

*How does the man
manage himself well*

男人 / 女人自我管理系列丛书

男人 如何管好自己

刘 昊◎编著

优秀的男人是自我管理出来的！
做自己人生的CEO，成功就在你手中

自己说服自己，是一种理智的胜利；自己超越自己，是一种境界的升华；
自己征服自己，是一种人生的成熟；自己管理自己，是一种人生的智慧。

地震出版社

男人 / 女人自我管理系列丛书

男人 如何管好自己

刘 昊◎编著

北方出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人如何管好自己 / 刘昊编著. —北京: 地震出版社, 2009.5

ISBN 978-7-5028-3550-7

I . 男… II . 刘… 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 058586 号

地震版 XT200900059

男人如何管好自己

刘 昊 编著

责任编辑: 李小明

责任校对: 庞亚萍

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次: 2009年6月第一版 2009年6月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 245千字

印张: 16

书号: ISBN 978-7-5028-3550-7/B(4158)

定价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装问题 本社负责调换)

前言

我们周围总是有一些非常出色的人，身上散发着与众不同的光芒，或是在学业上出众，或是在事业上如日中天，或是过着众人称羡的富裕生活，或是在情场上一帆风顺，总之，他们在人生之旅中无往而不利，好像天生注定就是幸运的人。

但实际上，那些春风得意的人无论是智力还是外貌，与我们并无大的区别，在资质方面亦非绝对超凡，上天也没有对他们格外地眷顾。他们的优秀，只因为他们懂得如何管好自己。

老子曾说：“知人者智，自知者明，胜人者有力，自胜者强。”是的，“欲胜人者必先自胜”，管好自己是获得成功人生的基石。

人生就像在一望无际的海洋上寻找可以生存的小岛，一望无际的大海里不可能有人帮助你，只有依靠自己，自己才可能改变自己。

在现实生活中，我们常常看到有的人想努力学习，却管理不了自己的散漫和懒惰；想谦虚待人，却管理不了自己的自负与骄傲；想和别人协调处事，却管理不了自己的自私与偏见……

一般的管理方法，只是管理自己的行为，如应该做哪些，不应该做哪些，这样做不好，那样做才好。高级管理，管理的不是行为，而是管理自己的思维，就是控制自己的大脑意识，让大脑永远处于清醒的状态。因为，一个人的成功，最主要的根源是正确的认识，有了去寻求、去发展的意识，让意识来主导行动，那么，行动的动力就会源源不断，迫使自己战胜各种不利因素，克服重



重困难，以迎取最后的成功。

男人，这个人类社会中占有一半的群体，在历史中承担着双重角色。无论是在农业时代，还是工业时代，他们在家庭、社会中都身肩重任。21 世纪的今天，人类已进入了一个信息的时代，男人被迅速而喧嚣的节奏推向了潮流前沿。所以，男人的一生更需要管好自己，唯有这样才能活得精彩、获得成功。

自己说服自己，是一种理智的胜利；自己超越自己，是一种境界的升华；自己征服自己，是一种人生的成熟；自己管理自己，是一种人生的智慧。凡是能够说服自己，超越自己，征服自己，管好自己的男人，就具备了足够的力量征服事业和生活中的一切艰难、挫折和不幸。

渴望成功，追求成功是每一位有志青年的向往和目标。为了让大家少走弯路，顺利打开成功之门，我们精心策划了这套“男人 / 女人自我管理系列丛书”，真诚祝愿大家在通往成功的路上，能够自由开阔地思考，能够细致精彩地策划，能够矢志不渝地行动，能够坚持不懈地奋斗，掌握成功之匙，登上成功之巅。

目录

第一章 男人，活着一定要有目标

1. 男人一定要有雄心壮志 / 3
 2. 有志者事竟成 / 6
 3. 做自己命运的主人 / 9
 4. 理想多大，舞台就有多大 / 12
 5. 好猎手的眼中只有猎物 / 14
 6. 给人生做个“整体策划” / 18
 7. 无舵的船不能远行 / 21
 8. 分段实现大目标 / 23
 9. 选择目标要量体裁衣 / 26
- 自我管理测试：你是个志向远大的男人吗？ / 29

第二章 男人，举止一定要有修养

1. 翩翩风度使你与众不同 / 35
 2. 重视公共场所礼仪 / 37
 3. 交换名片有讲究 / 39
 4. 通过打招呼展现男人的风采 / 41
 5. 介绍他人要恰当得体 / 43
 6. 注意握手的细节 / 46
 7. 掌握好酒桌上的礼仪 / 49
- 自我管理测试：你是个有修养的男人吗？ / 54

第三章 男人，心态一定要乐观

1. 好男人拥有乐观的心态 / 59
 2. 善待自己，接纳自己 / 61
 3. 让乐观成为一种习惯 / 63
 4. 不要自己给自己找烦恼 / 66
 5. 从身边寻找快乐 / 69
 6. 乐观的男人懂得幽默 / 72
 7. 拿得起，放得下 / 76
 8. 自信是乐观的源泉 / 78
 9. 乐观的男人宽容豁达 / 82
- 自我管理测试：你是个心态乐观的男人吗？ / 86

第四章 男人，说话一定要得体

1. 口才影响男人事业成败 / 91
 2. 说三分话，留七分话 / 94
 3. 别人的“逆鳞”碰不得 / 96
 4. 吹嘘炫耀对男人没好处 / 99
 5. 难言之时巧开口 / 100
 6. 多多赞美别人 / 104
 7. 男人要学会道歉 / 107
 8. 言语间要流露出你的真诚 / 109
 9. 委婉拒绝不伤人 / 112
- 自我管理测试：你是个会说话的男人吗？ / 116

第五章 男人，时间一定要掌控

1. 把24小时变成48小时 / 121
2. 克服拖延的坏毛病 / 123
3. 紧紧抓住今日 / 125
4. 勤奋的男人是时间的主人 / 127
5. 抓住时间这个贼 / 129

6. 时间是“挤”出来的 / 131
7. 把时间用在最高回报的地方 / 134
8. 养成合理利用时间的好习惯 / 136
9. 从时间的碎片里创造生命的辉煌 / 139
- 自我管理测试：你是个珍惜时间的男人吗？ / 143

第六章 男人，身心一定要健康

1. 幸福与健康密不可分 / 147
2. 做一个强健的男人 / 148
3. 男人要多为自己减压 / 151
4. 运动是健身的法宝 / 155
5. 健康也是吃出来的 / 158
6. 保持精神健康 / 160
7. “糊涂”一点，健康长寿 / 163
8. 让你的“心”更健康 / 164
9. 养成良好的生活习惯 / 167
- 自我管理测试：你是个身体健康的男人吗？ / 170

第七章 男人，事业一定要有成

1. 打好创业的第一仗 / 175
2. 寻找到自己的“富矿区” / 176
3. 创业，需要胆识和勇气 / 179
4. 选择好你的合作伙伴 / 181
5. 从小事做起，以细节取胜 / 182
6. 创业项目以“新”制胜 / 186
7. “胆商”比“智商”更重要 / 190
8. 上班族也可创业 / 192
- 自我管理测试：你是个事业有成的男人吗？ / 196

第八章 男人，人脉一定要畅通

1. 男人要打造人脉竞争力 / 201

2. 金钱有价，朋友无价 / 203
 3. 贵人是男人的“福音” / 207
 4. 多储蓄你的感情账户 / 210
 5. 小不忍则乱大谋 / 213
 6. 当众拥抱你的竞争对手 / 216
 7. 把喜怒哀乐装在口袋里 / 219
- 自我管理测试：你是个善于交际的男人吗？ / 221

第九章

1. 毫不吝啬地赞美你的妻子 / 227
 2. 男人可以不受“夹板气” / 228
 3. 幸福的家庭需要感恩 / 230
 4. 丈夫要善听妻子的唠叨 / 232
 5. 用宽容大度的胸怀平息“战争” / 235
 6. 夫妻间的距离要把握好“度” / 238
 7. 做丈夫的要主动化解“冷战” / 240
 8. 家庭和事业两手抓 / 243
- 自我管理测试：你是家庭幸福的男人吗？ / 247

第一章 男人，活着一定要有目标

世上最重要的事，不在于我们在何处，而在于我们朝着什么方向走。人生要有目标，如果你不知道你要到哪里去，那通常你哪里也去不了。没有目标的男人，成不了一个好男人。男人的生活，要充满梦想，要有明晰可行的目标。

1. 男人一定要有雄心壮志

戴高乐曾说过：“眼睛所看着的地方就是你会到达的地方。伟人之所以伟大，是因为他们决心要做出伟大的事。”因此，男人要使自己的人生更精彩些，首先应该给自己一个明确的理想目标，虽然它有足够的难度，但同时又有足够的吸引力。如果我们全力以赴，就可能获得成功。

立志是成功的一半，立志能使人进步。志向基本上决定了一个人将来要成为怎样的人。志向越高，才华发展得才更快，生活也才更有质量，生命才更饱满。做事情要站得高看得远，“会当凌绝顶，一览众山小。”

曾经有两名瓦工，在炎炎烈日下辛苦地建筑一堵墙。一名行路人走过，问他们：“你们在干什么？”

“我们在砌砖。”一个人答道。

“我们在修建一座美丽的剧院。”他的同伴回答。

后来，将自己的工作视为砌砖的瓦工砌了一生的砖，而他的同伴则成了一位颇具实力的建筑师，承建了许多美丽的剧院。

为什么同是瓦工，他们的成就却有着如此巨大的差别？其实，我们从他们两人不同的回答中，已经可以看到他们之间不同的人生态度——前者把工作仅仅当成工作而已，后者则把工作当作一种创造；前者在那儿只知道把一块块砖砌到墙上去，别的一概不知不问，后者不仅是在把砖砌到墙上去，而且他的目的很明确，要修建一座美丽的剧院。

两个人在做同样的工作，一个有目标，一个无目标，这就是造成两人成就不同、命运迥异的根本原因。

目标不但使我们的行动有依据，人生有意义，还能激励我们的斗志，开发我们的潜能。在人生的前方设定一个目标，并且把它不仅当作是一个理想，同时也把它当作是一个约束，就像跳高，只有设定一个高度目标，才能跳出好成绩来。

一次，北京王府饭店公开招人，有一位叫段云松的年轻人幸运地得到了面试机会，当上了大厅服务员。由于缺乏英语基础，段云松在工作的第

一天就出现了错误，被降职做行李员。

一天，香港首富李嘉诚下榻王府饭店，由段云松给李嘉诚提包。王府饭店特意举行了欢迎仪式，在簇拥人群的包围下，李嘉诚越走越快，段云松艰难地拎着沉重的两个大箱子，气喘吁吁地把箱子送到了房间，随从的人随手给了段云松几块钱的小费。身为最底层的行李员，为最上流的人拎包，段云松感到既自卑又自豪，但更多的是激励。“我进王府饭店就想看看，是什么样的人入住这么好的饭店，为什么他们会住这么好的饭店，我们为什么不能？那些成功人士的气质和风度，深深地吸引着我，我告诉自己，一定要成功。”

有一天，段云松与一个同事为旅行团搬行李，两人都累坏了。段云松与那个同事跑到饭店的楼顶吸烟，他们的脚下是车水马龙的王府井大街，看着看着，段云松突然指着下头说：“将来，这里会有我的一辆车，会有我的一栋房。”那个同事对他的豪言壮语嗤之以鼻。

不久，隔壁饭店的经理看上了段云松，请他当经理助理，段云松毫不犹豫地选择了这份兼职。他给了自己一个机会。

段云松在父母不解的眼光和叹息声中辞职了，并进了隔壁的餐厅，他在经理助理的职位上只干了几个月就失业了，因为上级主管把餐厅卖给了别人。

段云松知道，任何人都不会是“一无是处”，在这个世界上，每个人都潜藏着独特的天赋，这种天赋就像金矿一样埋藏在我们平淡无奇的生命中。那些总在羡慕别人而认为自己一无是处的人，是永远挖掘不到自身的金矿的；只要自己努力不懈，命运是迟早会露出笑脸的。

下岗后，他到处寻找商机。不久，段云松在长安街民族饭店对面找了一家小饭馆。段云松接手的那家小饭馆非常破旧，于是他发动大家去附近的工地拣砖头等建筑材料。经过几天准备，他们重做了地面，店面全部刷白，35平方米的店，5张小桌，虽然简陋，但是很干净。小店就叫“民丰饺子馆”。

段云松用了1000块钱起了家，自己调馅自己包饺子，一两五个饺子。来吃饺子的人一天比一天多，最多的时候，一天营业额超过6000元钱。为了进一步提高员工的工作积极性，段云松决定将每个星期六的营业额全

部拿出来，当场分给大家。这样大家周周有薪水，最多的一个月能拿到5000元，大家热情都很高。一年下来段云松挣了10多万元。

后来，段云松又与一家幼儿园洽谈。他以每年13万元的租金包下了这个幼儿园，他在院内拴了几只鹅，从农村搜罗来了篱笆、牛绳、轱辘、风车、风箱之类的东西，还砌了口灶。忆苦思甜大杂院开张营业了。开张以后的红火劲儿，是段云松始料不及的，吃饭的人得排大队，每天从中午到深夜，客人连续不断，一天的营业额在1万元以上。3年下来段云松挣了1000万。

段云松不久就对餐厅里那种喧闹、嘈杂、虚伪、以钱为主色调的日子，开始厌倦了。他问自己：“明年的今天你还能干什么”他一直也理不出头绪。1994年底，拥有1500万元家产的段云松要开茶馆了，刚开始生意却是异常清淡。艰苦的环境最能磨炼人的意志，他告诉自己，挺过冬天，前面就是铺满鲜花的大道。茶艺市场在1997年底开始启动了，段云松等到了这一天。

段云松又不断地做了几件大事：建起了第一家茶艺表演队，代培茶艺小姐，提供茶叶茶具批发，提供开茶艺店的种种服务，又筹办北京第一所茶艺学校……

段云松说，有次他到王府饭店办事，没想到前来给他拎包的竟是10年前嘲笑他的那个同事。

“志不立，天下无可成之事。”这是从古至今的一句至理名言。古今中外，凡有所作为、有所成就者，无一不把这条真理作为自己行动的准绳，也无一没有一个崇高的志向。

像古代的历史学家司马迁之所以能够含辛茹苦几十年，完成《史记》这部历史、文学巨著，这是因为他从青年时代起，就立志写一部空前的史书；马克思立志改革旧的社会，而写下了不朽巨著《资本论》；年轻的数学家陈景润之所以能在攀登哥德巴赫猜想的数学高峰中，独步人前，就是因为他上初中时就已立下了摘取数学皇冠上明珠的雄心壮志……志向、理想如大海中之航标灯，引导人们向既定目标前进。

一个人立下了崇高的志向，奋斗有目标，前进有动力，就有希望到达

光辉的顶点。否则，就会如迷失方向的航船，随波漂流，今日不知明日事，庸庸碌碌、浑浑噩噩地虚度光阴，空掷年华，白了少年头，依然是一事无成。因此，欲成事，先立志。我们应把立志作为一生当中的大事来谨慎对待。

志者，志向之谓也。志向是一种改变现状的理想抱负，也是一种奋发进取的决心、雄心，同时也是一种追求崛起的精神境界。立志，是干一番事业的需要。志向是一种力量、支撑，同样也是一个男人的奋斗方向、奋斗目标。男人，有了志向，才可以自立自强；有了志向，才会产生强大的毅力；有了志向，才能保持旺盛的斗志。

2. 有志者事竟成

常言道：“人穷志不穷。”志者，理想也。志，可谓人的精神世界，人的精神支柱。有志就是有理想，没有志就是没有理想。立志是关系到一个人一生走什么样的路、将来有什么样的生活、做什么样的人的重要问题。曾有多少位成功的大商人、大企业家，在他们初涉社会谋生的时候，是两手空空、拍手无尘的穷小子。但是，从他们找到第一份工作那天起，就立下了人生的大志，他们大多人穷志不穷、不愿意做一辈子佣工，一定要开创自己的事业，大展宏图。

只要提起“希尔顿”三个字，人们很自然地就会联想到那豪华舒适的大饭店。谁都知道康拉德·希尔顿是世界旅馆业大王，在世界各地的大都市里，都可以看到耸入云霄的希尔顿大饭店。他所创立的国际希尔顿旅馆有限公司，现在在全球已拥有 200 多家旅馆，资产总额达数 10 亿美元，每天接待数 10 万计的各国旅客，年利润达数亿美元，雄踞全世界最大的旅馆的榜首。

然而，谁能想像希尔顿开始涉足于旅馆业，手头只有 5000 美元呢？

那么，康拉德·希尔顿是怎样“发迹”的？他成功的诀窍是什么呢？

这位驰誉天下的“旅馆业大王”在晚年的自传中，揭开了他发家的奥秘：“我认为，完成大事业的先导是伟大的梦想。”“我所说的梦想和空想是截然不同的。空想是白日做梦，永远难以实现，也不是人们所说的神的启示。我所说的梦想是指人人可及，以热诚、精力、期望作为后盾，一种具有想

象力的思考。”

康拉德·希尔顿正是在一个个伟大梦想的激励下，白手起家，矢志不移，一步一步地登上事业的巅峰，最终创立了全球性的旅馆业王国。

希尔顿的第一个伟大梦想是开一家银行，当一名风度翩翩的银行家，坐在银行大厦经理办公室的转椅上，处理着大笔大笔的金融业务。

1917年，美国卷入了第一次世界大战，希尔顿应征入伍。这场战争中断了他做银行家的梦，改变了他的未来。1919年，父亲遇车祸身亡，希尔顿退伍回家。

希尔顿干起了父亲留下的小本买卖。当银行家的梦想重又在他心中泛起，但他已没有了银行，手头只剩下5000美元的积蓄，梦想怎么成真呢？

“我如何重整旗鼓？”希尔顿向母亲请教。

这是一位坚强而有远见的母亲，她严肃而又坚定地对儿子说：“你必须找到你自己的世界。与你父亲一起创业的老友曾经说过：‘要放大船，必须先找到水深的地方。’”

于是，希尔顿带着他的梦想，只身闯进了因发现石油而兴盛的德克萨斯州，那里云集着大批来发石油财的冒险家们。

在那里，希尔顿的理想四处碰壁。有一天希尔顿来到马路对面的一家名为“莫布利”的旅馆准备投宿。谁知旅馆门厅里的人群就像沙丁鱼似的争着往柜台挤，他好不容易挤到柜台前，服务员却把登记簿“啪”地一合，高声喊道：“客满了！”

接着，一个板着脸的先生开始清理客厅，驱赶人群。他毫不客气地对希尔顿说：“请离开客厅，8小时后再来碰运气，看有没有腾空的床位，因为我们这里每天24小时做三轮生意的。”希尔顿憋了一肚子气，忽然灵机一动地问：“你是这家旅馆的主人吗？”对方却诉起苦来：“是的，我就是陷在这里不能自拔了。我赚不到什么钱，不如抽资金到油田去赚更多的钱。”“你的意思是？”希尔顿压抑住自己的兴奋，故意慢条斯理地问，“这家旅馆准备出售？”“任何人出5万美元，今晚就可以拥有这儿的一切，包括我的床。”旅店老板下定了卖店的决心。

3个小时后，希尔顿在仔细查阅了莫布利旅馆账簿的基础上，经过一

番讨价还价，卖主最后同意以4万美元出售。希尔顿立即四处筹借现金，终于在一星期期限截至前几分钟将钱全部送到。莫布利旅馆换了主人，希尔顿干起了旅馆业。他随即给母亲打电报报喜：“新世界已经找到，这里可谓水深港阔，第一艘大船已在此下水。”

希尔顿乘着这第一艘大船，开始了他伟大的商业航行。1925年8月4日，“达拉斯希尔顿大饭店”终于落成，举行了隆重的揭幕典礼。1936年，希尔顿拥有了8家旅馆。在1938年1月，他将“德雷克爵士”饭店买了下来。1939年，他又买下了长堤的“布雷克尔斯饭店”。这几次成功的收购，并没有使希尔顿满足，反而更加激发了他的梦想。

永不满足的希尔顿又把自己的目标瞄准了纽约，瞄准了被誉为“世界旅馆皇后”的华尔道夫大饭店。经过前后18年的努力，希尔顿终于如愿以偿。在1949年10月12日那天，这家饭店终于归他所有了。1954年10月，希尔顿再接再厉，用1.1亿美元的巨资买下了有“世界旅馆皇帝”美称的“斯塔特拉旅馆系列”，这是一个拥有10家一流饭店的连锁旅馆。希尔顿成功地做成这笔交易，是旅馆业历史上最大的一次兼并，也是当时世界上耗资最大的一宗不动产买卖。

希尔顿实现了他独霸旅馆业的美梦，成了名副其实的美国旅馆业大王。这时，他的目光已超出了美国，而放眼世界旅馆事业，成立了国际希尔顿旅馆有限公司，将他的旅馆王国扩展到世界各地。在伊斯坦布尔、马德里、波多黎各、哈瓦那、柏林、蒙特利尔、开罗、伦敦、东京、罗马、雅典、曼谷、香港……一座座希尔顿饭店巍然耸立。“希尔顿”已遍布全球，除南极之外，几乎各地都有。希尔顿的事业跃上了新的巅峰，成了世界旅馆之王。

希尔顿到了晚年，仍然马不停蹄地为实现他的梦想而奔忙着。1979年，这位92岁的旅馆大王病逝于美国加州圣摩尼卡。他所创建的“希尔顿旅馆帝国”，则由他的次子巴伦·希尔顿继承和进一步地发展。

展开你梦想的翅膀，立定目标，追求人生成功的领域，在扬起双翼的同时，不必怀疑自己不可能，只要你的目光看得够远，就能够飞得更高。给自己的人生立个志愿，树个目标，脚踏实地，成功的意识需要培养，先