



决定男人

一生的密码

JUEDINGNANREN

YISHENGDFMIMMA

失败的男人们各有各的失败原因，成功的男人却有着几乎相同的特质。要成为一个成功的男人就要不断认识自我，挖掘自我，最终成就自我。

幸福是可遇的，也是可求的

男人应该是一个无所畏惧的强者，更应该是一个自我掌控人生的智者。而如何掌控你的人生，则在于你能否破解决定你一生的那些密码。



上海科学技术文献出版社

MAN



决定男人

一生的密码

JUEDING NANREN

YISHENG DEMIMA 李广顺◎编著

■ 失败的男人各有各的失败原因，但也有着共同的
特质。要成为一个成功的男人，首先要了解自己，
最终成就自我。



幸福是可遇的，也是可求的

男人应该是一个无所畏惧的强者，更应该是一个自我掌控人生的智者。
而如何掌控你的人生，则在于你能否破解决定你一生的那些密码。

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

决定男人一生的密码/李广顺编著—上海：上海科学技术文献出版社，2010.1

ISBN 978-7-5439-4095-6

I. 决… II. 李… III. 男性-修养-通俗读物

IV. B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第215897号

责任编辑：忻静芬

决定男人一生的密码

李广顺 编著

出版发行：上海科学技术文献出版社

地 址：上海市长乐路746号

邮政编码：200040

经 销：全国新华书店

印 刷：北京佳明伟业印务有限公司印刷

开 本：710×1000 1/16

印 张：17.5

字 数：250 000

版 次：2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5439-4095-6

定 价：28.00元

<http://www.sstlp.com>

序



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。男人们背负的东西太多。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，让女人去承担他所谓痛苦的男人，往往被人们视为软弱、无能。

男人得智慧，不能整天怨天尤人，怪社会不公，怨生活不平；男人不能太偏激，不能情绪化，即使发生了重大的事情，也要表现得像湖面般平静……

男人要聪明，要比女人有更好的心理素质和处世的能力……

男人得肯付出，能够担负起重任；男人要会工作，得给女人、孩子、老人安全感；男人更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……

在竞争激烈的当今社会，男人作为一个社会群体正承担着越来越沉重的压力。本书介绍男人必须修炼的十二项基本功，具有很强的实效性，能够为您提供全面的帮助。

目 录



序 1

第一章 成功男人有目标 1

 >>> 第一节 成功等于目标 3
 >>> 第二节 为什么要订立目标 4
 >>> 第三节 如何确立更有效的人生目标 6
 >>> 第四节 订立目标的四大误区 8
 >>> 第五节 寻找达成目标的方法 9
 >>> 第六节 做好目标的合理性评估 11
 >>> 第七节 获得成功十要素 13

第二章 聪明男人肯付出 15

 >>> 第一节 成功是百分之一的天才加百分之九十九的努力 17
 >>> 第二节 脚踏实地才能获得真正的成功 18
 >>> 第三节 勤奋本身就是一笔巨大的财富 19
 >>> 第四节 机遇只偏爱有准备的人 21
 >>> 第五节 抓住稍纵即逝的机遇 22
 >>> 第六节 顺应时势，寻找良机 24

决定男人一生的密码

第三章 成功男人会思考	27
>>> 第一节 成功者找方法，失败者找借口	29
>>> 第二节 逆向思维是成功的法宝	37
>>> 第三节 学会“无中生有”	40
>>> 第四节 善于凭借和利用身边的一切	41
>>> 第五节 做别人不愿意做的事	43
>>> 第六节 培养自己的思考方式	45
第四章 精明男人懂得规划	49
>>> 第一节 人生职业规划四阶段	51
>>> 第二节 第一规划从大学开始	54
>>> 第三节 打好基础，从容就业	57
>>> 第四节 职业生涯规划的“三定”原则	63
>>> 第五节 “三期六步”你了解吗	64
>>> 第六节 自我职业生涯规划三步走	66
>>> 第七节 认识自我，物色适性的工作	72
>>> 第八节 选好你的“职业锚”	74
>>> 第九节 检查一下你有心理陷阱吗	78
>>> 第十节 也许你也会换工作	80
>>> 第十一节 要工作了，你准备好了吗	82
第五章 理性男人会工作	87
>>> 第一节 打好基础机会多	89
>>> 第二节 实现快速晋升六建议	92



》》》 第三节 培养工作必备的七个素质	95
》》》 第四节 培养受人欢迎的说话态度	97
》》》 第五节 掌握工作的语言艺术	99
》》》 第六节 工作角色莫有六种不良心态	101
》》》 第七节 工作中需要回避的话题	102
》》》 第八节 职场中的“八大傻”及诊疗方案	105

第六章 理智男人会沟通

111

》》》 第一节 沟通对每个人来说都是必要的	113
》》》 第二节 与人沟通要注意语言选择	115
》》》 第三节 怎样与领导沟通	118
》》》 第四节 有利于沟通的四句话	122
》》》 第五节 让别人接受批评的艺术	124
》》》 第六节 几则沟通的案例分折	126

第七章 智慧男人轻松处理人际关系

131

》》》 第一节 掌握与人相处的技巧	133
》》》 第二节 学会与不同性格的人打交道	134
》》》 第三节 对不同的人采取不同的策略	136
》》》 第四节 怎样处理好与同事的关系	138
》》》 第五节 注意细节让你备受欢迎	144
》》》 第六节 人际关系处理八大注意	148
》》》 第七节 人际接触十五招	153

决定男人一生的密码

第八章 优雅男人知礼仪	157
>>> 第一节 为什么要学习社交礼仪	159
>>> 第二节 西方社交场所的基本礼仪	161
>>> 第三节 商务接待基本礼仪	162
>>> 第四节 公共场所要注意的个人礼仪	167
>>> 第五节 职场仪态礼仪	169
>>> 第六节 电话接听礼仪	171
>>> 第七节 参加舞会的基本礼仪	174
>>> 第八节 饮酒礼仪	176
第九章 气质男人重形象	179
>>> 第一节 干净是男人必备的生活态度	181
>>> 第二节 男士着装三原则	183
>>> 第三节 职场男装搭配要领	184
>>> 第四节 如何选择理想西装	186
>>> 第五节 穿西装注意事项	187
>>> 第六节 领带的五种打法	191
>>> 第七节 男人穿西装的十大误区	192
>>> 第八节 男人着装的十宗错	195
第十章 睿智男人珍视健康	197
>>> 第一节 男性不同时期健康要点	199
>>> 第二节 20岁男人的营养饮食	200
>>> 第三节 20岁男人必做的健康投资	202

》》》 第四节 20岁男人健身法	203
》》》 第五节 20岁男人心理保健	204
》》》 第六节 40岁男性健康须知	206
》》》 第七节 40岁男人保健法	208
》》》 第八节 40岁男人健身法	211
》》》 第九节 40岁男人心理保健	213
》》》 第十节 50岁男性健康必读	215
》》》 第十一节 50岁男人保健法	216
》》》 第十二节 50岁男人心理保健法	217

第十一章 时尚男人会健身

219

》》》 第一节 男人也需要时尚	221
》》》 第二节 男人健身的八大误区	223
》》》 第三节 简单有效的健身计划	225
》》》 第四节 肥胖男士的黄金健身法	227
》》》 第五节 增强肌肉的七大秘诀	228
》》》 第六节 锻炼发达肌肉你准备好了吗	230
》》》 第七节 健身锻炼的三种呼吸方法	234
》》》 第八节 男士健身的营养建议	236
》》》 第九节 男人必须的九种营养素	237

第十二章 温情男人爱家庭

241

》》》 第一节 家庭是男人背后的支柱	243
》》》 第二节 男人会赞美，妻子更出色	244
》》》 第三节 怎样成为好丈夫	247

决定男人一生的密码

- 》》》 第四节 怎样平衡朋友与妻子之间的关系 249
- 》》》 第五节 保养婚姻有妙方 251
- 》》》 第六节 宠爱老婆小技巧 252
- 》》》 第七节 疼爱孩子 254
- 》》》 第八节 五种方法让宝宝更喜欢你 256
- 》》》 第九节 学做一个蹲下去说话的父亲 258

附 录 261

- 》》》 男人必看的10部电影 261
- 》》》 男人必读的10本书 264



第一章 成功男人有目标



第一节 成功等于目标

成功就等于目标，其他都是对它的解释。

——博恩崔西

成功，就是简单的事情重复去做。之所以有人不成功，并不是他们做不到，而是因为人们不愿意去做那些简单而又重复的事情。什么是成功？成功就是达成预期的目标。

1. 预期的目标。不同的人、不同的时期，有着不同的目标。
2. 预期的目标一定是可以达成的，才算成功。
3. 成功有明显的个性化特征，标准因人而异。有自己的标准、他人的标准、群体标准。关键一，要有自己判别成功的标准；关键二，他人的标准与自己不同，要理解他人，理解社会。
4. 成功是一个中性的概念。好人与坏人都有成功。
5. 成功具有数学概念，所有的目标都是要具体量化的。

成功的核心问题：如何订立一个好的目标？如何高效地达到目标？

第二节 为什么要订立目标

哈佛大学有一个关于目标对人生影响的跟踪调查，对象是一群智力、学历、环境等各方面都差不多的人。调查结果发现，27%的人没有目标，60%的人有较模糊的目标，10%的人有清晰而短期的目标，只有3%的人有清晰而长期的目标。25年的跟踪结果显示，3%的人25年来都不曾更改过目标，他们朝着目标不懈努力，25年后他们几乎都成为社会各界的顶尖人士。10%的人，生活在社会的中上层，短期的目标不断地被达成，生活状态稳步上升。60%的人，几乎都生活在社会的中下层，他们能够安稳地生活与工作，但似乎都没什么特别的成就。27%的人，几乎都生活在社会的最底层，25年来生活过得不如意，常常失业，靠社会救济，并常常抱怨他人、抱怨社会。目标对人生有着巨大的导向性作用。一开始，成功仅仅是一个选择。你选择什么样的目标，就会有怎样的成就，有怎样的人生。

今天的生活状态，不由我们今天决定，它是我们过去生活目标的结果。明天的生活状态，也不由未来决定，它将是我们今天生活目标的结果。目标是行动的导航灯。

目标的威力：

1. 目标可以给人的行为设定明确的方向，使人充分了解每个行为的目的。
2. 目标使自己知道什么是最重要的，有助于合理安排时间。



3. 目标可以促使自己未雨绸缪，把握今天。

4. 目标可以使人清晰地评估自己每个行为，正面检讨每个行为的效率。

5. 目标能够使人把重点从工作本身转移到工作的成果上来。

6. 目标使人在没有得到结果之前，就能看到它，从而产生持续的信心、热情与行动动力。

许多人都很清楚自己的目标，可是为什么有那么多的人能够达成，而有的人总是达不成？

人人都想成功。可是，尽管每个人都会有自己所期望的目标，但他们期望的牢固程度或期望的强度是不一样的。期望强度0%，等于无目标。当他无目标的时候，当然就什么也得不到了。

期望强度50%，可要可不要，但蛮想要的。常常会努力一阵子，三分钟的热度，一旦遇到困难就会退缩。他们常常幻想，不怎么付出代价，就想得到。结果也是常常不会成功。

期望强度99%，非常非常想要。即使是非常非常想要，到最关键的时刻，你还有一丝退却的念头。现实生活当中，达到目标常常会遇到很多的难关，而这些难关，往往就是那些99%的人不可逾越的鸿沟。希望强度是99%，所以，在最后一刻他们会放弃。在最后放弃与第一步放弃，结果是一样的。

期望强度100%，100%代表一定要，代表不惜一切代价。不达目的，死不罢休，不成功便成仁。现实生活当中，没有什么比不成功便成仁更坚决的了。于是，他们才可能排除万难，直到成功，而且最终，他真的达到了成功的结果。

现在，试着找到自己的目标。自问对这个目标我的期望强度到底是百分之几？我的期望强度是否足以让我能走到成功的终点？很多人的成功期望都在99%以下，这就是现实生活中人们不能成功的核心原因之一。成功是需要付出代价的，这个代价叫做“成功成本”。实现越大的梦想，往往需要越大的成本。一个人能有多大的成就，取决于他能承

决定男人一生的密码

受多大的成功成本。一个人的成功概率有多高，取决于他的期望强度有多大。如果对自己的期望强度不是很大，他承受的压力、承受的成功成本，也就不会太大，同时他成功的概率也就会相应较小。

人们定下了目标之后，比如说如何赚大钱，但接下来他们常常最关心的就是如何达到目标。可是一段时期以后，当他遇到了瓶颈的时候，他就会自我宽慰：“何必搞得那么辛苦，赚这么多钱干嘛呀？”一开始他就不知道自己为何赚大钱，一旦遇到困难，他就会选择放弃。行为科学研究的结论表明，人不会持续地去做自己都不知道为什么要去做的事情。其实“为何”常常比“如何”来得更重要。

每设定一个目标，尤其是具有挑战性的目标，务必列出为何要实现它的10条以上的理由或好处！而且好处越多越清晰，对我们达到目标会有好处。对你没什么好处的目标，你的潜意识会认为没有必要为它做那么多事情，也就意味着实现目标的可能性已经不大了。

第三节 如何确立更有效的人生目标

想像一下自己60岁退休的时候，我们会有什么样的成就？我们的同事、朋友、家人，会怎样评价自己？想像一下，离开人世的时候，会有什么成就？人们会怎样评价自己？或者想像一下自己离开这个世界10年以后、50年以后、100年以后，人们还会不会记得自己，人们又会怎样评价自己？请记住，这个问题的答案里面，蕴藏着我们人生的意义，有我们人生终极的目标，有我们真正的梦想。

找到梦想之后，接下来就是，如何将梦想变成一个个具有可操作性的目标来。梦想与目标之间的差别在于，梦想可以非常概括、形象，而目标是具体而可以量化的。目标是有数学概念的。目标就是可以量化



的梦想。有效的目标核心条件：量化和时间限制。

1. 量化

(1) 如果一个目标能用数字来描述的话，一定要用准确的数字来描述；数字要具体化。

(2) 如果一个目标，不能用一个数字来描述，而是用某种形态的话，那么这个形态一定（要指标化。生活当中，常常听到这样的口头禅式的目标：找一份好工作，成为有钱人，有一个幸福的家庭；尽最大的努力做好这件事情，让公司的业绩跃上新台阶；平平淡淡过一生，等等。这都是一些想法，而不是真正的目标。它们的共同特征就是模糊，没有量化。

2. 时间限制

任何目标都必须限定什么时候完成。如果不限定自己什么时候完成，我们会发现会变得遥遥无期。时间限制可以具体到某年某月某日某时某分。没有时间限制的目标，即使量化再好，也可能会使目标实现变得遥遥无期。

因为你可以轻而易举地为自己找到拖延懈怠的借口，而且不知道该怎样行动、用什么样的力度去追求。同一目标，达成的时间是3年和是13年，那么他的行动计划是完全不一样的。

任何目标无法量化，以及不设定时限，这些目标都是无效的目标。模糊的目标，就像打靶一样，靶子都看不清楚，命中是偶然的，打不中是必然的。最理想的人生，是一种平衡而和谐式的人生。因此，目标可以是关于事业的、金钱的、名誉的，也可以是关于家庭的、健康的、享受的，以及心灵成长等各方面。

如何来确立自己的人生方向，目标到底设立为多大才算合理呢？今年你的十大目标会是什么呢？其中最核心的目标会是什么呢？三年、五年、十年，自己最期望达成的目标又是什么？有些目标可能是我们要用毕生精力去追求，如身体、家庭、心灵。而有些目标在我们人生不同时期会有不同侧重，如学生时代侧重学习，青年时代侧重事业、爱情或金