



一本真正属于男人自己的书



男人

5 DISCIPLINES OF
MAN 的

五项修炼

汪建民 丁振宇◎编著

好男人会宽容 懂包容 容天下可容之人
好男人会选择 懂放弃 做当下该做之事

中国华侨出版社



一本真正属于男人自己的书



男人

5 DISCIPLINES OF
MAN

五项修炼

汪建民 丁振宇◎编著

好男人会宽容 懂包容 容天下可容之人
好男人会选择 懂放弃 做当下该做之事

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人的五项修炼/汪建民,丁振宇编著. —北京:中国
华侨出版社,2009.6

ISBN 978-7-80222-944-0

I. 男... II. ①汪... ②丁... III. 男性—修养—通俗读物
IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 073951 号

书 名:男人的五项修炼

编 著:汪建民 丁振宇

责任编辑:文 蕾

责任校对:王 磊

经 销:新华书店

开 本:700mm×1000mm 16 开本 20 印张 220 千字

印 刷:大厂回族自治县正兴印务有限公司

版 次:2009 年 6 月第 1 版 2009 年 6 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80222-944-0

定 价:35.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

E-mail:overseashq@sina.com

发行部:(010)64443051 传真:64439708



前 言

当丰富的内涵、卓越的品味、独特的个性越来越成为男人们的普遍追求,当职场越来越成为男人们彰显个性魅力的最佳空间,男人们对魅力、成功的渴望如同春草一样疯长,如何才能使自己成为一位极具内涵又充满个性魅力的成功人士,成为当下男人们最关注的问题。只有内外兼修,才能打造最完美的男人。

男人要修炼风度。男人的风度体现出男人的胸怀,男人的风度左右着男人的行为,男人的风度影响着男人的一生。风度是男人素质修养的结晶,风度是男人内在完美的表现,风度是男人胸襟宽广的象征。在提倡和谐社会的今天,首先要提升男人的风度。一个连起码风度都没有的男人,绝对不会去助人为乐、去包涵别人、去替别人着想,更不会去为社会创造和谐。所以说男人的风度是推动社会稳定发展的动力,男人的风度是凝聚社会和谐友爱的源泉。男人的风度不分贫富贵贱,男人的风度因男人的内涵而绽放光彩。

男人要修炼人格。良好的人格修养和言谈举止会为男人增添魅力。无论时尚的风景怎样变换,人性中的诚实、正直、勇敢、坚毅、谦逊、宽容等是男人魅力恒久不变的元素。一个有修养的男人必定会吸引女人,会让女人觉得可靠、安全、有魄力,是真正的男人。一个男人可以不浪漫,但是要乐观;可以不豪爽,但是要宽宏;可以没有霸气,但是一定要有志气。拥有高尚的人格必将让你成为众人,尤其是女人眼中出色的男性。作为男人,我们不能指望自己变成完人,但却可以力求做一个有修养的人、一个纯粹的人、一个有道德的人、一个有高尚人格的好男人。

男人要有责任心。男人的任务之一就是要对他生活的这个世界负责。世界并非天堂,当然也就不仅仅是为了让人享受的,于是也当然存在着这样

那样的问题。男人在这个世界上的责任,有一句话可以概括:男人为人,要不愧为人子、人夫、人父。男人要勇于承担起自己不可推卸的责任,付出对亲人以及朋友和社会的那份关怀和爱心。这样才能真正体现出一个男人的自我价值,成为名副其实、顶天立地的男子汉。

男人要有自己的事业。男人追求成功正如女人对美的追求一样,女人不美或者是心里感觉自己不够美多半不会自信从容,男人如果不能事业有成多半也挺不直腰杆,理直气壮不起来。成大事,是女人对男人的一种期盼,甚至是一种衡量男人的标尺。对男人自己来说,成就一番事业,不单单是赖以生存的资本,也是对自己生命价值的体现。但是,成就一番事业,不是靠幸运就能得到的。古往今来,凡是成大事的男人,都有自身的良好素质,具备很多外界条件,除了要给自己定位,找准适合自己的方向,还要能够接受巨大的挑战,并在成大事的过程中完善自己。

男人要会宠老婆。我们能从女人身上感受到母爱和情爱,从女人的奉献中看到宽容和忍让。当你打开女人这扇窗,你就会看到美丽、温柔、文雅、坚韧。其实,女人明媚光环的背后还隐藏着许多女人天生的脆弱和娇气,她们无怨无悔地付出、没日没夜的辛劳、无时无刻的牵挂,她们更需要男人的呵护和赞美、关怀和理解。男人要让自己的女人不受到心灵上的伤害,让她们快乐而幸福地生活在你的身边。男人要真正走近女人、理解女人、感悟女人,把女人彻底读懂,就要宠爱她一生。

男人要有男人味,要做一个有品位的男人。有品位的男人犹如一杯醇美的烈酒,只有细细品味,才能让人读懂其真正的内涵,才能回味其沁人的芳香。男人可以不英俊帅气,可以不那么富有,可以不那么睿智……但是,不能没有品位。

成功的男人需要头脑,魅力的男人需要打造。《男人的五项修炼》将指导每位男性朋友提高自身素质,提升男人的品位,打造不一样的风度男人。

编者

CONTENTS 目录

第一项修炼 风度 ——练就不一样的男人魅力

男人的风度体现出男人的胸怀,男人的风度左右着男人的行为,男人的风度影响了男人的一生。风度是男人素质修养的结晶,风度是男人内在完美的表现,风度是男人胸襟宽广的象征。在提倡和谐社会的今天,首先要提升男人的风度。一个连起码风度都没有的男人,绝对不会去助人为乐、去包涵别人、去替别人着想,更不会去为社会创造和谐。男人的风度不分贫富贵贱,男人的风度因男人的内涵而绽放光彩。

一、形象——扮靓男人非凡的气质	2
男人也需要美发	2
美容能为男士增光添彩	7
得体的服装让男士风度翩翩	12
饰物的陪衬尽显男人风度	14
打造男人的良好仪表	17



二、品位——男人高雅的情调	20
品味是男人成熟高雅的体现	20
打造让人心动的外在魅力	23
不雅行为会降低男人的品位	24
三、性格——好性格好命运	26
性格是可以改变的	26
性格决定命运	28
良好的性格是可以后天培养的	30
四、言谈——口才让你与众不同	31
男人要练好“嘴上功夫”	31
幽默是男人智慧和力量的象征	34
男人要会说好听话	37
男人说话要注意分寸	39
五、礼仪——有“礼”走遍天下	42
做个有“礼”的男人	42
做个大众眼中的文明男人	44
社交礼仪是男人的必修课	46

第二项修炼 人格

——男人成功的翅膀

良好的人格修养和言谈举止会为男人增添魅力。无论时尚的风景怎样变换,人性中的诚实、正直、勇敢、坚毅、谦逊、宽容等是男人魅力恒久不变的元素。一个有修养的男人必定会吸引女人,会让女人觉得可靠、安全、有魄力,是真正的男人。一个男人可以不浪漫,但是要乐观;可以不豪爽,但是要宽宏;可以没有霸气,但是一定要有志气。拥有高尚的人格必将让你成为众

人,尤其是女人眼中出色的男性。作为男人,我们不能指望自己变成完人,但却可以力求做一个有修养的人、一个纯粹的人、一个有道德的人、一个有高尚人格的好男人。

一、诚信——诚信是男人成功的通行证	54
做个守信誉的男人	54
诚信是男人成功的基石	56
守信是男人的无形资产	58
做个一诺千金的男人	59
守信是男人最可贵的品性	61
轻易不承诺,承诺就要兑现	63
二、乐观——乐观本身就是一种成功	65
男人要有乐观精神	65
乐观积极的男人最易获得成功	67
男人要微笑着面对生活	69
心态积极的男人最具吸引力	71
三、宽容——肚量彰显男人魅力	72
男人当以宽大为怀	72
男人应有以德报怨的气度和胸怀	75
顾大局不计小怨者才是真男人	78
男人应当气量如海	79
成大事的男人必是“君子之量”	81
四、自信——相信自己,我能行	82
自信是成功男人最重要的特质	82
自信的男人性格最迷人	83
男人的字典里没有“不可能”	85

五、坚毅——毅力是成功的基石	87
胜利永远属于意志坚强的男人	87
失败和挫折是锤炼男人意志的燧石	90
永不言败是男人成功的关键	93
做个坚韧不拔的男人	95
经得起折腾的男人容易成大事	98
六、忍耐——有耐心才能成大事	100
能忍辱负重方为大丈夫	100
好男儿要能忍一时之怒	103
忍耐是男人的一种美德	105
能忍的男人必能成大事	107
七、谦虚——虚心是男人的一种美德	108
低头弯腰是男人的一种壮举	108
男人不能太自负	112
男人要勇于面对自己的无知	114
做个真正聪明的男人	117
男人要学会低调做人	119
做个深藏不露的男人	122
八、志气——雄心壮志方显男儿本色	124
男人要有山一般的壮志、火一般的雄心	124
只有平庸的男人,没有平庸的命运	127
男儿志当存高远	130
有抱负的男人才成大事	132
男人要给自己一个承诺	135
做男人要多一些霸气	137
九、胆识——胆识让你在风险中抓住机遇	139
敢冒险的男人才成大事	139

“胆商”是男人成功的必要条件	140
善于在风险中抓住机遇的男人才能获得成功	143
男人要练就“毒辣”的眼力	145

第三项修炼 责任

——再现男人的自我价值

男人的任务之一就是要对他生活的这个世界负责。世界并非天堂,当然也就不仅仅是为了让人享受的,于是也当然存在着这样那样的问题。男人在这个世界上的责任,有一句话可以概括:男人为人,要不愧为人子,人夫,人父。男人要勇于承担起自己不可推卸的责任,付出对亲人以及朋友和社会的那份关怀和爱心。这样才能真正体现出一个男人的自我价值,成为名副其实、顶天立地的男子汉。

一、承担——托起对生命的责任	150
有责任心的男人才是好男人	150
责任是男人生存的基础	151
勇于负责是男人成功的必由之路	153
负责精神是男人改变一切的力量	154
二、孝敬——担起对父母的责任	157
孝道是男人的天职	157
孝道是男人的第一美德	161
做一个孝敬父母的好儿子	163
三、爱家——与妻子共建温暖的家	165
做个为妻子分担家务的好丈夫	165
做妻子强有力的依靠	167
责任感是做个好丈夫的必备条件	169
事业家庭是男人的两条腿	170



四、教子——做孩子的保护伞	173
要学会与孩子分享情感	173
做一个真正的好父亲	175
父亲对孩子的影响	177
把美德留给孩子	180
五、助人——帮他人就是帮自己	182
做个雪中送炭的男人	182
男人应该搞点“感情投资”	185
交朋结友,不可急功近利	188
帮助别人就等于是帮助自己	190
男人要分清什么是帮忙和“管闲事”	192

第四项修炼 事业

——事业是男人成功的标志

男人追求成功可能正如女人对美的追求一样,女人不美或者是心里感觉自己不够美多半不会自信从容,男人如果不能事业有成多半也挺不直腰杆,理直气壮不起来。成大事,是女人对男人的一种期盼,甚至是一种衡量男人的标尺。对男人自己来说,成就一番事业,不单单是赖以生存资本,也是对自己生命价值的体现。但是,成就一番事业,不是靠幸运就能得到的。古往今来,凡是成大事的男人,都有自身的良好素质,具备很多外界条件。成就一番事业首先要给自己定位,找准适合自己的方向,其次还要能够接受巨大的挑战,并在成大事的过程中完善自己。

一、定位——找准最适合自己的方向	196
了解自己特长的男人才能做出最好的选择	196
男人首先要确立生活的重心	197
在社会中确定自我	200

二、职场——智慧让你玩转职场	201
做个勇于展现自己的职场男士	201
赢得上司认可的男士才能赢得成功	203
信任属下是管理者的法宝	206
男人需掌握的跳槽技巧	208
三、创业——做自己的老板	210
做一个成功的男人	210
充分的准备成就男人事业的辉煌	211
小本钱也能成就男人的大事业	213
四、竞争——适者才能生存	214
男人要勇于面对现实	214
好男人靠改变自己来适应环境	216
男人要学会把荆棘变玫瑰	217
对手的存在才让男人更有生命力	219
男人要善于抓住任何机遇	220
男人要敢于和比自己出色的人合作	222
五、惜时——时间就是金钱	223
男人要学会有效利用零碎时间	223
男人要学会让每一分钟都过得有价值	225
男人要真正忙到“点子上”	227
六、防败——不怕认输才能赢	229
聪明的男人懂得认输	229
成功的男人从不为自己找借口	231
犹豫是男人成功的天敌	233
挫折和困难是男人成长的财富	234

七、理财——会赚钱更要会管钱	236
有效支配金钱的男人才有真能力	236
追逐金钱不是男人生活的全部	238
理财有助于男人把事业做大做强	239
男人不仅要会赚钱,更要会省钱	240

第五项修炼 宠老婆

——做她心目中完美的男人

我们能从女人身上感受到母爱和情爱,从女人的奉献中看到宽容和忍让。当你打开女人这扇窗,你就会看到美丽、温柔、文雅、坚韧。其实,女人明媚光环的背后还隐藏着许多女人天生的脆弱和娇气,她们无怨无悔地付出、没日没夜的辛劳、无时无刻的牵挂,她们更需要男人的呵护和赞美、关怀和理解。男人要让自己的女人不受到心灵上的伤害,让她们快乐而幸福地生活在你的身边,就要真正走近女人、理解女人、感悟女人,把女人彻底读懂,就要宠爱她一生。

一、体贴——让爱近在咫尺	244
及时表述爱意的男人才能赢得女人心	244
向妻子敞开你心里的一扇窗	246
经常给心爱的女人一点浪漫	249
男人要舍得对女人付出	250
男人要多体谅妻子的“苦衷”	252
二、关怀——关心她,更要满足她	254
让女人知道你最“在乎她”	254
学会满足和宽容女人的虚荣心	256
男人要记住有关女人的重要日子	258
做个对女人知冷知热的男人	261
金钱是男人对女人表达体贴的一种方式	262

男人要多给妻子温情和关爱	264
三、欣赏——最美的风景就在你身边	267
欣赏妻子的每一分努力	267
赞赏妻子为你所做的改变	269
欣赏妻子想要你欣赏的部分	270
按妻子的意图来夸她	272
四、尊重——美丽的心灵契约	275
做个听老婆话的好丈夫	275
别侵犯和亵渎妻子的自尊心	278
不要在精神上歧视自己的妻子	280
别引发妻子的醋意和嫉妒心	281
男人不要轻易拒绝女人的柔情	284
尊重妻子的家人和朋友	286
五、包容——给爱更广阔的空间	288
包容是幸福婚姻的温泉	288
做个善于劝导妻子的好丈夫	289
男人要少挑剔、多爱护自己的妻子	292
男人一定要能忍受女人的“麻烦”	295
男人是需要有气量的	297
六、分寸——“过分”的老婆别依着她	298
劝止老婆无分寸地限制男人的行为	298
不能迁就无事生非的长舌妇	300
尽早远离朝三暮四的女人	302
有效遏制女人的胡乱猜疑	304

第一项修炼 风度

——练就不一样的男人魅力

男人的风度体现出男人的胸怀，男人的风度左右着男人的行为，男人的风度影响了男人的一生。风度是男人素质修养的结晶，风度是男人内在完美的表现，风度是男人胸襟宽广的象征。在提倡和谐社会的今天，首先要提升男人的风度。一个连起码风度都没有的男人，绝对不会去助人为乐、去包涵别人、去替别人着想，更不会去为社会创造和谐。男人的风度不分贫富贵贱，男人的风度因男人的内涵而绽放光彩。



一、形象

——扮靓男人非凡的气质

男人也需要美发

在实际生活中,每一位男士都必须认识到:发型不仅反映着自己的个人修养与艺术品位,而且还是自己个人形象的核心组成部分之一。因此在自己选定发型时,除了受到个人品位和流行时尚的左右之外,还往往必须对本人的性别、年龄、发质、脸型、身材、职业等因素重点加以考虑。

第一,需要考虑性别。在日常生活中,发型一向被作为区分男女性别的重要的“分水岭”之一。虽然近几年来,发型的选择逐渐呈现出多元化的倾向,明星人物和新潮青年们在选择自己的发型时,纷纷地“敢为天下先”:成年男子要么留披肩发,要么梳起小辮儿;妙龄少女则或者理“板寸”,或者剃光头……此类做法甚至一时蔚然成风,但是素来以恪守传统而著称的职场人士依旧不为所动、不去效仿。以发型而分男女,在职场依旧应当是一种人人必须遵守的惯例。

第二,需要考虑年龄。男士在为自己选择发型时,必须客观地正视自己年龄的实际状况,切勿“以不变应万变”,从而使自己的发型与自己的年龄相去甚远。

第三,需要考虑发质。发质,一般是指头发的性质。选择发型之前,必须要首先了解自己的发质。中国人的发质通常被分成硬发、绵发、沙发、卷发等四种类型。它们各具特点,对发型的选择也有不同的要求。

其一,硬发,它的特点是头发又粗又硬,稠密并富有弹性。它尽管可被用来塑造多种发型,但因其往往粗壮茂密,所以在塑造发型时应重点对其“删繁就简”。

其二,绵发,绵发俗称软发。其特点是头发既软又细,不很稠密,弹性也不大。它在造型上难度较大,尤其不宜塑造外观平直的发型,但却适于展示头发之美。

其三,沙发,它的主要特点是头发干涩稀疏,灰暗无光,并且常呈蓬乱之状。由于此类发质缺陷较多,使头发的直观效果不好,故切勿以之塑造中、长发型。

其四,卷发,它又叫“自来卷”。其主要特点是长短不一,但却自然地呈现出弯曲之态。这种具有天然之美的发质,几乎可以塑造任何发型。

第四,需要考虑脸形。选择恰当的发型,既可以为自己的脸形扬长避短,更可以体现发型与脸形的和谐之美。具体来讲,不同脸形的人在为自己选择发型时,往往会有一些不同的要求。圆型脸的人,五官集中,额头与下巴偏短,双颊饱满,可选择垂直向下的发型。顶发若适当丰隆,可使脸形显长。宜侧分头缝,可以不对称的发量与形状来减弱脸形扁平的特征。面颊两侧不宜隆发,不宜留头发帘。方型脸的人,面部短阔,两腮突出,轮廓较为平直。在设计其发型时,应重点侧重于以圆破方,以发型来增长脸形。但不要理寸头,耳旁头发不宜变化过大。额头不宜暴露,不宜采用整齐平整的发廓线;长型脸的人,往往会给人以古典感,脸形较美。为其设计发型时,应重在抑“长”。可适当地在两侧增多发容量,削出头发的层次感。顶发不可高隆,垂发不宜笔直;“由”字型脸的人,额窄而腮宽,俗称三角形脸。在设计发型时,应力求上厚下薄,顶发丰隆。双耳之上的头发可令其宽厚,双耳之下的头发,则可限制其发量,前额不易裸露在外;“甲”字型脸的人,额宽而腮窄,俗称倒三角形脸。宜选短发型,并露出前额。双耳以下发容量宜适当增多,但切勿过于丰隆或垂直。选择不对称式的发型,效果通常不错。六角形脸的人,主要特征是颧骨凸出。做发时,适于避免直发型,并遮掩颧骨。在做短发时,要强化头发的柔美,并挡住太阳穴。

第五,需要考虑身材。人的身材有高、矮、胖、瘦之别。身材不同的人,在选择发型时,往往会有许多不同的考虑。一般说来,身材高大的男士,在