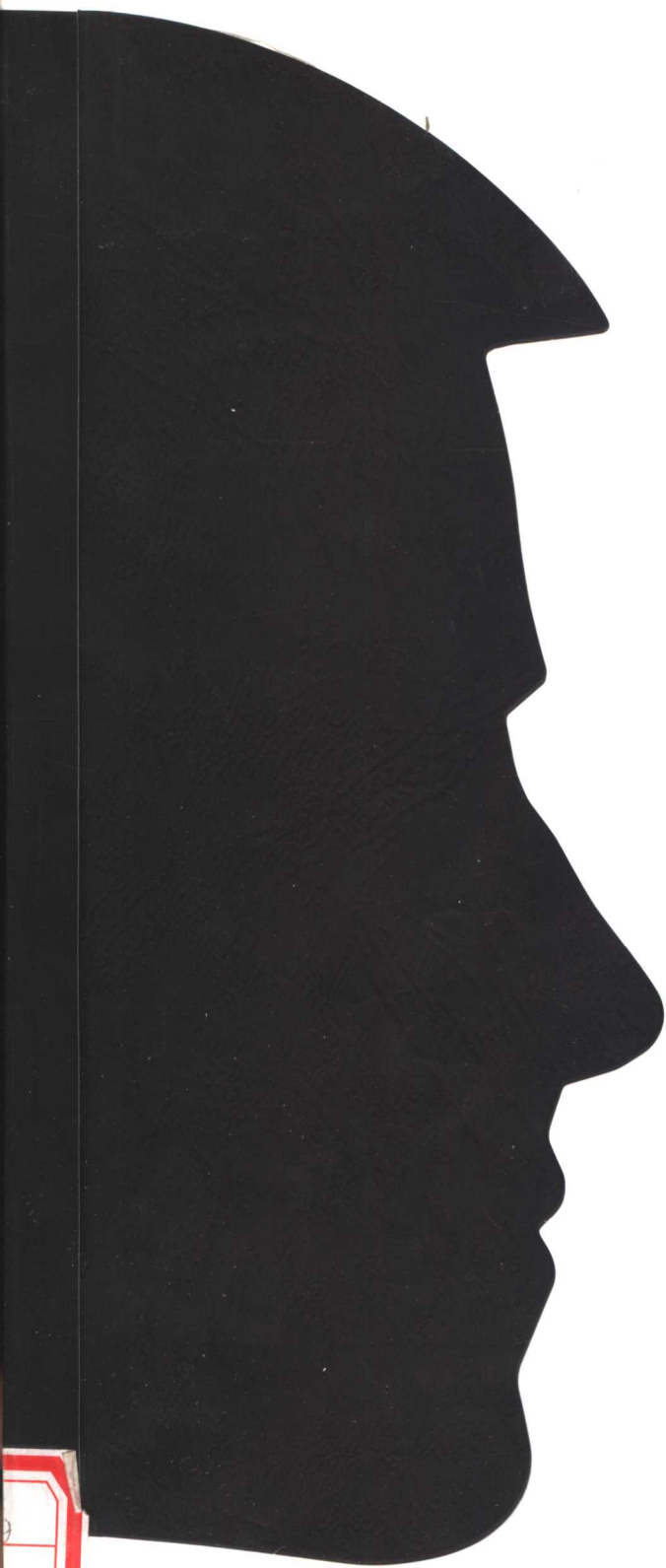




Man

打造品位

男人

李惠明 / 著

世界图书出版公司



Man

打造品位

男人

李惠明 / 著

时尚 男人
shishang

格调 男人
gediao

魅力 男人
meili

成功 男人
chenggong

气质 男人
qizhi

健康 男人
jiankang

世界图书出版公司

西安 北京 广州 上海

图书在版编目(CIP)数据

打造品位男人 / 李惠明. — 西安: 世界

图书出版西安公司, 2006.7

ISBN 7-5062-7695-X

I. 打… 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 (2006) 第 067727 号

打造品位男人

- ■■■■■ ■■■■■
- | | |
|------|---|
| 编 著 | 李惠明 |
| 策 划 | 齐 琼 |
| 责任编辑 | 雷 丹 |
| 整体设计 | 范晓荣 |
| 美术插图 | 于 鹏 |
| 设计制作 | 西安飞洋设计机构 |
| 出版发行 | 世界图书出版西安公司 |
| 地 址 | 西安市北大街 85 号 |
| 邮 编 | 710003 |
| 电 话 | 029-87214941 87233647 (市场营销部)
029-87232980 (总编室) |
| 传 真 | 029-87279676 |
| 经 销 | 全国各地新华书店 |
| 印 刷 | 万裕文化产业有限公司 |
| 开 本 | 787 × 1092 1/16 |
| 印 张 | 9.625 |
| 字 数 | 120 千字 |
| 版 次 | 2006 年 9 月第 1 版 2006 年 9 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-5062-7695-X/Z · 131 |
| 定 价 | 36.00 元 |

■■■■■ ■■■■■ ■■■■■

☆如有印装错误, 请寄回本公司更换☆

**这是一本给男人看的书，
也是一本给女人看的书。**

男人是什么样子的？

男人是粗线条的、是狂放的、是恣肆的、是青春与朝气的混合体，是雄心与霸气的表征结合。

有品位的男人是什么样子的？

有品位的男人是细腻的，他隐藏了雄心霸气，而突显出高雅、魅力、时尚、健康、格调、气质的成熟诱惑。

男人变成“有品位的男人”，

不仅仅是称呼上的改变，更是本质上的飞跃。

如果你是一位男性读者，

恭喜你，你找到了改变自己，使自己步入成功的秘笈！书里面包含了成为一个有品位的男人的诀窍。只要按照书里面提示的内容去做，内外兼修，你便会脱胎换骨，从一个普通男人迅速变成女人眼中的新亮点。

如果你是一位女性读者，

那么，我相信每一位女性都希望那个属于自己的他是最优秀的，这不仅包括他们在事业上出色，还包括他们在生活中出色，在外是一位优秀的职业人，在内是一位优秀的丈夫、出色的父亲。

怎样让你的他做到这一点？怎样把他打造得更更有品位，更出色？这就需要作为女人的你，按照本书的内容，时时提醒他，时时呵护他，时时照顾他，时时打造他！

总之，你的打造会让你成为他心中最温暖的呵护，最深沉的依恋。

打造最优秀的男人，打造最有品位的男人，这是男人的追求，也是女人的追求，可是你知道应该如何做吗？

改变的方法有很多，也许你一直在努力，也许你的措施还没有取得实质性的效果，那么，请跟随我们一起去寻找最正确的改变方法，现在就开始认真阅读这本书，按照书里面的秘法去做吧！

它是绝对不会让你失望的！









第1章

时尚男人…

- 成为时尚男人的六大细节 /2
- 时尚男人的穿衣哲学 /3
- 时尚男人的细节搭配规则 /6
- 时尚男人着装搭配的七大禁忌 /8
- 怎样穿衣更绅士 /11
- 工作也时尚：怎样选择工作装 /15
- 袜子：不能不拘的“小节” /18
- 围巾：围出风度 /19
- 男人也应该看看时尚图书 /21
- 多看几部时尚影片 /22
- 让自己了解一些古典音乐知识 /23

第2章

魅力男人…

- 怎样做一个魅力男人 /28
- 成为魅力男人的必备条件 /29
- 魅力男人姿势的培养 /31
- 怎样才能成为魅力丈夫 /34
- 魅力男人的礼仪细节 /35
- 男性如何做到修饰美 /36
- 给男人上一堂护肤课 /38
- 魅力男人怎样选择护肤品 /39
- 送给自己的礼物：高级剃须刀 /42
- 男人的头发怎样才“有型” /44





第3章

格调男人…

- 香 水：让男人更有格调 / 48
- 配 饰：打造男人腰上的风景线 / 52
- 皮 鞋：品位的开始 / 55
- 袖 扣：高品位的象征 / 58
- 眼 镜：最佳的形象变换道具 / 60
- 戒 指：身份和地位的象征 / 64
- 手 表：彰现男人的品位 / 66
- 皮 带：显露男人的个性 / 68
- 领 带：让男人有型有款 / 71
- 公文包：装载工作的时尚 / 74

第4章

气质男人…

- 男人必备的气质特征 / 80
- 怎样让自己更受欢迎 / 82
- 怎样做时尚的绅士 / 84
- 男人的气质利剑一：征服对方的交谈礼仪 / 86
- 男人的气质利剑二：眼神的合理运用 / 90
- 男人的气质利剑三：语气的轻重选择 / 92
- 男人的气质利剑四：手势的合理运用 / 94
- 男人的气质利剑五：语速的快慢选择 / 96
- 男人的气质利剑六：幽默的合理运用 / 98
- 男人的气质利剑七：怎样做一个体贴的男人 / 100



第5章

成功男人…

悄悄告诉你：社交场合的男士礼仪 / 104

送礼物：女士选择，男士付款 / 106

亲情流露：要学会关心妻子 / 108

父爱永恒：要学会关心孩子 / 109

爱你在心口也开：要学会表达心中的爱 / 112

成功男人的非凡魅力 / 114



第6章

健康男人…

怎样成就健康男人 / 118

男人的保健法则 / 122

青年男子的投资重点 / 129

克服健身期间的不良习惯 / 129

周末集中健身害处多 / 130

怎样做到健身有方 / 132

慢跑：健身的良方 / 135

预防运动伤害 / 136

有了爱车更要保健 / 140

男人开车前必须注意的五大事项 / 142

第1章

「时尚男人」

MAN



时尚是什么？

时尚

是一种精神，
一种与青春同在、
永远年轻的精神，
是一种张扬个性的精神。



在现实世界中，在平凡生活中，无论男女老幼，都可以创造时尚、拥有时尚，因为时尚并不是脱离大众的小众文化。既然是大众的，那你的外在时尚品位就一定不能够脱离流行趋势，不能够脱离大众品味。

所以，请随着本书一起迈入大众时尚的领地。



成为时尚男人的六大细节

对照下面检查一下，你是否把这六个细节都做正确了，只有做到这些的人，才可以称之为时尚男人：

手

正确：要干净，手掌一定要保持清爽，指甲修剪得整齐。

错误：手形尽管美观，但是在灯光下会发现手很脏，一进入密闭的房间，空气里马上就会产生出一种异样的气味。

打火机

正确：即使不吸烟，也可随身携带一只打火机，以便显示出你的品位，因为打火机的作用不仅仅是用来点香烟。

错误：身上虽然携带有打火机，但却是一次性的塑料打火机。

衬衫

正确：每天更换衬衫，保持领口和袖口的平整、清洁。

错误：发现衬衫脏了才换，其实每天衬衫都会有汗味。

照顾

正确：同女士相处时，不放过每个能对女士加以照顾的细节，对女士一定要细心。

错误：以为粗心、粗犷是男人的魅力，认为细心是小男人的表现。

吃饭

正确：吃饭时避免发出声音。

错误：吃饭时虽不发出声音，但在喝汤时却引起他人侧目。

语言

正确：较常人使用礼貌用语次数要多。

错误：尽管较常人使用礼貌用语更为频繁，可是频繁到了令人起疑的程度。

时尚男人的 **穿衣哲学**

如今，虽然市场上的男士服装在款式上有一定的局限，但根据场合的不同，还是应该穿出自己的不同风格。如果想让自己的穿着更有品位，男士在选择服装时要注意以下几个方面：

挑选服装时重质不重量 ■■■

选择衣服，不要贪多，你一定要记住，少量品质佳的服饰比整柜的低质服装更重要。高品质的服装能提高人们的自信心，体现出男人的魅力，也是身份和地位的象征。所以，选择衣服的时候，重质不重量才是最根本的穿衣哲学。

选择西装注意肥瘦与身长 ■■■

男人最常穿的衣服就是西装，西装穿在身上的感觉应该是舒适的，既不要过紧，也不要过松。如果你对这个标准还比较模糊，就应注意以下几点：

- a 自然站立时，西装的肩部应与肩同宽，这表明衣服肥瘦合适。
- b 当手臂自然垂下时，大拇指的指尖指示的位置正好是衣服的标准长度。
- c 袖口刚好在手腕之处最为理想。

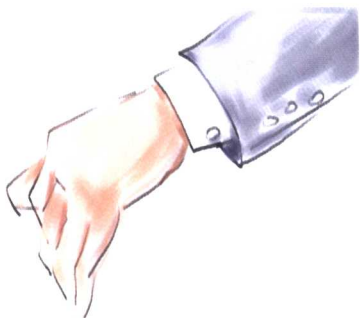


西装纽扣一定要精致 ■■■

精致的纽扣是很重要的，它将体现整件西装的独特之处。扣纽扣也很有学问，在穿着时，如果你的西装是两粒纽扣，最好的办法就是只扣上面的一粒或者都不扣；如果是三粒纽扣的西装，只要扣上面的两粒或中间一粒就可以了，千万不要全部扣上，那绝对是不时尚的！

配饰应该和服装的颜色保持协调 ■■■

领夹、戒指、手表、腰带、项链，甚至是袖扣，都是服装的主要配饰，选择的时候一定要注意。如果你所选用的是金色袖扣，那就尽量避免银色饰品出现，否则会因为颜色反差太大而失去应有的装饰作用。



衬衫袖子要比上衣袖子长出2厘米 ■■■

在一般情况下，你可以不注意衬衫袖子应该比上衣袖子长出2厘米的问题，但是当你穿着正式的西服或者燕尾服时，就一定要注意这个问题了。因为衬衫袖子比上衣袖子适当长出一点，在西装上衣袖口外露出一小截，能够让人感受到典雅清洁。如果不这样，会让人有衬衫袖口磨损或不干净的嫌疑，那该多么煞风景呀！



学会使用袋巾

也许很多人都没有注意过这个东西，其实，袋巾是正式西装或礼服的必要配饰，绝对不能当手帕使用。所以你在赴约的时候，最好另外准备一条手帕，以便自己使用。袋巾的花色应避免与领带或领结的花色相同。



衣服穿过之后的保养之道

很多人在应酬之后感觉疲劳，所以总是把自己穿过的衣服随便扔在沙发上或其他地方，这样很容易对衣服造成损坏。正确的处理方式应该是将其悬挂起来。口袋里的东西要拿出来，避免因坠有重物使衣服变形。同时还应该用衣刷清除表面的灰尘。如果衣服出现褶皱，可以利用蒸汽熨斗使其恢复平整。所有衣服都应尽量避免过于频繁的干洗。

时尚男人的 细节搭配规则

男人服饰品味的高低，可以从他身上的一些细节中看出来，最能显示他服饰水平的主要有鞋、领带和衬衫。

挑选鞋时重搭配 ■ ■ ■

不论鞋的作用有多么重要，也只能用来搭配服装，而不能成为全身的焦点。男人在挑选鞋子时，除了注意美观与舒适外，还应该看它是否轻巧和富于弹性。

色彩选择建议：黑色皮鞋显得非常典雅，也最传统，因为它能与各类西装搭配，所以它是应酬与上班时的最佳选择。如果你有几套灰色的西装，那就一定要注意给自己准备两双棕色皮鞋。

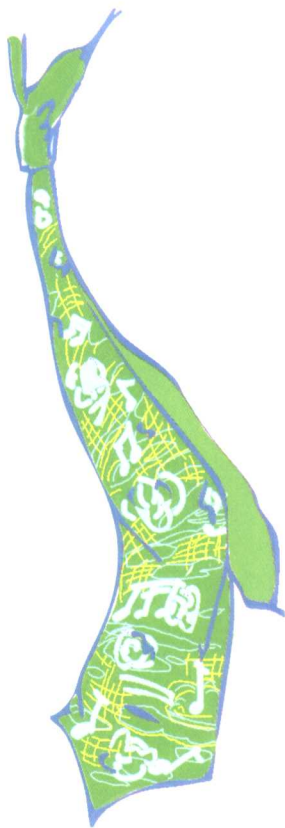


贴心提示

1 穿鞋时，要注意脚上的袜子，因为袜子间接地衬托着皮鞋。在所有类别的袜子中，羊毛袜或丝袜比较适合与皮鞋搭配。

2 男士袜子的颜色也应该以黑色和深灰色为最佳，而且袜筒要高，弹力要好，坐下时切记不要露出腿部皮肤，这样才显得庄重。

3 每双鞋的穿着时间不宜太长，一般以7天为最佳。经常换鞋不仅有利于足部保健，还可防止鞋子变形。



领带要做到平衡内外

有品味的男人应该为自己多准备几条领带，领带的色调最好与西装和衬衣的色调相协调。

色彩选择建议：领带最好有单独的主色调，不要和衬衫的色调相同；在与外衣同色系时，要使它的颜色更鲜明，因为它应该是这三者中最醒目的。深色领带要配深色西服，领带的颜色应略深于西服的颜色；浅色或白色领带与深色衬衣相搭配；与西装相适应的领带花色多为细格、条纹、圆点。最好不要使用艳丽颜色的领带，特别是不用纯红色的领带。

贴心提示

在扎领带的时候，一定要注意，领带扎好后的长度应该在皮带以上，而不是在皮带以下。

学会单独使用吊带

吊带具有很强的装饰功能。合理的搭配会给人一种优雅脱俗的感觉，特别是用一条细长的皮质吊带与衬衣或针织衫搭配，效果更好，更能显出男士的儒雅风度。

色彩选择建议：吊带的颜色一般为黑色或者棕色，如果和白色的衬衫相搭配，会更醒目，也更显儒雅的气质。

贴心提示

吊带与皮带的装饰作用相似，所以不适合同时使用。千万不要在自己扎上一条鳄鱼皮带之后又让自己背上纤细的吊带，那会给人一种不伦不类的感觉。



时尚男人 着装搭配的七大禁忌

好男人应该要时尚,但是怎样才能真正做到时尚呢?这里面有很多讲究。男人要想时尚,必须注重衣着打扮。时尚的男人,总会给人一种视觉上的享受,并能充分体现出自己是一位成功人士。那么,他们是怎样成功塑造自己的时尚形象的呢?最主要的就是他们避免了穿衣的禁忌。

禁忌1

对于太肥大的衣服,自己应敬而远之

穿着过于肥大的服装,只能被人看做是青少年,那种服装不适合成年男子,更无法使自己变得时尚。因而,你首先必须穿着合体的服装,才会使你成为真正的时尚男人。