

Fajueziwoqianneng
发掘自我潜能
Zuochenggongxingfunvren
做成功自立男人

男性励志经典

◎李津/编著

一个睿智的男人，他会明白应当不断地提升自我，博采众长来促进自我的完善。

改变男人一生命运的十大资本

Nanrendexibenquanji Nanrendexibenquanji

男人的资本全集

中央编译出版社
X310 Copyright Compilation & Translation Press

男人的资本

Nanren de Ziben

全集

◎李津/编著



中央编译出版社

Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

男人的资本全集 / 李津 编著. — 北京: 中央编译出版社, 2005.8

ISBN 7-80211-155-2

I. 男… II. 李… III. 男性—修养—通俗读物

IV. K825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 075202 号

男人的资本全集

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: 010-66509360 66509367(编辑部) 010-66509364(发行部)
010-66509618(读者服务部)

网 址: <http://www.cctpbook.com>

E-mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京通达诚信印刷有限公司

开 本: 700 × 1000 毫米 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 15.5

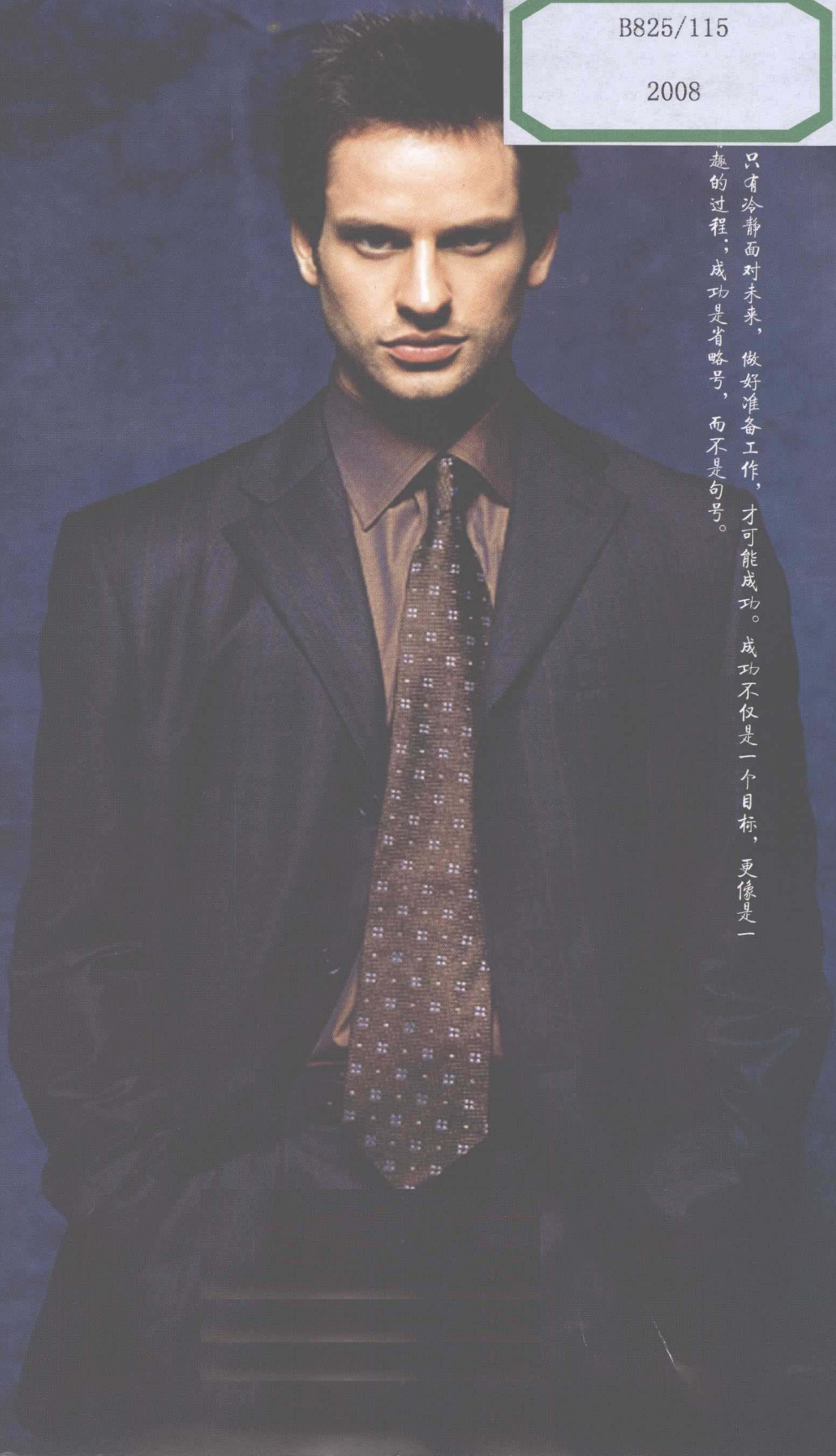
版 次: 2008 年 6 月第 2 版第 1 次印刷

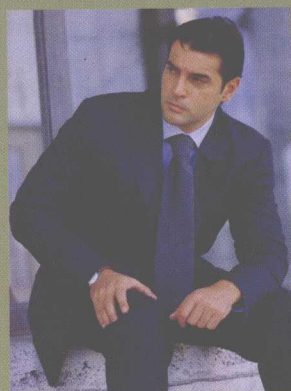
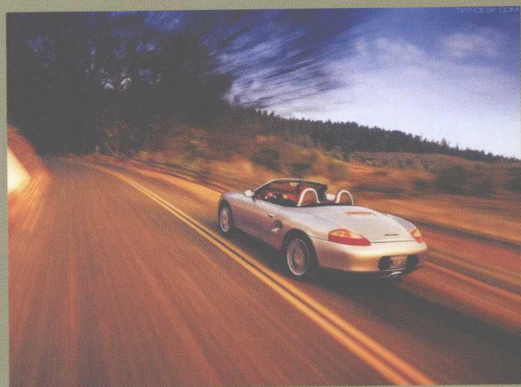
定 价: 27.80 元

B825/115

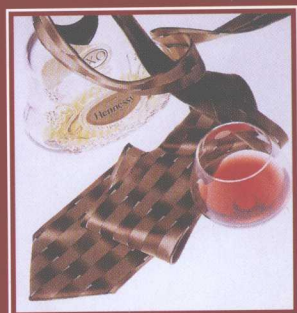
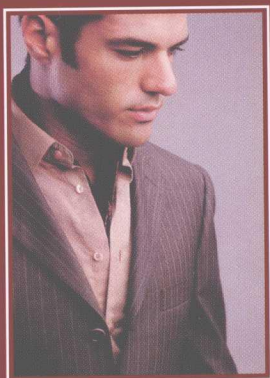
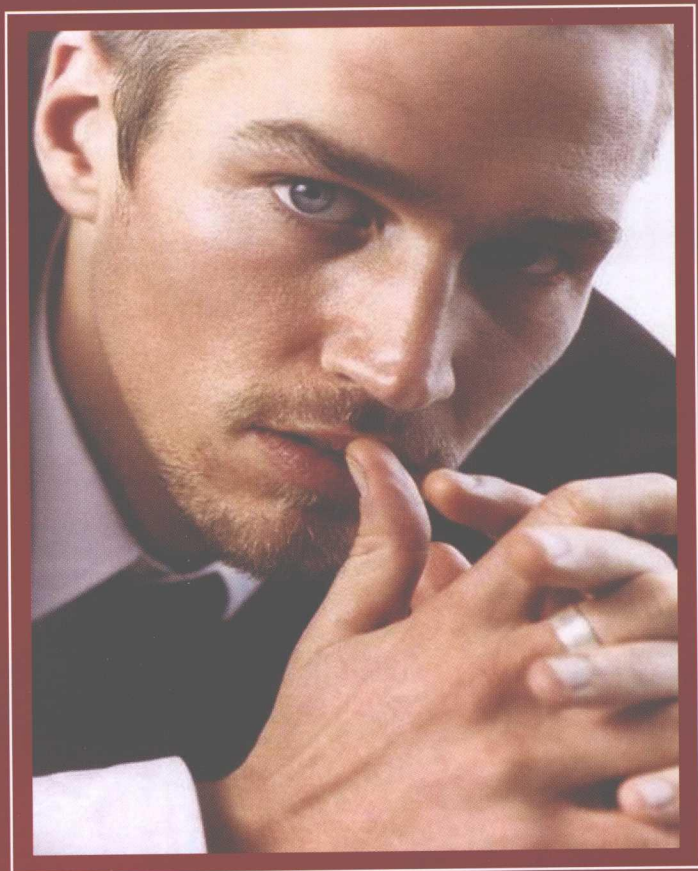
2008

只有冷静面对未来，做好准备工作，才可能成功。成功不仅是一个目标，更像是一个过程；成功是省略号，而不是句号。

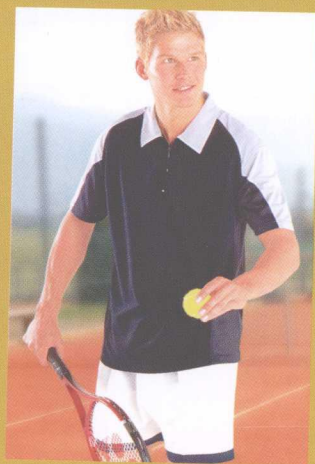
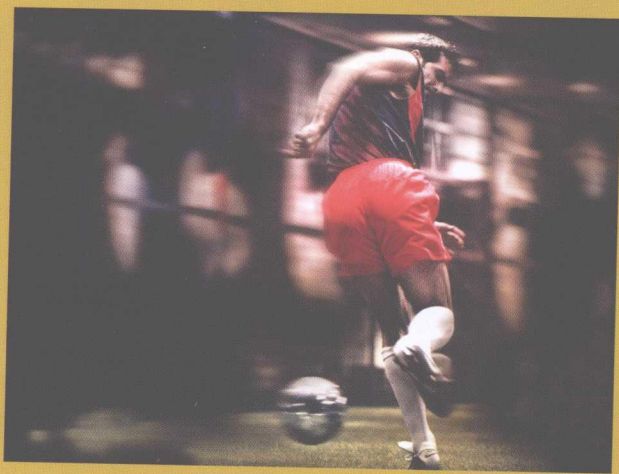
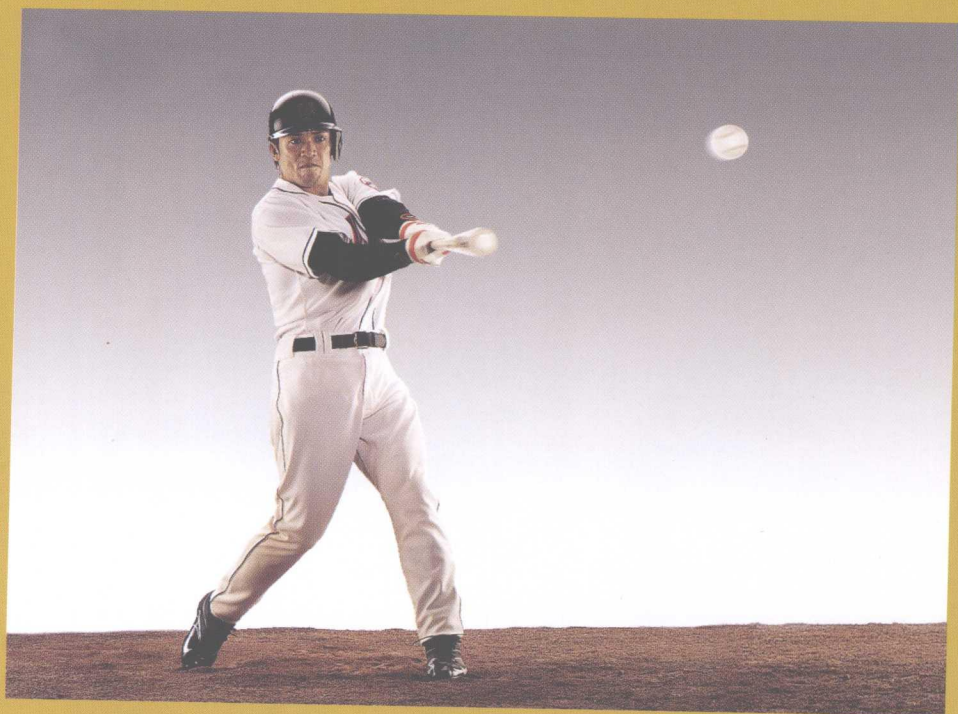




一个睿智的男人，他会明白应当不断地提升自我，博采众长来促进自我的完善。



生活的品位在于细节，细节决定了成败。男人的品位，是一种生活态度，更是一种无形的智慧和财富。



近年来掀起的运动旋风，重新定义了新一代的成功男性：优雅、亲切、动感；不仅有着如火如荼的事业，而且也是身手不凡的运动好手。整天泡在酒吧里或者坐在办公室加班的男人已经落伍了，只有激情和活力，才显得尊贵不凡。



前言

FOREWORDS

男人就像书，每一本都有着极其丰富的内容。

英俊的男人犹如一本精装的书籍，封面典雅，装帧精美。无论其正文内容如何，却是能够抓住读者的第一视线。待到仔细翻阅时，或大呼上当或心悦诚服，但翻阅的那一刻，心情总是美滋滋的。

平凡的男人就像一本新华字典，浅显易懂，随手可翻，从小到大定可一生相伴。

成功的男人犹如一本字帖，让人羡慕不已，邀人效仿。殊不知，冰冻三尺非一日之寒，帖上光环下的几多磨炼，买回家是否学得成，还须看各人的造化。

在这个世界里，男人是个伟大的名词，是伟大的象征。但有些男人不像男人，有些男人虽然成功却不幸福，有些男人虽然幸福却不成功，还有些男人虽然幸福成功但却失去了健康，等等这些，难免让人生留下难以弥补的遗憾。

如果一个男人，拥有一生丰富的资本，那就可以说他拥有真正的魅力，真正的成功。那么男人这一生的资本到底都包括什么呢？

首先，拥有潇洒的风度，这是一个男人的魅力资本；而作为一个睿智的男人，他会明白应当不断地提升自我，博采众长来促进自我的完善；失去健康，就失去一切，聪明的男人懂得如何随时随地保持旺盛的精力；有个性的卓越男人明白怎样将自己的成熟资本挥洒自如，始终以积极的心态面对工作、家庭等繁重的压力；而事业对于男人来说，毋庸置疑是最为关键的一环，智慧的男人懂得怎样

游刃职场，总是充满热情地去工作，善于抓住每一个机会；财商和情商也是男人不可或缺资本，拥有了这两项资本，也就坐拥了财富、获得了爱情，也得到了一生的幸福。

为了让每个男人更完善自己，张显男性的魅力，成就男人的幸福，我们特地编写了这本书。本书从实用的角度出发，介绍男人的生存优势和潜能，告诉读者什么样的男人将会拥有一切，什么样的男人最具生存优势。男人要珍视自己一生的资本，尤其要不断地学习和积累，只有这样，才能成为一个真正幸福的成功男人。

当然，这本书同样经历了复杂的编写过程，首先我们吸收借鉴了多个领域的成功者的经验，经过总结、筛选，最终我们采纳了最有说服力的成功者的亲身经历，来论述如何取得成功的捷径。这本书集中了他们的精华，在此，向给过我们帮助的许多成功大师们致以最崇高的感谢！

目 录

第一章 潇洒风度——完美男人的魅力资本 1

什么是男人的魅力	1
魅力男人的四大特征	4
男人喝酒与品性	6
教你穿出男人魅力	8
十大男性服饰品牌	9
做一个刚柔相济的男人	14
自信是男人的魅力之源	15
温柔再现男人非凡魅力	16
魅力男人的日常护理	17
女人眼里的魅力男人	19

第二章 提升自我——睿智男人的智慧资本 21

多给自己充充电	21
男人要保持谦虚的美德	23
不断学习完善自我	25
书籍是男人智慧的阶梯	28
一本好书的力量	32
每天抽出 15 分钟时间读书	34
优秀的品质令你更完美	36
博采众长才能成大事	38
勤奋是男人功成名就的一大法宝	40





骄傲和抱怨是男人成功的大敌	42
男人须以成功者为师	44

第三章 健壮体魄——强势男人的健康资本 47

失去健康就失去一切	47
有健康才有未来	50
男性健康的国际标准	52
男人身体健康的五大焦虑	55
什么都买不来健康	57
男人自我检查健康的方法	58
喝蜂蜜的男人更健康	59
男人的健康套餐	61
对于男人健康的几点忠告	63
随时随地保持旺盛的精力	64

第四章 挥洒自如——个性男人的成熟资本 66

你知道自己的弱点吗	66
把弱点转化成优势	69
三大性格缺陷	71
成大事者必备的性格	78
成功者的性格特质	80
成功必须挑战自我	81
成大事者必大度	83
理智的性格比才学更重要	85
自我肯定是奠定自信的基石	88
人格的力量是无穷的	90
激活你的幽默神经	93
测试：你是个标准的男子汉吗	95

第五章 积极心态——卓越男人的幸福资本 97

男人一生常见的压力	97
44 岁男人的心理危机	99
工作紧张中的男人们	102
一天的好心情从这里开始	104
解剖白领男人的心理压力	107
行之有效的都市减压方法	109
SENSE 减压法	111
男性心理健康的“营养素”	112
好男人的生活态度	114
在失败中站起来的卓越男人	116

第六章 坐拥财富——好运男人的财商资本 121

如何拥有富足的人生	121
分享财富	124
唤醒你沉睡的理财能力	128
积累财富的十大法则	130
投资的十大戒律	131
做个真正的有钱人	133
非常浙商	134
日本千亿富豪教你理财	139
百万富翁透露法宝	142
小测试：你有多少财商的资本	144

第七章 游刃职场——智慧男人的事业资本 146

说一尺不如行一寸	146
永不满足	148
男人凭借什么择业	149
男人如何巧妙地推荐自己	152
讲究工作方法很重要	156





远离虚荣	158
男人要充满热情地去工作	160
多给自己一些激励	161
男人要善于抓住每个机会	163
努力工作的同时也要充足地休息	166

第八章 巧织人脉——成熟男人的处世资本 168

男人必须认清自己	168
真诚是男人成功交际的秘诀	170
言谈自如能为男人打开交际的大门	172
男人要学会“感情输入”	174
掌握人际交往的艺术	176
如何让自己更“受人欢迎”	178
男人社交禁忌	180
宽以待人	185
独享不如众享	187

第九章 远见智慧——卓越男人的创新资本 190

未来时代需要创新	190
有愿望才有实现	192
创新让你有一个多彩人生	195
男人要用创新思维开发财商	197
积极思考是一种智慧	199
培养自己的创造力	202
走自己的路	205
创新的捷径	207
男人捕捉灵感的四大秘方	210
挖掘你的创造力	213

第十章 美满爱情——幸福男人的情商资本 215

最后一种幸福男人	215
幸福男人的五大谎言	217
恋爱要保鲜	220
攻克爱情堡垒成为幸福男人	221
成功男人背后的女人是怎样的	223
经营你的幸福家庭	225
婚姻，如何“保鲜”	228
婚姻“触礁”怎么办	230
如何打造精品婚姻	232
婚姻禁忌	234





第一章



潇洒风度——完美男人的魅力资本

有些男人认为，穿西装是“男性风格”的穿着法。其实，脱掉单色的西装换上便服，才是男人发挥魅力的时候，而颜色的选择居首要地位。



什么是男人的魅力

魅力不是简单机械的学习和拷贝，更不是鹦鹉学舌，魅力不是一招一式照搬的。男性的魅力发自内心，是男性最本质的流露。

对于魅力，多半男人持怀疑态度。在他们看来，魅力这个词见仁见智，并没有准确的含义。有人说，男性的魅力就是万宝路广告中的西部牛仔形象，粗犷有力。还有人不愿谈魅力，认为一提起这两个字，就有些女性化，就不是男人了。在他们看来，魅力代表着强壮，在风雨中站稳。

这当然对，但又并不全对。尽管魅力不能取代性格和能力，但却是一支高附加值的金箭。需要指出的是，魅力不是简单机械的学习和拷贝，更不是鹦鹉学舌，魅力不是一招一式照搬的。男性的魅力发自内心，是男性最本质的流露。一旦你拥有了魅力，即便毫不知晓每个地方不同的礼节和准则，也完全没有关系，合适得体的举止会恰如其分地自动显现。





正如乔丹在空中一样，他根本无需事先想好该怎么做动作。

那到底什么才是魅力呢？

1. 魅力需要注意力

魅力最根本的是影响他人的能力。不止一次听人说：“他让我感觉到我是世界上唯一的人。”我们说最好的礼物首先是我们的注意力，让被注意到的人感觉到自己的价值。

首先要待人以尊重，这是注意力的基础。尊重别人也就是尊重自己，为此你肯定会获得回报。有些所谓的专家认为目光接触是注意力的关键，其实并不是这样，过多过于强烈的眼光接触会产生歧义，至少也会造成某种错觉，尤其对女士而言。此外，要感觉到自己的价值，不管一大早出门遇到邻居打招呼，还是上午和一群客户开会，忘记周围的世界，想象一下自己才是中心，不管这种交流是多么的谦虚，真正重要的事情正在此时此刻发生。

2. 魅力是苦中作乐

不要让平凡的日子淹没了你的光芒。在一条严重塞车的路上，车灯闪烁，喇叭轰鸣，每个人都急着回家。这时候，一个简单的颌首示意，一个互相谦让的手势，都会带来十足的惊喜。你不必养成习惯，也无须假装客气，我们建议的只是时不时地将心中的焦躁融化一下。试一试，给别人也会给自己带来很好的效果。

你了解和你共度风雨的那个她吗？尝试一下不同的方式，从后面轻轻抱住亲吻她，感谢她与你共同度过，她需要，你也应该传递爱的信息。同时这也无须经常发生，只要你偶尔想到就够了，这是与山盟海誓截然不同的感觉，它带着一丝顽皮，是对普通日子的修饰。

3. 魅力是真诚的笑

魅力当然离不开笑。不过需要注意的是，笑并非是万能的，尤其是职业性的笑容，那种笑多少有点虚假，因为它是故意的。魅力男人要会笑，而且不装腔作势，事实上他们更多的是用眼睛笑，他们通过眼睛，传



递出笑意。眼神的交流是有力的，它代表着你不止是暂时感兴趣，而是一直感到很开心，因而很具备冲击力。魅力是一种表示，而不是一种结果。

在你问候的时候请注意你的用词。丢掉那些约定俗成的搭配，将重点放在人身上。再见时将“什么时候再见面”换成“什么时候再见到你”。它暗示着说话的人注意的是你，而不仅仅是敷衍一句客套话。若你久入芝兰之室不闻其香的话，换个说法会给你莫名的惊喜。

4. 魅力是让对方自我感觉良好

有一个未经考证的传闻：有人问维多利亚女王，如果她不能继承王位，而必须嫁本杰明和威廉两人中的一个话，她会选择谁。女王回答道：当她和威廉在一起时，她觉得他是全英国最有趣的人；而和本杰明在一起时，则感到自己是全英国最有趣的人。这是对魅力的最好诠释。魅力男人让他人感到骄傲，《了不起的盖茨比》的作者菲茨杰拉德说，一个人最好的天赋是用一种别人最期望的那种方式看待他人。

不幸的是，有时候，这种气质会受到海明威方式的干扰。那便是单刀直入，直来直往。在快节奏的现代社会，这种做法越来越多见，它的背景是我们太功利了。要了解一个人需要时间，而且需要耐心和细心。在魅力男人的眼中，没有一个人是十全十美的，同样没有一个人是一无是处的。它突破常规的限制，帮助你去发掘别人和自身。



5. 魅力是心存感激

记住说谢谢，哪怕只是一个小小的恩惠。记住要常写信。如果在E-mail传天下的今天，写信太奢侈的话，先尝试着写便条吧。尽管通讯无比发达，但它永远也代替不了爱人在你桌上偷偷留下的纸条带来的温馨。它可能只是件很小的事情，但却认真地写了下来，它说明我在乎你，这是事情从笔尖到纸上的流露。

准备一个个性文具，一叠好看的便笺纸。还有一支钢笔，男人需要一支钢笔。记住用词简单明了，语义清晰。结尾不要忘了“I love you”或者“Take care”。

魅力可以永恒。