



影响男人40岁后的 55个转折点

宋天天◎编著

{ 人人都说四十不惑，而此时的你是不是正在迷惑？上有老、下有小，生活的重担都在你的肩上。 }



影响男人40岁后的 55个转折点

宋天天◎编著

图书在版编目 (C I P) 数据

影响男人 40 岁后的 55 个转折点 / 宋天天编著. - 北京:

中国长安出版社, 2011. 6

ISBN 978-7-5107-0413-0

I. ①影… II. ①宋… III. ①男性-人生哲学-通俗读物

IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 109836 号

影响男人 40 岁后的 55 个转折点

宋天天 编著

出版: 中国长安出版社

社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址: <http://www.ccapress.com>

邮箱: ccapress@yahoo.com.cn

发行: 中国长安出版社 全国新华书店

电话: (010)85099947

印刷: 北京毅峰迅捷印刷有限公司

开本: 880 毫米×1230 毫米 32 开

印张: 6.25

字数: 120 千字

版本: 2011 年 7 月第 1 版 2011 年 7 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0413-0

定价: 22.00 元



前言

据说，鹰最长的寿命是70岁，但是要想活到这个岁数，在40岁的时候必须进行一次严峻而艰难的抉择。

这是因为鹰到了40岁，爪子就不再锋利了，想抓住猎物都很困难；原本尖锐的喙也老化了，变得又弯又长，可以碰到自己胸前的羽毛，对啄咬食物非常不利；翅膀也钙化了，厚重的羽毛使它不再灵活，此时连它最擅长的飞翔也变得十分吃力。

这时鹰只有两种选择，要么死去，要么经历一次历时150天的痛苦蜕变。

如果选择后者，它将获得30年的新生命。但前提是它必须有能力飞到一个至高的山顶，栖息在那里。之所以如此，是因为接下来它必须要用老化的喙啄打石头，让喙完全脱落；等新喙长出来以后，它还要用新喙把爪上老化的指甲一个个拔出；等新的指甲长出来后，还要把老化的羽毛一根根拔下。而在此期间，它必须保证自己的安全。

漫长的5个月之后，经受住考验的鹰就完成了一次生命的蜕变，赢得了新生。

这是老鹰的重生，其实男人到了40岁何尝不需要一次这样的蜕变？

40岁是男人生命旅程一个明显的标志，这一年龄段的所作所为，所思所想直接决定着后半生的人生走向。古人说，人生40而不惑。其实对于当今社会的男人来说，应该是人到40才开始“惑”。大家都知道，二三十岁的年轻人刚刚进入社会，每天加班、进修，急于在社会上找到自己的位置，并坐稳这个位置，哪有资格，哪有时间谈迷惑呀？可是到了40岁，男人已经找到了属于自己的那片天空，而且口袋里也有了点儿闲钱，生活也有了点儿闲时，精神上也有了点儿积淀，同时，头脑也有了点儿钝化，思想也有了点儿懒散，可是内心还有很多的不甘，于是就开始迷惑了。有人说，这个时候的男人内心其实是充满迷思的。至于如何破解迷思，消除迷惑，达到真正的不惑，就需要我们给自己一点儿心灵的烛照，让我们看清人生的真相。

人到四十，闯荡了半辈子，你已不再像20出头的年轻人有大把的时光可以挥霍，以前所学的知识已经开始老化，而且此时的你也已经不敢再冒太大的风险大刀阔斧地修整自己的人生……而你此时正雄心万丈，正想凭借前半生的积淀，全力以赴把人生推向一个前所未有的高度。这个几乎无法调和的矛盾就是很多40岁男人纠结的根源！

在这里，我们一起分析40岁男人的普遍心态，使你认清这个

现实，不是要你背负着沧桑继续以后的生活，而是要你在看清自己的同时放下年龄的包袱，改变思维习惯，将阻碍自己浴火重生的负面心态归零，虚心学习新知识，提升新技能，树立新梦想，挖掘新潜能，再创新辉煌！否则，原本优秀的你也可能会在平庸中度过余生。

好了，那就让自己像鹰一样接受挑战，蜕变重生吧！

当然，让一个40岁的男人将过去的成败得失统统清零重新开始是很痛苦的，但是如果能达到你人生的新高度，就必须经历这种痛苦。尤其是当一切进展得并不顺利的时候。为了能继续成功的人生，我们必须忍痛抛去一些习惯、传统和回忆。要知道，一个男人只有放下过去的沉重包袱，才能享受蜕变带来的新生！

已经40岁了，既然已经认定了目标，认清了前面的路，那就应该满怀信心和激情去追求，一刻也别再停留。让我们用尽所有的智慧和经验，把人生的辉煌推向极致！40岁的兄弟们，加油吧！

目 录

1. 人生且慢论输赢... 1
2. 成功仅仅是时间的问题... 4
3. 命运，其实握在你自己手里... 8
4. 要满怀热忱地面对生活... 11
5. 拿出魄力，别再因犹豫错失良机... 15
6. 厚积薄发，40岁创业最易成功 ... 18
7. 不惑之年认清自身的优势... 21
8. 别让经验变成自我突破的障碍... 24
9. 40岁了，别再亦步亦趋地跟在别人身后... 27
10. 志存高远，但要把行动落在实处... 31
11. 拿出自信，你就能创造奇迹... 35
12. 40岁男人最大的敌人是自己... 38
13. 有目标，人生才会有希望... 42
14. 想成为富人，那就先让自己养成变得富有的习惯... 46
15. 在熟悉的领域投资更容易赚到钱... 50

16. 不要把赚钱当做生活的唯一目标... 53
17. 男人40, 信誉重千金... 56
18. “赢”意味着超越自己, 而非打倒他人... 59
19. 对手不是敌人, 试着让自己“爱”上他... 63
20. 该争取的时候就不要放弃... 66
21. 把自身的潜能充分发挥出来... 69
22. 从40岁开始, 和时间赛跑... 73
23. 40岁的男人不打无备之仗... 77
24. 要做大事, 就不能忽略细节... 80
25. 日事日清, 才会日清日高... 83
26. 信念不值钱, 但只要坚持下去, 它就会迅速升值... 86
27. 再坚持一会儿, 成功就在下一个路口等你... 90
28. 40岁, 学习的脚步不能停... 93
29. 内外兼修, 做真正的精品男人... 97
30. 换个角度, 你就是赢家... 100

- 
31. 苦难是一笔比安乐更宝贵的财富... 103
32. 用乐观的心态看世界，心中就会洒满阳光... 106
33. 保持积极的心态，什么时候都别放弃希望... 110
34. 身处窘境要学会制造笑料淡化气氛... 113
35. 你的赞美，能给周围人带来力量... 116
36. 保持联系是维系友情的前提... 119
37. 能否成功不在于你知道什么，而在于你认识谁... 122
38. 闲时多“烧香”，急时有人帮... 126
39. 再好的朋友也要保持适当的距离... 129
40. 掌握酒桌文化的奥秘... 133
41. 兼顾事业和爱人并不难... 136
42. 在家里，男人懂得让步更幸福... 140
43. 及时行孝，常回家看看... 143
44. 别因孝心办“错事”... 147
45. 让孩子感受到你的爱... 151

- 46. 幸福是需要提醒的... 156
- 47. 在进家门之前, 把坏情绪丢在门外... 160
- 48. 别让心灵的垃圾影响你轻快的步调... 163
- 49. 有时候学会遗忘, 你才能轻快地飞翔... 167
- 50. 懂得不生气的智慧... 169
- 51. 劳逸结合, 你的做事效率会更高... 172
- 52. 学会忙里偷闲放松身心... 176
- 53. 健康的身体是成功的基础... 179
- 54. 男人40, 把保健提上日程... 181
- 55. 在40岁为健康长寿打下根基... 185



1. 人生且慢论输赢

在我们的内心深处，总有一种力量使我们茫然不安，让我们无法宁静，这种力量叫“浮躁”。浮躁就是心浮气躁，它是成功最大的敌人。

在现实生活中，常有人犯浮躁的毛病。他们一味地追求效率和速度，做起事来往往既无准备，也无计划，只凭脑子一热，兴头一来就动手去干。他们不是循序渐进地稳步向前，而是恨不得一锄头挖成一眼井，一口吃成胖子。结果必然是欲速不达，与成功背道而驰。

许多40岁的男人看到周围的很多人都混出了模样，由于成功心切，难免就会犯上浮躁、急于求成的毛病。当在短时间内见不到成效时，有人就心灰意冷，觉得人生没有什么意思，于是不断跳槽寻找新的工作。而最后，如同愚人挖井一样，没有一口井挖成。急于求成，不能一门深入，到最后只能是前功尽弃。

如果我们想取得长久的成功，就必须静下心来，摆脱浮躁和速

成心理的牵制，看清人生最根本的目的，一步一个脚印地走下去。只有这样，才能实现自己的目标，最终走上成功甚至是实现自我价值的道路。

成功是急不来的，做事若急于求成，就会像饥饿的人乍看到食物，狼吞虎咽的吞食，反而会引起消化不良。做事迅速的人，并不是事事贪多图快的人，而是办事富于成效的人。赛跑中率先抵达终点的人，并非因为步子迈得大、脚步跨得高，而是身体的协调使他最后一刻冲到对手的前面。因此，不能以耗时长短来论英雄。

一位哲人说过：“慢些，我们就会更快。”没错，有人为了显示效率，凡事草草了事，结果得不偿失，使得一件本需一次完成的事情，要回头重复多次。所以，做事情千万不要急于求成。

急于求成是永远不会获得想要的效果的，只有脚踏实地才能获得最终的成功。事实上，很多历史上的名人也用过求速成的方法，但在追求的过程中，又转向了下苦功。

宋朝理学家朱熹是个绝顶聪明之人，他十五六岁就开始研究禅学。而到了中年之时，才感觉到，速成不是创作良方。于是他坚信“欲速则不达”这句话，之后痛下苦功，才获得了后来的成就。

此外，历史上还有许多大器晚成的人。

苏洵年轻时，读书不努力，糊里糊涂地混日子，直到27岁方有觉悟，学了一年多，自以为差不多了，就去考进士，结果没有考中。这才使他认识到，学习并不容易，要得到成果非下苦功不可。

一天，苏洵的书房里忽然不断地向外冒黑烟。家里人都很吃

惊，不知出了什么事。走进去一看，只见苏洵正把一叠叠的文稿往火炉里送。原来，他要把自己过去所有不成熟的作品全部烧掉，决心从头开始。从此，他谢绝宾客，闭门攻读，夜以继日，手不释卷。如此发愤攻读了五、六年，终于文才大进，下笔如有神，顷刻数千言。

宋仁宗嘉祐年间，苏洵带了儿子苏轼、苏辙，不远数千里，从家乡四川来到京师开封。当时翰林学士欧阳修把他的22篇作品呈上朝廷，得到了极高的评价。宰相韩琦见他文章写得好，上奏皇帝，召试舍人院，苏洵推病不愿应试。后来又任命他为秘书省校书郎。这时他已年过50岁了。

明朝的李贽，从小家境贫寒，青年时代在颠沛流离中度过，立志著书时已54岁了。他的名著《焚书》和《藏书》是在60岁以后完成的。近代画坛巨匠齐白石30岁才开始学画，后来成了蜚声海内外的大画家……

这些名人都有一个共同的特点：大器晚成。如果他们也急于求成，在年轻时，面对成功离自己遥遥无期的艰难处境而罢手，他们就不会后来有举世瞩目的成就。

这些事实也向我们说明了这样一个道理：成功是靠一点一滴的积累铸就的，不要梦想着一夜之间就能功成名就或者是一口气就能吃个大胖子。“千里之行，始于足下”、“水滴石穿”的古训要铭刻在心。无论处在哪个年龄段，人都不要急于成功，唯有一步一步地脚踏实地，慢慢地积累成功的经验，才会等到成功降临的那一刻。40岁的男人要在内心对自己说：人生且慢论输赢！



2. 成功仅仅是时间的问题

从平凡走向成功是一个过程，任何大的成功，都需要长时间的积累。在现实生活中，毫不夸张地说，一个男人有多大的耐心，他成功的几率就有多高。而相反的，没有耐心的男人或者耐心很少的男人做事成功的几率就会很低。

德国有句谚语：耐心是一株很苦的植物，但果实却十分甜美。所谓耐心，就是甘于把时间投入到简单、枯燥但是最终会意义非凡的重复当中去。在这个过程中，可能会遇到挫折，会花费很多时间，让你感到很苦，但是一旦你成功了，事情有了完美的结果，你就会开心无比。

想要做成一件事是不能心急的，要有极大的耐心，要下很大的工夫。“苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴；有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚。”相信大家都听说过这个对联吧？想做成一件事是要有很大代价的，但我们是不是有耐心去做，确实是事

情能否成功的最重要原因之一。

仔细观察不难发现，几乎所有不利于成功的负面品质都是缺乏耐心的体现，或者说是缺乏耐心的结果。懒惰，是缺乏耐心而不愿投入时间和精力去做任何事情；短视，是缺乏耐心而不能运用心智去展望未来；草率，是缺乏耐心而不愿投入时间精力去认真地调查研究；肤浅，是缺乏耐心而不能运用心智深入思考；夜郎自大，是因为缺乏耐心而拒绝观察外面的世界，而所有的成见与偏见……以上提到的所有缺点，几乎都是因为缺乏耐心而不愿投入更多的时间、精力去认真分辨每个个体的特征而宁愿用粗暴简单的分类方法替代思考。男人要想做成一件事，想拥有自己的事业就必须克服这些自己身上或多或少的缺点。

耐心和持久胜过激烈和狂热。想把任何事情做好，我们都需要有足够的耐心。可是在这节奏越来越快的现代社会，有耐心的人越来越少了。

耐心有时就体现在不怕事情的繁琐，不怕事情的重复上。就比如画家要反反复复地作画，才能把作品画好；书法家要执笔苦练，才会写出下笔如有神的字迹；歌唱家要每天练声，才能唱出动听的歌；运动员要不分寒暑地锻炼，才会取得比赛场上的优异成绩……过程枯燥，中间不会收到任何的荣誉，能让一切急躁烟消云散、坚持不断进步的就会成为有耐心的成功人士。

有耐心的男人可以不断地积蓄力量，在经过努力和历尽艰辛拼搏后实现愿望，最终成为一个让人仰望的人。男人在成功彼岸回头

看曾经的时候，会充实，会满足，会感谢曾经的不放弃。

田野里，庄稼沐浴着阳光雨露，茁壮成长。也许你看不出庄稼每天都在长，但它却实实在在地长高了。俗话说，心急吃不了热豆腐。或者说，欲速则不达。一个有所追求的人，往往需要有极大的耐心，深入了解事物的关键所在，才能有的放矢，圆满地实现目标。面对难题的时候，应该耐心地慢慢寻找成熟的时机，如果急于求成，往往会适得其反，千万不要做个拔苗助长的人。

听听这个故事吧。农夫在地里种下了两粒种子，很快它们变成了两棵同样大小的树苗。第一棵树开始就决心长成一棵参天大树，所以它拼命地从地下吸收养料，储备起来，滋润每一枝树干，盘算着怎样向上生长。由于这个原因，在最初的几年，它并没有结多少果实，这让农夫很恼火。相反另一棵树，也拼命地从地下吸取养料，打算早点儿开花结果，它做到了这一点。这使农夫很欣赏它，并经常浇灌它。

时光流转，那棵久不开花的大树由于身强体壮，养分充足，终于结出了又大又甜的果实。而那棵过早开花的树，却由于还未成熟时，便承担起了开花结果的任务，所以结出的果实苦涩难吃，并不讨人喜欢，相反却因此而累弯了腰。老农诧异地叹了口气，终于用斧头将它砍倒，充做柴火了。

没有谁一生下来就什么都有，有很多东西都是在以后的生活中慢慢积累的。就像经验，我们要耐心地积累才会有所提高；就像钱

财，我们也要一点儿一点儿积累才会变得富有。不可能一下子吃成胖子。

不要想一蹴而就或者好高骛远，男人要对自己多一些耐心，要对工作多一些耐心，要相信自己能把事做好，我们需要的只是时间。