

刘韩
恩华 春
主 编

男人的 黄金

季节

男人的黄金季节

——将男人点石成金的10大招术

主编 刘恩华 韩 春

华龄出版社

责任编辑：佟景宸 闫丽 李惠玲

装帧设计：刘苗苗

责任印刷：李浩玉

图书在版编目 (CIP) 数据

男人的黄金季节：将男人点石成金的 10 大招术/刘恩华，韩春编著. —北京：
华龄出版社，2005

ISBN 7-80178-199-6

I. 男… II. ①刘…②韩… III. 男性—一个人—修养—通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 032667 号

书 名：男人的黄金季节

作 者：刘恩华 韩春 主编

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河市科达彩色印装有限公司

版 次：2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本：787 × 1092 1/16 印张：13.5

字 数：180 千字 印数：1 ~ 5000 册

定 价：25.00 元

地址：北京西城区鼓楼西大街 41 号

邮编：100009

电话：84044445 (发行部)

传真：84039173

序

我们都知道，黄金季节就是成熟收获的季节，那么男人的黄金季节意味着什么？是不是每个男人都能迎来自己生命的黄金季节呢？这个问题的关键在于作为男人该怎样把握自己的人生。

走向黄金季节的男人意味着生命进入了人生中最顶盛、兴旺的时期，是成就事业、创造财富、构建美好家庭的最关键时期。进入黄金季节的男人，有更多的经验、更成熟的见解、更正确的判断力。这样的成熟男人是社会和家庭的顶梁柱，是时代的设计者和实施者。

但是，迎来黄金季节的男人更肩负着超常的生存责任和事业压力，在单位，你可能就是最高层的决策者，你需要有非凡的领导能力来赢得众多追随者；在家中，你上要孝顺父母，下要教育子女，中间还要对妻子尽义务……

现实生活中，许多男人正在走向或已经走向成熟和辉煌的黄金季节，可还有一些男人，却整天在郁郁不得志中悲叹，看不到自己未来的希望，甚至失去了拼搏进取的勇气和自信。原因是他们不懂得如何训练、培植、“开采”自己，不懂得如何挖掘潜能、寻求进步，更缺少战胜挫折的勇气和斗志……

每一个成熟的男人都应该相信，命运是可以改变的，而在知识经济时

代，改变命运的最佳载体是非凡的才干、出众的品格和坚强的意志。要想成功，你就要重新去审视自己、设计自己、磨练自己，力争早日迎来生命的黄金季节。

那么男人应具备什么样的素质；具有什么样的个人魅力；以怎样的思维锤炼做到理性的决策；具备一种怎样的挑战自身和迎接困难的耐力；以什么样的态度去经营事业、家庭；以何种心态去看待钱财、享受快乐和缓解减压；具备一种怎样的统领人心、开拓成功、把握幸福的能力，才能迎来生命的黄金季节？

本书力图从一个全新而又实用的角度去阐述成熟男人的生存策略，从魅力打造、品质提升、事业拓展、摆正心态、营造幸福等 10 大方面为成熟男人更长足的发展提供了有效的点石成金术，使其金贵的身价实现增值、再增值，甚至翻番。让成熟男人在借鉴和修炼中，最大限度地发挥自己的优势，以求使自己的生命更充实、更丰满，达到人生辉煌的顶峰。

编者

2005 年 4 月

目 录

◆男人的黄金季节◆

点石成金术一：由内而外打造十足魅力

- 男人个性魅力的特质培养 / 1
- 自信折射男人无穷魅力 / 3
- 成熟人格是男人魅力的一种资本 / 7
- 言谈举止为男人贴上魅力标签 / 10
- 成熟男人在女人心目中的标准 / 12
- 独特个性尽展男人风格魅力 / 15
- 清爽整洁是男人魅力的外包装 / 18
- 幽默是男人不可缺少的魅力 / 20
- 运动也为男人增添魅力 / 23

点石成金术二：刚柔并济塑造高贵品格

- 坚韧是男人的必备品格 / 25
- 善于在逆境中锤炼坚强 / 28
- 男人在百忍中成金 / 29
- 练就理性的自制力 / 31
- 宽容大度方为男人 / 33
- 诚信是男人的立世之本 / 34
- 正直是男人的精神脊梁 / 36

男人应勇于维护做人的尊严 / 37

点石成金术三：日积月累吸取知识“营养素”

知识是改变命运的最佳载体 / 40

在“勤”学中寻找成功的突破口 / 43

知识是实现成功增值的根本 / 45

知识和经验是超越别人的捷径 / 47

不断学习就能远离淘汰 / 50

才学让男人的气质变得高贵 / 52

创新是男人继续前进的法宝 / 54

竞争是超越别人的最佳学习方法 / 55

用专业知识提升男人的竞争力 / 57

点石成金术四：审时度势创造辉煌业绩

男人要有成就大业的愿望 / 60

创新是开拓事业的原动力 / 61

用创造力开辟业绩 / 63

积极挖掘创造性潜能 / 65

抓住机遇果断行动 / 67

用热忱激发你的工作动力 / 68

成败的关键取决于你的决策力 / 71

培养你的远见卓识 / 73

成为职场赢家的战略 / 75

点石成金术五：竞争有道成就百万富翁

致富意识是创造财富的开路先锋 / 79

创造财富的捷径是合伙经营 / 80

男人成为富人的法则 / 82

智慧火花就是“钱”途 / 84

让金钱发挥更大价值的法则 / 86

新理念是挖掘财商的金钥匙 / 87

放长线钓大鱼 / 90

如何让手中的钱去增值 / 92

把握理财增长的轨迹 / 94

知识是财富“兑现”的银行 / 97

点石成金术六：游刃有余提升人气指数

掌握自我推销的艺术 / 100

具备网织人际关系的能力 / 102

增强你的人脉竞争力 / 106

成为能说会道的健谈者 / 108

巧妙与形形色色的人周旋 / 110

应对你不喜欢的人的方圆术 / 113

使自己成为受欢迎的人 / 115

付出有度的处世之道 / 117

社交中应注意的禁忌 / 118

人际交往要掌握一定的灵活性 / 122

把握好与女性交往的分寸 / 123

点石成金术七：摆正心态打开压力阀门

- 压力是激发斗志的利器 / 126
- 男人的心情需要常放假 / 128
- 别让自卑破坏你的黄金时光 / 130
- 宽容是男人收获笑容的秘方 / 132
- 男人如何为自己减压 / 134
- 改变认知方式来调整情绪 / 136
- 增强自控能力 / 138
- 适时放弃便是善待自己 / 142
- 两种心态两种结果 / 144

点石成金术八：培养好习惯为一生储蓄健康

- 健康是男人的第一资本 / 146
- 以健康的生活习惯储蓄健康 / 147
- 健康的体魄来自于运动 / 151
- 男人要遵循养生之道 / 153
- 养成健康的饮食习惯 / 155
- 心理健康决定身体健康 / 158
- 保持旺盛的精力和大脑活力 / 161
- 男人的自我卫生保健 / 163

点石成金术九：冷静理智地释放两性情怀

- 年轻女性到底爱成熟男人什么 / 166
- 坦白从宽的想法太幼稚 / 168
- 处在妻子与情人两性对抗中的男人 / 170
- 会赚钱的丈夫更要顾家 / 172
- 如何对待爱交际的妻子 / 174
- 小心妻子“厌倦”了你 / 177
- 预防妻子红杏出墙有方 / 178
- 把妻子当情人来体贴 / 181

点石成金术十：尽职尽责营造温馨的家庭港湾

- 男人要挑起家庭的责任重担 / 184
- 做个温柔体贴的丈夫 / 187
- 把妻子放在最重要的位置 / 189
- 挖掘妻子身上的优点 / 192
- 把握好家庭航行的舵 / 194
- 在争吵中体现丈夫风范 / 197
- 引导孩子健康成长 / 200
- 呵护好双方的老人 / 203

点石成金术一： 由内而外打造十足魅力

男人个性魅力的特质培养

我们评价一个男人的优劣，总是离不开“魅力”这个词。一个成功的男人，往往都是那些处处受别人喜欢和爱戴的、很有个性魅力的人。这样的男人，成功的步伐才能迈得更快。

所谓男人的个性魅力，就是他对他其他人强大的影响力和吸引力。所谓影响力，就是影响和改变别人的心理、态度与行为的能力。让别人在你这种强大的影响力和吸引力面前为之倾倒。

哪个男人不想让自己成为一个有魅力的人？又如何能让自己更具魅力呢？

一个人不管他自觉不自觉，他或多或少都要影响别人，而成功的、高情商的男人，其影响力就要大得多。所以，作为一个成熟的男人，要想进一步取得人生的成功，除了要不断学会武装自己，认识自己，控制自己的情绪，确认自己的人生目标等等之外，还需要学会尽可能地影响别人，这就需要有迷人的个性。因为男人的魅力关键就在于具有迷人的个性。

无论从何种观点来看，一个人的“个性”均可视作其获得成功的“通行证”。在此提到的个性，是指一个人外在与内在的所有的部分。

而真实的个性是一种内在的特质，或更确切地说，是指“散发自一个人身心最深处的一种活力气氛”。

要使自己成为一个有个性魅力的男人，正确的办法就是继续保持和培养自己讨人喜欢的特质，即你具有你自己的特殊的东西。这些特质对你而言是相当珍贵的，如果你真的希望某个人做你的朋友的话，他就应当喜欢你的这些特质。你只是为了你自己而培养这些特质，千万不要为了给别人留下某种印象而去迎合别人。那样的话你不但会失去成功的机会，还会失去你想要的一切。

对男人而言，应该具有哪些特质呢？

学会独处

这与如何受别人喜欢并不矛盾。一男人如果不能和自己好好相处的话，还能期望别人什么？又怎么能期望别人好好和自己相处呢？

懂得“享受”快乐

适当的时候，请放慢自己的脚步，好好品尝一下自己所做的事情；同时，尽量让自己参与周围发生的事情。因为你如果事事都做旁观者，你就会觉得自己并不重要，周围的事情也不重要。然后，期待一切愉快事情的发生，如果真的发生了就好好庆贺一番，继续强化你愉快的感觉。

走出自我

如果你事事讥讽别人，你可能就会觉得世界上的人都是以自我为中心，都只顾自己的利益，而且会认为世界上没有一个人是真诚的、宽容的。每个人都想占别人的便宜，一点也不想付出。比讥讽本身更糟的是，你得继续用讥讽掩盖你的这种偏见，直到你对整个世界、整个人类都嗤之以鼻。

正视自己

对你重要的事情，如果你和别人持相反的意见，就准备面对他们。

这对你了解自己的目的和别人的认同很有关系，也让别人知道你具有坚强的信念和强烈的感觉。如果你没有特质的话，你很难成为一个受人喜欢的人。

分享快乐

尝试培养感受别人的经验和关怀别人经验的能力，这将会使你的生活更丰富，和别人的生活建立一种密切关系，也会使你更可爱。

学会分享朋友的快乐，同情别人的悲伤，这一点我们大多数人都不会，但只有天使才会与别人分享快乐，因为他不嫉妒别人的快乐。所以，要学会这种特质。

有意识地塑造自我

你是自己创造的，所以你可以把自己塑造成理想的自我。你不要把自己看成是别人生活的牺牲品，也不要别人看成是生活的牺牲品。你与别人一样享有同样多的自我创造能力，这种能力会使你和别人同样可敬。

除了培养和保持自己的个性特质之外，要做一个有魅力的男人，还需要掌握以下技巧：启发的艺术，因为启发是影响他人的一个基本原则；运用语言的艺术，因为运用语言的技巧是影响他人的一个很重要的条件；另外，你必须有以心换心的真诚态度。这样，你对他人就会有一种潜移默化的力量。你也就是一个有着无穷魅力的男人，就能成为你想成为的一个出色的男人。

自信折射男人无穷魅力

男性的魅力有时不在于容貌，不在于健壮，不在于高矮，也不在于所谓“男子气”，而在于自信。男人如果没有自信心，就不可能坚强勇敢、大胆无畏地积极追求生活目标和更美好的未来，也就不可能

形成男人特有的风度——男子汉风度。

自信是魅力的一门分支，我们想告诉你的是：没有自信的男人，便没有魅力可言！

那么，自信是什么？自信表现在对生活充满乐观和进取的信念上；自信表现在有克服生活上、工作中遇到的困难的决心和勇气，任何情况下都不动摇，并努力为之奋斗。

在当代女性眼中，有自信心的中年男子最有魅力，作为女子，谁不希望自己能与一个顶天立地的男子汉共同生活？哪一个不希望自己的终身伴侣是一个坚毅、刚强、不畏任何艰难困苦，敢于面对挑战，不断追求进取的强者？谁又愿意与一个怕苦怕累，对生活毫无信心，悲观失望，浑浑噩噩的男人相依为命？可见，自信是男人的风度之源。自信，是一根柱子，能撑起男人精神的广漠天空！是一片阳光，能驱散迷失者眼前的阴影！是一畦田园，能萌生希望的新绿！是一面大帆，能带着男人的理想之舟抵达胜利的彼岸！

大凡成功男人，都有自信的特征。自信就是相信自己行为的正确，并有力量实施行为目标。自信在人的行为中有多方面表现：自信心是一个事业取得成功的钥匙。人际交往虽然算不上什么惊天动地的大事业，但要处理得十分充满，也并不容易。

几乎所有缺乏自信的男人都有以下一些类似的生活模式：他们从不改变自己的服装样式；总是拒绝听取不同的意见；总是躲在同一群朋友中间；不玩从未玩过的游戏；与异性谈话会突然脸红；见到陌生人会举止失措；做事失败了就拼命埋怨自己；时间观念刻板；勉强维持不美满的婚姻；死守着自己对之牢骚满腹的工作。

缺乏自信的男人虽然一事无成，但他们又无一例外地拥有一颗过分夸张的自尊心和虚荣心，他们的生活中格外需要鲜花掌声，但问题是他们肯定得不到。因为生活从来就不是摇篮，不会滥施怜悯。那些美好的事物历来只和敢于正视现实，迎接挑战，并自信能够战胜困难的人相伴。

自信心可以使一个男人充分展示自己的精神风貌，体现自己的人

格魅力。

自信是一种力量，它是事业成功的重要条件，有自信心，才能激发奋斗的热情，不屈不挠地开拓进取。一个男人如果总认为自己这也不行，那也不行，长此以往，就会形成定势，对学习和工作带来不利影响。

陈景润在谈到成功的秘诀时说：“首先应该有信心，没有自信心，什么事也干不成。”

有位科学家在挑选助手时曾提出这样的条件：智力中等以上即可，但必须有进取的信心，要蔑视困难和失败。

当然，自信绝不是盲目相信自己，自以为是，也不是妄自尊大，听不进别的意见，自信是建立在实事求是的科学基础之上的。

一个有魅力的男人，只有获取自信，才会拥有成功。因为只有当你相信自己“我能做到”时，才会去想“如何去做”的方法。

培养和造就自信可从个人形象、自我操纵、交际语言及社交礼仪等方面着手，从内在到外在，逐步掌握自信。以下方面希望对你获取自信、走向成功有所帮助。

自我介绍

把自己介绍给别人时，要把自己的名字说清楚，不能喃喃自语，否则不但记不住你的名字，甚至会认为你有些阴沉、消极。在交往时，要保持头、面部平直，要面带微笑、轻松自如，要看着对方整个脸，而不是某一局部。

借助社会关系

在交谈中，假如你确实有相关的社会关系，不妨在适当的时候加以托出，正像圣像、佛像的后面有光环，给人以神秘之感一样，人们对你的评价往往会与你的社会关系有关，借助社会关系来提高自己的声誉，即所谓“后光效果”。

制造气氛

交谈时，保持 50 厘米的距离能制造出一种融洽的气氛，消除紧张情绪。要放大胆量，充满自信。当然，对方若是上级或陌生的女性则另当别论，以免弄巧成拙。

衣服整齐讲究

衣服穿着要整齐讲究，给人一种安全感和自信，佩戴的饰物要精美、协调。在讨论重大问题时可从长计议，但在点菜、购物等小事上，宜在征求对方的基础上较迅速地作出决定，不要给人留下一个优柔寡断的印象。想好了再说，不轻易出口，一旦出口，少作改动，表现出一个自信男性的风度。

扩大社交范围

在社交集会上不要只是与自己认识的人交谈，应适当地扩大范围，既可让你获得更多的信息，也可以让人感到你的自信程度。

任何人都有不想让对方看到自己弱点的心理，然而，有时明白地向对方表示不知道时，却是一种令人看起来，且更具有魅力、更自信的一种自我表现方法。这种表现可以增加自己的坦率形象，使人对你产生好感和信赖。

勤奋学习

培养自信还须做到勤奋学习，努力改造自身的不良习惯，培养出多种情趣和幽默的谈吐，尽量把自己塑造成一个具有“多元”知识结构的有用人才。有了精神上的富有，何愁自信之不足呢？

男人要相信自己，要有自信，这样他才能成为自己希望成为的那种人。自信，这也是男人之所以走向成功的原因，只有坚信自己从头到脚，全身上下，哪怕是每一个毛孔散发出的都是自信的气息，才能不断提升自己的魅力，成为一个受人重用和尊敬的男人。

一个充满魅力的男人，他相信自己心理健康、人格高尚、仪表大方、工作出众、讨人喜欢；他对自己的潜能深信不疑；遇到困难时想的是：我当然能解决它，而困难在他面前真的就迎刃而解了。魅力男人为什么会相信自己，这是他的信念使然——在这个世界上，每个人都是独一无二的，我之所以为我，必定有些相当特殊的地方，这些特质，是别人无法模仿的。我能办到的事，别人也不一定做得来！那么，不相信自己，相信谁？

自信的男人，并不是处处比别人强的人，而是对事情有把握，知道自己的存在有价值，知道自己对环境有影响力。自信之人本身就是一种无法言传的魅力，使他成为人群的中心。在自信的状态下，男人因此而具有品质，都是成功的基础和先决条件。

一个男人如果浑身上下都洋溢着自信的光芒，那么这种自信就常常能成为一种强烈的媒介质，给他人造成充分的吸引力，就比别人更容易走向成功。

成熟人格是男人魅力的一种资本

男人在各种各样的社会环境中生存，每个场合所应该采取的应对方式都不同，除了要充分洞察现实环境之外，没有成熟人格很难适应这些纷繁复杂、瞬息万变的环境。

谈到人格是什么，应该讲它是先天体质结合的“气质”，后天发展的“性格”，以及“能力”等等归纳而成的。通常我们称之为“人品”。它和一个人的素质、情绪性、行动倾向、行动样式、习性、态度等都有不可分割的密切关系。

男人要想拥有和保持自己的魅力，就应该具备成熟的人格，具体要求如下：

扩大自我意识

人在婴儿时期，只知道爱自己，不久，自我意识扩大到母亲、朋