

44岁 男人的危机

天舒 ◎ 编著

44岁，人生曲线的顶点，世上匆匆客，人的意志能否逆转？

44岁，坎坷人生路，悄悄多了几丝白发，成熟，成功的背后，有无彷徨和无奈？

44岁，婚姻走了三分之一路，少了浪漫，多了厌倦，野花真比家花香？



44岁 是成功与失败的震荡区

国华侨出版社

44 岁男人的危机

天 舒 主 编

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

44岁男人的危机/天舒编. —北京:中国华侨出版社, 1999.12

ISBN 7-80120-385-2

I. 44… II. 天… III. 男性-修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 73059 号

44岁男人的危机

著 者/天 舒

责任编辑/蒋泽新

装帧设计/王 可

版式设计/李 栋

责任校对/张爱华

经 销/新华书店

印 刷/北京四季青印刷厂

开 本/850×1168 毫米 1/32 印张/14.5 字数/330

版 次/2000年1月第1版 2000年1月第1次印刷

印 数/3000册

中国华侨出版社 北京市朝阳区安定路12号 100029

ISBN 7-80120-385-2/G·172 定价:23.00元

前 言

人生百年,为何单单关注 44 岁呢?

联合国教科文组织在 1998 年提出的一份报告指出,从世界各国大量的统计资料看,43 岁到 45 岁之间男人在生理上将发生巨大的变化,为此把 44 岁定为青年和壮年的分界点。

西方最近还有一种理论,认为男人的生命按照 $11 \cdot 2^n$ ($n=0,1,2,3$) 的规律变化。当 $n=0$ 时, $11 \times 2^0 = 11$, 即 11 岁时,男孩的性功能开始发育;当 $n=1$ 时, $11 \times 2^1 = 22$, 即 22 岁,男人的性功能基本发育成熟;当 $n=2$ 时, $11 \times 2^2 = 44$, 即 44 岁时,男人的生理曲线达到了顶点,以后开始下滑;当人到了 88 岁,生理曲线趋近于零。

事实上,当一个男人接近 44 岁时,自己也会强烈地感受到生理和心理上的巨大变化。年青时以记忆超群为荣,而现在养成随时记笔记的习惯。以前以与医药无缘而自豪,但岁月不饶人,有的患有高血压,有的血脂增高,有的得了胃炎或胃溃疡……有一日,自己面对镜子,忽然发现又多了几丝白发,心中不由地涌出阵阵悲哀,更令人恐惧的是,突然听到老同学猝死的消息,才意识到死亡的可怕。据各大城市的死亡年龄统计表可以看出,44 岁是突发性死亡概率最高的年龄,可把它称为生命的厄年。

人的生命曲线从高峰跌下,而工作和家庭的负担曲线向上升,这两条剪刀状曲线的相交处正是 44 岁,所以

44 岁又可称为“中年剪刀”的轴。由于生理上的变化，使中年男人在心理、思维和工作等方面都发生显著变化。

应该承认 40—45 岁的大部分男人在社会的各个行业都是成功者，或是身居要职，或是声名显赫，戴着耀眼的光环。但在成熟和成功的背后，却多了几分莫名其妙的彷徨和无奈。有的人开始洋洋得意，任由虚荣、享受之心膨胀，天天沉浸于麻将、洋酒、美女等纸醉金迷之中，得到的却是更大空虚的刺激。还有更可怜的人，在几十年攀登人生阶梯的过程中，绞尽脑汁，使尽浑身解数，以求出人头地，可到了梯子的顶端一看，自己竟爬错了梯子！更多的人是用历经沧桑的冷静目光，审视自己事业的成败，萌发一种更强烈的愿望，把 44 岁视为人生的新起点，“路漫漫而修远，吾将上下求索”。

44 岁，生命过了一半，婚姻也走了三分之一路，有人开始弹起“秋天的变奏曲”，其基调是少了浪漫，多了厌倦，一闻到那久违的花香，沉寂多年的雄性重新焕发出来，于是开始演奏下一乐章，标题叫“渴望激情”。他们在外重新寻找爱的港湾，情人现象似红尘滚滚而来，并且还创造了一句名言“男人通过征服世界来征服女人”；殊不知，女人也有一句名言“女人通过征服男人来征服世界”；卿卿我我，恩恩怨怨何时了。44 岁男人到了该回“家”的时候，少些“骑士精神”，多些“绅士风度”，担负起后院的責任。

总之坎坷人生路，冷暖人自知，44 岁的男人要学会关心自己，体贴自己，对自己好一点吧，可能还有 44 年的路要走！

目 录

上 篇 44 岁男人必须面 对的八大危机

第一章 信念危机

- 44 岁男人的困惑 (3)
- 一、历经沧海难为水 (3)
1. 人生中的许多无奈 (3)
 2. 不知何时, 开始有些迷信 (5)
 3. 有多少钱算有钱 (8)
- 二、“传统”与“现代”的反差 (11)
1. 巨变的社会是座山 (11)
 2. 特定的年龄是道坎 (14)
 3. 矛盾的自我是条河 (16)

第二章 生理危机

- 44 岁的男人不再威风 (19)
- 一、生命曲线开始下滑 (19)
1. 44 岁是“中年剪刀”的轴 (19)

2. 心有余而力不足	(21)
3. 厄变多发区	(24)
二、身体系统的生理变化	(33)
1. 运动系统的生理变化	(33)
2. 神经系统的生理变化	(35)
3. 呼吸系统的生理变化	(38)
4. 循环系统的生理变化	(41)
5. 消化系统的生理变化	(43)
6. 泌尿系统的生理变化	(45)
7. 内分泌系统的生理变化	(46)
8. 生殖系统的生理变化	(48)

第三章 事业危机

——44 岁男人的困境	(51)
一、微笑中带有几分疲惫	(51)
1. 失败, 带来的困惑	(51)
2. 成功, 带来的苦闷	(57)
3. 从政, 内忧与外患	(62)
4. 经商, 下海与上岸	(65)
5. 治学, 立言与立功	(69)
二、事业危机的内涵	(73)
1. 求稳——使人痛失良机	(73)
2. 压力——个体相对群体的渺小	(77)
3. 家庭——随时起火的后院	(80)

第四章 职业危机

- 44 岁男人的恐慌 (85)
- 一、上班族,何日成为贵族 (85)
 - 1. 上班,真没意思 (85)
 - 2. 职业与事业的碰撞 (86)
 - 3. 爱岗敬业,沉重的选择 (89)
 - 4. 树挪死,人挪能活吗..... (91)
- 二、失业者,对传统观念的疑问 (94)
 - 1. 下岗,晴天霹雳 (94)
 - 2. 待岗,失准的罗盘 (96)
 - 3. 转岗,荆棘丛生 (98)

第五章 人性危机

- 44 岁男人的悲凉 (99)
- 一、人情冷漠,真情难寻 (99)
 - 1. 知音少,弦断有谁来续 (99)
 - 2. 利益取代的友谊 (108)
- 二、虚荣与享乐,非性情中人 (111)
 - 1. 虚荣幻想与现实的折射 (111)
 - 2. 膨胀的享乐之心 (116)

第六章 心理危机

- 44 岁男人的心病..... (121)
- 一、新世纪的恐惧 (121)
 - 1. 现代人的孤独 (121)
 - 2. 一万次小心的一次不小心 (127)
 - 3. 自己,是最难战胜的 (129)
 - 4. 莫明其妙的压抑 (132)
- 二、男人的心是脆弱的..... (135)
 - 1. 怀旧:无力面对今天 (135)
 - 2. 淡漠:逃离尘世 (139)
 - 3. 焦虑:自控力失调 (141)
 - 4. 疑病:西服包装下脆弱的心..... (142)

第七章 情感危机

- 44 岁的男人的情殇 (145)
- 一、夫妻不再“生死恋”..... (145)
 - 1. 理想妻子的三条标准 (145)
 - 2. 44 岁是懒得离婚的年龄 (153)
 - 3. 以性为爱的男人 (166)
- 二、渴望激情、墙外花香 (173)
 - 1. 44 岁男人幻想第二春 (173)
 - 2. 家花没有野花香 (178)
 - 3. 平静港湾下的潜流 (179)

第八章 亲子危机

——44 岁男人的变心..... (187)

一、恨铁难以成钢 (187)

1. 望子成龙的父亲 (187)

2. 与父亲哥们相称的儿子 (190)

3. 子不教，父之过 (191)

二、难以跨越的鸿沟 (193)

1. 两个截然不同的世界 (193)

2. 互不通气的两极 (196)

3. 敢向父亲叫板的孩子 (198)

下 篇 44 岁男人的出路

第一章 退一步，进两步

——调整人生奋斗的目标 (203)

一、把 44 岁定为辉煌之路的新起点 (203)

1. 拥有目标，才会拥有明亮的人生 (203)

2. 拥有信念，才会拥有坚实的人生 (207)

3. 分清主次，抓住“今天” (211)

二、以退为进,实施战略收缩 (215)

1. 人生苦短,目标不宜太多 (215)
2. 增强中年男人心理承受能力 (218)
3. 来日无多,再来一次冲动 (223)

第二章 向中年宣战

——挖掘人生的潜能 (227)

一、自我修养,再创人生辉煌 (227)

1. 自己都可以战胜,还有什么不能战胜 (227)
2. 感到高不可攀是因为自己跪着 (230)
3. 自大再加一点就是臭 (232)
4. 不敢冒险是消极冒险 (233)
5. 超越名利,摆正自己的位置 (235)
6. 激发蕴藏44年的潜能 (237)
7. 迈向生命潜能的巅峰 (241)

二、走出心灵的孤独 (244)

1. 培养快乐的心态 (244)
2. 形成积极的自我 (249)
3. 给自己多找一点快乐 (252)
4. 给自己的心情松绑 (255)

三、巧借工具,把经验变成财富 (260)

1. 充分发挥个人魅力 (260)
2. 处理好上中下的关系 (262)
3. 积极行动,变不可能为可能 (269)

4. 保持心灵的成熟期..... (271)

第三章 换个舞台去跳舞

- 不兴对旧职业恋恋不舍..... (277)

一、走向新的天地..... (277)

1. 机不可失,抓住不再多得的机遇..... (277)
2. 破釜沉舟,毅然跳槽..... (279)
3. 努力适应新职业、新环境..... (280)

二、雨后现彩虹..... (282)

1. 用辩证的眼光看下岗..... (282)
2. 把下岗作为人生新起点..... (287)
3. 重新认识自己..... (290)

三、走自己的路..... (294)

1. 挺起男子汉的胸膛..... (294)
2. 路,就在你的脚下..... (297)
3. 中年创业的策略..... (299)

第四章 抓住机遇

- 不放弃任何一点机会..... (307)

一、岁月不饶人,机遇不再多..... (307)

1. 不要随便地说“不”..... (307)
2. 要让自己忙起来..... (308)
3. 机遇等不来,先骑驴再找马..... (310)

-
- 二、抓住机遇，走向成功** (313)
1. 机遇选择有准备的头脑 (313)
 2. 把机遇的价值发挥到最大 (319)
 3. 成功之后不要放松自己 (320)
 4. 不幸是勇敢者的机遇 (322)

第五章 方圆处世

- 巧理人际关系网** (325)
- 一、大丈夫，能屈能伸** (325)
1. 天生我才必有用 (325)
 2. 忍一时之挫折 (329)
 3. 笑看成败与得失 (331)
 4. 危急时刻，方寸不乱 (333)
- 二、不守一术，灵活机动** (335)
1. 换一种活法，改头换面 (335)
 2. 不拘一格，因地制宜 (337)
 3. 为了大利益，丢卒保车 (339)
 4. 未雨绸缪，从容应付 (340)
- 三、有方有圆，方圆并重** (341)
1. 换只眼睛看世界 (341)
 2. 无毒不丈夫 (343)
 3. “私”欲勿膨胀 (346)

第六章 冷暖自知

- 充当自己的保健医生 (349)
- 一、健康,人生之根本 (349)
1. 人生最大的财富 (349)
 2. 自化心结,身心健康 (354)
- 二、合理节制,保持健康 (357)
1. 饮食有道,绿色优先 (357)
 2. 重视药补,循序渐进 (362)
 3. 相亲相爱,性趣有加 (363)
- 三、养生保健,增强体质 (371)
1. 生命在于运动和养生 (371)
 2. 起居自律,动静结合 (373)

第七章 家庭为重

- 倾心营造安乐窝 (379)
- 一、到了该回“家”的年龄 (379)
1. 尊重比爱更重要 (379)
 2. 一哄值千金 (381)
 3. 牵着妻子一起走 (383)
 4. 中年才是雄师 (386)
- 二、长相知,勿相疑 (391)
1. 疑来则爱去 (391)
 2. 如何预防“第三者” (393)

- 3. 离婚不出口 (396)
- 4. 不知道丈夫有外遇的女人最幸福 (398)
- 三、驾稳夫妻生活的方舟 (401)
 - 1. 到乌托邦国里避难 (401)
 - 2. 四字真言“油嘴滑舌” (402)
 - 3. 男人不坏, 女人不爱 (404)
 - 4. 戴上面具, 甘当出气筒 (407)

第八章 新方教子

- 造就小男子汉 (411)
- 一、正确表达自己的期望 (411)
 - 1. 儿子是父亲的影子 (411)
 - 2. 鼓励和赞美是孩子进步的动力 (415)
 - 3. 点燃孩子的希望之火 (418)
- 二、让孩子自立成人 (422)
 - 1. 注意培养孩子的个性 (422)
 - 2. 培养孩子的独立意识 (424)
 - 3. 培养孩子的社交技能 (427)
 - 4. 培养孩子面对现实的勇气 (433)
- 三、做孩子的心灵之友 (434)
 - 1. 理解青春期孩子的苦恼 (435)
 - 2. 尊重孩子的意见和权利 (437)
 - 3. 不要轻易责备孩子 (441)
 - 4. 明天的父子关系应是朋友关系 (443)

上
篇

44岁男人必须

面对的八大危机

