

舒丹◎编著

男人

用理想点燃

男人生命中的那盏灯

在实践中不断完善人生目标

40岁以后的 精彩生活

活出人生的滋味

NANREN
40SUIYIHOUE
JINGCAISHENGHUO

中国物资出版社

舒丹◎编著

男人

40岁以后的 精彩生活

活出人生的滋味

NANREN
40SUIYIHOUE
JINGCAISHENGHUO

中国物资出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人40岁以后的精彩生活 / 舒丹编著. - 北京: 中国物资出版社, 2005.6

活出人生的滋味

ISBN 7-5047-2359-2

I.男… II.舒… III.男性: 中年人 - 修养 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040721 号

责任编辑: 黄 华

责任印制: 方鹏远

责任校对: 王云龙

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

地址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010) 68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

利森达印务有限公司印刷

开本: 640 × 960mm 1/16 印张: 22.75 字数: 265 千字

2005 年 6 月第 1 版 2005 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2359-2/B.0050

印数: 0001-5000 册

定价: 59.60 元 (全二册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

第一篇 事业篇

一、男人成功，从 40 岁以后开始.....→ / 2

- 1 40 岁以后的男人，仍然可以创造奇迹.....→ / 3
- 2 用理想点燃男人生命中的那盏灯.....→ / 5
- 3 在实践中不断完善人生目标.....→ / 6
- 4 分清主次，让计划为你抓住“今天”.....→ / 9
- 5 40 岁以后的冲刺，男人更需要珍惜时间.....→ / 12
- 6 让精神标语成为激励自己的力量.....→ / 15
- 7 挑战自我，在“内心竞赛”中夺冠.....→ / 17

二、40 岁以上男人事业有成的金科玉律.....→ / 20

- 1 忍让，但不可软弱.....→ / 20
- 2 内方，但须外圆.....→ / 24
- 3 诚实，但不要太老实.....→ / 26
- 4 高明，但不可太精明.....→ / 28



三、换个舞台去跳舞：直面职场危机.....→ / 32

- 1 职场危机：40 岁以上的男人好困惑.....→ / 32
- 2 职业与事业：为何相互碰撞.....→ / 36
- 3 树挪死，人挪能活吗.....→ / 39
- 4 挺起胸膛走自己的路.....→ / 42
- 5 机不可失，抓住不可多得的机遇.....→ / 44
- 6 破釜沉舟，表现 40 岁以上男人的果敢.....→ / 45
- 7 努力适应新职业：新环境.....→ / 47
- 8 成功者也有烦恼.....→ / 49

第二篇 时尚篇

一、40 岁以上的成熟男人：给自己树面时尚旗帜.....→ / 56

- 1 时尚究竟是什么.....→ / 57
- 2 时尚，不再是女人的专利.....→ / 58
- 3 时代标注着男人的时尚.....→ / 59
- 二、挡不住的魅力：40 岁以上男人的时尚追求.....→ / 60
- 1 风度翩翩：男人的潇洒与风采.....→ / 61
- 2 精心修饰：装扮并非女人的专利.....→ / 65
- 3 理好发型：折射出男性的内涵.....→ / 71
- 4 佩戴眼镜：塑造男性儒雅.....→ / 75

- 5 选择西服: 包装出男人的精神.....→ / 78
- 6 结好领带: 系出男人的风骚.....→ / 82
- 7 精选手表: 显示男人的身份.....→ / 83
- 8 佩戴戒指: 展现男人的尊贵.....→ / 87
- 9 选配帽子: 彰显男人的个性.....→ / 91

三、别让事业偷走了快乐: 在休闲中享受生活.....→ / 95

- 1 中年人应该休闲娱乐.....→ / 96
- 2 郊外漫游, 找回一个清新的自我.....→ / 97
- 3 享受阳光, 试试阳光浴.....→ / 99
- 4 悬竿生乐趣, 垂钓健身心.....→ / 102
- 5 跳舞跳出健康来.....→ / 103
- 6 在音乐中舒展人生.....→ / 105
- 7 下棋打牌, 健脑提神.....→ / 107
- 8 习字作画, 陶冶情操.....→ / 108
- 9 居室养花, 建立家庭绿洲.....→ / 110
- 10 多读好书, 开阔视野.....→ / 112
- 11 广交朋友, 享受友情.....→ / 113



第三篇 家庭篇

一、40岁以上的男人的家庭责任.....→ / 116

- 1 孝心无价, 勿忘父慈母恩.....→ / 117
- 2 尊重与分享, 别把妻子当女佣.....→ / 118
- 3 尊重孩子, 多与孩子交流与沟通.....→ / 123
- 4 父爱是天, 给孩子一个坚强的世界.....→ / 125
- 5 父亲, 要用身教来影响孩子.....→ / 129

二、善待爱妻是男人的智举.....→ / 131

- 1 把妻子永远当情人.....→ / 131
- 2 时常重温恋爱时的浪漫.....→ / 136
- 3 忠贞不渝, 一生相伴.....→ / 138
- 4 冷静地想一想伴侣所受的伤害.....→ / 141
- 5 摆脱婚外情: 走出内心挣扎的困境.....→ / 142

三、40岁以上男人的野“性”追求.....→ / 144

- 1 男人本“好色”.....→ / 145
- 2 40岁以上的男人幻想第二春.....→ / 148
- 3 左手红玫瑰, 右手白玫瑰.....→ / 151
- 4 野花不采白不采.....→ / 153

- 5 当爱情被忽略的时候.....→ / 155
- 6 男人就是喜欢“打野食”.....→ / 157
- 7 为了性,男人容易变成“保险家”.....→ / 163
- 8 得不到的才最美.....→ / 165
- 9 互联网:男人们狩猎的新园地.....→ / 167

第四篇 保健篇

一、40岁以后男人的生理危机.....→ / 172

- 1 40岁以后的男人:心有余而力不足.....→ / 173

- 2 中年男性身体系统的生理倦怠.....→ / 175
- 3 40岁以后的男人,处于恶性病高发阶段.....→ / 182
- 4 中年男性的“亚健康”困扰.....→ / 185

二、需要重点预防的有关疾病.....→ / 188

- 1 慢性疲劳综合症.....→ / 189
- 2 人到中年慎防癌.....→ / 190
- 3 躲开中风这一“无形杀手”.....→ / 193
- 4 远离心脏病的困扰.....→ / 196
- 5 40岁以上的男人怎样预防高血压.....→ / 199



6 对冠心病防患于未然·····	→ / 203
7 肝炎的预防·····	→ / 206
8 骨质疏松不能不防·····	→ / 208
9 前列腺疾病的预防·····	→ / 211
10 谨防性传播疾病·····	→ / 214
11 电脑综合症的预防·····	→ / 216
12 夜班综合症的预防·····	→ / 218
13 应激反应综合症的预防·····	→ / 220

三、中年男性的自助调理与滋养····· → / 222

1 通过锻炼, 刺激体内净化·····	→ / 223
2 洗澡是最便捷的家庭调理·····	→ / 224
3 深呼吸, 吐故纳新·····	→ / 225
4 用放松法来调理身体·····	→ / 226
5 利用三浴疗法调理肌体·····	→ / 228
6 家庭自制保健酒·····	→ / 232
7 家庭自制保健饮料·····	→ / 236
8 自制药用食物·····	→ / 238
9 保持脑力的饮食·····	→ / 241
10 注意补充抗氧化剂食物·····	→ / 243
11 低脂肪食物保健康·····	→ / 245
12 消除疲劳的食品·····	→ / 247
13 尽量利用食物补充天然维生素·····	→ / 249

五、运动处方.....→ / 252

- 1 运动使人终身受益.....→ / 253
- 2 有氧运动.....→ / 255
- 3 冒险运动, 让你越活越年轻.....→ / 260
- 4 登山运动.....→ / 263
- 5 跑步运动.....→ / 265
- 6 游泳运动.....→ / 268
- 7 太极拳.....→ / 270
- 8 五种新潮的反常运动.....→ / 274
- 9 运动健身故事.....→ / 277

六、戒除不良的生活方式.....→ / 279

- 1 不良的生活方式有害健康.....→ / 280
- 2 吸烟的危害有多大.....→ / 282
- 3 过量饮酒.....→ / 285
- 4 经常熬夜.....→ / 288
- 5 错误的饮食.....→ / 289
- 6 看电视成瘾.....→ / 292



第五篇 心理篇

一、多事之秋：40 岁以上男人的心语心声·····→ / 296

1 40 岁以上男人的灰色心理与心理危机·····→ / 297

2 40 岁以上男人的更年期困扰·····→ / 298

二、心理“亚健康”：40 岁以上男人的不良心态·····→ / 300

1 孤独：封闭的内心世界·····→ / 301

2 敌意：不健康的情绪·····→ / 306

3 压抑：情绪上的病态·····→ / 309

4 淡漠：逃离尘世·····→ / 312

5 焦虑：自控力失调·····→ / 314

6 疑病：西服包裹下脆弱的心·····→ / 315

7 怀旧：无力面对现实·····→ / 318

8 恐惧：男人的隐性害怕心理·····→ / 321

三、点亮心中的灯：男人如何保持心理健康·····→ / 323

1 男人保持心理健康的“加减乘除”法·····→ / 324

2 健康心理的“营养素”·····→ / 325

3 培养乐观精神的自我修炼·····→ / 327

4 心理调适有方法·····	→ / 332
5 心理平衡八要诀·····	→ / 335
6 做个聪明的烦恼者·····	→ / 339
7 “生气”不过5分钟·····	→ / 342
8 给自己的心灵松绑·····	→ / 345
9 调节“现代心理病”·····	→ / 348
10 避开11种心理陷阱·····	→ / 349



追求事业的成功是男人的天性。几乎所有的男人，都像是专为实现这一梦想而特意来到世上的。

人到中年天下午。如日中天的40岁之后的男人正处在事业的巅峰期。在各个工作的领域中都充当着主力骨力的角色。然而，此时的中年男人，所面对的竞争更加激烈，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着金色的夕阳。而怅然者充满困惑，面对压力，会以压抑的心理伤感着悲凉的晚秋。

莫忘记：男人成功，从中年开始。40岁之后的男人正是人生中最容易创造奇迹的美好时期。无限的机遇，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，以男人的成熟，以无数的经历与经验。40岁之后，男人一定可以创造出属于自己的天空。

一、男人成功，从40岁以后开始

立业扬名是有志男人的人生追求与人生梦想。无情的岁月让人无奈，不知不觉中已进入中年，有人慨叹人生如戏，然而决定一个

人能否在此中取得成功的并不是家庭出身和其他天然的资本，而是对其的态度，态度决定了我们的一生。只要我们有坚韧的毅力和追求精神，那么，成功可能就在咫尺。在迈向成功的路途中，我们时常会碰到很多瓶颈、困难、问题……我们都会害怕失去什么，然而，当我们真正明确了人生的意义，明确了人生最重要的不是我们将失去什么，而是我们将重新创造什么的时候，我们便永远都不用害怕了。只要我们有理想、有追求、有目标、有奋斗，我们就会创造奇迹。我们的潜力无穷无尽，脑力、体能稍加开发，就能超过以往的成就。因为我们有双眼，可以观察；我们有头脑，可以思考。我们会成功，我们会成为伟大的成功者。

1 → 40 岁以后的男人，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岁以上的男人学识丰富、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岁以后是人生中最美好的时期，男人要成功，仍然可以从40岁以后。

40岁以后的男人，从其身体生理上来说，确实是开始向衰老发展。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岁以后的男人在工作、事业上应取保守态度，即应该求稳、求妥，而不应象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岁以后男人的一个方面，是很全面的。

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岁以上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岁以上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。这种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岁以后的男人,如果能抓住时机,充分发挥自身的优势,那么,在人生事业上,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岁以后才有所成就的。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岁以上的人群。

因此说,40岁以上的男人,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,都将更胜于年轻人一筹。

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。既然人过了四十,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,四十岁以后的男人,决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，人生对自己的经验、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。惟有如此，当我们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。

2→用理想点燃男人生命中的那盏灯

男人谁会心中没有理想？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岁以上的男人，应该掌握自己的人生使命，胸怀理想与希望，奋力以赴，使自己的事业能配合一个目标，从而实现成功。有许多男人庸庸碌碌，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，并且辅以坚忍不拔的努力，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有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，那就是自己要做什么或要成为什么。例如，爱迪生的理想是做发明家。这为他想像出明确的前途，把它作为目标，勇往直前。他最终取得了成功。