

40岁之前磨炼自己 40岁之后善待自己

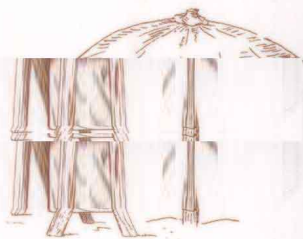
张志英◎编著

人生最重要的分水岭 案头最重要的一本书

再回首，已然走过半生。

到了40才知道，40岁之前的那几年，真是黄金般珍贵的岁月。

到了40才知道，一过40岁的门槛，我们的身心竟是如此的脆弱。



中国纺织出版社

40 岁之前 磨炼自己 岁之后 善待自己

张志英◎编著

常州大学图书馆
藏书章

 中国纺织出版社

内 容 提 要

40岁是人一生中一个很重要的分水岭。40岁之前的几年是人的黄金年龄，这个年龄阶段的人不仅积累了相当的人生经验，并且身强力壮，思维敏捷。在这一时期，一定要争分夺秒地去拼搏、去奋斗，要尽可能地打拼出一个成功的人生。到了40岁，人的身体和心理状况都开始走下坡路，已经不允许像年轻时那般折腾，在兼顾事业的同时，如何善待自己就成了一个很重要的“课题”。本书的内容即围绕这两个方面展开论述，切合实际，通俗易懂，是处在这两个年龄段的人必备的人生指南。

图书在版编目（CIP）数据

40岁之前磨炼自己 40岁之后善待自己/张志英编著. —北京:

中国纺织出版社, 2011. 10

ISBN 978 - 7 - 5064 - 7670 - 6

I. ①4… II. ①张… III. ①成功心理—通俗读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 133561 号

策划编辑：曲小月 江 飞 责任编辑：赫九宏

特约编辑：张焯微 责任印制：周 强

中国纺织出版社出版发行

地址：北京东直门南大街6号 邮政编码：100027

邮购电话：010—64168110 传真：010—64168231

http: //www. c - textilep. com

E-mail: faxing@c-textilep.com

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年10月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：17

字数：165千字 定价：29.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

年轻的时候体会不到40岁对于人生的意义，真到了40岁才明白这个数字意味着什么。

到了40岁才知道，40岁之前的那几年，是人一生中最重要的、最关键的几年。这一时期，因为成人之后，又经历了二十几年的风风雨雨，不仅积累了丰富的成事资源和经验，思想上也不再幼稚。对于成就人生的伟业来说，这是最宝贵的黄金时期，君不见，多少平凡的人都是在这一时期咸鱼翻身，最终成了众人瞩目的成功人士。假如有机会，可以问问这些成功人士，这几年都干了些什么？他们都会告诉你：在拼搏奋斗中磨炼自己。

是的，成功不是偶然，只要有足够多的磨炼和付出，成功就是必然的结果。所以，在20岁、30岁的时候不要为还没有成功着急。20岁的时候虽然冲劲十足，但心理上却单纯幼稚，稚嫩的肩膀挑不起事业的重担。30岁的时候虽然不再幼稚，但是成事的经验明显不足，事情可以去做，但是不要抱有太高的期望，结果不重要，重要的是在做事的过程中磨炼自己，为即将到来的成功做准备。等磨炼到了一定的火候，就会变成一个成熟、睿智的你，再加上一点点运气，那么成功就是一件水到渠成的事了。

到了40岁才知道，我们的身体远比我们想象的要脆弱得多。40岁之前为了事业不停地折腾，虽然情有可原，但也要明白那样的过程本身就是一个透支的过程，我们的体力、心力以至于健康都在被悄无



40岁之前磨炼自己

40岁之后善待自己



声息地透支着。如果说成功必须付出这样的代价，那么在40岁之前我们还能承受，而在40岁之后就不要再这样“虐待”自己了。掐指一算便知，人到40，已然走过了将近一半的人生旅程，身体的各项生理机能都已经发挥到了极致，健康很自然地要走下坡路，年轻时积累的、隐藏的病源都会在这之后探头探脑地出来作乱，随着时间的推移，这些问题会越来越明显，这是谁都无法回避、无法改变的。

40岁之后，要懂得善待自己，这是一个很科学、很严谨的命题，决不可以为戏言、掉以轻心。大家都说“苦尽甘来”，问题是，什么时候才是“苦尽”的时候？答案就是40岁。40岁之后，不管你还有多少没有实现的梦想，一定要让自己多尝点“甜头”了，这不是奢侈，而是对自己负责的表现。

40岁之后善待自己，并不是说什么都不干，过那种“衣来伸手饭来张口”的享乐生活。40岁之后当然还可以做事，“善待”的意义就是换一种心态和方式去做人做事。不要给自己太大的压力，凡事量力而行，尽可能地为健康着想，不开心的事能放下的统统放下。对人对事要多一份宽容和理解，这看似善待别人，其实是善待自己。关于这些，在书中，我们会详细地讲解。

最后要告诉大家的是，上述这些问题，不要到了40岁的时候才重视，在40岁之前，甚至在30岁的时候就要做到心中有数，这样才不至于事到临头手忙脚乱。总之，早点把这本书放在手边，有百益而无一害。

编著者

2011年6月



目录

上篇 40岁之前磨炼自己： 百炼成钢，奋斗不止，攀登人生的巅峰

按照新时代的划分标准，40岁之前算是“青年”，既是青年，那就意味着，我们有足够的精力和体力去奋斗、去拼搏，并且，即使跌倒了、失败了，我们也有足够的资本从头再来。如果不甘于平凡，如果还有梦想，那么请务必珍惜40岁之前的大好时光，在不断的磨炼中完善自己、成就自己。

一、40岁之前，在拼搏奋斗中磨炼出一颗拒绝平庸的心

40岁之前，一定要明白事业对于一个人的重要性 / 2

40岁之前，早日掘取自己的第一桶金 / 5



40岁之前磨炼自己

40岁之后善待自己



- 40岁之前,为迎接成功的到来做好充分的准备 / 9
- 40岁之前,贪图安逸、纵情享乐是对生命的亵渎 / 12
- 40岁之前,用专注催生成功的花朵 / 16
- 40岁之前,勤奋是摆脱平庸和贫穷的捷径 / 18
- 40岁之前,船不到岸不停桨 / 21
- 40岁之前,保持强烈的成功欲望,拼搏才更有动力 / 24
- 40岁之前,一定要相信精神的力量能改变一切 / 29
- 40岁之前的人生旅程,目标的重要性怎么强调都不过分 / 31

二、40岁之前,在困苦挫折中磨炼出坚韧不拔的意志

- 40岁之前的磨难是40岁之后的财富 / 35
- 在困境中磨炼出自己的坚韧 / 37
- 世上没有不通的路,只要坚持走下去 / 40
- 以坚韧不拔的意志超越挫折和失败 / 43
- 用积极的心态去看待幸与不幸 / 46
- 记得检讨和总结,别让失败失去意义 / 49
- 40岁之前,输得起的人可取得大成就 / 53

三、40岁之前,在冒险和挑战中磨炼出无惧无畏的勇气

- 战胜内心的恐惧才能攀越更高的山峰 / 56
- 40岁之前,勇于冒险是成功的必要条件 / 59



40岁之前,勇气是我们用不完财富 / 65

40岁之前,需要敢为天下先的精神 / 69

不想冒险,就会错过很多很多 / 72

当机遇来临的时候,让自己放手一搏 / 75

勇于尝试,积极地追求美好的生活 / 79

拿出勇气去挑战比自己更强的人 / 82

四、40岁之前,在不断学习和积累中磨炼出做大事的素养

越是贪心的人越不足以成就大的事业 / 85

得意时不忘形,时刻把忧患意识放在心里 / 88

自我反省,总结教训,不断地调整自己 / 91

不断学习以保持竞争力 / 93

40岁之前,让书籍成为自己最好的朋友 / 96

有效地与他人建立良好的人际关系 / 101

卓越的创造力可以改变命运,成就大事 / 104

情绪控制能力是决定做事成败的关键 / 108

五、40岁之前,在复杂的社会环境中磨炼自己能方能圆的心气儿

与朋友相处要以宽容为怀 / 111

40岁之前,一定要学会忍的艺术 / 113

在办公室中更需要能屈能伸的心气儿 / 116



40岁之前磨炼自己

40岁之后善待自己



谦虚为怀,敏而好学 / 120

40岁之前,要学会在不得罪人的情况下巧妙说“不” / 123

适者生存,而不一定是强者 / 127

即使什么都学不会,也得学会吃亏 / 129

退,是最明智的为人处世的智慧 / 132

别把自己的才华当做傲人的资本 / 136

小心逞口舌之利会把自己逼上绝路 / 138

下篇 40岁之后善待自己: 从容豁达,量力而行,追求身心的和谐

40岁之后就不要再盲目地、无休止地折腾自己了。一方面是因为身体的承受力总是有限的,折腾不起;另一方面,40岁之前的折腾自然有其意义和价值可言,但我们的一生不能都在那样的折腾中度过,生命中还有那么多的美好等我们去发现、去品味,穷己一生在无休止的折腾中有什么乐趣可言?

六、40岁之后,放慢脚步,从从容容感受人生幸福

40岁之后,不必把时间都用在工作上 / 144

张弛有度才是应追寻的人生态度 / 147



- 端正自己对待金钱与享乐的态度 / 153
- 活在当下, 每一天都是第一天和最后一天 / 157
- 从容而不惑, 拥有淡看名利之心 / 160
- 以从容的心态, 选好自己的对手 / 163
- 将一切简化, 让自己生活得更简单 / 166

七、40 岁之后, 拒绝与压力为伍, 善待那颗疲惫的心

- 认清自己压力的来源, 对工作压力说再见 / 171
- 即使年过 40, 男人仍然有流泪的权利 / 177
- 拥有身心状态的敏感, 不要让压力影响到健康 / 180
- 合理安排堆积如山的工作, 会做员工更会做领导 / 182
- 在你未成事之前, 没有人会真正在乎你的感受 / 187

八、40 岁之后, 该看开的时候就看开, 该放下的时候就放下

- 甩去不必要的包袱, 做人就要拿得起放得下 / 192
- 学会知足, 拥有顺其自然的智者心态 / 197
- 不盲目追赶, 懂得适时放下和调整 / 200
- 以平和的心态面对人生, 山上山下都是英雄 / 204
- 赶走忧虑, 以积极的心态看人生 / 207
- 不要为一些琐碎的小事生气 / 210



40岁之前磨炼自己

40岁之后善待自己



九、40岁之后,要懂得亲情的重要,善待家庭就是善待自己后半生

经营事业的同时,花点心思在你的家庭上 / 215

坚守道德底线,做自身情感的守护神 / 220

给子女一个良好的教育,让生命的希望代代相传 / 226

与家人一起分享美好的假日时光 / 229

让家庭生活去除过多的物欲与攀比之心 / 233

欣赏与支持是家庭关系紧密联系的纽带 / 236

十、40岁之后,不要等到身体提出了抗议,才想起健康的重要

不要让过度疲劳成为威胁你健康的杀手 / 242

运动需要有方,让有氧运动为你的健康加分 / 247

善待自己,就让自己的生活再规律一些 / 253

真正的养生之道需要从“心”开始 / 256

参考文献 / 260

上篇 40岁之前磨炼自己： 百炼成钢，奋斗不止，攀登人生的巅峰



按照新时代的划分标准,40岁之前算是“青年”,既是青年,那就意味着,我们有足够的精力和体力去奋斗、去拼搏,并且,即使跌倒了、失败了,我们也有足够的资本从头再来。如果不甘于平凡,如果还有梦想,那么请务必珍惜40岁之前的大好时光,在不断的磨炼中完善自己、成就自己。



40岁之前磨炼自己

40岁之后善待自己



一、40岁之前，在拼搏奋斗中磨炼出一颗拒绝平庸的心

40岁之前正是最容易创造成功奇迹的黄金时期，因为这个时候你有过人的精力，有一定的经验，有经过岁月淬炼的成熟和睿智，更有数不清的机遇。当然，成功路上难免会碰到很多问题，但在40岁之前，你一定要相信，没有什么是不可战胜的。平庸并不可怕，可怕的是甘于平庸。只要你依然有追求、有目标，那么就去奋斗、去拼搏，不管结果如何，这本身就是个磨炼的过程。一个伟大的你、一颗伟大的心就在这样的过程中，不知不觉地磨炼了出来。

40岁之前，一定要明白事业对于一个人的重要性

对于一个即将跨过40岁门槛的人来说，事业远比其他东西重要得多。在这样一个成就事业的黄金时期，如果连事业都引不起一个人的兴趣，那此人这辈子肯定要在平庸中度过了。



三十岁之前，因为浮躁，因为莽撞，因为经验不足，我们缺乏足够的资格和能力去拥抱事业的成功，而40岁之前成就事业的黄金年龄也只有短短的几年，我们不可以把有限的时间去做一些和自己的目标相对无关的事情，要理解事业的意义，要积极地去奋斗、去争取。

事业到底是什么？千万家资和名车豪宅并不是事业的全部，因为人不应该成为挣钱的机器，也不应该成为被物质控制的俘虏。事业首先是自身价值的体现，千万家资也好，名车豪宅也好，不过是体现这种价值的一个侧面，要知道，真正的事业是以物质为基础，但又超越物质享受的。如果不把事业的初衷建立在有益于社会的基础上，那么，这样的事业没有太大的意义，到头来，光环和荣耀不过是昙花一现。只有那些在改变了自己命运的同时，也积极地影响了他人的成功者，才有资格名垂青史、永世流芳。

再者，事业不是一个结果，而是一个过程。好比一座金字塔，事业就是不断地在向塔顶奋进的过程，只要不断地攀登前进，就会不断地收获人生的惊喜。当然，在这个过程中，有的人上得又顺又快，有的人则爬得比蜗牛还辛苦。对于后者，艰难的过程的确是一件让人很气馁的事，一方面有自己的原因，另一方面是缺乏天时地利。自卑的人放大了自己的原因，变得消沉；自负的人放大了其他原因，变得怨天尤人。这些负面情绪都是没有必要的，甚至会成为影响事业发展的拦路虎。我们一定要知道，所谓事业，本身就是这样一个磨炼的过程，不断地跌倒，不断地爬起，当我们学会用积极的心态去享受这个过程的时候，那么成功也就离我们不远了。



40岁之前磨炼自己

40岁之后善待自己



当然，事业不是凭空想出来的，而是拼搏而来的，想再多也没用，重要的是行动。

事实证明，对于一个立志干一番事业的人来说，三十岁之后的几年，是最好的创业期，因为这时我们仍然年轻，并且也有了相当的经验。事业的成功一般要经历草创期——风雨飘摇期——成熟期——收获期，我们可以在这样一个过程中学习一些商场不为人知的战术经验，然后不断改变自己。自己经历的远比我们听别人说一百遍要有用得多，我们每遇到一次困难，每渡过一次难关都意味着自己将离成功更近。所谓成功，没有秘诀，最基本的要求就是要让自己做到不断超越自己、发展自己和完善自己。

如果一个人40岁之前还没有属于自己的事业基础，那将来成功的希望也就很小了，更别去想什么出人头地了，除非他有很高的智慧或有很强的经济后盾。但要知道，经历是用金钱无法买到的，不然在我们那张稚嫩的脸上永远都写不出人的成熟和沧桑，而且只要过了这个年龄阶段，很多东西都会随之改变：我们的状态，我们的冒险精神，还有我们的附加值。

人必须有了事业，有了一定的经济能力之后才能承担一定的责任，否则，口袋空空，干什么事情都没有底气。有了事业，人才能显示温婉、细腻、宽厚、慈爱，在自己的一方天地中享受松弛的快乐。有了事业，在温暖的家庭里，人们才感到安全，心底无忧天地宽。其实有了事业，就是有了一切的凝聚，有了事业，人做什么都踏实。

所以说，在40岁之前，一定要明白事业对于一个人的重要性。



在40岁之前，在不断的磨砺中，尽力争取让自己每一年或每个阶段都要有一个新的改变，每个阶段都要为自己的事业打好基础，这意味着一个人在不断地突破自己、完善自己，同时也在积累更多的人生财富。

40岁之前，早日掘取自己的第一桶金

在40岁之前，很多人面对朝九晚五的生活模式，面对中午工作餐一成不变的单调内容，面对上司不苟言笑的嘴脸，虽然厌烦，但又不得不承受着这一切。他们挣扎于日复一日的困苦，无心顾及其他。那么，对于这样的人，该如何抽出自由之身来实现当初宏伟的梦想？答案只有一个：在40岁之前尽快掘取自己的第一桶金，用心把握机会，在拼搏和奋斗中积累自己的原始资本。

台湾塑胶大王王永庆的发迹，或者说他40岁之前的第一桶金，正是他把握了台湾建设的机会，开办木材市场得来的。

1945年，第二次世界大战结束，日本无条件投降。战争期间，中国台湾因曾遭受美国飞机的轰炸，留下了许多断壁残垣，一切尚待恢复。次年蒋介石登岛视察，指示台湾要加紧建设。

已到而立之年的王永庆敏感地意识到这是一个大好时机，为了在40岁之前尽快掘取第一桶金，他一直在苦苦地思索着，在这样一



40岁之前磨炼自己

40岁之后善待自己



个大背景下有什么生意好做。经过仔细分析后，思路慢慢清晰，他决定做木材生意。

找准方向之后，王永庆迅速变卖了资产，办起了当时独一无二的木材市场。雷厉风行的决策加上他从小生长在林区，对各种木材了如指掌，虽说是初次经营木材生意，但生意的方方面面都能考虑到，王永庆的木材生意办得有声有色。1946年以后，国民党在大陆战场上节节失利，致使政局不稳，台湾的经济也受到强烈的冲击，许多工厂倒闭，工人大量失业，尽管这样，王永庆的木材生意却仍在发展。到40岁的时候，他已是富甲一方的大木材商了，此时，他已拥有总量达5000万元的资产，早已挖得几大桶黄金了。

有一次，有人在公开场合问王永庆，他的成功是否因为运气特别好？

王永庆回答说：“是的，我的运气不错。一般而言，不论成功也好，失败也好，我们都把它归功于运气。失败的人，不要灰心，是运气不好；成功的人，应该有谦逊之心，因为成功是众人协助和良好环境造成的，不要把自己估计得太高。不过，以前的成功和失败可以说是运气的关系，以后可就不能这么说了。失败的人，说是运气不好，再等下去，而不努力奋发，改善管理的话，运气是不会来的；成功的人，认为运气好，就不去努力奋发做好管理的话，他的运气就要坏了。”

王永庆认为，一个人必须要有志气，做什么事情都不能先存在依靠他人帮助的想法。朋友间的帮忙或者是金钱的往来周转都只是一时的，自己不坚强的话，即使有别人的协助也于事无补。过人的