



陈平◎编著

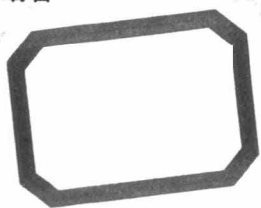


杰出男人 应有的 32种风度

32 kinds of poises that outstanding man should have

京华出版社

陈平◎编著



杰出男人 应有的 32 种风度

32 kinds of poises that outstanding man should have

京华出版社

6024/03

图书在版编目 (CIP) 数据

杰出男人应有的 32 种风度/陈平编著. —北京: 京华出版社, 2005

ISBN 7 - 80724 - 036 - 9

I. 做... II. 陈... III. 男性 - 修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 040165 号

杰出男人应有的 32 种风度

编 著 ☐ 陈平 编著

出版发行 ☐ 京华出版社

(北京市朝阳区安华西里一区 13 楼 2 层 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)

(010) 64251790 64258472 64245606 (编辑部)

E-mail: 80600pub@bookmail. gapp. gov. cn

印 刷 ☐ 北京市东茶坞印刷厂

开 本 ☐ 880mm × 1230mm 1/32

字 数 ☐ 180 千字

印 张 ☐ 8 印张

印 数 ☐ 1 - 10000

出版日期 ☐ 2005 年 6 月第 1 版 第 1 次印刷

书 号 ☐ ISBN 7 - 80724 - 036 - 9/G · 712

定 价 ☐ 22. 00 元

京华版图书, 若有质量问题, 请与本社联系

序一 何谓“绅士风度”

绅士风度纯粹是一种西方文化产物。最早起源于法国一带，然后兴盛于整个西方社会。大约在文艺复兴前后，一些贵族行为准则将其作为必须的课程在上流社会中间传播，一直流行到今天。这个准则深刻而潜移默化地影响了整个西方社会，甚至对于西方的政治文化制度，学术态度和商业规范等都发挥了意想不到的作用。

绅士风度的遵守由于是贵族身份的一种确定，所以，后来所有平民也愿意在公开的场合，显示一定的绅士风度以显示自己的高贵修养。在这种社会效应下，全社会自觉自愿地接受绅士风度成为一种风潮和时尚。它最终成为一种西方传统、一种西方文明人必须遵守的行为准则。

对于我国古代绅士的定义，我查了几种版本字典，对其本源有了一个比较确切的定性：“旧称地方上有势力、有地位的少数人，一般指地主或退职官僚。”原来如此！不然旧中国绅士为何总是被乡人推举为乡里老大。他们不但左右地方礼俗，而且专事“公身”，裁决乡里百姓争端，甚至包打官司，包办

一切。实在是身价非常，威风八面。

今天我们讲的绅士风度，是一系列西方文化的融和变革的结果，其中接受了骑士文化的一部分。在西方，绅士风度流行于贵族之中并推广于整个社会，而骑士基本上都是富裕或贵族后代充当，所以骑士规范汇入绅士风度是顺理成章的事情。

骑士制度产生于西欧中世纪。这个骑士文化对于西方的政治文化都有多方面的影响，甚至于骑士文学成为一种著名的流派。

骑士以勇于作战，遵守诺言，不说谎话为信条。如果有人对骑士的勇敢忠诚和说话表示怀疑，那便是对他莫大的侮辱，定要进行决斗，拼个你死我活，以正名誉。其实遵守诺言是骑士们来自于基督教信仰的一个表现，无疑所有的欧洲骑士都是基督教徒。这个信守诺言的行为最终成为西方人延伸进现代商业社会的一个重要行为规范。

对贵妇保持勇敢和忠诚是骑士的一个重要信条。因为贵妇人在骑士年轻时扮演了教育者的角色，所以骑士对他们有着特殊的感情，他们为了听命于贵妇的命令甘冒一切风险，她永远是骑士最尊敬最爱慕的偶像。这种风尚最终产生了规范化的骑士风度，即无条件尊重贵妇人：在她们面前鞠躬低头，吻他们的手，在社交场合让她们入上座，出入时请他们先行。这种对妇女的尊敬，后来逐渐成为整个欧洲

上流社会的一种交际风俗，汇入绅士风度，流行至今。

应该说中国和欧洲的差距在大约 1000 年前还不算很大，假如有差距的话，可能得说中国有可能是领先于欧洲的。我觉得东西方两种文明的最大分野可能是在“文艺复兴”这个时期拉开的明显距离。绅士风度在多大程度上将西方社会引上规范的文明道路，很难清晰判断。但它对西方文明制度上的规范和发展确实起到了不可忽视的作用，比如诚信之在商业、法律和政治上的应用。

文明社会，说到底是一种游戏规则的共同遵守。假如一个社会的人们认同并遵从同一种规则，这个社会就是文明的；假如一个社会没有共同可以遵从的规则，或者只是偶尔自发或者抄袭了别人看起来不错的政治制度来，但是这个群体本身没有遵守游戏规则的习惯，实际上这些制度和规则都形同虚设，那么这样的社会也是不能够顺利发展的。制度什么都说明不了。人，具有一定素质的人才是最重要的。

文明的人哪怕在一个废墟上都建设的是文明社会，野蛮的人哪怕在宫殿里也会最终把一切毁坏。所以我信任这样一条格言：文化乃制度之母。我也常说，任何社会制度都是人民自己的选择，有什么样素质的人民就有什么样的国家制度。

我认为，人们对于“绅士风度”包含了这些期

许：一种对于事物冷静客观的公正态度；行为上极力避免一切类型的暴力和粗鲁；看重自我的价值和尊严；不做过分的事情，对事物判断有是非分明的界限和分寸；从不冒犯女人，对妇女特别尊重；在有必要做出对抗时，一定要求是公平竞争，绝对不占对方小便宜，同时也不接受无条件恩惠，否则被视为同侮辱；做事要负责任，要比女人更勇于承担局面。最后我想加进去一条：有幽默感。

缺乏以上的任何一条，我都不会认为对方是个绅士。绅士风度的核心是克制、理性和尊严的综合体现。比较遗憾的是，现在，在我们身边这样的人并不多见。

总的来说，我更认为绅士风度是一种现代社会必备的政治品质。你很难想象一群没有绅士风度的人们，会安然地坐在议会中激烈辩论彼此并不认同的政治经济观点，野蛮人一言不和就会刀枪相拼，进化一些的收起刀枪转而破口大骂，再君子一些的会拂袖而去。

绅士风度今天执行最好的地方，应该是英国人，这一点我不奇怪。一般说到绅士风度的时候，人们第一想到的就是英国绅士。而英国这个貌似传统保守的国家，恰好是现代社会一切社会文明制度的发源地。一个最具有绅士传统的国家最先进入了现代化社会，难道这是偶然的巧合？

序二 打造绅士风度

彬彬有礼，待人谦恭，衣着得体，举止不俗，富有教养，是绅士风度的起码内容。现代绅士是指一个人的综合素质，它是一种从外到内的修养，不仅仅是外表衣着，更重要的人的内在素质，一个徒有外表而缺乏教养的人，是没有真正绅士风度的。绅士风度，是对一个人形象的肯定。

从传统意义上说，绅士风度一般是属于比较有钱、有地位，受过良好教育的人士的。但有钱有地位却未必就能表现出良好的绅士风度，我们这个社会现在有钱人是越来越多了，连福布斯排行榜上都能占据一席之地，但有绅士风度的人却不多见，有钱人的粗俗野蛮举止，倒是每每引人注目，别看他西装革履，一身名牌，其实一肚子米糠，真可惜了他那一身好行头。

其实风度的背后，往往要靠知识才华来支撑，否则就是虚有其表。出身名门望族，没有知识教养，也就没有风度；出身贫寒卑微，只要勤于学习，注重修养，一样可以风度翩翩。风度的背后还需要有一颗善良而真诚的心。若不能做到慈悲为怀、真诚

待人，那么表现出来的风度也只是装腔作势罢了。

风度有多种，有些是无法学的，有些则是可以“速成”的，譬如眼下时髦的“绅士风度”，做到风度翩翩倒也不难，弄一身好衣服，收拾好仪表，这就学得皮毛了；再养成讲礼貌的习惯，不要随地吐痰，坐车给老弱让座，就有三分像了；如果能抽空多看点书，学点文雅谈吐，就有些可以“乱真”；倘若能坚持下去，并不断提高，从形似到神似，你就真绅士风度了。

本书就是就从绅士社交礼仪和言谈举止方面的规范谈起，然后从绅士的品位、格调、底蕴、品格方面来打造、展现你的绅士风度，丰富你绅士知识，帮助你不断克服可能影响你成为绅士的心理问题，使你真正成为一个内外修炼兼备、名副其实的现代化“绅士”。

目 录

序一 何谓“绅士风度”	1
序二 打造绅士风度	5
第一章:礼仪	1

“礼仪”尽管很晚才进入人类生活中,但人们对于优雅的礼仪一直孜孜以求。这种追求渗透到人际交往的各个方面。它产生于人们的共同生活的要求,是任何一个社会发展阶段也不能没有的行为准则和人际交往规范。

礼仪是用来更好地协调沟通人们的社会关系,但对于我们个人来说也是出于对人生美的追求。

风度一:得体的穿着	2
风度二:大方得体的日常礼仪	16
风度三:仪容整洁	31
风度四:举手投足恰到好处	35
风度五:小物见风范——绅士配饰	43
风度六:稳重而又有气质的化妆艺术	48
风度七:礼尚往来的讲究	63
风度八:遵守礼仪规则	85
第二章:品位	89

品位是一个人的生活习惯和思想习惯。一个人的生活品位便决定了一个人所属的社会阶层,品

位将从他的日常生活中表现出来。但是品位是可以通过学习进行培养和提高的,也就说品位虽有先天的成份,但后天的培养和提高仍然十分重要。

每一个人都有品位上的缺陷,与其刻意地把缺陷掩盖住而表现出完美的外表,倒不如实实在在地表现出凡人的性情。一个人应该表现出他的真品位,真性情!

风度九:光辉的人品	90
风度十:博爱	96
风度十一:生命的快乐	101
风度十二:幽默	111
风度十三:活出热情	117
风度十四:良好的处世心态	123
第三章:格调	130

生活格调是可以培养和学习的,它恰恰不像金钱和财产那样——获得的过程常常是一个人在精神和道德方面堕落的过程。一个人格调的提高,不需拥有很多金钱,就可以达到较高的社会地位。

有生活格调的人能够使人们对他刮目相看,从而获得更多的尊重和欣赏,提高自己的社会地位。改变我们的生活,一切从格调开始!

风度十五:尊重他人	131
风度十六:善待他人	138
风度十七:善于言辞的谈吐	143
风度十八:有理让三分	153
风度十九:信心十足	159

风度二十:超然的姿态	166
第四章:底蕴	173
绅士底蕴,是审美的而非说教的,是积淀的而非虚张声势的,是广阔的而非促狭的,是博爱的而非拘束的。 襟怀阔大、勇于挑战且富于责任感的人,他就是一个有绅士底蕴的人。如果是一个从不对身边的弱势群体投去关爱的目光、伸出援助的双手的人,他底蕴从何而来? 底蕴可以提升我们的人格魅力,也是良知的负载,是打造绅士风度的内涵。	
风度二十一:才华横溢——热爱艺术	174
风度二十二:让羞怯走开	179
风度二十三:保持身心健康	184
风度二十四:注重细节	194
风度二十五:绅士肚里可撑船	201
风度二十六:深沉方显英雄本色	207
第五章:品格	214

一个人自身的品格,重大地影响着他将来的形象和风度。品格魅力是人性中众砾石堆中的一颗钻石,这颗心中的钻石不但是自己内在的财富,更是别人偷也偷不走的东西。

一个人有高尚的品格,那他绝对称得上是有风度的人,因为再多的金钱也买不走他心中那片璀璨的光明。人生有太多美丽与惊奇的事值得我们

去留住,为自己培养健全的品格,也等于在为自己编织一个细腻的网络,在人生的海洋中网住一切机会与美好。如此不难发现一个道理——品格乃是人生一切形象的根源。

风度二十七:输要大度,赢要豪爽	215
风度二十八:刚毅果敢	219
风度二十九:晓以变通,不迂腐	226
风度三十:强烈的进取心	230
风度三十一:真诚待人,光明坦荡	236
风度三十二:成熟不等于世故	240

第一章：礼仪

“礼仪”尽管很晚才进入人类生活中，但人们对于优雅的礼仪一直孜孜以求。这种追求渗透到人际交往的各个方面。它产生于人们的共同生活的要求，是任何一个社会发展阶段也不能没有的行为准则和人际交往规范。

礼仪是用来更好地协调沟通人们的社会关系，但对于我们个人来说也是出于对人生美的追求。

风度一：得体的穿着

要想有绅士风度，穿着一定要得体。在一些公众和私人场合中，你的风度会引起他人的注目。如果你有失风度，别人就会给你白眼。而自身风度的展现，穿着是否得体，是一个很关键的因素。如果你穿着不伦不类，给人的第一印象就会大打折扣，你的其他方面的风度也就无法展现。注重自己的外表，你会把自信永远带在自己身上。

那么怎样在着装上来展现我们的风度呢？

要与体型相协调

在公共或者私人场合，服饰的选择要与穿戴者的体型相协调，做到扬长避短、隐丑显美。人有高有矮，即使高矮有时相同，但体型却是千差万别的，有的胖，有的瘦；有的腰细，有的臀宽；有的手长，有的腿短。因此，如果能根据体型，配以不同的着装，就可以弥补缺陷，扬长避短，展现出自己独特

的风度。

高个子一般属较理想的体型，需要选择线条流畅的服装。做到“两不宜”和“两避免”，即不宜用垂直的线条，不宜做高卷的发型和戴高帽子；避免窄小、紧身的衣服，避免使用黑色、暗色。要从腰间将颜色组合打破，用明色或对比色的腰带切开。

身材矮小是一种不太匀称的身材，因此，要避免使用水平线的衣服，可用垂直线，如长线条或长衣服来增加身高。如果用宽大、粗笨的衣服，则会使人显得更加矮小。身材矮小的人适宜穿着造型简单、色彩明快、小花型图案的服装。

体瘦的人要避免穿过长、紧身、窄小的款式。不宜用垂直线，应在颈部、腰部增加水平线，以此增加宽度，便于调节瘦型的缺陷。很瘦的人穿黑衣服不太合适，在颜色的搭配上，多用浅色也可以使身影加宽。

身体正正方方，也是一种不太理想的体型。使用流畅、柔和、流线型的款式，可以改变这种呆板、四平八稳的身型。而且服装不宜贴身和宽大，颜色要求浅淡，切忌艳装。

要与自身的身份、年龄相协调

每个人在社会中都扮演着不同的角色，其穿着

就应该根据自身的身份作一定的规范。如果在家中，你的身份是一个家长或一个主妇，然而，你在单位里，面对的是你的同事和上司；或者你是上司，你就必须面对你的下级，你就不能无所顾忌，随心所欲了。

不同的年龄、不同的性别穿着也有不同。小孩多穿花色服装，年轻人喜欢时髦服饰，老人则爱穿淡色衣服。

要与环境和季节相协调

服饰的选择尤其要注意不同的活动场合，服装的穿着应该要与所处的环境相和谐才具有风度。出席重要的典礼，应该穿礼服。假如你要出席婚礼，服装的颜色就可鲜亮；若参加丧礼，则以凝重为宜。如果你身处家中，可以穿清淡的便服。在家里可以随便一些，不过来了客人，也还是应该穿着得体，才可以接待。去野外旅游，则不宜西装革履。

衣服除了起着保暖和凉爽的作用外，不同的季节也应该有与之相适应的服饰。如春季宜穿驼色、浅灰、中浅色的服装；夏装色调以淡雅为宜；冬天气调以咖啡、藏青、深褐等偏深色为宜。