四节 健康管理	(274)
\ 健康先健脑	(274)
健康秘诀	(276)
\ 健康管理从做事开始	(278)
保险——呵护生命的盾牌	(279)

第八章 四十岁以后看家庭

第一节 重新认识家庭	(289)
家庭观念的更新	(289)
再识自己的家庭	(290)
第二节 夫妻情结	(293)
夫妻关系的形成	(293)
使夫妻关系和谐的艺术	(293)
第三节 认真解决家庭危机	(296)
家庭失合导致婚姻破裂	(296)
家庭危机的大敌——婚外恋	(297)
慎重对待离婚	(300)
分手之际说一声：“走好”！	(301)
第四节 怎样教育孩子	(302)
父母的期望	(302)
一个具有时代色彩的名词——代沟	(303)
对孩子的教育	(305)

第五节 观点的更新	(309)
工作和家庭.....	(309)
时间、金钱和财富	(311)
第六节 夫妻独处	(313)
少年夫妻老来伴.....	(313)
两情相悦见真情.....	(314)
后记	(319)

第一章

四十岁以后的人生

第一节 人生是充实和快乐的

迎接中年

人生的中年阶段似乎没有什么特别的标志，它不像少年充满憧憬，也不像青年人那样挥斥方遒，更不像老年人饱经沧桑。中年是连接青年和老年的纽带，是最容易混淆的一段历程。所以，它常常在不知不觉中到来，又无声无息地驶过，真让人有点扫兴和气愤，并生出一缕淡淡的失落和悲哀。当人们行进在青年的旅途中的时候，总觉得离中年尚为遥远，因此见到中年人整天东奔西忙，如牛拉套般的重负并喘着粗气时的狼狈相，便油然而生出几分同情和理解。也许还伴随着几分优越和自得，总想等自己也到中年时，一定要来个什么仪式，犹如现在流行的那种年满 18 岁举行一个成人宣誓活动，然后像一辆战车，轰轰烈烈地驶入中年里程。

如同自然现象一样，每当中午，正是太阳一天之中最耀眼的时候，但持续不了多久，就日薄西山了。所以，中年人大都步履匆匆，既没有青年的热烈，也缺少老年的平实，时时刻刻都在被命运的皮鞭抽打着，急急忙忙地赶路，一刻也不得停息。

诚然，中年要做的事情太多，那些还没有完成的事情或者没有必要赶紧去做的事情，都一古脑儿地摆在了中年的面前，使得他们在为工作、为家庭、为子女，毫不留情地榨取着自己的精力，恨不能长出三头六臂，把一生中没做完的事情在这短短的中年阶段完成。所庆幸的是，当年的豪情壮志正如日中天，苦点累点也不在话下。当然，中年又是一生中最尴尬的阶段，若是人到中年，

青春已逝，然而事业却无成，将是十分令人烦恼的结果。因此，中年人的失落感可以说是人生各阶段中最强烈的。希望和失望铸成一柄利剑，时时高悬在中年人的头顶，紧催着他们行进的节奏。在这短暂然而又灿烂的时光中，只有拼命地付出，才能有所收获。而达不到期望而无所收获，则会产生恐惧和悔恨，有人说，中年人比青年人更经不起挥霍和浪费。

中年人已经历了很多人间沧桑与世事浮沉，他们身体还强健，步伐还坚定，再加上较好的心理承受能力，可以目光紧盯着前方，一面做好迎击困难和挫折的准备，一面伸出双手去获取成果。一切人间的喜怒哀乐和悲欢离合，他们都可以容纳消化。中年人重在付出，极少索取，只要问心无愧地付出，是否得到相应的回报倒是其次的要求。中年人最能体现宽容和谅解，这得益于对生命的支出、对财富的创造和自身最大限度的给予。所以，人到中年，没有理由畏惧恐慌，也不必为那些失落而感到悲哀。只要辛勤耕耘，相信生活会给出一个圆满的答复。

人生的“加减法”

有人说，年轻人总喜欢用“加法”，而一旦步入中年阶段，则又需要用“减法”，这里所说的“加法”是说年轻人什么都想要，对生活的追求欲望十分强烈，比如说钱要挣得越多越好，房子住得越大越好，职位升得越高越好。然而，进入中年之后，许多人反而会感到迷惘和惆怅。花费了那么多的精力去追求索取，该有的差不多齐全了，但自己并没有变得更满足、更快乐。每个人在人生的不同阶段，所需要的满足感并不相同。从赤条条来到这个世界，生存是惟一的需求。随着时间的推移，生活开始变得复杂。除了一大堆责任和义务必须承担外，身边的东西也越来越多的。这些不断增多的物品、工作、责任、义务以及人际关系，几乎占据

了一个人的全部生活空间。许多人忙碌着，应付这些繁杂的事情，甚至连吃饭、睡觉的时间都被挤占。难道这就是向往的生活吗？”拼命用“加法”的结果，就会导致一个人的生活失调、精神失控，既令人眼花缭乱又不堪重负。就如同一个人开始旅行时，带上了太多的行李，在尚未到达目的地时，就累得疲惫不堪。此时，惟一有效的方法就是把那些多余的东西毫不吝惜地抛弃掉。同样，当一个人被“加法”弄得穷于应付时，就应立即用“减法”来使自己从困境中解脱出来。

美国一位心理学大师罗伯特·威廉把人到中年比作是“人生的下午”。他认为，处在此时此刻，即能回顾反思上午，又可计划、展望傍晚。应该说，这位专家做了一个形象的比喻，其道理简单明了。因为，我们不能按照上午的计划来过下午的人生。早上美好的事物到了下午可能变得微不足道。或许你已经成功地走过上午，但可能你用同样的方式走过下午时，就会发现生命变得不堪重负。所以，该到了使用减法——舍弃一些物品的时候了。

用“加法”不断地积累，早已成为被时代抛弃的游戏规则。而用“减法”的意义则在于重新评估、重新思考、重新安排、重新决定一个人的后半段生命里程。即使在青年时，你盲目地使用了“加法”，造成了许多不便和被动，那么，人到中年时，理智地运用“减法”，则可以使你的人生愉快和欢乐，可以让你开怀大笑。

第二节 怎样对待竞争

世界因竞争而充满生机与活力

物竞天择，适者生存。不论人们对“竞争”二字持有什么样的看法，但在这个基本的原理上并不存在明显的分歧。竞争在客观世界中是普遍存在的。动物间的竞争导致弱肉强食，那种“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米”的规则就是动物之间竞争的写照。植物界也存在着竞争，许多植物都有使自己的叶子朝向太阳的本领，而当周围的植物将阳光阻挡住时，它们还会将叶子绕过阻挡去迎接阳光。而人类的竞争则从蒙昧时代就已经开始了，直至现在。比如生存竞争、学习竞争、学术竞争、体育竞争、工作竞争、社交竞争以及婚恋竞争等等。可以说在任何一个领域内，人与人之间都存在着竞争，有人给竞争制定了一个公式，那就是两个或两个以上的个人、团体在一定范围内为了夺取共同需要的对象而展开较量的过程。大千世界，因为存在竞争而充满生机和活力；芸芸众生，也由于竞争才能使得人才脱颖而出。时代的每一步发展，社会的每一次变革，无不充满竞争。竞争的结果就是优胜劣汰，成功者前进，失败者落伍。古往今来，一概如此。

专家指出，人类有五种需要：生理需要、安全需要、爱情需要、尊重需要和自我实现需要。其中自我实现需要是人们的最高层次的需要，人类往往为了得到一个与自己的能力及其他条件相适应的工作和生活环境而竞争，这些需要导致人们去参与竞争。同时，竞争成功也可满足需要。而当人们的基本需要得到满足时，则