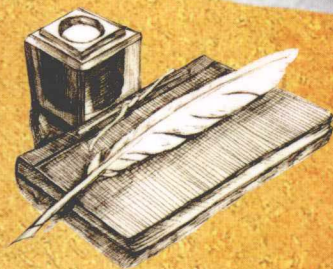


SISHIHUOBULHUO

人到了四十岁这个年纪就应该什么都要明白了。对自己看得清了，就会大彻大悟。把什么都看得平平淡淡，遇事波澜不变，荣辱不惊，对身外事物泰然处之。人到四十，犯什么，也不要犯迷糊。

四十惑不惑

高 邑◎编著



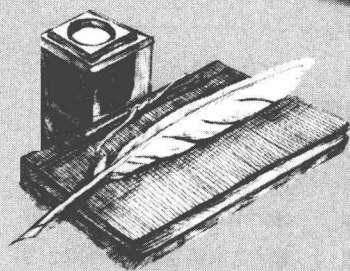
终日挥形而神气无变的玄机
俯仰万机而淡然自若的智慧

中國華僑出版社

SISHI HUI BO LI HUI

四十惑不惑

高 邑◎编著



「终日挥形而神气无变的玄机
俯仰万机而淡然自若的智慧」

中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

四十惑不惑/高邑编著. —北京: 中国华侨出版社,
2011. 3

ISBN 978 - 7 - 5113 - 1058 - 3

I. ①四… II. ①高… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 021443 号

● **四十惑不惑**

编 著/高 邑

责任编辑/李 晨

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 20 字数 240 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1058 - 3

定 价/35.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

前言

孔子说，“吾十有五而志于学，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩”。在他认为，人到了四十岁这个年纪就应该什么都要明白，明白了，对自己看得清了，就会大彻大悟。把什么都看得平平淡淡，波澜不变，荣辱不惊，对身外事物泰然处之。就像动什么，也不要动感情，人到四十，犯什么，也不要犯迷惑。

所以，惑不惑在先圣这里已不是什么问题，但对大多数 40 岁中年人群来说，是惑非惑还真是一个问题。

有人曾把人的一生做了这样一个形象的比喻：少年时期像只猴，中年时期像头牛，老年时期像只狗。四十岁正处于“牛”的年龄，牛最能负重，牛最能忍辱。这个时候，人到中年，在事业上应有所作为，在生活上要有所担当。特别是男人，既要是好儿子，又要是好父亲、好丈夫。承上启下，在人生的道路上一步一滴汗水，一步一个脚印，一步一串血泪……这就注定了中年人除了要有牛的耐性，还必须要有牛的韧性。因此，很多已经跨过四十门槛的人，都会自觉或不自觉地认为自己这一代人是最独特的，于是，“生于 60 年代”便成了他们一块都在争食的肥肉、一个不断抢注的商标、一个相互夺取的话语制高点。

然而，他们所不曾发现的是，他们口口声声已不再追名逐利，也竟天高云淡般地视这一切为过眼云烟，但当他们每一次对着那些生于 70、

四十惑不惑

陈鹤平 著

80年代的后生、小老弟们的叫嚣，气不打一出来的时候；当他们面对工作事业、家庭生活牢骚满腹、絮絮叨叨的时候；当他们不成功地将社会责任感与个人理想主义融为一体，以活力来燃烧即将退却的生命激情和不彻底地以自我反省来防范随时都会趁虚而入的因循保守，以热爱自由和精于享受的生活哲学来拒绝明哲保身、清心寡欲的时候，他们到底是惑，还是不惑？

本书紧紧围绕“四十惑不惑”这一核心内容，从生活中取材，着重部分进行分析。书中的内容只有在付诸行动实践那一刻才有真正的价值，才能感受到四十“入世”而惑与“出世”不惑的巧妙结合。

目 录

上篇：四十而惑

四十岁的人应该有所建树，应该身居高位，至少应该知道下面的路需怎样走。

第一章 发愤学习是四十而惑的加速器 2

不断充电，武装自己 / 2

活到老学到老 / 4

积小流，方成江河 / 7

让学习伴随生命的每一天 / 9

有自己的学习目标和计划 / 11

成功与学习密不可分 / 14

兴趣是成功的导师 / 17

抓住机遇，自学成才 / 19

第二章 勇于创新是四十而惑的新大陆 22

改变自己从“观念”入手 / 22

变则通，通则达 / 23

- 打乱你的思维定势 / 26
- 对传统说“不” / 28
- 跳出经验，大胆幻想 / 32
- 创新不要被位置蒙蔽了眼睛 / 33
- 逆风而翔，飞得更高 / 36
- 天马行空，你会走的更远 / 38
- 联想就是“点石为金术” / 40
- 激发个人创新的方法 / 42
- 发挥我们思维的创造性 / 44

第三章 善于交际是四十而惑的桥梁 47

- 把握“度” / 47
- 保持适度距离 / 50
- 给自己留一点缝隙 / 52
- 逆向思维，避免轻信 / 55
- 大难当头，方显真情 / 58
- 辨别真相需退隐静观 / 60
- 朋友不在多，而在于精 / 63
- 交友讲究“志同道合” / 65
- 给朋友分一分等级 / 68

第四章 珍惜时间是四十而惑的护身符 71

- 珍惜时间，把握当下 / 71
- 请记住，只有今天 / 73
- 拖延，是成功路上的绊脚石 / 76
- 永远领先一步 / 79
- 行动是成功的保证 / 82
- 化零为整，积少成多 / 84

生命在偷偷流逝 / 86

学会拒绝是一种艺术 / 88

浪费时间就是浪费生命 / 90

第五章 敢于承担是四十而惑的添加剂 92

用责任塑造自我价值 / 92

让自己做得更好 / 94

为自己的人生买单 / 96

不论从事什么工作都不忽视它 / 98

做个积极负责的人 / 100

逃避责任是懦弱的行为 / 102

干一行要爱一行 / 104

瞻前顾后会丧失机遇 / 106

要孝敬父母 / 109

言传身教是为人父母的责任 / 111

第六章 竞争合作是四十而惑的双翼 113

共赢是竞争之巅峰 / 113

双赢的观念是成功的必备 / 115

深谙商场定律 / 118

真正的强者讲究双赢 / 120

培养合作精神 / 122

合作即是成功的力量 / 124

一花不是春，孤木难成林 / 126

对待竞争要有一个良好心态 / 129

对手也是朋友 / 131

拥抱你的对手 / 133

是对手在激励你成功 / 134



下篇：四十不惑

四十岁的人应该有所为，有所不为，应该包万象于心，至少应该用平和的心境面对人生。

第七章 健康的体魄是四十不惑的燃料 138

40岁，事业的分界线，健康的分水岭 / 138

中年人健康五件事 / 142

生活有规律，健康没问题 / 146

重视健康，防患于未然 / 150

病从口入 / 156

提高自己的生活质量，保证生命健康 / 161

生命在于运动 / 165

健康是事业的基础 / 168

心理压抑是病之根源 / 172

遇事大度一点，你会更健康 / 176

忧虑是健康杀手 / 178

第八章 隐忍的姿态是四十不惑的铺路石 184

三思而后行 / 184

忍辱示柔可求胜 / 186

退一步海阔天空 / 188

柔忍，处世之本 / 191

柔忍不是软弱 / 192

忍，治世之大道 / 196

好汉充不得 / 199

- 不懂策略，壮志难酬 / 202
- 装愚守拙，明智保身 / 205
- 取大节，宥小过 / 208
- 刚柔并济，做人之至高境界 / 211

第九章 乐观的品质是四十不惑的入场券 214

- 欣赏自己的优点 / 214
- 原来生活是那么快乐 / 216
- 幸福是一种心态 / 219
- 欢乐的贫困是件美事 / 221
- 平凡是一种美 / 222
- 快乐源自内在 / 224
- 让自己潇洒地活着 / 227
- 分清真正的困难 / 229
- “让自己忙着” / 231

第十章 宽广的胸怀是四十不惑的品牌 234

- 有“容”乃大 / 234
- 要学会“宽恕” / 237
- 关爱他人，收获幸福 / 240
- 包容是阳光 / 242
- 君子要有容人之量 / 243
- 厚德载物，宽以待人 / 245
- 为人需要一颗包容的心 / 247
- 辨清曲直，学会包容 / 249
- 包容是一门精深的艺术 / 250
- 生气，是拿别人的错误惩罚自己 / 252

第十一章 中庸的观念是四十不惑的方向盘 255

移花接木巧用“答非所问” / 255

含糊说话好处多 / 257

逢人只说三分话 / 259

装聋作哑，息事宁人 / 260

偶尔不妨“顾左右而言他” / 262

切忌探人隐私 / 263

指责要委婉地表达 / 265

把握好说话的分寸 / 267

牢记古训，谨防祸从口出 / 269

幸福来源于方圆与精明之间 / 272

第十二章 放下的境界是四十不惑的名片 276

如何做到勇敢放弃 / 276

放下贪欲，你会活得更精彩 / 279

对财富的追求要有限度 / 283

身外之物就不必奢恋 / 286

知足者常乐 / 290

放下就是快乐 / 293

花看半开，酒喝微醉 / 296

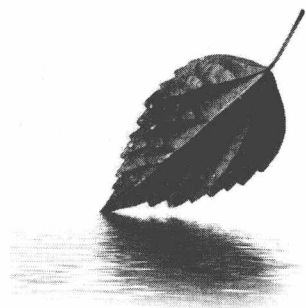
放下你的攀比之心 / 300

享用“减法”生活 / 303

人何必活得这么辛苦 / 306

上篇： 四十而惑

四十岁的人应该有所建树，应该身居高位，
至少应该知道下面的路需怎样走。



第一章 发愤学习是四十而惑的加速器

知识是人类赖以传承和发展的最有利的武器，一个人的无知会遭致社会的厌弃和鄙夷，一个国家的无知会遭致覆灭。不管你是四十岁还是十四岁，你都离不开孜孜不倦的学习，正如那句老话——活到老学到老。

不断充电，武装自己

20 世纪七八十年代靠“胆子”，八九十年代靠“点子”，那么从此以后则必须靠“脑子”。伟大的苏格拉底有句话非常正确：“世界上只有一样东西是珍宝，那就是知识；世界上只有一样东西是罪恶，那就是无知。”

面对人生四十岁大关，竞争意味着什么，相信没有一个人会糊涂到找不出答案。但在竞争中靠什么取胜，有的人的观念可能仍然会滞留在 20 世纪，这种观念的落后直接导致的就是人生的落后。正如苏格拉底所说的，知识就是珍宝。21 世纪光凭“胆子”和“点子”是无法走通竞争之路的。知识才是制胜的法宝。

而且随着社会不断进步，人的平均寿命也随之延长，但知识的寿命却在日渐缩短。知识正在以前所未有的速度更新，让我们在体验着

科技快感的同时，也不得不正视这种速度所带来的压力。如果我们不重视学习，我们就无法取得生活和工作需要的知识，无法使自己适应这个急速变化的时代，就极易在竞争中落败。

小英是一个只有高中文化水平的女孩子，但在一次面试中被一家外企录用。好朋友劝她，在外企就职，对于她这样一个只有高中文化水平的女孩子，本来就很艰难了，又要面对两个不同国籍、有着不同文化背景的外国老总，工作难度简直不敢想像。但对于外柔内刚的小英来说，越是不可思议的事，她越是觉得富有挑战性，就越有兴趣。

刚进公司那段日子是最难熬的。总经理们只把她当成个干杂事的小职员，不停地派些零七八碎的事情让她做，同事们也当她是毛孩子，小英委屈得不知流了多少泪水。但她忍耐着，抓紧一切机会去学习，学外语、学业务知识，寻找着让别人认识自己的机会。

除了把工作做得周到细致外，她还把自己所能见到的各种文件，全部都抢到自己的工作台上，只要有空就去认真翻阅琢磨，了解研究公司的业务。对于外文文件的文字障碍，就不厌其烦地去翻看她的两本“无声先生”——英文字典、法文字典。一年多以后，她对公司的业务可以说了如指掌，为自己进入通畅的良性工作循环状况做了坚实的准备。

外文水平在不断提高，这种速度令她自己都吃惊不小——业务方面的外文文件看起来盲区少多了。

而作为一个大公司的职员，没有足够的现代知识武装头脑，失去生存机遇的可能性就是百分之百。所以，她给自己制定了严格的学习计划——学习外语、学习计算机。在她的时间表里，休息日的概念早已模糊，在正常的五天工作日，她必须像其他的职员一样坚守工作岗位，又需要她为总经理们的活动做好一切安排。为此，她常常加班，时间在她那儿已被挤压得没有什么空隙，经常是别人都快下课了，她才急匆匆地赶到，抱歉地向老师打个招呼，就全神贯注地进入了学习

状态。就是这样，她还是风雨无阻地坚持着。她常说，等我有了钱，我会给自己选择一个安稳的、理想的学习环境。

社会的竞争对于每个人而言都是残酷的，对于一个只有高中学历的柔弱女孩子，你可以想见她所遇到的种种挫折并非我们用文字可以尽诉的。但是她成功地立住了脚跟，就是因为她很清楚知识对于她的作用，并努力地吸取知识来充实自己。当你看到她成功的时候，你是否也看到了她超前的观念？

活到老学到老

积累知识能力的提高对你的成功之路有莫大的影响，没有见过见识短浅的人能成大事的。在这个“知识经济”时代，我们必须注重自己的学习能力，必须能够勤于学习，善于学习，才能在竞争激烈的社会中立于不败之地。

这一点古人早已有所察觉，曾国藩的一生就是最好的例证。

曾国藩出生在一个耕读之家，他的父亲竹亭老人曾经长期苦学，但却为科举考试所困，43岁时才补为县学生员。曾国藩的祖父星冈公没有读过多少书，但壮年悔过，因此对竹亭公督责最严，往往在大庭广众之下，就大声地呵斥儿子。至于竹亭老人，他的才能既然得不到施展，就发愤教育儿子们。曾国藩曾经在信中提到过这样的事：“先父……平生苦学，他教授学生，有20多年。国藩愚笨，从8岁起跟父亲在家中私塾学习，早晚讲授，十分精心，不懂就再讲一遍，还不行再讲一遍。有时带我在路上，有时把我从床上唤起，反复问我平常不懂之处，一定要我搞通为止。他对待其他的学童也是这样，后来他教我的弟弟们也是这样。他曾经说：‘我本来就很愚钝，教育你们当中愚笨的，也不觉得麻烦、艰难。’”



就是在这样的环境中，曾国藩受到了良好的家庭教育。

不过从根本上来说，他一生的成就还是源于他自己的苦读，正是他一生的学习不倦，才成就了他一生的辉煌。

对曾国藩来说，美服可以没有，佳肴可以没有，华宅乃至女人也可以没有，但是不能没有书，不能不读书，读书成了他生命中的重要部分。

曾国藩从小就特别喜爱读书，1836年的那次会试落第后，他自知功力欠深，便立即收拾行装，怅然回归，搭乘运河的粮船南归。虽然会试落榜，但却使这个生长在深山的“寒门”士子大开眼界，他决定利用这次回家的机会，作一次江南游，实现“行万里路，读万卷书”的宏愿。这时曾国藩身边所剩的盘缠已经无几。路过睢宁时，遇到了睢宁知县易作梅。易作梅也是湖南人，与曾国藩家是世交，也认得曾国藩。他乡遇故人，易知县自然要留这位老乡在他所任的县上玩上几天。在交谈中得知这位湘乡举人会试未中，但从其家教以及曾国藩的言谈举止中，便知这位老乡是个非凡之人，前程自然无量。他见曾国藩留京一年多，所带银两肯定所剩无几，有心帮助曾国藩。于是当曾国藩开口向易作梅知县借钱作路费时，易作梅立刻借给了他一百两银子，在临别时还给了他几两散银。经过金陵时，他见金陵书肆十分发达，留连忘返，十分喜爱这块地方。在书肆中曾国藩看见一部精刻的《二十三史》，更是爱不忍释，自己太需要这么一部史书了。一问价格，使曾国藩大吃一惊，恰好与他身边所有的钱相当。他下定决心，一定要把这部史书买下来，而那书商似乎猜透了这位年轻人的心理，一点价都不肯让，开价一百两银子一钱也不能少。曾国藩心中暗自盘算：好在金陵到湘乡全是水路，船票已交钱定好，沿途就不再游玩了，省吃俭用。虽然银两很有限，但自己随身所带的冬季衣物在这初夏季节也用不着，还可以拿去当了换点盘缠。

于是曾国藩把一时不穿的衣物，全部送进了当铺，毅然把那部心爱的《二十三史》买了回来，此时，他如获至宝，心理上得到了极大

的满足。他平生第一次花这么多钱购置财物，这就是书籍。此一举动，足见曾国藩青年时代志趣的高雅。在曾国藩的一生中，他不爱钱，不聚财，但却爱书，爱聚书。

家中的老父得知他用上百两银子换回一大堆书的消息后，不怒反喜：“尔借钱买书，吾不惜为汝弥缝（还债），但能悉心读之，斯不负耳。”父亲的话对曾国藩起了很大作用，从此他闭门不出，发愤读书，并立下誓言：“嗣后每日点十页，间断就是不孝。”

曾国藩发愤攻读一年，这部《二十三史》全部阅读完毕，此后便形成了每天点史书十页的习惯，一生从未间断，一部《二十三史》烂熟于胸。

曾国藩不仅书读得多，而且读得极深，他是这样看待“专”字的：“凡事皆贵专。求师不专，则受益不久；求友不专，则博爱而不亲；心有所专宗，而博览他途，以扩其识，亦无不可。无所专宗，则见异思迁，此眩彼寺，则大不可。一句不通，不看下句；今日不通，明日再读；今年不精，明年再读。”

治学贵专，不专则广览而不精，博阅而不深，只能得其皮毛而失其本质，知其形而忽其实，懂其表而不识其内涵。专一是治学的标尺，越专则标度越深。比如数学，仅仅知道公式，而不加以运用，只要题目稍加变化，便会丈二和尚摸不着头脑，束手无策。

曾国藩还善作札记，他说：“大抵有一种学问，即有一种分类之法；有一人嗜之者，即有一人摘抄之法。”做札记的笔、纸要准备好，读书不动笔，等于白读；读书不作记，读也白读。

曾国藩读书还讲究一个“恒”字，读书是他坚持了一辈子的事情，日日读书，日日写作，真正是活到老学到老，勤奋不息。