

40JISUI NANREN DE JIANKANG
SHENGHUO PINWEI

40_{几岁}男人的 健康 生活 品位



王鹏◎编著



四十几岁的男人，无论在知识的广博度上，事业发展中的稳定性上，人际交往上的游刃有余，还是在处理问题的能力上来看，都比年轻时的自己有了质的飞跃。

四十几岁的男人，成熟的魅力达到了顶峰，此时的男人应该如何更好地掌控自己新阶段的人生呢？

中国商业出版社

40JISUI NANREN DE JIANKANG
SHENGHUO PINWEI

40_{几岁}男人的
健康
生活
品位



王鹏◎编著

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

40 几岁男人的健康生活品位 / 王鹏编著. —北京:
中国商业出版社, 2011. 6
ISBN 978 - 7 - 5044 - 7326 - 4

I. ①4… II. ①王… III. ①男性: 中年人 - 生活 -
通俗读物 IV. ①TS976. 33 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 100899 号

责任编辑: 王晓暖

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经销
三河灵山装订厂

*

710 × 1000 毫米 16 开 14 印张 175 千字
2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
定价: 29.80 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

前言

Preface <<

俗话说：男人四十一枝花。进入四十岁后，男人的成熟魅力达到了顶峰，此时的男人们应该如何更好的掌控自己新一阶段的人生呢？

四十岁后的男人，无论在知识面的广博上，事业发展中的稳定性，人际交往中的游刃有余和八面玲珑，以及家庭、婚姻中处理问题的能力来看，都比年轻时的自己有了质的飞跃，这就使得他们的气质少了几分青涩，多了几分稳重可靠，由内散发出来的魅力犹如多年珍藏的老酒般醇香。

四十岁后的男人也许觉得压力更大，既要努力拼搏打拼自己的事业，又要顾及家庭，这种“两手都要

抓，两手都要硬”的生活状态，男人们往往觉得力不从心。所以，一个会过健康品位生活的男人才会是一个真正成功的男人。本书着重从事业上，家庭上和时尚视角上多个方面帮助处于这个年龄层的男性朋友们分析，该如何过上有品位的生活，该如何成为一个更加有品位的魅力男人，希望看过此书的朋友们能够获益良多。

事业篇

一、男人成功从 40 几岁开始

40 几岁的男人可以创造奇迹 / 3

人到中年不妨换一种活法 / 5

中年男人学习的方法 / 7

点燃中年的生命之光 / 8

理想造就男人伟大的成功 / 9

在实践中不断地完善奋斗目标 / 11

40 几岁的男人更需要珍惜时间 / 12

用信念的力量顶住和战胜压力 / 14

在挑战自我的“内心竞争”中夺冠 / 16

男人珍惜名誉胜过生命 / 18

有钱的男人千万别变坏 / 21

二、40 几岁男人成就事业的秘诀

男人事业成功所需的 5 种能力 / 24

努力获得本专业之外的广博知识 / 28

男人获得工作的 4 大必备要领 / 29

抓住展现才华的时机 / 31

挖掘潜能展现致富才华 / 32

男人以工作为己任 / 34

中年男人赚钱的秘笈 / 36

获得晋升的 11 种计谋 / 39

成功男士干大事的法则 / 45

中国最赚钱的十大职业 / 55

三、40 几岁男人的困惑

40 几岁的男人好困惑 / 59

职业与事业的相互碰撞 / 63

每一种危机都是一种转折 / 66

与时俱进的中年男人 / 66

打破幻想的不惑之年 / 68

如何突破中年困境 / 69

人到中年的思想困惑 / 72

充满自我矛盾的中年男人 / 74

成功男人的精神危机 / 77

中年男人要练好“忍”功 / 80

天生我材必有用 / 81

不争一时，计谋长远 / 84

破釜沉舟表现 40 几岁男人的果敢 / 87

中年男人的花钱学问 / 88

另谋职业的 5 种迹象 / 90

躲明枪、防暗箭的技巧 / 92

时尚篇

一、40 几岁的男人追求时尚

40 几岁男人的时尚追求 / 97

追求时尚：中年男子也需要化妆品 / 98

风度翩翩：男人的潇洒与风采 / 101

精心修饰：中年男子需要妆扮 / 105

理好发型：折射出男性的内涵 / 110

佩戴眼镜：塑造男性儒雅 / 113

结好领带：系出男人的风采 / 116

选择西服：包装出男人的精神 / 117

精选手表：显示男人的身份 / 120

佩戴戒指：展现男人的尊贵 / 123

二、40 几岁男人的休闲生活

在忙碌中体验人生的快乐 / 127

中年人应该休闲娱乐 / 128

适度的运动与休闲 / 130

旅行让我们受益匪浅 / 131

千姿百态的球类运动 / 134

“贵族运动”——滑雪 / 137

勇敢者的运动——登山 / 140

让我们游泳去 / 142

- 沐浴健身操 / 145
清晨床上健身法 / 146
上班族卧室保健操 / 147
怡然自得的垂钓 / 148
方寸之间乐陶然 / 150
斗智斗勇棋牌乐 / 152
居室插花显品位 / 153
装饰画装饰您的生活 / 154
假日特色旅游 / 156
在音乐中舒展人生 / 158
习字作画陶冶情操 / 160
多读好书，开阔视野 / 162
广交朋友，享受友情 / 163

家庭篇

一、40 几岁的男人的家庭责任

- 孝心无价不能忘怀父母的养育之恩 / 167
尊重与分享而不能把妻子当女佣 / 168
中年家长与青春期孩子间的对抗 / 172
人到中年的父子代沟 / 176
中年家长要多倾听孩子的心声 / 179
尊重青春期孩子的独立人格 / 182
和孩子一块儿成长 / 185

孩子成才路上，父母该怎样做 / 187

尊重孩子，多与孩子交流与沟通 / 190

父爱是天，给孩子一个坚强的世界 / 192

二、40 几岁男人经营好婚姻

男人要把妻子永远当作情人 / 196

时常重温恋爱的浪漫 / 202

浪漫是爱情保鲜法 / 204

别做夜不归宿的男人 / 206

摆脱婚外情：走出内心挣扎的困境 / 207

经营好你的婚姻资本 / 209

收回妻子的外心 / 212

事业篇

追求事业的成功是男人的天性，几乎所有的男人，都像是专为实现这一梦想而特意来到世上的。

40 几岁的男人正处在事业的巅峰期。在工作的各个领域中都充当着骨干的角色。然而，此时的中年男人，所面对的竞争更加激烈，考验更加严酷，挑战更加艰巨。于是有人坦然，有人则怅然。坦然者充满自信，无论成败，都以健康的心态迎接着金色的夕阳。而怅然者充满困惑，面对压力，会以压抑的心理伤感着悲凉的晚秋。

40 几岁的男人正是人生中最容易创造奇迹的美好时期。无限的机遇，他们更有优势把握；成功的硕果，他们更有资格摘取，以中年的睿智，以男人的成熟，以无数的经历与经验。40 几岁，男人一定可以创造出属于自己的天空。

一、男人成功从40几岁开始

立业扬名是有志男人的人生追求与人生梦想。无情的岁月让人无奈，不知不觉中已进入中年，有人慨叹人生如戏，然而决定一个人能否取得成功并不在于家庭出身和其他天然的资本，而是其对人生的态度，态度决定了我们的人生。只要我们有坚韧的毅力和追求精神，那么，成功可能近在咫尺。在迈向成功的路途中，我们时常会碰到很多困难、问题……我们都会害怕失去什么，然而，当我们真正明确了人生的意义，明确了人生最重要的不是我们将失去什么，而是我们将重新创造什么的时候，我们便永远都不用害怕了。只要我们有理想、有追求、有目标、有奋斗，我们就会创造奇迹。我们的潜力无穷无尽，脑力、体能稍加开发，就能超过以往的成就。因为我们有双眼，可以观察；我们有头脑，可以思考。我们会成功，我们会成为伟大的成功者。

40 几岁的男人可以创造奇迹

男人 40 几岁，人生即将进入中年期，而中年是人生事业的高峰期。40 几岁的男人学识丰富、技术纯熟，一切都驾轻就熟，甚至要换工作、改行业，也并不很困难。所以 40 几岁是人生中最美好的时期。

40 几岁的男人，从其身体生理上来说，确实是开始向衰老发展。

因此，许多人在工作、学习中，往往会感到精神不济、体力不支。鉴于这种情况，有人认为，40 几岁的男人在工作、事业上应取保守态度，即应该求稳、求妥，而不应像年轻人那样异想天开，不断地跳槽、创业，甚至于冒险。

其实，40 几岁的男人，虽然身体开始走下坡路，但仅仅是开始，与生命的衰老还有很大的距离。在今天这样一个科技发达、物质生活条件丰富的时代，大多数 40 几岁的男人通过健身运动和科学的生活方式，都依然保持着充沛的精力和旺盛的体力。

更为重要的是，40 几岁的男人与年轻人相比，他们具有了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，也有过失误的教训，思想更加成熟，认识问题更加全面。这种宝贵的精神财富是年轻人所不具有的。同时，经过多年的积累他们的经济实力也比年轻人强得多。因此说，40 几岁的男人，如果能抓住时机，充分发挥自身的优势，那么，在人生事业上，仍然可以创造奇迹。

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 几岁才有所成就的。40 岁以前取得成功的人不仅少而又少，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，他们都属于 40 几岁的人群。

因此说，40 几岁的男人，应该摆正自己的心态，不要为自己偶尔的精力不济、体力减弱而失去进取的信心。只要保持年轻的心态，就依然可以干年轻人的事业。并且，在发挥自身阅历、经验等优势的基础上，不论干什么事，都将更胜于年轻人一筹。

古人有云：“四十而不惑。”不惑，就是头脑更精明、更清醒。正因为头脑清醒不惑，做事就会更有把握。既然人过了四十，头脑更清醒、更精明，那么，不是更容易在创业中把事业干得更好，并取得优异的成绩吗？因此，四十岁以后的男人，决不能把自身的优势闲置起来。

有位管理学家曾经在企业管理高级经理培训班授课时说：“企业对人才的不重用、对设备的闲置都是浪费。”同样的道理，人生对自己的经验、阅历、知识等不加使用，也是一种浪费，而且是一种极大的浪费。

人生苦短，40几岁的人与年轻人相比，生命更加珍贵。40几岁的男人，更应抓紧时机，充分利用自身的各种优势和条件，大胆创业，重新使自己向人生新的高峰迈进。惟有如此，当我们到了真正年老的时候，我们才不会为自己虚度年华而叹息，才不会为自己轻易放过成功的机会而遗憾。

人到中年不妨换一种活法

古希腊剧作家沙佛克里斯说：“未经艰难，不可能成功。”

一个企业的文员，做了报社的记者。后来他想当老板，于是辞去公职，做了自由撰稿人。

想想容易，做起来难。他在谈到自己单干时的感受时曾说：“我不是老板，我是一只爬得很艰难的黑蚂蚁。”

他日夜不停地用电脑写稿件，他把写作不叫做“写”，而称为“做活儿”。他说：“走单之后，过去在单位的那点优越感荡然无存，来了个脱胎换骨的改变，仿佛是一个置身地狱、梦寐天国的苦行僧。”

他说单干有三难：启动难，战胜自己难，改变自己更难。

启动难。刚从单位出来时，下个月不知收入多少，生存未卜，不免心慌意乱。写作不像买白菜萝卜，现收现付，它的支出成本要有一个周期才能得到回报，也许是两个月，也许是三个月，甚至有的是半年。而这成本，无论如何都是不低的，知识的积累、修养和心血全在里面。

一开始，他在地图上画了一张联络图，上海、西安、广州……像个光杆司令琢磨沙盘一样。他不得不拼命地写，拼命地捕捉选题。当发了 40~50 篇稿子时，有 4000~5000 元的进账时，他才稍稍从容一些。

战胜自己难。其实也可以说是战胜孤独。没有了工作单位，当然没有了人事上的麻烦，但也失去了与同事的交流，只能自己给自己上枷锁，自己跟自己摩擦。没有了相互之间的碰撞，灵感容易被封杀，创作热情容易被冷却。

改变自己难。单干几年了，再不扩大领域就有危机，人没有新的挑战容易浑身发懒，所以就得四处寻找机会。然而，江山易改本性难移，改变自己是一件非常痛苦的事情。有时就像是炼狱里上刑，活活扒一层皮。

他得变个活法，从给报纸杂志撰稿变成给电视专题片撰稿。

这是一部由公安部牵头的专题片。他匆匆住进了一间大房子，桌上桌下全是材料，有历年来的英模事迹，有大事记，还有各省市报上来的各种材料，材料堆积如山，他夜以继日地看材料和素材带。惟一能见着人的时候，是吃饭的时候，出来一下像放风，自己也觉得挺兴奋。

他说：“我常常一个人落单地走着，仿佛天上的一阵风，我感到仅仅是顽强地活着。”

既然做得那么辛苦，为什么还要去做呢？法国有一个伟大的画家雷诺阿，他老年时得了关节炎，手指扭曲并经常抽筋，每画一笔都引起一阵疼痛。有一天，他的朋友马蒂斯问雷诺阿，为什么这么痛苦还继续坚持画下去？雷诺阿回答道：“痛苦会过去，但是美丽永存。”

中年男人学习的方法

当男人们迈入中年的时候，不管每个人的成长过程和环境如何，都应当回过头来认真地面对过去进行反思，为的是寻找自己成长的源头和它对自己心灵所造成的影响。应当看到，中年不只是一个衔接青年和老年之间的过渡期，它的存在象征着人们精神上的一次必要的转型，关系到每个人内心深处的基本表现。在改革的大潮中，许多人认识到危机的到来固然使人感到彷徨、迷惑甚至恐惧，但随之而来的转机也提供了使这些步入不惑之年的男人们成长的机会。借着这些机遇的到来，他们认识到是该修正、放弃原有的观念并充分发挥自己潜能的时候了。

自修对于中年人来说，意味着一份额外的精力支出，而在职培训则可能是最理想的。为了自己的将来，利用所在单位提供或自己寻找的机会“充电”，就能使自己处于较为主动的地位。因为这样既可以掌握新的本领，为自己今后的打算有所准备，又不影响自己的收入和家庭的经济状况。然而，也有不少人采用辞职的方法去重新学习，从而造成了完成学业后寻找工作的被动。

一位年近四十的李先生主动放弃了自己比较优越的职务和待遇，重回校园深造。两年后，当他拿到毕业证书找工作时却犯了难。他投递了上百份求职简历，并参加了不少次的人才交流大会，却没有一份理想的工作。在不得已的情况下，他降低了自己的要求，但还是未能如愿。这位先生感到困惑不解。

还有一位王先生，原来是一位报社的编辑，两年前进入一个高等学