

四十岁，是男人一生中至关重要的转折点，
人生的成与败往往从四十岁开始……

小鱼插图版

男人四十 ·全集·

方舟/著



- 男人四十守业之道
- 男人四十创业之道
- 男人四十取舍之道
- 男人四十平衡之道
- 男人四十情爱之道
- 男人四十养生之道
- 男人四十理财之道

中国商业出版社

男
人
四
十
分
水
岭

何
去
何
从
须
谨
慎

四十岁，是男人一生中至关重要的转折点，
人生的成与败往往从四十岁开始……

小鱼插图版

男人四十 ·全集·



中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人四十全集 / 方舟著 .—北京: 中国商业出版社,
2010.4

ISBN 978-7-5044-6785-0

I. 男… II. 方… III. 男性—修养—通俗读物 IV.
B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 045905 号

责任编辑 常 勇

*

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

新华书店总店北京发行所

三河市佳星印装有限公司

* * * * *

787×1092 毫米 1/16 24.5 印张 220 千字

2010 年 5 月第 1 版 2010 年 5 月第 1 次印刷

定价:48.00 元

* * * * *

(如有印装质量问题可更换)

我读过好多“40 抒怀”的文章。一些是感叹,40 岁没觉得太大,但若说 40 年则显得很长,另一些“抒怀”的文字,则是对 40 岁感到惊愕:啊!竟然 40 岁了,真是岂有此理。这种恼怒宛如商品陡然涨价那般。男人在 40 岁时“惊愕”一下的好处是:到 50 岁时不再惊愕,可以顺入老境。

在“惊愕派”之外,又有“悔恨派”。这一派恨自己辜负平生,年届 40 岁,还没有这样那样的成就。这种感触比惊愕更令人不安。所谓“悔恨”大多数是与同龄人比较而产生的。人的特点之一是爱与同龄人较量,而不是与婴儿、老人、古人以及外国人比,人是在与自己同龄人的比较中成长起来的。7 岁时,邻居阿三有一条短裤,我有两条,大胜!上学后,同窗阿四物理考了 80 分,我考 90 分,幸福!结婚时,友人小狗子置酒席 5 桌,我多他一倍,痛快!但人到中年已不可相互比较,生活至此显示出无限的复杂性,性格、学历、时运、背景、地域或健康,甚至一些神秘不可知的因素一起构成比桥牌还要复杂的阵局来操纵人们的进退荣辱。逢其时者头角峥嵘,所获之物何止高官、厚禄、豪宅与华车?在这场耗时 40 年的比赛中,你与赢家较量胜负,就是往已经跳了 40 年并有些疲惫的心脏上泼了一杯毒酒。事实上,人到 50 岁时,同辈中有可能出一位市长;60 岁,小时候你看不上流的鼻涕的小瘪三成了一幢湖畔别墅的主人,没法比。

我所以对“四十抒怀”发出这些议论,是因为在下亦跻身其中,并且仍希望今后能有一个精彩的人生。

西方有句名言:人生从 40 岁开始。的确,40 岁都算是一个多姿多彩的年龄。

40 岁的男人已到了人生的收获阶段。成熟代替了幼稚,理智压倒了浪漫,稳重代替了激情,惟一不变的是男人的责任、男人的追求、男人的勇气、男人的自信、男人的骄傲,还有男人一直梦想的美好生活。尽管人生给了 40 岁的男人太多的体验和磨难,尽管 40 多岁的男人的冲动与激情逐渐消退,尽管冷漠与冷峻、无助与无奈随着鬓间的白发,随着年过 40 岁而陡然增多,然而一种发自心底的声音呼唤并驱策着男人:真正的人生从 40 岁以后开始,精彩的生活在 40 岁以后慢慢展开。

应该承认的是,40 岁的确为男人一生中至关重要的转折点,从这个点开始,你必须对你的人生负责,对家人负责,正确取舍,该选择的不要错过,该放弃的不要紧握,这样你就会因成熟而稳重,因稳重而深刻,因深刻而收获到一片灿烂、一片辉煌。

走进 40 岁后,无论你现在的境遇如何,都应该对过去进行反思,为未来做好准备。

1. 准确定位,对自己要有一个清醒的认识

人到中年,对自身以及环境的把握会更理性,这为如何给自己的定位提供了可贵的经验。虽然说 40 岁的男人的负担重、责任大,当他们经过了相当长的一段工作经历之后,基本上已没有生存上的危机,而是处在一种进可攻、退可守的有利时期。在保证已有成果的前提下进取,并获得更大的收益固然可喜,但要以这些成果作为筹码去进行冒险则应谨慎从事。40 岁的男人渴望成功,因此他们会想尽一切办法,以获得梦想中的财富和荣耀,可他们往往忽略了对自身天赋、能力、资源的认识,去做一些力所难及的事情,

最后惨遭失败。因此,可以说能够准确定位自己的人,也就成功了一半。

2. 战胜自我,挖掘中年男人的人生潜能

也许有人说,都40多岁了,快半个老头子了,还折腾什么呀?此言差矣,40岁以后的男人,有了家庭,有了孩子,有了丰富的经验,有了成熟的心智,有了稳定的个性,只要敢于超越自我,发挥优势,积极行动,人生的境界就会有另一番风景。

3. 享受生活,别让事业偷走快乐

我们都知道,要生存就必须工作。然而,事业不是男人全部的生活,40岁以后,假如男人的生活充斥着紧张的工作,那就再也不会得到快乐。假若男人想让自己的生活充满欢声笑语,那就别让事业偷走快乐。

4. 学会选择,懂得放弃

人生就像是一场盛宴,过得愈充实愈好,但是你需要懂得一点一点地品味。人生的盛宴是上帝请客,他把“天地的菜单”全放在你眼前,任你点。你可以有野心,点个意大利全套大餐。但是,如果你不知道如何选择,不知道舍弃,在这人生大餐上菜的过程中,见一样吞一样,你必定会愈吃愈累,早早告别这场盛宴。

看看这世上多少功成名就的人,晚年仍然坐在他的人生盛宴面前,品尝最后一道甜点和餐后美酒。当你羡慕他们的时候,要知道:他们能吃遍人生的盛宴,必定因为他们知道取舍。他们知道少吃一点儿,而不是样样狼吞虎咽。

5. 健康至上,中年男人务须防备

40岁的男人是最忙碌的一群,他们忙工作、忙应酬、忙赚钱,但却往往忽略了自己的健康。人生的事业、家庭、健康,犹如三足鼎立,都很重要,如果不能三者兼顾的话,就要学会正确取舍,要知道,当身心透支过多时,健康就必然受到损害。当生命承载过度,必然就要付出代价,对40多岁的男人而言,透支健康都是一笔得不偿失的亏本生意。

6. 善待自己,用减法而不是加法

40岁的男人宜消闲,不宜激进;宜缓泻,不宜进补;宜藏锋,不宜露势;宜煲汤,不宜咬肉;宜口讷,不宜激辩;宜淡出,不宜雄起。善待自己的最好方式就是一切顺其自然,不苛求自己。总之,40岁该用减法而不是加法。

7. 家庭情感,男人永远的避风港

40岁男人是父母的儿子、太太的先生、子女的爸爸,家庭既是男人进取的动力,又是他们必须担负的责任。因此,面对着这花花绿绿、充满诱惑的世界,你走的每一步都要慎之又慎。走过人生中场的你应该清楚,只有处理好家庭中各种矛盾和关系,你的事业和人生之路才能顺达幸福。

总之,40岁不应是男人的一道坎,而应是男人的加油站。40多岁的男人,应努力发挥自我优势,塑造自己的魅力风度;积极运用已经积累的人生资本,创造人生事业的佳绩;努力营造美满的家庭生活,满足家人的情感需要。同时,更应积极地保持身心健康,喜迎人生的第二个春天。



第一章 男人四十守业之道

	1
四十岁,男人输不起的年龄	3
四十岁的饭碗不能丢	10
四十岁跳槽,三思而后行	17
职场危机,四十岁以上的男人好困惑	26
努力适应新职业、新环境	32

第二章 男人四十创业之道

	39
男人四十,不能只幻想不行动	41
创业,男人一辈子的事情	48
男人四十,创业并不晚	56
四十创业,稳扎稳打最重要	62
为开店创业寻找“黄金宝地”	69
找准项目很关键	75
四十岁创业要学会借鸡生蛋	83

第三章 男人四十取舍之道

	89
男人四十,懂得放弃必有收获	91
多多思考,寻找最适合的方法和策略	97
减一分欲望加一分自在	104
不惑之年不能再平庸	110
中年男人,别做“过劳一族”	116
失之东隅,收之桑榆	121
人到中年,没有过不去的坎儿	127
吃得亏才能打得堆	133

第四章 男人四十平衡之道

	139
相信自己,处低也可高成	141
宽胸襟,能容人才能容天下	147
大愚中有大智,木讷中有聪明	153
做人不能太较真,认死理	158
不要独享荣耀	163
在上司面前要放低姿态	168
感谢别人的批评和攻击	173
若即若离,与上司保持适度的距离	178

第五章 男人四十情爱之道

	183
四十岁,跟你的孩子一起孝敬老人	185
责任,男人的另一名字	191
家庭,始终应该摆在第一位	198
时刻注意尊重妻子	203
做丈夫的要学会“哄”妻子	210
努力调节好父母与妻子之间的关系	215
平淡着,也要性福着	221
多一些宽容,多一些幸福	226
不离不弃,一生相伴手牵手	232
及时沟通,恩爱生活善调节	240
洁身自好,远离桃色新闻	246

第六章 男人四十养生之道

	251
人到中年,要钱更要命	253
重新认识自己的身体	258
中年“猝死”,警钟长鸣	263
定期检查身体,防患于未然	269
中年,前列腺的多事之秋	276

记住,“福相”不是福气	283
不能和运动说“拜拜”	289
四十岁,不是熬夜的年龄	296
自我调节,享受“慢生活”	301
中年男性,以补代食要慎重	307

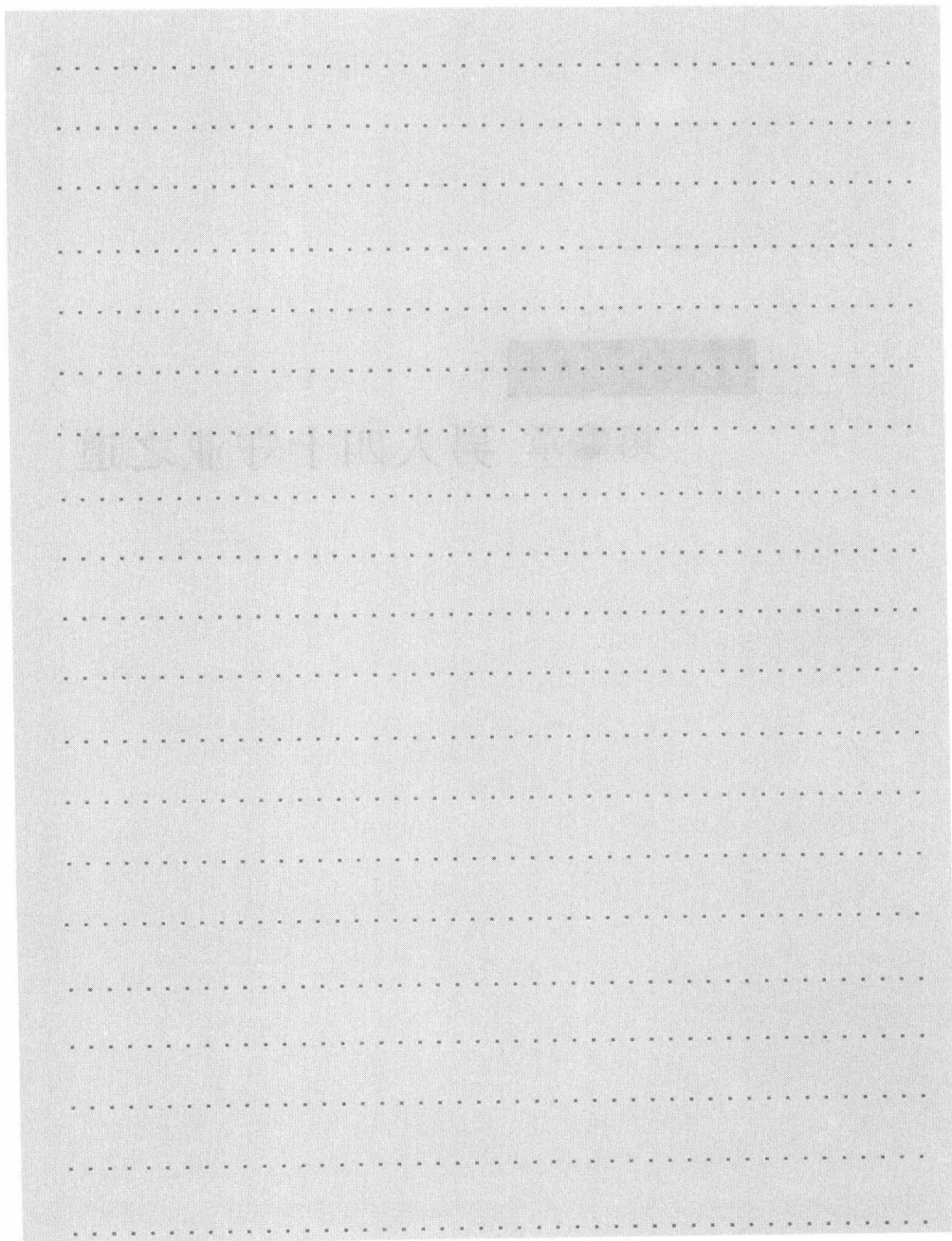
第七章 男人四十理财之道

四十岁,理财一点都不晚	313
根据自身条件,确定投资领域	315
不把鸡蛋放在一个篮子里	320
四十岁理财,别让机缘擦肩而过	329
事业有成,男人投资要谨慎	334
用别人的钱赚钱	340
投资时要警惕群体心理	345
宏观规划好你的资金	353
四十岁投资,以稳为主	361
以小博大,善用小钱赚大钱	367
精打细算,才是省钱的最高境界	372
	378

nanrensisihiquanji

第一章 男人四十守业之道

本章读书心得与自查

A large rectangular area with horizontal dotted lines, intended for writing the chapter reading心得 and self-check. The area is shaded light gray and contains approximately 25 horizontal dotted lines.

四十岁，男人输不起的年龄

孔子说：“四十而不惑。”所谓的不惑，就是不迷茫，不彷徨，不冲动，就是能看清自己的前进方向，不走或少走弯路，一步步接近自己的人生目标。然而现实世界中却并非真的是“四十而不惑”，看看身边的人就知道。别说过了40岁，就连50岁、60岁也茫然不知所措输光老本的人也不在少数。

【现象传真】

1994年，对于侯小军来说是不幸的。由于经济状况不好，他离开工作近20年的工厂，成了一个失业者。而这一年，他也刚满40岁。

下岗后，侯小军整天憋在家里，不是蒙头大睡，就是借酒浇愁。就这样在家里呆了两个星期，迫于生计，他不得不在朋友的推荐下揽了一个推销电扇的活，此后又推销过自行车等。直到第二年，毫无出路的他决定到深圳去碰碰运气。

然而，侯小军在深圳的经历也是充满坎坷。先是机缘巧合地做了一个小工厂的副厂长，不久工厂倒闭了，他又做起了推销员。一直到了1997年的春节，他才带着积攒的5万元钱回到了西安。

在这一年的5月8日，侯小军瞅准了市场，拿出自己的全部积蓄注册了陕西猴王汽车装饰有限公司，当时的员工一共只有6人。但是经过几年的发展，公司已经拥有了70多名员工，资产也达到了800多万，侯小军也终于在自己的不惑之年，找到了人生的第个二春天。

成熟、稳重、理性、周详是40岁男人最重要的标志，这个年龄段的男人最具魅力，据说，有很多年轻漂亮的女性特别青睐这类成熟的男人，认为他们有“安全感”，是值得信赖和依靠的理想伴侣。但是前提条件是这个男人必须要有本事，没有本事的男人，不但不会让人觉得有魅力，甚至会被认为是“不像男人”。

为什么说40岁的男人不能输呢？因为四十岁的男人基本上都是上有老、下有小，既要照顾赡养老人，还要哺育培养孩子，肩上的担子可谓是沉甸甸的。认真说来，责任心是这个年龄段的男人的头等大事，也是一个成熟男人最重要的品质。如果一个男人没有本事，就会处处受气，抬不起头。1991年，上海电视台的《海派丈夫变奏曲》，可以视为无能男人的遭遇：“男子汉哪里有？大丈夫满街走。小李拎菜篮呀，老王买煤球；小张拿牛奶呀，老赵买酱油。妻子吼一吼呀，丈夫抖三抖！工资奖金全上交，残汤剩饭归己有；重活脏活一人干，任打任骂不还手。”

也许还有的中年男人会不服气，争辩说：“男人输了也无所谓，妇女能顶半边天。我没有本事养家，媳妇有本事不就得了？以前习惯男主外，女主内，现在把次序颠倒过来，变成有男人侍候女人，帮女人揉肩膀、搓背，晚上把老婆给侍候舒服了，不也一切搞定了吗？”现实生活中也却是存在这样的家庭，女人在外面打拼，男人则当上了“男人婆”，在不知道内情的人看来，“他们一家还蛮幸福和谐的”，不过这些“男人婆”少不了被别人指指点点，认为他“窝囊”，“没出息”，只会吃老婆的软饭，失去了男人应有的尊严和体面。

不过，话说回来，有软饭吃也不错，虽然活得不那么“男人”，但至少得有得吃；可是，能有软饭吃的男人毕竟是少之又少，即便是那些有福气讨了个好老婆的男人，就算老婆有能力负担全家的开销，也只能容忍一个男人在一段时间内吃软饭，长时间地“吃白食”也是不行的。我们都知道，历史上的汉高祖刘邦，就曾经常在哥哥家蹭饭吃，日子长了，嫂子就觉得刘邦大男子一个，竟然找不到饭吃，于是经常给刘邦脸色看，最后实在忍无可忍，叫刘邦要混吃混喝请往他处，并将刘邦扫地

出门。由此，刘邦明白了，作为一个男人，就是不能输，于是，刘邦决定出去干一番事业。

【惨痛心语】

阿辉原本有一份机关工作的铁饭碗，但由于精简机构，机关裁员，阿辉成了被裁者之一。

阿辉毕业于国内某著名高校，学的是中文专业，由于平时太具有自己的想法，经常顶撞领导，不给领导留面子，因此很不受领导的赏识，加之自认为是名牌大学毕业生，也看不起一般的同事，由此同事们也不喜欢他，因此在最后裁员名单下来之前，没有领导替他说话，也没有同事替他求情，就这样，“满腹经纶”的阿辉下岗了。

心高气傲的阿辉决心不依赖任何人，要凭自己的努力，赤手空拳地开创自己的天地。但是天不从人愿，他先后在北京、上海、深圳等几个大城市闯天下，寻找创业空间，5年一晃而过，他除了几次失败的经历外，仍不名一文，没有任何一点称得上成功的东西。

5年来，阿辉先后做过国有大企业的职员，做过记者，做过销售，经营过文化公司……但他这山看着那山高，不停地转行，最终却都无一例外地草草收场。

两年前，阿辉找准了一个“旺地”，租下了一个门面，开起了一家小超市。他认为，此处人员流量大，每天的销售量肯定不小，肯定能够赚到很多钱。但事情并非他想象的那样，由于他的超市没有什么名气，人们一时还难以信任他超市里的商品品质，因此，每天的营业额并不多。除去成本后，他一个月的收入还没有做销售时挣的多。于是，他后悔经营超市了，盲目地去寻求其他挣大钱的机会，于是便将自己的超市转让给了一个朋友。

转行后，他看到文化市场比较火，一本畅销书能卖上百万册，能挣上千万元！他想：自己是名牌大学中文系毕业的，文笔和眼光绝对不比



别人差，为什么不做这一行呢？于是他又投资，开了一家小型文化公司。结果，他遇到了文化行业的“寒冬”，苦心经营三个月后仍然见不到效益，便只好又草草收场。而此时，他转让出去的超市却异常红火，每天的营业额是他经营时的四五倍。

看到这些，阿辉开始感叹自己时运不济，做一件事失败一件。

其实，并不是说一个人有本事就不会输，这要看你如何对自己的本事善加利用。阿辉算是一个有本事的人，但由于他不注意搞好和领导同事之间的关系，他在单位里成了孤家寡人，他输了；因缺乏必要的耐性，总觉得自己的才华施展不出来，这山望着那山高，他不但输了事业，连心气也输了。

很多人之所以年过四十还一事无成，除了自身的不思进取之外，不注意累积经验教训、累积必须的人脉资源也是重要原因。还有一些人，自恃才华横溢，总有一种大材小用的不平心理，永远都是“这山望着那山高”，这也是导致他们失败的根源。很多人也努力过，甚至也很有眼光，但却缺乏耐心，忙忙碌碌地做了很多行业，但却都在“风雨后即将现彩虹”时放弃了。对他们而言，不是成功远离了他们，而是他们不愿意坚持一会儿等待成功，没有再向前“跨一步”。

阿辉毕业于名牌大学，无论学识，还是能力，都是很优秀的。但是，他却缺乏坚持下去的勇气，凡事浅尝辄止。其实，任何一个行业都需要一段时间的适应期，都是需要持续去探索的。

我们说，“此路不通，另辟蹊径”是必要的，但也需要有恒心坚持下去，因为要想尝到成功的甘甜，就要坚定志向把事情做好，不只是“期待”成功，而是“一定要成功”。

【为你支招】

虽然年过四十，有些男人对未来仍不免担忧，对这些中年男人来说，他们必须能以负责、理智、愉快的态度过生活。一般年过四十的男

人都有疯狂思考逻辑。举例来说，他们会因过去犯的错误的而忧心，浪费大量的时间述说着无法改变的事实，比如经常觉得“如果我当时只做这件事……”“如果我当时只做那件事……”

不过，如果我们不担心过去，就会担忧不可预知的未来，也就是即将发生的事。“如果这件事发生了，我该怎么办？……”“如果那件事情发生了，我必须……”但事实上，最适合生存、最能消磨时间的地方，就是此时此地。

有人说，活在当下是最明智的行为，人要活在当下，而不是未来、为未来奋斗，或是试图弥补过去的错误。朝着平顺、稳健、当下的方向迈进，就是最吸引美好未来的不二法门。

1. 放弃相当诱人的目标

每个人都有想达成或得到的事项，这种想法绝对无可厚非，但是追求这类目标，通常会让我们为了未来汲汲营营地奋斗，而忽略了今天，困扰便由此而产生。

不论你的目标是成为百万富翁、改变全世界，或是成为人人尊敬的对象，都不能让它带领你走上充满诱惑的错误路径。

2. 停止尝试变成更好的人

就像美国电影演员费尔兹所说：“如果一开始不成功，再试一次，然后就放弃，不要当个傻瓜。”

有许多男人年过四十后都会非常努力，希望成为更好的人，但却因此失去了人性。你渴望变成那个“更好的人”，其实已经在你身上，也许现在只显露出一小部分，但是时机一到，那个“更好的人”就会准备好而展露光芒，未来不需要你去改变自己，但是需要你成长。

正确的方法是，你必须在脑中与心里进行大量不受拘束、坦白的对话，之后再慢慢努力，继续维持，让自己成长。