

四十岁男人

越放下 越自在

没有宁静致远的修养，便无法淡泊功名；没有超越自己的精神境界，就不可能淡泊名利。

只有不断调整心态，四十岁的男人才能活出快乐的自己。

冯国涛◎编著



人过中年，追求事业的成功，绝对需要轻装前进。丢掉那些不值得你带走的包袱，抛弃那些拖累你的垃圾，放下那些痛苦的回忆，你就能轻松到达胜利的终点。



 中国时代经济出版社

四十 男人

越放下 越自在

冯国涛◎编著



中国时代经济出版社

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

男人四十：越放下越自在 / 冯国涛编著.
—北京：中国时代经济出版社，2013. 12
ISBN 978 - 7 - 5119 - 0558 - 1

I. ①男… II. ①冯… 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 (2010) 第 246851 号

书 名：男人四十：越放下越自在
作 者：冯国涛

出版发行：中国时代经济出版社
社 址：北京市丰台区右安门外玉林里 25 号楼
邮政编码：100069
发行热线：(010) 83910203
传 真：(010) 83910203
网 址：www.cmepub.com.cn
电子邮箱：zgsgdj@hotmail.com
经 销：各地新华书店
印 刷：北京溢漾印刷有限公司
开 本：787 × 1092 1/16
字 数：180 千字
印 张：16
版 次：2013 年 12 月第 1 版
印 次：2013 年 12 月第 1 次印刷
书 号：ISBN 978 - 7 - 5119 - 0558 - 1
定 价：30.00 元

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社发行部联系更换

版权所有 侵权必究

前言

美国心理学大师罗伯特·威廉把人到中年比作是“人生的下午”。他认为，处在此时此刻，既能回顾反思上午，又可计划、展望傍晚。我们不能按照上午的计划来过下午的人生。早上美好的事物到了下午变得微不足道。或许你已经成功地走过上午，但你用同样的方式走过下午时，就会发现生命不堪重负。所以，到了该放下的时候了。

人过四十进中年。走过半生的中年男人，一路风尘，一路情怀；一路艰辛，一路感恩。因为经历了太多苦难。很多这个年龄段的男人总把得失看得太重；因为承受了太多压力，总把苦水独自品尝。其实，人生中什么都没有放下最明智，什么都没有真情最珍贵，什么都没有快乐最重要。释放心灵，净化精神，中年之后的男人更潇洒。

人过中年，追求事业的成功，绝对需要轻装前进。丢掉那些不值得你带走的包袱，抛弃那些拖累你的垃圾，放下那些痛苦的回忆。这样你才可以简洁轻松地走自己的路，人生的旅行才会更加愉快，才可以登得高行得远，看到更多更美的人生风景。

真正的放下，来源于内心的安定与冷静的自持。在自己心情低落之时，选一个阳光能照得到的地方，搬一把躺椅，拿一本杂志，拉开半卷的窗帘，莫扎特如水般清澈的音乐便会温柔地将你包围。偶尔，也可以泡上一杯清茶，即使不喝，那袅袅升起的茶香也会让你的烦恼融化在温

暖的阳光里。

没有宁静致远的修养，便无法淡泊功名；没有超脱自己的精神境界，便不可能淡泊名利。这是一种生命的智慧，一种灵魂的典雅。与这种高尚而脱俗的胸怀与风范相比，我们还用得着为那些功名所累，为那些虚华而耿耿于怀吗？

人不是为烦恼而生的，所以不必天天板着面孔，伤心、烦恼、失意，这样的人生没有乐趣可言。金代禅师说：“不是为生气而种兰花。”所以我们应该为自己培养一种乐观、积极、进取的人生态度。懂得快快乐乐在人间做人，远离忧愁、悲伤、苦恼，这样的人生才有意义，才有价值。

第一章 男人四十，没有未完成的事业，只有未死的心

人到四十，生命的旅程已经走完了一半，而四十岁男人中，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。四十岁男人在知识、能力、经验方面都具有优势，因此只要你愿意不懈攀登，你就一定能够登上事业的巅峰。

笑到最后的往往是急流而上的人	2
跳槽，你准备好了没有	6
四十岁男人，让我们在事业上小试锋芒	10
迈“稳”你的第一步	14
做好两件事，创业之路会更通顺	17
勇于挑战，才是最后的赢家	20
只要你够精明，你一定会成功	23
春天播种，是为秋天丰硕的果实	28

第二章 劳逸结合，张弛有度才是最好的生活

四十岁男人是社会的栋梁、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，“最近比较忙”已经成了中年人的口头禅。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。

偶尔，对自己要放宽要求	32
累了就“出逃”吧	35
“挤”出时间，放飞心情	37
忙里偷闲，其乐无穷	40
休息，是为了更有效的工作	44
学会从忙碌中释放自己	47
“打转的陀螺”，太累了	50
张弛有度，才能更精彩	53

第三章 灵活取舍，不为芝麻丢西瓜

四十岁，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。

舍小才能谋大	58
--------------	----

弃车保帅，何妨一试	60
吃亏是福，盈亏自有定数	62
不逞一时之气才能笑到最后	66
失败之后就是成功	69
凡事以大局为重	73
有目标，起航才有方向	76
真知灼见，可以改变生活	80

第四章 四十岁男人，单身定是钻石王老五

四十岁，如果你还单身，就应该把目光更多地投向生活、投给自己。四十岁单身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四十岁男人联系在一起。四十岁后，如果你不希望与时代拉远了距离，就不要拒绝时尚生活。

四十岁，与“时尚”相逢不晚	86
形象修饰不可大意	88
翩翩风度，魅力丛生	91
四十岁“潮”男，活得精彩	94
配饰透析男人风采	98
闲暇时光，尽情享受吧	103

第五章 左右逢源，四十岁男人当精通世故

年轻人未经社会的打磨，总会呈现出棱棱角角，容易碰壁。人到四十，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。

“口舌之快”逞不得	108
大度一些，路会越走越宽	112
以退为进，大智慧也	115
人生须得三分醉意七分醒，贵在糊涂	118
说“不”有诀窍	121
“折”出峰回路转，“折”出柳暗花明	127
虚与委蛇，方可自保	131
不争而争，不战而胜	134
退一步，海阔天空	137
放低姿态，才能跃得更高	141

第六章 能屈能伸，四十岁当有隐忍的姿态

人生如棋，一味冲撞的是阵前卒子，动辄倾尽身家性命。唯有将帅之风者才知道何时该冲锋陷阵，何时该韬光养晦。四十岁的男人做人处世须知过刚则易折，骄矜则招祸，应以忍辱柔和为妙方，刚柔并济，进退有度。

世事如棋，谋定而后动	146
勾践灭吴难道只是故事	148
四十岁男人懂得忍即是智慧	150
四十岁位高权重的男人应该柔忍处世	152
忍是以高尚人品为支点的	154
忍住气才能做好事	158
四十岁不可有勇无谋	161
喜恶之情表现得要适度	164
守得云开见月明	167
取大节，宥小过	171
外圆而内方是男人之守则	174

第七章 难得糊涂，用中庸的哲学面对生活

言辞是我们思想的传输工具，是我们相互交流的手段。因为它的内容涉及思想，所以它必定渗透你做人的痕迹；因为它的作用涉及生存，所以，它必定影响你生活的状况。因此，男人四十岁的时候，不要去做那个言辞锋利、什么事都辩驳得清楚明了的人。言语糊涂一点儿才是四十岁男人应有的状态。

移花接木巧用“答非所问”	178
没必要认识那只下蛋的母鸡	180
若被请求先做糊涂表态	182
转移话题也是处理尴尬的好办法	183
你不需事事都明白	185
给逆耳的忠言包裹一层糖衣	187

说话有分寸·····	189
牢记古训，谨防祸从口出·····	191

第八章 慧眼识人，认清表象背后真实的一面

认清周围的人表象背后真实的一面人始终都是一个矛盾的综合体。人们喜怒哀乐，悲欢嬉笑，远非自身所表现出来的那么简单。所以，人的欢笑并不一定代表高兴，流泪并不一定代表伤心，鞠躬并不一定代表感谢，拍手并不一定代表赞赏……但这些至少传达了一些信息，只要你认真分析，总会学到一些识人的本领。而这种本领是作为一个中年男人必备的武器。

人并不都直接表露自己·····	196
知渊中鱼者不祥·····	198
不要认为沉默寡言的人即是无能·····	201
客观分析话里有话·····	203
眼观六路，耳听八方·····	205
辨别真相需退隐静观·····	207
识人不可犯忌·····	210
注意风俗习惯的固定性·····	212
清醒地认识自己的成功·····	214

第九章 适时舍弃、放下，做个知足常乐的人

人类本身就有喜新厌旧的癖好，都喜欢焕然一新的感觉，不学会放弃就无论如何也无法焕然一新。男人到了四十岁如果欲望太多，他就会变得越贪婪，一个永不知足的人是无法感受到幸福的。四十岁男人，学会放弃也就成了一种境界，大弃大得、小弃小得、不弃不得。在生活中应该学会遗忘不如意的时候，学会放弃生命中可有可无的东西，心胸自会坦然。

给我点石成金术也不要	218
欲望越少，生活越幸福	220
淡然看待名利	222
宁做让利君子，不做得利小人	224
无欲则刚是一种境界	226
围剿自己的藩篱	228
最美的风景就在你面前	230
沉默是金，以静制动	233
内省帮你看清自己	235
在工作中控制自己的情绪	237
别让狭隘绊住自己的脚	239
学会分享而不是“吃独食”	241

第一章

男人四十，没有未完成的事业， 只有未死的心

人到四十，生命的旅程已经走完了一半，而四十岁男人中，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。四十岁男人在知识、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。



笑到最后的往往是急流而上的人

不可否认，四十岁男人大多有一种求稳、畏惧竞争的心理。然而竞争在世界上是客观存在的，根本无法逃避。中年男人必须适应竞争，勇于竞争，才能成为成功者。

不可否认的是，在任何一个领域内，人与人之间都存在竞争。有人给竞争下了一个定义，那就是两个或两个以上的个人、团体在一定范围内为了夺取共同需要的对象而展开较量的过程。大千世界，因为存在竞争而充满生机和活力；芸芸众生，也由于竞争才能使得人才脱颖而出。时代的每一步发展，社会的每一次变革，无不充满竞争。竞争的结果就是优胜劣汰，成功者前进，失败者落伍。古往今来，概莫如此。

从心理学角度来讲，人类有五种需要：生理需要、安全需要、爱情需要、尊重需要和自我实现需要。其中自我实现需要是人们最高层次的需要，人类往往为了得到一个与自己的能力及其他条件相适应的工作和生活环境而竞争，这些需要导致人们去参与竞争。同时，竞争成功也可满足需要。而当人们的基本需要得到满足时，则会自然而然地萌发新的需要，出现新的竞争。所以竞争和需要是作用和反作用的关系。社会的不断发展，为人们的生活提供了越来越多的物质，而人们在不断追求生活的更高目标时，则将竞争注入了激烈和残酷的内容。

积极的竞争能给生活带来生机，能使工作和学习产生动力，这都是不容置疑的。然而，在看到其积极的一面时，你却没有理由忽视它所存在的另一方面。由于不能正确认识竞争而造成的负面影响，一位自寻短见的大学生在写给父母的遗书中悲伤地感到，未来社会是一个竞争的社会，不善于竞争者则不能生存，像自己这样的人怎能适应呢？每天处在

使人十分厌倦的这种充满竞争的学习环境之中,还不如及早地彻底解脱。某公司的一位干部也因长期处在一种激烈的竞争气氛中,感到十分沉重的压力,终于不堪重负而做出了极端的行为。类似于这样的事例并不少见。人们在叹息之余,也不由自主地去认真思考其悲剧的原因所在。

因此,在激烈的竞争中如何给自己定位,怎样才能保持一种正常的心态,这是必须首先弄明白的问题,然后才是如何去正确地对待竞争这一问题。二者的顺序不能倒置。同任何道理一样,不弄清楚事情的意义就匆匆忙忙去做,终究会将事情做坏。

由于企业机制的改革,大批的四十岁男人下岗,面临着再就业的挑战;同样也是由于机制的改革,不少人主动“跳槽”,去寻求更好的发展。两者之间有相同之处,即都面临着重新择业的问题,但又有着本质的不同:下岗之后的再就业是由于生存的需要而参与竞争,而“跳槽”者的愿望则是为了改善工作环境,选择一项更适合自己的工作。客观地认识自己,给自己在生活中定位,则可以使自己在竞争中制定出可行的方案,而不致脱离实际导致失败。对于前者来说,这种竞争必须全力以赴,认真地评估当前的形势和选择方向的可能性;另一方面,还要客观地检验自己所具备的条件,包括本人的能力、家庭的态度以及思想上和物质上的准备,等等。只有将目标条件达到统一时,然后再进行努力,这样才有成功的把握。对于后者来说,尽管目标定位高,但若自己各方面的条件不具备,则这种竞争就会显得没有必要。因此,即使不“跳槽”,也不会出现生存危机。相比之下,后者较之前者具有更大的安全性。不少人在“跳槽”前过多地考虑到实现目标后的美好前景,面对实现目标的可能性考虑过少,从而导致适得其反的后果而追悔莫及。

人到中年,对自身以及外部环境的把握更理性,这就在如何给自己

的定位方面提供了可贵的经验和把握。虽然说，四十岁的男人在人生中负担最重、责任最大，但当他们经过了相当长的一段工作历程之后，基本上没有生存上的危机，是处在一种进可攻、退可守的有利时机。在保证已有成果的前提下进取，并获得更大的收益固然可喜，但要以这些成果作为筹码去进行冒险，则应谨慎从事，要尽量减少或根本杜绝在自身进一步发展时出现的痛苦。

在解决了如何正确定位的问题后，再来看待竞争的态度才是可取的。既然是竞争，肯定会出现胜与负、成与败的结果。对此，能否持有科学的认识是至关重要的。换言之，正确对待成败是人们参与竞争后所得结果的关键。不可避免的客观现实是，只要存在着主观要求与客观可能的矛盾，就会出现竞争。就如下岗人数与就业机会之间的供求矛盾，导致出现“僧多粥少”的局面，并因此而引发竞争。在这一过程中，许多人实现了自己的目标，但也有更多的人未能如愿。我们还可以用体育竞赛来加以说明，冠军只有一个。可以肯定，这是经过努力拼搏才取得的，但其他名次的获得者也同样付出了艰辛的努力。一场激烈的比赛结束后，人们自然对首先冲线的运动员报以热烈的掌声和真诚的祝贺。然而，没有人会认为跑在最后一名的运动员不是在顽强拼搏。所以说凡是参与竞争的人，尤其是失败者，既要敬重竞争中的强者，也要正确对待自己的失利。处理不好这一点，就会因失败造成极不平衡的心态，导致做出不理智的行为。

要想培养和完善自己的竞争意识，就要做到既有坚韧不拔的毅力和不甘落后的进取精神，还要有良好的心理承受能力。这种良好的心理承受能力表现在欢迎别人超过自己并认可这一事实，同时还要有勇于赶超他人的雄心壮志。生活中，有些人对于自己的失败尚能正确对待，但对于别人的成功则由羡慕进而嫉妒甚至仇视，这些都不能说是良好的心理承受能力。在竞争中要审时度势，善于适时转移竞争方向。一个人的需

要、兴趣和能力的表现是多方面的,人与人又各有千秋。在某一竞争领域内的失败,并不意味着在别的领域内不成功。况且,每个人几乎都有未被自己意识到的潜能,要在竞争的实践中不断升华和提高,注意发挥自己的长处和优势。有效地转移目标,可以增加竞争成功的概率,从而减轻或者消除竞争造成的负面影响。

即使自己几次努力均遭到了失败,也不要认为这就是耻辱,觉得自己没脸见人。既然明知努力者并不一定是优胜者,那么,再持有悲观的自暴自弃就不是明智之举了。在这种情况下,要善于转化这种危机感。当你创业失败后,可以和自己的亲人或朋友诉说自己的苦恼和气愤,可以通过体育活动去宣泄心中的冲动,还可以到文化娱乐场所去调整一下自己不平静的心态,而不能一头顶在南墙上不转身,自己和自己过不去、生闷气,此种做法不可取。因为,一次两次的失败并不等于丧失了所有的机会。尽管你可能面临“山重水复疑无路”的尴尬,但谁能担保不出现“柳暗花明又一村”的转机呢?比如乘公交车上班的人经常会碰到这种情况:一辆车过来后,拼命往上挤也没挤上去,正气喘吁吁地自叹倒霉时,后面很快又来了一辆空车。这回不但轻松上车,还有座位,你说走运不走运?当你幸运地坐在座位上时,别光顾了暗自庆幸,仔细想想,正是有了前面那辆车拥挤的前因,才出现了后面这辆车空荡荡的后果。作为一个经多见广的中年人,化解自己失败情绪的方法是很多的。

我们都听说过“酸葡萄”的故事:一只狐狸看到藤架上的葡萄非常诱人,可是跳跃了几次都够不着。于是这只聪明的狐狸说,这葡萄肯定是酸的,不吃无所谓。“酸葡萄心理”是化解忧愁的一剂良药。此外,阿Q的“精神胜利法”对化解沮丧情绪也有奇效,小说中的阿Q若不用这个“精神胜利法”来自慰,恐怕他早已走上极端的道路了。在自我安慰中寻求自我解脱并自得其乐,这是男人们应该而且能够做