

中年男子处世指南



(日) 铃木健二

群众出版社

12.3

中年男子处世指南

〔日〕铃木健二 著
林 京 程文新 译

群 众 出 版 社

一九八九年·北京

中年男子处世指南

【日】铃木健二 著 林京 程文新 译

群众出版社出版发行 新华书店经销

通县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 5.125印张 104千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

ISBN7-5014-0364-3/D·224 定价：2.00元

印数：00001——11500册

内 容 简 介

倘若人生是一部宏伟、瑰丽的交响曲，那么30—40岁就恰似其中的一段高潮乐章。进入“而立之年”的每一位男子都要认真思索和筹策未来的生活进程。

本书作者铃木健二是在日本享有盛誉的电视节目主持人。他结合自己的亲身经历和体验，从学习、事业、家庭、人际关系等12个不同角度广泛而深刻地阐述了中年男子把握命运、完善自我的行为准则。读者将从中受到启迪，更好地审视人生，修正航向，向美好的未来前进。

目 录

序章 三十岁意味着什么	(1)
男人的成熟期.....	(1)
从零开始.....	(4)
三十岁的男人如何保持精力充沛.....	(5)
第一章 工作	(8)
切勿挑肥拣瘦、拈轻怕重.....	(8)
从小事做起.....	(11)
在工作中形成人格.....	(14)
才能是进入四十岁的通行证.....	(17)
第二章 晋升 出名	(19)
假如你是被提拔的胜利者.....	(19)
晋升面面观.....	(21)
切莫自卑.....	(24)
晋升者的种种表演.....	(26)
渴望成名成家是男人的本能.....	(28)
第三章 规划能力	(31)
领导的力量.....	(31)
具备计划能力的条件.....	(34)
给工作增添付加值的秘诀.....	(37)
开发规划能力的两种方法.....	(38)
第四章 活动能力	(42)
活动能力的重要性.....	(42)

精通自己的本职工作·····	(45)
人难以受到重视·····	(47)
公司需要你的活动能力·····	(49)
第五章 离职与工作调动 ·····	(53)
最后的机会·····	(53)
能离职后获得成功的男人·····	(56)
工作调动的成功与失败·····	(60)
辞职的方法·····	(62)
第六章 人际关系 ·····	(64)
人际关系的好坏将影响到前途·····	(64)
注意纵横关系·····	(66)
胸襟开阔才能团结人·····	(68)
切勿把权力与权威相混淆·····	(71)
小心落入陷阱·····	(72)
第七章 健康与时间的管理 ·····	(76)
我的惨痛教训·····	(76)
寸金难买寸光阴·····	(80)
当意想不到的病魔袭来之时·····	(82)
重视身心平衡的年代·····	(85)
第八章 房屋 ·····	(88)
房屋的意义·····	(88)
制订计划时的注意点·····	(91)
有了房子也等于有了家·····	(94)
居住方式决定生活方式·····	(97)
第九章 三十岁男人的妻子 ·····	(101)
妻子并不等于孩子的妈妈·····	(101)

夫妇的理解始于对话·····	(104)
给妻子留下一点学习时间·····	(106)
丈夫应帮助妻子·····	(109)
第十章 谈谈教育孩子 ·····	(113)
把父亲的男子气魄和母亲的温柔传授给	
孩子·····	(113)
“育”比“教”更重要·····	(116)
父亲应该去参加家长会·····	(118)
别忘了,儿童属于二十一世纪·····	(122)
第十一章 赡养父母 ·····	(125)
日本的老人社会·····	(125)
我的体验·····	(127)
要作最坏的打算·····	(130)
对话的技巧·····	(133)
第十二章 绅士的条件 ·····	(137)
现代绅士的三个条件·····	(137)
掌握一门外语·····	(140)
只身到国外一游·····	(143)
缩小读书范围·····	(145)
门不敲不自开·····	(147)
终章 迈进鲜花盛开的四十岁年代 ·····	(149)
胜利即将到来·····	(149)
为美好的40岁生活铺路搭桥·····	(152)

序章 三十岁意味着什么

倘若人生是一部宏伟、瑰丽的交响乐，那么，三十——三十九岁期间就恰似其中的一个高潮乐章。^①虽然乐曲还远没有结束，但当这部交响乐演奏到你的不惑之年时，便会较为准确地预示你辉煌的将来或不幸的结局。那时你需要的是执着顽强地演奏下去。

男人的成熟期

男人的三十岁是个浑沌的时期。这并非意味着他们蒙昧无知，他们也想扎扎实实地干一番事业，但是，由于外界、家庭的驱使以及上司的半强制性的指令，使得他们今天干这，明天干那，其结果是，他们自己也不知道自己所处的位置何在。

这里我谈的是过去而不是现在。不过，在谈及过去时难

^① 为文字方便起见，以下一律将“三十——三十九岁”简化为“三十岁”，“二十——二十九岁”简化为“二十岁”，“四十——四十九岁”简化为“四十岁”，“五十——五十九岁”简化为“五十岁”。

免会产生一种怀旧之情，而更为痛苦的是，人生的精萃部分——三十岁已不复存在，所以总让人感到内心的极度空虚与无聊。

三十岁是个如此快活的时期，成天忙忙碌碌、工作中唯命是从；家庭里为养育孩子而备受妻子使唤，频繁出现的工作调动又迫使你携着全家汗流夹背地辗转迁移……但他们在盲动中似乎在期待着什么。

二十岁，尤其是独身时代，有着单身汉特殊的忙碌。他们不分白天黑夜地品尝着自己青春的欢乐。而肩负着家庭重担的三十岁的男人则失去了这个福分，他们或已萌发出人头地的欲望，或在精神及生活上已塑就一个真正的男子汉形象。对他们来说，欢乐不仅留在表面，而且还往往隐藏在内心深处。他们的欢乐首先来自于家庭，这在形式上已和他人有所不同。仅这一点就可证明，他们的人生道路又有了扩展和延伸。

以我自己为例，1959年1月23日，我跨入了三十岁男人的壮丽行列，妻子二十六岁。当时我们的第一个女儿时逢三载，而现在（1980年）已是大学二年级学生的儿子尚在爪哇国里。那时我正在大阪工作，住的是公司职工宿舍，每天回家要乘京阪线火车到香里园小站下车，再从车站走一段弯弯曲曲的坡路返回家中。

我是1953年到大阪工作的。坦率地说，那是一次不太愉快的工作调动。究其种种复杂的原因，其中最主要的一点便是出自上司屡次三番的劝告，我只好违心地接受了那次与我的专业毫无关系的工作调动。我当时的心情就象“人为刀俎，我为鱼肉”这句成语所形容的一样。再加上孩子的健康

问题，我确实一度有过“解甲归田”的想法。

然而，那正是我三十岁的关键时刻啊，确切地说，是我二十九岁零七个月的时候。在大阪的生活有了稍许安顿之后，我便抽空走访京都的古寺庙，不知厌倦地漫游在“大和路”上。

当我躊躇满志地刚刚踏上三十岁的阶梯时，一生中最大的转机降临了。那时候，电视正如才开始学步的婴儿，我奉命全面负责桂离宫的实况转播。这是一次成功的尝试，甚至专业性很强的艺术杂志也对我的工作给予了高度评价。

所谓转机并非指职业而言。颇具讽刺意味的是，自那次实况转播后到现在，整整二十一年我一直从事广播电视工作。如果把这段时间自己所主持的节目如实加以品评的话，唯有桂离宫的那次转播还算凑合。至于其他节目，且不论他人作何评价，自己亦认为全是些粗劣的次品。

人生不单是职业。转机是在我自身内部产生的。通过自己认真地观察日本古老的历史，朦胧之中逐渐领会到了什么是日本人，什么是日本人的基本观念。其后五个春秋，我潜心研究，终于出版了自己的第一部作品。以后又相继出版了四十多部书。每部书都贯穿着日本人的意识与行为这一中心内容。

假如这是出现在我二十岁的年代里，我兴许只是单单浏览一下古庙神社而已；假如这是在我四十岁的年代，那我一定会后悔何以珊珊来迟。

离职、调动工作的最佳年龄是三十岁。这也是我想在这本书里阐明的一个问题。从某种程度上说，三十岁是确立自己志向的年代。这就象古代男子十五岁时戴冠一样，人到了

这个年龄时性格已基本形成，以往笨拙的孩子变成了聪明的孩子，柔弱、温和及坚毅、勇敢都淋漓尽致地表现出来。三十岁的男人凭藉自身的充沛精力，在智力和意志上都是决定人生方向的最佳年代。

从零开始

孩子尚未成年这一事实，也是促使一个男人奋力拼搏的重要因素。随着孩子的长大，特别是父亲人到中年时，家庭的结构便日趋保守。男人单身赴外地工作，靠牺牲自己来维持家庭的事是常有的。三十岁的男人犹如一只成天忙碌着的鸟雀，四处觅食，以拳拳之心来养育殷殷待哺的雏鸟，为自己的家人拼命操劳着，这真是一种悲壮的责任之感。

我也同样如此。三十一岁那年我再次回到东京工作，当年又有了长子，我常常想，每月这么点工资怎样养活孩子？能创造出让妻子呆在家里的条件吗？总之，当时我们夫妻连一分钱的储蓄也没有。我们的新婚期是贫穷而多忧的。我还记得我们第一次有了银行存折时的情景，为了作为长子生日的纪念，妻子忐忑不安地来到附近的一家银行，很难为情地存下三千日元。啊，这就是存折！我们俩不时地将存折翻来复去、看个不停。

现在，日本夫妇生第一个孩子的平均年龄是男性二十九岁，女性二十六岁。也就是说，有第一个孩子时，丈夫很快就要进入三十岁了。第二个孩子出生时，丈夫的年龄为三十二岁。由此，我们不难看出，男人的三十岁实际上是从零为起点的。三十岁以前的岁月只不过是一片处女地，而这之后

的十年中经过辛勤耕耘，种子才开始发芽。这颗幼芽在这十年中茁壮成长，含苞待放。到了四十岁时，便开始开花结果，五十岁时就进入了摘取累累硕果的年代。因此，我们可以说三十岁是人的一生瞬息万变的高度成长期。这一时期所需要的是：顽强地工作、全力抚育孩子、同时不要忽视自我的存在。

我三十岁时，还有时间去静观日本社会的观念变化，但到三十一岁时便告别了那种宽闲。从三十二岁开始，我一直以三倍乃至六倍于人的干劲工作着。每天睡眠时间为5个半小时。这无法用“忙”这个字来简单地形容，整个期间犹如一次昼夜兼程，突击作战的大战役。这一战役一直延至我五十岁那年秋天重病卧床为止。

我亲身体会中印象最深的是，作为一个男人，在三十岁以后的十年中，如果他不曾有过一两次因工作而忙得连家都顾不上的经历的话，那么，他的人生恐怕是不能及格的。无论是个人还是集体，凡是有成就者大都有这样一种共同感受。找一份轻松愉快的工作干固然不错，但对那种珍惜宝贵时光年华的人来说是难以找到合适的工作的。

三十岁的男人如何保持精力充沛

三十岁，对男人来说，还是一个未悟迷津的时期。今后如何从中摆脱出来，这就取决于男人的毅力了。大部分人觉得这样做很麻烦，结果采取了和别人一样的生活方式：按部就班地完成工作，回家前在烤肉串的小店里喝上一杯，发几句对上司的牢骚，彼此悲叹人世的不平。或者是玩玩麻将、

赌赌赛马、打打高尔夫球，颓然度日。而最最麻烦的是，这些人迷恋酒精，通宵搬弄麻将，还自以为人缘关系好，能得到别人的信赖，并把这种错觉当作真理。

亦步亦趋地去仿效他人的生活方式就必然不懂得自己生存的价值。如果单单是为了生一两个和自己及妻子相象的孩子，那么，亚当、夏娃一开始就这样做了。

一株幼苗将来是长成参天大树还是一根杂草，三十岁是关键。俗话说，十岁的神童，十五岁的秀才，二十岁的庸人，不过，我目睹过许多那样的神童和秀才，但他们到了三十岁却都成了庸人。相反，一个曾经是十分平凡鲜为人知的孩童到了三十岁时，却突然爆发出了惊人的力量，使人惊诧之余，倍受感动。这种事例是很多的。

早在中学时代我就爱好写作，那以后，我在不抱任何希望的情况下开始了试着给杂志社写稿，这倒不是希望谁去看这些拙文，只不过是聊以自慰，借此满足自己的精神需要而已，权且看作是我人生的一个里程碑吧。好在社会上到处都有好人，象我这样一个微不足道的人也遇到了好奇者，终于在我三十五岁时，我的稿子登在某个杂志的一个不起眼的角落里。不久，封面上印有铃木健二字样的书也出版了。

然而，时至今日我从未写过一本畅销书。靠着出版社具有牺牲精神的好意，我仍孜孜不倦地撰写着人生应时的纪念碑。我虽从未品尝过靠稿费或版税赚大钱的乐趣，但心里却感到满足。我从未写过有关广播和电视方面的稿件，因为广播电视节目是大家共同协作完成的，如果把它据为己有，这不但在道义上不允许，而且，作为一个正直的东京人也要求我不能这样做。另外，这样也用不着担心别人在背后戳你的

脊梁骨。

听说许多人在听到四十岁沉稳的脚步声到来之时，都会出现一种不安的感觉，这是真的。同时又是对三十岁的人那种朝气蓬勃、充满生机的一个反证。现在读者看到的这个小册子，是我奔驰在名古屋——神户的高速公路上的汽车中写成的。

如果你是一个三十岁的公司职员，那么，你就应该在公司制定的道路上用比其他年代更快的速度朝前飞奔。在这条道路上有好几个人生的“出站口”，而奋力奔向最后一个出口的男子汉无疑将成为胜利者。

第一章 工 作

三十岁的人在工作上最需要的是，无论干什么事都切不可有丝毫的厌倦情绪，应以兴奋愉快的心情去对待自己的工作。并且，在繁忙中应时刻意识到自我的存在。

切勿挑肥拣瘦、拈轻怕重。

对三十岁的人，工作就象百货商店和超级市场里摆着的货物一样；种类繁多，花色齐全，供其挑选。假如你想选择其中的某项工作，而组织上又认为这对你最为适宜，则往往需要十年以上的时间。因此，你须有一个思想准备，即要想干一番事业，就得象块抹布一样任人动用，以此来做完你三十岁应做的事。干工作不能图轻松。但如果觉得你工作干得轻松自在，那么，也许你的人生就已经有胜负的结果了。

不言而喻，你必须圆满地完成分配给你的一切工作，不允许三十岁的男子汉在工作上拈轻怕重、挑肥选瘦。世上许多人都想干不对劲的工作。但我们不妨把这些工作看作是砂中的宝石，勇敢地承担起来。这样，工作起来将感到精神振奋。然而，无论是公司职员，还是个体经营者，他们刚开

始干的工作都是处理各种各样杂务事情。自古以来，许多英雄人物，都是处理日常琐事的高手。或许有人会认为他们干的是历史性的宏伟事业，而不会拘泥于一般的小事。但事实恰好相反，他们都具备从细小事物中去进行观察和分析的能力。

三十岁男人的工作可能今天是这个，明天是那个，总是变换不定。但是，当你每天都接受同一工作时，高兴之余，你又觉得它单调乏味，难以忍受。其实，除开出类拔萃的人物外，大多数人干的都是同一性质的、平均分派的工作。

但是，三十岁的男子汉和二十岁的青年人的工作区别，在于他们不同程度地抱着某种期待——大体能看清自己所要达到的目的。二十岁的男子汉干的完全是局部的工作，而到了三十岁时，便可能被提拔为股长、主任或总编等职务，或被默认为某小组的领导。这样，他们就能用较为广阔的视野去观察事物，认识事物。

不久以前，我曾用小学算术集合的方式设公司为最大的圆，在大圆中包含着许多“部”的中圆，并且在中圆里还包含着几个“科”的小圆。一个单位的结构就是这样。为了使科一级的工作进行顺利，可根据那个科的情况，再细分出几个“股”的极小圆。因此，有些公司把主任、股长等等的职称明确地固定下来。但是，尽管他本人自称是某一级别的领导，更多的公司在习惯上并没有设股长、主任等职称。尤其是编辑等职务，完全是权宜的称呼。称“我在某某部门工作的时间最长”的人大多是年长者，更何况有时组织上把你作为“总编”派往异地，这实际上是把人甩开的一种方式或手段。不过，无论怎么说，登高望远、纵观全局的优越性还是

显而易见的。当然，由于基层工作往往讲求实际效果，其责任仍然十分重大。

二十岁男子汉的工作只是极小圆中更小的一环，公司需要了解你的实际工作能力，对你进行评价。然而，这种评价是建立在你们组的评价的基础上的。当然，这仅仅是对你正确估量的一半，另一半则取决于你自身能力的大小。在实际工作中往往体现为：如果你这个小组是五个人，那么，除你自己的工作以外，你还必须负责管理其他四个人的工作。

因此，三十岁男子汉的工作自然相异于其他年龄的人，其负载也要沉重得多。我只不过是从事于自己专业的人。1960年7月，我从大阪再次调回东京，直到来年3月，我竟没干过一件象样的工作，全都半途而废了。但是，从1961年4月，即是我三十二岁那年春天起，我的工作之忙，简直令人难以想象。时值电台广播跨跃到电视播放的过渡时期，最忙时一周要负责制作18个专题连续节目。平时，基本上每周制作一个电视节目、一个广播专题节目，此外还得值夜班。一旦需要在一周制作18个节目时，则更是忙不及履，席不暇暖了。

譬如，为制作一个电视节目而去各地拍摄外景，于是我白天在东京的演播室制作节目，是夜便立即跳上火车戏剧般地出现在外景地，半夜到达现场，早上拍完外景后，利用外景队移往另一地方的空隙，再返东京制作其他节目，晚上又乘火车赶到下一个外景地。就这样日复一日，循环往返。并且，这期间还要参加节目碰头会，阅读资料，再加上每周写一个30分钟的电视剧本。我简直忙得不知是在哪里吃的饭、哪里睡的觉。