

THE NINE KINDS
OF GREAT ADVANTAGE OWNING BY
SUCCESSFUL MEN

成功男人的 九大资本

从经营自己的强项开始
发掘上帝赋予你的资本，去创造积极而全新的生活，铺垫你生命的轨道
用阅历磨炼自己，用知识丰富自己，用智慧管理自己
在困难中寻求成功，在工作中承担责任，在健康中享受生命，在坚定中走向成熟

男人真正的资本，不是来自外表，
而是来自精神、气质

■ 刘子仲/编著



天津科学技术出版社

THE NINE KINDS
OF GREAT ADVANTAGE OWNING BY
SUCCESSFUL MEN

成功男人的九大资本

江苏工业学院图书馆
藏书章

从经营自己的强项开始
发掘上帝赋予你的资本，去创造积极而全新的生活，铺垫你生命的轨道
用阅历磨炼自己，用知识丰富自己，用智慧管理自己
在困难中寻求成功，在工作中承担责任，在健康中享受生命，在坚定中走向成熟

男人真正的资本，不是来自外表，
而是来自精神、气质

■ 刘子仲/编著



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功男人的九大资本/刘子仲编著.
—天津:天津科学技术出版社,2009.9
ISBN 978-7-5308-5380-1

I. 成… II. 刘… III. 男性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 178389 号

责任编辑:郑 新 王 彤
责任印制:王 莹

天津科学技术出版社出版
出版人:胡振泰
天津市西康路 35 号 邮编:300051
电话:(022)23332674(编辑室) 23332393(发行部)
网址:www.tjkjbs.com.cn
新华书店经销
北京建泰印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 21.25 字数 267 000
2009 年 10 月第 1 版第 1 次印刷
定价:32.80 元



前言

在这个世界里，“男人”这个名词往往是伟大的象征。男人能叱咤风云，男人能顶天立地。他们肩负着家庭的重担和社会的压力，为了生活和理想努力奋斗。但不是每个男人都能幸福快乐地生活，有些男人渴望成功却不够努力，有些男人虽然事业成功却家庭破碎，还有些男人虽然幸福成功但却失去了健康……

也许你总是抱着很美好的幻想，相信自己的才华能得到施展，相信自己的抱负能很快实现，相信世界公平到只要你付出就有回报，相信是金子就能发光……但是，现实往往不是这样的。

然而现实对任何人来说，既不是天堂也不是地狱。因为，无论你出身如何，世界都不会因你而改变，你是一个小宇宙，而心态便是这个小宇宙里至高无上的国王。真正勇敢的男人，是从来都不惧怕现实的。

人生的意义在于追求，比如追求成功与富裕，追求自由与爱情，追求人生的美好是切实可行而且无可厚非的一件事。它能让你在品味生活的艰辛、困苦、压力的同时，使你的人生逐渐完美，熠熠发光。

追求之所以伟大，就在于它不但能让你看到幸福，同时也能让你周围的人享受到幸福。你在社会上争取到更多的尊重和价值，就意味着能为你的孩子提供更多健康成长的条件，能为深爱你的女人呈上更温暖宽厚的臂膀，能让挚爱你的双亲有个更安稳美好的晚年，意味着你有

成功男人●九大资本

更多的力量去帮助那些需要帮助的人……

正如水的形状取决于盛水的碗的形状一样，男人的命运取决于他面对世界时呈现的姿态。这种姿态，便是魅力，是男人最基本的也是最核心、最灵魂的东西。一个具有人格魅力的男人应该是多面的、丰富的。他有着自己的个性所为，有着现实中的冷静思考，也有着机智思维的能力。



魅力来源于诸多要素的几何叠加：男人的感性是魅力形成的基础，男人的理性是魅力形成的必要条件，男人的知性是魅力的提升。

有魅力的男人，会保持心灵的平和，能善待自己与他人，如清风拂面，如细雨润心；有魅力的男人如同一杯清水冲泡的茶，杯中茶叶的飘舞给你带来无限的美好幻想，静止下来的叶片让你清楚看到它的沉寂，怡人的茶香能弥散到全身的每一处神经，让你良久回味于甘甜之中；有魅力的男人犹如一首悠扬的歌，优美的旋律飘荡，浸润了生命的每一个季节；有魅力的男人，可以不浪漫，但是要温情；可以不豪爽，但是要大气；可以不细腻，但是要雅致。

男人的魅力，是一种意志的展现，一种态度的表达，一种行为的延伸。男人的魅力是热血，是豪情，是不易轻洒的泪水，是所向披靡、大义凛然而战无不胜的气概。

魅力要求你必须带着成功的野心和时不我待的紧迫感奋力地打拼未来；要求你懂得管理、利用自己的人生资源，与其他社会人保持更高的整合度；要求你明确方向，用双手打造出自己的一片天空，从而摆脱命运的桎梏，成为命运的主宰者；要求你具有独立的个性、较强的自控能力和适当的幽默思维……

所有的一切，你都准备好了吗？本书全面解读了魅力男人应该具有的一切品质，为你的伟大前程提供一份行动指南，让你找到到人生成功与幸福的密码。

目 录

第一章 男人的形象资本——良好形象助你一臂之力

- 1. 高雅男士的标准 2
- 2. 男人的潇洒与风采 4
- 3. 如何塑造男性的儒雅 8
- 4. 从衣着和饰品看男人的个性 11
- 5. 从手机和座车看男人的个性 16
- 6. 女人心目中最有魅力的男性 21

第二章 男人的心理资本——心态与成功

- 1. 男人的人生蓝图 26
- 2. 男人的心理危机 29
- 3. 男人的心理压力 32
- 4. 男人成功的大忌 36
- 5. 男人健康的生活态度 42
- 6. 成功男人必备的健康心理 45

成功男人●九大资本

- 7. 成功男人必备的良好习惯 51
- 8. 杰出男人的性格特征 56

第三章 男人的品位资本——无形的智慧和财富



- 1. 知识——品位男人的力量源泉 60
- 2. 魅力男人必备的三个条件 62
- 3. 品位男人的三盏明灯 64
- 4. 成功男人的品位生活 67
- 5. 品位男人生活之茶 72
- 6. 品位男人生活之酒 81
- 7. 品位男人生活之香水 88

第四章 男人的财富资本——你不理财，财不理你

- 1. 男人的财富观 96
- 2. 男人理财的阶段性特点 102
- 3. 好男人的理财之道 104
- 4. “零储蓄族”的存钱必修课 110
- 5. 男人理财的十大忠告 114
- 6. 投资的十大戒律 116
- 7. 让你财富增值的七条真理 118
- 8. 决定你是富人还是穷人的 12 条标准 121
- 9. 有钱的男人不能变坏 126

第五章 男人的职业资本——安身立命的根本途径

1. 清晰你的职业规划	130
2. 12 种动物精神求职	135
3. 打入公司主流群体的 7 种策略	138
4. 事业成功的 15 种能力	142
5. 不利于职场成功的 15 种性格	148
6. 获得上司赏识的诀窍	153
7. 职场晋升须知	155
8. 培养你的领袖气质	159
9. 你创业了吗?	163

第六章 男人的社交资本——好人脉成就好命运

1. 关于社交礼仪	170
2. 巧妙利用自我介绍	174
3. 男人社交禁忌	177
4. 商界人士谈话交往中的礼仪	181
5. 职场人际关系的至尊宝典	186
6. 如何与不同品性的人交往	195
7. 人际关系中的 8 种距离	201
8. 影响你前途的 10 种交往心理	203

第七章 男人的情商资本——优秀不是一时的行为

- 
1. 全面提升你的情商 208
 2. 不要让坏情绪左右你 210
 3. 高智商男人是这样赢得成功的 211
 4. 男人要勇于克服自卑 214
 5. 克服粗心大意的 4 种方法 220
 6. 男人应具备的 10 种心态 223
 7. 男人心理成熟的标准 229
 8. 男人一定要懂的 22 个道理 232
 9. 中国男人最忌讳的 7 句话 234
 10. 写给 40 岁男人的 18 个忠告 237
 11. 历史上最标准的 16 种男人 240

第八章 男人的婚恋资本——爱情是你温暖的港湾

1. 男人吸引女人的魅力 248
2. 男人如何赢得爱人的芳心 252
3. 教你如何谈恋爱 259
4. 男人为什么总在乎女人的过去 262
5. 男人要把妻子永远当作情人 266
6. 男人要远离 9 种女人 268
7. 男人必读的女人心事 271
8. 男人保养婚姻谨记 5 大秘诀 275
9. 写给男人的 10 句“悄悄话” 278

10. 男女间情感的 20 个秘密	281
-------------------------	-----

第九章 男人的健康资本——健康是一切的源头

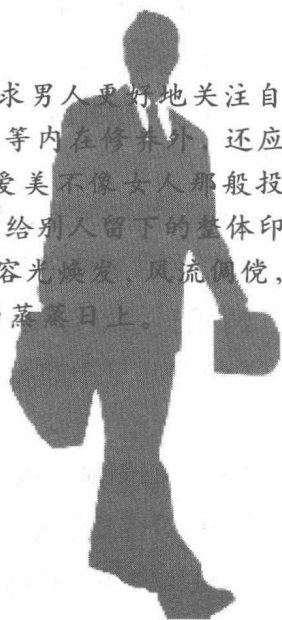
1. 男人的体检与营养	286
2. 男性的焦虑与保养	292
3. 日常护身必备的 8 大法宝	296
4. 排毒, 让你远离男科病	300
5. 男人最怕的 9 种疼痛	304
6. 男人的健康沐浴与皮肤保养	309
7. 25 招让男人精力旺盛	315
8. 养生保健要平衡膳食	322
9. 健身十戒让你更健康	325



第一章 男人的形象资本

——良好形象助你一臂之力

社会的发展、文明的进步都在要求男人更好地关注自身。这除了注重完善自身言谈、举止等内在修养外，还应包括对个人外在形象的包装。男人爱美不像女人那般投入，但若不注意自己的形象，就会使你给别人留下的整体印象大打折扣。好的外在形象不仅让你容光焕发、风流倜傥，甚至可以使你在人际交往和事业方面蒸蒸日上。





1. 高雅男士的标准

男人的高雅是有标准的，表现在以下方面：

- (1) 一双手伸出来要修长干净，指甲要修剪整齐。
- (2) 虽然不抽烟，但是要随身带一个高雅的打火机。
- (3) 天天换衬衫，保证领口和袖口的平整，最好使用袖扣。
- (4) 腰间不要悬挂物品，如手机、钥匙等。
- (5) 与人相处时，不要放过任何一个细节，对其加以照顾，但不要做作。
- (6) 吃饭的时候，不要发出比较大的声音。
- (7) 经常要使用礼貌用语，并成为习惯，如：您好！谢谢！请慢走！再见！见到您很高兴！
- (8) 寻求宁净的心灵，同时要爱读书，多读文学、艺术等方面的书。
- (9) 喜怒不显于色。
- (10) 对待爱情要十分慎重。

这是我们要达到高雅的十个标准，大家平时要多对照，看自己做到了没有。

男人变得高雅以后，就有了风度，就会产生魅力，男女老少都会喜欢你。有了魅力就会产生魄力，没有魅力而一味的使用权力去压迫员工，就会遭到大家的反对。

能够成大事的男人有一种天生的本事，他无论走到哪里都会成



为中心人物，很快就能缩短与周围人的距离，仿佛他们天生就属于这里。魅力是一种可贵的品质，不可能与任何低贱联系起来。那些能够自豪的认为自己富有魅力的男人，他确实能够得到生活的很多回报。

如何才能产生魅力？

- (1) 自信产生魅力。
- (2) 男人真正的魅力是他的男子气息中蕴含着女人的温柔。
- (3) 不可抗拒的男性气质。
- (4) 男人的形象魅力。良好的形象是男人的一种无形的价值。
- (5) 男人最完美的魅力是成熟。成熟的男人是女人的肩膀。



2. 男人的潇洒与风采

什么是风度翩翩、潇洒的男人？他们往往在以下几个方面努力要求自己。

一、男人的自我打扮

在服饰方面，男人的外衣主要有中山装、西装和夹克等三种适合于社交场合，其他的运动服或法兰绒之类的软料外衣不适于社交场所。合体的上衣应长过臂部，四周下垂平展，手臂伸出，上衣的袖子刚过腕部，衬衫的袖口也应长出些。

衣袋：正是服装的外衣袋是不应放东西的，裤子背后的口袋子也不应该放东西。皮夹、手帕、钢笔等应放在里侧的口袋里。平时不要把手插在口袋里。

礼服：用于略带庄重的场合的穿着，现在通的全套的都是西装，颜色为黑灰或蓝，上下一色更说明庄重，穿西服时最好也穿西服背心，因为让人看到衬衫和裤子的边接处是不雅的。领带的花色要尽可能地与衬衫外衣的颜色搭好。

风衣：风衣是大衣的一种，通常有两排纽扣和一条腰带。在正式场合一般不穿风衣。在很多活动的场合，风衣可以给你增加不少潇洒。穿风衣时让衣领竖起七分高。腰带随意缚下，最下面的纽扣可



以松开。风衣不穿着时，可以随意地用一只手臂换搭着，显得较有风度。

首饰：男人的首饰只限于结婚戒指和图章戒指，另外还有手表和挂表。图章戒指应戴在左手小指上，结婚戒指应戴在左手的无名指上。

鞋子：黑色和深色的鞋子可以同一切正装配用，旅游运动鞋或布鞋不能同西服配穿，中山装可以和布鞋一起穿，无带皮鞋不适合于正规场合穿。

男士着装注意事项：西装要穿着合体、优雅，符合规范。如打领带时，衣领的扣子要扣好，领带打结后要推到领口根部，下端不要超过皮带。如果是穿毛衣，领带应放在毛衣里面，如果别领带夹，应在衬衣的第二三纽扣之间，不要别在领带口。如果不系领带，应把领口解开，衬衣领也可翻到西装的外面。一般西装是两个扣子，应记住：扣子只系上面的是正规的，都不系是潇洒的，两个都系是土气，只系下面的是流气。如果是三粒扣子，只扣中间一粒或都不扣。

二、男人风度的自我培养

风度包括人的言谈举止态度，是人的心灵性格气质涵养与外在体态的综合表现。男人的风度各异，有的文质彬彬温文尔雅；有的坦率豪放坚毅果断；有的气度恢宏，深沉练达。作为政治家、外交家的周恩来总理可说是世人公认的最有风度的男人之一。周恩来在许多重大的场合上潇洒自如、挥洒自若的翩翩风度令世人为之倾倒，为许多特别是年青人所推崇、效仿。可见，在我们这个社会上，人们羡慕优美健康的风度，向往和追求风度美，已经成为生活中的潮流。然而，要使自己拥有优雅的风度，并非一朝一夕的事，它需要持久而艰苦的自我磨砺。

成功男人●九大资本



男人良好的习惯是风度美的条件。保持站、坐、走优美的姿势和良好的生活习惯是必要的。一些男士认为。只要有美的相貌，就具备美的形象。殊不知，这种美是不安全的。从审美的角度看：“相貌美高于色泽美，而秀雅合适的动作的美又高于相貌的美。”一个男人长得再漂亮，如果很不顺眼，他那漂亮的脸蛋也会黯然失色。

在日常生活中，我们经常可以看到一个男人的不良习惯，如屁股坐在椅子上，脚却蹬在桌子上、走起路来没精打采、不讲卫生、随地吐痰，等等，极不雅观，更谈不上什么风度了。男人要想具有优美的风度就要下工夫培养自己各方面的良好习惯，言谈举止动静坐行都要符合规范。如走路要昂首挺胸，步履轻盈，体态端庄，欣欣而来飘然而去，给人留下健康向上的风度美的印象，在培养风度的过程中，锻炼身体也是很重要的健美，也是很重要的。

内心世界和外部神态的有机统一，才能构成一个男人真独特风度。风度是一种内在的气质的天然流露。言为心声，行为神使。很难想象一个心灵龌龊的男人会有优美的风度，精神面貌直接影到人的外观表现，所以，单一的外形体态是决定不了风度美的，只有具有美德，风度美才有价值的。

美好的风度，靠盲目的模仿是不行的，留长发、叼烟卷、戴歪帽、斜眼，装出一副潇洒的样子给人看，矫揉造作，反而弄巧成拙，显得轻浮粗俗，更没有什么风度可言。只有从提高自身的素质，培养各种良好的习惯开始，男人优雅的风度才会慢慢地养成。

三、男人总是要不断地学习

男人要使自己的气质高贵，必须要掌握渊博的知识：而要有渊博的知识，就必须通过长时间的学习。

如果说最初人类学习是生存的一种需要，那么现代人类的学习



则是人类发展的动力。在现代社会里，学习已经成为人类的伴侣，成为人们提高思想境界和生活质量的必由之路。凡是善于学习，自觉学习的男人，往往因为有知识、有才华，气质显得高贵；而那些不愿意学习的男人，不善于学习的男人，则因他们的无知而毫无气质可言。如今，学习能力已成为衡量现代男人的标志之一。学习不仅是学生的事，而且已经成为当代每一个男人求生存、求发展的重要途径。

所谓的学习，是指人在社会生活中获得经验的过程，是一个接受知识增长、学识提高能力的智力过程。

培根说过：“知识就是力量”。但知识本身并不能成为力量，所以男人必须灵活掌握知识的实际应用，使知识内化为主体素质，化为主体的学识和能力，才能显示无穷的力量。高贵的气质和人格力量才能体现出来。

现代科学知识综合化发展的特点和趋势促使男人不能把自己的知识局限于某方面，而要不断地扩大自己的知识面和视野，扩大学习和研究的领域。如果不这样，男人的思路、谈吐就会受到限制，显得狭小、枯燥、无味，根本谈不上气质了。因此，男人还应注意拓宽自己的知识面，有目的、有计划地博览群书，博采众长。只有这样的博学才能有助于智力的开发，学识的增长，也才能使自己的气质高贵。