

带你走出迷惘，充满热情地迎接下一个精彩40年

40岁， 好日子才开始

享受人生下半场要做的19件事

许伟◎著

人到四十
必须懂得的
生存技巧

四十几岁，为何在一生中显得如此重要？
你的每一步，不只左右了自己的未来，
还影响着家人的未来！

Enjoy the Second
Half of Life

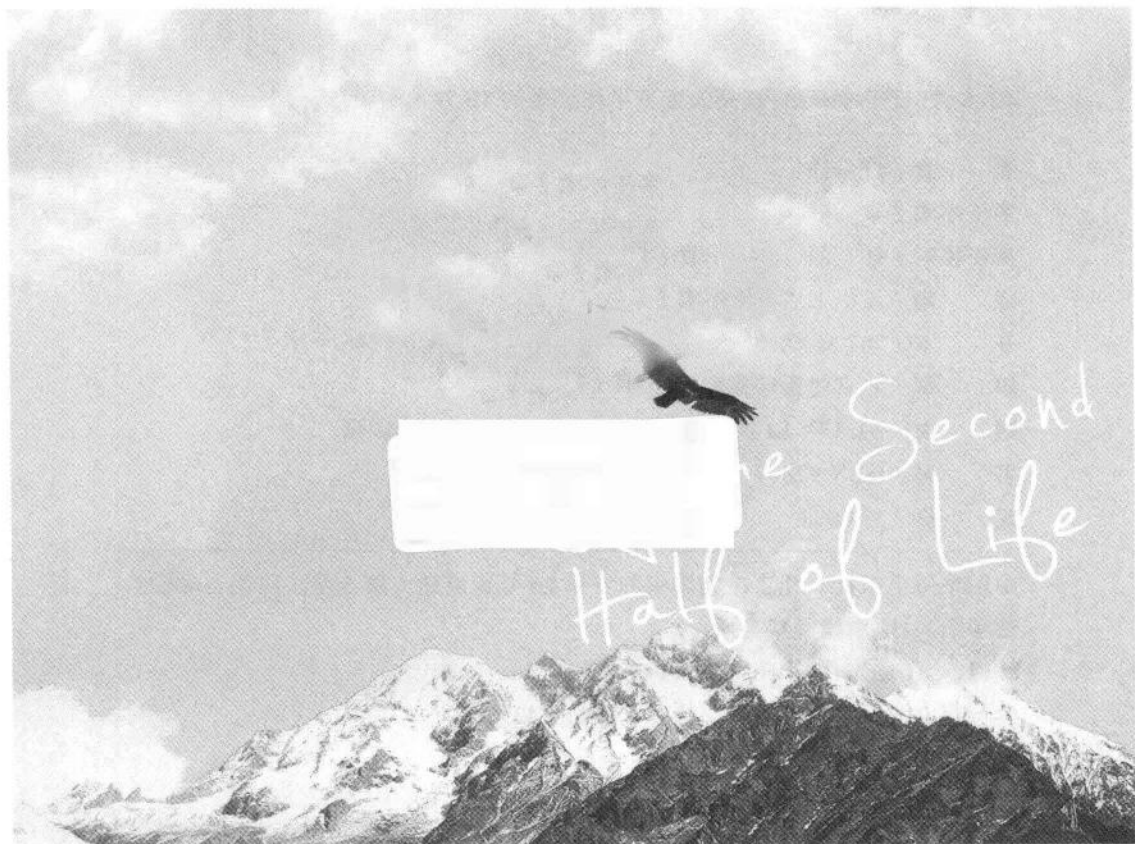
中國華僑出版社



40岁， 好日子才开始

享受人生下半场要做的19件事

许伟◎著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

40岁,好日子才开始:享受人生下半场要做的19件事 / 许伟著.—北京:
中国华侨出版社,2013.8

ISBN 978-7-5113-4004-7

I. ①4… II. ①许… 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(2013)第207706号

40岁,好日子才开始:享受人生下半场要做的19件事

著 者 / 许 伟

责任编辑 / 棠 静

责任校对 / 孙 丽

经 销 / 新华书店

开 本 / 787毫米×1092毫米 1/16 印张/17 字数/246千字

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

版 次 / 2013年10月第1版 2013年10月第1次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4004-7

定 价 / 32.00元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦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:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

E-mail:oveaschin@sina.com

前言

岁月如梭，光阴荏苒，穿过苍苍的蒹葭，踏着为霜的白露，不知不觉中已到了 40 岁。

人到 40 岁，身体不再那么挺直，甚至稍微有点前倾；人到 40 岁，或许会失去几分浪漫；人到 40 岁，上有年逾古稀的父母，下有需要供养的子女，中间还有相濡以沫的爱人；人到 40 岁，婚姻平淡，无奈得如同嚼蜡，还时不时受外界的冲击；人到 40 岁，事业平平淡淡，在公司与同事相处时也变得小心翼翼……

当我们年过 40 岁，为各种事操心、发愁。但这些操心与发愁换不来任何意义，只能让我们抱怨不已。抱怨换来的更是无止境的失败。与其抱怨，不如放宽心，站在 40 岁的起点上，重新规划自己 40 岁以后的人生，享受下半生的幸福。

不妨告诉自己：

身体不再那么挺直，我们更加需要锻炼身体；失去了几分浪漫，增加的是冷静与淡然；挑起了家庭的重

担，换来的是责任与感恩；婚姻平淡，更值得我们追忆曾经的美好；事业平平淡淡，它只是我们生活的一部分；担心养老，所以我们更需要好好规划自己的下半生……

40岁之后的生活，不是浓烈的美酒，不是刺激的碳酸饮料，而是平平淡淡、清清白白的白开水，明知清淡，但天天却少不了它。那是因为我们知道了必须在平淡中享受生活。

经历了岁月的冲刷，40岁是对前半生的回顾和总结，也是对后半生的规划与展望。我们要站在40岁的开始，给自己一个新的下半生。如果你在40岁之前做得不够好，那么就从现在开始重新规划你的人生；如果你在40岁之前做得够好，那么就从现在开始总结40岁前的遗憾，以后做得会更好。

40岁的树不会凋零，后面还有几十年的时间继续抽枝发芽。因为我们相信40岁是人生的第二起点，人生处处是起点。

目 录

第1件事 做一个有气质的男人

- 男人四十一枝花 002
- 幽默让你更有男人味 004
- 成熟男人的「稳、准、狠」..... 007

第2件事 做一个有魅力的女人

- 女人四十风韵迷人 012
- 时刻追寻理想和幸福 015
- 调整好家务事与自身的关系 018

第3件事 养成良好的生活习惯

- 改掉年轻时的坏毛病 022
- 如何养成好习惯 025
- 吸烟与喝酒的弊端 028
- 40岁后更需要良好的睡眠 030
- 自我监督，让好习惯一直相伴 034

第4件事 不要再一味注重「口福」

- 40岁再不节食就晚了 038

科学合理地调整饮食	041
避免营养补过头	045
什么样的饮食方案适合你	048
第5件事 制订一个有品质的养老计划	
建立高品质养老的几点建议	052
你该为养老做哪些准备	055
第6件事 幸福生活的情绪操控绝招	
愤怒对人伤害最大	062
如何摆脱悲伤的情绪	064
不要为错过的阳光抱怨	066
别让恐惧控制你的心	068
几种宣泄不良情绪的好方法	070
第7件事 成功不会因为『大龄』而失败	
中年是丰收的季节	074
享受中年进取的成就感	078

第8件事 工作只是生活的一部分

- 人生不是事业的磨刀石 082
- 每个人都可以优雅地去生活 089
- 「大男人」和「女强人」 095

第9件事 不要为人际交往焦头烂额

- 公平公正地对待你的下级 100
- 如何与年轻上司和谐相处 105
- 与人交往有绝招 109

第10件事 运动让生命焕发光彩

- 运动让身体更加健康 118
- 兴趣是最好的老师 121
- 持之以恒地锻炼会更有效果 124
- 健身房是个不错的选择 126
- 推荐几种常见的运动 129
- 中年女性应注意的锻炼事项 132

第11件事 不再青春，却可以青春常驻

- 时尚不是年轻人的专利 136
- 推荐几种关注时尚的方式 138
- 多参加年轻人的活动 141

第12件事 如何建立稳定和和睦的家庭

- 你不是家庭的唯一支柱 144
- 理性看待『中年危机』 148
- 共建家庭是中年人的责任和义务 ... 150

第13件事 孝顺者能获得别人的尊重

- 关注老人身心健康 156
- 真情实意对待岳父岳母 158
- 处理好婆媳关系 161

第14件事 教出有出息的孩子

- 不要剥夺孩子的想法和自由 165
- 消除和孩子之间的代沟 166

家长的言行影响孩子的未来 168

第15件事 重温你们曾经有过的青春

换个角度打量你的另一半 174

最适合你的才是最好的 178

重温你们曾经有过的青春 182

试试没有他（她）的生活 186

清除内心深处的「恶魔」 191

第16件事 寻找适合你的生活方式

另一种生活的可能 198

追求属于自己的人生境界 202

第17件事 追求优雅舒适的生活

反思过去，彻悟生活的智慧 210

追求古典不是落后 213

第18件事 未来几年，如何科学理财

树立正确科学的金钱观 216

明白科学理财的重要性	219
不要贸然进行投资	222
选择你最懂行的投资领域	225
介绍几种最常用的理财方式	229
如何规划孩子的教育资金	236

第19件事 给自己一个端正的生活态度

端正心态，把自己当成凡夫俗子	242
让岁月带走挥之难去的「心病」	246
品味人生「舍得之道」	250
摆脱无聊的侵扰	253
人到中年，人生处处是起点	259

第1件事 做一个有气质的男人

40岁，对于男人来说，可以说是人生中最迷人的年纪。多年的生活经历与社会磨砺，使得他们基本上克服了少年时的幼稚和青年时的狂热，他们不会像年轻的男人那样过分激动与偏激；多年的社会经验使得他们能从容理智地审时度势并且老练处世；中年男人此时大都处于事业的高峰期，要么拥有一定的社会地位，要么拥有才干与学识，而在多年的婚姻和感情生活中，在对妻儿老小的尽责中也让他们变得更加体贴、温柔与善解人意。这个年纪正是努力做一个气质男人的最佳时光。

男人四十一枝花

对于步入 40 岁的男人，有句经典评论：男人四十一朵花。这句话的含义当然并不是指 40 岁的年龄本身最迷人，像花儿那样美丽、鲜艳，而是因为 40 岁是一个最具代表性的年龄。

英国谢菲尔德大学心理学家洛琳·布丽女士在英国心理学学术会议上报告称，伴随着年龄的增长，男人拥有比年轻人更吸引女性的魅力。布丽女士得出的结论是：“对于任何理智的男士来说，40 岁是他们人生的第二个春天。”

张伟是一家大型建筑公司的总经理。四十出头的他，风度翩翩，成熟睿智，一副成功人士的模样，在公司里一言九鼎，也是众多年轻女员工所崇拜的偶像。

一次，由于公司急需一大批特殊钢材，张伟便同助理一同前往厂商所在地。厂商负责这批项目的销售部陈经理对二人进行了盛情款待。席间，张伟听说有另一家公司同时需要这批钢材，且价格要比他们给的还要高出很多。情急之下，张伟开始不谈生意，从油画、歌剧到陶瓷和陈经理大谈特谈起来。陈经理是一位三十出头的女士，虽然在商海浮沉，却对西洋艺术情有独钟，也对陶瓷艺术独有研究。张伟在来之前就对陈经理做了一番详细的了解，在了解了她的这些爱好之后就做足了功课，所以在宴会上能够和陈经理谈笑风生。

陈经理被张伟优雅的谈吐、渊博的知识、相同的兴趣深深吸引，也因为能有这样的客户而骄傲，兴致之下，举杯对张伟说：“张总，能遇到像您这样的客户，是我们的运气，也是我们的福分。生意场上不全然都是利益，也不能为了暂时的利益放弃了长远的发展，是不是？这杯酒我敬您，一会咱就签合同。”张伟的心里简直是乐开了花。

张伟充分发挥了他中年男人所特有的成熟、稳重、优雅的绅士风度，为他的工作添砖加瓦，事业也蒸蒸日上。男人四十，人生才刚刚开始。四十岁的男人，是一朵盛开娇艳的花朵，芬芳诱人。

男人四十，由于事业达到巅峰，有一定的社会地位，确是人生的第二春。

“男人四十一朵花”，更多的是指中年男人所具有的成熟与潇洒的风度是令人着迷和羡慕的。这时的男人有了稳定的事业、温暖的家庭，正处于人生的巅峰旺盛时期，他们身上聚集了成熟的魅力。

总之，中年男人应以他们成熟的魅力，用一种和谐的世态，以从容、平稳、矫健的步伐，忙碌穿梭于社会这个大舞台，扮演好自己的角色，绽放自己的绚丽，迎来自己的第二个春天。

幽默让你更有男人味

一个有气质的中年男人还要培养幽默、豁达的品质。一般来讲，一个幽默的人必然豁达，而一个豁达的人必然有几分幽默的秉性，不然无法笑看百味人生。因此，本书将此二者作为同一种品质来处理。

幽默是一种特殊的情绪表现。它能帮助人们适应环境，是人类面临困境时减轻精神和心理压力的方法之一。幽默可以淡化人的消极情绪、消除沮丧与痛苦。具有幽默感的人，生活充满情趣，许多看来令人痛苦烦恼之事，他们却应付得轻松自如。用幽默来处理烦恼与矛盾，会使人感到和谐愉快、相处友好。幽默可以化尴尬为诙谐，为生活添情趣。俄国文学家契诃夫说过，不懂得开玩笑的人，是没有希望的人。可见，生活中的每个人都应当学会幽默。多一点幽默感，少一点气急败坏，少一点偏执极端，少一点你争我吵。

当然，幽默感不是人人都有的，有则好，没有也可以培养。一个有魅力的男人应该懂得幽默，幽默其实也是一种风度，适当的玩笑、开朗的性格会使你更成熟、更有男人味。

那么，怎样才能让自己幽默起来呢？

第一，要领会幽默的内在含义。幽默必须有趣或可笑，这是幽默的美感特

征。幽默就是引人发笑，但以讽刺别人而达到自己愉快的方式，那种幽默就令人生厌，将会造成许多人对你的反感。幽默就是要机智而又敏捷地指出别人的缺点或优点，在微笑中加以肯定或否定。正如有位名人所言，浮躁难以幽默，装腔作势难以幽默，钻牛角尖难以幽默，捉襟见肘难以幽默，迟钝笨拙难以幽默，只有从容、平等待人、超脱、游刃有余、聪明透彻才能幽默。

幽默决不能像垃圾一般，说了就忘了，要能细细地回味，以后想起时还会觉得好笑，所以幽默必须要适当。如果一直像小丑般，没有一句话是正经的，自然而然我们就无法感受到幽默背后纾解心情的真意，反而变成我们都知道对方要说什么，一点有趣感也没有了。而幽默与讽刺，两者并没有太大的联系，幽默被誉为“温柔美丽的姑娘”，而讽刺则像匕首一样刺得令人难受。

第二，要扩大知识面。幽默是一种智慧的表现，它必须建立在丰富知识的基础上。一个人只有有审时度势的能力、广博的知识，才能做到谈资丰富、妙言成趣，从而作出恰当的比喻。因此，要培养幽默感必须广泛涉猎、充实自我，不断从浩如烟海的书籍中搜集幽默的浪花，从名人趣事的精华中撷取幽默的宝石。

第三，要有深刻的生活体验。幽默来源于生活，又要高于生活，因此，没有深刻的生活体验，无法造就真正意味深长的幽默。这就要求我们在生活中细细体会。

第四，要培养敏锐的洞察力，提高观察事物的能力，培养机智、敏捷的能力，这是提高幽默的一个重要因素。只有迅速地捕捉事物的本质，幽默时用恰当的比喻、诙谐的语言，才能使人们产生轻松的感觉。当然，在幽默的同时，还应注意，对于重大的原则不能马虎，不同问题要不同对待，在处理问题时要灵活运用，做到幽默而不俗套，使幽默能够为人类精神生活提供真正的养料。

第五，陶冶情操，乐观对待现实，幽默是一种宽容精神的体现。要善于体谅他人，要使自己学会幽默，就要学会宽容大度，不要斤斤计较，同时还要乐观。乐观与幽默是亲密的朋友，生活中如果多一点趣味和轻松，多一点笑容和游戏，

多一份乐观与幽默，那么就没有克服不了的困难，也不会出现整天愁眉苦脸、忧心忡忡的痛苦者。

幽默是人际交往的润滑剂，它在人们的生活中占有举足轻重的地位。但我们不能忘记生活是多姿多彩的，所以在使用幽默时，千万不能滥用幽默。一句妙语可以带来轻松与力量，但川流不息的妙语、笑话、讽刺，也能断绝与他人的沟通。我们可能会遇到这样的人，让我们不知所措，只好赶紧逃开威力过大的幽默轰炸。

有时候我们会遇到妙语连珠的人，这时我们不要起竞争之心，反而要倾听他内涵之语意，学习对方的长处。若你心中有不平的意念，一心只想用幽默来压倒对方，就可能使气氛陷入紧张，引发对方的仇视心理，就会造成以后别人对你的攻击。幽默能使沟通更加融洽，利用幽默产生的开怀大笑能达到与人交流的目的，让气氛非常愉悦。