

LIFE BEGINS AT FORTY



L I F E B E G I N S A T F O R T Y

L I F E B E G I N S A T F O R T Y

人生40才开始

[美] 沃尔特·皮特金 / 著

此书的问世，创造了一个神话。它不单单使本书成为历久不衰的畅销书，更使“人生40才开始”成为中年人的代名词，它曾被人们写在祝福卡上，并成为电影明星威尔·罗杰斯主演的百老汇剧名。

中国发展出版社



LIFE BEGINS AT FORTY

L I F E B E G I N S A T F O R T Y

人生40才开始

[美] 沃尔特·皮特金 / 著

中国发展出版社

图书在版编目(CIP)数据

人生 40 才开始 / [美] 皮特金著; 李旭大译. —北京: 中国发展出版社, 2005.11

ISBN 7-80087-817-1

I. 人… II. ①皮… ②李… III. 中年人-心理学-通俗读物
IV. B844.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 056462 号

书 名: 人生 40 才开始

原 著 者: [美] 沃尔特·皮特金

译 者: 李旭大

出 版 发 行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街 16 号 8 层 100037)

标 准 书 号: ISBN 7-80087-817-1/Z·136

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 北京铁建印刷厂

开 本: 1/32 880×1230mm

印 张: 9

字 数: 200 千字

版 次: 2005 年 11 月第 1 版

印 次: 2005 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 20.00 元

联 系 电 话: (010)68990692 68990682

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

前言

应该说，这本书是应广大读者的要求写出来的。许多听过我的专题讲座的朋友都希望我能将历次讲座的材料整理在一起，这样他们可以随时拿起来读读。于是，我按照他们的要求做了，便有了呈现于您面前的这本书。

对于中老年人来讲，人生的重新定位是一个很大的现实问题和挑战。我多年来一直密切关注着这方面的问题。这些年来，我们所生活的这一世界发生了很大的变化。原先的许多陈旧思想不得不从人们的生活中消失，他们开始学会接纳一些全新的思想和观念。然而，成年人对自己重新定位的基本模式似乎仍然没有发生大的变化。

人们普遍认为，人生如果到了知天命之年，那就等于黄土已经埋到了脖子——在接下来的岁月当中，如果没有什么意外，能够平平安安地度过晚年，那就算万幸了。不过，随着科技的进步和医疗卫生事业的发展，我们可以说，到了40岁之后，人生才刚刚进入黄金时期。《人生40才开始》就是一本让我们知道如何平安地度过40岁以后的这段黄金时期的书。

本书要向读者朋友们讲述这样一个道理：在进入 40 岁之后，在看待自己即将面临的问题方面，人们可以采取一种既严肃而又不失幽默的生活态度，从而在生活当中获得更多的乐趣。

如果您是一位乐于享受生活乐趣的人，我要祝贺你，因为你很幸运地找到了一位享乐主义者作为你后半世纪快乐人生的向导。我们大家都知道，一个享乐主义者就是一个人总是尽最大可能地从生活当中获得快乐，逃避痛苦与悲伤。

人生 40 才开始！我相信这个观点是正确无疑的。不过，这个观点并不是说，从 40 岁之后，人们就应当为自己此后寂寞难耐的日子做准备了。我们都知道，无论是谁，尽管他现在很快乐，但总有不快乐的时候。我可以坦诚地告诉读者，尽管你有时可能会觉得《人生 40 才开始》这本书有些枯燥，不过你会从中找到乐趣的；它会使你笑得老泪纵横，或者让你露出会心的微笑。

生活中充满了酸甜苦辣。随着一声啼哭，我们便来到了这个世界。在这个世界里，我们玩乐，我们欢笑，我们去爱，我们工作，我们进入坟墓，这一切就是我们的一生。

所以，在这本书当中，不仅仅有我个人的观察和体会，而且还包含许多其他人的经验和经历。我不仅参考了政府报告大量的数字与注解，而且还搜集了报纸、杂志和医学周刊上许多有益的信息，所有这一切也许能够为你提供些许帮助。就是通过这些途径，我积累了比我需要的更多的信息；也因此拓宽了我的视野，加深了我对自己所涉及的主题的理解，从而使得我投入更多的精力与时间去研究我所关注的主题。

随着所积累的材料增多，随着自己对生活的理解的加深，我越来越感到自己所想要写的主题的复杂性。在我的书中，那些原来普通而又平凡的中年人显得并不是自己想像的那样平凡，而他也不是一个中年人了。正如我在后来所指出的那样，一些过了40岁的男人很年轻，而另外一些过了40岁的男人则年老得足可以当你的长辈。40岁以后的女人也有着同样的现象。这么一个简单的事实说明这样一个道理：在这个年龄段的人当中，有一部分人不愿意或者拒绝接受社会科学定义的这样的一个规律或者得出的这样的一个结论。当然，我并不是说，这样就使得规律变得没有一点儿用处，事情并非如此。事实上，正比如你年轻的人一样，你的40岁的到来也因为你的体形、身高、种族、宗教、性格以及性别而与他人有所不同。在众多年过40岁的人当中，有的人健康，有的人富有，有的人则二者皆无；有的人脾气暴躁，有的人和蔼可亲；有的人忧郁，有的人则滑稽可笑。在这些人当中，有坚强的男人，也有脆弱的男人；有敢闯敢干的女人，也有温顺的女人；有沉着的人，也有容易激动的人。

据我所知，在这些人当中，有许多人过着正常的生活；一些人正在给自己找麻烦（不过，如果努力的话，他们会避免即将到来的不幸）；而有的人则已经陷入了麻烦之中，他们要经过一番挣扎、拼搏之后才能将那些麻烦摆脱掉。

由于年龄与人生阶段很难明确地联系在一起，因此，就很难说一个人的行为是否正当。一个广告商只用10几岁的青少年做模特，因为他认为对一个模特来讲，其青年时期到24岁时就已经结束，老年期则从30岁就开始。对于一个公司退休事务主管来说，青年或中年时期从什么时候开始并不重

要，也没有人会从医学的角度来确定这件事情。对于一个3年前在一次车祸中失去双腿的20多岁的人来说，当你变成残废的时候，你的老年生活就已经开始了。一个掌握着一家公司大权的80岁老人会说，他并不老；他也不知道什么是老年。不过，他知道，老年只不过是上帝为了愚弄傻瓜和婴儿而编造的词汇而已。

这本书是写给40岁以后的人看的，我们有许多在40之后读书的理由。“活到老，学到老”说的就是这个道理。其中的一个理由就是，关于人生的后半辈子，有许多奇怪的、甚至是不可思议的东西。对于40岁当中的一些人来说，一个人的一生就好像一张古老的地图一样，那些已经标明界标的地方是他们已经走完的路程，而那些遥远的新世界则是未知的地方，也是他的未来的生活。

所以，在40岁之后读书的第一个理由就是：他们希望一些书本，或者一些文章能够告诉他们，龙是否真的存在；在海上航行是否真的就那么充满危险；新世界到底是什么样子；在新世纪需要做怎样的工作，等等。这个理由就是他们需要得到安慰和帮助。当然，这种帮助不是先知、牧师或者政治家所能提供的那种帮助，而是知识的帮助——它能够让你知道事情的真相。用更加哲学的术语来说，那就是：他们希望书籍能够告诉他们后半辈子人生的意义。

在40岁之后读书的第二个理由就是：他们想要从书本中寻找一些有用的、实用的东西。他们也许想要知道：到了60岁，性以及性生活该是怎样的状况；到了70岁，如何去进行太阳浴；到了80岁，该如何饮食；到了90岁，如何才能够做到细嚼慢咽。他们也许想要找到关于金钱、健康、住房、安度

晚年、老年人的职业、爱好与子孙之间的关系等方面的知识。

在40岁之后读书的第三个理由是：他们希望能够从书本中找到一些东西，从而确保自己仍然是一个有用的人，保持精神与思想的独立，并实现自我的价值。在人生的各个阶段，我们想要得到的不仅仅是安全、物质享受和友爱，我们还需要目的、挑战、方向，甚至斗争。尽管我们因为各自对这些需求的需求程度、依赖程度、表现方式各不相同，但这并不能说明我们不需要它们。因为如果没有这些正常的刺激与动机，我们就会失去活力，失去生活的动力，我们的身心就会因为衰竭而死去。

当然，在本书中，我不会讲一些到什么地方安度晚年，或者如何饮食之类的秘诀。关于这方面的事情，你就应当寻求医学或者其他方面的建议了。相反，在本书中，你会找到一些有用的信息，这些信息会引导你去发现、探索那些激起你的好奇心的深海和远处的大陆。

近几十年来，许多人认为，那些到了而立之年的人有必要调整自己，以便适应当今这个以青年人为中心的世界。在本书中，我提出一个倡议，那就是：构筑一个不以青年人为中心的世界。在这个世界当中，成年人知道自己的目标是什么，也知道如何去实现这些目标，通过这种途径，他们掌握着自己多重的命运。如果老年人投入到了主流生活当中，那一定是因为他们通过自己的努力，把自己放到了主流生活的位置上，这一点是毋庸置疑的。

不过，主流未必总是生活最佳的位置。相对于泥泞的密西西比河来说，细小的溪流和安静的支流也有自己不为人知的魅力。

这是一本新的、关于一个新的年龄的书。我相信，它所讲的适用于任何一个人，更适用那些40岁以后的人。无论你居住在哪里，只要你对未来、快乐、机会和思想充满着渴望和梦想，这本书就适合你。正如你所看到的那样，这不是一本盲目的、男子或女子至上的书。只要愿意，40岁以下的人也可以读这本书。

当我步入20多岁的时候，我们已经成了自己生活的主宰，我们的人生也到了最得意的时候。在这里，我想说，当到了40岁的时候，我们还是自己生活的主宰，我们的人生达到了顶峰。

我真诚希望读者能够像我一样，尽情地享受我们人生最辉煌的生命时刻。

沃尔特·皮特金

第1章 令人羡慕的40岁 1

对于一个40岁左右的人来说,这是一个美好的年龄,可是,如果他不愿意有所作为,那么他仍然难逃中年人可能遭遇的厄运。

人生40才开始。这个道理是我们这一新时代的革命性成果,也是新时代对人类的最高奖赏和科学给予人类的最大恩赐。

第2章 赔本经营的青年时期 11

从出生到18岁之前,我们一直都处在成长的过程中。这个时期充满了令人愉快的困惑和令人兴奋的秘密;对于弱者和娇生惯养的人来说,这还是一个无责任感的极为危险的时期。

一个人必须先彻底掌握较低层次的技能,直至无需专心致志即可对某种技能加以利用,他才有可能达到同一种技能的较高层次。

第3章 愚者的人生止于40岁 29

对于愚蠢的人来说,生活并非始于40岁,而是止于40岁,甚至更早。原因很简单,因为愚蠢的人毕竟是愚蠢的人。

一个人成长的过程基本上就是一个舍小欲、求大欲的过程。我们使生活简单化,我们约束自己,我们将精力集中于实现少数美好的和长期的愿望。

第4章 40岁之后的学习 51

年轻人最了不起的资产是什么?毫无疑问,是激情、精力、热情以及强烈的感情等。凡是这些特征有

利于提高工作的质和量的领域,年轻人都具有优势。

一个人对待工作的情绪及强硬的态度往往会妨碍其学习新的技能。假如上年纪者对某种新的技能感兴趣,我们可以教会他这种技能。但通常情况下,上年纪的人对新技能不感兴趣,因而不愿意学习。

第 5 章 40 岁之后的娱乐 75

金钱仅仅是人们用以实现商品交换的一种媒介。时间既不是一种媒介,也无法用于交换。它是生活本身最深处东西。

任何头脑简单的人都会把美元节省下来,但是最聪明的人都不会把机会节省下来——一旦机会到来,最聪明的人一定会积极利用它们。

第 6 章 40 岁之后的生活 85

旅行可以说是最高雅的忙碌休闲方式之一。通常,这种休闲方式显得很傻——手中拿着旅行指南,从一个地方匆匆忙忙地跑到另外一个地方,要么就是长时间的驾车兜风。对世界的直接认知可以为一个人打下重要的文化基础。

幸福大多在人们过了 40 岁以后才会顺利来临,而在人们年轻时却很少出现。人们年轻时,即使会获得幸福,这种幸福也不过是昙花一现而已。

第 7 章 40 岁之后的女性生活 103

对于学院女人来说,最重要的是从 40 岁时开始生活。她们必须通过行动使人们忘掉荒谬的学校教育给她们带来的沉重负担。

第8章 开启40岁后的新人生 113

很少有人能在前半生中认清自我。他们甚至不能制定出合理的计划,因为合理的计划必须基于对我们的整个经济及社会秩序的总体认识。

随着公共健康状况的好转,有的人一直活到中年还保持旺盛的精力,而且这样的人将越来越多。

第9章 对孩子的溺爱随40而止 133

实现自立是每个人所能获得的一笔最大的财富。诚实地实现自立是一个人一生中的基本成就。对于那些能够做到这一点的人来说,生活甚至可以在他们还未到40岁时就已经开始。

第10章 50岁:从高楼往下看 143

我们可以说,当今世界上50岁的人都是历史最丰富的知识宝库的继承人,也是人类最珍贵宝藏的受益人。

对于一个50岁的人来说,你会比年轻人从过去的经历中得到更多的东西,因为你的过去要比他们久远,因而你的过去也比他们丰富。

关于变老,我们经常会有这样一种倾向:一个人如何看世界,就如同世界如何看他自己一样。在一个人的眼里,世界可以是丰富多彩、充满激情和快乐的。

第11章 未来属于把握它的人 183

作为一个年届50岁的人,你一定要树立这样一个信念:未来属于你。你一定要像勤奋好学的青

少年学生研究历史一样研究未来。

每个人都需要考虑自己的未来。这里我要强调的是,在考虑未来的时候,你一定要为自己制定一个值得为之奋斗的长远目标;然后坚定地朝这个方向努力。

第 12 章 打开幸福之门到底需要什么 195

金钱难买来幸福。这句话听起来已经是陈词滥调了,但是,它所讲的却是真理。

许多人认为,对于年近 70 的人来说,仅仅凭着那一丁点儿的收入来维持生计,这样的生活未免太残酷了。

第 13 章 免遭不可预测的厄运 203

许多人认为,在退休之后找点事情去做,将是一件非常令人愉快的事情。不过,如果一个人在这件事情所累,那就没有什么快乐可言了。

在尝试从事这些方面的经营之前,您一定要慎重考虑。否则您将后悔莫及。

第 14 章 50 岁以后的自主创业 209

从那些自主经营的人那里,我们总结出以下两条经验:第一,只有知道靠自己才能解决问题的人才能真正解决自己的问题。第二,年老的自主经营者能够改变他们的生活模式,以满足自身需求;他们还能够慢慢地避免从全职工作到退休带来的突如其来的震动与无所事事。

第 15 章 按照效率钟摆调整工作习惯 217

人到了50岁以后,他们的心理承受能力就会变得较脆弱。这会表现在许多方面,其中包括:烦躁、无聊;对工作、家庭、家人、朋友缺乏兴趣,等等。

在生活中,视野越开阔,我们能够看到的东西也就越多,能够接受的东西也就越多,我们的生活也就会变得更加快乐、有趣。

第 16 章 两种命运的选择 229

只要我们愿意,睁大眼睛去看,用耳朵去倾听世界上我们知之甚少的事情,许多意想不到的奇迹就会在我们身上发生,我们也就会因此发现世界上许多美好的东西。

我们要充当自己命运的主宰,而不要让命运主宰我们,成为命运的奴隶。命运的概念非常广泛,它的定义又很难确定,因此,它应当有两种不同的写法来写。

第 17 章 沟通与交流让你不会落伍 245

你可以利用自己学到的知识,作为开阔你视野的一种工具。你可以与朋友、木匠、牧师、精神病学家、船长,或者任何其他其他人进行交谈,通过这种途径,激发你的灵感与智慧,从而达到开阔视野的目的。

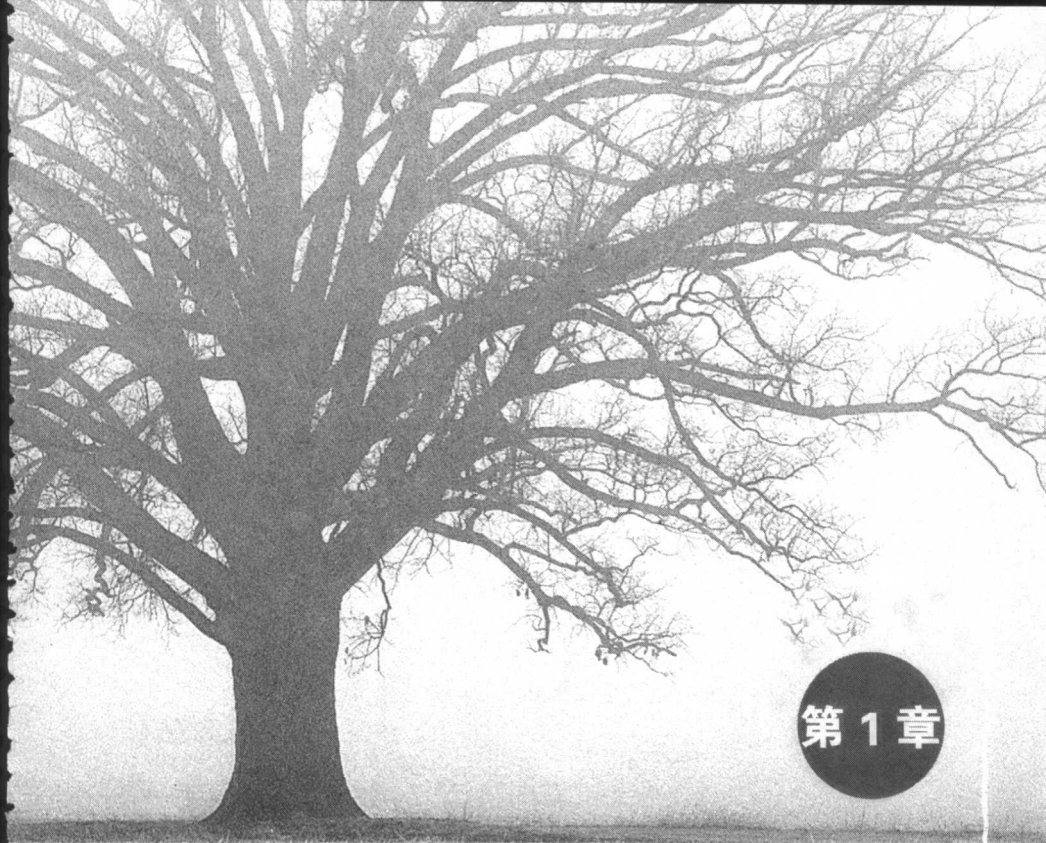
第 18 章 人生最珍贵的友谊 259

除了真正的朋友,没有人能够打开你的心结。你可以通过忏悔或者其他方式,与朋友分享痛苦、

目 录

快乐、希望、担忧、怀疑、意见等,从而搬走压在你心
头上的石头……

任何一个对现实和未来充满憧憬的人,任何一个
值得作为他人朋友的人在任何年龄都能够交上
朋友。



第 1 章

令人羡慕的 40 岁



