

Nan Ren Si Shi Sui
Bi Du Shu

舒丹◎主编

男人 40 岁 必 读 书

男人40仍然可以创造奇迹，用理想点燃男人生命中的那盏灯。
男人天生就是为成就事业而活着，男人一生的追求就是为了事业的成功，如果没有事业作依托，男人的生活就会淡如白水。当男人在风雨中走过了半生，再回首或许是鲜花和掌声，或许是心酸与心痛。然而，莫以为40多岁以后机会不多了，丰富的阅历是40多岁男人的一笔财富。中年后的事业可以进一步地发展，职场的舞台，就是施展才艺步步高升的天地。

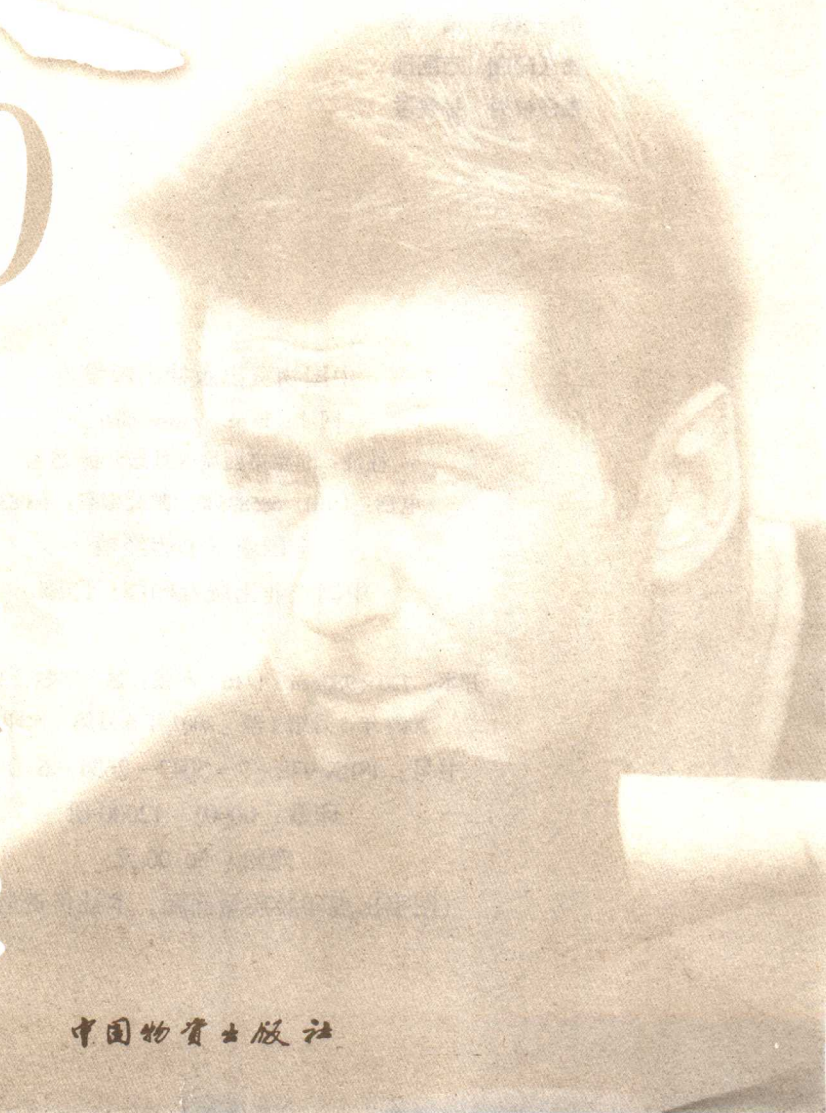
中国物资出版社

Nan Ren Si Shi Sui
Bi Du Shu

舒丹◎主编

男人 40 岁 必 读 书

中国物资出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

男人 40 岁必读书/舒丹主编. —北京: 中国物资出版社, 2007.5

ISBN 978-7-5047-2634-6

I. 4… II. 舒… III. 男性—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 045734 号

责任编辑 黄 华

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮政编码: 100834

全国新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

开本: 720×980mm 1/16 印张: 25 字数: 392 千字

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5047-2634-6/B·0087

印数: 00001-12000 册

定价: 36.00 元

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)



绪论 男人 40 岁以后的精彩生活

绪

论

人到中年，如日中天。40 多岁的男人正处在事业的高峰期。在各个领域中都充当着主力、骨干的角色。然而，此时的男人，所面对的竞争也更加激烈，考验更加严酷，挑战更加艰巨。于是有人坦然，有人则怅然。坦然者充满自信，无论成败，都以健康的心态迎接明天；而怅然者充满困惑，面对压力，会以压抑的心理感受着悲凉。

莫忘记：男人的成功，中年是关键。男人的 40 多岁正是人生中最容易创造奇迹的美好时期。众多的机遇，他们更有优势把握；成功的硕果，他们更有资格摘取。以中年的睿智和成熟，以丰富的经历与经验——40 多岁，男人一定可以创造出属于自己的天空。

□ 40 多岁的男人仍然可以创造奇迹

男人 40 岁以后，人生即将进入中年期，而中年是人生事业的高峰期。40 多岁的男人学识丰富、技术纯熟，一切都驾轻就熟，甚至要换工作、改行业，也并不很困难。所以 40 多岁是人生中最美好的时期，男人要成功，在 40 岁以后仍然可以。

40 多岁以后的男人，从其身体生理上来说，确实是开始向衰老出发。因此，许多人在工作、学习中，往往会感到精力不济、体力不支。鉴于这种情况，有人认为，40 多岁的男人在工作、事业上应采取保守态度，即应该求稳、求妥，而不应像年轻人那样异想天开，不断地跳槽、创业，甚至于冒险。其实，这些人只看到了 40 多岁男人的一个方面，是很片面的。

40 多岁的男人，虽然身体开始走下坡路，但仅仅是开始，与生命的衰老还有很大的距离。在今天这样一个科技发达、物质生活条件丰富的时代，大多





数40多岁的男人通过健身运动和科学的生活方式，都依然保持着充沛的精力和旺盛的体力。

更为重要的是，40多岁的男人与年轻人相比，他们具有了更多的社会阅历和人生经验，他们经历过了人生的风风雨雨，有过成功的经验，也有过失误的教训，思想更加成熟，认识问题更加全面。这些宝贵的精神财富是年轻人所不具有的。同时，经过多年的积累他们的经济实力也比年轻人强得多。因此说，40多岁的男人，如果能抓住时机，充分发挥自身的优势，那么，在事业上，仍然可以创造奇迹。

其实，只要留意一下社会上的成功人士，我们就不难发现，他们大多是在40多岁才有所成就的。40岁以前取得成功的人不仅少而又少，而且基本局限于娱乐、媒体等一些特殊领域。那些企业家、科学家、文学家以及高等院校的专家、学者，他们都属于40多岁的人群。

因此说，40多岁的男人，应该摆正自己的心态，不要为自己偶尔的精力不济、体力减弱而失去进取的信心。只要保持年轻的心态，就依然可以干年轻人的事业。并且，在发挥自身阅历、经验等优势的基础上，不论干什么事，都将更胜年轻人一筹。

古人有云：“四十而不惑。”不惑，就是头脑更精明、更清醒。正因为头脑清醒不惑，做事就会更有把握。既然人过了40岁，头脑更清醒、更精明，那么，不是更容易在创业中把事业干得更好，并取得优异的成绩吗？因此，40岁以后的男人，绝不能把自身的优势闲置起来。

有位管理学家曾经在企业管理高级经理培训班授课时说：“企业对人才的不重用、对设备的闲置都是浪费。”同样的道理，人对自己的经验、阅历、知识等不加使用，也是一种浪费，而且是一种极大的浪费。

人生苦短，40多岁的人与年轻人相比，生命更加珍贵。40多岁的男人，更应抓紧时机，充分利用自身的各种优势和条件，大胆创业，重新使自己向人生新的高峰迈进。唯有如此，当到了真正年老的时候，我们才不会为自己虚度年华而叹息，才不会为自己轻易放过成功的机会而遗憾。





绪

论

□ 用理想点燃男人生命中的那盏灯

哪个男人心中会没有理想？理想是男人生命中的一盏明灯，它照亮今天，指向未来。男人成功的事业从哪里起步？当然是从树立远大理想开始。

一个40多岁的男人，应该掌握自己的人生方向，胸怀理想与希望，全力以赴，使自己的事业能朝着一个目标，不断地走向成功。有一些男人庸庸碌碌，默默以终，这是因为他们认为人生自有天定，从没想到可以创造人生。事实是，每个男人，只要有理想、有目标，并且辅以坚韧不拔的努力，都是可以创造自己的人生辉煌的。

坚定刻苦的人取得事业成功的主要原因是崇高理想在激励他们前进，激励他们发挥潜能。伟大的人生从憧憬开始，那就是自己做什么或要成为什么。例如，爱迪生的理想是做发明家。他把它作为目标，勇往直前，最终取得了成功。

人生的中年阶段似乎没有什么特别的标志，它不像少年时充满憧憬，也不像青年时那样挥斥方遒，更不像老年时饱经沧桑。40多岁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。

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，40多岁的中年男人大都步履匆匆，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，40多岁的男人要做的事情太多，那些还没有完成的事情或者没有必要赶紧去做的事情，都一股脑儿地摆在了面前，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，40多岁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，40





多岁的男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40多岁人的头顶，紧催着他们行进的步伐。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。而达不到期望便无所收获，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。

40多岁的男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。他们重在付出，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。40多岁的男人最能体现宽容和谅解，这得益于对生命的支出、对财富的创造和对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。

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40多岁之后，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。人最初赤条条来到这个世界，生存是唯一的需求。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了。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。难道这就是自己向往的生活吗？拼命用“加法”，只会导致一个人的生活失调、精神失控，令人既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，唯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，既能回顾反思上午，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。如果在青年时，你盲目地使用了“加法”，造成了许多不便和被动，那么，男人到40多岁后，理智地运用“减法”，则可以使你的人生愉快和幸福，可以让你开怀大笑。





目 录

绪论 男人 40 岁以后的精彩生活

- ☐ 40 多岁的男人仍然可以创造奇迹
- ☐ 用理想点燃男人生命中的那盏灯

事业发展篇 (1)

一、谋求晋级升迁 (3)

- 1. 职场是男人实现“野心”的舞台 (3)
- 2. 靠敬业精神获得上司的重用 (4)
- 3. 主动寻找提携自己的“伯乐” (7)

二、摆平职场矛盾 (9)

- 1. 成功的沟通是摆平职场矛盾的基础 (10)
- 2. 自己错了, 就要坦率承认 (12)
- 3. 给批评的语言涂上蜜汁 (14)
- 4. 别让冲突升级为明争暗斗 (18)
- 5. 自我控制, 不可在小事上得罪人 (21)
- 6. 正确应对同事的恶言恶语 (23)
- 7. 有效应对搬弄是非的同事 (24)

三、防范事业危机 (26)

- 1. 40 多岁男人的事业多困惑 (26)
- 2. 职业与事业: 为何相互碰撞 (29)
- 3. 通过心理调节走出事业危机 (31)
- 4. 用智慧化危机为人生的机遇 (34)



5. 在变化中寻找人生的突破口	(36)
四、谨慎转岗跳槽	(38)
1. 树挪死, 人挪能活吗	(38)
2. 正确评价自己, 人到中年慎跳槽	(40)
3. 认清自己的优势与性格特征	(41)
4. 机不可失, 抓住不可多得的机遇	(43)
5. 挺起胸膛, 走自己的路	(44)
6. 辞职也应当讲究策略	(45)
7. 被解雇时解决有关问题的技巧	(48)

致富理财篇

一、精于理财	(51)
1. 提升财商, 培养自己的理财能力	(51)
2. 男人理财的心态很重要	(52)
3. 掌握理财技巧是男人的必修课	(53)
4. 男人理财取向以安全为主	(55)
5. 理财计划让 40 多岁男人生活更好	(57)
6. 科学正确地制定家庭理财计划	(59)
7. 40 多岁男人理财的十大忠告	(66)
二、善于投资	(67)
1. 正确认识投资的理性化	(67)
2. 理性投资: 个人投资三分法	(69)
3. 市场有风险, 理性投资是关键	(70)
4. 个人投资房地产的有效策略	(72)
5. 委托理财, 谨慎选择投资基金	(74)
6. 投资外汇市场, 亲理亲为莫等闲	(80)
7. 收藏品投资极具升值潜力	(82)
8. 如何筹措投资资金	(89)





时尚形象篇 (91)

一、着装的艺术 (93)

1. 好形象是男人成功的潜在资本 (93)
2. 40 多岁男人的着装原则 (94)
3. 男人着装色彩搭配的四种方法 (97)
4. 选择西服：包装出男人的精神 (98)
5. 系好领带：系出男人的独特风采 (101)
6. 精选手表：显示男人的身份 (102)
7. 佩戴戒指：展现男人的尊贵 (105)
8. 选配帽子：彰显男人的个性 (107)

二、塑造优雅气质 (110)

1. 培养男人的内在气质美 (110)
2. 文明潇洒，举止有度且得当 (111)
3. 稳重自然，培养成熟的个性 (113)
4. 以微笑彰显男人的优雅气质 (116)

三、张扬潇洒风度 (117)

1. 风度翩翩：男人的潇洒与风采 (117)
2. 彬彬有礼，尽展绅士风度 (120)
3. 女人眼中的男人的风度 (121)
4. 精心修饰：妆扮出男人的个性风采 (123)
5. 理好发型：折射出男性的丰厚内涵 (127)
6. 佩戴眼镜：塑造男性的儒雅气质 (129)
7. 握手瞬间，尽显男人风度 (132)

四、享受休闲生活 (134)

1. 40 多岁男人应该休闲娱乐 (134)
2. 享受阳光，试试阳光浴 (135)
3. 悬竿生乐趣，垂钓健身心 (138)
4. 在音乐中舒展人生 (138)





- 5. 习字作画, 陶冶情操..... (140)
- 6. 居室养花, 建立家庭绿洲..... (141)
- 7. 多读好书, 开阔视野..... (142)

处世社交篇 (145)

一、赢得好人缘 (147)

- 1. 好人缘是男人生活中最重要的资本..... (147)
- 2. 构建有助于事业发展的关系网..... (148)
- 3. 赢得好人缘的若干原则..... (150)
- 4. 赞美是一门赢得好人缘的艺术..... (152)
- 5. 多给他人方便可以赢得他人好感..... (155)
- 6. 让同自己合作的每个人都发挥所长..... (156)
- 7. 巧用好人缘, 把对手变成朋友..... (157)

二、方圆处世的策略 (158)

- 1. 内方, 但须外圆..... (159)
- 2. 诚实, 但不要太老实..... (160)
- 3. 高明, 但不可太精明..... (162)
- 4. 忍让, 但不可软弱..... (164)
- 5. 避实就虚, 圆滑处世..... (166)
- 6. 拿捏好和人交往的分寸..... (168)

三、求人有心机 (169)

- 1. 为了生存, 该求人时就求人..... (169)
- 2. 求人的策略: 事前多做感情投资..... (171)
- 3. 求人的艺术: 选好求人的时机..... (173)
- 4. 求人的技巧: 攻心制胜..... (175)
- 5. 求人的要领: 能言善辩..... (176)

四、办事有心计 (178)

- 1. 调动潜能, 想新点子办愁事..... (178)
- 2. 以迂为进, 绕个圈子好办事..... (180)





3. 借助靠山, 壮大自己的办事实力·····	(182)
4. 办事留有余地, 避免陷入尴尬·····	(183)
5. 以幽默风趣应对办事过程中的难堪·····	(186)
情感家庭篇	(189)
一、夫妻相处的艺术·····	(191)
1. 夫妻恩爱是健康长寿的法宝·····	(191)
2. 保持浪漫, 把妻子永远当情人·····	(192)
3. 幽默风趣, 让围城里的爱情常青·····	(194)
4. 追求情趣, 让平淡的生活活起来·····	(195)
5. 对妻子的尊重, 比爱更重要·····	(197)
6. 40 多岁男人对妻子不妨多哄哄	(199)
7. 牵着妻子的手, 夫妻比翼齐飞·····	(201)
二、追求“性”福生活	(203)
1. 和谐的性生活使人健康长寿·····	(203)
2. 发挥听觉在性爱过程中的作用·····	(206)
3. 用心体会性生活的快感·····	(207)
4. 人到中年要掌握好性生活的频率·····	(209)
5. 中年男性更要防范药物损性欲·····	(210)
6. 中年男人性心理问题和调适·····	(211)
三、拒绝围城外的激情诱惑	(216)
1. 婚外情: 婚姻压力点的爆发·····	(216)
2. 40 多岁男人要理智看待婚外情	(219)
3. 冷静地想一想伴侣所受的伤害·····	(221)
4. 医治情变的妙方: 走出内心的挣扎·····	(222)
5. 情感回归: 多回忆与伴侣往昔的美好时光·····	(224)
养生保健篇	(225)
一、把健康握在自己手中	(227)



1. 40多岁的男人：心有余而力不足	(227)
2. 40多岁男性身体系统的生理倦怠	(229)
3. 走出“亚健康”的困扰	(233)
4. 要提防慢性疲劳综合征侵袭	(236)
5. 40多岁的男人要学会自我保健	(237)
6. 亚健康男人的自我保护	(239)
二、科学饮食，均衡营养	(240)
1. 平衡膳食，摄入最佳营养	(240)
2. 40多岁男人的合理饮食	(242)
3. 低脂肪食物保健康	(245)
4. 多多食用消除疲劳的食品	(247)
5. 尽量利用食物补充天然维生素	(248)
6. 注意补充抗氧化剂食物	(250)
7. 食品搭配相宜防“相克”	(251)
8. 40多岁男人八种常见疾病的食疗	(253)
三、投身体育运动	(257)
1. 参加运动有益健康	(257)
2. 散步：简单易行的运动方式	(258)
3. 跑步：能够有效增强心肺功能	(259)
4. 骑车：其乐无穷的强身健体运动	(262)
5. 爬楼梯：因地制宜的不费时运动	(264)
6. 游泳：全身运动的最佳选择	(265)
7. 舞蹈：赏心悦目、强体健心的喜庆运动	(266)
8. 太极拳：刚柔并济的健身方式	(267)
9. 反常运动：不仅健体，而且有趣	(269)
10. 40多岁男人应掌握好运动量	(272)
四、祛除不良习惯	(272)
1. 不良的生活方式有害健康	(273)
2. 40多岁男人如何戒烟	(274)





3. 40 多岁男人如何远离酗酒	(276)
4. 错误的饮食方式导致“病从口入”	(279)
5. 按时睡眠, 尽可能地不熬夜	(281)
6. 千万不可看电视成瘾	(282)
7. 改变不良习惯的原则与步骤	(283)
五、预防各类疾病	(285)
1. 40 多岁男人预防疾病的诀窍	(285)
2. 胃及十二指肠溃疡的防治	(287)
3. 颈椎病的防治	(290)
4. 高血压的防治	(291)
5. 高脂血的防治	(294)
6. 糖尿病的防治	(296)
7. 冠心病的防治	(298)
8. 肝硬化的防治	(302)
9. 心肌梗塞的防治	(304)
10. 胃癌的防治	(308)
11. 肺癌的防治	(310)
12. 肝癌的防治	(312)
六、男性疾病的防治	(315)
1. 早泄的预防与治疗	(315)
2. 阳痿的预防与治疗	(318)
3. 前列腺炎的预防与治疗	(320)
4. 前列腺肥大的预防与治疗	(323)
5. 淋病的预防与治疗	(325)
6. 梅毒的预防与治疗	(327)
心理健康篇	(331)
一、克服不良的心理	(333)
1. 多事之秋: 40 多岁男人的灰色心理	(333)



2. 不让过度紧张危害自己的身心·····	(334)
3. 不要让焦虑打破内心的宁静·····	(337)
4. 不要让忧虑成为自己的隐形杀手·····	(339)
5. 认识强迫症, 及时寻求医生帮助·····	(341)
6. 40多岁男人怎样调适工作倦怠心理·····	(343)
二、释放心中的压力·····	(346)
1. 无法回避的心理压力·····	(346)
2. 40多岁男人要正确对待紧迫感·····	(348)
3. 把压力调适放在心理调适的首位·····	(349)
4. 做好工作竞争中的心理调适·····	(352)
5. 不要把工作压力带回家·····	(352)
6. 40多岁男人缓解心理压力十一招·····	(354)
三、管理自己的情绪·····	(355)
1. 40多岁男人挥之不去的情绪困扰·····	(355)
2. 40多岁男人保持健康情绪七要点·····	(357)
3. 怎样宣泄心中的不良情绪·····	(358)
4. 遣散自己的抑郁情绪·····	(360)
5. 怎样控制急躁的情绪·····	(361)
6. 消除对他人的敌对情绪·····	(362)
7. 不要用生气的方式惩罚自己·····	(364)
8. 40多岁的男人应学会制怒·····	(366)
四、直面各种挫折·····	(368)
1. 直面挫折: 坚强的男人不怕输·····	(368)
2. 面对挫折, 换个角度去思考·····	(370)
3. 找出失败的原因引以为戒·····	(372)
4. 面对挫折不要轻言放弃·····	(377)
5. 一定要从失败中崛起·····	(378)
6. 屡败屡战, 拥有锲而不舍的斗志·····	(380)





事业发展篇

男人天生就是为成就事业而活着，男人一生的追求就是为了事业的成功，如果没有事业作依托，男人的人生就会淡如白水。当男人在风雨中走过了半生，再回首或许是鲜花与掌声，或许是心酸与心痛。然而，莫以为40多岁以后机会不多了，丰富的阅历是40多岁男人的一笔财富。中年后的事业可以进一步地发展，职场的舞台，就是施展才艺步步高升的天地。