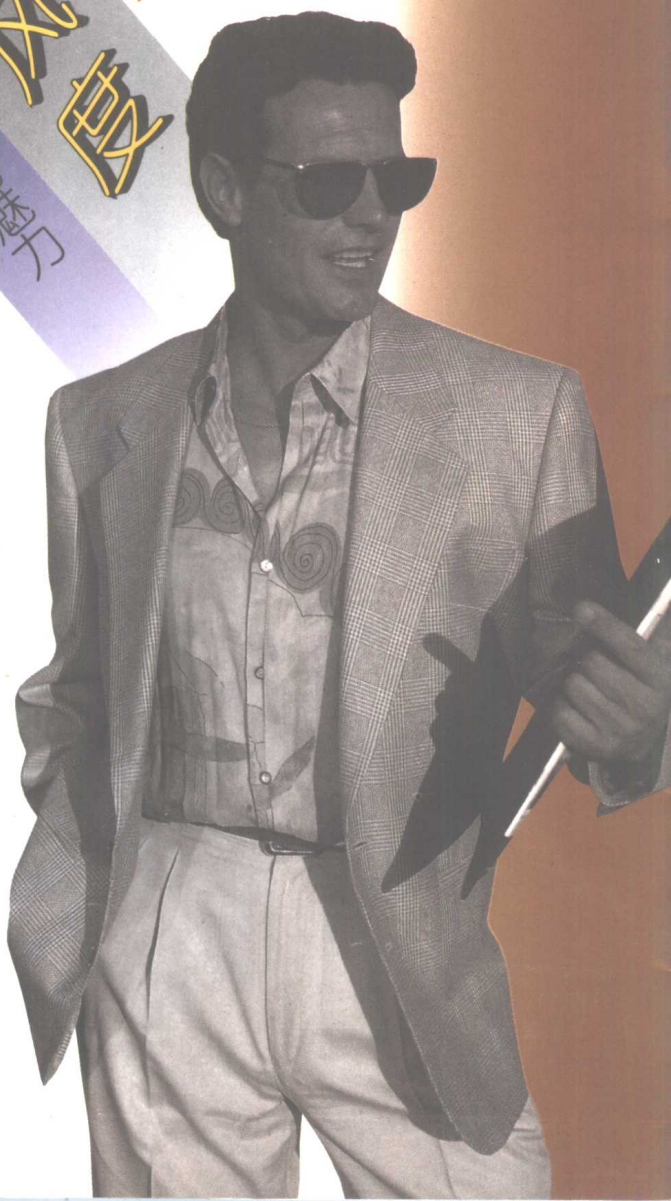


燕更风

- ▲ 男人的健康之道
- ▲ 注意第一印象
- ▲ 阳刚之美
- ▲ 男性魅力所在
- ▲ 和女人交往的礼节
- ▲ 男士仪表十方面
- ▲ 建立自己的服装风格
- ▲ 爱护好你的胡须

燕更风

- 建立自己的服装风格
- 男性魅力所在
- 和女人交往的礼节
- 男士交友重在“豪气”
- 注意第一印象
- 男士仪表十方面
- 爱护好你的胡须



C/12.1
118
2

○ 男士丛书 ○

潇洒风度

形象的魅力

郑燕平编著

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

潇洒风度：形象的魅力/郑燕平编著. -北京：中国青年出版社，1994.11

(男士丛书)

ISBN 7-5006-1597-3

I. 潇… II. 郑… III. 男性-社会生活美 IV. C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字(94)第02147号

中国青年出版社出版 发行

社址：北京东四12条21号 邮政编码：100708

中国青年出版社印刷厂印刷 新华书店经销

787×970 1/32 5.25印张 2插页 76千字

1994年11月北京第1版 1994年11月北京第1次印刷

印数1—3,500册 定价5.30元

男子汉形象的自塑

(代序)

林君雄

郑燕平女士在中国工人出版社出版了一套四本的《女士丛书》，如今又在中国青年出版社出版了一套四本的《男士丛书》。

针对女性谈修养的书市场上不少，而针对男性谈修养的书市场上却不多见。我有幸拜读了郑女士的这套男士丛书。我觉得以女性的眼光看男士、谈男士，可能比男士自己讲起来更客观，更有兴味。

社会呼唤男子汉

上天把人类分为男女，男离不开女，女也离不开男。男女结合，繁衍后代，生生不息，创造历史，推进文明。

上古时代曾经是母系社会，女性在部落中处于统治地位。历史的发展，母系社会为父系社会所代替，妇女沦于被压迫地位。现在，随着社会的解放，

妇女也解放了，和男子平等了。

在我国，妇女地位的提高自然令人欣喜，而某些男士的表现却不能不令人担忧。君不见，报上不止一次地报道：妇女在街头遭人蹂躏，而围观的男士竟无一人站出来干预；当有人落水，高呼“救命”时，不少会水的男青年却袖手旁观；在体育界，“阴盛阳衰”已持续多时；在文艺界，“奶油小生”早已叫人生厌；……

社会呼唤着男子汉！

男子≠男子汉

一个小男孩摔倒，爬起来，哭了。爸爸过来说道：“别哭，要像个男子汉！”

可见，男子不一定是男子汉。男子汉这个称谓是对理想中男子形象的美称。

说起男子汉，首先给人的印象似乎应该是体格魁梧，长相英俊，至少是身姿伟岸，粗眉大眼，声如洪钟，行动迅捷。其实，这只是从外表看问题。就水浒英雄而言，彪悍粗壮的李逵、英姿勃发的武松、刚柔相济的林冲无疑是男子汉中的佼佼者，而五短身材的宋江、轻摇羽扇的吴用、梁上神手的时迁也是令人叹服的男子汉。因此是否算得上男子汉，主要不在外表，而在品格。

正如“情人眼里出西施”一样，人们对男子汉的标准也是多种多样的。我看过一本名叫《男子汉箴言》的书（杨鲁编，中国青年出版社 1993 年 5 月版），其中第一节“男子汉与形象”、第二节“男子汉与特色”，就搜集了古今中外许多人对男子汉标准形象的认定，可以说是众说纷纭，丰富多采。不过，从中我发现众多说法是异中有同，或者说是大同小异。其同者大致有如下这样几个方面：

雄心壮志。真正的男子汉的信条是：人生在世，总要为人民的幸福、民族的解放、国家的富强尽心尽力。不以一己之得而喜，不以一己之失而悲。为了使同胞过上好日子，可以不惜牺牲自己的一切，可以忍受一切艰难困苦，既可以在壮烈的战斗中付出生命，也可以在平凡的工作中白了头发。在他所从事的事业中，总是目标远大，又脚踏实地，开拓进取，精益求精，为人民建功立业。

意志坚强。生活不总是风和日丽，免不了有风狂雨骤之时。要从事目标远大的事业，自然要经历无数的艰难曲折。因此，真正的男子汉总是笑对艰难曲折，以百折不挠、无坚不摧的意志去进行拼搏。他们能泰山崩于前而面不改色，酷刑施于身而志不动摇。为了攻克难关，衣带渐宽终不悔。攻克了难关，也不陶醉于胜利之中，而是继续前进奋斗。他们是富贵不能淫、贫贱不能移、威武不能屈，任何威胁引

诱都不能把他们俘获。

心胸广阔。为了成就大事业，真正的男子汉能屈能伸，懂得“小不忍则乱大谋”，即使是胯下之辱也能忍受。他们是“宰相肚里能撑船”，能听下冷嘲热讽的、激烈反对的、又有道理的意见，能容下反对过自己、真诚悔改的、又有才干的人材。他们不任人唯亲，而是任人唯贤；不拉帮结派，而搞五湖四海。他们胸怀大局，不为鸡毛蒜皮的小事所干扰；他们统筹兼顾，调动各种积极因素使大伙都心情舒畅。

见义勇为。真正的男子汉总是血性男儿，善良刚正，疾恶如仇，捍卫正义。面对坏人坏事，他们敢于斗争，不怕打击报复，有一股子“舍得一身剐，敢把皇帝拉下马”的狠劲。路见不平，他们“拔刀相助”，不畏人孤势单，有一股子“拚命三郎”的气概。看到他人生命或国家财产遭到危险时，可以不顾个人的安危，敢于赴汤蹈火。他们遵守的是“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的生活准则。

尊重妇女。和旧时代男子歧视妇女、压迫妇女不同，新时代的男子汉则尊重妇女、爱护妇女。他们认为男女平等才是天经地义，妇女所具有的聪明才智，在社会中所占地位的重要性，对社会的巨大贡献，都应该获得男子的深深敬重。欺负柔弱的妇女不过是无能者的卑劣；而保护妇女则是真正男子汉引以为荣的天职。作为丈夫，他是妻子可以依靠的

厚实的胸脯；作为同学或同事，他是女性可以信赖的朋友。

风度潇洒。真正的男子汉由于胸怀大志，情操高尚，是正人君子，因此表现在言谈举止上头，则是豪迈的，而不是猥琐的；是豁达的，而不是悲观的；是昂扬的，而不是庸俗的。他们言行一致，表里一致，能够“慎独”，不做亏心事。他们善解人意，善与人处，善于辞令，以至于幽默风趣。他们虽心系天下，也不忽视小节。对于社交礼仪虽不迁就繁文缛节，也注意文明礼貌；对于穿着打扮虽不追求奢侈铺张，也讲究整洁端庄。

什么样的男子是女性最反感的

从正面讲了真正男子汉所应有的形象之后，继而想从反面讲一讲什么样的男子是女性最反感的。对于男性来说，同性的参照系无疑重要，但异性的参照系似乎更为灵敏，更能引起重视。

正如美的评价是多样化的，丑的评价也如此。某男士为A女士所厌恶，却为B女士所钟爱。“物以类聚，人以群分。”对丑评价的多样化也不妨碍在一定社会范围内在一定时期中对丑评价有多数人认可的统一性。综观现代女性的择偶、女学生、女职工对男士的评论，我感到有以下几种男士是女性最厌恶

的。

没本事。论学习成绩，缺优少良；论工作本领，拿不起来；论生活技能，不能自立。对人唯唯诺诺，对事毫无主见，墨守陈规随大流，碌碌无为过日子。作为丈夫挑不起家庭重担，不能使妻子儿女过得好一些；作为朋友难以在困难时助一臂之力，使人感到失望。对于这种没本事的男人，女人嗤之以鼻曰：“银样的蜡枪头。”

太懦弱。胆小怕事，树叶掉下来也怕砸破头；谨小慎微，总是踩着别人的脚印走。遇事前怕狼后怕虎，患得患失，怕冒风险，总想找个万全之策。好机遇没抓住，失之交臂；好点子不实行，后悔莫及。碰到坏人坏事，只求明哲保身，不敢与之斗争；遇到灾害险情，唯恐避之不及，不敢挺身救助。对于这种太懦弱的男人，女人贬之曰：“胆小如鼠没出息。”

太自私。人若太自私，势必或者虚伪狡诈，两面三刀；或者阴险狠毒，口蜜腹剑；或者阿谀奉承，蝇营狗苟；或者见死不救，落井下石；或者贪污受贿，违法乱纪；或者玩弄妇女，道德败坏。总之，太自私的人什么坏事都能干得出来。“私乃万恶之源。”跟太自私的男人交友，不论是当作丈夫或当作朋友，女人们常会感到“那是危险的伴侣，不定什么时候要扔了你，害了你。”

太女人气。女人喜欢有阳刚之气的男人。大凡

男人怕冷怕热、怕苦怕累、心胸狭窄、计较小事、见人扭扭捏捏、说话嗲声嗲气、为人处世不敢说、不敢干、还时不时地哭鼻子掉眼泪，女人们常常轻蔑地“哼”一声，说道：“这哪像个男子汉！还不如咱女儿家哩！”

太邋遢。年轻的女子最理想的是伟岸英俊的“白马王子”，不能得则求其次，也要衣着整洁、注意仪表、“带得出去”的男人。她们不喜欢那些头发零乱、胡子拉茬、衣裳污垢、举止乖张的男子，羞于与之为伍。

对男子汉的挑战与机遇

社会的进步给男子汉以挑战，也给男子汉以机会。

改革开放使我国欣欣向荣，生气勃发。社会主义市场经济的建立，商品生产的发展，给男人和女人以大显身手的舞台。就业的门路广阔了，致富的门路广阔了，出人头地的门路广阔了。有能耐的男人和女人脱颖而出，鹤立鸡群，成为叱咤风云的改革家、企业家，或者迅速走上领导岗位，或者迅速发家致富，往日的哥们儿姐们儿一下子拉开距离。特别是相当一批女中豪杰成为改革开放的弄潮儿，对于瞧不起娘儿们的那些男子不能不是严重的刺激。沸腾的生活使得这些男士们不能不认真地思索：应该

怎么生活？身为七尺男子汉难道能庸庸碌碌过日子？

“舜何人也，余何人也，有为者亦若是。”

历史给今天的男子汉塑造理想形象以良好的诸多条件。

塑造贵在自觉

历史给人成材以契机，而能否成材还主要靠本人的努力。

要成为真正的男子汉，除了身材、长相是天生难以改变之外，气质、品格、才能都是后天可以塑造的。那些杰出的男子汉也不是天生就杰出的，而是从小严格要求自己，而不放纵自己，日积月累，打好基础，准备好条件，一旦历史给予机遇，便能紧紧抓住，以相适应的心身条件而投入，从而创造出色的成绩，成为令人钦佩的人材。

因此，要想自己成为有出息的、放光彩的男子汉，便要从小有意识地自觉地塑造自己。

如果我们过去不那么自觉，那么逝者已矣，来者可追，请从今日始！

如果我们对未来的未来有一番美好的设想，那么泰山巍峨，累土积焉，请从小处着手！

如何具体地从各方面塑造男子汉的形象，郑燕平女士这套《男士丛书》，已有详细的论述，介绍了许

多办法，大都是经验之谈，不乏独到的见解，我就不赘述了。我想补充强调的是：要特别注意道德情操上的塑造。如果说学识才能是男子汉的身手，理想志气是男子汉的动力，那么道德情操则是男子汉的灵魂！要成为真正的男子汉，灵魂不能堕落、污浊，而必须升华、纯洁。灵魂升华了、纯洁了，才能有高尚的理想志气，也才能把学识才能用于正道。在改革开放的大潮中，有一股拜金主义、享乐主义、利己主义的逆流，这股逆流对于人们的灵魂有严重的腐蚀作用。我们要使自己的道德情操升华、纯洁，就要自觉地防止拜金主义、享乐主义、利己主义思潮的腐蚀。

真正的男子汉不鄙薄金钱，但不拜倒在金钱脚下，不做金钱的奴隶！

真正的男子汉承认正当的享受，但不沉湎于享乐窝里，不做纨绔子弟！

真正的男子汉维护自我利益，但不放纵自我，不做损害国家、集体和他人的勾当！

这样的男子汉才是顶天立地的男子汉！

为了祖国的繁荣富强，为了人民的幸福美满，历史呼唤千千万万个顶天立地的男子汉！

1994年2月15日

目 录

前言	1
一、女士优先：男士的风度	2
1. 注意第一印象	3
2. 阳刚之美	5
3. 男性魅力所在	7
4. 勇于表现自己	12
5. 提升自我形象	13
6. 女性欣赏的男子风度	15
7. 第二面孔：办公室	18
二、请问芳名：男士礼仪与服装	21
1. 记住他的名字	21
2. 女人眼中的男子汉形象	22
3. 和女士交往的礼节	24
4. 外交活动中的男士礼仪	26

5. 男士仪表十方面	36
6. 建立自己的服装风格	38
7. 穿西装与打领带	42
8. 着装随意而潇洒	46
9. 男士也有饰物	48
10. 善待你的皮鞋	50

三、须髯之美：护肤与护发.....53

1. 男为悦己者容	53
2. 男士更应该注意护肤	55
3. 男士护肤方法	59
4. 男士美容与化妆	61
5. 爱护好你的胡须	62
6. “剑眉星眼”话修眉	64
7. 电动剃须刀与男士美容	66
8. 选择适合你的发型	67
9. 男士护发养发方法	70

四、养精蓄锐：健康与健美.....75

1. 有健康才有潇洒	75
2. 人到中年更需保健	76
3. 张弛有度	78
4. 生物钟要求人类午睡	82
5. 伏案工作与身材健美	83

6. 自我保健方法	87
7. 心理健康有利于体形健美	90
8. 男人的健康之道	93
9. 体育锻炼的特殊功效	98
10. 步行与健康	100
11. 既减肥又健康的方法	103
12. 冷水浴与冷、热水浴	105
13. 选择合适的运动项目	109
14. 男子健美操	112
15. 优化自己的饮食习惯	114
16. 壮阳滋补 A B C	117
 五、广结善缘：交流与交往	 123
1. 建立良好的人际关系	123
2. 让别人喜欢你	124
3. 善于倾听	127
4. 男士风度与谈吐	129
5. 男士交友重在“豪气”	135
6. 人们疏远你的原因	141
7. 破译来自眼睛的讯息	144
8. 世上没有陌生人	147
9. 最好的礼物——亲自前往	150
 后记	 153

前 言

一个人留给他人的印象，用语言来说叫风度。而风度是由人的相貌、衣着、语言、性格、气质而决定的。

女性美，集中在秀美——神韵的美，性情的美，感情的美。动若翩翩的柳丝，静如温秀的春水，她表现着自然的清新，更孕育着生命的激情。

男性美，贵在壮美——力量的美，性格的美，理性的美。动若大海的奔腾，静如高山的耸立。他表现着创造的冲动，又蕴含着深沉的反思。

力量的美，从潇洒形象开始。

一、女士优先：男士的风度

人们喜欢和颜悦色的生活，而礼貌之风可以为每一个人带来文明、温暖和愉快。

在充满竞争的男性世界里，“女士优先”像和煦的春风，能使紧张的空气变得温文尔雅。“女士优先”不仅仅表明你要为女士打开车门，在电梯旁伸出手请女士先行，重要的是你对人的态度是否谦逊。

谦逊是风度，是虚怀若谷，任何形式的自夸自擂，任何为自己沽名钓誉的企图都是与谦逊背道而驰的。平等待人是对所有的人一视同仁，不论地位高低。

许多年以前，一位身穿破旧衣服的黑人正匆匆忙忙地赶一趟火车，准备赶回他在南方的家。当他提着两个沉重的箱子在纽约42号街上吃力地行走时，突然听到和蔼可亲的声音：“来，让我帮你提一个吧。”说这话的人一直把箱子提到火车站。他就是特