



作家闫荣霞推荐并作序 塑造气质男孩必读宝典

男孩 气质课

做个有完美气质的男孩

党博 编著



你可以不英俊，但一定要有气质。
气质胜过外表，有气质的男孩更自信。
当你拥有非凡的气质，成功就会向你招手！



海潮出版社
Haichao Press

男孩 气质课

做个有完美气质的男孩

党博 编著



海潮出版社
Haichao Press

图书在版编目 (CIP) 数据

男孩气质课 : 做个有完美气质的男孩 / 党博编著

. -- 北京 : 海潮出版社, 2014. 6

ISBN 978-7-5157-0506-4

I. ①男… II. ①党… III. ①男性—气质—青年读物
②男性—气质—少年读物 IV. ①B848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 273847 号

书 名: 男孩气质课: 做个有完美气质的男孩

作 者: 党 博

责任编辑: 王惠平

封面设计: 崔海桐

出版发行: 海潮出版社

社 址: 北京市西三环中路 19 号

邮政编码: 100841

电 话: (010) 66969738 (发行) 66969736 (编辑) 66969746 (邮购)

经 销: 全国新华书店

印刷装订: 北京天宇万达印刷有限公司

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 178 千字

版 次: 2014 年 6 月第 1 版

印 次: 2014 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5157-0506-4

定 价: 29.80 元

(如有印刷、装订错误, 请寄本社发行部调换)



序言

preface

不知道从哪一天开始，男孩子开始渴望勇敢，却不敢担当，容易烦恼，偶尔嫉妒，面对指责会难过，面对难题想退缩。

别害怕！莫灰心！亲爱的男孩，这是我们在成长。

成长，是每个男孩的必修课。成长的过程很漫长，像一棵幼苗在风霜雨雪里一圈一圈地长年轮。眼看幼苗越长越高，有的长成亭亭玉立的小树，有的却长成了遍布针尖的荆棘，有的长成了凌乱的野草……

这是怎么回事？就好像有的男孩走到哪里都散发着光芒，人们喜欢他，愿意接近他、接纳他，他坚定而温柔地对待世界，世界也坚定而温柔地对待他；有的男孩走到哪里都像竖着刺的刺猬，把别人扎痛的同时，他也被人们无限疏远，因而备感孤独，也备尝艰辛；而有的男孩走无走相，坐无坐相，吃无吃相，说无说相，既没有良好的形象，又没有头脑思想，就像一蓬野草，走到哪里都被人忽略。

男孩啊，这到底是怎么回事呢？

答案只有一个：气质。

无论你先天具备什么样的条件，后天拥有什么样的家庭环境，这些都不是主要的因素。别人不会因为你优越的家境对你备加赞美，也不会因为你出身寒门而对你白眼鄙视；不会因为你天生英俊所有人都把你捧做手心里的宝，也不会因为你天生貌丑所有人都会嘲笑。一切都取决于你散发出来的气质。

气质不是靠化妆和服饰衬托出来的光鲜外表，而是由内而外散发出来的涵养和智慧。它好比翡翠的光泽，珍珠的圆润，花朵的香气，虽然看不见、摸不着，但却能让人欣赏你！尊重你！甚至追寻你！

那么，到底什么是气质呢？气质是一个人相对稳定的综合素养。譬如有的人遇事沉稳、善于思考，而有的人则胆小怕事，不敢向他人陈述自己的异议；有的人能够大度容人，而有的人则斤斤计较，总担心自己吃亏。不同的人展现出的气质缠绕在一起，就像绚烂的极光，色彩斑斓，令人惊叹！

气质对每个人都是非常重要的。具有完美气质的男孩，举手投足中表现出来的淡定、平和，温文尔雅，英姿勃发，气宇轩昂，让人欣赏与肯定，因而更容易获得成功。气质不佳的男孩则会让人有意无意地回避，以致人生失意。

气质不是天生的，而是可以通过后天培养和训练形成的。本书从举止得体、志向远大、宽容大度、耐心细致、坦率真诚、谦逊礼让、有胆有识、勇于担当、坚决果断、稳重大方等十个方面，阐述了成为有气质男孩的具体方法和注意事项，在传递气质培养的理念和方法之外，还精心编写了名人成才与成功以及富含哲理的小故事，让男孩在轻松愉悦的氛围中体会气质的理念与魅力。

亲爱的男孩，如果你想完成从青蛙到王子的蜕变，就要从细节处着眼全局，从故事中领悟智慧，一步一个脚印地去做，去积累，去改善，努力提升并形成自己独特的气质。

希望本书能够成为男孩求知路上的良师，日常生活中的益友，人生道路上的指南，让每一个男孩都成为有气质的人，自信地走向未来！

是为序。

陈霞
2013.10.22



目录

contents

序言.....闫荣霞

第一课 大方得体 ——举手投足彰显非凡气质

心理学研究表明，人们比较重视与不相识的人第一次见面后所形成的直觉，这种感觉直接影响到交往是否继续。端庄、整洁、美好的仪容仪表，不仅可以给人留下美好的第一印象，同时也是继续交往的前提。男孩若想有气质，就要注意自己的仪容仪表和言谈举止。

- ★ 留下完美的第一印象 2
 - ☆ 气质特训营：如何给人留下良好的第一印象 3
- ★ 坐有坐相，站有站相，走有走相 4
 - ☆ 气质特训营：礼仪的形式与功能 6
- ★ 嘴角要常挂微笑 7
 - ☆ 气质特训营：微笑的方法与禁忌 8
- ★ 远离有伤大雅的小动作 10
 - ☆ 气质特训营：告别不雅的小动作 12

★ 学会赞美别人	13
----------	----

☆ 气质特训营： 赞美别人的好处	15
------------------	----

第二课 志向远大

——人有梦想自然就会超凡脱俗

如果一个人没有远大的志向，就像鸟儿断了翅膀，想飞也飞不高，前途一片迷茫；有了远大的志向，学习才会有动力，就会严格要求自己，克服前进路上的种种困难，激活生命的力量，让自己更有气质。

★ 用远大的理想引导自己	20
--------------	----

☆ 气质特训营： 如何实现心中的理想	22
--------------------	----

★ 梦想激发无限潜能	23
------------	----

☆ 气质特训营： 如何才能激发潜能	26
-------------------	----

★ 想要飞起来，关键靠自己	28
---------------	----

☆ 气质特训营： 心有多大，舞台就有多大	29
----------------------	----

★ 对自己的理想大声说“我能”	32
-----------------	----

☆ 气质特训营： 如何应对嘲笑	34
-----------------	----

★ 不要让缺点阻挡你前进的脚步	35
-----------------	----

☆ 气质特训营： 正视自己的缺点	37
------------------	----

★ 坚定信心，锐意进取	39
-------------	----

☆ 气质特训营：如何从信念走向成功	41
-------------------	----

第三课 宽容大度 ——斤斤计较的人难成大器

宽容是一双灵巧的手，能够解开“伤害”这个结。宽容大度是一种积极的生活态度和高尚的道德观念，它不仅体现着人性的仁爱，更体现着为人处世的智慧。人要成大事，就一定要有开阔的胸怀，只有养成了坦然面对、包容一些人和事的习惯，才能赢得别人的尊重和信任，进而取得事业上的成功与辉煌。

★ 宽容他人的无心之过	46
-------------	----

☆ 气质特训营：学会原谅他人的过错	47
-------------------	----

★ 愤怒会让人失去快乐的心情	50
----------------	----

☆ 气质特训营：男孩要有一颗宽容的心	52
--------------------	----

★ 将鲜花送给你的对手	53
-------------	----

☆ 气质特训营：学会尊重对手	55
----------------	----

★ 斤斤计较要不得	56
-----------	----

☆ 气质特训营：让自己随和一些	58
-----------------	----

★ 学会和别人分享自己的成果	60
----------------	----

☆ 气质特训营：摒弃“吃独食”的习惯	62
--------------------	----

★ 用宽容的心赢得朋友	63
-------------	----

☆ 气质特训营：如何做一个宽容的人	65
-------------------	----

第四课 耐心细致 ——有没有气质就看细微处

一个不注意细节的人，永远不会成就事业。在我们周围做事马虎的男孩并不少见，他们的“口头禅”少不了“好像”、“似乎”、“大约”、“可能”等词汇。男孩要明白，一个不关注细节的人不可能成为一个有气质的人，更不可能成为一个成功的人。

★ 冲破思维定势	70
----------	----

☆ 气质特训营：不要拘泥固有的模式	72
-------------------	----

★ 在细节上下工夫	73
-----------	----

☆ 气质特训营：摆脱对小事无所谓习惯	75
--------------------	----

★ 养成做事有条理的习惯	77
--------------	----

☆ 气质特训营：从生活细节中培养好习惯	78
---------------------	----

★ 留意别人容易疏忽的细节	80
---------------	----

☆ 气质特训营：让自己成为一个细心的人	82
---------------------	----

★ 做好小事情，取得大成功	83
---------------	----

☆ 气质特训营：如何养成注重细节的习惯	85
---------------------	----

第五课 坦率真诚

——诚实更能体现一个人的气质

诚信堪称一个人最有价值的人格品质，是一种具有强大磁性的精神气质。它能帮助我们改变灰暗的人生，让我们成为一个高素质的人。如果一个人连真诚都做不到，那他身上所表现出来的其他品质不足一提。真诚是气质的伴侣，没有诚信的人毫无气质可言。

- | | |
|--------------------|-----|
| ★ 耍小聪明不可取 | 90 |
| ☆ 气质特训营：用真诚换来好气质 | 91 |
| ★ 诚信是无价的 | 93 |
| ☆ 气质特训营：养成说话算数的习惯 | 95 |
| ★ 要么不说，说了就一定要做到 | 96 |
| ☆ 气质特训营：及时兑实现自己的承诺 | 98 |
| ★ 为 100 分作假不值得 | 100 |
| ☆ 气质特训营：气质男孩要讲诚信 | 102 |
| ★ 履行自己的诺言 | 103 |
| ☆ 气质特训营：诚信孕育气质 | 106 |

★ 改掉“不诚信”的毛病	108
☆ 气质特训营：坚持诚信做人	110

第六课 谦逊礼让

——绅士风度是有气质的重要标志

有真才实学的人往往虚怀若谷、谦虚谨慎，而一知半解的人却常常骄傲自大、自以为是。成熟的稻穗在丰收的季节自然会垂下来，这是成熟的标志。男孩应该像成熟的稻穗一样，学会谦逊礼让。

★ 杜绝傲慢和偏见	116
☆ 气质特训营：永远不要炫耀自己	118
★ 自我否定不是真正的谦虚	120
☆ 气质特训营：不要急于否定自己	122
★ 让谦虚成为成功的推进器	123
☆ 气质特训营：谦虚是最好的气质	125
★ 永远保持谦逊的品质	127
☆ 气质特训营：怎样才能做到谦让	128

- ★ 远离傲慢，与谦卑为伍 130
 - ☆ 气质特训营：用谦卑的心赢得未来 131
- ★ 沾上了骄傲自满，失败就会如影随形 133
 - ☆ 气质特训营：拒绝自负心理 135

第七课 有胆有识

——有气质的人绝不胆小怕事

一个缺乏勇气、做事总是畏首畏尾的人是不会有所作为的。一个人只有克服恐惧，勇于迎接挑战，勇敢地面对困难，敢于大胆尝试，不怕挫折和失败，才能在人生的道路上勇往直前，到达事业的顶峰。

- ★ 不当懦夫，做一个勇敢的人 140
 - ☆ 气质特训营：决不向困难低头 142
- ★ 全力突破眼前的困境 145
 - ☆ 气质特训营：用一颗勇敢的心突破困境 147
- ★ 不要轻易推翻已经决定的事 148
 - ☆ 气质特训营：怎样克服胆小怯懦的心理 150

★ 勇敢的男孩才能闯世界	151
☆ 气质特训营：敢于挑战风险	153
★ 挑战自己，超越自我	155
☆ 气质特训营：如何提高自己的胆量	157
★ 绝不惧怕失败	159
☆ 气质特训营：失败乃成功之母	161

第八课 勇于担当

——关键时刻更显出男子汉的本色

桥的价值在于能承载，人的价值在于能担当。担当得越多，价值越大。责任就像钙，没有责任感的男孩永远难以担当大任。男孩只有肩头担负起责任，才能有非凡的气质，才能成为一个顶天立地的男子汉。

★ 责任高于一切，成就源于付出	166
☆ 气质特训营：如何担当起自己的责任	168
★ 勇于承担责任，成就非凡人生	169
☆ 气质特训营：要有一颗负责任的心	171
★ 肩膀扛起责任，也就扛起了自己的人生	173
☆ 气质特训营：做个有担当的男孩	174

- ★ 勇于担当，才能彰显男子汉的本色 176
 - ☆ 气质特训营：让责任感为你的魅力加分 178
- ★ 不要找借口，永远不要忘记你的使命 179
 - ☆ 气质特训营：该自己扛的自己要来扛 181
- ★ 自己犯的错误自己承担 183
 - ☆ 气质特训营：不要推脱自己的责任 185

第九课 坚决果断

——有气魄的人做事从不拖泥带水

在生活中，思前想后、犹豫不决固然有可能避免做错事，但也可能会失去更多的机遇。想要做一件事，如果等所有的条件都成熟才去行动，也许要永远等下去。拿定主意后，果断行动，不仅是成功的关键，也会让你的气质更加出众。

- ★ 今天的事情今天做 190
 - ☆ 气质特训营：拖延不是好习惯 191
- ★ 让立刻行动成为本能 193
 - ☆ 气质特训营：立即行动更易成功 195
- ★ 果断抉择助你步入成功者的行列 197
 - ☆ 气质特训营：做个果断型性格的人 199

★ 不要让机会从犹豫的指尖溜走	201
☆ 气质特训营：如何让果断成为本能	202
★ 做一个果断而主动的人	204
☆ 气质特训营：当机立断，理性选择	205
★ 勇敢果断，该出手时就出手	207
☆ 气质特训营：果敢不等同于轻率鲁莽	209

第十课 稳重大方 ——改掉轻率才能凸显成熟的气质

一个人内在有什么样的素质，外在就会有怎样的表现。一个内心沉稳的人，给人的感觉一定是十分镇定和坦然的。沉稳是一个人气质修炼过程中重要的一课，它是一个人内在修养的最好体现。男孩要沉稳大方，遇事不慌乱，才能够让自己变得气质出众。

★ 远离抱怨，透出强者气质	214
☆ 气质特训营：停止抱怨和唠叨	215
★ 控制自己的坏脾气	217
☆ 气质特训营：控制脾气有妙招	219
★ 从情绪的低谷中走出来	221

☆ 气质特训营：如何克服不良情绪	223
★ 停止制造情绪垃圾	225
☆ 气质特训营：给自己找个“情绪垃圾桶”	227
★ 冲动是魔鬼，保持理智有智慧	229
☆ 气质特训营：让自己沉稳大方一些	231
★ 走路不慌张，讲话要淡定	232
☆ 气质特训营：走路和说话的技巧	234
参考文献	238



第一课

大方得体

——举手投足彰显非凡气质

心理学研究表明，人们比较重视与不相识的人第一次见面后所形成的直觉，这种感觉直接影响到交往是否继续。端庄、整洁、美好的仪容仪表，不仅可以给人留下美好的第一印象，同时也是继续交往的前提。男孩若想有气质，就要注意自己的仪容仪表和言谈举止。