

《男人四十后的活法》

图书基本信息

书名：《男人四十后的活法》

13位ISBN编号：9787801799920

10位ISBN编号：7801799925

出版时间：2011-1

出版社：中国致公出版社

作者：张国庆

页数：308

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《男人四十后的活法》

内容概要

《男人四十后的活法》主要内容：四十岁是男人危机四伏的年龄，是男人至关重要的转折点。从这一点起，男人的生理曲线从高峰跌下，随之而来的是在家庭、事业、心理，及生活等方面发生的一系列显著变化。所有的彷徨，失落；所有的坚韧，收获都交织在四十岁这一点上。关注四十岁，就是在关注人生命的第二个起点。

《男人四十后的活法》

书籍目录

一、拓展事业：事业成功，才能把腰杆挺直 1.事业远比其他东西更重要 2.真的没有上升的空间了吗 3.站稳后，就要更上一层楼 4.善于发现和把握晋升机会 5.不仅要会做事，还要会“做秀” 6.千万不要总是“不好意思” 7.方向错了，努力只会是徒劳 8.要有另寻发展机会的勇气 9.自主创业，寻找事业的第二春 10.中年创业要多考虑家庭因素 11.从自己熟悉的行业开始 12.要乐于和善于与他人合作二、灵活处世：把人情世故处理得和谐圆融 1.善交朋友比多交朋友更重要 2.不要轻视你所见到的任何人 3.给人留面子，自己才会有面子 4.不要让直言直语伤人伤己 5.“赞美”是一种重要的生存技巧 6.掌握与年轻上级相处的艺术 7.功劳面前千万别吃“独食” 8.遇到得意之事，要能沉得住气 9.含而不露比一览无余要安全 10.不可随便掺和别人的是非 11.为人处世不能只顾上不顾下三、张弛有度：不要让自己长期超负荷运转 1.不堪重负的40岁男人 2.压力源于生活，又作用于生活 3.不要给工作“当牛做马” 4.张弛有度，让灵魂追得上身体 5.不要总用“加法”过日子 6.在“钱”与“闲”中找到平衡 7.要学会偶尔“偷偷闲” 8.掌握排解压力的有效方法 9.生活越简单，就越轻松快乐四、善于取舍：该抓的不错过，该放的不紧握 1.年届40岁，要有所为有所不为 2.不要凡事都想争第一 3.“舍”之东隅，“得”之桑榆 4.不得已时，要懂得弃车保帅 5.人到40，得失之心不要太重 6.不要抓住精彩的东西不放 7.在得失之间，做出正确的选择 8.看淡名利，活出生活的本色五、学会理财：妥善运用和管理手中的积蓄 1.既要会赚钱，也要会管钱 2.理财并不是富翁的专利 3.通过股票进行理财的方法 4.想稳稳当当，试试债券理财 5.让基金成为理财的有力工具 6.家庭理财中的房地产投资 7.黄金投资，家庭理财的稳压器 8.保险，理财中的风险管理 9.擦亮眼睛，别落入理财陷阱 10.能省就省，不要浪费每一分钱 11.男人40，不必为虚荣付费六、珍视健康：男人40，面临健康转折点 1.健康不是一切，但却高于一切 2.40岁是导致健康差异的转折点 3.从现在开始，保护你的健康 4.了解40岁男人的生理特点 5.注重保健，给健康竖立一道屏障 6.别让富态成为疾病的导火索 7.做不到适量饮酒，就干脆戒掉 8.烟海无边，回头是岸 9.运动让40岁男人更精彩 10.慢性疲劳综合征——亚健康 11.壮阳——中年男人的私房话七、教育子女：掌握叛逆期孩子的管教秘诀 1.不要低估父亲对孩子的影响 2.为什么孩子的心，离你越来越远 3.设法化解孩子的反抗情绪 4.让孩子有一个自己的空间 5.合理地引导孩子与异性交往 6.恰当地解决孩子的早恋问题 7.管教要趁早，别等到“树大自然直” 8.帮助孩子走出厌学的泥淖 9.别让网络这把“双刃剑”伤害了孩子 10.不妨偶尔在孩子面前“扮扮弱” 11.用善言诱导出孩子的善行来 12.重“声”教更要重“身”教八、关爱老人：别让粗心和等待留给自己遗憾 1.什么是世界上最纯洁的感情 2.孝为德之本，百善孝为先 3.关爱老人，就是关爱自己 4.尽孝道是最不能够等待的事 5.常与老人进行心灵上的沟通 6.常回家看看，更要常回家干干 7.认真倾听，别怕老人絮叨 8.多掌握一些老年人的心理保健方法 9.老年人精神异常的判定与护理 10.陪老人就医时的注意事项 11.注意老年人的饮食健康九、经营婚姻：保护好自己休养生息的后院 1.40岁男人是情感高危人群 2.权衡“尝鲜”的利弊得失 3.新鲜感是可以人为制造的 4.用赞美把老婆变成“娇妻” 5.“爱”就一个字，但别只说一次 6.“尊重”是让家庭和睦的第一要素 7.协调好两个最重要的女人 8.夫妻恩爱，需要经常沟通交流 9.吵架时，要懂得适时地退一步 10.40岁的男人，别轻言离婚 11.男人40，要调节好性生活十、品味生活：享受生活乐趣，保持人生鲜活 1.顺其自然，寻求生命的平衡 2.拥有一份与年龄相符的坦然 3.生活如茶，只能细品不能暴饮 4.前行时，别忽略了沿途的美景 5.按照自己的意愿去生活 6.珍视拥有的，遗忘没有的 7.掌握“现在”，才能享受快乐 8.游山玩水，品味快乐生活 9.要有自己独特的爱好 10.始终保持一颗年轻的心主要参考文献

章节摘录

1.事业远比其他东西更重要多数人虚荣于功名，不管对自己来说怎么样，只要有了别人看着成功的事业，男人在他人面前必定是信心满满、昂首挺胸。在虚荣心或者说是自尊心的驱使下，几乎任何人都无法做到对别人的眼神——尊重的、羡慕的、炫耀的、不屑的——无动于衷。于明曾经是一位优秀的学生，可是大学毕业后，一直是很不得志。现在都40来岁了，还一直在一家小公司里任职。一天，于明接到一个老同学的电话，邀请他去参加大学同学的聚会。多年不见，于明很想和同学们见面聊聊天，于是他便欣然前往。但让他没有想到的是，这次聚会却深深地伤害了自己的自尊。他是骑自行车前去赴约的，一到酒店，他就自惭形秽起来：班上的同学们，几乎都是乘坐小汽车来-的，有的同学乘坐的还是名牌私家车。见面之后，同学们的变化都很大，寒暄几句后就开始交换名片。一个同学看了两眼于明的名片，突然来了一句：“上学时，你不一直是班干部，挺会来事的吗？”猛不丁，这话让于明有些摸不着头脑，他看了看其他同学给的名片，才意识到这句话的意思。从这些同学的名片上来看，班上出了一大把局长、处长、总经理、教授，而自己却光秃秃的没有任何职务，仅仅是一名普通员工。几杯酒下肚，大家的括多了起来。那个场面，看起来像是欢聚一堂，但于明却觉得其间充斥着攀比和炫耀的成分，主持人虽然嘴上说“久别重逢，请大家畅所欲言，共叙友谊”，但话题却始终掌握在几个召集人的手中。看来这几个挑头聚会的人对大家现在的生活情况都很了解，话题总是往那些有权势或发了财的同学身上扯，恰到好处地让他们炫耀权力和财富。这些混得好的同学，有的是当仁不让，高谈阔论；有的则是不屑一顾，一副拒人千里之外的派头。于明的内心里很不是个滋味。终于，有一个话题转到了于明的身上。原来是两个同学因埃菲尔铁塔的高度发生了争执，一个说自己在法国工作了4年，一个说自己去巴黎旅游过6次，都强调自己的答案权威。这时候，一个同学看了于明一眼，大声地嚷了起来：“于明上学的时候，地理学科学得非常的好，请他仲裁！”桌上的其他人立刻集体起哄。于明感到很是难堪：这哪里是请仲裁啊，分明是在笑话自己没有出过国嘛……尽管他努力作出不卑不亢的样子，但心里却像是打翻了五味瓶。于是他借自己敬酒的机会，转到了女同学这一桌上。坐下来后，于明才知道，这里也不消停，几位女同学正在互相炫耀着自己的先生和孩子呢！炫耀就炫耀呗，每个人还要装出一副谦虚的模样！于明悲从心来，真想一走了之。他刻骨铭心地体味到，所谓的同学聚会，其实是得意者展示得意的平台。的确，事业是一个男人成功的标志。看到自己昔日的朋友和同学们一个个穿着名牌，挽着娇妻，衣着光鲜地站在你的面前，大谈他的财富人生；当听说那些同学中有的已经做了高级副总裁或者成为百万富豪时，你是否在心里默默地计算着自己与他们的差距？这并不是说，事业就绝对可以作为评价一个男人的优劣的唯一标准。但是，如果你没有成功的事业，在这样的“炫耀”和“攀比”的同学聚会上，根本就无法抬头，无法挺直腰杆，整个聚会将引发你关于职业成功与个人价值的巨大的焦虑和恐慌。这还是次要的，最重要的是要生活，要支撑起一个家庭来。当你以一个男人的姿态在这个世界上生存时，同时也意味着你必须承担起男人的责任。作为一个要时刻把责任扛在肩上的40岁男人，有一个问题你不得不思考：你有能力回报父母，安排好他们的晚年生活吗？你有能力给自己所爱的妻子甚或下一代，提供一种安乐无忧的生活吗？曾几何时，人们是按照阶级来界定身份的。当阶级成为一个历史的名词之后，“阶层”一词开始进入大家的视线。对于贫穷和富有阶层的比例关系，有一个非常形象的说法：1：2：7。按照这个概念，我们的大多数人都正在穷富的边缘上，不是最上层的巨富，也不是绝对意义上的赤贫。我们的身份，可上也可下，可高也可低。进一步，你可能升了职、加了薪、做大了生意，自己顺心，家里人也跟着“扬眉吐气”；退一步，可能是失业了、破财了、公司店铺关门了，每天遭受着财务危机的困扰。我们每天所面临的，有考验，也有机会，甚至是机会与考验混同在一起，等待着你的选择。一个40岁的男人如何能在1：2：7之间的中产阶层站稳脚跟，让自己和家人的生活更为美好？自然，成功的事业是必需的前提。对于一个男人来说，事业远要比其他的東西更重要。有了事业，就有了资本；有了事业，男人才能够有丰满的爱情；有了事业，男人才能够给予孩子好的教育条件；有了事业，男人才能够做到“百善孝为先”，承担起自己赡养父母的责任；有了事业，自己才能够安享晚年。否则，口袋空空，干什么事情都没有底气。

2.真的没有上升的空间了吗据调查，有不少40岁的中年人对于职务升迁缺乏信心。首先，是年龄使他们感到力不从心，新一代也已经以崭新的姿态崛起于他们面前：有的_20几岁就考上博士，有的刚30岁出头就当上了处长、总经理……面对青年人的挑战，当代中年人深深地感到沉重的压力，多数人认为自己仕途无望，抱怨自己在单位里遭遇“天花板”。那么，他们真的是没有上升的空间了吗？其实，年龄大了并不一定就没有晋升的余地了，说到底社会上还是存在着“论资排辈”

《男人四十后的活法》

的思想，而且你的经验、你的稳重，也是你的一大优势。但偏偏就有许多中年人仗还没有打，自己就已经方寸大乱，没到终场腿就先自软了，结果倒把大好前途平白地送给他人。老宋今年40岁，有一份令人羡慕的吃“皇粮”的工作，在机关中也是小有实权的科长，按照常理说应该活得很自在。但是近一段时间里，他却一直坐卧不宁、寝食难安。原来，局里要提拔一位处长，老宋和32岁的江科长是最被看好的候选人。知道这个消息后，老宋开始犯嘀咕：“小江年纪轻，正是好时候啊！人缘又好，又会吹捧领导，我拿什么跟人家比呢？！”不久后，领导又找江科长谈了两次话，老宋的疑虑更深了，又是愤怒又是委屈，“自己20来年兢兢业业所为何来？”本来笑口常开的老宋变得抑郁寡欢，上班时总是心浮气躁，经常无缘由的要发火，把上下级同仁都得罪光了，而外来办事者更是被刁难得不知所措，要在他手头办一点小事儿真是难上加难。一次，他甚至在该不该收基层单位的某项费用时，与副局长发生了激烈的冲突。一个月后，处长人选决定了！老宋没有料错，果然是江科长当选。老宋变得更加消沉了。不久，局长找他谈了一次话。局长不无遗憾地告诉他，局里原来决定的人选就是老宋，找江科长去谈话，只是劝他好好工作，以后晋升还有机会，可是鉴于老宋后来的表现……唉！老宋已经不记得自己是怎么样走出局长办公室的了，这一次他真的是欲哭无泪了。生活中，像老宋这样的情形并不是个别现象。王先生在一家证券公司任职，这份工作收入既高又有挑战性，王先生很是喜欢。可是这份平静的生活突然被打乱了，公司老总告诉王先生，公司将在他和蔡先生两个人之间选择一个担任部门经理，希望两个人好好表现。消息一经传出，公司里的同事们开始七嘴八舌地评论起来：“那个蔡先生，我见过的，既能干又年轻帅气，领导都喜欢这样的！”“你上次不是说他和我们老总是校友吗？会不会……”同事们的话语让王先生理智的神经崩断了！第二天上班后，他就开始对蔡先生进行旁敲侧击。三天后，老板将王先生叫到办公室，他被解雇了！老总对其他员工说，像这样一个沉不住气的人，怎么能够做好工作呢？！更别说担任经理了！反倒是蔡先生的从容大度让人们刮目相看，尽管老总原来认为他的经验不够，但还是把他提升为了部门经理。想一想，我们中有多少人就是这样失去了晋升机会，与其怨天、怨命、怨社会，还不如先检讨一下你自己，机遇只属于那些有准备的人！40岁，也并不意味着你的事业就走到了顶点。凡事沉得住气，结果有时会比你期望的要好。

《男人四十后的活法》

编辑推荐

为了帮助四十岁上下的中年男人度过这个转折点，编者特别编撰了《男人四十后的活法》，希望普天下四十岁左右的男人们都能够从中受益，并在人生的后半程里走得更顺畅，过得更舒心。

《男人四十后的活法》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com