

讲述细节01

著名影视编导、制片人**李艾林**审订
男人注重细节，细节铸就成功
一本汇聚男人成功经验的细节手册
讲述男人职场、人际、礼仪、健康、饮食、情爱、
家庭的500个热点细节，让男人在成功的路上稳步前进

主编 金版文化

影响男人的500个成功细节

[细节决定成功]

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

影响男人的500个成功细节/ 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2006. 12

(讲述细节)

ISBN 7-5442-2749-9

I. 影... II. 深... III. 男性—成功心理学—通俗读物 IV. B848. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第138862号

JIANGSHU XIJIE 01 —— YINGXIANG NANREN DE 500 GE CHENGGONG XIJIE

讲述细节 01 —— 影响男人的500个成功细节

主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/24
印 张 50
版 次 2006年12月第1版 2006年12月第1次印刷
书 号 ISBN 7-5442-2749-9
定 价 99.00元 (共5册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com



讲述细节 01

影响男人的

500

个成功细节

人代编·李健编

南海出版公司



李艾林

影视编导/制片人 深圳市龙视王实业有限公司总经理
国家高级策划师 国家摄影高级技师
中国摄影家协会会员 中国摄影师职业高级考评员



1989年毕业于河南大学教育管理专业，曾在家乡河南潢川自办全国首家私立中学，并率先在国内创办勤工俭学校办工厂。1994年南下深圳，凭着自己的一腔热血和努力拼搏，于1999年6月创办深圳市龙视王实业有限公司。主要从事影视及广告行业、多媒体行业、计算机软硬件行业及互联网等综合性行业的服务工作。致力于为中国广告行业及数字化多媒体事业多出精品、多作贡献。

李艾林凭借着对事业的热爱，在艰辛的创业路上，利用有限的时间刻苦进修了办公应用软件、计算机应用安装与维修、互联网的三剑客、平面设计软件、影视制作软件、动画制作软件、摄影和摄像、影视编导等技术知识，同时还钻研了许多企业家成功的书籍及各种管理书籍，使得自己在企业管理上形成独特的风格。

他的座右铭是：学习能陶冶情操，学习能走出误区，学习能让人对生活更有信心、走向成功！

推荐序 >>

老子说：“天下难事，必做于易；天下大事，必做于细。”可见细节对于我们的工作、学习、生活的重要性。男人在某种程度上，担负着社会、生活、家庭的大部分责任，要想有一个成功的人生，更需要注重细节。本书以“细节”为中心，着力于职场、人际、仪容、健康、饮食、情爱等6个方面，从500个生活小点阐述细节对男人成功的影响。

在《职场篇》中，以时间、历程为顺序，讲述了如何让求职信吸引人；面试前怎么做好准备；面试中如何从自己形象、语言表达、手势动作礼仪、心理态度等方面表现自我、推销自我，从而使面试取得成功；面试后又要怎样与考官交流；参加工作后怎么学会从低层慢慢走向高层，与同事、上司、下属以及社会各届人士交流的技巧，让男人在事业上走向成功。

在《人际篇》中，重点讲述男人在社会交际中，怎样面对别人，怎样处理人际关系、建立有利于事业发展的人际圈，为自己的成功铺路。

在《仪容篇》中，强调男人要从外观细节上装点自己，摒弃一些传统的错误思想观点。从男人的发式、着装等方面入手，让男人神采奕奕，充满成功气息。在这部分中收录了很多着装要领，比如中西服的选择、搭配、裁剪等技巧，领带的选择及打法等。

在《健康篇》中，从男性的身体角度出发，把健康的身体同男人的成功人生紧密联系在一起。真正成功的男人不是用身体换取的，而是在平时的工作、生活中注重细节，时时了解自己的身体状况，在一点一滴的小事中打造健康体魄。

在《饮食篇》中，主要从吃、喝两方面强调饮食对男人的重要性，告诉男人怎样从饮食中补充身体能量，并介绍了一些饮食宜忌的知识。

在《情爱篇》中，以相识、相恋、结婚、婚后的生活为顺序，强调男人要努力争取自己的爱情，坚持自己的爱情，爱护自己的家。让男人成为一个绅士式的恋人、合格的丈夫、孝顺的儿子、负责的父亲。

本书中所列的500个细节，都是男人在迈向成功路上需要关注的要点，希望这本书能帮助男性朋友找到通向成功之路的捷径，也希望更多的男性注重细节，在职场、人际、礼仪、健康、饮食、情爱中步步为营，从细节中走向成功。

影视编导/制片人

目录



Part 1

职场篇——细节成就事业

001. 精心设计简历	011
002. 简历是“简练的经历”	011
003. 简历各部分内容的写法	012
004. 简历要放弃“废话”	012
005. 求职信怎么写	012
006. 求职信要充满自信	013
007. 简历要突出名、优、特	013
008. 简历投递要“一对一”	014
009. 简历上不要贴艺术照	014
010. 简历上不要写薪水	014
011. 简历上写求职目标时要慎重	015
012. 怎样制作电子履历表	015
013. 外企求职信要重“实际”	015
014. 怎样制作数字化简历	016
015. 怎样写简约明快的英文简历	016
016. 修改简历的实用技巧	016
017. 面试前应积极自我暗示	017
018. 面试前应反复练习应变	017
能力	017
019. 面试要有备而来	018
020. 知己知彼是真理	018

021. 面试前要调整状态	018
022. 别忘了带着两份简历去应聘	019
023. 面试前用“脑”控制过度焦虑	019
024. 面试时要明确目标	019
025. 面试时用适当时间介绍自己	020
026. 面试时语速应和缓	020
027. 面试时要表述清晰	020
028. 面试时要扬长避短	021
029. 面试时如何让考官喜欢你	021
030. 面试时巧用体态语言	022
031. 面试时不要急着回答考官的问题	022
032. 面试时要细心回答自己的缺点	022
033. 面试时应避开的话题	023
034. 面试时不要说废话	023
035. 面试后应该主动和主考官取得联系	023
036. 面试时正确定位	024
“自我报价”	024
037. 面试时如何谈薪金问题	024
038. 什么时候讨论薪酬问题最好	025

039. 回答“你准备在公司呆多久”的对策	025
040. 回答“你为何离开原来的公司”的对策	026
041. 回答“你将怎样开展工作”的对策	026
042. 回答“我们不能录用你”的对策	026
043. 接听面试电话的技巧	027
044. 电话自荐的技巧	027
045. 怎样面对突然的电话面试	028
046. 想进外企要加强口语速成训练	028
047. 英语面试忌冷场	028
048. 试用期该如何表现自己	029
049. 讲求时间效益	029
050. 外企面试忌耍小聪明	030
051. 向秩序要效率	030
052. 把问题一次解决	030
053. 写备忘录是个好习惯	031
054. 激励自我, 追求卓越	031
055. 努力了, 就坚持下去	032
056. 永远以最佳的精神状态投入工作	032
057. 学会寻找工作中的乐趣	032
058. 在细微处表现积极主动性	033

059. 工作中没有“不关我的事” …033
060. 工作中努力进行自我改进 …034
061. 工作中要学会“成事不说” …034
062. 工作中要学会“遂事不谏” …035
063. 工作中要学会“既往不咎” …035
064. 要主动承担责任 …035
065. 要敢于主动进取 …036
066. 要学会“明哲保身” …036
067. 多愁善感影响升职 …037
068. 不要给自己找借口 …037
069. 不要用卑微心态对待工作 …037
070. 不要贪占公司的便宜 …038
071. 不要太势利 …038
072. 克服厌职情绪 …039
073. 忠诚是通往成功之路的
阶梯 …039
074. 别让加班成家常便饭 …040
075. 学会说“不”的技巧 …040
076. 怎样面对星期一 …040
077. 生活不要拖拉 …041
078. 凡事“三思而后行” …041
079. 经常为自己充电 …042
080. 成大事者拘点小节 …042
081. 职场男人也要“养眼” …043
082. 学会换位思考 …043
083. 为时总不会太晚 …043
084. 要有突破现状的勇气 …044
085. 要做到与众不同 …044
086. 新时期职场男人必备 …044
087. 学会办公室男女间的沟通 …045
088. 和上司搞好关系 …045
089. 和同事相处克制急躁 …046
090. 同事和你争功怎么办 …046
091. 爱上女同事照样追 …047
092. 每天向同事问声“早上好” …047
093. 怎么应付爱说坏话的同事 …048
094. 学会接受别人的批评指责 …048
095. 如何选礼物馈赠同事 …049
096. 在老板面前主动请愿 …049
097. 主动创造机会与上司沟通 …050
098. 怎么面对新上司 …050
099. 老板的屁股谨慎摸 …051
100. 被暗示自动离职怎么办 …051
101. 不要比你的老板穿得更好 …052
102. 得罪上司后应主动和好 …052
103. 老板出现焦虑时你怎么办 …053
104. 主管说话不算话怎么办 …053
105. 老板犯错误了你怎么办 …054
106. 怎样让老板为你加薪水 …054
107. 遇到霸道女上司怎么办 …055
108. 用积极的心态去发现创业
机会 …056
109. 培养发现创业机会的能力 …056
110. 升职了, 同事之间就没有
友谊了吗 …056
111. 主管应该具备的条件与
能力 …057
112. 假如你即将当主管该
怎么做 …058
113. 身为主管最不可取的就是
“事必躬亲” …058
114. 新任主管最忌在团队中过分
突出自己 …058
115. 老板要懂得留住人才 …059
116. 怎样当好老板 …060
117. 老板要注重自身修养与
人格魅力 …060
118. 学会注重员工的主观感受 …061
119. 老板要处理好下属的殷勤 …061
120. 老板要有卓越远见 …061
121. 注意“下命令的艺术” …062
122. 当你不得不斥责部属时
怎么办 …062
123. 重视并善于沟通 …063
124. 别对员工榨干式使用 …064
125. 怎么领导比你强的下属 …064
126. 老板要善于打造企业远景 …065
127. 别轻易解雇经理 …065
128. 领导要鼓励下属发表意见 …066
129. 财务经理应该如何做 …066
130. 如何做好辞退工作 …066
131. 经理不要太看重名利 …067
132. 领导要“甘于寂寞” …068
133. 领导要正确决定而非清楚
指示 …068
134. 企业成败的关键在于用人和
授权 …068



135. 领导要充分信任下属·····	069
136. 业务经理职业规划要清晰·····	070
137. 企业要完善制度并严格执·····	070
138. 业务经理要具备3项能力·····	071
139. 企业发展始终需要解决资金 问题·····	071
140. 要建立并弘扬企业文化·····	072
141. 企业要注重“墙壁文化 建设”·····	072
142. 企业要定期展开培训·····	072
143. 管理者要学会间接式的 领导·····	073
144. 企业要做好外联工作·····	074
145. 管理者要有控制情绪的 能力·····	074
146. 管理者要有激励的能力·····	075
147. 管理者要有演讲的能力·····	075
148. 管理者应该善待“逆才”·····	076
149. 跳槽前要对行业或职业 进行规划·····	076
150. 打消错误的跳槽想法·····	077
151. 跳槽时要正确定位自己·····	078
152. 跳槽找工作应该 “骑驴找马”·····	078
153. 辞掉工作,留下和气·····	079
154. 清晰定位你要跳槽的企业·····	080
155. 跳槽要避免薪资至上的 观念·····	080
156. 切忌频繁跳槽·····	080

157. 跳槽后如何吃“回头草”·····	081
-----------------------	-----

Part 2

人际篇——细节和谐关系

158. 学会承认错误·····	083
159. 学会自制自控·····	083
160. 学会妥协·····	084
161. 学会遗忘·····	084
162. 学会平衡心态·····	084
163. 学会与人打招呼·····	085
164. 学会讨好自己·····	085
165. 学会坦然面对成败·····	086
166. 学会用眼神说话·····	086
167. 学会说“您是对的”·····	087
168. 学会说“我们”·····	087
169. 学会挡酒和劝酒·····	088
170. 学会管住自己的嘴巴·····	088
171. 学会用幽默调整心态·····	089
172. 学会拜访和接待的技巧·····	089
173. 学会与小人相处·····	090
174. 学会放弃“应该”·····	090
175. 真机智孕育成功·····	090
176. 在小事中储蓄信用·····	091
177. 真诚地展示自己·····	091
178. 给心情放个假·····	092
179. 好运气是自己创造的·····	092
180. 别摔在熟悉的路上·····	093
181. 自信是成功的一半·····	093

182. 开玩笑要适度·····	094
183. 男人要品行正直·····	094
184. 男人的坏情绪是公害·····	095
185. 男人要正视现实·····	095
186. 男人应该勤俭节约·····	096
187. 男人要坚持原则·····	096
188. 男人的问候与回应·····	097
189. 男人要懂得目光的艺术·····	097
190. 如何摆脱自卑·····	098
191. 做错事要马上道歉·····	098
192. 在陌生环境里学会微笑·····	099
193. 尝试跳开自我·····	099
194. 牢记他人的名字·····	100
195. 要感谢你办事的人·····	100
196. 找好“送人情”的时间·····	101
197. 平时多烧香,急时有人帮·····	101
198. 避免犯忌讳·····	102
199. 掌握赞美别人的技巧·····	102
200. 当面和背后都要赞美别人·····	102
201. 要学会说“谢谢”·····	103
202. 男人要肚量大·····	104
203. 男人姿态六大忌·····	104
204. 不要随意打断别人的讲话·····	105
205. 谈话时注意用词优雅·····	105
206. 怎样谢绝别人的好意·····	106
207. 如何与不喜欢的人打交道·····	106
208. 怎样聆听别人讲话·····	107
209. 更聪明的人不說話·····	107
210. 掌握好说话的时机·····	108



211. 安慰, 要同情不要怜悯·····	108
212. 为人处世学会留余地·····	108
213. 把握好初识四分钟·····	109
214. 与人谈话时要注意的技巧·····	109
215. 初次讲话选好话题·····	110
216. 人际交往中不要太过热情·····	110
217. 敞开心扉要讲适度原则·····	111
218. 谎言有时胜过真话·····	111
219. 批评要有艺术·····	112
220. 忌问女性年龄·····	112
221. 年轻人让座天经地义·····	113
222. 学点狐狸心理·····	113
223. 亲密距离应该保持多远·····	113
224. 个人距离应该保持多远·····	114
225. 社交距离应该保持多远·····	114
226. 公众距离应该保持多远·····	114
227. 对死板僵化的人, 唤起 反应·····	115
228. 对傲慢无礼的人, 尽量 少说·····	115
229. 对草率决断的人, 步步 为营·····	115
230. 对深藏不露的人, 多用 心思·····	116
231. 对自私自利的人, 投其 所好·····	116
232. 对顽固不化的人, 适可 而止·····	117
233. 老乡交往“三忌”·····	117

234. 小握手, 大礼节·····	117
235. 和谐相处与竞争并不矛盾·····	118
236. 男性就座的宜与忌·····	118
237. 怎样摆脱“累”·····	119
238. 赠人快乐能获得成功·····	119
239. 没人会在意你的过去·····	120
240. 男人要管理好愤怒·····	120
241. 敲门的学问·····	121
242. 对打错电话要宽容·····	121
243. 男人要学会看懂手势语·····	122
244. 转接电话要注意什么·····	122
245. 打电话时怎么问候·····	123
246. 陪乘电梯时应注意什么·····	123
247. 管理好你的手机·····	124
248. 男女上楼谁走前面·····	124
249. 进出电梯时要注意的两大 问题·····	124
250. 入住宾馆应注意什么·····	125
251. 男人要主动让座·····	125
252. 探望病人应注意哪些问题·····	126
253. 正确使用名片·····	126
254. 聚餐时吸烟要注意什么·····	127
255. 吸烟者在对外活动中要 注意什么·····	127
256. 饭桌上的学问·····	128
257. 酒桌上你应该说些什么·····	128
258. 筷子别随便放·····	129
259. 吃饭时要注意礼仪·····	129
260. 不小心喷溅出食物	

怎么办·····	130
261. 要懂得奉茶之道·····	130
262. 喝咖啡和红茶时要注意 什么·····	130
263. 如何结账才符合身份·····	131
264. 拜见未来岳父母的礼数·····	131
265. 请客应提前三天“请”·····	131
266. 家宴要注意什么·····	132
267. 男人要尊老爱幼·····	132
268. 账单要盖住钱是什么用意·····	132
269. 如何与父母相处·····	133
270. 祝寿要注意什么·····	133
271. 夫妻之间的礼仪·····	133

Part 3

仪容篇——细节营造氛围

272. 时尚发型演绎男人魅力·····	135
273. 男人也要植发·····	135
274. 男人护发要点·····	136
275. 把剃须当成一种享受·····	136
276. 胡须的修剪与保养·····	136
277. 剃须的细节·····	137
278. 剃须时要注意护理皮肤·····	137
279. 进行户外运动要注意护理 皮肤·····	138
280. 男人别瞎用磨砂·····	138
281. 护理油性和混合性皮肤的 要领·····	138



282. 护理中性皮肤的要领·····139
283. 干性皮肤要随时补水·····139
284. 男人也要去除皱纹·····140
285. 男人防止皱纹应注意什么·····140
286. 男人夏天也要洁面·····141
287. 男人怎样做眼部护理·····141
288. 男人也要去除眼袋·····141
289. 男人的眼镜要戴出品位·····142
290. 男人怎么选择眼镜·····142
291. 男人也要抽脂·····143
292. 男人不要猛烈“刮”油·····143
293. 男人要注意净身·····144
294. 男人用化妆水好处多多·····144
295. 男人怎样使用香水·····144
296. 男人怎样选择手表·····145
297. 男士着装有讲究·····146
298. 男人要量“体”穿牛仔裤·····146
299. 男人怎样选择T恤·····147
300. 男士穿立领衬衫有讲究·····148
301. 肥胖男士如何选衬衫·····148
302. 在工作场合如何选择衬衫
颜色·····148
303. 袖扣是男士配饰的品位
象征·····149
304. 挑选衬衫领型的讲究·····149
305. 男人如何挑选西装·····150
306. 男人要学会保养西装·····150
307. 细说男人西装口袋·····151
308. 男士西装怎样选择围巾

色彩·····151

309. 男士西装色彩怎样搭配·····152
310. 男性穿礼服有讲究·····152
311. 什么场合适合穿休闲服装·····153
312. 男人怎样选择风衣·····153
313. 毛衣何时扎到裤子里·····154
314. 男士擦拭皮鞋有妙法·····154
315. 最好每三天换一次鞋子·····154
316. 男人不要总穿白棉袜·····155
317. 夏季怎样选男袜材料·····155
318. 男人戴戒指有讲究·····155
319. 男人的领带款式·····156
320. 男人怎样挑选领带·····156
321. 男士领带多长最合适·····156
322. 男士怎么系领带·····157
323. 男人怎样佩带胸花·····157

Part 4

健康篇——细节决定活力

324. 男人要学会休息·····159
325. 小事“硬熬”损健康·····159
326. 长时间上网会造成男人
脱发·····160
327. 男人熬夜视力易骤降·····160
328. 男人长期佩戴眼睛极易
疲劳·····160
329. 戴隐形眼镜每天不要超过
8小时·····161

330. 男人没有胡须不一定是
病态·····161
331. 男人拔胡须有害·····162
332. 男人宜在起床20分钟后
剃须·····162
333. 男人吸烟能导致失明·····163
334. 男人服药后不要吸烟·····163
335. 男人感冒时不能吸烟·····163
336. 男人早晨起床别抽烟·····164
337. 男人空腹喝酒坏处大·····164
338. 男人酒后不能性交·····164
339. 男人吸烟酗酒可致不育症·····165
340. 男子宜正确看待排精量·····165
341. 酒后饮茶会伤肾脏·····166
342. 男士常梳头有益健康·····166
343. 男子不宜久坐沙发·····167
344. 牛仔裤会让男人不育·····167
345. 男士别常穿纯棉内裤·····168
346. 男人趴着睡影响性功能·····168
347. 应关注男人裤裆三角区·····169
348. 包皮被拉链锁住怎么办·····169
349. 常骑自行车会引发性功能
障碍·····170
350. 步行有助于提高性功能·····170
351. 让手机远离生殖器官·····171
352. 打鼾会影响性生活·····171
353. 别把打鼾不当回事·····172
354. 男人要多关注隐私部位
的健康·····172



355. 房事后不要马上喝冷饮……173
356. 遗精后最好能及时排尿……173
357. 补肾不等于壮阳……174
358. 暗疮皮肤的日常护理……174
359. 男人中断性交对身体不利……175
360. 准父亲应注意饮食习惯……175
361. 洗澡能增强男人性功能……176
362. 男人多打哈欠并不是坏事……176
363. 准父亲用药须当心……177
364. 男人慎防“病从口入”……177
365. 男人血糖水平影响性生活质量……177
366. 男人吃得太饱易损健康……178
367. 无咖啡因咖啡对男人心脏有害……178
368. 男人逛街会让血压升高……178
369. 领带系多紧才健康……179
370. 男人有满足感更长寿……179
371. 自卑心理会促使男人衰老……180
372. 男人健康也受颜色影响……180
373. 足球有益男人心理健康……181
374. 男人口臭探源……181
375. 男人要留意口腔卫生……182
376. 杏仁能帮助男人除异味……182
377. 怎样保持牙齿清洁……183
378. 男人当心键盘传播疾病……183
379. 中年男人憋醒也是病……184
380. 男人乳房也是需要保健的……184
381. 男人腰围超过90厘米易

- 患病……185
382. 日不敞胸与夜不凉背……185
383. 男人跷脚能使身体放松……186
384. 男人要警惕免疫力下降……186
385. 男人瘦身有讲究……186
386. 男人应该怎样健身……187
387. 男士要留意疾病苗头……188
388. 男人久吹空调易患风湿病……188
389. 男人不要忽视腰酸腰痛……189
390. 男人要小心忧郁症……189
391. 男人慢跑能强身壮骨……189
392. 不良情绪可以让男人得病……190
393. 好动型男人健康须知……190
394. 男人也需要排毒……191
395. 少动型男人健康须知……191

Part 5

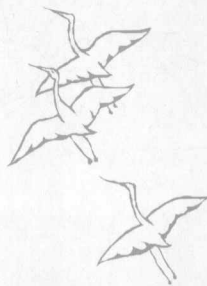
饮食篇——细节打造健康

396. 饮食无常的男人
“软骨头”……193
397. 先喝水再吃早餐……193
498. 早餐一定要吃……193
499. 早餐时间要安排好……194
400. 早餐宜软宜少……194
401. 办公室男性应该吃什么……194
402. 男青年不可随意吃牛鞭……195
403. 多吃鱼有利于提高免疫力……195
404. 空腹喝酒坏处大……195

405. 中年人要警惕“啤酒肚”……196
406. 喝红葡萄酒能降血压……196
407. 喝啤酒要有选择性……197
408. 牛奶不能当饮料喝……197
409. 啤酒花可以预防前列腺癌……198
410. 吸烟男性应多喝牛奶……198
411. 晚上喝酸奶更有益健康……198
412. 吸烟时别喝果汁……199
413. 常吃苹果能保护前列腺……199
414. 适度饮酒能减少得糖尿病几率……200
415. 多吃胡萝卜对身体有好处……200
416. 胡萝卜和白萝卜别一起吃……200
417. 喝绿茶有利于男性健康……201
418. 饮食过量有损健康……201
419. 冬季饮食要遵守三个原则……201
420. 冬季宜适当吃“冷”……202
421. 冬季进补滋养有讲究……202
422. 南瓜子可提高精子质量……202
423. 不要喝涮火锅汤……203
424. 运动后不宜吃鸡、鱼、蛋……203
425. 运动后补液别光喝清水……204
426. 年轻男性饮食美容原则……204
427. 男人也是“水做的”……204
428. 男人常吃蜂蜜有益健康……205
429. 男人多喝咖啡能减少胆石形成……205
430. 水果巧对男性私处问题……206

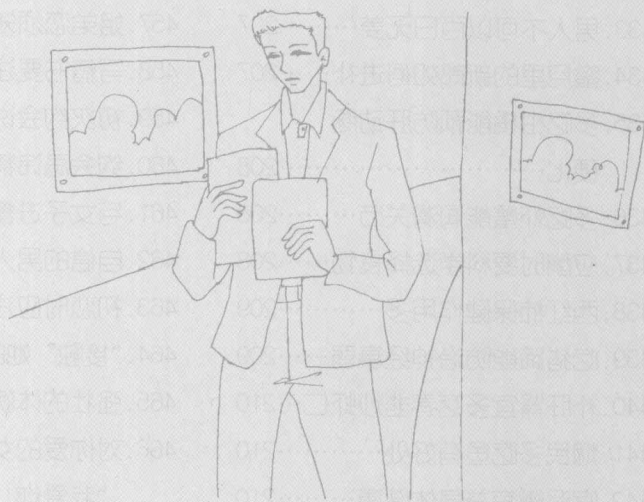
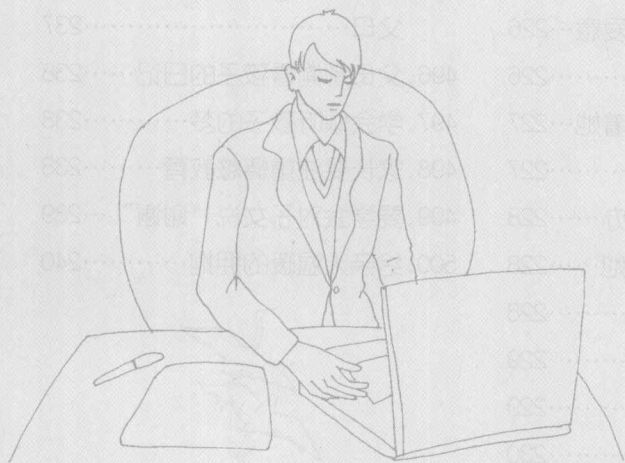


431. 不要食用久放的冷冻食品·····206
432. 男人不妨多吃韭菜·····207
433. 男人不可以百日无姜·····207
434. 蜜月里的新郎如何进补·····207
435. 多吃柑橘能预防肝动脉
硬化·····208
436. 多吃虾蟹能润滑关节·····208
437. 应酬时要科学选择食物·····208
438. 西红柿保健作用多·····209
439. 吃猪蹄能防治神经衰弱·····209
440. 补肝肾宜多吃春韭炒虾仁·····210
441. 烟民多吃鱼有好处·····210
442. 吃泥鳅有益身体健康·····210
443. 肾亏者应少服维生素C·····211
444. 男性吃太饱危害多·····211
445. 男性慎吃芹菜·····212
446. 男性多吃低脂食物·····212
447. 男性饮食影响孩子的将来·····213
448. 男性食巧克力好处多多·····213
- Part 6**
- 情爱篇——细节收获幸福**
449. 女朋友的定义·····215
450. 出手不要寒酸·····216
451. 学会与女人搭话·····216
452. 在女孩面前不要冒充能干·····217
453. 如何追活泼可爱型女孩·····217
454. 如何追浪漫幻想型的女孩·····218
455. 如何追温柔体贴型的女孩·····218
456. 如何追沉默高傲型的女孩·····219
457. 姐弟恋须知·····219
458. 写情书要注意什么·····220
459. 初次约会说话须留意·····221
460. 约会忌讳精神不集中·····221
461. 与女子进餐时的注意事项·····222
462. 自信的男人最有魅力·····222
463. 初恋时应注意什么·····223
464. “接触”她的技巧·····223
465. 强壮的体魄最受女性青睐·····224
466. 对你爱的女孩常说
“我爱你！”·····224
467. 与女朋友告别时的技巧·····225
468. 做一个全职陪购·····225
469. 不能经常冷落女人·····225
470. 学会用眼睛表达你的爱意·····226
471. 如何送内衣给女友·····226
472. 与女友闹小矛盾该让着她·····227
473. 异地恋需要勇气·····227
474. 求爱遭到冷遇该怎么办·····228
475. 当你不爱她时就放了她·····228
476. 巧答女人的问题·····228
477. 对老婆要坦诚、信任·····229
478. 不要给女人脸色看·····229
479. 不要挖苦女人的身材·····230
480. 不要拿老婆和别的女人做
比较·····230
481. 遇事要多跟老婆商量·····230
482. 共同分担家务·····231
483. 多听取老婆的意见·····231
484. 爱护处于更年期的妻子·····232
485. 怕老婆是一种美德·····232
486. 不要摆大男子主义·····233
487. 男人们“离婚”两字慎
出口·····233
488. 男人不要口才太好·····234
489. 男人是不应该打老婆的·····234
490. 男人要认清女人的
“反复无常”·····234
491. 对父母要有礼节·····235
492. 让孩子信任你赏识你·····236
493. 把儿子当朋友看待·····236
494. 孩子打架时大人怎样管·····237
495. 爱人的父母就是自己的
父母·····237
496. 父母别偷看孩子的日记·····238
497. 学会倾听孩子的梦·····238
498. 家长要注重情感教育·····238
499. 要学会对子女说“谢谢”·····239
500. 给亲人温暖的拥抱·····240



part 1

职场篇 ——细节成就事业



男人成功的标准之一就是取得事业的成功。那么怎样才能成就男人的事业呢？方法是注意职场细节，从小事、细节中挖掘自身潜力与闪光点。细节，将成就男人事业顶峰！

001

精心设计简历

书写简历是应聘的第1步。书写1份“漂亮的”简历，你的应聘已成功了一半。

一是精心设计版面。任何一封求职信从拆开到阅读都有一个“由远到近、由粗到细”的过程，如果打开求职信的第一眼就能给人赏心悦目的感觉，会使人重视起来。除了排版精美之外，再加上电脑打印的字体选用得当、疏密有致，肯定会“讨人喜欢”。需要提示的是，投寄履历应尽量少用复印稿，否则会使版面效果大打折扣。

二是精心编排顺序。最常见的简历，是按照时间顺序书写，简历内容按照一定的类别及时间分别列出，如教育背景、工作经历（包括所任职务、具体职责）、外语水平、特长或技巧等。按照此方式书写的简历，招聘者最容易了解你的背景。另一类较常见的简历，是按照技能或特长书写，突出你所掌握的技能，而非你曾担任什么职位。当然，还有其他各种按个人爱好书写的简历。

三是精心剪裁篇幅。现在的求职履历有人为拉长的趋势：有的求职者为其装上封面、目录、证书复印件等，厚厚一叠，给人的感觉是“包装”过头了。现代人工作生活节奏不断加快，企业人事部门极少会有耐心逐字逐句地仔细阅读每一封求职信，故而要在最短的时间里把自己“推销”出去，求职履历写一两页就足够了，太长反而显得累赘。

四是精心研究职位要求。每投寄一封求职履历肯定是针对某一职位而言的，故而所有的细节和内容应当围绕这一职位进行叙

述，要有详有略，决不能浮光掠影、平铺直叙。“万金油”式的求职履历肯定难以在求职过程中奏效。

出众的简历是获得成功的前提。



细节提示

你在投寄求职履历之前，要认真真地想一想：我这份求职履历是最好的吗？只有把简历精心设计好，你的应聘才有更大的成功几率。

002

简历是“简练的经历”

简历，就是用最简练的语言概括你的工作经验，用最简练的方式向用人单位介绍你自己。

首先，是基本信息的“简练”。可在首页上端填写你的基本信息，包括姓名、性别、出生年月日、户籍、常住址、毕业学校、专业、所获主要证书等。

其次，是整个简历的“简练”也就是含量要“少而精”。通常，HR第一步要做的就是从厚厚的几百封应聘书中挑选出基本符合要求的人，他们往往无暇顾及你的“长篇大论”。为此，在

书写应聘函时，特别是应届毕业生，完全没有必要把应聘函拼凑成长达十几页的“小册子”。

细节提示

排版要层次分明，每一段落的标题可加粗；倘若你写得一手好字，建议用钢笔而非打印稿；附上你的近照，可清晰地复印在应聘书首页右上角，但忌用艺术照。



003

简历各部分内容的写法

简历的写法要层次分明、简单明了,突出重点,并且要完整。通常情况下,求职者多采用的是开始部分、中间部分和结尾部分的写作方式。

(1) 开始部分包括标题、姓名、年龄、学历、婚姻状况、健康状况、联系地址、求职目标等。

求职目标要结合自己的实际情况选择职业目标,应该考虑的因素包括专业所长、兴趣、待遇、能力、学历、年龄、性别、性格、爱好、社会习俗,其中兴趣与待遇最为重要。简历中职业目标的写法要讲究简练清楚,最好不要超过40字。

(2) 中间部分主要陈述个人的求职资格和所具备的能力。

其中,求职资格的重点部分为专业,包括自己所学的专业和业余所学专业,以及特长等,最好附上具体的证明材料、证书等;教育背景的陈述,要突出与招聘工作密切相关的论文、证书与培训课程。

004

简历要放弃“废话”

很多学生简历的最大问题就是“废话”太多。例如,写自己的计算机技能喜欢写上“熟练使用 Windows”“会操作 Office”,这些都是计算机最基本的应用,网络时代的大学生没必要这样写。有的在写教育背景时,罗列了一大堆所学的课程,甚至附上大而空洞的自我评价、自以为是的感慨,这求职都没有多大作用。其实,HR看简历的时间非常短,据统计,招聘者平均在每份简历上只花费4分钟。因此,简历应该在第1时间向HR呈现你的“亮点”,而你的“亮点”是教育背景、实践或者技能,要根据企业和应聘职位要求有选择性的填写。决定了“亮点”,你就该把最优的位置和最大的篇幅分配给它。基本信息后放什么,

说明的语气要坚定、积极、有力。写工作经验时,一般是先写近期的,然后按照年代的逆顺序依次写出,最近的工作经验是最重要的。在每一项工作经历中先写工作日期,接着是工作单位和职务。需要注意的是,陈述了个人的资格和能力经历之后,不要太多提及个人的需求、理想等,适可而止。

(3) 结尾部分可以是提供证明自己资历、能力以及工作经历的证明材料。

其中包括学历证明、学术论文、获奖证明证书、专业技术职业证书、专家教授推荐信等。

细节提示

一份完整的简历以上3部分一定要齐全,要尽可能简洁、信息量大。

005

求职信怎么写

当你准备找工作的时候,你首先要准备的就是求职信。怎样写求职信呢?

在开头部分,你要交代清楚你是谁,你为什么写此信或你对该公司的了解程度。接下来是进行自我推销,在这一部分要直奔

放多大地方,都取决于你对“自我亮点”的判断。因此,简历不要写太多,更不要“废话”。

细节提示

“亮点”要充分“闪亮”,让人明白它的价值。例如,获得某奖学金,因为应聘的学生中有太多拿奖学金,这一亮点没有什么特色。但如果你能用数字描述一下奖学金,HR就能对你的优秀程度一目了然。如说明该奖学金整个院系才3个名额,你是年级排名“第1”等等。

主题,用段落或提示号的方式,把雇佣你的理由陈列出来。最好先把你的资历来个总括,然后再具体说,加以实例。求职信中要讲些适当的“客套话”,即要对该企业赞赏一番,让他们知道你很愿意在此服务。你可以提一提该企业的名声、销售成

绩、公司文化、管理宗旨,或任何其他让他们感到骄傲的东西。最后,要对雇主花时间读你的感谢信表示感谢,一些人认为此部分是求职信的结尾部分,其实不然,结尾部分不仅仅只是对你的雇主花时间读你的信表示感谢,你还可以附上进一步联络的方式,或打电话或发Email。最终的结果并不重要,重要的是你用最积极的语气结束,并主动采取行动。

006 求职信要充满自信

求职信要目的明确,
充满自信。



细节提示

如果你对写好求职信仍感信心不足或不知所措,那就把信分解成不同部分,每次专门对付一部分。另外,求职信还应讲究个性和创意,突出你的与众不同之处。

开头自我介绍要简单明了,然后进行自我推销,这里要讲究说话技巧,找出突破口。如果你对该公司的情况了解,那是最好不过的,你可以对该公司进行适中的评价,适当提到该公司感到骄傲的地方,同时陈列出你在该公司上班的优势,比如你有健壮的体魄、有服众的魄力等等。如果你对该公司不是很了解的话,你就只能展示自己的优势,并举例子证明自己的能力的是能胜任这份工作的,语气中一定要透露出自信。

细节提示

求职信一定要目的明确,字里行间充满自信。男人在推销自己的时候,一定要展现自己的长处。

007 简历要突出名、优、特

要写好一份求职书,关键是要突出自己的名、优、特,并与所求职位相关。

所谓“名”,即名气。在同行中,你的名气如何,取得了哪些骄人的业绩,别人是如何评价的?可用一两个事例概述一下你本行业中的业绩、名气、表现,包括你的个人研究、技术革新成果、发表的理论研究文章、获得的荣誉证书等。

所谓“优”,即优点、长处,别人所没有的而招聘单位又需要的本领、技术特长与优势,也包括工作、生活、团队精神、职业道德、工作纪律、钻研精神等方面的优点。

所谓“特”,即特别的技术,特别的本领。别人不能解决的困难你能解决。别人想不出来的方法、技巧,你能设计出来,这就是“特”。如果你有与众不同的技术、本领,你就能为单位带来与众不同的效益。

细节提示

这个社会喜欢的是“有特长”的男人,你想获得好的工作,就要把具有吸引力的地方展示给别人看。

008 简历投递要“一对一”

简历应针对相应的应聘岗位而定。



简历应针对相应的应聘岗位而定，不能千篇一律，尤其是忌讳那种事先打好的统一文本，只是在岗位空缺栏上，手写填上岗位名称。投递简历时，同样不能偷懒，哪怕是发Email。如果一份求职邮件发送一个地址，抄送若干个地址。虽然省力，但“FW”一栏中有好几个地址，却让HR知道除了他们公司外，你还应聘了哪些公司。尽管求职难，多方应聘无可厚非。但是看到你“一信多用”，HR心里多少不是滋味，对你的印象自然也会打折扣。

细节提示

宁可辛苦一些，也要做到“一对一”。

009 简历上不要贴艺术照

为吸引用人单位的眼球，有的大学生将自己的艺术照贴在简历上，或者将照片过于加工。吸引眼球无可厚非，但本人与照片“差距”太大，还是不要轻易尝试。其实，你只需要附上你的近照，清晰地复印在应聘书首页右上角，让面试官对你有了初步的认识就可以了。

细节提示

一个人的外表确实很重要，谁都喜欢看养眼的人，但当“差距”出现时面试官也会受不了“刺激”，让你失掉来之不易的面试机会。

010 简历上不要写薪水

薪水一般不要写在简历上，否则会让你冒以下几种危险。

一是老板将知道你目前的薪水比他们愿意付的高。即使你能自愿降薪，但是你也会有面谈表达意愿的机会，因为老板通常不愿雇用这种薪水越赚越少的人，他们会觉得你是在利用他们“填补空缺”。

二是老板将会知道你目前的薪水远比他们愿意付出的低。你可能有了面谈的机会，但是你薪金的筹码将大大削弱。或者，他们可能根本不给你面谈的机会，因为觉得你太“微不足道”，无法胜任这项工作。

三是你可能提供误导的信息。你除了薪水外，或许还有很多

其他福利，如配备医疗保险、退休金、免费午餐等，所有这些福利都要加进你的“总报酬额”才对。

细节提示

薪水对粗心的人而言，是问题多多且处处布满陷阱的。在私营企业里，薪水一般都是讨价还价谈出来的。至于薪水到底能不能商议，唯一的办法就是马上和老板进行谈判。但是，求职者一定要记得“稍安勿躁”的原则。



011 简历上写求职目标时要慎重

部分就业专家认为,在简历上陈述目标既浪费时间又浪费地方。因为入职后具体从事何职务,要根据公司的实际情况而定。不写明目标,可以为自己留出调整的余地。同样,也有人承认,简历开头注明目标非常重要,就像是一个句子的开头字母必须大写,这是一个常识。目标含糊不清、或根本没有目标的简历,意

味着求职者自己也不明了方向。

细节提示

是否写明求职目标,要根据自己的实际情况确定。

012 怎样制作电子履历表

随着电脑科技的快速发展,众多大公司都采用电脑软件来扫描数以千计的履历表,存入其电脑资料库之中,以备筛选。为了让电脑选中你的履历表,需要留意许多窍门。你的履历表中,必须包含一些“重要字眼”。

不同职位有不同的需要,你可以从招聘广告或该职位的职责范围中找到。并用红笔圈出一些描述资历、经验、技能和其他要求的主要字眼,然后确定所有字眼都显示在履历表里。最佳方法是将这些主要字眼包含在你的成就列当中。

为确保这些主要字眼没有遗漏,可在做文字处理时加上“关键字”,完成后再清除。如果因使用不同的描述方式而有所重复也没有什么害处,但遗漏了则可能失去获选的机会。

为确保你的电子履历表由电脑扫描不会产生问题,可做以下改动:清除斜体、粗体、底线和括号,清除阴影、图案和线条,避免使用项目符号(Bullets)及跳格键(TAB),在首行清除你的名字以外的任何东西,只使用普通常用字型,用句号或逗号类分割主要字眼,以文本格式(.TXT)存档。

好的电子履历能让你脱颖而出!



细节提示

电子履历是每个招聘单位获取应聘者信心的简单快捷方法。制作一份好的电子履历,能让你脱颖而出,获得面试机会。

013 外企求职信要重“实际”

外企求职信中切不可流露出不自信的思想,外企忌讳的是不自信,男人更是要有独挡一面的能力与自信。这可能与中国传统的“谦虚是美德”略有不同,在写外企求职信中,不必太谦虚,应充分强调自己的长处和技能,对自己较重要的经历和实践要详细叙述。写“怎么干”比“干什么”更重要,因为外企重视的不是你的身份,而是你如何在所任职位上发挥你的才能,他们大都

以此来判断你的能力和潜力是否能胜任其所聘职位的工作。

细节提示

针对不同外企、不同职位,求职信的侧重点应该有所不同,使对方觉得你的经历和素质与所聘职位要求相一致,因为外企招聘所需要的不是最好的员工,而是最适合其所聘工作的员工。