



男人四十 取舍之道

NANRENSISHI
QUSHEZHIDAO
方州◎编著

古人说三十而立，四十而不惑。不惑之年其实是人生定局之年，因此四十岁男人应该顺应自己的人生轨迹，灵活取舍，让自己在人生的后半程走的更稳，更顺畅。

人生从四十开始 取舍从大处着眼

无论是礼赞理想，还是观照现实，四十岁都是一个无奈的年龄阶段。

应该承认的是，四十岁的确为人生至关重要的转折点。

从这个点开始，该选择不要错过，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。

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

男人四十 取舍之道

NANRENSISHI
QUSHEZHIDAO

方州◎编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人四十取舍之道 / 方州编著. — 天津: 天津科学技术出版社, 2015. 2

ISBN 978-7-5308-9585-6

I. ①男… II. ①方… III. ①男性—人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第034980号

责任编辑: 石 崑

责任印制: 兰 毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版人: 蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址: www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 18 字数 220 000

2015年5月第1版第1次印刷

定价: 32.80元

前言

古人说三十而立，四十而不惑。不惑之年其实是人生定局之年，因此40岁男人应该顺应自己的人生轨迹，灵活取舍，让自己在人生的后半程走得更稳、更顺畅。

西方有句名言：人生从40岁开始。与中国观念相悖，中国民间有句俗语：人到中年万事休。中西方文化看似对峙，实则殊途同归。无论是礼赞理想，还是观照现实，40岁都是一个无奈的年龄阶段。应该承认的是，40岁确为人生至关重要的转折点，从这个点开始，你必须对你的人生负责，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。

40岁男人很容易变得狭隘，他们会按部就班地做事情，失去进取和变革的力量，这是很可悲的。你必须扔掉固步自封，大胆地探索新鲜事物，挖掘新的领域，开拓新的视野，只要你不停下激情的脚步，你就能够取得更大的成就。

40岁男人，开始享受给人希望，建立功德。这时的你不应该停留在汲汲营营、斤斤计较的层面上，而是要从大处用心，大处着眼，你要有能力担负主宰周遭员工、家人，带他们享受更美好的生活。很多时候，格局的大小就会决定你成就的多少。

40岁男人，应该把金钱看成是一种工具，而不是万能钥匙。

金钱与爱情、友谊、亲情、幸福、地位、事业等等不是同一个层面的问题，因此不能用横向比较的方法来评价其价值。在人的生命里，爱情、友谊、亲情、幸福、事业、成就等价值是生命目的，而金钱则是实现目的的手段。

40岁男人，要停止透支健康的行为。人到四十，事业有了基础，可身上的担子也加重了，这时应特别注意劳逸结合。因为人的身体是血肉之躯，不是机器。不要让自己活得太累，劳累过度了就会积劳成疾，毁掉健康，到时得不偿失。

40岁男人，要更加珍惜家庭，孝敬老人，爱护孩子，多与妻子沟通交流，因为只有家庭幸福，你才有更多的动力去进取，需要注意的是，你对其他女人只能欣赏，不能爱，不能试，除非你喜欢痛苦，且没有结局。

40岁男人虽然走过了人生的一半，但是向前看征途依然漫长。所以40岁男人要有所为，有所不为，包万象于心，观事态于眼，用平和的心境继续征程，让自己的人生辉煌而圆满！

目 录

第一章 取进舍退:40 岁应当让你的事业更上一层楼

人到四十,生命的旅程已经走完了一半,而 40 岁男人中,一部分已经在事业上取得了成功,春风得意;另一部分人却境遇不顺,屡遭挫折。得意也好,失意也罢,在任何时候,一个男人都不应停止对事业的追求。40 岁男人在知识、能力、经验方面都具有优势,因此只要你愿意不懈登攀,你就一定能够登上事业的巅峰。

1. 40 岁,让我们吹响事业总攻的冲锋号 / 2
2. 不断提升自我是 40 岁男人的成功之道 / 5
3. 勇于竞争才能笑到最后 / 11
4. “跳槽”一定要慎之又慎 / 14
5. 把自己成功地推销出去 / 18
6. 40 岁我们开始创业 / 23
7. 创业的第一步一定要走稳 / 26
8. 中年创业必须做好的两件事 / 29
9. 勇于挑战者才能笑到最后 / 32

第二章 取松舍紧：张弛有度才是最好的生活

40岁男人是社会的栋梁、家庭的支柱，重重重压下，他们只能拼命地工作，绷紧了神经生活，“最近比较忙”已经成为中年人的口头禅。然而，生存的意义不只是为了忙碌，不要把自己的生活搞得那么紧张，保持愉快平和的心态，能够享受生活乐趣的人，才算是拥有高质量的生活。

1. 对自己不要太过苛求 / 36
2. 40岁男人不要走入忙碌的误区 / 38
3. 简化生活你就不会那么累 / 41
4. 工作累了就大胆出走 / 44
5. 不要忘记给自己留下享受的空间 / 46
6. 忙里何妨偷点闲 / 49
7. 休息并非是在浪费生命 / 52
8. 学会从忙碌中释放自己 / 55
9. “活得太累”都是自找的 / 58

第三章 取圆舍方：精通人情世故才能让自己左右逢源

年轻人未经社会的打磨，总会呈现出棱棱角角，容易碰壁。人到40，我们就应该悟透生存智慧，以“圆”的方法取代“方”的精神，能屈能伸，圆融大度，这样必能减少前进的阻力，对任何新环境都不难适应，再复杂的人际关系也都能料理妥当。

1. “口舌之快”逞不得 / 62

2. 别为说话得罪人 / 65
3. 办公室中不妨表现得圆融大度一点 / 69
4. 向对手投降是一种圆柔的智慧 / 72
5. “糊涂一点”才是真正的聪明人 / 74
6. 敢于说“不”，但不要得罪人 / 77
7. 太有“骨气”办不成事 / 80
8. 顺着别人的意图做自己的事 / 83
9. 违心是自保的一种策略 / 86

第四章 取大舍小：格局的大小会影响你成就的多少

人到40，你就该知道，成功的人生其实是正确选择的结果，做事要学会从大处用心，对于小的得失一定不要去斤斤计较。该重视的要重视，该放弃的就放弃，但是你必须放正眼光，灵活取舍，不要为了拣芝麻而丢了西瓜。

1. 舍小才能谋大 / 90
2. 必要时不妨弃车保帅 / 92
3. 别在鸡毛蒜皮的小事上耽搁太久 / 94
4. 让点小利你会取得更大的成功 / 97
5. 不逞一时之气才能笑到最后 / 100
6. 失败是一笔无形的财产 / 103
7. 从大局出发作取舍 / 106
8. 确定长期目标才能找准人生方向 / 109
9. 远见卓识将改变你的生活 / 113

第五章 取减舍加：减一分欲望就会多一份自由

人到40，你就该花点时间去重新审视你的生活。暗中窥探的贪婪，世间万般的诱惑，很可能已经将你引入歧途，你想拥有的越多，你就会失去越多。因此人到中年后，你需要用减法来拨算自己的人生，放弃沉重的负担，丢掉无止境的欲望，让自己的生活重回幸福与定静。

1. 放弃是人生的一种大智慧 / 118
2. 别让贪欲控制了你 / 121
3. 超出需要钱就是废纸 / 124
4. 身外之物不必奢恋 / 127
5. 知足是开启幸福之门的钥匙 / 131
6. 放下才能享受快乐 / 134
7. 幸福人生的半半哲学 / 137
8. 放下你的攀比之心 / 141
9. 简单一点，人生会更踏实 / 144

第六章 取变舍守：不想平庸做事就要活一点

人到中年，做事态度往往会慢慢地趋于保守，而保守也正是成功的大忌。40岁的你经验丰富，然而，如果你希望自己的生活向前进，你就必须要面对许多未知的人和事，以往的经验肯定跟不上你的需求，这时你就要扔掉保守，大胆求新求变，只有保持灵活的态度，人生才能无往不胜。

1. “照搬老一套”只会让你停滞不前 / 148

2. 紧跟潮流才能成就自己 / 151
3. 突破思维定势去培养创造力 / 153
4. 积极创新是成功的助力 / 155
5. 培养一点冒险精神 / 159
6. 迂回前进你会更成功 / 162
7. 微小的勇气可以让你取得重大突破 / 165
8. 永远不要停下超越的脚步 / 167

第七章 取重舍轻：健康是压倒一切的头等大事

40 岁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，就要学会正确地选择与放弃，事业失败可以重来，健康一去却难以逆转，因此对健康问题一定要重视起来。

1. 40 岁是导致健康差异的关键时期 / 172
2. 中年男人健康五件事 / 175
3. 规律节制地生活才不会损害健康 / 178
4. 告别心脏病与高血压 / 182
5. 40 岁男人要重视饮食健康 / 187
6. 不良生活方式是最具危害的健康杀手 / 192
7. 运动可以帮你强身健体 / 196
8. 执着地追求健康才是聪明人 / 199

第八章 取舍分：倾尽全力打造和睦家庭

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，面对着花花绿绿、云谲波诡的世界，你的每一次选择，每一次取舍都要慎之又慎。走过人生中场的你应该清楚，只有处理好家庭中的各种矛盾和关系，你的事业和人生才会幸福顺达。

1. 非分永远不会是福分 / 204
2. 多为伴侣着想你会更加理智 / 207
3. 别让猜疑毁了你的婚姻 / 209
4. 幸福的婚姻需要用心经营 / 211
5. 学会尊重你的妻子 / 216
6. 40岁男人不要做夹心饼干 / 219
7. 摆正家庭的位置 / 222
8. 斥责和打骂无法让孩子成才 / 225

第九章 取明舍暗：乐观生活求得心理平衡

40岁是男人的多事之秋。由于生理情况的变化和生活环境的影响，相比其他人群，40岁男人会有更多的心事、更多的烦恼、更多的焦虑和更重的心理负担。一些中年男人情绪不稳甚至封闭自己。而要化解心理危机，40岁男人就要学会以乐观的心态面对生活，打破不良情绪的困扰，保持一个充实平衡的心灵空间。

1. 勇敢地走出孤独的阴影 / 230

2. 别再哀叹自己的怀才不遇 / 233
3. 恐惧感会把你变成懦夫 / 235
4. 摒弃过去，投入地活在今天 / 238
5. 把你的苦恼统统抛在脑后 / 241
6. 嫉妒别人是在伤害自己 / 244
7. 心境不宁就无法活得舒畅 / 248
8. 平凡的人才是最快乐的人 / 251

第十章 取雅舍俗：选择时尚生活才能拥有精彩人生

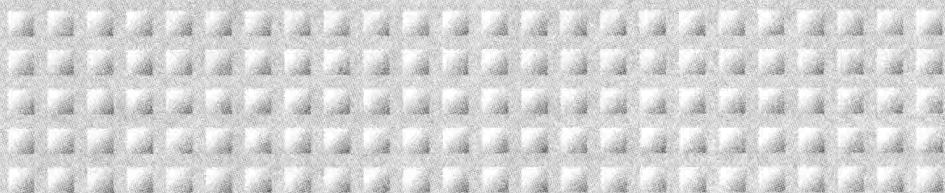
“40岁男人一枝花”，他们成熟、沉稳，在众人眼中是成功的偶像，是一道美好的风景，是一本想读永远也读不完的书。40岁后，男人应该把目光更多地投向生活、投给自己。40岁男人的形象不应该是传统、呆板，香水、美容、休闲、旅游等时尚名词同样可以跟40岁男人联系在一起。40岁后，如果你不希望与时代拉远了距离，就不要拒绝时尚生活。

1. 40岁，我们与时尚结缘 / 256
2. 在形象修饰上不要太随意 / 258
3. 努力打造成成熟男人的翩翩风度 / 261
4. 敢于妆扮的男人才是精彩的男人 / 264
5. 配饰是男人个性地位的体现 / 268
6. 在休闲中尽情享受生活 / 272

| 第一章 | 取进舍退：



40岁应当让你的事业更上一层楼 >>



人到四十，生命的旅程已经走完了一半，而40岁男人中，一部分已经在事业上取得了成功，春风得意；另一部分人却境遇不顺，屡遭挫折。得意也好，失意也罢，在任何时候，一个男人都不应停止对事业的追求。40岁男人在知识、能力、经验方面都具有优势，因此只要你愿意不懈登攀，你就一定能够登上事业的巅峰。

1. 40 岁，让我们吹响事业总攻的冲锋号

40 岁的男人正处在人生职业生涯的分水岭上，是进攻还是防守，已经成为 40 岁男人必须做好的选择。事实上，40 岁男人有许多年轻人不具备的优势：经验丰富、知识完善、智慧练达……只要勇于奋斗，下半生就会大有可为。

求稳是 40 岁男人们的普遍心态。从中年这个特定年龄层次来看，由于他们的社会、环境、职业已经固定，有了家庭，已经习惯了某种生活方式，中年人的惰性也在一天天增长，当机遇降临时，他们不是果断、及时地抓住不放，勇敢地进行新的选择、定位，而是犹豫、彷徨，反复权衡，优柔寡断。中年男人便在这犹豫矛盾中丧失了许多机遇。

成功者求稳主要是缘于害怕失败，期望自己的事业永远处在巅峰，做个事业的完善者，而不敢再阔步前进、敢打敢冲，即使有所动，也谨小慎微，像小脚女人迈着小碎步走路一样。

至于失败者，屡败屡战，意志越挫越坚者固然有之，但更多的男人则因为年届不惑，十几年、二十年的奋斗屡屡遭挫，一事无成，要么就是心灰意冷，要么就是得过且过，消极处世。他们的求稳是安于现状或维持现状，即使对事业还抱有希望也是在坐等机遇，一副“愿者上钩”的样子。

当然，中年男人所处的社会与时代背景，也是造就了他们这种按部就班、求稳求平的心态和思想的原因之一。中年男人们大多缺乏主动参与、积极进取的精神，他们在剧烈变革的现实面前保持一种矜持、稳重的风度，一种得之不喜、失之不忧的超然心态，一种“生不愿封万户侯，但愿一识韩荆州”的姿态，他们想得多，行动得少，因而丧失了许多机遇。

许多男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。可到了间歇处向上看，路途更艰险，于是便有许多人

无法判定到底是该走还是该停。

“四十多年风尘岁月，事业始终在我心中”。这是许多中年男人表面上不讲心中暗想的心声。如同其他年龄段的男人一样，事业是中年男人最后的堡垒，最后的依靠，也是唯一持久的追求。没有了事业的男人，就像找不到停靠港湾的小船，漫无目标地漂荡在人世的大海中，连个歇脚的地方都没有。

其实在事业上，最好的防守是进攻，只有勇于进攻，才能守得住，守得牢，并且在稳中有升，稳中有进。事业是男人的天，男人定要把天做大。40岁男人，他的事业往往因此危机四伏，他的前进路上暗礁丛生，乌云密布。40岁男人，越是成功者，越会有危机。尤其是在当今信息大爆炸的时代，追求永恒也越来越艰难，每个人手中苦苦追求到的东西，在岁月的河流中，很快会被冲刷得越来越少，以致最后荡然无存。比如现在，金钱的多少是衡量一个男人是否成功的标志，而金钱总是像流水一样匆匆流来，又匆匆流去。

40岁，对那些事业心强、渴望成功的男人来说，已成为鞭策和紧迫的信号。40岁，在人生的长河中已行走至半，中年的盛期，无论就年龄而言，还是在知识、经验、能力、精力方面，都应该是在事业上有所建树的时期。

那么，40岁的男人，尤其是还要求职的男人究竟该去向何方？该怎么办？什么地方、什么岗位更适合你？

创业型企业。许多投资者非常看好某一行业，但自己却经验不足，或者纯粹就是一个投资商，这就需要那些经验丰富同时敢于冒险的创业型人才帮他一把。创业是非常艰苦的事，要从零起步，无中生有，因此这就适合那些能够吃苦、激情不减中年的人，把自己的经验、智慧、心血贡献出来，完成企业创业，实现自己的价值。

成长型企业。创业成功后，企业开始步入成长期，这时非常需要有经验且有创新精神的人来促进企业成长和规范企业运作。他们在过去的职业生涯中积累了丰富的经营管理经验，完全可以用于这些正在成长的企业，促进企业成长。

成熟型企业。成熟的企业，一切都能按部就班地运转，这时就需要相对稳健的成熟型人才。他们的特点是稳健且擅长规范管理和利用系统的力量来处理日常琐碎事务，遇到应急问题能凭借自己的经验处理，因此不需要太多的创新和风险。但需注意，企业的成熟是相对的，企业有不同阶段的成熟期，不同的成熟期需要不同类别的人才。

突破型企业。企业的发展总会遇到瓶颈，而且企业受旧有成员的智慧资源等局限，导致突破瓶颈很难，或根本不可能突破，于是就需要从外部聘请有过瓶颈突破经验的战略突破型人才来帮助企业实现战略突破。同样要注意，企业在发展壮大过程中战略瓶颈不止一个，不同战略突破阶段需要不同类型的战略突破型人才。

转型企业。企业战略转型不同于战略突破。战略突破是企业向上突破，向更高规模和更高品质的目标迈进，企业的发展方向并没变。而战略转型则是企业发展方向的根本改变。此时就需要那些经验丰富、拥有并善于整合企业内部和外部资源的战略转移型人才担纲，促进企业实现战略方向的改变。但要注意，因企业战略转型的特征不同，有的是企业彻底战略转型，有的是部分战略转型，因此就需要不同类型的战略转型人才。

问题型企业。企业在发展成长过程中，必然会出现问题、危机和倒退，表现在企业效益下滑、人心涣散，甚至出现财务危机、濒临破产等等。这就需要那些敢于冒险、有经验且有大智大勇的问题型人才来扮演救世主的角色，以力挽狂澜。因为这样的人才为问题而生，通过解决企业各种困难来体现人才自身的价值。

咨询公司。40岁的男人，尤其是职业管理者，由于经验阅历的丰富，心态的成熟和稳定，具备应对市场复杂问题的智慧，知识结构趋于完善，于是往往被专业性的咨询机构相中，聘来做咨询师，这也是40岁男人的人生主要归宿之一。

学研机构。随着市场化程度越来越高，无论是大学还是科研院所，越来越注重吸收有丰富企业实操经验的人才加盟，聘请其担任客座教授或研究员。这也是目前相对高级人才的归宿之一。如果这些人是有高学历背景或者能够补上知识结构的缺陷，那么同样可以到学研机构去担任真正的教

授和研究员，不然只能继续客座下去。

自创企业。大多数男人都或多或少有过创立自己企业的想法，而且有一部分人真正投入了创业行列之中。40岁的男人应该说许多方面的资源都比较适合创业，但适合创业并不一定能创业成功。为什么？

因为创业是需要激情的，而成熟就往往失去了激情，并且导致冒险精神不足。

即使创业型的人，也并不一定创业成功。因为创业型的人大多玩的是别人的钱，是替别人创业，挣的是工钱，每月自己的收入是正数；一旦玩自己的钱创业，不仅没有进项，而且要不断地从自己原有的库存中往外倒钱，得到的是负数，什么时间能把负数变成为正数则有很大的不确定性。那么，创业型人才在自己创业时，能否忍受收入方面的巨大落差？能够忍受多长时间？也许刚好走到成功的大门口时已经弹尽粮绝，而最终未能迈进成功的大门……

创业需要冒险，但不应蛮干，如果你已决定要去创业，那么就要对各种条件做最细致的考量，这样才能把创业的风险降至最低。

40岁男人成熟却不失激情，稳重又不太保守，正处在发展事业最好的时期，只要你敢冲敢拼，前方未必不是一个艳阳天。

2. 不断提升自我是40岁男人的成功之道

40岁男人在工作中常会遭遇种种尴尬：有能力，却往往赶不上变化的节奏；知识结构完善，但在面对新事物时却常常不知所措……而要避免这些情况出现，唯一能做的就是不断提升自己，增加自己的资本。

(1) 书是40岁男人的晋身阶梯。

在研究成功人士的事迹时，我们常常发现：他们的成功一直可以追溯到他们拿起书籍的那一天。在我们接触过的事业成功人士之中，大多数人