

# 魅力男人 品位修行书

蔡万刚 著



ARM

男人，  
只有为自己增加砝码，  
命运的天平才会向你倾斜。

男人的品位，是一种生活态度，更是一种无形的智慧和财产。品位高雅的男人绝对不会容忍细节的不完美。

沈阳出版发行集团

沈阳出版社

# 魅力男人 品位修行书

蔡万刚 著

CHARM

沈阳出版发行集团

① 沈阳出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

魅力男人品位修行书 / 蔡万刚著. — 沈阳 : 沈阳出版社, 2018. 10  
ISBN 978-7-5441-9758-8

I. ①魅… II. ①蔡… III. ①男性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 217712 号

---

出版发行 : 沈阳出版发行集团 | 沈阳出版社

(地址: 沈阳市沈河区南翰林路10号 邮编: 110011)

网 址 : <http://www.sycbs.com>

印 刷 : 北京溢漾印刷有限公司

幅面尺寸 : 170mm × 240mm

印 张 : 15

字 数 : 205 千字

出版时间 : 2018 年 11 月第 1 版

印刷时间 : 2018 年 11 月第 1 次印刷

选题策划 : 张晓薇

责任编辑 : 杨敏成

封面设计 : 朱晓艳

版式设计 : 点石坊工作室

责任校对 : 张 晶

责任监印 : 杨 旭

---

书 号 : ISBN 978-7-5441-9758-8

定 价 : 39.80 元

联系电话 : 024-24112447

E-mail : [sy24112447@163.com](mailto:sy24112447@163.com)

本书若有印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换。

## 前言

现如今，剩女日益增多，据说，其中又以优秀女性居多。据这些优秀女性们说，她们之所以会剩下，主要是因为优秀的男士太少。从这个现象来看，剩女的增多，其实应该是男人的危机。

为什么优秀的男人会越来越少呢？多少还是与我们这个时代有关。

因为优秀，按照现行的标准来看，已经与过去的“好男人”标准相去甚远。现在定义一个男人优秀与否，绝不仅仅是“人帅、老实、能挣钱”这么简单。不可否认，“能挣钱”无论过去还是现在，都是一个必不可少的硬条件，即便你现在没有财富，也要具备创造财富的能力，毕竟，一个游手好闲、穷困潦倒的男人，谁也不会承认他是优秀的。然而，仅仅用金钱来衡量，也断然称不上优秀。

按照现代的标准来看，一个优秀的男人，起码要具备两个标志：一个是事业，包括财富的创造力，职场上的影响力、控制力和权利，这是男人能力与责任心的体现，不可或缺；另一个是品位，与金钱、地位不存在直接关系，反映出我们是怎样的人，决定我们是否有能力发展丰富坚实、令人满足的关系，兹事体大。

品位，是区别优秀男人与一般男人的本质所在。有品位的男人有着丰富的内涵，他们的品位，不是因为生活环境或是条件的优越，也不是霸气

外露为所欲为，而是他本身内在的那种优秀品质，看似平凡却能脱俗，充满活力生机勃勃，富有胆识不断进取，心胸开阔豁达洒脱，格调高雅谈吐不凡，那是一种脱离了外在因素影响而举手投足间自然流露的特质。

当然，你不可能面面俱到，但只要你努力去追求，用今生去完善自己，相信，在不久的将来，你会变得与众不同。

本书写给愿意优秀的男人们，点中了我们时代许多男人的核心问题，告诉大家怎样做才是优秀的。从本书中，你将了解到，要想进入优秀男人的行列，就要从经营自己开始，发掘生命赋予男人的资本，创造男人一生用之不尽的财富，用阅历打磨自己，用智慧管理自己，纠正生命的痕迹，体现男人应该有的价值。

从现在起，你必须让自己成为一个有品位的男人，这是我们这个时代对男人们的基本要求。



Chapter 1

## 颜值

形象决定印象，好形象意味着极强吸引力

大多数没魅力的男人之所以没魅力，是因为他们首先看起来不像有品位。再者，他们看起来就不想有品位；或者，他们根本就不知道什么是品位。我们不能帮别人看像，但我们自己看起来一定要像，这个世界一直是以貌取人的，包括我们自己。

没有好形象，男人就缺乏竞争力 / 2

你不能改变容貌，可以重塑形象 / 4

仪容就是一目了然的自我介绍 / 5

干净的男人人才给人体面的感觉 / 10

量体裁衣，别触犯着装“潜规则” / 12

穿着打扮要彰显领袖气质 / 17

站有男人气势，坐有男人气派 / 19

微笑是两个人之间最短的距离 / 23

## 定位决定地位，抱负是男人成长壮大的萌芽

男人的魅力在于有自己的志向。志不先立，一生通是虚浮，浑浑噩噩，还谈什么品位？一个男人有什么样的志向，将决定他成为什么样的人，男人如果不立志，就会丧失前进的目标，从而碌碌终生。

每个男人都应该把自己活成一棵树 / 28

高品质生活是从选定方向开始的 / 29

男人不想平庸，就让想法进入高层 / 31

最初的大转换是摆脱定位的限制 / 34

望得足够远，才能站得足够高 / 36

唤醒野心，点燃你的强者气息 / 39

抗衡！男人的命运由自己决定 / 41

突破！从普通阶层到卓越阶层的转换 / 44

## 心气决定运气，成功对坚韧不拔的男人青睐有加

眼前多少难甘事，自古男儿当自强。魅力男人最明显的标志，就是坚强的意志。意志力不够坚定，很容易被击败，被打垮。一个随随便便就会被打垮的男人，其他一切也无从谈起，也无须谈起。

- 优秀的男人敢对自己下狠手 / 48
- 男人就算被毁灭，也不能被击倒 / 49
- 对男人来说，没什么是值得恐惧的 / 51
- 那种优柔寡断的男人毫无魅力 / 54
- 迎难而上，方显男儿铿锵本色 / 57
- 失败，是走上更高地位的开始 / 59
- 激发狼样血性，进入高段位人生 / 62
- 化屈辱为激励，在逆境中完成逆转 / 64
- 就算失利，也要带着胜者的姿态 / 66
- 在哪里跌倒，就在那里爬起来 / 68
- 拒不退场的男人让人肃然起敬 / 70

## 豁达

### 气度决定深度，男人的心胸都是委屈撑大的

一个伟大的人有两颗心：一颗心流血，一颗心宽容。没有宽宏大量的心肠，就算不上真正的男人。男人要有云一样的胸怀，经得起风，容得下雨，能包容就多包容，能够承担的痛苦，就由自己来承担。

- 你一动怒，就先输给了自己 / 74
- 男人斤斤计较，没有人受得了 / 76
- 人的度量决定他的人生局面 / 77
- 打开心胸，胸怀宽广海阔天空 / 80
- 气度越大，你就越有感召力 / 81
- 成全别人，何尝不是成全自己 / 83
- 收服敌人才是对他最好的消灭 / 85



给对手祝福，彰显你的大家风度 / 87

原谅曾经背离你的那些人 / 89

有些痛，男人只能留给自己 / 92

## Chapter 5

## 原则

底线决定上限，骄傲的灵魂自有他的生命和思想

一个没有原则的男人就像一艘没有舵和罗盘的船，他会随着风的变化而随时改变自己的方向，永远到达不了美丽的彼岸。每个男人都应该保持本色，坚守做人的原则，不忘我们做人之根本，这是男人在这个世上立足立身之基础所在。

没有原则的男人，不是男人 / 96

你本性中的魅力才最让人欣赏 / 98

男人，不能活在别人的意愿里 / 100

放弃顺从，才能够与众不同 / 101

男人的事情当然要自己做主 / 103

建议可以考虑，但别当成旨意 / 106

杀伐决断，该拍板时就拍板 / 109

别人越泼冷水，越要热气腾腾 / 111

从窄处开始，才会越走越宽阔 / 113

生命有了污点，就用灵魂去清洗 / 115

## Chapter 6

## 低调

## 姿态决定人脉，低调的男人朋友遍布天下

低调是一种智慧，是一种良好的品格，同时也是一种处世的策略。任何人都不会对骄傲狂妄之人产生好印象，更不愿与他们交往，而一个懂得低调的男人，往往能够赢得人们的尊重，受到人们的欢迎，并构建起良好的人脉。

- 懂得内敛，生活才更安全 / 120
- 越有实力，越要随和可亲 / 122
- 和善远比愤怒更有征服力 / 124
- 姿态低调反而让你更加高贵 / 126
- 你可以表现，但别刺痛别人 / 128
- 没有架子往往更有领导力 / 130
- 在人之上，要视别人为平等 / 132
- 放下面子，才会更有面子 / 134
- 降低姿态做人，拉开架势做事 / 137
- 有一种退让叫“以退为进” / 139

## Chapter 7 涵养

### 修养决定气场，有权有钱有样都不如有修养

君子不可以不修身。男人的修养是一种意志的展现，一种态度的表达，一种行为的拷问，也是一种表情，一种神态，一种作风。身为男人，必须在个人修养上下一番功夫，让自己充斥着男人该有的品位。

脱离恶俗之气，做个雅男人 / 142

给自己装上一颗高贵的心 / 144

诚信是男人安身立命的资本 / 147

小事情才最能体现人的善良 / 150

你不尊重人，人不尊重你 / 153

具有责任感才能给人安全感 / 155

优雅的风度是一封长效的推荐信 / 157

有涵养的男人不会用争吵解决问题 / 160

不管你身份如何，有错最好认错 / 162

## Chapter 8 谈吐

### 言值决定价值，巧男人用漂亮话闯天下

谈吐中的人格魅力，是指在语言交流中一个人的性格、气质、能力等的个性化表现。人格魅力在语言中的表现形式是多种多样的，或达观开朗，或宽容忍让，或微言大义，或

义正词严，或一言九鼎，或仪态万方。良好的谈吐能够充分展示出这些人格魅力，同时令人折服。

请用善意的心与这个世界对话 / 166

不良说话习惯，让你魅力大打折扣 / 168

多说温暖话，做个暖男人 / 170

语言真诚，最能达成情感共鸣 / 172

幽默是男人社交场上最漂亮的服饰 / 174

永远不要做拂人面子的蠢事 / 177

有品位的男人不拿别人隐私开玩笑 / 180

说话揭人短，等于当众打人脸 / 182

## Chapter 9

## 事业

### 职商决定成长，心智的成熟是职场成功的关键

事业是男人生存的基础。一个男人可以位不高权不重，可以不是亿万富翁，但是却不能没有自己的事业。事业，是男人价值的真正体现。男人有事业，才会有自信和魅力。

带着高尚心理，从事平凡工作 / 186

你越主动，就越受器重 / 188

聪明工作，不做低水平的努力 / 190

做有声员工，不做职场哑巴 / 192

向上营销，让老板高看一眼 / 194

有担当，给人可担大任的感觉 / 197

巧妙推销，抬高自己的身价 / 198

找到“卖点”，树立竞争优势 / 201

乐于应酬，同事之间一团和气 / 203

就算你很出色，也别锋芒毕露 / 205

## Chapter 10 超脱

心境决定处境，把自己活成一道独特的风景

有钱的男人不一定有品位，男人的品位在于生活中的一  
一点一滴。有品位的男人并不在意奢华的享受，他的品位与金  
钱无关，他对事物有自己独特的见解，他的举手投足都能体  
现出一种与众不同、超凡脱俗的味道，他能使平淡的生活充  
满诗意，平凡的一生活得精彩。

生命的意义，不取决于财富与虚名 / 210

当你赢得财富时，不要得意忘形 / 212

与自己下棋，赢家总是自己 / 214


把欲望克制在一个合理的尺度上 / 216

真正的成功，是普济众生 / 219

保持婴儿一样清亮而坦然的眼神 / 221

学会放弃些什么，我们会得到更多 / 223

不纠结于完美，坦然面对人生的缺憾 / 226



Chapter 1

## 颜值

~~~~~

# 形象决定印象， 好形象意味着极强吸引力

大多数没魅力的男人之所以没魅力，是因为他们首先看起来不像有品位。再者，他们看起来就不想有品位；或者，他们根本就不知道什么是品位。我们不能帮别人看像，但我们自己看起来一定要像，这个世界一直是以貌取人的，包括我们自己。

## 没有好形象，男人就缺乏竞争力

一个形象随意，不修边幅甚至蓬头垢面的男人，在社会活动中、在与别人的交往中，个人魅力和交际效果一定会大打折扣，因为这是一种非常无礼的表现，对方会认定你并不重视他。

在社交界流传着“残酷的30秒”理论。阿尔伯特·梅拉比安教授在《无声的信息》一书中指出：能被人记住的个人形象，包括举止和外貌（55%），以及说话的声音（38%），均来自于人前30秒的接触。前30秒向人们展示你是谁，后30秒让别人决定是否接受你。

朱训从大学到职场，一直都留着长发，在他看来，留长发很有艺术家气质，然而正是这种“艺术家气质”，却使他遭遇了一次“滑铁卢”。

前不久，朱训去见一个联络很久的大客户，客户是位女性，长得非常漂亮，而且仪容整洁，举止不俗。刚一见面，客户看到朱训的长发眉头就轻轻皱了一下，但并没有说什么。

朱训卖尽力气和客户商谈，表现得还不错，但客户却始终不表态。面谈结束时，客户表示，这个项目要过几天再定，理由是她们公司还没有最终确定。朱训在心里嘀咕：“昨天不是说好今天签合同的吗？谈得挺好的，怎么突然又变卦了呢？”但是碍于礼貌，朱训没有多问。

回到公司，朱训如实汇报，经理看了看朱训，沉思片刻，说道：“我可能知道对方拒绝的原因。”

“是什么原因？老大。”朱训追问。

“因为你的长发让她失去了信任感。一般来说，在客户看来，男士留短发意味着成熟精干，而长发往往会给人随意懒散、任性另类的感觉，和这样的人合作，客户怎么会放心呢？再说，你看看自己，胡子都长出来了，头发这两天也没洗吧？我看都快能榨油了。就你这邋里邋遢的形象，怎么能得到人家美女客户的好感，所以她决定延期签合同，一点也不奇怪。”

朱训听了经理一席话，顿时醍醐灌顶。事后，他痛定思痛，为了自己的事业能有较大发展，忍痛减掉了自己留了多年的长发，留起了精干的短发。

没有好的形象，男人就缺乏竞争力，无论工作还是情感，莫不如是。形象良好的男人给人的印象就是在说“这是一个重要的人物，聪明、成功、可靠。大家可以尊敬、仰慕、信赖他，他自重，我们也尊重他。”

试想，一个衣冠不整、邋邋遢遢的人和一个装束典雅、整洁、利落的人在其他条件差不多的情况下，同去办一样的事情，谁的成功率高呢？世上早有“人靠衣装马靠鞍”之说，一个人若有一套好衣服配着，仿佛把自己的身价都提高了一个档次，而且在心理上和气势上增强了自己的信心。我们别怪世人“以貌取人”，人皆有眼，人皆有貌，形象出众者，谁不另眼相看呢？好形象不仅给人以好感，同时还直接反映出一个人的修养、气质与情操，它往往能在别人尚未认识你或你的才华之前，向别人透露出你是何种人物。所以说，在这方面多下一点功夫，这会让你事半功倍的。

如果你天生一张胡子脸，那也没有办法，但至少你要给人一种你能打点好自己的印象。牙齿、皮肤、头发、指甲的状况和你的仪态都一一表明你的自尊程度。



## 你不能改变容貌，可以重塑形象

形象一如名片，没有它，你的自我展示就会大打折扣。事实上，所有气场强大的大企业家、行业领袖及政治家等等，其言行举止都是经过专门塑造的。

一个对形象注意有加的男人，往往会在人群中得到信任，更能在逆境中获得帮助，也必定能够在人生中不断找到成功的机会。事实上，他们是在用自己的形象、魅力影响着别人，最终成就了真正精彩的人生。

比尔·盖茨长相普通，但他深知形象的重要性，所以很注重自己的形象，他曾经请专家对自己的形象进行设计、包装与宣传。

有一次，他将要在拉斯维加斯发表演讲。但是，演讲并不是盖茨的长项。为了使自己以更好的形象出场，使自己的演讲产生更大的影响力与传播力，比尔·盖茨专门请来了演讲博士杰里·韦斯曼为自己的演讲做指导。

杰里·韦斯曼在演讲辅导方面是一位专家，经验非常丰富，曾经帮助几个电脑公司的高层经理克服对演讲的恐惧感。他从盖茨的演讲稿到手势、表情，都做了重新设计，他们在一起排练了12个小时。盖茨演讲时，熟悉盖茨的人都非常吃惊。只见盖茨一改往日懒散随意的形象，穿了一套昂贵的黑西服。他那尖锐的嗓音虽然无法改变，但丝毫没有影响到他的演讲。结果，这场主题为“信息在你的指尖上”的演讲传遍美国，获得了巨大的成功，而盖茨的形象魅力值也迅速得到提升。