

一个哲理，可以点醒男人一生



一本好书，可以成就男人一生

GEI 40 SUI NAN REN

KAN DE

CHANG QING SHU

王 磊◇编著

给40^岁男人 看的长青书

俗话说：“男人四十一枝花。”

人生是一座山，40 岁的男人已经登至半山腰：

向下看，已经走过了很长的路；

往上看，更美丽的风景仍在前方。

男人的成功，四十是关键！

石油工业出版社

给40岁男人 看的 长青书

王 磊◇编著

石油工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

给 40 岁男人看的长青书 / 王磊 编著.

北京:石油工业出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5021-8014-0

I.给…

II.王…

III.男性-成功心理学-通俗读物

IV.B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 175637 号

给 40 岁男人看的长青书

王磊 编著

出版发行:石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址:www.petropub.com.cn

编辑部:(010)64523607 营销部:(010)64523603

经 销:全国新华书店

印 刷:北京晨旭印刷厂

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

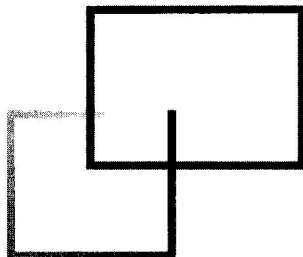
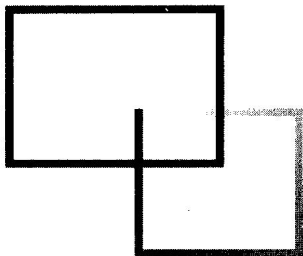
787×1092 毫米 开本:1/16 印张:15.5

字数:277 千字

定价:32.00 元

(如出现印装质量问题,我社发行部负责调换)

版权所有,翻印必究



前言

人到中年,如日中天!

只要留心观察,我们不难发现,社会上的成功人士大多是在 40 岁左右。这是为什么?

为什么 40 岁的男人身处要职?

为什么 40 岁的男人事业有成?

为什么 40 岁的男人富可敌国?

为什么 40 岁的男人香车美人?

.....

古人云:四十不惑!不惑,就是头脑更清醒。正因为头脑清醒,做人做事更成熟,人生自然就更成功。

40 岁的男人比青年人经历过更多的风雨,吃过更多的苦、受过更多的教训,头脑更成熟,认识问题更全面,所以他们比青年人更加成功!

40 岁的男人比年长者精力更旺盛,体力更充沛,也相对更大胆、敢冒险,所以他们比年长者更能取得辉煌!

既然这么说,难道 40 岁的男人就万事顺心、一身轻松么?

当然不是,男人到 40,上有老、下有小,诸事劳形,万事费心,事业、家庭、生活中的种种矛盾让他感到心力交瘁、不胜重压。

但是,只要你摆正心态,将压力变为动力,就能从中得到快乐,进而取得成功。

只要 40 岁的男人能保持最好的状态,让自己的人生长青,就能让自己一直处在奋斗、拼搏、升官、发财、成功的路上。

只要人生长青,40 岁的男人就能勇往直前,打造出属于自己的那片天。

40 岁的男人心怀梦想,正朝着目标一往无前;

40 岁的男人学识丰富,成为社会的中流砥柱;

40 岁的男人技术纯熟,在各自领域充当主力;

40 岁的男人头脑精明,踏上成功人生的胜境;

40 岁的男人睿智成熟,正处于事业的高峰期;

40 岁的男人历经风雨,打拼出自己的一片天;

40 岁的男人身强体健,依然可以创造出奇迹;

40 岁的是男人最美好、最成功、最成熟的时期,40 岁不是中点,而是新的起点……

本书用风趣的文字和典雅的哲理,从各个角度为 40 岁的男人的人生长青提供了最实用的建议,期望通过本书,可以让所有的 40 岁的男人人生长青。

同时祝愿所有的读者生意兴隆、事业成功。

目录

一 事业长青



与青年人相比,40多岁的男人具有更多的社会阅历和人生经验,他们经历过了人生的风风雨雨,有过成功的经验,也有过失败的教训,思想更加成熟,认识问题更加全面。这种宝贵的精神财富是青年人所不具有的。同时,经过多年的积累,他们的经济实力也比青年人强得多。因此说,40多岁的男人如果能抓住时机,充分发挥自身的优势,那么,在人生事业上,就能创造奇迹,保持事业长青。

● 男人四十一枝花	● 防范事业危机	创业与年龄无关	007
男人四十一枝花	40岁的男人多困惑	创业第一步要稳	008
不断地提升自我	职业与事业碰撞	创业做好两件事	009
抓紧时间去冲刺	用智慧化解危机	创业要勇于挑战	009
	● 开创自己的事业	创业一定要精明	010



二 职场长青



一般来说,40多岁的男人都是职场“老将”了,他们思想成熟、经验丰富,基本上都是各条行业战线上的顶梁柱。但是,40岁的男人也开始感到精力和身体大不如从前,这个问题不容小觑。社会发展越来越快,工作和生活节奏也越来越快,越来越多的青年人开始出类拔萃,对你的位置虎视眈眈。

作为40多岁的男人,要想让自己在职场保持长青,就要继续努力奋斗、不断学习知识,从而保证自己不被时代淘汰,职场长青!

① 做个职场“万金油”

人缘好,吃个饱	012
喜在脸上,厌在心	012
和平共处好处多	013
职场交往留心眼	014
不要自以为高明	014
不谈别人的短处	015
给炮弹包上糖衣	015

② 职场是矛盾的漩涡

同事往往是冤家	017
当心背后的刀子	017
谅解别人的过错	018
没有解不开的结	018
沟通能摆平矛盾	019
不因小事得罪人	020

③ 水往低处流,人往高处走

不在一棵树上吊死	020
该出手时就出手	021
辞职也讲究策略	022
努力适应新职业	022

三 生意长青



40岁的男人,混在职场的正是升职的好时机,而对于身处商海的男人来说,正是赚大钱的黄金年龄。对于经验丰富而不呆板、成熟稳重而不保守的40岁的男人来说,你们完全可以凭着自己的一身本事,在商海混出一片属于自己的天地,让自己的生意长青、财源广进。

① 会做生意发大财

选对方向发大财	026
发挥长处发大财	027
把握机会发大财	028
善用信息发大财	028
创新立意发大财	029

② 商场就是战场

绝不可盲目扩张	030
两军相逢狠者胜	031
船小不闯大风浪	031
抓住对方的弱点	032

③ 保持生意长青

生意长青靠品牌	033
生意长青靠规划	034
生意长青靠顾客	035
生意长青靠服务	036



四 梦想长青



梦想是男人生命中的一盏明灯,照亮今天,指向未来。

男人的成功从梦想开始。一个40岁的男人,应该掌握自己的人生使命,胸怀梦想,奋力以赴,使自己的人生能踏上更高的台阶。有许多男人碌碌无为,默默以终,这是因为他们认为人生自有天定,从没想过可以创造人生。事实是,每个男人,只要有梦想,有目标,并且坚韧不拔地努力,都可以创造自己的辉煌人生。

● 心若在,梦就在		● 男人必须有目标		正确认识自己	047
为梦想而生存	038	目标是盏导航灯	042	绝不怀疑自我	047
梦想是一盏灯	038	目标能创造奇迹	043	严格要求自己	048
梦想决定高度	039	目标缺失很可怕	043	充分利用才能	049
梦想不是空想	040	目标设定的智慧	044	勇敢挑战自我	049
梦想不能太多	040	目标尽可能具体	044	● 我命由我不由天	
梦想必须可行	041	目标尽可能远大	045	靠人不如靠自己	050
梦想需要调整	041	● 天生我材必有用		做命运的掌舵者	051
		全面了解自己	046	做自己的救世主	052

五 处世长青



美国成功学家戴尔·卡耐基说:一个人能否成功,15%在于个人的才干和技能,而85%在于为人处世的艺术和技巧。如果一个人能和许多人融洽相处,并得到别人的帮助,那么,他的成功就会是一件很容易的事。

要想让自己在人生道路上取得骄人成绩,40岁的男人就要学会如何处世长青。

● 处世的心计		处世要学会忍耐	057	诚实,但不可太老实	061
处世不能太单纯	054	处世要学会糊涂	058	高明,但不可太精明	061
处世不能太贪心	054	处世要学会隐藏	058	忍让,但不可太软弱	062
处世不能怕丢脸	055	处世要学会应变	059	玩笑,但不可太过分	062
处世不能太知心	056	● 处世的策略		● 求人的本事	
● 处世的学问		方圆,但不可太圆滑	060	求人的目的:取得成功	064



求人的艺术:选好时机 064	● 办事的技巧	借助靠山,壮大自己的实力 068
求人的技巧:攻心制胜 065	调动潜能,想新点子好办事 066	幽默风趣,应对办事的难堪 069
求人的要领:口吐莲花 065	以迂为进,绕个圈子好办事 067	

六 社交长青



俗话说:一个好汉三个帮,一个篱笆三个桩。一个人的本领再大,也不足以成就你的完美人生,只有善于借用外力的人才能更好地实现自己的梦想。

可是,如何借用外力?别人又为什么要帮你?这就需要看你的社交能力了。只要你的社交能力强,你就能“出事有人帮,缺钱有人借”。

● 成为社交场的宠儿	和气一团,人脉通畅 075	握手礼仪 079
赢得人缘,社交关键 072	人情反复,各退一步 076	交谈礼仪 080
人格魅力,助你成功 072	真心道歉,修补关系 076	衣着礼仪 081
尊重他人,尊重自己 073	记住名字,赢得好感 077	风度礼仪 081
严于律己,宽以待人 074	● 不学礼,无以立	送客礼仪 082
人脉搭建,谦字当先 074	拜访礼仪 078	送礼禁忌 082

七 智慧长青



40岁的男人历经了岁月沧桑和生活磨炼,往往都历练成了成熟、智慧、理智的男人,在面对事情的时候,也不会再像青年时那样冲动,而是懂得运用智慧来解决问题。

智慧是40岁的男人的财富,它可以让你在工作中左右逢源,在生活中随心所欲……但是,40岁的男人依然需要学习,通过学习来增加自己的智慧,完善自己的人生。

● 学会选择,懂得放弃	失败带来成功 089	培养创新精神 092
吃亏是福 086	学会着眼大局 089	培养冒险精神 092
舍车保帅 087	眼光一定要远 090	再多一点勇气 093
不为小事烦心 087	● 大胆创新,紧跟时代	不断超越自己 094
不逞一时之气 088	突破思维定式 091	创意永无止境 094



八 财富长青



“有钱就有面子”，这句话似乎过于实际。不过，事实往往就是如此。先敬罗衣后敬人，这种观念仍然深入人心。你怎样才可以保持自尊呢？未来商品社会的关系变得简单、直接，为了自己的尊严，40多岁的男人需要妥善理财，让自己财富长青。

● 你不理财，财不理你		完善的个人理财计划	101	个人投资三分法	105
提升自己的财商	098	科学的家庭理财计划	102	投资房地产的策略	106
摆正理财的心态	099	男人理财的十大忠告	103	投资基金的常识	106
掌握理财的技巧	099	● 鸡能生蛋，钱能生钱		投资外汇的技巧	107
培养理财的习惯	100	投资必须理性化	104	投资收藏的原则	108
理财以安全为主	101	有鸡才能有鸡蛋	104		

九 时尚长青



时尚就是时下最流行的潮流趋势，时尚与年龄无关、与性别无关、与职业无关，只要你愿意，你就可以成为时尚一族。因此，40岁的男人要奋勇向前地追逐时尚，让自己保持时尚长青。

● 树立时尚旗帜		● 好形象到永远		● 高品位的着装	
时尚是一面旗帜	110	年轻的 18 个秘诀	113	男人着装的四个原则	117
时尚与性别无关	111	好形象是成功的资本	114	着装色彩的四种搭配	118
时尚与年龄无关	111	好形象与皮肤有关	115	西服穿出男人的精神	118
时尚与休闲有关	112	好形象必须多修饰	115	领带系出男人的风采	119
		好形象必须多装扮	116		



十 魅力长青



40岁之后,男人日趋成熟,经历了半生的磨砺,更知人生美好;品味了生活的滋味,更会享受生活。因此,40多岁的男人,才是最有魅力的男人。

男人的魅力,从40岁之后才真正显现。

① 做个气质优雅的男人

培养男人的内在气质	122
文明潇洒,举止有度	123
稳重自然,个性成熟	123
保持微笑,传递快乐	124

② 风度翩翩,女人喜欢

女人欣赏绅士风度	125
魅力男人风度翩翩	126
魅力男人彬彬有礼	127
魅力男人打扮时尚	127
魅力男人知识渊博	128

十一 心态长青



40岁的男人是社会的栋梁、家庭的支柱,重重压力下,他们只能拼命地工作,绷紧了神经生活。然而,生活的意义在于享受生活,而不是为了忙碌。

因此,40岁的男人一定要保持一个好心态,尽情地享受生活的乐趣。

① 给心灵洗个澡

破罐有破用	130
哭婆变笑婆	131
当它是生活	131
有鞋子就是幸福	132
抛弃失败的阴影	132

② 何必庸人自扰

天堂不过一小杯	133
何必庸人自扰	133
不要烦恼	134
不要嫉妒	134
不要浮躁	135
不要计较	136

③ 自己是最棒的

缺陷也有价值	137
不要介意批评	138
小人物也精彩	138



十二 快乐长青



在这个世界上,有很多东西是不属于你的,无论你怎么努力也无法得到它。但有一样东西是属于你的,只要你愿意,你随时可以得到它,它就是——快乐。请看到这里的 40 岁的男人抓紧手中的“心情遥控器”,将心灵调到“快乐频道”。

● 心是快乐的根

快乐来源于内心	142
快乐来源于潇洒	142
快乐来源于共享	143
快乐来源于责任	144
快乐是不要生气	144
快乐要及时享用	145

● 色即是空

要节制贪欲	146
-------	-----

赚钱要有度

不盲目攀比	147
不追逐名利	148

● 放下就是快乐

快乐就在手心	149
卸下所有负担	150
知足就能常乐	150
放下就是快乐	151

小事也有快乐 152

● 生活要张弛有度

不要苛求自己	153
简化你的生活	154
累了就歇一下	155
忙里偷一点闲	155
工作不进家门	156

十三 幸福长青



如果你能够平淡地对待生活,正确地看待功名利禄这些身外之物,就能活得舒心,体会到幸福的真实意义。40 岁的男人无须索求太多,钱够花、房够住、家庭美满,这就是幸福!

● 推开幸福之门

幸福是一种感觉	158
什么是好日子	158
最终的幸福	159
天堂在心中	160

● 幸福要用心体会

等待是一种幸福	161
平淡中感受幸福	162
内心富足最幸福	163
平凡中藏着幸福	163
寂寞是一种清福	164



十四 爱情长青



有一种东西,天可老,地可荒,日月星辰可以一起失去光芒,但它永远不会消逝,因为它的名字叫爱情。

爱情不一定非得浪漫,也不一定非得海誓山盟。只要40岁的男人用心去维护、用爱去恪守,那么你们就能够爱情长青,真爱永恒。

● 爱是一盏心灯		这山望着那山高	172	尊重比爱更重要	178
爱是一盏心灯	168	忽略纸上的黑点	173	● 路边野花不要采	
再多敲一下门	169	门不当、户不对	174	理智看待婚外情	180
钻石爱情	169	● 保持婚姻长青		走出内心的挣扎	180
把握眼前	170	婚姻要用心经营	175	情人与妻子不同	181
● 防止婚姻“中风”		浪漫给爱情保鲜	176	踏上情感回归路	182
防止婚姻“中风”	171	幽默让婚姻长青	177		
每天拥抱一分钟	172	给婚姻增加情趣	178		

十五 亲情长青



40岁的男人的亲情包括三个方面:对父母长辈的亲情,这种亲情可用一个字来概括,即“孝”;对妻子的亲情,对妻子当然要“爱”;对子女除了爱之外,还有一个重要点,那就是“教”。一个40岁以上的男人如果能用“孝、爱、教”处理好家庭关系,那么,你的亲情就能长青。

● 天大地大,不如家大		给孩子一份尊重	188
摆正家庭的位置	184	让孩子学会坚强	189
不忘陪陪孩子	185	让孩子学会独立	189
不忘孝敬父母	186	不要斥责孩子	190
不做夹心饼干	186	不要期望过高	191
● 父爱大于山		不要小瞧父爱	192
好爸爸胜过好老师	187		



十六 友情长青



为了工作顺畅和生活轻松,40多岁的男人必须有一帮志同道合的朋友。朋友既可在高兴时海阔天空地畅游,也可在烦闷时倾诉衷肠。

朋友之间的友情更多的是朋友之间心灵的付出,用心去了解别人,也让朋友用心去体会,只有双方共同的付出,友谊才会长青,才能更加灿烂!

- | | | | | | |
|----------|-----|---------|-----|----------|-----|
| ① 朋友是一把伞 | | 不要吝啬夸奖 | 197 | ② 交友要谨慎 | |
| 男人需要有朋友 | 194 | 朋友要保持距离 | 198 | 日久方能见人心 | 201 |
| 男人的友情本质 | 195 | 君子之交谈如水 | 198 | 有些朋友不可交 | 202 |
| ② 朋友就在身边 | | 友情长青的窍门 | 199 | 高温友情要小心 | 202 |
| 朋友就在身边 | 196 | 真心地对待朋友 | 200 | 哥们儿义气要谨慎 | 203 |
| 平凡中有真情 | 196 | | | | |

十七 健康长青



对男人来说,事业很重要,赚钱很重要,但健康更重要,强健的身心是成就事业、赚取金钱的基础,也许拥有健康并不能拥有一切,但失去健康却会失去一切。

健康是最宝贵的财富,从事任何工作,都不能以损害健康为代价,否则,取得再令人瞩目的成就也是得不偿失的。

人到中年,你不找病病也来找你。40多岁男人的健康,此时显得尤为重要。

- | | | | |
|----------|-----|--------------|-----|
| ① 健康压倒一切 | | 40岁男人的饮食规则 | 210 |
| 不要为钱丢了命 | 206 | 低脂肪食物有利健康 | 210 |
| 保持自己的健康 | 207 | 利用食物补充维生素 | 211 |
| 40岁要关爱自己 | 207 | 食品搭配防“相克” | 212 |
| 男人健康十标准 | 208 | ② 40岁的男人的养生经 | |
| 执著地追求健康 | 208 | 男人要学会自我保健 | 213 |
| ② 吃出健康男人 | | 通过锻炼净化身体 | 213 |
| 平衡膳食利身体 | 209 | | |

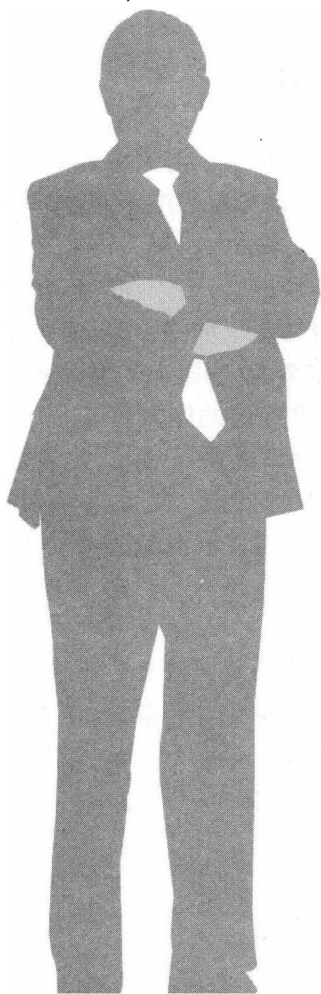


深呼吸,吐故纳新	214	● 大病小病都要防	
三浴疗法调理机体	215	防病于未然	224
家庭自制保健酒	215	高血压的防治	224
● 运动让你更年轻		心脏病的防治	225
运动有益健康	217	糖尿病的防治	225
散步	217	胃溃疡的防治	226
跑步	218	● 健康从“心”开始	
游泳	218	40 多岁男人的灰色心理	227
登山	219	心理健康的“加减乘除”	228
太极拳	220	健康心理的“营养素”	228
● 祛除不良习惯		心理平衡八要诀	229
不抽烟	221	避开十种坏心理	230
不酗酒	222	不紧张	230
不熬夜	222	不焦虑	230
不乱吃	223	不忧虑	231





事业长青



与青年人相比,40多岁的男人具有更多的社会阅历和人生经验,他们经历过了人生的风风雨雨,有过成功的经验,也有过失败的教训,思想更加成熟,认识问题更加全面。这种宝贵的精神财富是青年人所不具有的。同时,经过多年的积累,他们的经济实力也比青年人强得多。因此说,40多岁的男人如果能抓住时机,充分发挥自身的优势,那么,在人生事业上,就能创造奇迹,保持事业长青。

1. 男人四十一枝花

人到四十,生命的旅程已经走完了一半。在40岁的男人中,一部分人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,一个男人都不应该停止对事业的追求。

40岁的男人在知识、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。

男人四十一枝花

俗话说:男人四十一枝花。男人进入40岁后,就步入了男人事业的高峰期。40多岁的男人学识丰富、风度翩翩、气质优雅……一切都得心应手、驾轻就熟。所以,40岁是男人一生中最美好的时期。

40多岁的男人,生理上的确开始向衰老发展。所以,许多人在工作和学习上会感到精力和体力都不及青年人。但是,这只是身体走下坡路,与生命的衰老还有很大的距离。在科技发达、物质丰富的今天,大多数40岁以上的男人通过健身运动和科学的生活方式,依然可以保持充沛的精力和旺盛的体力。

其实,只要留意一下社会上的成功人士,我们就不难发现,他们大多是在40岁以后才有所成就的。40岁以前取得成功的人不仅少之又少,而且基本局限于娱乐、媒体等一些特殊领域。那些企业家、科学家、文学家以及高等院校的专家、学者,他们大都属于40岁以上的人群。

人生苦短,与青年人相比,40多岁男人的生命更加珍贵。所以,40多岁的男人更应该抓紧时机,充分利用自身的各种优势和条件,使自己向人生新的高峰迈进。唯有如此,才能在自己真正年老的时候,不会为自己虚度年华而叹息,不会为自己碌碌无为而后悔!