

*fengshang nanren*

# 风尚男人

李 军◎编著



如果说女人可以凭美丽、温柔去挑战男人，那么男人就可以凭品位、魅力去挑战事业。

运用  
之妙  
存乎一心

北京工业大学出版社

*fengshang nanren*

B 825  
43-C1

# 风尚男人

李 军◎编著

如果说女人可以凭美丽、温柔去挑战男人，那么男人就可以凭品位、魅力去挑战事业。

运用  
之妙  
存乎一心

北京工业大学出版社

-----  
**图书在版编目(CIP)数据**

风尚男人 / 李军编著. —北京: 北京工业大学出版社,  
2007.8

ISBN 978-7-5639-1799-0

I. 风... II. 李... III. ①男性—修养②男性—保健  
IV. B825-49 R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 083965 号  
-----

**风尚男人**

李军 编著

\*

北京工业大学出版社出版发行

邮编: 100022 电话: (010) 67392308

各地新华书店经销

北京金秋豪印刷有限责任公司印刷

\*

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

787mm×1092mm 16 开 13.5 印张 147 千字

ISBN 978-7-5639-1799-0

定价: 21.00 元

## 前言



有人说男人是太阳，就应该光芒万丈，辉煌灿烂；有人说男人是野草，就应该自立自强，遍及天涯。男人不仅要有强健的体魄，出众的仪表，更要有广博的知识，远大的理想，真挚的情感，健康的心灵，这才叫风尚男人。

风尚不是追赶时髦，追慕浮华，风尚其实是一种为人处世的风格，一种脚踏实地的生活态度。

风尚男人，时人谓之“好男人”。

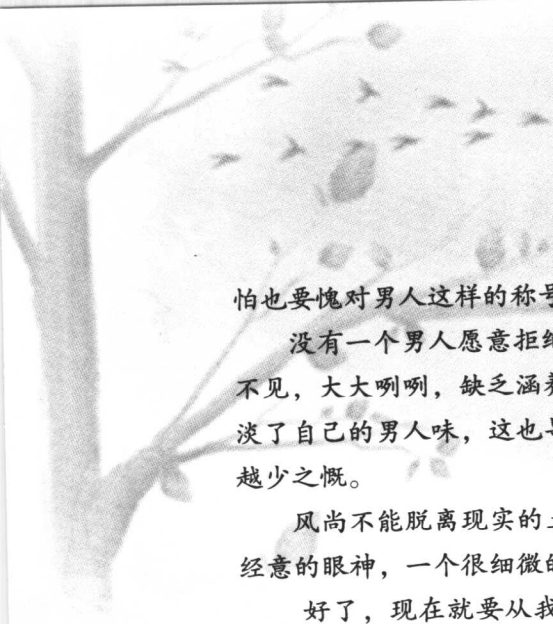
许多女性觉得现在好男人怎么越来越少了。其实好男人在生活中还是随处可见的。对恋人（妻儿）关心呵护，与他人和睦相处，拥有渊博的知识和一颗不断进取的事业心，当然还要具备一定的财富，懂得关心自己，身心健康，气度不凡，这都是好男人的特征。

好男人不是外表冷酷，内心冷漠。好男人也要充满爱心。对自己的爱人充满爱心，懂得去疼爱自己的爱人，这是好男人最直接的体现。

不会与人相处的男人不是好男人。孤芳自赏，与大众格格不入的男人不算好男人。好男人就是要在各种复杂的人际关系中应对自如，游刃有余。

没有事业心的男人不是好男人。一个男人，应该承担起更多的社会和家庭的责任，应该有雄心，有壮志，成就一番事业。如果一辈子浑浑噩噩，无所事事，不但称不上好男人，恐





怕也要愧对男人这样的称号。

没有一个男人愿意拒绝风尚，可是却有许多男人视风尚而不见，大大咧咧，缺乏涵养，无形之中降低了自己的形象，冲淡了自己的男人味，这也导致了不少女性大发“好男人”越来越少之慨。

风尚不能脱离现实的土壤。其实风尚就在你身边。一个不经意的眼神，一个很细微的言行，都能体现男人的风尚。

好了，现在就要从我做起，努力把自己变成一个风尚男人。虽然你不是唇红齿白，面若冠玉，但是你可以腹有诗书，气宇轩昂；虽然你不是富甲天下，功成名就，但是你可以积极有为，自强不息；虽然你不是风月老手，四处留情，但是你可以用情专一，相濡以沫；虽然你不是乖巧圆滑，左右逢源，但是你可以与人以诚相待，和睦共处……

·风  
·尚  
·男  
·人





# 目 录

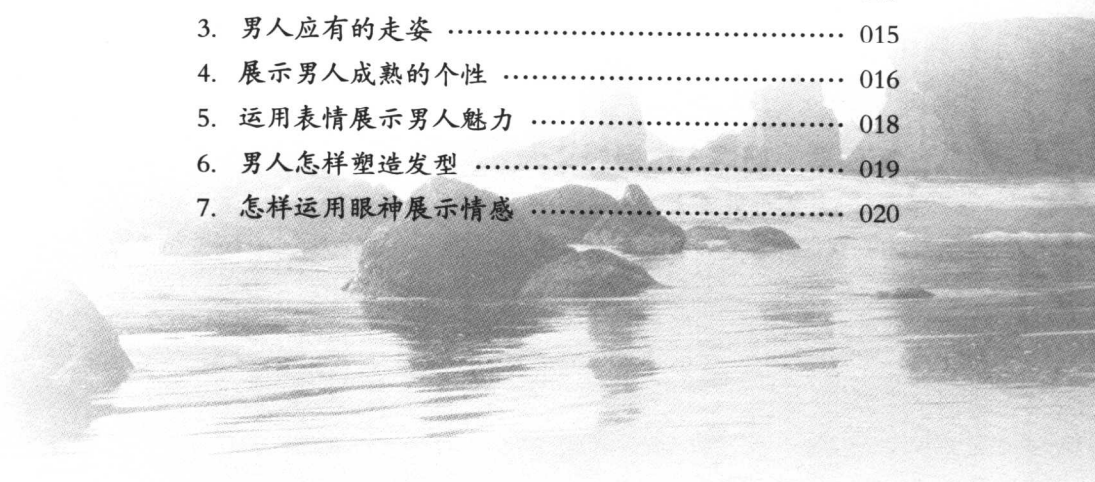


|                            |     |
|----------------------------|-----|
| <b>第一章 挺胸做男人</b> .....     | 001 |
| 1. 男性生殖系统有哪些构成和功能 .....    | 002 |
| 2. 什么叫青春发育期 .....          | 002 |
| 3. 男性性成熟有哪些表现 .....        | 004 |
| 4. 性激素和性成熟有什么关系 .....      | 005 |
| 5. 青春期是怎样启动的 .....         | 006 |
| 6. 为什么说性成熟是青春发育的主要标志 ..... | 007 |
| 7. 为什么男人会遗精 .....          | 008 |
| 8. 男女体型各有什么特点 .....        | 009 |
| 9. 男性“女性化”是怎么回事 .....      | 010 |

001



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第二章 男人就是要潇洒</b> ..... | 013 |
| 1. 男人应有的风度 .....         | 014 |
| 2. 男人应有的坐相 .....         | 015 |
| 3. 男人应有的走姿 .....         | 015 |
| 4. 展示男人成熟的个性 .....       | 016 |
| 5. 运用表情展示男人魅力 .....      | 018 |
| 6. 男人怎样塑造发型 .....        | 019 |
| 7. 怎样运用眼神展示情感 .....      | 020 |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 8. 怎样运用手势展现风度 .....     | 021 |
| 9. 穿西装应注意哪些方面 .....     | 022 |
| 10. 男人的气质美表现在哪些方面 ..... | 023 |

### 第三章 男人怎样打动芳心 .....

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 初次约会要注意什么 .....        | 026 |
| 2. 初次约会怎样与女子交谈 .....      | 027 |
| 3. 姑娘喜欢什么样的男人 .....       | 028 |
| 4. 怎样才能获得姑娘的好感 .....      | 029 |
| 5. 哪些信息表示姑娘爱上你 .....      | 030 |
| 6. 怎样观察姑娘是否适合你 .....      | 031 |
| 7. 姑娘比小伙子年龄大怎么办 .....     | 031 |
| 8. 恋爱告吹怎么办 .....          | 032 |
| 9. 求爱遭到冷遇怎么办 .....        | 034 |
| 10. 恋爱中女友要替你“当家”怎么办 ..... | 035 |
| 11. 怎样求婚 .....            | 036 |
| 12. 婚前咨询包括哪些内容 .....      | 038 |
| 13. 为什么肺结核活动期不宜结婚 .....   | 039 |
| 14. 肝炎病人能否结婚生育 .....      | 039 |
| 15. 怎样看待大龄女 .....         | 040 |
| 16. 选择配偶该考虑哪些优生因素 .....   | 042 |
| 17. 新婚怎样注意卫生 .....        | 042 |

### 第四章 好男人也是好丈夫 .....

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 怎样做丈夫 .....         | 046 |
| 2. 新婚夫妇暂时不想生育怎么办 ..... | 047 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 3. 妻子猜疑心重怎么办 .....       | 048 |
| 4. 夫妻间怎样调适彼此差异 .....     | 049 |
| 5. 夫妻间怎样保持心理沟通 .....     | 050 |
| 6. 夫妻不和的因素有哪些 .....      | 051 |
| 7. 夫妻争吵时应注意什么 .....      | 052 |
| 8. 夫妻性生活不和谐怎么办 .....     | 052 |
| 9. 婆媳不和自己夹在中间怎么办 .....   | 053 |
| 10. 妻子怀孕丈夫应注意什么 .....    | 055 |
| 11. 如何对待絮絮不休的妻子 .....    | 056 |
| 12. 如何对待不操持家务的妻子 .....   | 058 |
| 13. 如何对待爱交际的妻子 .....     | 059 |
| 14. 如何对待不会“过日子”的妻子 ..... | 060 |
| 15. 如何对待爱回娘家的妻子 .....    | 062 |
| 16. 如何对待不孝敬老人的妻子 .....   | 063 |
| 17. 如何对待不能生育的妻子 .....    | 065 |
| 18. 如何对待有了外遇的妻子 .....    | 066 |



|                             |            |
|-----------------------------|------------|
| <b>第五章 好男人也要会与人相处 .....</b> | <b>069</b> |
| 1. 怎样与人交往 .....             | 070        |
| 2. 把握和女性交往的分寸 .....         | 071        |
| 3. 交友有什么好处 .....            | 072        |
| 4. 交友要注意什么 .....            | 073        |
| 5. 怎样谈话更受欢迎 .....           | 074        |
| 6. 怎样与独身女性相处 .....          | 075        |
| 7. 怎样与性情急躁的人相处 .....        | 076        |
| 8. 怎样和残疾人相处 .....           | 077        |
| 9. 同事之间如何相处 .....           | 077        |
| 10. 怎样与性格内向的朋友相处 .....      | 078        |



|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 11. 哪些男人在社交中容易碰钉子 ..... | 078 |
|-------------------------|-----|

## 第六章 调适男人的心 .....

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| 1. 男人十怕 .....             | 082 |
| 2. 怎样控制自己的情绪 .....        | 083 |
| 3. 办事总拿不定主意怎么办 .....      | 084 |
| 4. 凡事多疑怎么办 .....          | 086 |
| 5. 气量狭隘怎么办 .....          | 087 |
| 6. 怎样排除嫉妒心理 .....         | 088 |
| 7. 怎样保持心理健康 .....         | 089 |
| 8. 怎样排除“厌足心理” .....       | 090 |
| 9. 怎样进行自我调节 .....         | 090 |
| 10. 怎样调整心理疲劳 .....        | 091 |
| 11. 青年成才有哪些心理障碍 .....     | 092 |
| 12. 社交中青年人有心理屏障 .....     | 094 |
| 13. 不同颜色能反映男人的不同心理 .....  | 095 |
| 14. 男儿有泪也要弹吗 .....        | 097 |
| 15. 男人为什么嗜酒 .....         | 098 |
| 16. 男人为什么也会自卑 .....       | 099 |
| 17. 男人为什么死要面子 .....       | 100 |
| 18. 男人为什么爱打赌 .....        | 101 |
| 19. 男人为什么爱充内行 .....       | 103 |
| 20. 男人为什么迷恋球赛 .....       | 104 |
| 21. 男人为什么喜欢广交朋友 .....     | 105 |
| 22. 男人为什么常显出神气十足的样子 ..... | 106 |
| 23. 男人为什么怕娶“女强人” .....    | 107 |
| 24. 男人为什么缺乏浪漫情调 .....     | 109 |

25. 男人为什么爱干涉女友的装扮 ..... 110
26. 男人为什么也容易不好意思 ..... 111

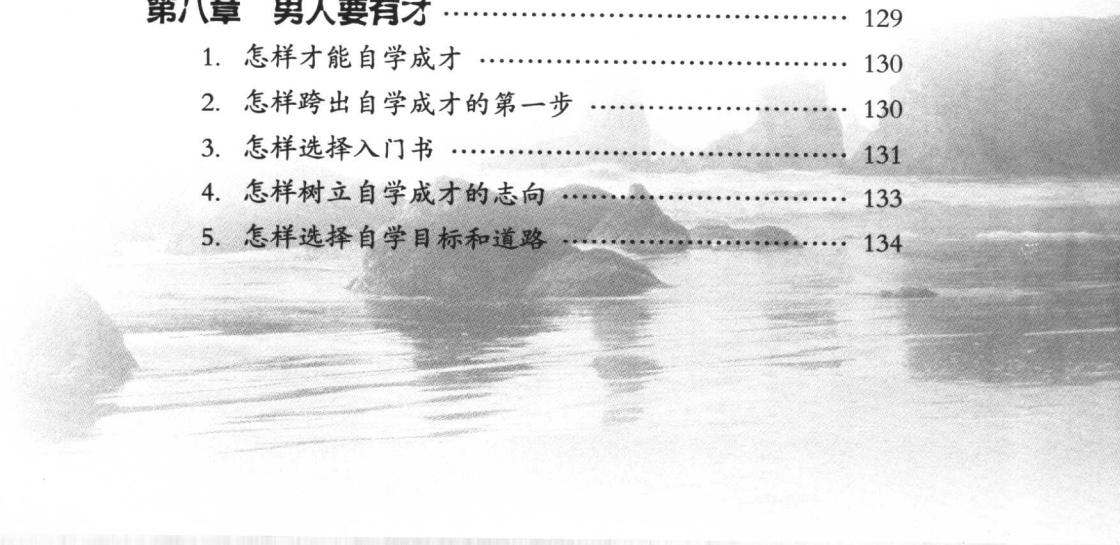
## 第七章 看护男人的身 ..... 113

1. 如何预防脱发 ..... 114
2. 少白头怎么办 ..... 115
3. 男性也会得乳腺癌吗 ..... 116
4. 怎样预防阴茎癌 ..... 117
5. 男性不育的原因有哪些 ..... 118
6. 精液夹血是什么病 ..... 119
7. 睾丸疼痛怎么办 ..... 120
8. 怎样治疗精索静脉曲张 ..... 121
9. 老年人为什么要节欲 ..... 121
10. 男人蓄胡须好吗 ..... 122
11. 男人穿紧身裤会导致不育吗 ..... 123
12. 情绪不好会影响健康吗 ..... 124
13. 吸烟有哪些害处 ..... 125
14. 多喝酒有好处吗 ..... 126
15. 清晨锻炼哪些内容合适 ..... 127
16. 感冒时能进行体育锻炼吗 ..... 128



## 第八章 男人要有才 ..... 129

1. 怎样才能自学成才 ..... 130
2. 怎样跨出自学成才的第一步 ..... 130
3. 怎样选择入门书 ..... 131
4. 怎样树立自学成才的志向 ..... 133
5. 怎样选择自学目标和道路 ..... 134



|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 6. 妨碍自学成才的因素有哪些 .....    | 134 |
| 7. 自学中最忌讳什么 .....        | 137 |
| 8. 怎样提高读书的兴趣 .....       | 138 |
| 9. 怎样尽快地积累知识 .....       | 139 |
| 10. 怎样增强记忆力 .....        | 140 |
| 11. 怎样丰富自己的想象 .....      | 141 |
| 12. 怎样使用字典辞典 .....       | 142 |
| 13. 怎样做学习卡片 .....        | 143 |
| 14. 不善于背诵怎么办 .....       | 144 |
| 15. 不敢向别人求教怎么办 .....     | 145 |
| 16. 怎样学好外语 .....         | 146 |
| 17. 今天想学这明天想学那怎么办 .....  | 148 |
| 18. 怎么利用时间自学 .....       | 148 |
| 19. 自学劲头忽高忽低怎么办 .....    | 150 |
| 20. 自学得不到领导支持怎么办 .....   | 151 |
| 21. 自学与社交活动发生冲突怎么办 ..... | 152 |

·风  
·尚  
·男  
·人

|                        |     |
|------------------------|-----|
| <b>第九章 男人要有财</b> ..... | 155 |
| 1. 开始学习理财 .....        | 156 |
| 2. 投资需慎重 .....         | 157 |
| 3. 培养节俭的美德 .....       | 160 |
| 4. 学会量入为出 .....        | 162 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| <b>第十章 男人要有事业心</b> ..... | 167 |
| 1. 事业是男人价值的体现 .....      | 168 |
| 2. 认清事业目标 .....          | 170 |
| 3. 得有点执著劲 .....          | 172 |



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 4. 借助外力去创业 .....       | 173 |
| 5. 经营自己的长处 .....       | 177 |
| 6. 积极顺应潮流 .....        | 180 |
| 7. 成就事业应有的信心 .....     | 186 |
| 8. 成就事业应有的决心 .....     | 189 |
| 9. 成就事业应有的诚心 .....     | 192 |
| 10. 成就事业要负起绝对责任 .....  | 194 |
| 11. 成就事业要有创新性 .....    | 197 |
| 12. 成就事业要尊重你周围的人 ..... | 200 |



# 第一章

## 挺胸做男人

人为什么还要分男女？只因为男女性别上的差异，更确切地说是性机能的差异。挺胸做男人，首先应该认清男人的性生理特征。

## 1. 男性生殖系统有哪些构成和功能

人类的生殖器官男女各异，但其主要组成部分和主要性能却有其一致之处。男女生殖器官都可以分为两类：一类是性腺，一类是附性器官。男女生殖器官中的性腺都有双重使命：一是产生精子或卵子；一是分泌性激素。性激素有助于附性器官的发育与生长。附性器官的功能是参与完成性行为和新生命的形成与孕育。

男性生殖系统可以按内、外生殖器来分类。外生殖器官包括阴茎和阴囊，内生殖器包括睾丸、输精管道及附属腺体。

阴茎是男性的性器官，阴囊主要有保护睾丸、调节温度的功能，有利精子的产生和贮存。睾丸是男性的生殖腺，担负着生成精子和分泌雄激素的双重任务。输精管道则包括附睾、输精管、射精管和尿道等。附睾具有储存精子和使精子最终成熟的功能。输精管是附睾管的延续，承担着运输和储存精子的作用。射精时，精子通过输精管道后，再经尿道最终排出体外。附属腺体包括精囊腺、前列腺、尿道球腺和尿道旁腺，精液的液体成分大部分来自这些器官，其中包含了供养精子的大量营养成分，缺了这些营养成分，精子就会失去活动和授精能力。

## 2. 什么叫青春发育期

青春发育期简称青春期，是由少年到成年的过渡时期。在人体生长发育阶段，青春期占一半或更多的时间。目前青春期在各国并没有一致的年龄范围。一般来说，我国青少年从十一



二岁到十七八岁是青春期；从十七八岁到二十五岁是青年期，或叫青春后期。从广义上说，青春期和青春后期都可以叫青春期。在一般情况下，女孩的青春后期比男孩早开始、早结束1—2年。但是，无论男女都有偏早或偏晚的情况，一般偏早或偏晚1—2年，都属于正常现象。青春期的开始年龄、发育速度、成熟年龄，以及发育程度和遗传、营养、情绪、社会因素等有关。

青春期的身体在形状、生理、生化、内分泌，以及心理、智力、行为等方面都有明显的变化。例如在形态方面，身高、体重、肩宽、盆宽和胸围等逐年增加。随着年龄的增长男女之间的差异越来越明显。十五六岁以前，女孩在身高、体重、肩宽、盆宽等方面的平均值都略高于男孩；而在十五六岁以后，男孩的平均值几乎都高于女孩，尤其是身高和肩宽更显著。

青春期的血压、红细胞、血红蛋白等生理指标随年龄增长而上升；身体机能的发育，以肺活量和握力为代表，也随年龄而增长上升，而且男女间的差别也十分明显。尤其突出的是青春期生殖系统迅速发育，逐渐达到性成熟。

青春期是决定人的一生中的体质、心理和智力发育的关键时期。虽然这时身体抵抗力比童年时期增强了，但一些传染病如肺结核、肝炎、肾炎、心肌炎等并不少见，而植物神经（管理各种器官的平滑肌、心肌以及腺体活动的神经）功能紊乱、散发性甲状腺肿、甲状腺机能亢进、月经紊乱、神经官能症等明显比童年时期多。所以，青春期卫生是不容忽视的，要注意营养、休息，还要努力学习，锻炼身体，为一生的健康打下良好的基础。



### 3. 男性性成熟有哪些表现

性成熟过程主要发生在青春期，这时，机体在生长、发育、代谢、内分泌功能及心理状态等方面均发生显著变化。女性性成熟的特殊标志是月经来潮，而男性则为第一次遗精，往往为梦遗。正如女性第一次月经可能没有排卵，男孩第一次遗精也可能没有精子。同时男性和女性均有心理上的变化，如对异性的向往，希望异性注意自己，开始有性兴奋等。

男孩青春期发育没有严格的界限，一般在 10—14 岁，持续 2—4 年。男孩青春期启动的第一个特征是睾丸和阴囊肿大，一般出现在 10 岁左右。随后出现阴毛，阴毛生长是第二性征的前奏，接着阴茎增长、变粗，身体迅速长高，肌肉发达，胡须和腋毛长出，声音变得低沉，同时前列腺和精囊增大并开始分泌液体，精子逐渐形成。通常第一次遗精发生在 13—15 岁。

有人把男性生殖器和第二性征的发育分为五个阶段。第一阶段：10 岁以前，睾丸容积仅有 1—3 毫升，第二性征不明显。第二阶段：10—11 岁，睾丸和阴囊增大。第三阶段：12—13 岁，阴茎开始增长、变粗；阴毛由少到多，变黑，变粗，卷曲。第四阶段：14—15 岁，阴茎和阴囊进一步增大，阴囊颜色加深，阴茎头充分发育，阴毛呈男性菱形或质形分布。第五阶段：16—17 岁，外生殖器形状和大小近似成年型，接近性成熟。

•风  
•尚  
•男  
•人



#### 4. 性激素和性成熟有什么关系

人进入青春期后，性激素分泌量增加，促使生殖器官成熟。

男人主要分泌雄激素。雄激素主要是由睾丸分泌的，能够促进前列腺、精囊腺、阴茎、胡须、喉结等的发育并维持在成熟状态，也有促进肌肉发达的作用。女子主要分泌雌激素。雌激素主要是由卵巢分泌的，它可以促进输卵管、子宫、阴道、外阴部的发育并维持在成熟状态，也有抑制胡须生长、促进皮下脂肪沉积等作用。

睾丸和卵巢分泌的性激素，控制着副性器官和第二性征。然而，它们本身的发育和功能活动，又受到脑垂体（也叫垂体，呈扁圆形，以小柄悬系在丘脑下方）的控制。脑垂体分泌“促性腺激素”，通过它来控制性腺分泌性激素。同时，脑垂体又受到下丘脑的一些神经细胞的控制。这些神经细胞分泌“促性腺激素释放激素”，通过它来控制脑垂体“促性腺激素”的分泌，从而控制着性腺的活动和性生殖过程。也就是说，性成熟和性生殖过程，事实上受“下丘脑——脑垂体——性腺”这样一个多级系统的控制。

然而，性腺所分泌的“性激素”毕竟是直接控制着生殖器官（女性的输卵管、子宫、阴道；男性的输精管、射精管等）、外生殖器，以及第二性征的发育。因此，可以说性激素在性成熟中起了关键的作用。

