# 四十岁男人个人规划范文5篇

来源：网络 作者：空山新雨 更新时间：2025-06-04

*四十岁男人个人规划范文 第一篇猛一想，自己竞已迈入中年行列了。中年意味着智力的成熟，意味着资深的见识，待人待物和对人生的洞察会发育或发展到巅峰。实际上，我认为中年面临最重要的问题就是要感悟四十年之收获，让自己如何在以后的时光活得实在，并拥有...*

**四十岁男人个人规划范文 第一篇**

猛一想，自己竞已迈入中年行列了。中年意味着智力的成熟，意味着资深的见识，待人待物和对人生的洞察会发育或发展到巅峰。实际上，我认为中年面临最重要的问题就是要感悟四十年之收获，让自己如何在以后的时光活得实在，并拥有一种平平淡淡才是真的心境。

走进中年，一定要有远离市俗远离理想的意境，做个简单的人，因为，我深深觉悟到，宏大理想如今对我来说已经是种忧郁前的激动，也是一种空虚后顿悟。进入中年后，我只想在这座生我养我的湖边小镇隐藏我昔日的点点滴滴，寻找一份久违的简单，做更好的自己，也许就是怡心的事儿。

四十岁男人，和善亦宽容，生活中柴米油盐，工作中坎坷曲折，人世间恩怨挫折，给了我们许多答案，好像有一天，突然发现自己生气次数越来越少了，无论是谁和他们有了过节，他们会首先去检讨自己，站在对方角度换位思考问题，他们不会轻易为了一件小事和别人争得面红耳赤，不会因为不明所以中伤而怒发冲冠，学会对不同事情艺术化的最恰当的处理方式，是四十岁男人最先得到的人生宝典。

四十岁男人，重责任也重感情，四十岁男人情感最细腻，他们能从一不经意小事中，体会到人世间浓浓真情真意，并惬意地享受这种情意，因为，这些都是最可贵的东西。四十岁男人清楚地知道这个年龄不再是沉迷“风景”欣赏的年龄，因为四十岁是男人更加深刻的体会到了家的内涵！家是一艘船，需要他来掌舵；家是一盆花，需要他来遮阳。这是四十岁男人的责任。同时，家也是一角港湾，累了的时候，男人摇着橹，把心停泊在这里；家要平安，平安是金；家要康健，康健是福；家要温暖，温暖是乐。

四十岁的男人深刻而理性。对世事沧桑有了自己的认识和体验，对世事少了人云亦云，多了明察秋毫。纵然不读佛法、圣经之类的书籍，也能理解人世的玄妙、领悟生命的轮回、看穿红尘的因果；这种认识能力如果提前上十五年，那么人生一定可以改写。遗憾的是历史不能假设。四十岁的男人顾虑最多。不再鲁莽做事，知道三思后行。

四十岁的男人少了一份轻率，多了一份成熟；少了一份鲁莽，多了一份优雅；少了一份自责，多了一份忏悔；少了一份自卑，多了一份伟岸；四十岁的男人宛如站在山巅，观闲云舒展，听青松涛声，又多了一股仙骨风范。四十岁，是男人最满足的年龄，四十岁是男人最舍不得丢弃的年龄，四十岁把男人滋养的有滋有味。但毕竟是四十岁了，驿动的心已渐渐平静，人到中年，该犯的错误也都已犯过，心中增添的是更多的义务和责任。四十岁的男人，心已平淡如秋月，他不再有冲动，他要沉淀理智，收敛张扬。

四十岁男人总想顶天立地，最怕一事无成，然而因为命运不同、机遇不同、能力不同、努力程度不同，众生之中，能呼风唤雨傲视天下者寥寥，而平平常常碌碌无为者芸芸。于是，要么愤世嫉俗，要么愧疚自责。常常会产生沮丧、孤独、压抑，甚至心疼的感觉。

四十岁的男人地位落差最大。二十年前平起平坐摸爬滚打的弟兄们有的功成名就、阔绰富有；有的一事无成、贫困潦倒；有的官运亨通，财产亿万、飞黄腾达、美女如云；有的地无一垄、房无一间、官无半品、钱没几文。时光无情，命运多桀，这种反差的形成往往不是由人的主观努力可以驾驭的了，偶然性极大，就像同一树上的几片叶子被风吹落，有的落在地毯上，有的落在毛厕里。

四十岁男人活的最无奈。在一个前不着村后不着店的年龄，承担着心理和生理的双重变化，加上工作与家庭的双重压力，难免有诸多的焦虑和烦恼。女人有了委屈还可以大哭一场，而男人则有苦无处诉，有屈无处伸。

四十岁男人牵挂最多。赡养老的，抚养小的；牵挂老婆、牵挂孩子；考虑工作，考虑家庭，处理亲情、应对友情；迎合上级、摆平下级。

四十多岁的男人，应多尽些孝道，事业再怎么大，工作再怎么忙也要抽出些时间陪老人们吃吃饭、聊聊天，传承中华民族优秀精神的同时，也传递一个家庭互爱的传统，给后辈做出榜样。要记住：你怎么对待你的父母，你的后代就会怎么对待你。

四十多岁的男人，如果还没去过K房或者桑拿，最好抽空去一次。倘若有美色、美酒当前却依旧坐怀不乱，那么，你就真正达到了那种不惑境界。不惑是一种层次，一个高度。

四十多岁的男人，如果活得不开心，那估计是要把这份不开心带到棺材里去了。要放宽心胸，成就大小与金钱无关，是否风光无需载入史册。要记住：芸芸众生、人来人往，不是谁都能傲视天下，这其中有命、有运。走过、路过即可，不要耿耿于怀，更不要愤世嫉俗。做平凡的更好的自己！

四十岁的男人，身体是不老的，但要爱惜。四十岁的男人，更要有一颗不老的心！因为心老了，人也就快老了，淡泊的心态是永葆年轻的心的一剂良药。不愉快的时候，抬头看看天，你会感觉其实自己的心原来和蓝天一样开阔。不属于你的，不要辛苦地刻意去追求。

人在四十岁以前是向前看，四十岁以后是回头看。四十岁男人最懂什么是生活；四十岁，是男人值得留恋珍惜的年岁，男人也开始成为真正男人。今年，我刚过四十岁，最大理想就是想把自己心态永远停留在四十不惑之年中，如畅饮陈年老酒一样，沉而不醉。

四十多岁的男人，就算到五十了也别怕。如果碰到有80后嘲讽年龄，用王朔的一句话回击最淋漓尽致：你们厉害什么，不就年轻么？老子也年轻过，可你们老过么？

**四十岁男人个人规划范文 第二篇**

四十岁，在儿时的眼中是很老很老的大人。当自己已经走近四十岁的门槛时，却觉得依旧幼稚如顽童。好多事情都还没有弄懂，怎么这么快地就老了呢？

不管你承认不承认，不管你接受不接受，四十岁就这么不可抗拒地来到了，并且还伴随着那些你不愿意看到的．曾经感觉到可怕的东西，譬如衰老。

坐在四十岁的树下，盘点过往的日子，你会发现，不知不觉中，你的思想和行为已经发生了许许多多的变化。

四十岁了，已经变得不慌不忙，不像从前，老是心急火燎的，譬如跳舞。吃罢晚饭，悠悠地走去，然后，往角落里一坐，悠悠地听，悠悠地看，遇到有人相邀，便悠悠地跳，不像从前，饭碗一丢，赴约似地急往舞场赶，边往里走，边东张西望，看到有相识的，便一刻不停地跳将起来，生怕误掉每一分钟，如果没有舞伴，晾在场边如坐针毡，跳起来后，神经绷得紧紧的，总在考虑舞伴下一步会怎么走，生怕一步走错，贻笑大方，全无了休闲的情致。而现在则不同了，有人邀请便跳，没人邀请便看，悠哉游哉，眼前认真练习拉丁舞的两个小女孩曾吸引了我整整一个晚上。从前人不走完、曲不放尽不走，而现在只要一有去意，即使再优美的旋律，也不会使我留恋。

是衰老了，还是成熟了？

四十岁了，心情总是淡然如水，不像从前，遇事总是跃跃欲试，唯恐被拉下，被忽视，譬如参加演讲比赛。赛前准备阶段的紧张绝不亚于一场战役的运筹。起先是搜肠刮肚呕心沥血地写，凡与主题有关联的碎片都千方百计地串联起来，接着是字斟句酌地修改，与主题不太密切的只好忍痛割爱，再就是精益求精地练，真个是语不惊人死不休，最后是满怀激情地去演绎。独占鳌头的辉煌着实让那颗虚荣心狂喜过长长一阵子，当然，功亏一篑的遗憾和羞惭会久置心头而挥之不去。而现在，却对竞技类的节目很不感兴趣，若坚辞不过，只好披挂上阵，成了不激动，败了不气馁，只不过是为了体现重在参与的精神，真有点宠辱不惊的味道。

是懒惰了，还是练达了？

四十岁了，总是崇尚仁爱与宽容。看到步履蹒跚的老人，总会热心地扶一把，然后再走开，一步三回头；遇到咿呀学语的小儿，就蹲下来逗一逗抱一抱然后再走；有少年在放学路上打打闹闹，还会厉声喝止，嘱其快快回家。“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼”，在此时体现得淋漓尽致。受了委屈遭了白眼，也不再像从前睚眦必报，非要讨个说法不可，不弄个水落石出决不罢休。而现在呢，对此顶多只是耸耸肩，摇摇头，不愿去作辩解，甚至是蒙受了损失也是大事化小小事化了。总是说算了吧，都挺不容易的，得饶人处且饶人。

是胆小了，还是宽容了？

四十岁了，有时也会很寂寞。年少的时候，有人爱，会欣喜若狂，得意忘形，而失去了爱会天昏地暗，死去活来，而现在，当坐拥这一份宝贵的财富时，也只是藏而不露，会把那份爱织进毛衫，煨入高汤，把生活滋润得多姿多彩，有滋有味。一旦失去了，也不会惶惶然不可终日，更不会与自己的身体过不去，而是收拾好精神，守望在一个人的世界，当孤独与寂寞排山倒海般袭来时，更多的是回想从前灿烂的日子，然后长叹：此生足矣！

是麻木了，还是冷静了？

四十岁了，常常喜欢回忆，时不时地说上一阵“年轻的时候……”明知道“好汉不提当年勇”，不管别人爱不爱听，还是要把当年那些美丽开心风光的事说上一遍又一遍，似乎这样一说，那青春的美丽与骄傲便重又找回了似的。

四十岁了，有时候还很容易激动，譬如电视上某一个镜头，报纸上某一段文字某一个图片，或者邻家某一段故事，看了听了，鼻子都会酸，眼睛都会湿润。

子曰“四十而不惑”，究竟，四十的人生应该是什么样的呢？正如四季之轮回，此时已是生命之秋了。春花的灿烂固然不再，夏日的葱茏亦难再复，然而，秋日的绚烂与饱满是任何季节都无可比拟的。所以，不要因青春的逝去而忧伤，也不要因老之将至而惆怅，顺其自然吧，老成而不失童真，沉稳而不失敏捷，闲看庭前花开花落，漫随天外云舒云卷，我想，这样的人生也该是轻松．闲适，富有韵味的吧！

**四十岁男人个人规划范文 第三篇**

单位要求填写个人信息，我在“出生年月”栏填上那串熟悉的阿拉伯数字时，猛然间发现，自己已到不惑之年了。

下班回到家，正在上小学二年的儿子跑过来，叫我辅导做作业。完后，他竞指着我的头发说：“老爸，你头发是不是又少了一些，白发又多了起来！”

一旁的妻子也接上话匣：“你都长大了，你爸肯定老了！”

四十岁了！？真要不惑了？我的脑海一片苍茫。

每到周末，我总会和一帮年轻的朋友在红塔、海埂等足球场驰骋绿茵，挥汗如雨。虽然司职前锋，进球效率不高，但也得到队友们的夸奖：你在球场蛮拼的，很多年轻的队员都不及你。

踢足球这个爱好，一直伴随着我的青春和成长，就是在最艰苦的奋斗阶段，我也不曾放弃。我就喜欢在绿荫场上酣畅淋漓的感觉，压力随着汗水排泄去。

这体能、这精力，哪里是进入“不惑”的节奏！

节假日，约上三五个好朋友，带上家人，一起等待日出，一起看晚霞，用相机定格每一个美丽画面，抓住每一个幸福笑脸。

摄影、旅游，都是我的爱好。摄影，曾经是我吃饭的行当，在相当长的时间里，靠着相机打拼，甚至差点成为职业。尽管如今不用背着相机东奔西跑，但并不影响我对摄影的爱好。虽然拍的照片找不到地方发表，也不会有人买，同样也难以在摄影比赛中获大奖，但每每拍到自我感觉不错的照片后，一样兴奋不已。

这爱好、这热情，哪里是进入“不惑”的步伐！

晚上，回到家里，在书房里打开电脑，用手指头在键盘上敲打出一行行文字，与工作无关，与生活联系，都是情感随笔，或为人生感悟。千把字，不长，谈不上美文，却也励志。

抱着对诗歌、文学的梦启航，从在初中开始，我就喜欢上文学，并为文学而痴狂。从军入伍，没想到在部队，写作这一特长，却成为成长进步的敲门砖，一路顺利前行。转业到地方，仍然从事文字工作，尽管爬格子很辛苦，但爱好文学的热情一点没有减退，还继续为在报刊杂志上发表一个小小“豆腐块”而乐在其中，完全是一个文学青年的情怀与洒脱。

这心态、这豪情，哪里是进入“不惑”的时光！

然而，男人四十，此时已经站在人生的又一个起点上，岁月给我们的，不仅是头上的白发，额头上的皱纹，还有一张正由成熟变得苍老面孔，甚至渐渐变得稳重的心态。

其实，这个岁月哪能再“惑”！

奋斗了20多个青春，一起上学，一道毕业，一块当兵的，有的同学朋友已经在重要岗位上任职多年，前途一片光明。而自己，也曾努力过，也曾拼搏过，似乎已达到人生的又一个新高度，正像抛物线，正不断往下降。对自己工作上指手划脚的，是那些年轻的80后，我想过不了多久，安排自己工作的，批评自己不努力工作的，也将是90后。不惑，就是图个安稳。

其实，这个关口哪能再“惑”！

自己虽然有稳定的收入，但不算高，每月还承担着还房贷的压力。远在老家的父母，年龄也都在60岁以上，最需要自己尽尽孝心。家里的儿子，也是人生求学的起步阶段，早送晚接，放学了还要辅导作业。每天从早忙到晚，尽心尽力为了家庭。这个岁月，不再是攀登事业巅峰的征程，而是整装收拾心情，主动放弃过去年轻的梦想，精力的重心回归家庭，甘心情愿地为家庭付出。不惑，就是人生选择的转向。

其实，这个年龄哪能再“惑”！

往事就如过眼云烟，回忆起来一幕幕。四十个风雨春秋，经历了太多的事，结交了很多朋友，也认识哪些人才是真正的朋友，哪些人只是生命的过客，感知了人间的冷暖。这段岁月，少了激情，多了沉稳;少了冲动，多了冷静;少了烦恼，多了理智;少了放任，多了责任;少了盲从，多了自我。不惑，就是人生的一种成熟。

傍晚，下班的高峰期，穿过单位的林荫小道，前往单位门口不远的车站挤公交车回家。望着窗外来来往往的行人，思绪万千。

男人四十，惑与不惑，其实都不重要。

也许，人到了这个年纪，对于多数人而言，事业上就难有更大的发展，但真正的生活才刚刚开始，保持身体健康，珍惜眼前的一切，珍惜身边的朋友、家人，把生活经营好，未尝不是一种成功！

**四十岁男人个人规划范文 第四篇**

古人用来形容时间的词很多，白驹过隙，逝者如斯，都是形容时间飞逝一去不回的。没错，时间总像是最淘气的孩子，在你还没来得及慨叹时，不留痕迹地悄悄溜走，只留下数不清的日子层层叠叠地累积，将记忆深埋。于是，曾经遥远的未来，终于被时间牵引着，成为过去。朱自清因此发出了“聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？”这样的感慨，然而，去的终是去了，要来的还是不可避免的来。总记得1990年元旦，我还住校，当新年的钟声敲响的时候，一群风华正茂的同学不约而同地发出了对新世纪的畅想，那时候觉得20\_年真的是太遥远了，遥远到很难去规划去设想，如今，新世纪的钟声已经远远地留在了身后，而我，是不是当初想象中的样子呢？实在是连我自己都忘记了年少时的那些梦想。

四十年，一万四千多个日子真实地度过了，很难说是弹指一挥。那么多的记忆堆积在心里，一步步，一年年，我由一个不谙世事的孩童慢慢长成背着书包的小学生，然后随着个子的长高进入中学，再走进师范学校，最后成为一名老师，然后为人妻为人母，等我来得及感悟的时候，已到中年。日子开始不用数着手指头就一天天一月月地经过，总是恍然发觉我一次又一次被时间抛在了后面，难免会感慨，难免会失落，感慨之余，努力回想经过的点滴，给自己一个沉淀的机会，然后整理好行囊，继续以后漫长的人生路，希望可以轻松前行。

>期待

小时候，不知道是不是因为经历太少的缘故，总是对未知有太多的憧憬。大人们总是有意无意地问，长大了想干什么啊？或许，他们只是想从我们少不更事的豪言壮语里找到一点望子成龙成凤的成就感，我们这些小孩子呢，总是最能善于揣摩大人们的好恶，医生军官老师科学家飞行员等等职业只在头脑里稍微晃过一个影子就脱口而出，而且每次说这些的时候，声音要足够的大，信心一定要恰到好处的满，挺直胸膛，鼻孔朝天，于是，大人们一脸满足，孩子也一脸满足，好像那些预定的职业真的就在不愿的未来等着，我们和它的距离，就只有时间而已。

年纪小，对所有的事物拥有最多的就是好奇，好奇之余，总想亲自设计下。要去公园玩了，就会臆想出心目中公园的样子，有哪些动物有那些植物有哪些风景，或者处于以前的认知，或者仅仅是处于心底的好恶；要开运动会了，就会幻想出班级跑得最快的孩子怎么出风头，自己参加的舞蹈跳得多出色，最后的比赛结果有多让人兴奋；亲戚要来家里了，就会预想着那人会给我带来什么好吃的好玩的东西，还能给我多少疼爱，陪着我一起玩什么我喜欢理所当然他也会喜欢的游戏；要考试了，心里边总是做着一鸣惊人让老师和家长惊讶得合不拢嘴的梦……

孩子毕竟是孩子，小小的心里只装得下阳光灿烂，有意识地忽略阳光背后的阴影。我不会想到，去公园时错过了和同学约好的时间，又害怕回家妈妈不让去了，一个人逞强坐公交车去公园玩得索然无味，又在回家的路上坐错了车哭鼻子；我不会想到，运动场上班级里的体育健将摔跟头没跑到终点，舞蹈平平，班级总成绩平平，除了尽情吃了一些自己平时很难吃到的东西之外，这个运动会实在没什么可让人激动的；亲戚来了，差不多所有的时间都在和爸爸妈妈嘀咕一些我听不懂让我不感兴趣的话，除了刚进家门时亲切的问候以外，实在没什么可让我期待的；考试结果出来了，我不是闯出来的黑马，马虎一点，写错一点，我还是在我曾经的位置上，几乎没什么进退……

渐渐的，有些不敢去期待了，因为没有一件事肯按照我心底的安排去进行。我以为特别困难的，可能只三言两语的时间就解决得圆满；我认为容易的，很可能蓦然生出枝节，麻烦不断；还有那些我想都想不到，更没办法设计的大事小事，说不准什么时候冒出来，让我惊喜让我烦恼。再加上文学作品里的跌宕起伏，身边人的大起大落，这才知道，原来，人的一生，只能回忆，无法设计。当我这么告诉自己的时候，心里竟然意外的安静下来——既然那么多好的坏的都不受我的左右，索性不再幻想尽量少点期待，让该来的来该去的去，不管是否如我所愿，不用凭空畅想，也不用无端恐惧，实实在在的生活就是我已经经过的样子，至于未来，不放弃努力的机会，不放弃积极的态度，结果如何，随遇而安吧！

>成熟

曾经非常怕老。也对身边稍微有一点年纪的人有过不敢显露的不懈和鄙夷，总觉得人一旦上了年纪无论是行动还是思维方面都不够敏捷，甚至会有一些明显的迟钝。不知不觉的，我也步入了当年自己认为算是老的年纪，对待年纪的态度却有了很大的转变。诚然，年轻是美丽的，是富有活力的，是敢想敢做的，是初生牛犊不怕虎的，但同时，年纪也是阅历的累积，慢起来是深思熟虑，是淡定沉稳。年轻就好像一张白纸，每一道折痕都清楚地写在脸上，喜就喜得一塌糊涂，怒就怒得干脆彻底，很容易一眼就被看透；年纪稍大一些的，仍旧是一张白纸，只是随手拈来就会成为一幅意境无穷的图画，就像张三丰的太极，棉柔极致而力道无穷。越是看起来简单的年轻人，越是率性的直爽的；而越是看起来简单的中老年人，却越是不敢小窥的，他们往往历尽苦乐，尽管心中沟壑万千，而脸上波澜不惊。年轻人痛哭着大笑着说故事，似乎所遇到的事情比天还大；上了年纪的人，一杯酒一壶茶娓娓道来的，有可能是血泪是传奇是惊天动地是九死一生。

母亲七十多岁了，体态臃肿，行动日渐迟缓，正是我当年最看不惯的老态，和她说话多半听不懂，打岔倒是很拿手。不知为什么，我越来越觉得亲切，包括她的憨态，她的迷茫，还有她的唠叨，她的谨慎。母亲真的是老了，她不再意气风发脚下生风地为我们安排日常生活，也不再插手管制我们的一举一动一言一行，她经常都是旁观着，看我们为了一些琐事喜怒哀乐，只用表情表达她的关切，一言不发。我知道，她把身上所有的棱角都给了儿辈孙辈，留给自己的，只剩下谦和。她所关注的事情，越来越琐碎，越来越没有意义，但是看她乐此不疲的样子，我们能做的，就只有支持，只有配合，整日看着她浅浅的满足，便是我们最大的满足。

世上有两种人最容易接近，一种是儿童，一种便是老人。儿童招人喜欢是因为天真，老人讨人接近，多半是因为随和。这种随和，是在看多了世事变迁之后的淡然，一个人活到几十岁，总要经历一些风雨坎坷，越是从大风大浪中颠簸过的人，越是懂得享受艳阳的可贵，也越是能够放下姿态，将自己当做一个普通人看待。在这种情况下，人的地位往往不再重要，重要的是心态。高高在上需要仰视的，最终的结果总是被无视，胸无点墨的人可以狂妄得不把世界放在眼里，位高权重者也可能更平易近人，这是修养，是心胸，也是活着的态度。人总是这样，想要得到更多的尊重，前提其实就是懂得尊重别人，一颗平常心，一句温暖的话，就是人和人之间最合适的距离，做到这一点并不难，关键是肯不肯放低姿态，无论什么时候都能做到这样，这就是成熟。

每一个人都是爱美的。就算做为同性，在马路上遇到美女，也会不自觉地多看两眼。很多时候，人们总是不自觉地将美丽和年轻相提并论的，这是人之常情。一张精致得找不到瑕疵的脸，就像是一件艺术品，得到青睐一点都不奇怪，每一个妙龄的女孩子，都应该是花枝招展的，年纪本身就是不可多得的财富，不利用可惜。很多女孩子都是因为美丽而可爱的，这一点也只局限于女孩子，随着年纪的增长，美丽大打折扣，如果还是只有美丽这一项财富，那是女人的悲哀。通常情况下，我们衡量年轻的孩子，喜欢以貌取人，但评判男人女人，总要考虑到能力修养内涵等诸多因素，在这些条件面前，是不是美丽潇洒，就不是很重要了。

一个人年纪的增长，并不一定和成熟成正比例关系。有人少年老成，有人一辈子老顽童。知性一些，理智一些，宽容一些，沉稳一些，诚恳一些，真实一些，相信这就是成熟。

>感动

随着年纪的不断增长，心也在变得更加柔软。越来越觉得，活着对于每一个人来说，都是艰难的跋涉。人生不如意十之八九，抛除人不断增长的欲望，不完美存在于生活的每一个角落，越是外表光鲜的，烦恼越多。所以，很多人其实都存在于挣扎之中，为金钱为名利为亲情为爱情，甚至只是为了最基本的衣食住行。不是所有的人都不努力，实在是上天不够公平，让出色的人更加出色，平庸的人更加平庸，我们都是金字塔的座基，来衬托各行各业的顶尖人物，给他们光环，为他们喝彩，然后回过头来形单影只，偷偷自惭。熙攘的街上人头攒动，忙忙碌碌，其实都是普通人，说为事业奔忙言过其实，大家不过是为了一席屋一餐饭一身衣，说得简单，不过为了温饱而已。我们就像一群渺小的蚂蚁，整日奔忙于自己的堡垒，然后，寻找时机互相取暖，不用责怪他人给予的温暖太少，只是我们在学着穿上坚硬飞铠甲，忘记了感动。

世界上最可怕的不是天灾人祸，这些灾难发生的几率小之又小，最可怕的是你紧邻着一颗坚硬的心。近年来国内发生的大大小小的伤害事件，追究起来原因都无足重轻，致使人痛下杀手的不是对方的过错，而是那一瞬间人的心坚如磐石。磐石尚可用机械切割，心硬起来，无药可救。人是感情的动物，善时看到的都是美好，怒时看到的都是邪恶，愤怒总是最强烈的催化剂，它可以使人的心坚硬，使人忘记友善，对别人恨之入骨。只是，我们本身从来不曾完美，何必去用完美的标准去要求别人呢？一个被恨蒙住了眼睛的人是可悲的，这样的人看起来是在惩罚别人，其实是在惩罚自己，终身感受不到关爱，被尘世的寒冷包围，这不是最严酷的无期徒刑吗！

我们是如此的渺小，无力去改变任何一个人，那就尝试改变自己吧。捕捉美好，学会感动。“一粥一饭当思来之不易，半丝半缕恒念物力维艰。”这样的境界谁都不一定做到，但起码将自己的满足度降低一些，这不是什么难事。给别人宽容的机会，就是给自己轻松的机会，生活在善里面的人是幸福的，就比如身边的那些垂垂老者，满脸福相，一看就是很容易接近的人，心宽天地就宽了，那么广阔的天地里，可吃可住可结缘可交友，有什么理由不健康长寿呢！古人创造出“心魔”一词，是很有哲理的，让魔住在身边，自身生命没有保障，让魔住在心里，身边人没有保障。一个心里被魔控制的人，很难有爱，焦虑，愤恨，暴躁，攻击，往往会毁了自己。所以佛说，放下屠刀，立地成佛，手里的刀放下没什么大用，放下心里的刀，不但解脱了别人，也避免了自己为刀所害。

西方有个感恩节。不很了解这个节日的内涵，但很喜欢它的命名方式，宗教信仰里宣传感念神的恩典，而我们需要感恩的是生活的每一个细节。让爱住在心里，用爱心去对待身边的每一个人，宽容他们的冒犯，感念他们的付出，用充满爱的眼神打量世界，世界就是爱的花园，用温暖的双手去触摸世界，世界就是温暖的熔炉。用爱去获得感动，再让感动柔软心灵，让我们成为拥有爱，懂得爱，运用爱的人，去寻找，去付出，去收获，我们每一个人，终将受益无穷。

**四十岁男人个人规划范文 第五篇**

不知不觉之间，进入不惑之年，即将踏入四十岁门槛。回首四十年来走过的路，无限感慨在心间。

四十岁的男人，曾经历人生的起伏，遭遇过许多坎坷与磨难，对人与事已看的淡然。——人生苦短，不过百年，房子车子票子不应成为人生羁坢，那些外在的东西，只不过一道亮丽的光环。名与利，均为过眼云烟，身外之物。只想求得内心的宁静与问心无愧，懂得唯有健康平安，才是人生最大的福气。

四十岁了，懂得享受生活。闲暇时分，步出户外，“宠辱不惊，看庭前花开花落；去留无意，观天上云卷云舒。”春天里，去看看公园盛开的花朵，秋天里，看看田野里的累累硕果，呼吸大自然新鲜空气。四十岁了，倍感亲情与友情的重要。下班回家，主动为妻儿做一顿可口的饭菜；在每一个节日来临的时候，提上一份小小礼品，去看看父母、兄弟姐妹，看看朋友，与他们拉拉家常，说说心里话。平日多给他们的打个电话，送去一份关心与问候。四十岁，懂得珍惜。——对待亲情，更加懂得关爱与呵护；对待工作，增添了一份细心与平和心态；对待朋友，倍加珍惜那些真诚相待，能够说心里话的友情。

四十岁了，懂得总结与思考，感悟人生。年轻的时候，在对待时间方面，总觉得自己还年轻，挥霍了不少时间。谁知，光阴实在太快，没等你缓过劲来，青春就不知不觉地溜走了。那时候，往往是心浮气躁，急功近利。人生经历四十个春秋的洗礼，有了成功与失败的经验教训，经过尘世的历练，对人与事有了自己的见解和看法，有了阅历与见识，往往能够沉得住气，不再毛手毛脚。四十岁了，倍感时光匆匆，“时不我待，失不再来，”于是在每一个夜晚，走进书房，拧亮台灯，泡上一杯香茶，手捧好书一卷，将自己的心沉浸在书中，与那些大师进行心灵对话，或者打开电脑，敲击键盘，将自己的所思所想与人生感悟，尽情挥洒在文字里……

四十岁，正在如日中天、年富力强，成就事业的大好年华。

俗话说，创业不分先后，成功不分早晚。古有姜子牙古稀之年才出山，一样成就千古伟业；徐特立已过天命之年，才开始学习外语，成为通晓古今中外的学者……许多大器晚成的事例数为胜数。能够在不惑之年猛然顿悟，奋起直追，努力向上，也不失为人生的一大幸事！一位经历过解放战争，当过县委书记，名叫陈世高的退休老干部，向比他年轻近20岁的作家陈大超求教，六十岁以后才开始学习写作，短短几年时间，已在海内外报刊杂志发表数百篇文学作品。作家陈大超说，“一个人只要有志向有追求，任何时候开始努力，都不晚。”

人生四十才开始。四十岁，开始走向沉稳、从容、淡定。人们常说，苦难是一所大学。经历过人生四十个春秋的风风雨雨，那些坎坷与磨难，许多经验教训与阅历，均是人生的一笔宝贵财富。失败了，擦干眼泪，认真总结经验，从哪里跌倒，就从哪里爬起。人生三十年河东三十年河西，“青山处处埋忠骨，何须马革裹尸还。”永不言败才是真的强者，人生四十又一春。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！