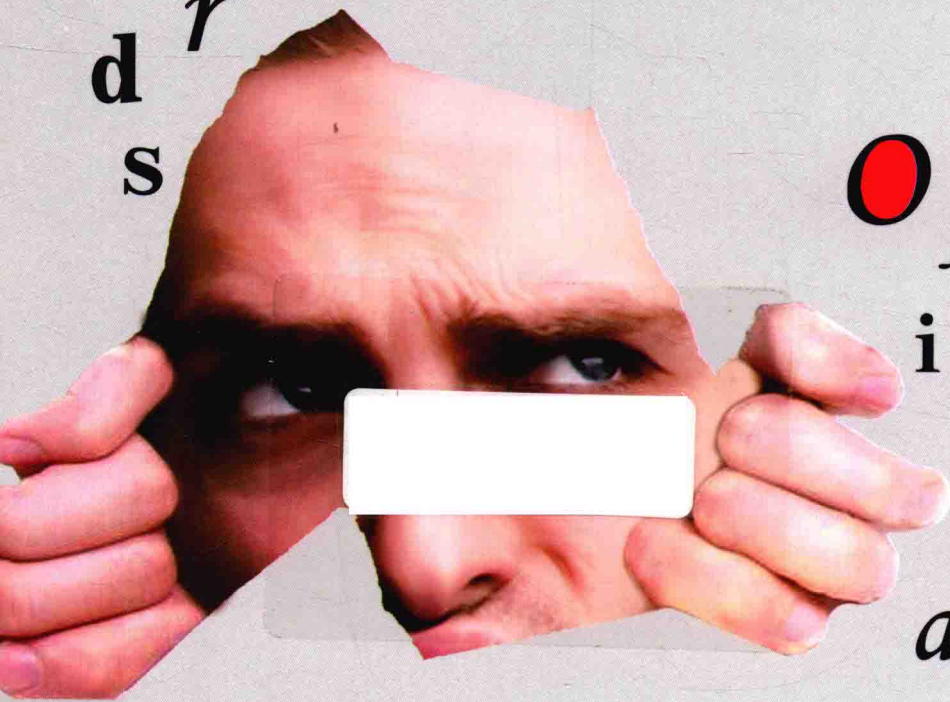


刘川 编著

男人 危机书

男人避开人生险境的最佳防御宝典

T
H
e
z
a
r
d
s



O
f
B
e
i
n
g
M
a
l
e

男人在生存的过程中，常处于恐惧与疲惫的边缘。
化解危机，开拓创业视野，是男人亟需讨论的主题。

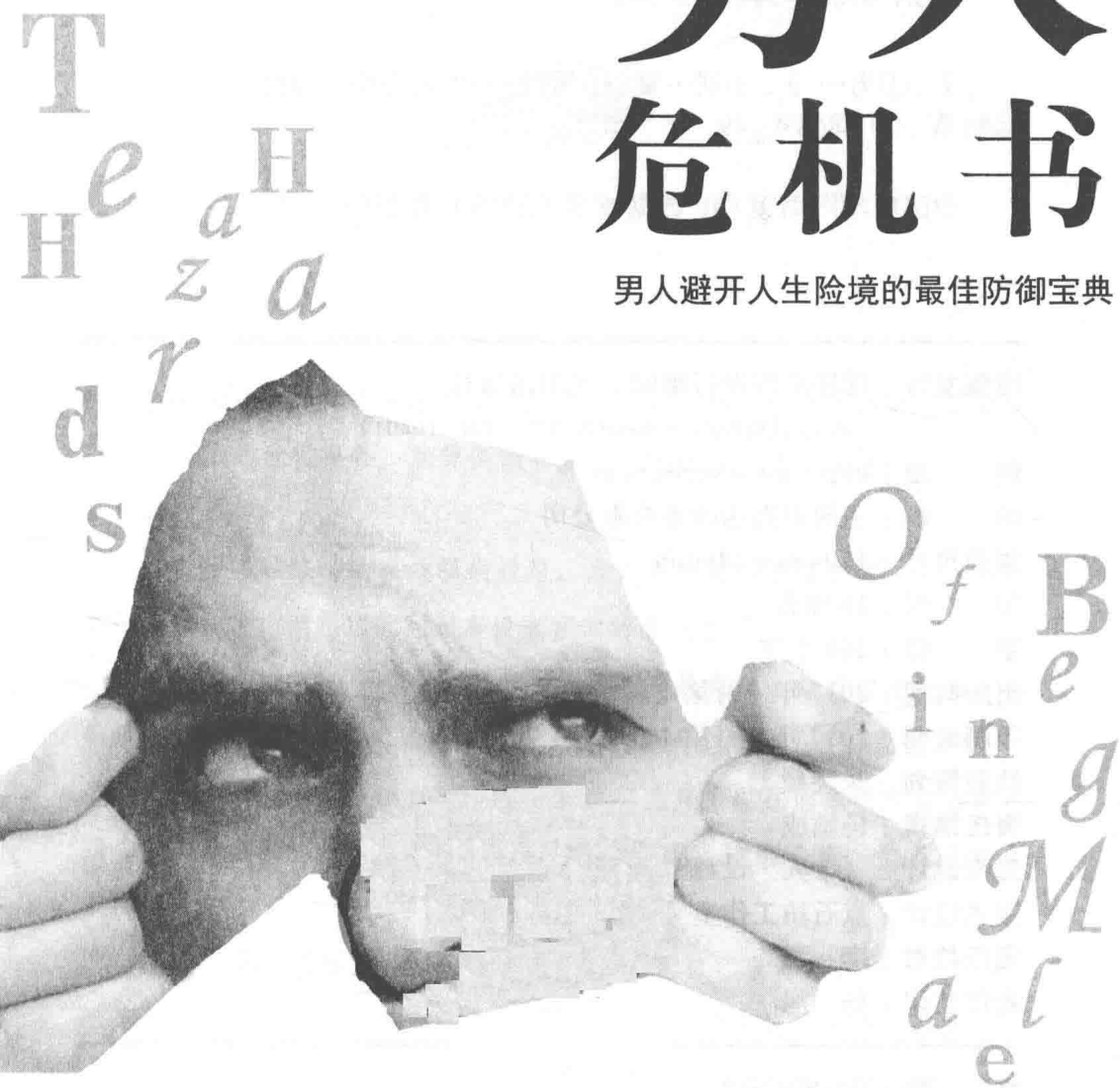
沈阳出版发行集团

◎ 沈阳出版社

刘川 编著

男人 危机书

男人避开人生险境的最佳防御宝典



沈阳出版发行集团

沈阳出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人危机书 / 刘川编著. — 沈阳 : 沈阳出版社,

2016. 11

ISBN 978-7-5441-7978-2

I . ①男… II . ①刘… III . ①男性 — 成功心理 — 通俗
读物 IV . ① B848.4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 278513 号

出版发行 : 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址 : <http://www.sycbs.com>

印 刷 : 三河市兴达印务有限公司

幅面尺寸 : 170mm × 240mm

印 张 : 16 印张

字 数 : 200 千字

出版时间 : 2017 年 4 月第 1 版

印刷时间 : 2017 年 4 月第 1 次印刷

选题策划 : 张晓薇

责任编辑 : 杨敏成

封面设计 : 一个人 · 设计

版式设计 : 点石坊工作室

责任校对 : 李 飞

责任监印 : 杨 旭

书 号 : ISBN 978-7-5441-7978-2

定 价 : 36.80 元

联系电话 : 024-24112447

E-mail : sy24112447@163.com

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

前 言

人生的危机处处充斥在我们的周围。任何人都不能避免，都会遇到一些或大或小的危机事件，就算你能有一个好的开始，却不能保证肯定会有一个好的结局。

其实男人往往会处在危机的边缘，只是自己看得不够真切，那么不妨仔细回顾一下，以下这些问题有没有在你的身上出现？

你是不是拥有一个清晰的目标，是不是总是突发奇想就匆匆上马？如果是这样，那么你就犯了随性和急于求成的毛病，陷入了目标危机。

你是不是有了点成绩就沾沾自喜，总以为凭借以往的成绩和资历就可以安枕无忧？如果是这样，你又犯了懒惰和不上进的毛病，陷入了竞争危机。

你是不是总觉得自己与众不同？觉得单凭自己也可以打下一片天地，于是你不屑放低自己去迎合别人，你听不进别人的意见和忠告。当然，久而久之，也没有人愿意走近你。如果是这样，你又犯了自以为是和不谦虚的毛病，陷入了人际危机。

你是不是是一门心思只想求名求利，为了追求物质而不顾一切，忙得筋疲力尽、毫无生趣？如果是这样，你就犯了本末倒置的毛病，陷入了生活危机。

你是不是喜欢求大求全，追求的很高，想得很多，却做得很少？如果是这样，你就犯了人浮于事的毛病，陷入了职业危机。

你是不是总是满心的压力，感觉一切都是那么的不如意，那么的压抑？如果是这样，恐怕是你陷入了精神危机。

你的家庭生活、你的爱情如意吗？你们是否三天一小吵、五天一大吵？你们是否看着彼此越发觉得没有吸引力，你们是不是因为生活中的琐事便吵着要分离？那么很遗憾，你已然陷入了情感危机……

当然，男人遇到的危机不止这些，不过以上所列举的，都是我们人生的大忌，别说“面面俱到”，就算有两项以上，也足以令我们的人生一塌糊涂。

人的伟大之处其实不在于如何躲避危机，而在于如何化危机为转机。睿智的人并不视危机为可怕，他们认为危机乃是“人的一种特殊机遇，让人可以在此时有所超脱，顿悟真理”，并且是新生命的开始。

危机并不可怕，可怕的是我们没有危机意识，并不知道自己的危机在哪里，一个人幸运的前提，是他有能力改变自己。如果你对危机的反应得当得法，这个“危机”甚至可以催发你平常没有的力量与智慧；只有你的反应不恰当时，它才会成为你生活的大麻烦。

我们要及早树立危机意识，学会用一种正常的心态去面对它，把危机当作人生的一次次考验，发现它、破解它，你就会活的和现在完全不一样。

目 录

一、目标危机：有多少男人还在浑浑噩噩？

男人有男人的责任，男人就要做男人该做的事情，男人绝不能像无头苍蝇一样四处乱闯，男人要有一个明确的人生方向，目标高远且切合实际。要知道，我们正处在一个伟大的时代，能不能改善自己的生存现状甚至做出更伟大的事业，就要看你懂不懂得去争取，能不能确立一个明朗而准确的定位。

“无头苍蝇”成不了精英 / 2

志不强者智不达 / 4

望得远，才能站得高 / 6

平庸，或许就是因为没有“野心” / 8

起点低就放弃？ / 11

从最易实现的目标做起 / 14

做切香肠式的努力 / 16

是谁给你的瓶颈？ / 19

执着能使成功成为必然 / 21

量力而行，尽力而为 / 26

二、竞争危机：再快一点，否则你将被淘汰！

这是一个充斥着竞争的时代，在这个以超过往日几倍甚至几十倍的高速度发展的时代，昨日的富商大贾，今天就有可能落魄街头；甚至早上还发红发紫的明星，晚上就有可能成为明日黄花。所以，这个时代呼唤竞争意识，对于想要在人生事业上有所发展的男人而言，这一点尤其重要。因为假如你慢了一点，那么就很可能被淘汰。

文凭保不了你一辈子 / 30

找到人生的短板 / 32

随时随地去学习 / 35

不断更新你自己 / 38

用有限的时间创造无限的价值 / 40

发现优势，培养专长 / 42

不要敌视你的竞争对手 / 45

要有“空杯心态” / 47

三、人际危机：圈子中的边缘人

纵然交际再难，我们也要不遗余力地学好这门绝技。因为有了它，我们才能获得人生的助力，快速达成自己的目的，而不是像老毛驴一样，原地打转，只知卖力，最后却被卸磨杀去；我们就可以多些平坦，少些坎坷，不用像愚公一样耗尽毕生心力，也未必能走出大山之地。

- 团队“独行侠”的忧虑 / 52
- 你不顾及别人，别人怎能认同你 / 55
- 要随和，才能有人缘 / 57
- 做个懂得存情的男人 / 60
- 互惠互利，皆大欢喜 / 61
- 不要等误会变成怨恨才着急 / 63
- 巧妙化解冷遇 / 66
- 就算帮人，也要讲究技巧 / 68
- 与朋友保持适当距离，是交际的潜规则 / 71
- 看透圈子的本质，按规矩做事 / 73

四、生活危机：如此忙碌为哪般？

男人是社会的栋梁、家庭的支柱，在重压下，他们只能拼命地工作，绷紧了神经生活，“最近比较忙”已经成为男人的口头禅。然而，生存的意义不只是为了忙碌，不要把自己的生活搞得那么紧张，保持愉快平和的心态，能够享受生活的乐趣，才算是拥有高质量的生活。

- 没钱不行，但钱亦非万能 / 78
- 不幸福或许正是因为不知足 / 80
- 君子爱财，取之以道 / 83
- 节制欲望，别让贪欲控制你 / 87
- 对财富的追求要有个限度 / 90
- 在物质世界和精神世界中收放自如 / 93
- 勿以贫富论英雄 / 96

超越奢靡享乐的“幸福观” / 99

淡定地活着 / 101

五、职业危机：人浮于事的烦恼

处在一个竞争的时代，职场人在不同阶段会有不同的职业危机，有的甚至会出现持续性职业危机。而导致这种危机的一个关键性因素就是：我们不能正视自己，我们有着很高的梦想，却没有行动上的实际，这便造成了人浮于事的窘境。其实我们所要做的，就是尽心尽力去做好该做的事情，这样才能去迎接更大的挑战，期待更好的发展。

心比天高，所以命比纸薄 / 106

虚心求教才能有所进步 / 109

能者多劳，多劳多得 / 111

我没有机会——这只是失败者的托词 / 114

把事情做好，老板才能看好 / 118

把你的“与众不同”刻在老板脑海里 / 123

尽最大的努力去做事 / 125

掌握点成功的诀窍 / 128

有能力成为左膀右臂 / 129

六、精神危机：是什么让你如此抑郁？

随着人们对心理健康的关注，诸如“抑郁症”、“神经衰弱”、“精神分裂”等词汇逐渐进入日常话语。这表明，精神危机已然离我们越来越近，男人固然坚强，但如果没有管理好自己，往往容易陷入精神的痛苦。这就要求我们认真去审视自己性格和心态上的缺陷，并努力加以完善，让自己的性子愈发成熟起来。如此，我们的人生之路才会越走越宽。

别把一时失意弄成失意一生 / 134

很多人比你更不幸 / 136

心情的颜色影响着世界的颜色 / 138

不是失去就要悲伤 / 141

已经错过，别再难过 / 144

自卑者是世界上可怜的人 / 147

别只盯着负面看 / 149

不要纠结于过往 / 152

自杀是种罪 / 154

七、情感危机：微妙的过错

当情感危机来临时，男人首先要反思自己在相处中的种种言行，爱情和婚姻中的伤害，一般都是彼此彼此，谁也不必只想着自己的委屈，你要承担此中的是非烦乱，责任都推给女人并不公平，如果我们活了一把年纪还不知道自己是什么样和要什么的男人，情感会一直处在危机状态。

- 莫让爱情过了保质期 / 160
- 没有宽容与理解的婚姻，就如同薄脆的饼干 / 163
- 色字头上一把刀 / 165
- 别为一时欢愉，葬送一生幸福 / 167
- 妻子，需要你的尊重 / 171
- 幸福得益于真诚沟通 / 175
- 婆媳关系——男人必须面对的痛点 / 178
- 女人外遇的几种微妙表现 / 181
- 婚姻中男性应克服的性格弱点 / 183
- 教你化解婚后的“战争” / 185

八、性格危机：病态的扭曲

很多男人认为自己很是了解自己的性格，很了解自己的长处和短处，但是你真的知道自己性格当中潜藏着的危机吗？或许正是因为这些危机，导致了你在工作，学习，甚至爱情上的诸事不顺。其实你真应该好好审视一下自己，并努力纠正这些病态的扭曲。

- 怎样才算健全的性格？ / 188
- 别让偏执型性格害了你 / 190
- 培养健康的兴趣，远离分裂型性格 / 192
- 抛弃唯我独尊型性格 / 193
- 恐惧源于内心的懦弱 / 196
- 拒绝依赖，要有自救精神 / 201
- 做男人就该刚强果断 / 204

学会欣赏你自己 / 207

认知性格内涵，造就积极心态 / 210

九、健康危机：“倾家荡产”的潜在危害

有些现代男人在追求高品质生活的同时，却不自觉地陷入了误区：拼命工作、拼命享受、吃喝玩乐以及无休止的夜生活，等等，这样的生活无不以损害健康为代价。殊不知，只有拥有健康，才能拥有一切，“以健康为中心”是这个时代赋予男人“高品质生活”的新内涵。

真正一流的生活，需要以健康的体魄为基础 / 214

避免壮志未酬，老态龙钟 / 217

透支什么也不能透支身体 / 219

让心灵放松 / 222

将自己从工作的紧张感中释放出来 / 224

生活一定要规律化 / 226

把粗茶淡饭“捡”回来 / 228

消遣与爱好是人生最好的调味剂 / 230

在休闲中提升生活质量 / 233

适度的酒乐生活能让你更放松 / 235

有张有弛，养生之道 / 237

健康来自于精心调养 / 241



一、目标危机： 有多少男人还在浑浑噩噩？

男人有男人的责任，男人就要做男人该做的事情，男人绝不能像无头苍蝇一样四处乱闯，男人要有一个明确的人生方向，目标高远且切合实际。要知道，我们正处在一个伟大的时代，能不能改善自己的生存现状甚至做出更伟大的事业，就要看你懂不懂得去争取，能不能确立一个明朗而准确的定位。

“无头苍蝇”成不了精英

男人就要有男人的样子，绝不能再像无头苍蝇一样四处乱撞，东一榔头西一棒子地做着无用功。男人必须为自己的人生确立一个明确的方向，并为这个理想矢志不移地去奋斗，唯有如此，才不会浪费生命中的黄金期，才有望在不惑之年到来之前为自己打下一番事业基础。

说到男人的理想，这俨然已是老生常谈，但扪心自问，我们是不是真的为自己确立清晰明确的目标，并愿意为之奋斗呢？恐怕多数朋友没有做到吧。这或许是因为我们还没有真正意识到目标对于人生的重要性。

那么来看看下面这件事，相信大家会被触动。

美国哈佛大学曾用时 25 年，以“目标对人生的影响”为内容，对一群各方面条件相差无几的大学生进行跟踪调查，结果发现：在这些年轻人中，有 27% 的人缺乏目标；有 60% 的人目标不够清晰；有 10% 的人有目标，且清晰，但只是短期目标；而只有 3% 的人，具有清晰的长期目标。

25 年以后，那 3% 的大学生几乎都成了社会精英，其中包括创业成功者、行业领袖等等；10% 具有短期目标的人一直生活在社会中上层，生活相对惬意；60% 目标模糊者生活在社会中下层，衣食无忧，仅此而已；而 27% 没有目标者，则一直处于社会最底层，生活状况极不如意。

其实目标对于我们而言，一如图纸于之大楼，大楼在建造之前，若没有一个准确、详细的蓝图，那么建造工程就会陷入盲目，或许到头来建成的只是一栋四不像的建筑。男人到了一定的年纪，倘若依然漫无目的，或许这一生便只能得过且过。

有这样一个故事：

比塞尔是西撒哈拉沙漠中的一个小村庄，它靠在一块 1.5 平方公里的绿洲旁，可是在肯·莱文发现它之前，这儿的人没有一个走出过大沙漠。肯·莱文作为英国皇家学院的院士，当然不相信这种说法。他用手语向这儿的人问其原因，结果每个人的回答都是一样：从这儿无论向哪个方向走，最后都还是要转到这个地方来。为了证实这种说法的真伪，他做了一次实验，从比塞尔向北走，结果三天半就走了出来。

比塞尔人为什么走不出来呢？肯·莱文非常纳闷，最后他只得雇一个比塞尔人，让他带路，看看到底如何？他们带了半个月的水，牵上两匹骆驼，肯·莱文收起指南针等现代化设备，只拄一根木棍在后面。

10 天过去了，他们走了数百英里的路程，第 11 天的早晨，一块绿洲出现在眼前。他们果然又回到了比塞尔。这一次肯·莱文终于明白了，比塞尔人之所以走不出沙漠，是因为他们根本没有认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭着感觉往前走，他会走出许许多多、大小不一的圆圈，最后的足迹十有八九是一把卷尺的形状。比塞尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里没有一点参照物，若没有认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

肯·莱文在离开比塞尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，这个青年就是上次和他合作的人，他告诉这位小伙子，只要白天休息，夜晚朝北面那颗最亮的星走，就能走出沙漠。阿古特尔跟着肯·莱文，3 天之后果然来到了大漠的边缘。

现在比塞尔已是西撒哈拉沙漠中一颗明珠，每年有数以万计的旅游者来到这儿，阿古特尔作为比塞尔的开拓者，他的铜像被竖在小城中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的。

正如上文所说的那样，新生活是从选定目标开始的，人生需要一个明确的目标，有了目标，我们才能少走弯路、直奔主题，否则便如同盲人一

般，趑趄起趑，难以走远。

其实我们并不一定非设定什么特别伟大的目标，但这个目标必须要有，且必须切实可行，当然还要你肯为之奋斗。这样，你的人生便是有价值、有意义的，待他日老去，我们也不会为一生的碌碌无为而感到惭愧和遗憾。

志不强者智不达

其实我们的人生不可能一帆风顺，男人承担的责任很大，不可避免要遭遇一些挫折，即使你不愿意，但事实就是那样。面对不期而遇的困难，我们该怎么办？是的，我们要克服它，克服注重眼前利益的短见，要有长远的眼光，自己给自己定好位，这是保证获得成功的前提条件。

一个人如果对于自身的能力缺乏自信，即使其中掺有谦虚的成分，也无法使自己获得真正的成功，更不可能得到真正的幸福。因为健全的自信往往是促成成功的关键。梦想是人类的特权和天性，成功者会展开梦想的翅膀，立定目标飞向诱人的未来。

那么，怎样才能获得一种没有短见却又自信的性格呢？想象一下你的问题的答案，想象你正爬越心中的山脉，想象你正冲过终点。表面上，这些设想好像很不实在，但却往往能增加你的耐力，使你百折不挠，继续向理想迈进。

男人应该具备这样的个性：莫让我们的梦想因别人的几句冷言冷语而熄灭。要安于现状，只会使你丧失获得更卓越成就的能量。只要你的眼光看得够远，就一定能真正飞起来。所以，你的性格中应该融入自己的主

见，自信能在将来有所作为，才能放弃小恩小惠。否则，你成不了大事，这都是因为你的性格弱点制约了你！

这里有一个很是励心的故事：

谭盾在中央音乐学院时，被誉为“四大才子”之一，当初，他远赴哥伦比亚求学。初到异乡为求生存，谭盾只能选择在街头卖艺。所幸，他结识了一位黑人琴师，两人同心协力占据一块地盘——一家商业银行的门前。

积累了一定资金以后，谭盾决定离开黑人琴师，投向自己向往已久的艺术殿堂——哥伦比亚大学。在这里，他师从大卫·多夫斯基以及周文中先生，潜心学习音乐。身在学府，当然不能像街头时那样卖艺赚钱，谭盾的生活逐渐拮据起来。然而，此时的他已然进入更高的境界，他的目光超越了物质，投向远方……

后来，在师友的帮助下，谭盾在美国成功举办了个人作品音乐会，成为第一位在美国举办个人音乐会的中国音乐家，并不断推陈出新，凭借令人赞叹的音乐作品，逐步奠定了自己“国际著名作曲家”的地位……

谭盾成名以后，一次，当他路过自己曾经卖艺的地方时，竟然惊奇地发现——那位黑人琴师居然还在！十年弹指一挥间，黑人琴师的脸上依旧写满了满足。谭盾走上前去与之交谈起来，琴师询问谭盾现在的“工作地点”，他简单回答了一家非常具有知名度的音乐厅，不想对方却说：“那个地方也不错，能赚到不少钱”。黑人琴师怎会知道，如今的谭盾早已成为享誉全球的大作曲家了。

谭盾之所以有今日之成就，就在于他一直怀有成为音乐家的想法，他没有将自己定位为“卖艺者”，他十分清楚，自己绝不能依靠“卖艺”来走完人生旅程。相反，那位黑人琴师从始至终就认定，自己只是个“街头拉小曲的”，所以他的人生只能以“不入流”收场。

事实就是这样，一个想法、一个定位，在很大程度上可以改变一个人的人生。毫无疑问，我们每个人都曾志存高远，都曾想过有朝一日要出