



潘洪生

编著

如何成为魅力男人

C H A R M



中国经济出版社
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

如何成为魅力男人/潘洪生编著

北京: 中国经济出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5136 - 0708 - 7

I. ①如… II. ①潘… III. ①男性—生活—知识—通俗读物 IV. ①Z228. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 064546 号

责任编辑 孙晓霞 伏建全

责任审读 霍宏涛

责任印制 张江虹

封面设计 华子图文

出版发行 中国经济出版社

印刷者 北京市京津彩印有限公司

经销者 各地新华书店

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 13

字 数 198 千字

版 次 2011 年 9 月第 1 版

印 次 2011 年 9 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 0708 - 7/Z · 968

定 价 28.00 元

中国经济出版社 网址 www.economyph.com 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换(联系电话:010-68319116)

版权所有 盗版必究(举报电话: 010-68359418 010-68319282)

国家版权局反盗版举报中心(举报电话: 12390)

服务热线: 010-68344225 88386794



对于男人来说,时尚也是他们一直追求的东西,没有了时尚就意味着他们已经落伍了,也意味着他们不是一个成功的男人,所以不管是什么样的男人,都希望自己能够与时尚沾点边,因为时尚是他们事业与生活成功的象征。

很多人认为时尚的男人就是娘娘腔,女生相,其实并非如此。在如今这个社会,所谓的时尚就好比是孔雀炫耀出自己最漂亮的羽毛一样,展示出自己最华丽的一面。而这其中的诀窍,最大的要点莫过于如何展示出你的骄傲和自信。

当然,这并不是说需要你像没头的苍蝇一样追随着四大时装周的流行趋势,全盘接受当季最热的流行。你真的需要认真的花时间来决定,究竟哪些“时尚”才是最适合你的生活方式和你的个性的。在“时尚”的同时,还要保证你的自我个性不被淹没在汹涌的“潮流”当中。

为了更好的平衡这之中的种种问题,男人们最需要的就是确定究竟哪种风格的“时尚”才是最适合你的。考虑到你的年龄职业,还有外貌,认真地综合确定出来你最需要的时尚造型大原则。

比如,如果你在创意产业工作,那么,你可能需要一种现代的,具有国际性质的造型;这其中也许会包括圆滑世故的外衣,有限的单调的颜色和整洁合体的穿着风格。

如果你是做商务服务的,或者需要频繁地接触客户,那么,你可能就要考虑一些更加保守、更加传统的装扮了。在这里,不要认为我们所说的“保守”,就是让你彻底倒退回到“公元前”。实际上,你会发现,有很多经典的元素会在一定的时期内会被潮流反复运用。而忽略潮流的细微,瞬间的变化,将这些经典的元素在几年中重复使用,会让你得到更得更多的赞美和认可。

一旦确定了你的风格,那么你所要做的就是一贯地坚持下去,并且所有购买的衣服、配饰,都要统一的为这个风格服务。

本书是打造时尚男人的魅力经典,一本塑造男性阳刚之美的时尚指南。本书为时尚男性提出了由内到外一整套全面时尚的忠告,从气质修养到男人味、运动健身、时尚服饰、身体保养、在烟酒上成为时尚一派。无论你处于生命的哪一个阶段,这些时尚一生的法则和忠告都能让你展现最时尚的型男。



第一章

气度不凡,时尚酷男

——教你如何拥有时尚的气质

一个男人真正的魅力主要在于他的气质。男人的魅力:超人的睿智,勇猛的胆识,事业的成功……男人不因外表的华丽超然卓立,而因魅力四溢纵横驰骋!如果说女人可以凭借姿色、温柔去挑战男人,那么男人就可以气质、魅力去挑战事业。

- 2 什么是气质
- 3 时尚男人气质何来
- 5 气质的类型
- 7 培养出男人气质
- 10 怎样成为一个有气质的男人
- 11 塑造一个成功的形象
- 14 你的风度从何而来
- 16 体现一个男人的风度
- 20 善于学习的男人有气质
- 23 勇于创新的男人最有风度
- 26 有能力推销自我的男人有气质



第二章

修身养性,魅力无限

——教你如何拥有时尚的修养

修养是人们经过长期努力在思想、政治、道德、学术方面,所具备的能力、品质、见解等的总和。其原意包含了修身养性、反省自新、陶冶品行和涵养道德。修养是一个人人生阅历的总和,修养是一个人时时散发出来的流光溢彩的魅力。

32 体现男人好修养

35 修炼你的人格魅力

36 注重自身修养,彰显人格魅力

39 有修养的男人志向高远

41 做个动机高尚的男人

43 良好的修养是控制自己

45 培养你的品位

47 修炼内在素质

49 品德修养,贵在自觉

51 说话也要有风度

53 做个文明绅士



第三章

男儿本色,英雄气概

——教你如何炼出男子汉气魄

面对着生活、事业、追求,我们总是仰天长啸,牢骚满腹,看到的总是自己的悲苦和忧伤。芸芸众生,没有谁一生都是一帆风顺的,都会在人生的道路上遇到大大小小的挫折。而正是这些大大小小的挫折才谱就了人生那道平凡而又动听的歌。那么,男人究竟该怎样面对自己的人生,人生该有怎样的气魄呢?

- 56 成为角斗士
- 57 塑造男子汉欲望
- 60 锻炼你的忍耐力
- 64 开阔自己的眼界
- 67 开发男子汉胆量
- 69 懂得反省
- 71 勇敢面对挫折
- 74 勇气:男人的佐证
- 76 男子汉的名片是果断



第四章

妆出男味,体面人生

——教你如何妆出男人味

女士化妆是为显示她们的娇俏艳丽,可以“明目张胆”地进行,也会较多地使用色彩亮丽的胭脂、唇膏、眼影等。男士化妆则大不相同,为达到自然、阳刚的化妆效果,男士化妆的技巧比女士更讲究、更细致。

- 80 男人也化妆
- 81 你会洗脸吗
- 83 走出护肤误区
- 84 男人醒肤应注意
- 86 男人要注意的卫生
- 89 酷男人从“头”开始
- 92 酷帅有型的男生发型
- 93 时尚先生护发三部曲
- 95 教你打造小麦肤色
- 97 男人的捍“味”战斗
- 99 内调外养美颜经



第五章

英姿飒爽,时尚型男

——教你健身成为时尚先生

无情岁月会侵蚀人的容貌、力量和健康,美国《男性健康》杂志撰文指出,要想保持青春和延年益寿其实并不难,生活中有些秘诀,它们就像橡皮擦一样,至少可以将男人的年龄“擦掉”10岁。

- 102 不可错过的健身法
- 104 健身搏击操
- 106 健背塑造新时尚
- 109 把你的胸肌练出来
- 110 手臂增肌秘籍
- 113 臀部健美
- 115 走出锻炼误区
- 119 克服不良的健身习惯



目
Contents
录

第六章

千姿百态, 秀出真我

——教你如何穿出时尚型男

爱美之心, 人皆有之。但是人们往往说女生爱打扮, 男生不修边幅, 谬论!! 喜爱时尚服饰, 对时尚服饰的搭配独具心得的男生大有人在。男生怎样穿衣更帅气, 男生如何穿衣打扮, 怎么穿衣才有男人味。他们一样研究得头头是道。

- 124 穿出男人魅力
 - 125 男士商务着装
 - 128 型男时尚法则
 - 131 打造时尚型男
 - 133 酷男士的时尚搭配
 - 134 做个新“好色”男人
 - 136 帅男着装手册
 - 137 关注西装细节
 - 138 西装与领带的艺术
 - 140 皮鞋的品味
 - 142 牛仔裤, 穿出时尚
 - 143 如何选购西装
 - 145 男士西裤选购法
 - 146 搭配夹克的技巧



第七章

自我调节,颐养生命

——教如何保养出时尚酷男

现代都市男士对自身的形象越来越重视,形象的打造也成为了男士生活的一个重要组成部分,如何让自己看起来活力有亲切感?怎样保持年轻?诸如此类这些原来只有女士津津乐道的话题现在也备受男士关注。

150 男人的养生之道

153 让经络畅通无阻

155 提倡饭后半小时走路

156 最易肾虚的人

159 补肾回阳

160 养肾,热水泡脚

161 怒伤肝

163 忧伤肺

165 护齿有奇方

166 切忌犯养生的大忌

168 和谐的养生观



目
Contents
录

第八章

“食”在时尚,品味生活

——教你如何“食”在时尚

在中国传统文化中,“药食同源”的理论源远流长,上古时期关于“神农氏”的传说,就反映了中华先民对食物和药物功用的探索。吃的背后却有很多的学问,比如说,吃什么?怎么吃?是天天变花样,还是几天不变化呢?怎样吃才会“防止疾病,吃出健康”呢?

172 男人的健康饮食

174 如何才能吃出健康

177 健康饮食金字塔

180 获取蛋白质

182 健康蔬菜

184 食以牙为先

186 “夜猫男”夜宵吃什么才健康

188 “夜猫族”的健康大攻略

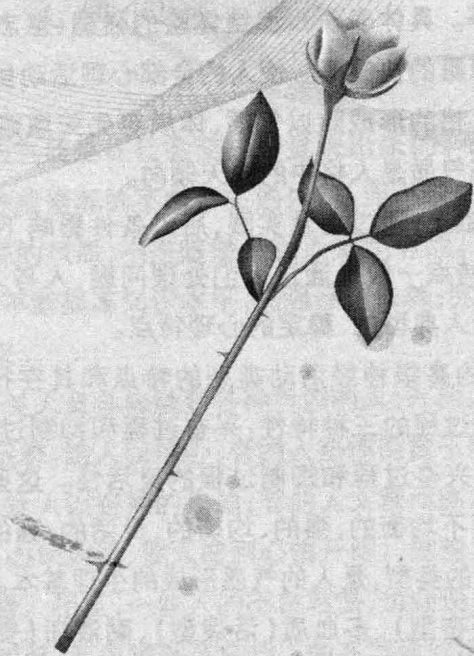
191 饮食助性手册

193 健康饮食 12 个经典谎言

第一章 气度不凡,时尚酷男

——教你如何拥有时尚的气质

一个男人真正的魅力主要在于他的气质。男人的魅力：超人的睿智，勇猛的胆识，事业的成功……男人不因外表的华丽超然卓立，而因魅力四溢纵横驰骋！如果说女人可以凭借姿色、温柔去挑战男人，那么男人就可以气质、魅力去挑战事业。



什么是气质



我们往往会说某人很有气质,某人没有气质。那么,什么是气质呢?气质是男人的个性心理特征之一,这是在男人的认识、情感、言语、行动中,心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面,因而它为男人的全部心理活动表现染上了一层浓厚的色彩。这与人们所说的“脾气”、“性格”、“性情”等含义相近。

心理学家认为,气质是由人的生理素质或身体特点反映出的特征,是人格形成的原始材料之一。例如,表现在心理活动的特征上,如心理过程的速度、强度、稳定性、指向性和灵活性等。具体表现为情绪体验的强弱、意志力的大小、注意集中时间的长短、知觉或思维的快慢等。使人的全部心理活动呈现独特的色彩。气质与人格的区别在于,人格的形成除以气质、体质等先天禀赋为基础外,社会环境的影响起决定作用,而气质是人格中的先天倾向。

气质在生理素质的基础上,通过生活实践,后天条件影响下形成的,并受到世界观和性格等的控制。特点一般是通过人们处理问题、人与人之间的相互交往显示出来的,并表现出个人典型的、稳定的心理特点。

心理学根据气质是人的高级神经活动类型的特点和其在行为方式上的表现,揭示出兴奋过程和抑制过程的三种特性:兴奋过程和抑制过程的强度;兴奋过程和抑制过程的均衡度;兴奋过程和抑制过程的灵活性。这些特征把高级神经活动分为4种类型:强而不均衡的;强的、均衡的、灵活的;强的、均衡的、惰性的;弱型的。这些神经活动的类型,是人的气质形成的生理基本。

气质可分为胆汁质(兴奋型)、多血质(活泼型)、黏液质(安静型)、抑郁质(抑制型)4种类型。古代所创立的气质学说用体液解释气质类型虽然缺乏科学



根据,但人们在日常生活中能观察到这四种气质类型的典型代表。活泼、好动、敏感、反应迅速、喜欢与人交往、注意力容易转移、兴趣容易变换等,是多血质的特征。直率、热情、精力旺盛、情绪易于冲动、心境变换剧烈等,是胆汁质的特征。安静、稳重、反应缓慢、沉默寡言、情绪不易外露,注意稳定但又难于转移,善于忍耐等,是黏液质的特征。孤僻、行动迟缓、体验深刻、善于觉察别人不易觉察到的细小事物等,是抑郁质的特征。

如果你想知道自己是属于哪种气质类型的人,可以通过一些方法来测定。但属于某一种类型的人很少,多数人是介于各类型之间的中间类型,即混合型,如胆汁—多血质,多血—黏液质等。现代心理学把气质理解为人典型的、稳定的心理特点,这些心理特点以同样方式表现在各种各样活动中的心理活动的动力上,而且不以活动的内容、目的和动机为转移。

时尚男人气质何来



时尚男人的气质是在社会交往中显现出来的。那么,什么叫气质?气质是一个人内在涵养或修养的不由自主的外露,而不仅仅是表面功夫。是由内向外散发的难以言说的气质,不是随便什么人都能有的。优雅的风度有赖于丰富的内心,气质是在不断提高知识水平,加强品德修养,完善自己的人格,逐渐让自己的生活丰富起来。

举例说,公关人员会接触到各种气质的人,有的人勇敢而坚定,给人以力量;有的人机智而沉着,给人以信心;有的人热情而富于同情心,使人感到温暖;有的人博学而谦虚,给人以智慧的启迪;有的人文雅而高洁,会使人忘掉庸俗习气;有的人正直爽朗,心明如镜,使人感到心情开阔。这些人的美好气质和性格会给人一种特有的力量。相反,一些人的不良习惯,也会使人感到别扭和乏味。有不少人偏重于外部包装,而忽视甚至忘却了内在气质的培养。正如商品一样,徒有精

美的包装,而没有可靠的内在质量,是不会赢得顾客真心喜欢的。诚然,美的容貌、入时的服饰、精心的打扮,都能给人以美感,但这种外表的美浅显而短暂,如天上的流星,倏忽即逝,而气质给人的美感则是不受年龄、服饰和打扮的制约的。

尽管气质是人们最稳定的一种心理特性,然而它仍然会受后天的影响而发生一定的变化,即具有可塑性。形象可以天生,而气质却待培养,人在一定程度上是可以改变气质的某些特点,至于哪些会改变则因人而异。因此每个人都应了解自己的气质类型,并根据自己气质类型的特点,采取适宜的方式进行磨炼修养。良好的气质是通过长期的培养获得的。良好的气质是以人的思想品质、文明程度和文化修养为基础的,同时还取决于他对生活的态度。因此,要培养良好的气质,就必须加强思想理论的学习和道德修养,树立正确的世界观和人生观;同时也要加强科学文化知识的学习,不断提高自己的文化水准。不论男性还是女性,真正而持久的美,往往表现在不俗的言谈举止中所流露出的内在的气质美,这是一种才识与素养的体现。否则,外表一流,胸无点墨,是很难具有高雅气质的。

风度与人们的气质有关,与你所从事的工作和年龄有关,与你的素质和修养有关,也与生活品质有关。风度是人在工作及交际中举止、言谈、姿态、作风、服饰所体现出来的特定的风格,是一种外在形象。如果说气质的美属于一种精神美、内在美;风度则是一种韵致美、外表美。一个有风度的人,必定谙知礼仪的重要,既彬彬有礼又落落大方,顺乎自然合乎人情——这便是时尚男人的潇洒风度。

良好的气质还表现在温文尔雅的性格上。要养成优良的性格就要修炼自身气质,注意涵养,磨炼意志,提高自我约束能力,忌怒、忌狂,克己让人,对人对事始终保持一种乐观心态。

气质是神韵。帅气的男人不一定有气质,有气质的男人却一定很帅气。有钱的男人不一定有气质。物质堆砌不出男人气质,这样的男人铜臭有余而情调不足,情调不足则索然无味。外表潇洒是美丽的,有气质的男人青春健康,活力充沛。

气质是品味。没有品味的男人,任你如何表现都只能是徒劳无益的。有气质的男人乐于学习,文史哲学各有涉猎,偶尔看看流行电影,但眼球不限于情节,而能从中看到不一样的东西。能凭自己的内在气质令女人倾心,是最有男人气

第一章 气度不凡,时尚酷男 ——教你如何拥有时尚的气质



质的男人。与他谈天说地,给你人生的启迪,无论什么场合,话很恰当。

气质是韵味。胆识是男人气质的张扬。以男人特有情怀,放开胸襟拥抱世界。男人最能打动人的就是大度,慈祥不是矫揉造作。怜香惜玉,含情的目光,嫣然的神情,总是胜过千言万语。

气质是意味,是智慧。那一举一动,一言一语,至善至美,可谓万马军中一俊杰,动人春色不需多。脱俗,深藏的心让人遐思无限。

高雅的情趣也是优秀气质的一种表现,如爱好绘画、欣赏文学、喜欢诗歌等等,是培养良好气质的重要途径。许多人注意接受文学艺术的熏陶,又用丰富的知识充实自己的内心世界,因而形成独具魅力的气质风度。总之,良好的气质形象是时尚男人的基本素质之一。

气质的类型



气质的表露证明气质较多地受个体生物组织的制约。因此,气质在环境和教育的影响下虽然有所改变,但与其他个性心理特征相比,变化要小得多,具有稳定性的特点。

气质主要表现为人的心理活动方面的特点。所谓心理活动的动力是指心理过程的速度和稳定性(例如知觉的速度、思维的灵活程度、注意集中时间的长短)、心理过程的强度(例如,情绪的强弱、意志努力的程度)以及心理活动的指向性特点(有的人倾向于外部事物,从外界获得新印象,有的人倾向于内部,经常体验自己的情绪,分析自己的思想和印象),等等。气质仿佛使一个人的整个心理活动表现都涂上个人独特的色彩。当然,心理活动的动力并非完全决定于气质特性,它也与活动的内容、目的和动机有关。任何人,无论有什么样的气质,遇到愉快的事情总会精神振奋,情绪高涨,干劲倍增;反之,遇到不幸的事情会精神不振,情绪低落。但是人的气质特征则对目的、内容不同的活动都会表现出一