

现代男性系列丛书

男性与魅力

塑造男性美好的
魅力与风度



经济日报出版社

《现代男性系列丛书》

男 性 与 魅 力

舒 志 主 编

经济日报出版社

(京)新登字 102 号

现代男性系列丛书

——男性与魅力

舒 志 主编

经济日报出版社出版
(北京市崇文区体育馆路龙潭西里 54 号)

全国新华书店经销

通县鑫欣印刷厂印刷

787×1092 毫米 1/32 1600 千字 7.5 印张

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷

印数:1—10000 册

ISBN7—80127—063—0/Z·5 全套定价:78.00 元

单册定价:7.80 元

目 录

第一篇 男子的魅力与风度

一、做一个真正的男子汉.....	(1)
男子汉的自信	(1)
男子汉的成熟	(2)
男子汉的坚强	(4)
男子汉的勇敢	(6)
男子汉的力量	(8)
男子汉的阳刚气概	(9)
男子汉的勇于开拓	(11)
男子汉的执著追求	(12)
男子汉的胆识	(13)
男子汉的热情	(14)
男子汉的声音	(14)
随心所欲做男人	(17)
二、男子的魅力与风度.....	(19)
男性的魅力	(19)
男性美是力的美	(22)
男性美与男子汉	(24)
男子风度的优劣	(26)

男子的翩翩风度从何来	(28)
男子的内在力量	(30)
如何给“男子汉”下定义	(32)
培养自己成为一个有魅力的男子	(34)
女性心中的“男性美”	(35)

三、男子的形象和气质	(38)
中国男子的道德形象	(38)
男性气质与女性风度	(42)
男子汉事业爱情两兼顾	(44)
貌美男子的得和失	(45)
男子坐立行走有讲究	(48)
男子表情眼神传风姿	(50)
男子的笑	(52)
争强好胜的男子不一定受欢迎	(54)

第二篇 男子与美容

一、男子驻颜有术	(57)
潇洒英俊美男子	(57)
男士英俊潇洒的秘诀	(58)
男子需要适当的化妆	(60)
逐渐兴起的男子美容	(62)
男子驻颜有术	(63)
男士美容技巧	(65)

二、男子美容的原则	(67)
男子化妆的重要原则	(67)
男士护肤、美容化妆品	(68)
男子洗发、梳头的学问	(70)
男子应该勤洗脸	(71)
可起装饰作用的眼镜	(72)
男子饰物主要是协调	(73)
牙齿保护——男子美容的一个重要方面	(73)
男士用香水的褒与贬	(76)
运动前后如何美容	(78)
三、优美发型巧塑造	(80)
常见的男子发式	(80)
男子优美发型巧塑造	(81)
男士美发的要求	(83)
男士脸型与发型的搭配	(84)
四、留须与否要权衡	(87)
留须究竟好不好	(87)
留须与否要权衡	(88)
令人羡慕的美髯	(89)
修面的方法要正确	(92)
为什么青年男子的胡须比头发长得慢	(94)

第三篇 男子的服饰与打扮

一、男士成功的穿着	(96)
男子的最佳穿着	(96)
男上成功的穿着	(98)
男性穿着应讲究时尚与品味	(101)
男子服饰选择须合体	(103)
男子服装应追求阳刚之美	(104)
白领男士成功装扮	(105)
男士“包装”七准则	(107)
男性的服装不求华丽	(108)
男士服装无禁区	(109)
日趋休闲化的男装	(111)
中国男士的着装	(112)
二、中年男士要穿出自己的品味	(115)
成年男士宜着灰色	(115)
男士腰围大要系宽皮带	(116)
男士服装以不超过三色为原则	(117)
短袖圆领衬衫最好选普通式样	(118)
假日不必打领带	(119)
不要新式西装老式鞋	(120)
运动装更能表现出潇洒气概	(121)
皮衣显露“男人味”	(122)

“舶来品”并非都是好东西	(123)
礼服搭配黑色皮鞋	(124)
男人多余的装饰物	(124)
三、男子正统服装——西服领带	(126)
怎样穿西服	(126)
西装的不同款式	(127)
西服的面料和色调	(129)
多穿成衣西装	(130)
领带：个性的表露	(131)
领带选、扎有艺术	(132)
换条领带使您免俗	(133)
不要用便宜的领带夹	(134)
如何清洗领带	(135)
西装的手帕装饰	(135)
装饰手帕的妙用	(136)
四、男子衣裤鞋帽巧搭配	(138)
男子必须把“整洁”放在首位	(138)
夏天的服装尽量选用棉织品	(139)
如何选择男帽	(139)
男式羊毛衫的品种和风格	(142)
皮手套富稳重感	(144)
男性的内衣裤	(144)
潇洒男士钟情西裤	(146)
男装的面料	(147)

男子的佩戴饰物	(147)
情侣服装怎样配色才美	(149)
怎样选购清新协调的伴侣装	(150)
衣着应配合女伴的装扮	(152)
世界男装的流行趋势	(153)

第四篇 男子与健美

一、男子健美意义大	(155)
男子练健美的原则	(155)
男子健美锻炼应该注意什么	(157)
健美提高了男人的自身价值	(159)
男子健美有标准	(160)
男子健美运动包括哪些内容	(162)
男子怎样才能身材高大	(163)
大腹便便并非福	(166)
怎样计算标准体重	(170)
判定男子身体匀称的指标	(172)
男子健美锻炼可以矫正生理缺陷	(173)
能促进男子体型健美的运动	(175)
练健美的男青少年的营养	(177)
将自己的住处变成“体育场”	(180)
二、男子健美有技巧	(182)
男子怎样锻炼能使体型更匀称	(182)

男子怎样锻炼三角肌	(183)
男子怎样锻炼胸大肌	(185)
男子腹部肌肉的锻炼	(186)
男子腿部肌肉的锻炼	(187)
男子怎样练“块”	(188)
使男子强壮的健身操	(191)
怎样知道运动量的大小适合自己	(194)
男子怎样矫正两肩不平	(195)
男子怎样矫正脊柱侧弯	(197)
男子驼背预防法	(198)

第五篇 男子的情趣与爱好

男子要有健康的情趣	(200)
广泛的兴趣可使男子生活充实	(202)
陶冶性情话音乐	(204)
棋道虽小能益智	(205)
书法是男子的艺术良伴	(207)
方寸邮票阅尽大千	(208)
一尾在钩乐垂钓	(210)
消愁解闷笼中鸟	(212)
男子读书万不可少	(214)
是男子汉就要踢球	(216)
男子滑冰促进新陈代谢	(218)
跳舞是一种社交手段	(220)

男子领舞有技巧	(222)
摄影日益受到广大男子喜爱	(225)
巧帮女友留情影	(227)
家庭相册唤起人温馨甜蜜的回忆	(229)

第一篇 男子的魅力与风度

一、做一个真正的男子汉

男子汉的自信

在现实生活中，我们不难发现，凡成功的男人，往往是个自信的男人。

自信，应该是男子汉与生俱来的品格，尤其在恋爱中，自信更显得重要。

自信首先能挖掘出人生活的潜力。有一位朋友，相貌平平，能力有限，似乎不大可能成为当代女性的偶像，可他却娶了一个美丽而又能干的妻子，而且时至今日，甜甜蜜蜜，大有白头偕老的势头，令当时那些颇不以为然的看客瞠目。究其原因，是因为他是个自信的人。自信使他激情勃发、热烈奔放、发现了许多以前从未意识到的自身闪光点。原来，他办事利落、果敢，并敢于承担责任；他在异性面前真诚坦荡，不卑不亢，既不屑于掩饰自身的弱点，又能恰到好处地展示自己的过人之处；待人接物宽容而不刻薄，并极富幽默感。他的妻子说：“有一次，我们吵架了。错在我，可我却要不依不饶。当时，他只是大度地微笑着，宽容了，事后，我很内疚，觉得他是真正的男人。就因为这一件事，我决定嫁给他。”

自信还能使人客观公正地评价自己。我们生活的全部历程，也许就是寻找自己在生活中最佳位置的历程，自信的男人往往能够快一些从这种漫长的困惑里解脱出来，正视自己。假若你是个自信的人，你面对心爱的人，你既不会妄自菲薄，也不会故作孤傲；你就会敞开心扉，展现出本色的自我，因为，你无需去掩饰，你对自己充满了必胜的信心。

当然，自信绝不是装出来的，它之所以能成为一个男人性格的组成部分，依赖于一定的条件。这就是内心世界的深沉及丰富的社会阅历和经验的不断完善与积累。一个精神贫乏、修养低劣的男人，他可以装出一时的自信，但那叫无赖、愚顽和偏执，事实早晚会让他明白“锅是铁打的”。因此，若想成为一个自信的男人，加强自身修养，增强社会阅历，完善道德品质是第一位的。一旦你这样去做了，并坚持下来，自信就会在你的行为举止中自然显露出来。

男子汉的成熟

真正的男子汉，应该具有成熟的个性。

那么，什么叫成熟的个性呢？

所谓个性，通常是指一个人的气质、性格和能力。所谓成熟，它应包括成长、发展所能达到的水平和发展过程中的机能结构的变化。具体地说，成熟可分为身体的成熟、情绪的成熟、社会性的成熟等。具有成熟个性的男子汉能够最大限度地发挥自己的精神力量，并能与客观环境建立起和谐的关系。

纵观历史上杰出的人物，大都是一些个性成熟程度较高的人。楚汉相争，项羽强而刘邦弱，但较量的结果，霸王别姬，

自刎乌江，而刘邦却以弱胜强，开一代王朝。刘邦，是个具有成熟个性的男子汉大丈夫。明末农民起义军有十几支队伍，唯独李闯王能够克敌制胜，最终推翻朱家王朝。李自成也是一个个性成熟的英雄。美国第一位总统华盛顿，被美国人民赞誉为战争时期最著名的将军，和平时期最杰出的领袖，同胞心目中最伟大的人物。同时，他在美国人民心目中又是个性高度成熟的男子汉。他是美国开国之君，可他在两次任职之后，觉得衰老和疲乏了，便主动退休。退休后，他回到乡村农庄度过了自己的退休生活。他逝世后，一连数月，举国哀悼。演说家们用许多华丽的词藻来颂扬他。第二任总统夫人艾比格尔说得最好。她说：“他从不失之于轻率，对自己的才能总是保持一种谦虚的态度……他拥有权力，具有广泛的影响，但他只有在为了国家的利益时才使用这种权利和影响……纵观他的一生，历史将不会再度产生一个可以与他相匹敌的人物。”

科学家和政治家们一样，也都具有成熟的个性。发明大王爱迪生一生有近二千项发明，这些无不与他具备成熟的个性密切相关。由此看来，一个男子汉要走向成功，就要培养成熟的个性。

成熟的个性具有三个方面的特征：主体内部特征、主客体关系特征和人与人之间关系特征。行为自然、正确看待自己、独立自主精神等，属于主体内部个性特征；能客观地观察问题，有较强的工作能力等属于主客体关系范畴的个性特征；道德明确、非利己主义、不无端敌视别人、无地位偏见等，属于人与人关系范畴的个性特征。这三个方面的恰当结合，就形成了成熟的个性。

结构模型告诉我们，促进个性成熟的因素包括生理性基

础和社会性条件。对于每个男子汉,这两种因素都应是协调的。不协调,个性发展就会受到影响。譬如,有的人已具有成人的体格,但在情绪或社会性方面仍旧是个孩子,就可能行动鲁莽,办事草率。在个性成熟过程中,社会因素的影响会逐渐上升,而生物性因素的影响逐渐下降。每一步发展,都使个性结构模型中的主层次成为主导,低层次受到改造,最后在信念的基础上产生主要的、核心的生活目的,决定着人生的目标。

培养成熟的个性必须通过主观的努力,主要是善于积累经验,树立坚定的生活信念,确定明确的生活目的。

具有成熟个性的男子汉,是坚强有力、令人敬慕的。青年朋友们,努力吧!

男子汉的坚强

谁不喜欢性格坚强的人呢?的确,坚强,它体现着男子汉的阳刚之气,显示着男子汉的雄健之美。一个男子汉如果强固有力,具有不可动摇的决心和不可摧毁的意志,就必然会受到人民的敬佩和羡慕。古今中外一切伟大人物最明显的标志,就是无不具有坚强的意志。现实生活中凡是能取得成绩的人,也无不具备坚强的意志。

坚强显示着力量。谁坚强,谁就有力量;谁更坚强一些,谁就更有力量一些。从这个意义上讲,力量的较量,常常是坚强意志的较量。周总理在生命的最后时刻,同疾病进行了顽强的斗争。当时,癌症的疼痛折磨着总理,他仍以坚强的意志强忍着,一声不吭。配合治疗需要进食,每咽一口饭都要付出极大的努力,他对身边的人说:“我要多吃几口,来,给我数数。”费

力地咽下一口，又咽下一口。在此时，坚强使生命得以延长。苏联著名作家奥斯特洛夫斯基带病工作，劳累成疾，双目失明，全身瘫痪，可他没有失去生活的信心，没有放弃为人民做贡献的信念，没有向命运低头。他拿起笔，以惊人的顽强精神，写出了不朽名著《钢铁是怎样炼成的》。这无疑是坚强转化为力量的最好例证。刘伯承元帅在一次战斗中被一颗子弹从脑顶打入，从眼窝飞出，当即使右眼失明，治伤时，为了保护大脑，他拒绝手术中使用麻药。手术中，他忍受着常人难以忍受的痛苦，扶着柱子，满头大汗，却一声不吭。医生怕他休克，问他是否需要麻药，他风趣地说：“你继续做吧！我是在默默地数你需要多少刀完成我的眼睛手术。”坚强中蕴含着多么大的力量啊。

其实，日常生活中处处需要坚强，甚至可以说没有坚强的性格，就没有真正的美的生活。革命需要坚强，成才需要坚强，工作和学习需要坚强，生活也需要坚强。一个坚强的男子汉当疾病缠身时，他会同疾病作顽强斗争，乐观向上；当残疾后，他能身残志不残，拼搏永向前；当遇到困难时，他知难而进，战而胜之；在失败面前，他绝不气馁，鼓起勇气再战；当巨大的不幸袭来时，他顶得住打击，沉得住气……

坚强的性格，不是先天固有的，而是在点点滴滴的小事中培养成的。有人平日娇气十足，受不得半点挫折，即便让苍蝇叮一下，也会叫苦不迭。相反，三国时蜀国大将关羽刮骨疗毒之时与人对弈，无事一样，就是平时锻炼的结果。只要把性格放在生活的磨刀石上磨砺，就能使自己日渐成熟、坚强。

男子汉的勇敢

把勇敢作为男子汉的品德之一，大概无人置疑。一般说来，勇敢是指为一定的目的而斗争，即使遇到任何困难、任何危险也无所畏惧，视死如归的气概。古人曾把勇敢分为真勇和蛮勇。战国时的荆轲是个有名的勇士。燕太子丹让荆轲去刺杀秦王。但行刺未遂，荆轲被当场抓获。面对死亡他倚柱长笑，毫无惧色，的确是够悲壮了。但这是“士为知己者死”之勇，算不得真正的勇敢。司马迁在《史记》中极力赞美那些不畏强暴，急人之难的游侠的勇敢；犯颜直谏，仗义直言的忠臣的勇敢；足智多谋，沉着果断的将帅的勇敢；不畏天命，追求真理的科学家的勇敢。这样的勇敢才称得上“君子之勇。”才是真正的勇敢。

我们所讲的男子汉的勇敢，具有崇高的目的性，它是为人类社会的正义事业服务的，勇敢的男子汉不在于他未曾有过恐惧，未曾想到危险，而在于有崇高的理想和坚强的信念。在对越还击战中，董存瑞式的英雄陶绍文勇敢地爬上敌堡，把爆破筒从射口塞了进去。堡内的敌人企图把爆破筒顶出来，陶绍文以有我无敌的英雄气概，用自己的身体将爆破筒紧紧压住。敌堡被炸毁了，我军前进的道路被打通了，英雄用自己的生命换来了战斗的胜利。

有些青年往往把打架斗殴，聚众闹事视为勇敢，把为哥们拔刀相助视为男子汉的美德。有位工读生宣称“两肋插刀不怕疼，闯荡江湖学秦琼”。这种流氓式的“勇敢”，与我们提倡的勇敢是截然对立，背道而驰的。