

成功的道路上助你一臂之力



机遇是珍贵的、稀缺的、稍纵即逝的。机会来了，勇敢地投入一次。如果你能比别人更主动、更积极、更富于勇气和魄力、更善于调动自己的聪明才智，机遇就更容易被你掌握。

金沙 / 编

这样做人 靠得住

ZHEYANGZUORENKAODEZHU

吉林教育音像出版社

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册



CHINA CORRESPONDENCE UNIVERSITY
ZHAOQING BRANCH
20TH ANNIVERSARY COMMEMORATIVE ALBUM
2013

2013

这样做人 靠得住

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册

成功的道路上助你一臂之力

ZHEYANGZUORENKAODEZHU

金沙 / 编

这样做人 靠得住



这样做人靠得住

ZHEYANGZUORENKAODEZHU

编 著：金 沙

责任编辑：张立君

封面设计：娇 娇

责任校对：浩 然

吉林教育音像出版社出版发行

地 址：长春市人民大街 6755 号

邮 编：130022

印 刷：河北省三河市玉星印刷装订厂

开 本：710mm × 1000mm 1/16

印 张：16

字 数：220 千字

标准书号：ISBN 978 - 7 - 88916 - 030 - 8

版 次：2009 年 4 月第 1 版

印 次：2009 年 4 月第 1 次印刷

印 数：1—3000 册

经 销：全国新华书店

定 价：26. 00 元

如发现印装质量问题影响阅读，请与印刷厂联系调换

前言

女人常把男人当靠山,可以用来遮风挡雨,过着安稳幸福的生活。的确,男人在社会上就应肩负着这一重任。男人们之所以能挑起大梁,与其自身独特的优势是分不开的,其中的阳刚之气相当重要。高瞻远瞩的见识,海洋般宽阔的胸怀,大刀阔斧式的开拓精神。这叫阳刚;富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈,胸中激荡着浩然之气,这叫阳刚;战必胜,攻必克,守必固,这叫阳刚。男人的阳刚之气,是男人打拼世界、笑傲江湖的本钱。

但是,光有阳刚之气还不够。男人若想成大事、创大业,还必须具有更丰厚的资本:他必须怀抱雄心和梦想,对成功充满欲望;他必须足智多谋,富于聪明智慧;他必须广交有用的朋友,积聚足够的人气;他要有百折不挠的闯劲、狠劲、韧劲……这一切是男人应当具备的本领,也是优秀男人纵横天下、百战百胜的王牌。一流的男人绝不接受二流的表现。要成为卓越不凡的男人,就要不断地认识自己的优势,不断地积累事业的资本,把自己的强项发挥到极致。这正如活到老学到老一样,是永无止境的。

对于男人而言,生活处处都是竞技场。虽然获得成功者总是极少数,但是为成功而苦苦拼搏的却总是大多数。竞争也许是残忍的,但对社会来说却是绝对必需的。只有在残酷的竞争面前,最杰出的男人才会脱颖而出。

当今社会充满了变化,放眼望去,四周到处充满了机遇!好花不常开,好景不常在。机遇是珍贵的、稀缺的、稍纵即逝的。机会来了,勇敢地投入一次。如果你能比别人更主动、更积极、更富于勇气和魄力、更善于调动自己的聪明才智,机遇就更容易被你掌握。

本书介绍了男人的天赋潜能和生存优势,告诉你什么样的男人将赢得成功。怀抱成功梦想的男人们,要想实现你的雄心,不能不格外留意一下自身的强项,开发利用它们,多给自己一点刺激,多一点信心和干劲,多一分胆略和毅力,让这些优势在通向成功的道路上助你一臂之力。





ZHEYANGZUOREN
KAODEZHU

目 录

第一章 表现你独特的男人味

一、倾吐阳刚本色	1
1、男人当有男人的气质	1
2、健美与阳刚是男人的资本	2
3、男人特定的生理结构	3
4、男人的生理优势	5
5、身体一般高于女人、重于女人	7
6、性成熟的男人所以为	8
7、阳刚的男人是环境炼硬的	9
8、白血型透视男人的阳刚	12
二、男人火与海的内心世界	14
1、内心深处的英雄情结	14
2、征服欲是男人心理满足的需要	15
3、男人常把悲伤藏在心底	17
4、男人有泪往肚里流	18
5、男人的爱在心头	18
6、男人用行动维持内心的完整	19
7、男人有意封闭自己的苦恼	20
8、男人冷淡的外表下藏着温柔	21
三、千姿百态的热血男儿	23
1、多变的性格	23
2、流光溢彩的性格特征	24
3、男人的沉默性格	26
4、粗犷男人的细致心里	27
5、男人霸道是想证明我是男人	29





6、男人常有故意挑战理性的行为	29
7、男人发怒是捍卫自己的尊严	30
8、孩子气是男人的天性	31
9、讲义气源于男人的性格	33
四、大丈夫愿意追求轰轰烈烈的人生	34
1、出色男人的钢铁品质	34
2、男人在竞争中创造奇迹	35
3、理想造就成功	36
4、创造理想的人生	37
5、男人应把信息视为立身之本	39
6、为了理想，不怕下地狱	40
7、人生靠自己来经营	42
8、沧海横流，尽显英雄本色	43
9、用男人的方式建筑理想的圣殿	44
10、出色的工作即是人生的“辉煌”	47
五、男人应在擅长的领域独领风骚	49
1、一定抓住展现才华的时机	49
2、以专长表现自己	50
3、做自己会做的事	52
4、选择职业当扬长避短	54
5、以“势”造“市”的学问	55
6、善于应变，出奇制胜	56
7、没有做不到的真男人	57
六、做百折不挠的硬汉子	59
1、在逆境中的微笑	59
2、再难也要超越自我	61
3、全力打造自己的招牌	62
4、磨炼钢铁般的意志	64
5、要成功就少不了坚定和忍耐	66
七、做个高情商的男人	79
1、培养学习兴趣	80
2、掌握自己的情绪	80
3、增强毅力	81
4、建立和谐的人际关系	81

第二章 好男儿志存高远

一、无志者不男人	85
1、要做就做一流人物	86
2、保持适度的雄心	88
3、要有追求美好的强烈愿望	90
4、求发展决不动摇	91
5、不过没有抱负的日子	93
6、天降大任于男人	96
7、一次只专心做好一件事	97
8、锁定理想的目标	100
9、机会可能常在你身边	101
二、敬业是男人的使命	103
1、工作是人的使命所在	103
2、勤奋是你一生人生的筹码	105
3、铸就勇于吃苦的高尚品格	106
4、超越平庸,选择完美	108
5、干一行就要专一行	111
6、设定自己事业标准	112
7、工作不做等闲人	114
8、热忱是开发潜能的原动力	116
三、成功在于奇特的思考	118
1、奇特的想象和聪明的选择	118
2、逆向思维在决策中的作用	120
3、审时度势步步赢	124
4、成功的管理艺术	127
5、扬起事业的风帆在激流中挺进	128





第三章 用聪明的才智学本事

一、学会善假于物的本事	131
1、明白什么是善假于物	131
2、获得财富的方法比获得财富更吸引人	133
二、大智若愚的本事	139
1、显山露水非智者	139
2、“傻”它一次有何妨	142
3、假痴不癫巧应对	145
4、花要半开,酒要半醉	147
5、形醉而神不醉	149
6、“大愚”之中藏大智	151
7、装作不知道,结果更奇妙	151
8、装疯卖傻学几招	154
三、男人进退自如的本事	157
1、人生如棋	157
2、留有退路	157
3、应对被妥协掉梦想	159
4、在成功的路上有时走曲线最近	164
5、学着倒立看世界	168
6、学会放弃	173

第四章 挫折拌不倒的英雄汉

一、踢开绊脚石	177
1、别让苦头所吓倒	177
2、坚定信念勇于逆水行舟	178
二、聪明的男人不怕吃苦果	180
1、失败绝不失望	180
2、欲成功必须百折不挠	181



3、屡败屡战锲而不舍	182
4、男人的希望就是坚持！再坚持	184
三、出色男人的社交能力	185
1、人际网络也是男人的财富	185
2、给朋友建个档案	187
3、走近对方与他微笑	188
4、男人的眼睛也会说话	191
5、善言恭维友情拥抱	192
6、善于结交名流	193
四、男人就要学会忍	194
1、什么叫忍	194
2、怎样做到忍	195
3、容人之过方显英雄本色	199
4、男人理性忍耐力的限度	203
五、忍需要你怎样做	204
1、如何对待出言不逊的上司	204
2、别把妒嫉写在脸上	205
3、“忍”的生存智慧	206
4、要知道狗洞的后面会有“龙门”	206
5、坚定站在人生的平台上	207
六、男人就要做不倒翁	211
1、坚持找自己的座位	211
2、在职场就应像水一样	213
3、职场生存的要诀	213
4、在职场必备五个“C”	214
5、生存勇气不可少	215
6、工作过程中的“五大笨”	217
7、成功的军规	218
8、学会展示你自己	220
9、让自己站在有光的地方	221
10、接受阳光的时候不忘和别人分享	222
七、想升职应当注意的几点	223
1、莫做的几种人	223



2、聪明反被聪明误	224
3、职场与同事“过几招”	225
4、警惕职业中的“红灯”	227
5、怎样消除对职业的厌烦情绪	228
八、你的能力永远让人们感到新鲜	230
1、技术能力	231
2、概念性能力	231
3、交际能力	232
4、正确发现问题的洞察力	232
5、影响他人的敏感力	232
6、开创未来的远见力	232
7、应变力	233
8、有效执行计划的集中力	233
9、忍耐力	233
九、读书会增添你个人的品味	234
1、每天都要读书	234
2、提高阅读质量	236
3、善于灵活运用知识	238
4、智慧是最大的资本	242
5、再给自己增添一点幽默	244

第一章

表现你独特的男人味



一、倾吐阳刚本色

有人曾经这样说：男人来自金星，因为男人是力量与健美的化身；又有人说：男人是太阳之子，因为男人身上充溢着阳刚之气。诚然，男人也有柔情的一面，但男人的英雄本色更多的是浸润在阳刚之美中，张扬在健美的体魄中。

1、男人当有男人的气质

男人自小就常做英雄梦，男人最钟爱的夸奖是“铁骨硬汉”，男人最大的追求是希望自己更阳刚，更男人。对于男人来说，男子汉气概是必须要具备的。他们会把“没有男人味”的评价当作莫大的耻辱。体格健壮，争强好胜，独立自主，能战胜一切困难，似乎能主宰世界，是每个男人深埋在心的内在渴望。他们的阳刚之气是其中最突出的特征。

人们常喜欢用“曲线美”、“丰满圆润”等词来形容健美的女性，而用“体格魁梧”、“肌肉壮实”来描写健美的男性。这就是说，男人自有男人型。从外形上看，男性平均比女性高些、重些。男性喉结突出，肩部宽厚，肌肉发达；女性颈部和肩部圆润、平滑，形成很柔和的曲线，乳房丰满突出。男性肌肉、骨骼发达，多见棱角；女性脂肪丰富，皮肤细腻。

一般来说，男孩到4岁时，就开始懂得肌肉对他自我形象的重要性。他的父母和伙伴，他读的书，乃至看的电视节目都一遍遍地告诉他，他越是强健，就越具有男人的体型，就越受到别人的青睐。

当然，男人的这点认识也不是外部影响所能完全左右的，因为他对于健美有着天然的兴趣。



他们大部分的生理结构,包括各种腺、激素和莱格称为“生物自我”的大脑冲动的综合体等等,都促使他努力使肌肉协调成长。

没在镜子前面反反复复比划肱二头肌的男子汉,恐怕不太多吧?

脸部瓷实的肌肉棱角分明,肱二头肌和胸肌一块块突出,腹肌一边3块分布在富有弹性的腹部——男人知道,所有这些都给予他信心。

他乐于听到女孩说他的肩膀是多么厚实宽阔。

他们健壮的体魄下,表现出来的修养并不仅仅是粗鲁,而更可能是彬彬有礼。

当然,一位男孩对别人的赞颂往往又是不安的。社会不鼓励更不赞成男子们欣赏他们身体上“男子气”较少的东西,他们不太喜欢用“美丽”、“漂亮”、“清秀”这样一类软绵绵的词来形容自己。

他可能知道他高大的身躯和修长的四肢对女人们有吸引力,而且可能因此沾沾自喜,但是他更欣赏他体格中所具有的男子汉力量这层含义。

“力量”对于一个深谙“男人自有男人型”之道的男人来说格外重要,因为他要面对的,不仅仅是女人满怀成见的挑剔和不知足,更是整个社会生活的压力。

这种压力有时是有形的,但更多的时候则是无形的,这种有形或无形的压力迫使他们需要自己的心中筑起一道有力的防线,时时提醒自己:我应该做一个具有阳刚之美的男子汉。

2、健美与阳刚是男人的资本

男人凭什么优越?男人靠什么自豪?答案很简单:健美的体魄是男人优越的资本,阳刚之美是男人自豪的根据。

一个有着健美体魄的男人是足以自豪的,因为他有资本、有条件让自己显得更像男人。

但是,如果将阳刚之美仅仅视为体格健壮,那将是一种误解。不错,男人都比较关心自己的外表。

一项研究表明,94%的男人希望改变他们的生理外貌,绝大多数男人希望自己是健壮的,具有宽肩窄腰、发达的臂和胸部。每个男人的心底愿望都是如此。

但聪明的男人,在锻炼肱二头肌、胸肌和腹肌的过程中,更愿意把这种锻炼当作一种意志的磨炼、人格的重塑。

一个女人永远也不能理解,男人们在那些沉重的杠铃,高高的单杠前晃来晃去,汗流浹背而且天天如此,到底是为了什么。



他们仅仅是想让自己的肌肉鼓起来而已？远远不止这些。毕竟，与女人不可能都有一张漂亮的脸一样，男人也不可能个个像大卫，因此，男人追求的往往是外表美背后的东西，即气质。

他们完全知道，吸引一个女人，乃至在同性中具有某种优势，主要靠自己内在的气质。

一个内心懦弱的男人，很难在这个竞争激烈的世界里找到自己的位置。男人的追求力量，亦源于此。

也正是这个原因，他们对那些浅薄的、只求其表的女孩，向来难得称心，甚至不屑一顾。

阳刚之美应是男人优美气质的核心内容，也是他魅力的关键所在。

一个富有魅力的男人，他身上那种遮掩不住的阳刚之气，会深深吸引你，常常会改变你最初对他外表的印象。男人的魅力竟是那样神奇！

一个女人曾写道：“第一次和我丈夫见面时，我甚至想到他有些丑陋，他的眼睛显得小，嘴巴努力向前突出，额头太过宽广了。可真正与他接触以后，他的开朗、热情、坦诚和幽默，让我感受到了这个男人的力量，和他在一起，我总感到有一种说不出的愉悦幸福。他显得小的眼睛变得生动而迷人，他突出的嘴巴很性感。男人就该这样！而他那宽广的额头，总使我产生一种很想去抚摸它，亲吻它的欲望。最终，我们结婚了。我想，我的那些女伴，最终像我一样嫁了一个貌不惊人的男人，一定和我的感受相似吧？男人的那种阳刚之气，那种内在气质，是女人所无法抵御，无法抗拒的。”



3、男人特定的生理结构

当代好男人的标准，随着人们对男人的期待和社会生活的发展，在逐渐变化着，然而有一条标准在任何时候都被视为最重要的，那便是男人应有的强健体魄。

健康的体魄，体现了男人的活力，是男人精力充沛、朝气蓬勃地从事学习与工作的物质基础。珍惜健康财富是男人人生的第一课。

不少男人曾不以为然地说：“看我这身体，真是棒极了。我从来就不感到累，也很少生病，怎么还需要注意身体健康？”诚然，男人处在生命力旺盛时期时，的确很少生病，也不怎么感到劳累。

但是，男人如果不了解自己的生理特征，不注意自己特有的生理、心理卫生，还是有可能造成一系列健康问题的。

让我们来审视一下男人的身体构造吧！

男人的机体是由9大系统组成的有机整体，是一个动态的体系。这9



大系统包括：

(1) 消化系统

消化系统由消化道、消化腺组成。消化道包括口腔、咽喉、食道、胃、小肠、大肠和肛门。消化腺包括唾液腺、胰腺、胃腺和肠腺等，它们共同完成消化、吸收、排除粪便等生理功能。

(2) 呼吸系统

呼吸系统由呼吸道和肺组成。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管、支气管和肺内支气管分支管道。它们共同完成人体内部与外界进行气体交换的生理功能。

(3) 循环系统

循环系统包括心血管系统和淋巴系统。心血管系统由心脏、动脉、静脉和毛细血管组成。

淋巴系统由淋巴器官及其管道内流动的淋巴组成。它们共同完成运输和物质交换等生理功能。

(4) 泌尿系统

泌尿系统由肾和输尿管道组成。输尿管道包括输尿管、膀胱和尿道。肾和输尿管道承担人体的排泄功能的一部分。

(5) 生殖系统

生殖系统是由生殖腺和输精管道等组成。男性生殖系统包括阴茎、睾丸、附睾管、输精管和射精管等，承担繁殖后代的生理功能。

(6) 感官系统

感官系统包括眼、耳、鼻、舌、皮肤和肌肉等器官。它们共同完成感受各种刺激的生理机能。

(7) 神经系统

神经系统由脑、脊髓和神经组成。它们是人体的统帅部和通讯网。

(8) 内分泌系统

内分泌系统由大脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰腺和性腺等组成。它们协助神经系统完成调节人体的各种生理功能。

(9) 运动系统

运动系统由206块骨骼、二百多个关节和六百多块肌肉组成，男人的形态以及各种肢体活动的功能，就是骨骼、肌肉、关节共同协作的结果。

这9大系统中，男人和女人的生理系统构成大同小异，除生殖系统外，在一般构造上是不分性别的，或者说差别很小。

男女构造相近的生理系统也有差别，运动系统是差别最大的系统。

在漫长的历史岁月中，男人由于承担着比女人繁重得多的劳动，因此，



他们的骨骼、肌肉受到更多的锻炼。经过无数代的淘汰、遗传,男人的骨骼变得比女人更加粗壮、坚硬,他们的身材也比女人高大,他们的肌肉比女人更加发达、强健。因此,力量是男子汉的化身,男性由此显示阳刚之美。

4、男人的生理优势

人类社会中,男人和女人各占半边天。在生活中,男人更多地承担了压力和责任。

因为常识告诉我们:男人比女人天生就强壮,理应比女人付出更多一些。

是的,男人和女人,客观对比起来确实不同,他们之间的确存在很大的差别。

他们的躯体结构不同,他们的思想也不同。男人的血液构成是特殊的,所以他们对生活的看法和体验也不同于女人。这并不是说一种性别比另一种性别更好或更坏,只是说其不同罢了。

男女之间的这些差别有文化与环境因素,起决定作用的因素则是先天和遗传。对于这些差别,我们知道的还不太清楚。因为许多问题至今还没有得出科学的结论,即使有些差别——比如像男人口吃比女人多,或女婴比男婴更爱笑——究竟是由基因或生长的环境造成的,还是由这两者共同造成的,对此我们还不知道。但是,我们又确实知道男人不同于女人的一些表现:

男人比女人更容易改变他们的想法;

男人鼾声多;

男人攻击性强;

男人手淫多;

男人有较厚的皮肤和较长的声带;

他们的血颜色比较红;

他们在白天视力比较好;

他们新陈代谢比较快;

他们有很多人是左撇子;

男人感到的痛苦比女人少;

他们衰老得比较快;

他们脸上出现皱纹比较晚;

他们容易消瘦;

富有的男人比富有的女人更胖;