



郑
一
群
编
著

男人的成熟是随着年龄的增长
阅历的积淀、心智的完整
才慢慢锤炼成的一种状态

女人是经历了生活的历练之后
从不谙世故的小女孩
一步一步地走向成熟
变成魅力四射、风韵多姿的成熟女人

熟男向左

Men Turn Left

Women Turn Right

熟女向右



西安交通大学出版社

XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS



郑
群
编
著

男人的成熟是随着年龄的增长
阅历的积淀、心智的完整
才慢慢锤炼成的一种状态

女人是经历了生活的历练之后
从不谙世故的小女孩
一步一步地走向成熟
变成魅力四射、风韵多姿的成熟女人

熟男向左

Women Turn Right

熟女向右



西安交通大学出版社
XI' AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

熟男向左 熟女向右 / 郑一群编著. —西安:西安交通大学出版社, 2010. 3
ISBN 978-7-5605-3302-5

I. ①熟… II. ①郑… III. ①成功心理学—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 224317 号

书 名 熟男向左 熟女向右
编 著 郑一群
责任编辑 蔡庆华 葛 欢

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安新华印刷厂

开 本 700mm×1000mm 1/16 印张 11.25 字数 153 千字
版次印次 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3302-5/B·26
定 价 26.00 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。
订购热线:(029)82665248 (029)82665249
投稿热线:(029)82668526 (029)82668522
读者信箱:cf_hotreading@163.com

版权所有 侵权必究

前言

熟男是成熟男人的简称，对于成熟这个词的意思，汉语词典阐述的是：“发展到完善的程度。”而在一篇关于《职业成熟度测评》中所罗列的五项指标，更能让人理解男人的心态与成熟之间的关系：第一，你面对事物时的心态与视角；第二，你解决问题时的方法策略；第三，工作中你的主动性；第四，你日常交往中的原则的弹性；第五，你在生活与工作中的自我管理。

坦率地说，真正的熟男绝对是一个很有魅力的男人，在这种男人魅力的背后，除了大众吸引力以外，还有对自身的约束与对现实人世所做的客观评判。往往某些自认为很有熟男风度、在公众场合衣冠楚楚的男人，到了不为人知的角落，所展示出的两面性，却让人十分感慨。男人的虚伪与真实只是一种假设，而真正可以做到表里如一的男人，才是难能可贵的。

社会发展到今天，随着人与人之间彼此要求与挑剔程度的增高，对于熟男的测评度也日趋上涨，除了所谓的经济基础与上层建筑之间的关系以外，还有更多关于男人的责任感之类的话题也成了公众讨论的焦点。甚至有人说一位已婚熟男的吸引力是对某些女人最致命的吸引与伤害。然而评判熟男的唯一标准是，是否有责任心，而不是能否经得起诱惑。

真熟男是知道和明白自己想要什么的男人，而不是别人希望他成为什么样的人，成就一番什么样的事业。

真熟男是知道和懂得欣赏女人的男人，也是更懂得如何维系男女关系往良性发展的男人，而不是善于把男女友谊与爱情混为一谈的男人。

真熟男并不仅仅是经得起诱惑，或者急功近利地去做些事情，而是



他懂得什么样的心境，会把自己历练成一位什么样的人。

真熟男是宽容的男人，即使曾经被深爱的人伤害，他也懂得祝福比仇恨更让一个男人的心胸豁达，视野开阔。

真熟男绝非斤斤计较，攻于算计的小男人。过于在乎得失利弊绝对不是一位成熟男人本应做的事情。一个男人的厚度，决定这个男人的深度。

真熟男是对人对事充满友善与感激的男人，至少他明白自己今天的一切，除了自身努力以外，还有无数多人的提拔与扶持。

真熟男是懂得拒绝的男人。因为自身利益或前景仕途，而牺牲自我幸福的男人，也不是什么成熟男人。

男人的成熟是随着年龄的增加、阅历的积淀、心智的完整，才慢慢锤炼成的一种状态。越是标榜自己是男人中的典范，越是夸大自己知名度与可信度的男人，越不是一个成熟的男人。

判断一个男人是否成熟是多面性的，而不是单一性的，不能光看表面文章，得透过现象看本质。往往从男人对人与事的处理方式中，就可以感知这男人是否成熟，细节决定一个人的本质。女人也是一样的。

常言说，女人是一本书，书的内容怎么样，那要等你读过之后才能知道，才能明白她的内涵。女人，从小女孩一步一步地走向少女时代，走过三十岁月，进入四十岁不惑，成为刚柔并济的、靓丽的、有韵味的、丰满的成熟女人，她们在经历了生活的洗涤和磨练之后，就会具有那种让人亲近而又让人心动的魅力！

关于熟女的定义，有人以为就是年纪大的老女人，其实不然，有的人到了八九十岁心智都还未成熟，当然不能称之为熟女。也许要达到理想的成熟状态，需要一些人生经历磨练以及豁达的心境。

究竟什么样的女人才能算是熟女？熟女优势体现在哪里？一般而言，熟女的年龄是在三十岁到四十岁左右，除了在形象上妖娆、明艳外，还要有成熟的性格、丰富的经验，让男人一下子便嗅得到风情。

有调查显示，在三十岁到四十岁的男人中，有近四成的人明言自己觉得熟女才有吸引力，不像年轻女孩，一切淡来淡去。

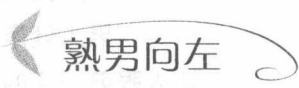
女人在少女时代不太懂生活世事，20至30岁的女人综合素质还不够

成熟，五、六十岁的女人已经洗去铅华、风情渐消。年龄在30至40岁的成熟女人，才是女人中的精品。她们在经历了生活中的历练之后，从不谙世故的小女孩，一步一步地走向成熟，变成魅力四射、风韵多姿的成熟女人。无论是在工作上、事业上、还是在生活上，或者是在社会的交往中，她们才是女人中的精品。成熟女人就是一本经典，是一部巨著。

本书以其细腻的语言为你阐述了熟男熟女的魅力所在。引导人们修炼自己，让自己成为备受异性青睐的熟男熟女一族。本书全面系统地介绍了男人和女人如何丰富内心，走向成熟的人生，内容通俗易懂，语言流畅清新，相信每一个阅读本书的人，都会成为魅力熟男、优雅熟女。



目录



熟男向左

第一章 风度翩翩做绅士

- 002 做个风度翩翩的绅士
- 003 男人魅力宣言
- 006 出乎礼，止乎礼
- 008 男人的经度与纬度
- 009 温柔是熟男最大的魅力
- 010 女人眼里的成熟男人
- 011 身上飘香最动人
- 014 男为悦己者容
- 016 男人与酒

第二章 成熟男人的独特个性

- 019 理性性格最重要
- 021 顺着害怕的箭头前进
- 023 成败只在一念间
- 025 真诚是熟男的灵魂
- 027 人格的力量是无穷的
- 029 学会忍耐与等待

- 032 命运掌握在自己手中
- 035 多一分原谅，少一分怨恨
- 036 做一个快乐的使者

第三章 熟男离不开健康的身心

- 040 男人天生爱健康
- 043 健康的“十面埋伏”
- 046 男士保健新知
- 048 加减乘除四法则
- 050 男人健康十大准则
- 051 让人眼前一亮的健康男人
- 054 滋润你的生命之树
- 055 学会给自己减压
- 058 健康是事业的保证

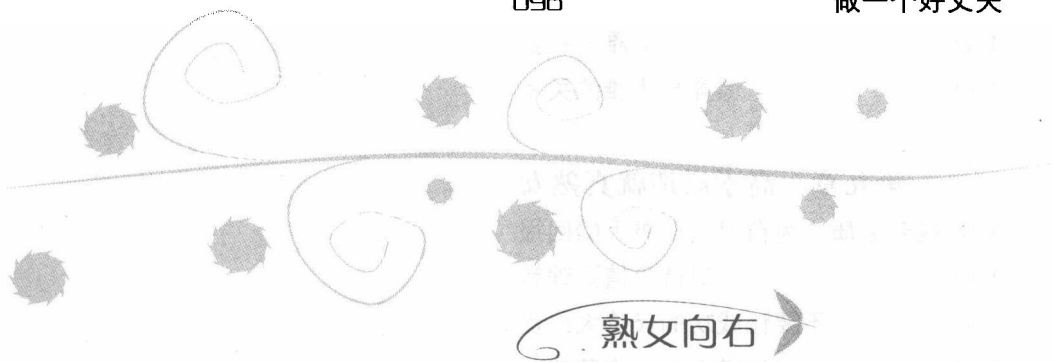
第四章 成熟男人的心态

- 062 拥有海一样的胸怀
- 064 微笑地面对生活
- 066 拿得起，放得下
- 068 放弃是一种智慧
- 071 该放松时就放松
- 074 让自己成为一个热情的人
- 076 吃亏是福
- 078 名利面前要看淡

第五章 让自己成为一个好男人

- 081 会说爱，才能拥有爱
- 083 婚姻需要保鲜
- 085 认真经营自己的婚姻

087	没有人比她更重要
089	摒弃猜疑的念头
091	欣赏是感情的催化剂
093	为自己的爱人努力奋斗
096	做一个好丈夫



第六章 展现成熟女人的韵味

098	熟女着装全攻略
100	左右逢源的礼仪
103	气质产生美
105	熟女的格调之美
108	因可爱才美丽
110	温柔是一种美
113	熟女迷人的微笑
115	女人味来自内心深处

第七章 谁说熟女不风情

119	熟女风情面面观
122	男人眼中的熟女风情
124	魅力源自风情
126	熟女的羞赧之色最美
128	个性体现风情
133	为男人秀出自己的风情

第八章 优雅而高贵的成熟女人

- 135 优雅是一种美学现象
- 137 打造“琼瑶式”优雅女人
- 139 做个灿烂的优雅女人
- 140 调出你人生的美好与优雅
- 142 优雅与礼貌
- 144 漂亮与优雅的关系

第九章 高素质造就真熟女

- 147 提升素质，为自己赢得更大的回报
- 149 对待爱情要理智
- 152 不要让成功的代价太昂贵
- 154 巧借人脉，收获成功
- 157 对自己用心，让收益更大
- 159 做一个爱好广泛的熟女
- 160 掌控好自己的时间
- 162 一样执著，两样精彩
- 166 具有冒险精神
- 168 创新是事业的灵魂

男人的左

风度翩翩做绅士

成熟男人的独特个性

熟男离不开健康的身心

成熟男人的心态

让自己成为一个好男人

第一章

风度翩翩

做绅士



男人的风度是一杯酒，无色但沁人心脾，令人沉醉。男人的风度能充实男人的心志，能温暖女人的心灵。男人的风度像金盾一样厚重，要规避世俗的繁华与没落，要经受岁月的考验与磨练，最终承载起男人的光荣与女人的梦想。

做个风度翩翩的绅士



谁都想拥有翩翩的风度，因为一旦你拥有了它，你的身上就会放射出一种迷人的光芒：能够让许多异性的眼球被你所吸引；你的事业会因此多一份成功的保障；你的生活会因此多一份甜蜜与幸福……人们都喜欢那种风度翩翩的男人，因为风度具有它独特的魅力。通过自己的努力，成为一个有风度的男人，并不是一件难以企及的事情。

风度虽然是通过人的音容笑貌、谈吐举止以及服饰打扮等外在形式表现出来的，但它却是人格魅力的辐射、内在气质的焕发，是一种只可意会而无法言传的综合品格的体现。它融精神境界、道德风范、文化素养、才情趣味于一体，是一个人内慧外秀的统一。一个有风度的男人，能够控制自己的行为，待人诚恳、分寸适度和文明礼貌。风度不仅具有道德意义，而且还具有审美意义。它不仅影响一个人在交往对象心目中形成的印象，而且也影响对方以何种方式对一个人做出反应。男人的风度能给人以力量、信心和美感，能引发人们对交际的向往，是导致

交际和事业成功的重要因素。

不同的人往往体现出不同的风度。有的稳重大方，有的敏捷潇洒，有的果断坚决，有的谨慎文静，有的热情似火，有的朴素自然，有的幽默诙谐……这些风度各异的人，构成了一幅五彩缤纷的社会生活图景。契诃夫说过：“人的一切都应该是美好的——心灵、面貌、衣裳。”所以说风度是人的精神状态、个性气质、品德情趣、文化素质、生活习惯的外在表现。在中国传统文化中，风度更注重内在与外在气质上的和谐统一。

只有内在美与外在美达到完美的统一，才能形成一个人完美的风度。有的人讲风度，往往过分地看重外在，而不注重内在气质，好像一个绣花枕头，里面装的是一包糠，徒有其表而已。风度往往作为外在的表现形式展现在人们面前，是可以通过直觉感官感觉到，这也就是人们常说的第一印象。时下，不少年轻人很注重外在美，热衷于健美活动，争购新奇的服饰。但是有的人虽然衣冠楚楚，相貌堂堂，举止却欠文明，或大声吵闹喧哗，或口出污言秽语，或公众场合搂搂抱抱，或低俗地胡乱打扮，或扭捏作态，这些都是有伤风范的。相反，相貌不出众的人，并不一定没有风度。

培根说过：“许多容颜俊美的人却一无作为，他们过分追求外形的美，而放弃了内在的美。”闪光的东西不一定是金子，外在美是给人最初的印象，而人们进一步追求的是内涵，寻找“诚”与“实”。

齐国的晏子是有名的矮子，但是他对国家忠贞不二，大智大勇，在骄横无理的楚王面前机敏果敢，使楚王弄巧成拙窘态百出。晏子给后人留下的是机敏善思、言语犀利的潇洒谋士风范。可见人的风度不仅仅是外在的，更重要的是胆识、谋略、语言等内在气质的综合体现。风度男人总散发着迷人魅力，他们的一举一动都自然地透露着一种修养和风度，引得众多女性为之倾倒。

男人魅力宣言



在这个被女人们折腾得十“天”河东，十“天”河西的时尚世界



里，男人们自有关于江山社稷的大事可干，那些穿衣戴帽、描眉画眼的“雕虫小技”的确无法入“大男人”的眼。然而，权力、地位、成就、财富……已将一个男性世界打造得铿锵硬朗。珍爱生命，享受生活是一切良善之人的共同心愿。让我们一起听听男人的魅力宣言——

(1) 关于男人风姿。男人的风姿，抑或就是一股气。气足的男人，自然别有一种风采。男人的这股气，源自于一种生活的积累。涉世深了，或者处世久了，生活的经历或者情感的经历多了，思考的问题广阔了，气也定了，神也闲了，风姿也就显现出来了。所以，男人的风姿，不是与生俱来的东西，它是靠男人后天不断完善自己而赢得的一种气质。男人的风姿是一种曾经沧海的宽容；也是一种返璞归真的真诚；它是生活的一种厚实的沉积；它是良善的处世观念、宽裕的经济实力和鲜明的个人魅力；它是一种境界。年轻时，张扬是一种风采，唯有中年，成熟而不失活力，才是一种风姿。

(2) 关于男人的魅力。男人对外在美的表现方式通常是随意的，就像你在街上常见的男人。他们穿的最多的是休闲装，擦肩而过时，平淡得会令你毫无知觉。但如果你熟悉他、了解他，你一定会知道男人的魅力是“由内而外”的。良好的生活态度、社会形象，比起出色的穿衣风度来更能让男人富有魅力，甚至也许因为你内在的魅力，加上外在的一点点不完美的特质，反而会成为别人欣赏你的借口。

(3) 爱美无须掩饰。自古以来，男儿似乎与“美”字无缘。若有意无意地与美沾了亲，贾宝玉、脂粉气、奶油味等等带有贬意的词就会扑面而来。但到了今天——一个讲究整洁与个性装扮的时代，性别与性格间的界线愈来愈趋于模糊，男人再无须掩饰自己对美的热爱。如果你爱穿，就尽可大胆地选择你所喜欢的服饰；如果你想表达自己独有的个性，亦不要在意别人的议论，尽可以去充分展现自我的魅力。美的，就是美的，它不专属于女性，是属于大家的。

(4) 跳动的激情。诗人说，如果音乐是爱情的食粮，我会一直演奏下去。我欣赏这种生活态度，对生活中某一美好事物的迷恋会使人的内心变得无比充实。心中无根如浮萍的男人，内心一定是空虚的。一个出色的男人，内心会时时涌动着对生活的激情，适时展现自己的才华。这

份对生活的热爱，也是男人的魅力所在。

(5) 出色的男人身心均美。出色的男人具有健康的体魄和良好的心态，两者缺一不可。在到处弥漫着竞争硝烟的商业社会，没有一副健康的体魄显然不行。同时，不能承受压力，情感易受伤害，心志不甚坚强，也会使你无法在社会上立足。逆境时，要平和地去面对；顺境时，亦不要张扬，以健康的身心去面对一切，相信你最终会赢得一切。

(6) 男人与男孩的不同。从心理角度说，大致要到二三十岁才有可能被认为是个男人，在这之前充其量也就是男孩。男人与男孩最大的不同在于，男人要立业，要担负对家庭、对社会的责任，要对妻儿老小关怀呵护。男人要海纳百川，要懂得包容、体谅，这话说起来容易，做起来很难。但身为男人，必须如此。相济才出色。外表温文尔雅，并不代表性格上的软弱无力；外表粗犷硬朗，内心并非没有似水柔情。男人之美，不是发达的肌肉，不是俊朗的外表，它表现在积极面对困境，真诚面对亲情。出色的男人懂得把握刚与柔的尺度。

面对不同的对象，男人的表现也不同。

对上司。永远与上司保持君子间的距离，因此上司情绪低落的时候“不方便”拿他当出气筒。他不会事事躬亲，让上司把自己当万金油到处抹；但在某一个领域里，他绝对是个不可替代的人。在上司的印象中，他不是个“快手”，而是肯定靠得住的人。虽然他有时也和上司打打牌、吃吃饭，却决不会讨好上司以获得不属于自己的位置；当然到了论功行赏的时候，他也不会被遗忘。男人不怕和上司谈“加薪”的话题，不过事前他一定审时度势，充分准备，志在必得！

对家人。春风得意的时候，他也和家人谈谈工作上的事；但是遇到挫折的时候，男人却默默地咬紧牙关，家用总是按时送到母亲的手中，做父母的常常过高地评价自己的儿子，对他的际遇很放心，从不了解平淡中他已经起落了几回。他很少回家，却张罗家里的每一件事：装电话、修热水器、买电器、安防盗门……每次回家的时候，他总带很多没用的东西：按摩器、保健仪、电疗仪，还有许多道听途说的补品等等，父母知道这并不是孩子很傻很傻，而是儿子的牵挂很多很多。

对爱人。男人经常是第一眼就认定自己的爱人是她，然后便犹豫

豫、东躲西藏、顾左右而言他，惹得本来对他没什么印象的女孩开始注意到他。女孩竭力躲避他的感情，却又暗中评价着他，慢慢地接受了这个人。男人粗心地错过了爱人眼中的“GAME OVER”信号，继续若即若离的爱情游戏。几个回合之后，女孩不自信起来，猜测自己太敏感、表错情。就在女孩准备放弃时，男人总能及时地从懵懂中醒来，鲜花和热吻一并奉上，将晕头转向的爱人拥入自己的怀中。若是有一天备受折磨的女孩质问他，他会理直气壮地说：“明明是你先看上我的！”

出乎礼，止乎礼



人与人之间就像力的作用一样是相互的，敬人者人恒敬之，爱人者人恒爱之。要被敬、被爱、广得人缘，必须在做人处事的种种小节上尽心尽力。

现代社会虽然主张男女平等，但在社交生活上，女性仍然是被保护的一部分“弱小”群体。即使是“新女性”，未必就不需要、不欣赏男士的彬彬有礼。而男人，在适当的时机，为女士服务一下，也是表现熟男风度的一个方法。

熟男风度不是道貌岸然、凛然不可侵犯的样子，而是指适时适地表现出来的礼貌。俗语说“由小看大”，男人是否具有熟男风度，还不就是由他的一言一行中看出来的。

有些人误以为男人一定要长得英俊、有钱有势、轿车代步、出手阔绰等，才能讨女性的欢心。虽然大家都追求金钱和地位，但一个有内涵的女子，她最欣赏的必定是风度翩翩，言行举止合乎礼节的男士。也唯有懂礼貌，风度高雅的男人，才是女性最心仪的。因此，跟一个举止礼貌的男士同行，远比跟有财无礼的男人在一起愉快得多。

礼貌是发自内心的，这样才会使人感到亲切、自然，所以，奉劝男士们应熟悉与异性交往的礼节。如果你知道在什么场合，自己该怎么做，而不会违礼失态，那你就是一个标准的熟男了。

在西方社会中，有一种观念是女士优先，不管是女性主管、女同事

或家庭主妇，男人一样表示尊重。过去的东方人则恰恰相反，典型的大男子主义，男人处处要占上风，无论在什么场合，男人的地位总是至高无上，丝毫不容侵犯。不过，现在这种情况已经大大改观了。下面，让我们来看看，一个男人在与女士相处时，应注意什么？乘车、走路、坐席、观戏、听剧、抽烟……在各种不同的情况下，该有什么礼貌。

“能者多劳”，男人的身体比女人强壮，力气比女人大，动作比女人敏捷，借着这个先天的优势去帮助女人、减轻女性的负担，是男士应有的风度和器量。

乘车时，请女士先上车；陪同女士到某处去，应先一步为她开门；进入室内后，为她脱外套、拉座椅。此外，当你想抽烟时，应征询她的同意。这些动作绝非装腔作势，故意卖弄，实在是必要的礼貌，不过做时态度要自然大方，才不会弄巧成拙。

搭乘火车或其他交通工具时，如果遇见女性推带行李或较重的包裹，也应代为取放。

陪同女子上街时，则应走在道路外缘保护她或帮她提较重的物品。如遇下雨时，应替她撑伞。走在泥泞的路上，也应让女伴挽住你的手臂，以免滑跌或摔跤。人群拥挤时，则应先行一步，为她开路。

与女友相携欣赏电影却迟到时，应牵着女友的手，由服务员带路或小心地去找座位，切勿把女友丢在黑暗中不顾，那是非常不礼貌的行为。

在日常生活中有女性需要帮忙时，也应热诚而主动地为她效劳。不过服务宜适中，切忌热心过度。比方说，你可以代提行李，却不必替她拿帽盒、手提袋、遮阳伞或花花绿绿的包装物；陪女子遛狗，可以帮她拉住系狗的皮带，但要是抱在怀中的小型宠物，就大可不必代劳。

礼貌的举止应适可而止，礼貌过多也令人难堪，唯有恰到好处，适宜的礼貌才会让人觉得自在。“出乎礼，止乎礼”，以温文尔雅的态度为女性效劳，才是男性的骄傲。于细微处展示你的“熟男风采”，才能获得女性的好感。