

The Capital of a

打造成功魅力男人

当今社会，男人虽不再苛求流芳千古，但建立自己的事业，却是每一个男人存身立世的根本。想成就一番事业的男人，该具备什么样的资本？在角逐竞争的过程中，男人该拿出什么样的看家本领去面对纷繁复杂的世界？男人，请拿出你值得骄傲的资本。

段军华◎编著



男人的资本

女人眼中的好男人

天津科学技术出版社

The Capital
of a

段军华◎编著

男人的资本

女人眼中的好男人

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人的资本:女人眼中的好男人/段军华编著. —天津:
天津科学技术出版社, 2008. 11
ISBN 978 - 7 - 5308 - 4921 - 7

I. 男… II. 段… III. 男性 - 修养 - 通俗读物 IV.
B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 171266 号

责任编辑:杨庆华
责任印制:白彦生

天津科学技术出版社出版

出版人:胡振泰

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话(022)23332398(编辑室) 23332393(发行部)

网址:www.tkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市北中印刷厂印刷

开本 710 × 1000 1/16 印张 19.75 字数 250 000

2008 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

定价:30.00 元



前言

男人，是一个女人们经常讨论的话题、也经常被男人们自身所思考的话题。男人们所背负的东西太多。

男人是坚强的代名词。那些失败过一次就怨天尤人、萎靡不振，跌倒了爬不起来的男人被人们所不齿；不能够照顾女人，还经常在女人面前哭诉自己的不幸，让女人去承担他实际上是可以挽救的痛苦的男人，也往往被人们视为软弱、无能。

男人得稳重，不能整天愤世嫉俗，怪社会不公，怨生活不平；男人不能太偏激，即使发生了重大的事情，也要表现得像湖面般平静，不能情绪化；男人得有比女人更好的心理素质和处理问题的能力……

男人得有智慧，能够担负起重任；男人得给女人、孩子、老人安全感；男人应该有强壮的臂膀和结实的胸膛，能保护好自己所爱的人；男人应该有远大的抱负和理想……

三国名将周瑜在群英会上，曾醉而高歌：丈夫处世兮立功名，立功名兮慰平生。意气风发，踌躇满志，颇显男儿冲天豪情，只是后来由于心胸狭窄，经不得诸葛亮的几番戏弄，气愤难耐，箭疮复发迸裂，幽愤而卒，令人感慨万千。其实每个人心中都有自己的理想和追求。在儒家传统价值观念的影响下，“了却君王天下事，赢得生前身后名”，建不世功业，博取万世英名，便成了中国历史上无数热血男儿的永恒梦想和抱负。

在当今社会，男人不求万世流芳千古留名，但每个男人都应该建立自己的事业。想成就一番事业的男人，该具备什么样的资本？在追逐的过程中，我们该拿出什么样的看家本领？我们该怎样面对这纷繁复杂的社会？

男人应该拥有良好的形象，男人必须端庄稳重。实际上，一个拥有良好



男人的资本——女人眼中的好男人
Nanren de ziben ——Nüren yanzhong de haonanren

形象的男人更容易捕捉到发展的机遇。对现代男人而言，好形象是人生的重要资本，甚至比工作技能更重要。

在社交场合，男人得有良好的口才，和精湛的社交技巧。在竞争日益加剧的社会，男人的口才往往能为自己赢得一份事业。市场的竞争，是人才的竞争；人才的竞争，更是口才的竞争。工作和交往中，口才能为自己赢得机遇，更会给自己带来挑战。拥有好的口才，你就拥有黄金般的价值。

大凡在事业上有所成就的男人，都是极其自信而又善于把信心灌输给他人的人。这种人，实际上就是一个精通于社交的人。社交擅长与否，存乎智愚之别。会社交是智，不会社交是愚。社交中的学问，是一种随机应变，善于表达，善于处世，且能顾及他人所思所想的学问。社交资本，最能体现男人的能力。

身体是最大的资本。个人成功的秘诀，就埋藏在自己的脑海里、神经里、肌肉里、志向里、决心里。作为一个人，体力和智力是最要紧的东西，因为体力和智力决定精神状态、生命力和做事的才能。

春秋时期，谋士范蠡和文种辅佐越王勾践。他们知耻后勇，卧薪尝胆，最终灭除吴国。在勾践志得意满、功成称霸之时，范蠡便悄然离去。在齐国给文种写了封信：“飞鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹。越王这个人，脖子长，嘴如鸟喙，可共患难，不可同福。你怎么还不离去？”这时文种才恍然大悟，但为时已晚，终被勾践以莫须有的罪名杀害。范蠡却可称为真正的智慧之人，非观越王勾践之像而知其为人，实乃从日常小事观察，进而参透他的真正本质。功成则悄然隐退，解除了君王的疑忌之心，也保全了自己，一举两得。后来，范蠡顺时而变，三徙其家，皆有荣名，富可敌国，号称陶朱公，名垂千古，真智慧也！

这是两个男人的不同命运，在这两个男人身上，他们有着相同的资本，可结局却是迥然不同的。本书讲述了男人的十大资本，一个男人修炼好这十大资本，就足以达到自我完善的至高境界。

段军华

2008年11月



目 录

第一章 形象资本——打造好男人的第一张名片

一、完美形体——彰显个性十足的阳刚之美	3
二、迷人神态——男人不能缺少的生动	6
三、个性发型——塑造一个特殊的你	9
四、清爽皮肤——做一个干净的男人	14
五、品位用品——身份的代表	17
六、得体着装——穿出男人的气质	21
七、高雅标准——男人应注意的细节	24

第二章 气质资本——修炼出男人的真风采

一、风度决定高度	29
二、让举手投足都恰到好处	32
三、优秀男人的本色——坚韧	36
四、男人不能缺少的东西——幽默	40
五、选择伴随你一生的东西——习惯	43
六、活出男人的潇洒——大气与乐观	47
七、管理好自己——怎样看待不拘小节	51
八、成熟男人的十大特质	54
九、流露出你的真诚	57
十、修炼男人的领袖气质	59

第三章 心理资本——构建一个和谐的自我

一、生活如镜——学会笑对生活	65
----------------------	----



二、目标——男人进取的力量	68
三、放下固执己见	71
四、解除抑郁的枷锁	75
五、找到一个不生气的理由	78
六、呼吸新鲜的空气——卸下压力	81
七、成功路上的十大心理障碍	84
八、男人心理健康的标准	87
九、心理调适	89

第四章 口才资本——锤炼你的黄金价值

一、智言巧语——摆脱尴尬与困窘	95
二、巧舌如簧——驰骋人生的战场	98
三、借助话题——找到沟通的突破口	101
四、融情于理——说服他人需要技巧	103
五、让拒绝不伤和气	106
六、运用之妙	110
七、恋爱宝典——用语言巩固爱情之花	113
八、男人必读——12条经典说话艺术	115
九、终极口才——应对10种人的说话方式	117
十、让口才出众	121

第五章 社交资本——掌控事业之船的舵手

一、以宽容之心对待你的朋友	127
二、让朋友表现得比你更优越	130
三、选择朋友	133
四、寻找贵人	136
五、人脉决定成败	140
六、杰出人物的四大交际艺术	143
七、获得女性好感的秘诀	148



八、社交禁忌与常识	151
九、社交的 16 条技巧	154
十、编织你的人际关系网	157

第六章 处世资本——逐鹿纷繁的人生

一、做一个有礼貌的男人	165
二、把你的友善告诉别人	167
三、谦虚——以低调的姿态	170
四、诚信——坚守信用是成功的最大关键	173
五、方圆之道——刚柔相济之术	178
六、化敌为友——爱你的对手	182
七、无谓的争论——男人所应该避免的	185
八、正确化解矛盾	189
九、做一个善于倾听的男人	193

第七章 财富资本——破解财富神话

一、正确的金钱观	201
二、发现财富——培养一双锐利的眼睛	204
三、思考比忙碌重要	207
四、习惯决定财富	210
五、获得财富不能缺少勇气	213
六、理财观念——懂得与财富相处	216
七、给你一把打开投资之门的钥匙	219
八、在智慧中看清楚财富的模样	221
九、13 条经典——商界男人必读	224

第八章 职业资本——点燃事业的梦想

一、选准自己的职业	231
二、工作的态度	233
三、在工作中多注意些细节	236



四、学会休息——不做工作狂	239
五、把职业当事业——告诉别人你的价值	243
六、把感恩之心带到职场	247
七、今日事情今日毕——拒绝拖延	251
八、写一份职业生涯规划书	254

第九章 情商资本——驾驭情商方能乘风破浪

一、男人的成功与情商成正比	259
二、男人——掌控你的情绪	261
三、克服过度的虚荣	265
四、在孤独寂寞中升华	268
五、男人——不应该优柔寡断	271
六、凡事多思量	274
七、在取舍之间你必须做出决定	277

第十章 健康资本——承受生命的分量

一、健康地活着	285
二、如果失去了健康,那你就失去了一切	287
三、男性健康的国际标准	290
四、男人自我检查健康的方法	290
五、十大健康食品 and 水果	292
六、多喝绿茶	296
七、健康常识 35 条	299
八、别让它们偷走了你的健康	302
九、让运动伴随男人的一生	305

第一章

形象资本——打造好男人的第一张名片

形象是一个人的活名片，是一种重要的社交语言，是我们与人交往的第一张名片。因为你首先进入人们视野里的不是你的那张“纸名片”，而是你的自身形象。

善于交际的人，都十分注重自己的形象与打扮，而那些对自己形象很随意的人，在和别人的交往中，个人魅力和交际效果会大打折扣。谈到形象，现代女性都特别敏感，因为不愿意做漂亮女性的人恐怕是“稀有动物”。事实上，每一位懂得生活滋味的女性，常常用香水飘洒人生、用口红点缀情绪、用发型打扮自豪、用服饰美化感觉，这说明女人对自己形象设计最为关爱。可实际上，追求形象美丽并不只是女人的专利，在各种场合下，男人更需要形象之美。

试想，一个衣冠不整、邋邋遢遢的人和一個装束典雅、整洁利落的人，在其他条件差不多的情况下，同去办一样的事情，恐怕前者很可能受到冷落，而后者更容易得到善待。聪明的人切莫怪世人“以貌取人”，人皆有眼，人皆有貌，衣貌出众者，谁不另眼相看呢？着装艺术不仅给人以好感，同时还间接反映出一个人的修养、气质与情操，它往往能在尚未认识你的人品或才华之前，向别人透露出你是何种人物。因此，男人们若是懂得保持良好形象的道理，往往会有事半功倍的奇效。



一、完美形体 ——彰显个性十足的阳刚之美

形体是人体的外在表现，它是一门艺术。人体只有在四肢、躯干、头部及五官的合理配合下才能显示出姿态美、体态美、线条美、外部形态与内部情感的和谐统一美。

人体的形态美，主要包括人体的容貌美、身材美、肤色美和气质美。人体头部的外观形态组成了人的容貌，人体躯干和四肢所组成的外观形态构成了人的身材，包裹人体的皮肤的质地和颜色构成了人的肤色，人的神情特征和肢体语言特征构成了人的气质。

人体的外观形态俗称形体。在现实生活中，每个人的形体都各不相同。有的人的形体人们普遍认为美；有的人的形体人们普遍认为不美；有的人的形体部分人认为美而另一部分人认为不美；有的人的形体过去人们认为美而现在人们认为不美。

男人自有男人型。形体差异是男女最直观的差异，完美形体是阳刚男性形象的基础条件。男人的魅力大多来自健美的形体，男人的形象主要表现于形体的塑造。标准的男人形体美，不完全是高大英俊的外貌，而更多地体现在灵活而健康、自信而阳刚的男性魅力中。

我们一提起男人，就会自然而然地和“阳刚”二字联系起来。阳刚象征着雄性的力量，象征着征服。面对一个失败的男人，你可以讥讽他无能，但如果你说他“没有阳刚之气”，他会立即勃然大怒，认为这是对他人格最大的侮辱。

传统观念认为，男人就意味着体格强壮，争强好胜，独立自主，能够战胜一切困难，主宰世界。是男人，就必须具备阳刚之气。从生理学角度来讲，男人的阳刚之气来自于天性。有专家说，男人的 Y



染色体与人类的母体 X 染色体的成活能力具有较大的差异，男人的睾丸素活动会促使大脑的运动，经大脑运动后又对睾丸形成一种条件反射的刺激。

用美国荷尔蒙研究专家莫尼博士的推论来解释，这种睾丸素和大脑互为影响的结果，会使男人比女人拥有更高的智商和更阳刚的行为。莫尼博士的推论，后来得到了其他科学家类似研究的佐证。经研究发现，男孩子比女孩子更富于攻击性，他们动辄打架斗殴，躁动不安，并善于动脑和探索未知的问题。而女孩子则擅长掌握语言概念，理解和解释语言能力极强。

俄国文学批评家车尔尼雪夫斯基曾经说过：“轮廓的美胜过活人的美。”那么，轮廓指的是什么呢？一般可以这样理解：轮廓就是人的高矮胖瘦，即人的体形。体形美也就是人体骨骼发育正常，身体各个部位对称，比例适当，呈匀称感，包括人的坐、立、卧、行等各种体态。体形美的标准是身体健康，肌骨有力，姿势端正，举止大方。

塑造一个匀称、协调、优美的体形，体育锻炼是一个重要因素。青春期是体形美的塑造期。青少年时期，大部分器官出现了结构与功能上的急骤变化，肩、胸、腰、臀部，以及身高、体重等都发生突变。如果抓住了这个良好时机，科学地锻炼身体，就有可能把体形塑造得更加健美。因为体育活动对软骨有良好的刺激作用，能改善骨的血液供应，从而促进软骨的增生和骨化，促进体形美的形成。有人研究发现，青少年时期积极参加体育锻炼，使身体各种素质得到的后天可塑性达 50%~70%。也就是说，谁要想获得优美的体形，就必须高度重视青少年时期的体质锻炼，特别是要加强肌肉的锻炼，使肌肉发达起来，才能使体形更加丰满、匀称、多姿。

那么，男子健美的标准是什么呢？形体专家归纳出下列 6 条标准。

1. 精神饱满，积极乐观。
2. 身体匀称，比例协调、平衡；轮廓清晰，线条鲜明，肩宽臀窄，肌肉发达。



3. 体态端正，骨骼发育正常。
4. 肤色红润有光泽，皮肤松紧度适宜。
5. 外形、姿势自然优美，动作舒展大方，协调连贯，刚劲有力。
6. 走路姿态：挺胸收腹，身体挺拔，双肩平衡。

曾记得有位著名诗人这样比喻：“世界上没有更美丽的衣裳，像结实的肌肉与新鲜的皮肤一样。”今天，这句名言已被愈来愈多的人所理解，也更加激励人们去追求体形的健和美。爱美是人类的天性，一切追求美的人们，只有努力在丰富多彩的生活中潜心去探索才能真正获得。

男人们要获得形体的健美，除了体育锻炼之外，饮食也是不能忽视的一个重要因素。

要食用含有镁的食物：镁有助于调节人的心脏活动，降低血压，预防心脏病，提高男士的生育能力。建议男士早餐应吃两碗加牛奶的燕麦粥和一个香蕉。含镁较多的食物还有大豆、核桃仁、燕麦片和海产品等。

要食用含维生素 B₆ 的食物：维生素 B₆ 有助于提高人的免疫力。维生素 B₆ 可以预防皮肤癌、膀胱癌、肾结石等。男士一天共需要 2 毫克维生素 B₆。含维生素 B₆ 较多的食物有鸡肉、肝、马铃薯、葵花子、香蕉等。

要食用含维生素 C 的食物：维生素 C 的主要作用是提高人体的免疫力，预防癌症、心脏病、中风、白内障，保护牙齿和牙龈，有助于伤口的愈合，抗气喘，治疗男性不育症。另外，坚持按时服用维生素 C 可延缓衰老的过程。

要食用含锌的食物：锌可以保证男人的性能力，治疗阳痿，另外，它还有助于提高人体的抗病能力。建议男士每天补充 15 微克的锌，但是，每天的食用量不能超过 15 微克，因为摄取过量的锌会影响人体对其他矿物质的吸收。瘦肉、大豆中锌的含量较高。

要经常饮水：成年人身体的 60%~65% 是水分，肝、大脑、皮肤



男人的资本——女人眼中的好男人

Nanren de ziben — Nüren yanzhong de haonanren

含 70% 的水，骨骼含水 45%，血液含水 80%。如果男士们想要保持健美肌肉，就必须饮用足够量的水。

阳刚之美同时还需要个性修养。人与人之间的个性是不一样的，内因可以归纳为生理上的遗传、血型、内分泌等方面；外因可归结为社会、家庭、环境、教育、文化程度等方面。性格的外向和内向也分别渗透到人的行为、举止、言谈、风度、表情等诸多方面，通过不同场合自然而然地流露出来。比如在社交场所处理问题时，有的人坚毅果断，处事干净利索，有的人优柔寡断，拖泥带水；有的人勇于拼搏敢于竞争，有的人缩手缩脚，懦弱不前；有的人遇事胆大心细，而有的人却胆小粗心等。

每个男子都应针对自身弱点、缺陷，加强自身修养，不断完善个性，并善于让个性气质透过服装饰物、举止谈吐、神态表情展示出来。

男人们是力量的代表，男人们是坚强的代表，男人们也是刚毅的代表。作为一个男人，拥有健壮的体魄和阳光的气质会让你全身焕发光彩，走到哪里都能吸引别人注视的目光，成为阳光下的一道风景。

二、迷人神态——

男人不能缺少的生动

男人迷人的神态能从眼睛、微笑中解读出来。

要看透一个男人很不容易，可我们或许能从男人的眼睛里发现一些东西。男人的眼睛折射出男人的情绪，那一闪一烁的情绪，宛如黑夜的星。男人的眼睛，让女人们很容易进入他们心灵的深处。

电视连续剧《软弱》里反扒专家于富贵抓小偷的顶级绝活是用眼睛。用眼睛观察周围，用眼睛捕捉窃贼与常人的区别。凡是和他对上眼的小偷，没有一个能逃脱他的掌心。于是乎在贼的圈子里流传着这



么一句话：于富贵是玩眼的。

实际上，何止于富贵，所有的男人都是会玩眼的。

虽然形容女人的眼睛时，喜欢说她们有千万种风情，可女人的眼睛翻来覆去无外乎“柔”、“媚”而已。男人却不同。男人的眼睛蕴涵丰富的语言和感情，喜怒哀乐囊括其中却常常难究其竟。因此，男人的眼睛是一部书。女人常常因为此书的深奥难懂而烦恼不已。不是所有的书都通俗易懂，尤其是一个男人具有深厚的功底，手段又高超的话。捧书的你也许在他那里看到的是一个世界，却又对那个世界茫然不知。

男人是坚强的，永远不会轻易地向软弱低头，与女人的眼泪所对应的，则是伤感的、痛苦的眼神。如，汤姆·克鲁斯的眼睛太善良，而约翰·特拉华达的眼睛太不在乎，尼古拉斯·凯奇的眼睛则是永远带着一点点儿的不耐烦，仿佛总在厌弃别人的愚钝，更在抱怨世人总是不明白他的心志暗愿。这样的眼睛没有看破红尘，它只是责怪红尘无法如自己要求般的红。于是，眼睛的主人只好强作忧伤，用伤悲围墙，努力在自己与人群之间保持距离。

梁朝伟的眼睛于深情款款之余其实与约翰·特拉华达有三分像，世界是好是坏，他满不在乎，我行我素自顾自，世间与他何相干？张国荣则有七分像尼古拉斯·凯奇，不管是《阿飞正传》或《胭脂扣》，他都流露了不耐烦的怨郁，那是无可挥去的哀愁，因为没有特定的针对目标，所以永存。

除了眼睛之外，男人的微笑更能表现出他的神态。

男人的微笑被誉为“解语之花，忘忧之草”。古今中外，人人都喜欢微笑的风采，所以，造物者总是聪明地把善良造成微笑的样子。人人都喜欢微笑的艺术，所以，历来的艺术高手都喜欢雕塑或描绘微笑的面庞。从东方的文殊菩萨，到西方维纳斯——米洛岛上的无臂女神；从女娲的造型，到蒙娜·丽莎的画像，她们都带着神秘的微笑，人们面对她们的笑浮想联翩。



周恩来总理在工作和生活中平易近人、和蔼可亲，在亿万人民心目中树立了崇高的威信。在工作上，你严肃认真，严格要求，人们毫无怨言，但若平时处处都显得冷漠，缺乏人情味，这样能彼此相处吗？难道就不知道微笑可以缩短人与人之间的距离，沟通感情，调节气氛吗？

男人的微笑是心理健康的需要，是成熟人格的体现，也是社会文明的标志。真诚的微笑，给人一种安全感，使美好的情操，愉快的思绪，温暖的诚意和善良的心地，水乳般地交融在一起。男人真诚的微笑，能够给予他人尊重和同情，能够分担他人的痛苦，也能与人分享快乐，体贴并乐意帮助他人。

男人在遭受打击、挫折和悲伤时，总得有点儿男子汉的“样子”，男人要承受很多本来不应该承受的东西。他们要强装笑脸，用微笑来掩盖脸上的痛楚。男人的脸上常常会露出惨淡的微笑，这种微笑在很多时候是一种无奈，面对创伤，面对命运，他只能以此来掩饰一切。男人的微笑在很多时候是一种勇气，面对打击，面对痛苦，都能付诸一笑。男人的微笑在很多时候也是一种力量，面对挫折，面对悲伤，他能坚强一笑。男人的微笑在很多时候更是一种洒脱，面对灾难，面对不幸，他能一笑而过。面对生活的无奈，男人的微笑更多时候是勇敢的流露，是力量的象征，是坚毅的表现。男人的微笑使男人看透人生，冲破困境，又是男人自信的象征。顺境中，微笑是对创伤的嘉奖；逆境中，微笑是对创伤的“理疗”。倘若一个人充满自信，就能够镇定自若，笑对人生。无论是战将功臣，还是地位显赫的人物；无论是体坛健儿，还是科技精英，面对困难，面对挑战，甚至面对冷嘲热讽，无不报之以充满着自信的微笑。

男人的笑，也意味着人际交往的成功。在社会这个复杂的群体中，微笑是交际成功的重要因素。如果你是个腼腆的女子，第一次参加party，面对陌生的面孔，有男士彬彬有礼地向你示以微笑，你该多么感激啊！一种熟悉的感觉会油然而生。在和客户第一次的见面会上，