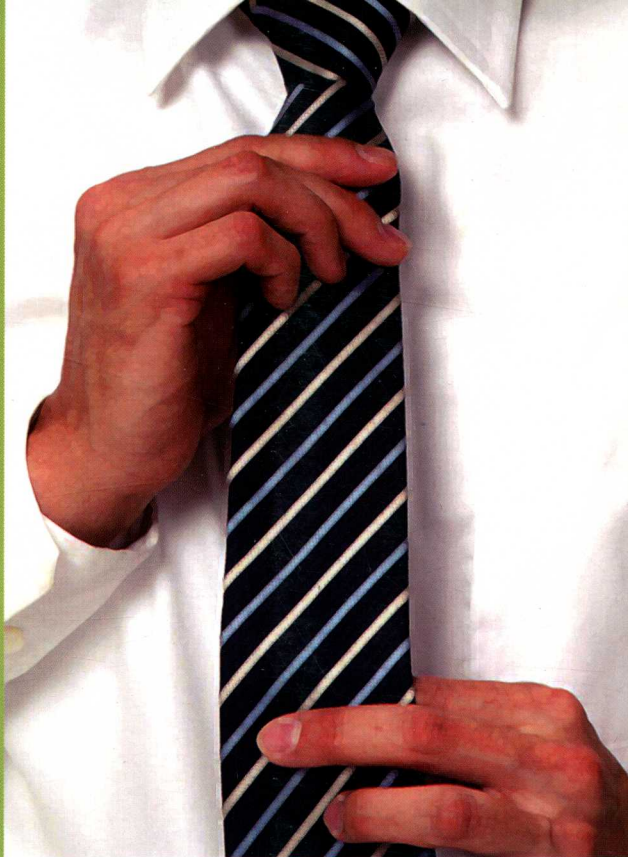


戒，是改变人生的大艺术，
是男人走向成功的捷径。



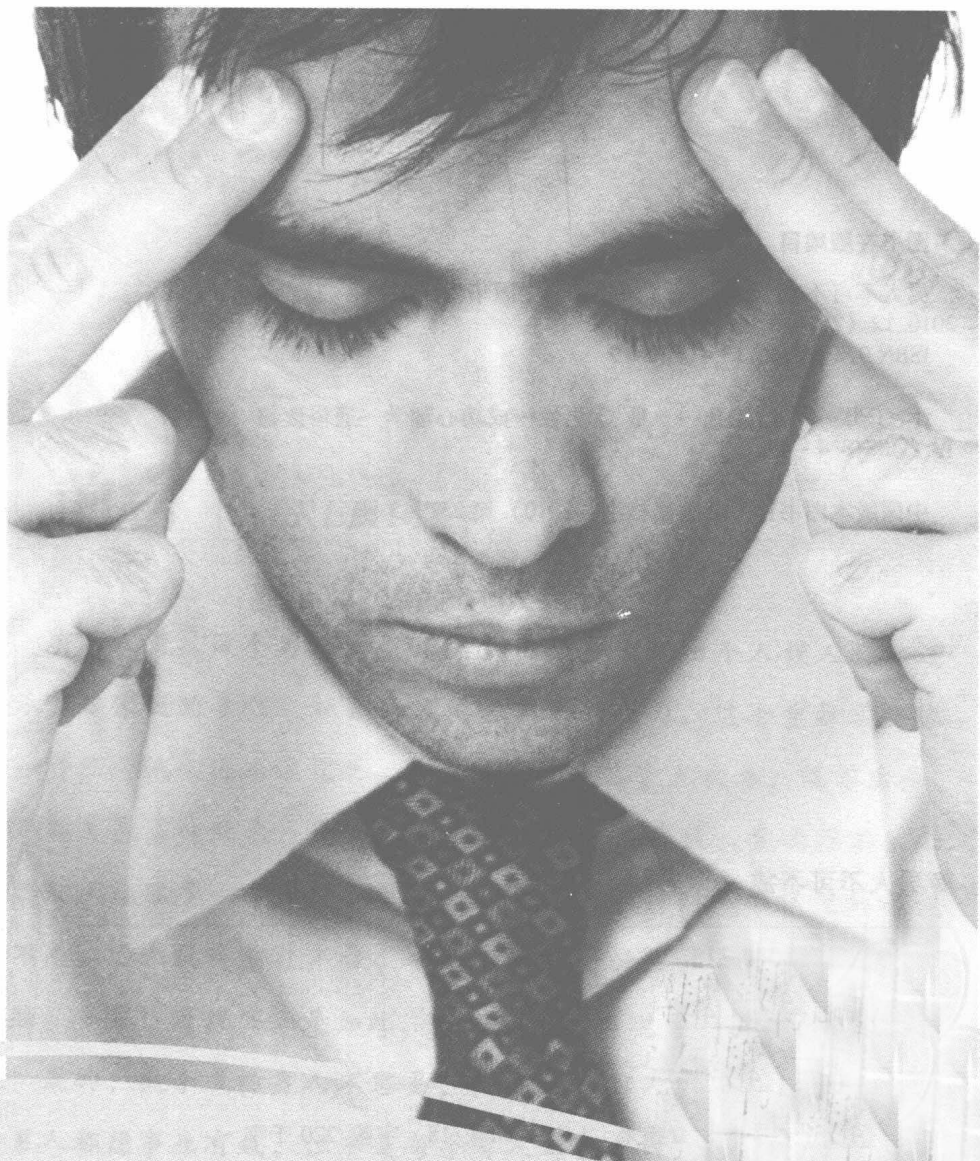
男人 不可不戒

孙 颢◎编著

成功卓越的男人是“戒”出来的

男人的「心」需要一个锤炼的过程，需要我们从生活的细腻之处，认真观察、思考、
林林总总的复杂关系，并从中吸取前人的经验与教训，形成一套适合自己的、能够
让我们如虎添翼的原则。

中國華僑出版社



男人不可不戒

孙 颢◎编著
NANRENBukeBUJIE

◎ 戒，是改变人生的七法宝，是男人走向成功的捷径 ◎

所谓细节决定成败，对于一个男人来说，成功不在于一些想，而在于一些点点滴滴的小毛病，不胜枚举。戒掉这些毛病，精彩的人生

成败的关键并不在于什么轰轰烈烈的梦，而在于一些点点滴滴的小毛病，不胜枚举。戒掉这些毛病，精彩的人生

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人不可不戒/孙颢编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010. 12 (2014. 8 修订版)
ISBN 978 - 7 - 5113 - 0970 - 9

I. ①男… II. ①孙… III. ①男性—成功心理学—通俗读物
IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 251945 号

●男人不可不戒

编 著/孙 颢

责任编辑/文 心

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 毫米×1000 毫米 1/16 印张/18 字数/220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2011 年 2 月第 1 版 2014 年 9 月第 2 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0970 - 9

定 价/32. 80 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com



前言

PREFACE

有男人说：做个男人真累，既要在社会上混出个人模人样，还要承担起家庭的责任。社会给了他们无形的压力，这个重担常常像山一样压得他们透不过气来。混出来了，自然皆大欢喜；混不出来，就只能看人家的脸色，看人家春风满面，要风得风，要雨得雨，而自己却只能缩在一旁，察言观色，亦步亦趋。看到人家眼里的轻视和不屑，脸上就有些挂不住，一边吞着难受的滋味，一边还得强装笑脸。多累！可现实正是如此，我们还得面对现实啊！

是的，做个成功男人不容易，做个普通男人同样也不容易。每个男人都想事业有成，但不是每个男人都能干成他的事业。单有才智、决心和意志，并不一定就能成功，这其中还有许多身内身外的因素。可是，人活着，就应该活得有尊严，活得有体面，活得不卑不亢，活出自己的人格魅力来。那么，即使是普通人，也同样能赢得别人的尊重。如果连自己都不尊重自己了，畏畏缩缩得不像个男人，那还希望别人能看得起你么？

所以，聪明睿智的男人都知道：上帝把一辆车交给你时，他首先会让你学习驾驶只有这样，你才能学会控制，学会珍惜和理解。



如果在得到这辆车之前，你诅咒或者放弃了，上帝会把那辆车收回，让你永远不停地诅咒或者永远一无所有。

机会诱惑人去尝试，压力逼迫人去奋斗。男人必须为自己的明天买单。

男人的身后留下了一串串歪歪扭扭、深深浅浅的脚印，这些脚印，日渐丰富和改变着男人的人生。但现实生活中不可能人人都是英雄，如果每个男人都表现优秀，那么这个世上将不会再有“出色”二字；如果每个男人都获得成功，那么这个社会也根本不会存在失败的男人。

因为，男人在追求成功的过程中，往往会自觉或不自觉地陷入一些误区，这些误区就犹如一道道沟壑，让男人步入了人生的败局，与成功失之交臂，居于平庸的地位。

这些误区，其实就是男人自身的一些弱点，这些弱点多源自男人与生俱来的心理沉垢和欲望的蛊惑。一旦发现并能戒掉这些弱点，每个男人都可以书写完美的人生，向世人和自己交上一份阳光的履历，成为把握人生幸福归依的智者！



目录

CONTENTS

第一章 塑造魅力——戒蓬头垢面、不修边幅

在人生的旅途中，男人只有适当塑造魅力，运用优雅的姿态来面对生活，才能以自己的独特个性，闯荡天下。一个男人如果只知道着装打扮，而不懂如何让自己更有魅力，就难免给人留下徒有其表的印象。因而，男人在塑造自己的魅力时，一定要戒除蓬头垢面、不修边幅。

男人不要忽略装扮	2
不与时尚绝缘	8
在形象修饰上不要太随意	11
不要拒绝翩翩风度	15
男人修饰仪容也并无不可	18
不要忽视配饰的作用	23



第二章 社交得体——戒放弃自己的原则

中国人待人接物讲究既要诚恳热情，又应当合乎彼此的身份，符合礼仪规范。如果一味只顾热情友好，而不顾“礼”的适度，就是所谓“热情越位”。“热情越位”与不够热情同样有害。“热情越位”会被人视为失礼和没有教养的表现。所以，身为男人在社交中更要得体，不要放弃自己的做人原则。

交际中不能拒绝“善意的谎言”	30
会说的不如会听的	32
社交中要戒掉的六个错误	36
戒掉不良的个性	41
幽默一点也无妨	43
不要丢失了自己的名誉	46
不要有任何一次的欺骗	48

第三章 络绳到位——戒失去亲和力

具有亲和力的男人在与人谈话时总是用友善的口吻，脸上也总是保持着微笑，这样能有效消除人与人之间的隔膜，拉近彼此间的距离。在人际交往中，具有亲和力的男人宽容随和、通情达理，无

论何时何地都是广受欢迎的。即便是批评，有了亲和力，也会更容易让人接受。因此，男人在说话到位的前提下，千万不要失去亲和力。

“口舌之快”逞不得	52
话说得滴水不漏，用嘴巴赢得一席之地	56
一听二思三张口	59
别为说话得罪人	62
敢于说“不”，但不要得罪人	67
别让赞扬跑了调	71

第四章 礼仪优雅——戒接待人物耍诡计

魅力不像容貌是与生俱来的，而是完完全全靠后天的修养凝聚而成。优雅的魅力男人要靠什么来培养和塑造呢？毫无疑问，正是礼仪。通过学习礼仪，优雅就会在你的心中生根发芽，开出魅力之花。而要做到礼仪优雅，男人就要在接待人物时戒除阴谋诡计，要心胸坦荡。

别轻视“门面功夫”	74
别把称呼当小事	77
日常打招呼的话不能省	79
别忽略了电话形象	80





红酒不是随便喝的	82
“敬酒”与“拒酒”都有说道	84
过当地赞美与感谢都不可取	86
怎样送礼才不会被拒绝	88

第五章 活出自我——戒依赖任何人

男人来到这个世界上，首先面临的是生存的问题。如何才能生存得更好，每个男人都想得到满意的答案。最根本的问题就是一切都要靠你自己，你的知识、你的能力和信誉，就是你生存的保证。在不断努力的过程中，你对自己的生存就有了安全感。生存就意味着挑战。在困难面前，只有勇敢面对，没有退路可走。

是男人就不要软弱	92
不听从命运的摆布	95
别放弃自己的意愿	99
靠自己永远不倒	103
戒将命运交给别人把控	105
不要被生活的挑战吓倒	109
不要太过刚强	113



第六章 责任意识——戒推脱责任

责任感是一个男人做好任何一件事都不可或缺的优秀品质，责任意识是一个男人干事创业的坚实基础，甚至是一个集体、一个国家快速发展的原动力。身为男人就要认识自己所扮演的角色，承担责任。这是一种义务，也是一种期许，更是一种能力。

逃脱责任的男人不成熟	120
不要让人失去安全感	123
莫失亲情之乐	126
千万不要祈求非分之福	132

第七章 追求适当——戒死要面子活受罪

人人都爱面子。“树要皮，人要脸”。自以为自己是个人物，才会拿着鸡毛当令箭。其实，真正大智若愚、大巧若拙、大音希声的人，是不会老是將面子问题看重而忽视其他重要事的。只有那些惟恐别人瞧不起的，才会端着架子，耀武扬威。所以作为男人，一定要追求适当，千万不要为了面子而活受罪。

做人不能太贪婪	138
---------------	-----





不要看重身外物	141
别为虚名浮利累垮自己	145
努力赚钱也要把握好度	149
别让虚荣蒙住了双眼	153
别打肿脸充胖子	156
不要活在他人的价值观里	159
不要盲目与人攀比	161
别为虚荣追逐名利	165
用自嘲来战胜虚荣	168

第八章 心胸开阔——戒小肚鸡肠

现在的男人，精品的少，做得精致的更少！其实，做个精致的男人说难也难，说易也易。而要做个好男人，首先就要心胸开阔，戒掉“小肚鸡肠”。

戒自寻烦恼	172
别中了嫉妒的毒	175
不要总是心浮气躁	181
不要只从最坏的一面看问题	184
别让坏心情缠上你	187
不要压抑你的负面情绪	189
别与快乐绝缘	192

自我激励给自己增加动力	194
别斤斤计较	197

第九章 松弛有度——戒把自己的生活搞得过于忙碌

男人是社会的栋梁、家庭的支柱，在重压下，他们只能拼命地工作，绷紧了神经生活，“最近比较忙”已经成为了男人的口头禅。然而，生存的意义不只是为了忙碌，不要把自己的生活搞得那么紧张，保持愉快平和的心态，能够享受生活的乐趣，才算是拥有高质量的生活。

不要太过苛求自己	200
男人不要走入忙碌的误区	203
简化生活你就不会那么累	207
工作累了就大胆出走	211
不要忘记给自己留下享受的空间	214
忙里何妨偷点闲	217
休息并非是在浪费生命	221
学会从忙碌中释放自己	225
“活得太累”都是自找的	228
劳逸结合才能提高工作效率	232
工作不应该带进家门	235



第十章 学会选择——戒因斤斤计较而因小失大

一个男人应该知道，成功的人生其实是正确选择的结果，做事要学会从大处用心，对于小的得失一定不要去斤斤计较。该重视的要重视，该放弃的就放弃，但是你必须放正眼光，灵活取舍，戒因斤斤计较而失大。

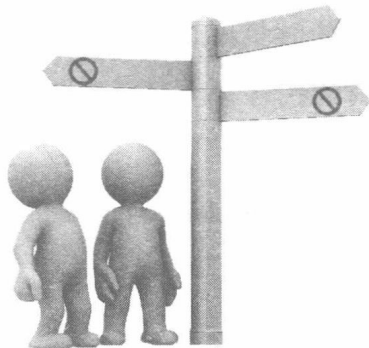
不舍小难谋大	240
必要时不妨弃车保帅	243
别在鸡毛蒜皮的小事上耽搁太久	245
戒死咬住小利不放	249
不逞一时之气才能笑到最后	253
失败是一笔无形的财产	257
从大局出发做取舍	262
确定长期目标才能找准人生方向	266
男人不能目光短浅	270

第一章



塑造魅力——戒蓬头垢面、不修边幅

在人生的旅途中，男人只有适当塑造魅力，运用优雅的姿态来面对生活，才能以自己的独特个性，闯荡天下。一个男人如果只知道着装打扮，而不懂如何让自己更有魅力，就难免给人留下徒有其表的印象。因而，男人在塑造自己的魅力时，一定要戒除蓬头垢面、不修边幅。





男人不要忽略装扮

认为男人不需要打扮的观点早已过时了，男人应该更重视着装打扮，它不仅会使别人对你产生良好的观感，更会使你对自己充满自信。

说到着装，西装自然是男士的第一选择，我们认为每位男士都应该有一套适合自己、能够使自己出入高档社交场所的极品西装。不过，在这之前，你必须对男装的顶尖品牌有足够了解：

(1) Gucci

意大利名牌 Gucci 我们都不陌生，多数人的脑海中，不是浮现出 G 字的皮带扣环，就是装饰着马衔链的优雅平底鞋，因为看到这些象征就知道是 Gucci 的招牌商品。

提到 Gucci，绝不能忽略掉现在的创意总监兼设计师 Tom Ford。Tom Ford 在 1995 年秋冬首度的男装发布会中，以亮皮招牌鞋不穿袜的崭新造型，让世界评论家发出惊叹。而且他把招牌鞋上的马衔链变细，令人感觉更有型。当然，风靡全球的 G 标志也是由他发明的。

Gucci 现在已成为时装界最具影响力的品牌，与 Prada 并称 20 世纪 90 年代的经典时尚代言者。

(2) Dolce & Gabbana

意大利双人组设计师 Dolce & Gabbana 的男装充满了明显的女性

化风格和一种纨绔子弟的浪荡气息。在善于表达性感、叛逆而又有浓厚西西里民俗色彩的设计风格下，Dolce & Gabbana 的男装显得非常有个性。

事实上，这两位意大利时装界的设计奇才也不否认男装的挑战比较大，因此变化性少，所以他们把男装的设计重点摆在布料和结构比例上，人造皮毛、透明纱料、皮革、英国清教徒的饰品，都可能出现现在 Dolce & Gabbana 的男装里，还真有点惊世骇俗的味道。

“我们喜欢拼拼凑凑的东西，因为它集合了不同的灵感和经验。”跳蚤市场里的素材，到了 Dolce & Gabbana 手里，都成了最佳的灵感来源。

(3) Commedes Garcons

Commedes Garcons 诞生在 20 世纪 70 年代，由川久保玲创办，那时日本经济不景气，必须面对非常大的压力，也因此造成 Commedes Garcons 非得走出日本不可。于是，经过长时间策划、准备后，川久保玲于 1981 年在法国巴黎举行了第一场发布会，创新的风格立刻受到时装界的重视，并奠定了品牌的地位。在设计风格上，完全不同于传统服装的延续，川久保玲的破旧、立体剪裁、不对称……令人印象深刻，蕴涵着属于东方的禅机和思想，有些典雅与沉郁，展现了属于东方的哲学韵味。

她的创意影响了许多欧洲的设计师，甚至有评论家预言，Commedes Garcons 与 Prada 的设计风格，将会是 21 世纪的服装蓝本，追求流行的人绝不能忽略她。

(4) PRADA

Prada 风靡全球，满街的人都在背 Prada 的尼龙包。但是很少有



人知道, Prada 的历史起源于 1913 年, 而且是以制造高级皮革制品起家的。

Prada 男装的特色, 在于古典简约又不失年轻化的设计, 像是 20 世纪 60 年代意大利拿波里造型的西装, 因 Muccia 用了具有伸缩性的现代感素材, 复古中赋予新意, 可以说创造了流行的独特风格。

非常重视品质的 Prada 产品, 是在意大利水准最高的工厂制作的, 这也就是为什么穿上 Prada 产品会感到舒适无比的原因。尽管强调品牌风格年轻化, 但品质与耐用的水准依旧, 特别注重完整的售后服务, 这也是以高级皮革制品起家的 Prada 至今仍讲究的传统。

(5) Christian Dior

Christian Dior 在时装界几乎和古典画上了等号。不过, 从 Christian Dior 后来的男装作品中, 不难发现在保有古典神韵的同时, Christian Dior 也力图表现新鲜的创意。这和设计师 Lacroix 在 1993 年推出的一款复古浪漫的新郎礼服大受市场欢迎有很大的关系。

流行于 18 世纪的背心和领带, 成为曾在知名男装品牌 Lanvin 待过 16 年的 Lacroix 最重要的灵感, 加上现代感的剪裁和搭配, 赋予 Christian Dior 男装新的流行感。

(6) Domma Karan

简洁、中性、多层搭配组合, 美国设计师 Domma Karan 以女性设计师天生敏锐的特质, 赋予男装更细腻的表现。

Domma Karan 在 1991 年推出男装, 隔年, 充满美式风格的副牌 Dknymen 也跟着上市。Domma Karan 的设计, 以干净利落的线条和灰黑色调, 凸显都市男性的干练、自信。

以性感的肢体为设计诉求的 Domma Karan 善于利用不同的质料