

The Gentleman's Book

绅士



教程

中央广播电视大学出版社

绅士

教程

绅士教程

编著：洪洋

中央广播电视大学出版社



图书在版编目(CIP)数据

绅士教程/洪洋编著. -北京:中央广播电视大学出版社,1998.12

ISBN 7-304-01658-2

I. 绅… II. 洪… III. 青年修养-青年读物 IV. D432.63

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38426 号

出版·发行/中央广播电视大学出版社

经销/全国新华书店

印刷/北方工业大学印刷厂

开本/36 印张/11 字数/185 千字

版本/1998 年 12 月第 1 版 1998 年 12 月第 1 次印刷

印数/0001-4000

社址/北京市复兴门内大街 160 号 邮编/100031

电话/66069791 66057896

(本书如有缺页或倒装,本社负责退换)

书号:ISBN 7-304-01658-2

定价:13.80 元

绅士理想， 从读完本书开始达到……

你想过要做一个绅士吗？

想过。

你知道怎样做才能算一个绅士吗？

还不太知道。

那么，请阅读这本《绅士教程》。

面对这本书，粗粗略略地浏览，你会树立起成为绅士的信心；仔仔细细地体会，你将寻找到成为绅士的捷径。

在你的印象里，古典绅士一定是戴礼帽，着燕尾服，穿漆皮鞋，手拎文明棍；雪白的衬衫，一身纯正的黑色加上考究的气派，特别是，他们举止高雅，语言风趣，处处博得贵妇、淑女们的青睐……

而现代绅士你就能找到很多“参照”。

从扮演 007 的福克到略有硬汉味道的张国荣，都曾成为过你的偶像吧？更近在眼前的，是那些出入于星级大厦的外企经理和高级职员，气度不凡，目光自信，衣着高贵、容光焕发……哇！那风度，那形象，多少次让你羡慕，又多少次令你倾倒！

如果说，古典绅士讲究从头到脚的包装，那么，现代绅士更注重从内到外的修养。想成为绅士的你，肯定也不止羡慕他们的生活地位和名牌衣饰，而更想追求他们的内在教养与丰富学识吧？

所以，这本《教程》就从内在修养谈起，先培养你的文化底蕴，丰富你的各类现代知识，帮助你不断克服可能影响你尽快成为绅士的心理问题，然后，指点你注意言谈举止或社交礼仪方面的规范，使你真正成为一位内外修炼兼备，名副其实的现代“绅士”。

哦，绅士的理想太诱人了，你已经急不可耐了吧？

好吧，不再延误你进入《教程》了。然后，你的她会来主考，一定给你个满分啦！

目 录

绅士导引： 腹有诗书气自华

用艺术涂抹人生底色……………(1)

多听多看多感受

熟悉表现方式

丰富知识

增加阅历

在文学的土地上开犁……………(8)

感受文学形象

抓住思想情感

体会精彩语言

分析作品结构美

小说的欣赏

散文的欣赏

诗歌的欣赏

奏出灵魂深处的绝响……………(24)

- 音乐知识快餐
音乐欣赏要点
绘画写意别样人生 (29)
 绘画艺术概要
 绘画的种类
书法泼洒浩荡乾坤 (34)
 了解书法艺术
 书法欣赏要领
雕刻刀下的命运造型 (41)
 雕塑知识
 雕塑欣赏方法
把生活装进摄影镜头 (49)
 关于摄影
 摄影艺术欣赏
电影原本是生活的情节 (55)
 电影的故事
 电影艺术欣赏

绅士学苑：

电脑汽车非全部

电脑发烧友 (74)

何谓“电子邮政”

电子词典软件的发展趋势

声卡选择的奥秘

电脑语音识别系统

五花八门的电脑病毒

都是轿车迷 (85)

名车性能

轿车档次及尾标

购车新观念

汽车高科技

抬头仰望遥远的星空 (98)

20 世纪天文学重大发现

什么是黑洞

火星探索

与外星人的交流

移居太空

未来太空城

军事魅力与战争常识 (109)

未来战争新方式

军队训练新思路

21 世纪的战场医疗

水雷克星

黑色幽灵 U-2 飞机

反恐怖神奇部队

本世纪五大军事防线

解开我们身体的密码……………(126)

人体奇妙的“7 节律”

“人味”各异

人体的周期性变化

人体不变的密码

人的精神与天气变化的关系

人的最佳、最差时刻

你了解“情商”吗

警惕十种恶习

绅士知性：

宰相肚里好撑船

了解自己的性格特征……………(139)

分裂性性格

躁郁性性格

过敏性性格

显示性性格

粘着性性格

让羞怯走开……………(156)

羞怯情绪测试

- 羞怯的根源
消除羞怯心理的方法
- 摆脱忧郁有良方**.....(167)
- 忧郁程度测试
 快乐的方法
- 幽默当是传家宝**.....(177)
- 测测你的幽默感
 学会幽默
- 熄灭愤怒之火**.....(191)
- 易怒程度测试
 你的自制力有多高
 如何控制怒气
- 压不倒的人**.....(205)
- 压力的承受能力测试
 教你一套减压功
- 深沉方显英雄本色**.....(219)
- 处变不惊的方法
- 绅士肚里可撑船**.....(222)
- 你是否宽宏大量
 心胸宽阔好风度
- 筑起毅力的钢铁长城**.....(230)
- 测测你的毅力
 毅力的培养方法

心怀凌云之志……………(239)

如何取得成功

责任使你成熟……………(243)

测测你的责任感

做一个真正的汉子

绅士风度：

尽在言谈举止间

风度翩翩来是谁……………(250)

绅士更受欢迎

仪容整洁好风采

举手投足恰到好处……………(253)

体态语言的重要

小处不可随便

创造整体效应

绅士应当貌相……………(261)

穿衣戴帽有规则……………(263)

西装的选择

领带和衬衫的搭配

领带的选择

领带的三种基本结法

鞋子的样式
袜子的搭配
帽子及其他
穿便服注意事项
上班时的穿着
男士的化妆技巧
增加洗发次数
参加红白事时的着装
绅士香水规则

说话的艺术.....(275)

声音的魅力
加强说话技巧
介绍的礼节
介绍错了怎么办
营造谈话气氛
避谈隐私
电话礼貌
学会赞美
追求幽默

倾听的艺术 (297)

日常生活礼仪.....(300)

握手
行走
坐姿

站姿

去掉不良动作

开门、关门礼节

吸烟的礼节

不吸烟者应有的礼貌

电梯礼节

使用电子通讯媒体

名片使用礼节

礼尚往来的讲究……………(318)

拜访礼节

到餐厅做客的礼貌

到别人家做客时

精简招待预算

在餐厅招待朋友

在家招待客人

邀请同事

招待生意往来对象

接受客户邀请时

设宴时顾及宗教饮食戒律

在餐厅为客人点酒

在高级餐厅品酒

啤酒礼仪

送礼指南

绅士导引： 腹有诗书气自华

用艺术涂抹人生颜色

提起艺术，不免让人想起芭蕾舞剧中女演员踮起的脚尖——那实在是只有小姐们才沉迷其中的东西，这和先生们有什么关系？过多涉猎恐怕要遭人耻笑。

赶快放弃你偏激落后的想法，把它收进衣袋里，再回望一下有人看见没有。这与绅士的言论可是天壤之别。其实，哪位绅士不是博古通今，尤其对艺术有着高深造诣的呢？

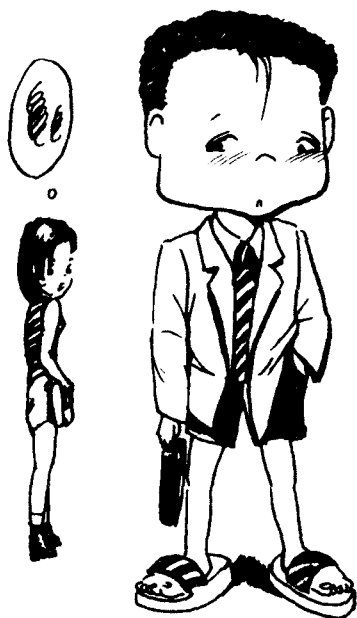


从爱因斯坦酷爱拉小提琴说起，但凡有杰出成就者，多与艺术有缘。艺术不仅开阔了他们的思维与眼界，更促进了他们事业的发展。

艺术的内容是非常广泛的，从音乐、舞蹈、文学、绘画、书法、雕塑、摄影、电影、建筑、工艺美术，到一切与美有关的事物，一切与人类生活密切相关的事物。不懂艺术，不了解美的人是可悲的，因为他只拥有一半的

生活；只懂得事业的人亦不能称做绅士，因为他只有一半的资格。

回忆一下听那首欢快的《相约九八》时的激动，对未来岁月



充满的无限憧憬；想一下当你看完《水浒传》之后的义愤填膺，痛恨宋江因软弱被招安；还有画廊里齐白石的虾、徐悲鸿的奔马，让你欣然生出对生命的热爱之情；还有那对祈年殿恢弘气势的感叹——这一切，都是艺术欣赏的妙处，陶冶心性，启迪性灵，并给我们对生命美的快乐感受。

当大家群坐品茗，有音乐自然流出的时候，望望座中，众人都陶醉在美妙的乐曲里，独你焦躁不安，茫茫然地跟着旋律一遍遍地反复，实在不敢开口问问这首曲子是中国的亦或西洋的。这岂不令人尴尬？设若又恰好有人请你谈谈对这首曲子的感受，只需一个不自然的推辞，你苦心经营的绅士形象就毁于一旦了，又岂不让人痛惜？

对艺术的欣赏力不独带给我们美的感受，它还可以让生活多几分亮色。明白一点色彩，晨起该结哪条领带就不必发愁半天；了解一点书法知识，就不会为看不懂而大发感叹了。

如果你一直自卑于品位不高，那么恐怕艺术是惟一的良药了。当你有能力对一幅毕加索的作品侃侃而谈时，当面对一栋景观建筑，

