

一个男人真正的魅力主要在于他的气质

魅力男人

气质何来

吕 涵 编著



Meili

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！

魅力男人气质何来

吕涵 编著

 中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力男人气质何来 / 吕涵编著. - 北京: 中国华侨出版社, 2004.5

ISBN 7-80120-805-6

I. 魅… II. 吕… III. 男性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 028055 号

《魅力男人气质何来》

编 著 / 吕 涵

责任编辑 / 李 健

经 销 / 新华书店

开 本 / 880×1230 毫米 1 / 32 印张 11.25 字数 220 千字

印 刷 / 北京银祥福利印刷厂

版 次 / 2004 年 5 月第 1 版 2004 年 5 月第 1 次印刷

印 数 / 0001—6000 册

书 号 / ISBN 7-80120-805-6 / G·328

定 价 / 22.40 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编 100029

E-mail: overseashq@sina.com

发行部: (010)64443051 传真: 64443051

做一个气质高贵、魅力迷人的男人

● 代序言

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。

气质：如果一个男人没气质，那他的人生并不完美；如果一个男人没有气质，就犹如“脊椎”病变的人，“屹立不倒”只能是一句空话。如果一个男人没有气质，他必将沦为弱者。

魅力：男人应有魅力。魅力是一种可贵的品质，它不可能同任何卑贱的东西联系起来。

自信的男人有魅力：自信的男人总是将神话变成现实，他们的生活的每一天都放射着自信的光芒。

勇敢的男人有魅力：勇敢是男人最大的魅力，是男人魅力最崇高的部分，是让女人梦萦魂牵的阳刚之气。

成熟的男人有魅力：成熟的男人可以给女人依靠的肩膀，天塌下来他去扛，成熟的男人可以给女人休息的是胸膛，疲倦时可以依靠。

气质加魅力可以让男人在人生的旅途中游刃有余，也可以享受人生的快乐和成功。

第一章 魅力男人气质来自完美个性

1. 气质——天生的魅力 / 3
2. 魅力男人的性格 / 4
3. 气质即个性 / 7
4. 培养你的迷人个性 / 11
5. 男人的魅力就是个性魅力 / 14
6. 展示你个性的魅力 / 16
7. 魅力男人的 20 种个性 / 22
8. 把握自我气质，显示自我魅力 / 26
9. 魅力男人的人格特点 / 30
10. 让你的个性更迷人 / 39

第二章 魅力男人气质来自闪光的内心

1. 魅力男人的 11 个心理品质 / 45
2. 太阳每天都是新的 / 46
3. 魅力男人良好的心态 / 50
4. 魅力男人的心理调适 / 53
5. 男人气质来自自信 / 61



- 6. 积极向上让男人充满魅力 / 64
- 7. 敢于尝试的男人不会失败 / 67
 - 8. 敢于冒险真男人 / 68
 - 9. 魅力男人志存高远 / 71
- 10. 信念使男人变得强大 / 73

第三章 魅力男人气质来自健康的生命

- 1. 强健的体魄，健康的幸福 / 87
 - 2. 让生命永远年轻 / 90
 - 3. 让男人充满活力 / 93
- 4. 男人应拥有的生活习惯 / 94
- 5. 男人的成功基石：健康 / 99
 - 6. 滋润你的生命之树 / 103
- 7. 阳刚之美：一种特别的气质 / 107
 - 8. 魅力男人的 21 条标准 / 108
- 9. 精神健康的男人越活越年轻 / 109

第四章 魅力男人气质来自知识修养

1. 拥有知识，便拥有世界 / 117
2. 知识渊博，气质高贵 / 119
3. 不断学习武装自己 / 120
4. 把学习变成一种人生享受 / 122
5. 魅力男人要读书 / 123
6. 每天读书至少 10 分钟 / 133
7. 找到读书的乐趣 / 136
8. 魅力男人必读的四大名著 / 142
9. 让才学改变命运 / 147

第五章 魅力男人气质来自彬彬之礼

1. 男人的仪表与风度 / 163
2. “一衣不舍”的男人 / 170
3. 言谈时的礼节 / 171
4. 温文尔雅，从容大方 / 174
5. 风度翩翩做男人 / 180
6. 衣着与气质 / 182



- 7. 君子重礼 / 184
- 8. 气质的窗口：眼神 / 198
- 9. 气质的外露：微笑 / 203
- 10. 手势展示个性风度 / 205
- 11. 男人气质：幽默风趣，备受青睐 / 207
- 12. 赢得人心的魅力 / 211

第六章 魅力男人气质来自潇洒风度

- 1. 自信产生风度 / 217
- 2. 风度的自我培养 / 221
- 3. 让自己的风度受人赞美 / 225
- 4. 风度男人的五大魅力 / 227
- 5. 拿得起放得下是男人风度 / 234
- 6. 潇洒男人赢取女人心 / 238
- 7. 男人发现魅力的6个方法 / 242
- 8. 魅力男人的语言风度 / 245



第七章 魅力男人气质来自成熟品位

1. 魅力男人的成熟人格 / 251
2. 男人要懂得放弃 / 255
3. 男人调整情绪的方法 / 257
4. 大丈夫能屈能伸 / 260
5. 极品男人的两种雅量 / 262
6. 男人要深谋善断 / 264
7. 男子汉要镇定自若 / 266
8. 做一个有责任感的男人 / 268
9. 完全自立，果敢有为 / 271
10. 让自己不断成长 / 275
11. 主宰你自己的思想 / 278

第八章 魅力男人气质来自激情

1. 热忱是开发潜能的原动力 / 283
2. 热忱会带来奇迹 / 285
3. 要有热情 / 287
4. 男人不让热忱枯竭 / 291

- 5. 热忱——医治颓废生活的良药 / 294
- 6. 热情可以赢得地位、权力、财富、个性 / 297
- 7. 将热忱进行到底 / 303

第九章 男人魅力学：做一个优秀的男人

- 1. 学会谈情说爱 / 311
- 2. 男人如何吸引异性 / 314
- 3. 懂得接触各种不同的女人 / 317
- 4. 把握好与女人交往的 4 个分寸 / 321
- 5. 塑造良好的自我形象 / 322
- 6. 事业、爱情、家庭一样都不能少 / 327
- 7. 做个不平凡的男人 / 333
- 8. 不做无用的小男人 / 347

气质——天生的魅力

气质是先天的，它是行为的外显特征，与行为内容没有关系，没有好坏之分。只有在气质的表现涉及到人的社会关系时，才能评价这种气质是否有价值。如热情这个气质，表现在对人方面的态度，但它也区分对待何种人，待人和善是好的气质、待坏人和善则不是属于好的气质了。人的性格是后天形成的，它是在个体和社会环境之间相互作用形成的，受社会关系制约，所以性格有好坏之分，它是有道德评价的意义。如一个人对待社会问题有认识上的区别，这些显然就有道德上的区分了。

气质与性格之间不是单一的联系。相同气质的人可以形成不同的性格特征。同是多血质的人，却会表现出自制能力强与弱的性格特征。而不同的气质类型也可以形成相同的性格，如同种气质类型的人都可以形成自制力强的性格特征，都可以形成自制力弱的性格特征，气质与性格除了有区别之外，更重要的是它们之间有紧密的联系，气质可以影响性格，反过来，性格也可以影响气质。

一般来说，特定的气质有利于形成某种性格特征，从而影响性格形成的难易与速度。如果要形成具有自制力的性格特征，胆汁质的人就需要长期的努力，相对而言，抑郁质的人则比较容易形成这种性格特征；而胆汁质和多血质的人则

比抑郁质更容易形成勇敢和果断的性格特征；粘液质的人比胆汁质和多血质类型的人更容易形成冷静、忍耐等方面的性格特征。

第二，不同的气质可以使性格特征染上不同的特点。对于从事某一件事情，四种不同气质类型的表现也不同，多血质型的人充满信心，胆汁质型的人颇具力度，粘液质型的人按部就班，抑郁质型的人则是一丝不苟，默然无语地工作着。

性格可以在一定的程度上改变和掩饰气质，一些专业性很强的行业必须要具有沉着、机智、果断等性格特征，在规范性训练程序中，这些性格特征可以掩饰或改造容易冲动和不可遏制的胆汁质的气质特征。

2. 魅力男人的性格

在世界上能被人称得上人才的人中间，无疑男子汉占了绝大多数。这些人类的佼佼者、优秀的男子汉之所以有作为，除了具有良好的智力、渊博的知识和高超的能力以外，还必须具有一种和一般人不同的性格。

这独特的性格，对他们成功起着相当重要的作用，从某种意义上说，甚至起有决定性作用。

那么，魅力男人一般具备哪些性格特征呢？

一、对待现实的态度

在对待人生的态度上，他们是积极地奋发向上的。既 not 消极颓废，悲观厌世，也不掉以轻心，得过且过，至少他们在取得成就以前是这样。

在对待社会的态度上，魅力男人比一般人更认真负责。“身为社会组织的一员，科学家可算是优秀分子。”“科学家对于公民应尽的责任至少像一般人同样地履行着，魅力男人不会牺牲他人利益以谋求自己的利益。”

魅力男人有崇高的集体主义精神，因此比一般人在事业上更易于合作。巴甫洛夫说：“我领导的这个集体内，互助气氛解决一切。我们大家都为一个共同的事业而努力，并且每个人都按自己的力量和可能性来推动这共同的事业。”

对于从事研究的科学家，魅力男人喜欢独立自主，不喜拘束，希望能控制四周的环境。同时，魅力男人又相当谦逊，绝不自高自大。

在对待学习和工作的态度上，兴趣广泛，求知欲望强烈，坚定不移地热爱自己的事业。达尔文说：“我从很小的时候起，就有一种最强烈的要求去理解或解说我所观察到的事物。”他还说，“更重要的是，我对于自然科学的爱好是坚定而强烈的。”不仅如此，科学家还喜于独立思考，富于首创精神，绝不墨守陈规。

对于他人，“有的科学家保持伟大的情操，极愿意培养年轻的一辈以超过他们自己，即使后起之秀的辉煌成就使自己黯然失色也在所不惜。”牛顿 27 岁时，他的主指导教授、39 岁的巴洛罗就自愿辞去自己的数学讲座教授，推荐牛顿

担任。

二、意志特征方面

魅力男人从不无所事事，虚度光阴。魅力男人的行为比一般人更具有目的性。

魅力男人具有高度的自制力，“从事研究工作的科学家多有强烈的自我意识，这常促其过度自重、并严格地控制自己。他们很少勃然大怒，失去理智或喋喋不休”。

在艰险和困难面前，他们酷似开拓者，有着“随时准备以自己的才智迎战并克服困难的豪情壮志”与“冒险精神”。

几乎所有有成就的科学家都具有一种百折不回的精神，因为大凡有成就的人在面临挫折的时候，都需要毅力和勇气。

三、理智特性方面

在感知方面，魅力男人大都属于主观观察型。他们能根据自己的任务和兴趣自觉地接受信息和观察事物，而且肯动脑筋，所以他们体验事物和理解问题往往比一般人更深刻、更精细、更全面、更容易找出事物与事物之间的相互联系。

魅力男人的想象比一般人更主动、更大胆、更广阔，甚至近乎幻想。有位将军曾诙谐地说，核物理专家是“一群前所未有的狂想家”。

魅力男人的思维特征是相当重要的。他们的思维态度比一般人更积极、主动、持久；容易产生联想且联想异常迅速、异常丰富；重视直觉，也锐敏；思路清晰有条理，富有创造性思维。

在看待这些性格特征的时候，我们决不能将它们互相孤立起来，应当把它们当作一个完整的结合体。因为一个人的性格决不是各种性格的简单堆砌。在同一个人格的各个特征之间是有着相当紧密的内在联系的。另外，我们还应看到，性格虽然是一种稳固的态度体系和习惯行为方式，但它决不是一成不变的。

2. 气质即个性

气质是指人的相当稳定的个性特点，如活泼、直爽、沉静、浮躁等。是高级神经活动在人的行动上的表现。所以气质也就是个性。

个性是天生的，是自己无法选择的。虽然后天因素可以将它优化和改造，但它最本质性的东西是不会改变的。那么，个性的定义是什么呢？关于这个问题，众说纷纭。著名心理学家阿尔波特曾统计过，关于这个问题的意见大约有50多种。

个性的原意是指戏剧演员所扮演的角色，它代表剧中人物的身份，表现剧中人物的某种典型的心理。例如，在戏剧中，白脸代表着阴险狡诈，红脸代表着忠厚老实，黑脸代表着刚正不阿。传统的心理活动就是沿用这一含义，将一个人在人生的大舞台上所扮演的各种各样的角色的心理活动看作是个性的表现。因此，心理学中的个性是指一个人种种行为

的心理活动的总和。

在人生的大舞台上，任何一个人都要扮演着多种多样的角色，对于父母来说，你是他们的儿女；对于老师来说，你是他们的学生；对于领导来说，你是他的下属；对于下属来说，你是他们的上级；对于夫妻来说，你是丈夫或妻子。任何一个人的表现都是个性的表现。

没有个性的人不是一个完整的人，同样，没有气质的人生也不是完美的人生。一个人如果没有个性就如行尸走肉一般。一个没有气质的人，就如“脊椎”病变的人，“屹立不倒”只能是一句空话。有气质的人，将是生活和工作上的强者，没有气质的人终将沦为弱者。机遇和命运从来不会青睐于弱者。

第23届洛杉矶奥运会组委会主席尤伯罗思开创了奥运会不赔钱反而赚钱的先河。其成功的原因，主要就在于他充满自信，以气势夺人的说服术。

以往各国承办奥运会，都是千方百计地说服人家往外掏钱。结果总是赞助者寥寥无几，给各举办国财政造成困难。

尤伯罗思则反其道而行之，他在要求别人赞助时，会对赞助者提出非常苛刻的条件，像不得在赛场内作商业广告；赞助金不得低于五万美元；按公司信誉、赞助款额及支付时间的顺序实行“五选一”的策略。他是抱着这种“皇帝女儿不愁嫁”的自信态度，从纷至沓来的赞助者手中，拿到大笔的赞助。这种气魄、这种自信，可以说是他成功的前提。难道这不值得我们借鉴吗？