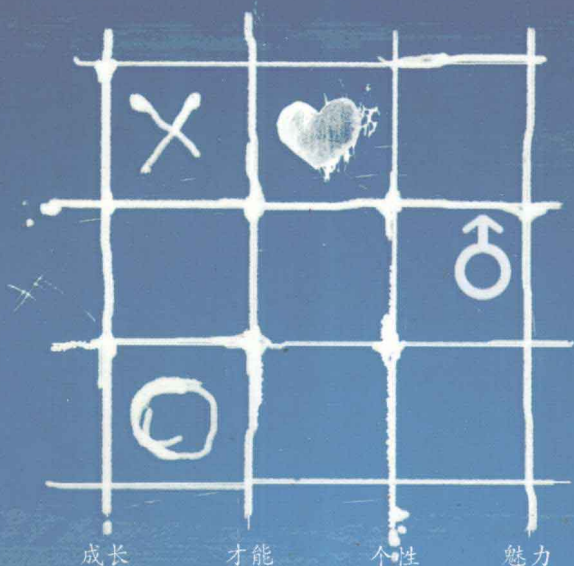




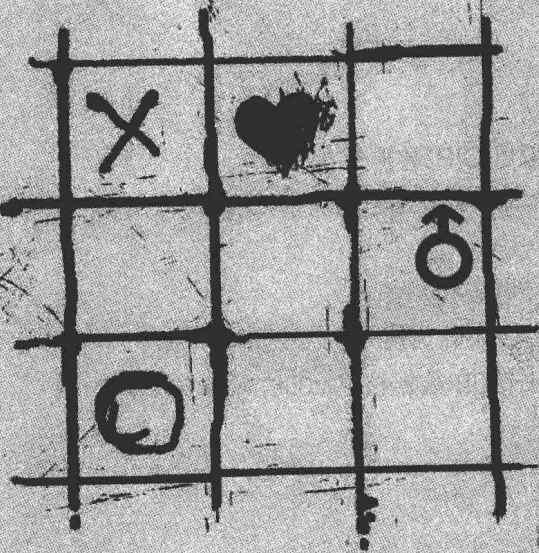
一个男人一本书

袁增水 编著

一个男人就是一本，有的是外表华丽、内容时尚的畅销书；有的是不求包装，以内容厚重取胜的经典名著；有的是难登大雅之堂却非常实用的生活百科；有的是阳春白雪却晦涩难懂的学术著作……



当代世界出版社



一个男人书 一本

袁增水 编著



当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

一个男人一本书/袁增水编著.—北京:当代世界出版社,
2009.10

ISBN 978-7-5090-0561-3

I. 一… II. 袁… III. 男性—生活—知识 IV. Z228.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第184083号

书 名: 一个男人一本书
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路4号(100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010)83908400
发行电话: (010)83908410(传真)
(010)83908408
(010)83908409
经 销: 新华书店
印 刷: 北京龙兴印刷厂
开 本: 787毫米×1092毫米 1/16
印 张: 16.5
字 数: 330千字
版 次: 2009年12月第1版
印 次: 2009年12月第1次
印 数: 1~6000册
书 号: ISBN 978-7-5090-0561-3
定 价: 30.00元

如发现印装质量问题,请与承印厂联系调换。

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载!

前 言

男人，如山？如海？如钢铁？提起男人，仿佛阳刚之气扑面而来。怎样的词汇能够精准地形容男人？如果说女人是半边天，那么男人就是擎天柱。男人需要像山一样屹立巍峨，像海洋一样博大精深，像钢铁一样坚韧刚强。现代社会，男人的责任更是如山重，如海大。一个好男人要对父母进守孝道，对儿女辛勤养育，对爱人关爱有加。对男人的要求越来越“苛刻”。怪不得，男人们经常会无奈地大呼：做男人，太难。

做男人尚且如此之难，那么做一个好男人，做一个如一本好书一样隽永、深刻、令人受益匪浅的男人，就自然是难上加难了。男人在事业上要步步高升，在社交中要左右逢源，还要在家庭中面面兼顾。男人要求能被女人依靠、被上司信赖、被朋友肯定。男人需要在痛苦面前坚强承担，在责任面前义无反顾，在危难时刻挺身而出。男人需要睿智、稳重、理智，也需要丰富、幽默、聪慧。

如何成为一个“真正的男人”，首先要树立正确的心态，养成良好的性格，在工作上进步迅速，成为当之无愧的成功男人。同时，男人不仅要做一个像山一样的、有主见、有自信、有责任感的男子汉，更要做一个成功的职场男人。

男人是山，女人是水，男人是字字珠玑的一本书，女人便是幽香沁人的一页。男人和女人，总是像互相缠绕的蔓藤，剪不断，理还乱，讲不清，又道不明。男人不仅要懂得爱女人，男人同样需要被女人爱。女人爱的男人，当然是自信的、健康的、优雅的、成功的。男人不仅要懂得运动健身，更要懂得怎样更好的修养身体，拥有健康体魄，增强阳刚之气，懂得运动的男人才最帅气，也更能博得佳人芳心。男人要学会洞察女人心，增加你的异性缘，要保持形象并穿出你的风格。男人很累需要放松和休息，可以去游览旅游胜景或协同爱人去恋爱佳地，让你学会做阳光健康男人，同时享受甜蜜恋情。

.....

本书是一本男人不可或缺的百科全书，想做一个成功的男人，做一个如书般隽永、深刻、令人受益匪浅的男人，这本书值得你一读。



前言	1
----------	---

第一章 成为真正的男人



让男人回归本真：强壮而不失温和，勇敢而不失温情；勇于追求并拥有美好的事物，关心他人、勤劳、幽默、温柔、充满智慧……

做一个像山一样的男人	2
为了你的理想而活着，不要为了某些人而活着	2
接受失败	3
自信	3
积极地表达爱情	4
直面恐惧	5
毫无保留地支持朋友	5
负起对亲人的责任	6
平静地死去	7
男人的同义词	8
责任	8
宽容	9
果敢	11
开拓	11
细腻	12
文明	12
心态决定性格，性格决定成败	14
对生活要充满激情	14
微笑，对每一个人	15
会幽默才懂得生活	15
性格能成就你的事业，也能毁掉你的前途	16
性格应体现才能	17
刚毅，却不乏柔情	18
能哄人是出色的本事，这一点都不丢人	19
培养你的领袖性格	20

赢在性格	22
了解你的性格, 成功始于内向	24
如何做一个极品单身男人	25
给自己设定一个目标	25
第一辆车应该是二手的, 先开好了再说	27
不要因为寂寞而去寻求安慰, 男人要会享受寂寞	27
事业远比爱情重要	29
30岁之前, 搞垮几个公司是好事	29
如果没有才华, 就要有气魄; 没有好的外貌, 就要学会品味	31
先有实力, 才有魅力	32
要看起来像个君子, 即使你不是	34

第二章 男人在职场



你是否能适应职场中的尔虞我诈? 是否能自由地游走于上司和同事之间? 一整套职场全攻略, 让你能够自由地游走在职场上。

求职金钥匙	37
求职前应做的准备	37
面试问题回答思路技巧	41
面试结束, 才刚刚开始	44
升职密码	45
如何快速晋升	45
就这样读懂上司	46
像老板那样思考	47
责任=机会	48
更专业、更职业	49
每次只做一件事	50
把最紧要的事放在第一位	52
忙要忙到点子上	53
做好本职工作最重要	54
大学毕业等于零	54
你在为谁工作	55
如果你有意见最好直接向上司陈述	57
乐于从老同事那里吸取经验	58

唤起你的工作热情	58
日事日清	59
不要只做告诉你的事, 请做需要做的事	61
方法总比困难多	62
结果最重要	64
你凭什么拿高薪	66
经常跳槽也不是办法	67
职场社交	69
不要借钱给朋友	69
对事无情, 对人要有情	70
带技巧的谈话	72
话多必失, 人多的场合少说话	74
宴请之道	75
怎样在西餐桌上举止得体	77
成为懂葡萄酒的人	79
洋酒的喝法	81
酒吧中的交往	82
如何在歌厅发挥自己	82
防止冷场	83
如何控制你的烟瘾	84
不要因为你的体味影响你的社交	85
辞职时要给自己留条后路	87
辞职前必要的准备	87
如何辞职好	88
如君子般离职	89

第三章 男人需要有点文化



文化是智慧的源泉, 是如同宝藏般的底蕴。有文化的男人大多幽默而且温文尔雅。他们的言谈虽说算不上语出惊人, 但是时不时说出的某句话也同样能堪称经典。

男人的内涵	92
中国传统文化	92
西方文化	92

了解历史	93
酒文化	93
茶文化	94
文化快餐	96
给男人看的25本书	96
给男人看的10部电影	97
男人必听的10首歌	99

第四章 男人的形象



男人爱美不像女人那般投入,但若不注意自己的形象,就会成为时代的落伍者。

知己知彼——女人心中的男人形象	102
女人心中的好男人形象	102
看看你是不是女人厌恶的那种男人?	104
男人形象设计	106
根据外形特征设计自身形象	106
设计一个适合你的发型	107
男人穿着有技巧	110

第五章 男人的健康



“强者”是男人最好的诠释,人类社会制造出来的种种男人神话让男人付出了不可估量的代价,男人的脆弱往往被其表面的坚强所掩盖。

男人有病不轻谈?	121
“男性健康日”羞启口	121
男人有病不能扛	122
男人的常见病	123
“椎”根究底——上班族和有车族的易发病	123
不让前列腺发“言”	124
男人的秘密男人的病	125
出差男、夜生活男人不小心的病	127
男人也要对自己好一点	129
保养好你的肾,这对你很重要	129

传说中的壮阳食品	130
看美女的男人无罪	131
娶个丑老婆会让你长寿	132

第六章 运动中的男人



性感、有魅力的男人一定是喜欢运动的男人。运动明星受欢迎的程度不必多说。影视明星们也无一不是运动爱好者。运动精神构成了男性魅力的主体。

至少得爱一种体育运动, 喜欢并参与进去	134
你要了解的一些体育常识	134
如何像车手一样驾驶	136
游泳的姿势	140
给自己设立一个锻炼计划	145
男人该怎样锻炼身体?	145
力量的锻炼	146
反应能力的锻炼	148
柔韧性的锻炼	149
运动中的受伤处理	149
健身房的运动程序	151
如何消去啤酒肚	151
你的家庭健身房	153
哑铃	153
臂力棒	154
跑步机	154
俯卧撑、仰卧起坐	155

第七章 男人的旅行



现代快节奏的生活方式是否让你感觉疲惫? 在长假中出外旅游, 放松紧张的神经吧。

值得男人去征服的几个地方	158
冈仁波齐	158
绒布冰川	159

青海湖	159
若尔盖沼泽	160
塔克拉玛干沙漠	161
呼伦贝尔东部草原	161
让你的女人抵挡不住诱惑的地方	163
丽江——心灵家园	163
九寨沟——人间仙境	164
三亚——东方夏威夷	165
西双版纳——动植物王国	166
香格里拉——梦想中的伊甸园	166
自驾游的准备及注意事项	168
自驾游前的准备	168
自驾游的注意事项	170
遇险该怎么办	172
户外必备知识	174
如何预测天气	174
如何拍好并保存照片	175
怎样搭帐篷	176
怎么样才不会迷路	177
野外生存技巧	178
学做一个收藏家	181

第八章 男人在家



男人在家怎么做才能实现和谐社会的目标? 男人要熟悉厨艺、理财和家装技能, 是让家庭幸福、社会和谐的先决条件。

食神是这么练出来的	184
男人需要练厨艺的种种理由	184
学会做4菜1汤	185
让你更加强壮吃法	187
单身男人的快乐食谱	188
在客人面前露一手你的茶功夫	189
男人也可以成为理财高手	191
你具有百万富翁的潜质吗?	191

钻石王老五的理财方案	192
三十而“理”的道理	193
大学毕业生租房还是买房	194
男人的私房钱	195
钱是省出来的吗	196
家是装出来的	198
你的地盘你作主	198
巧用小摆设,放大您的家	200
文化也是装出来的	201
如何与装修公司谈判	203
有孩子的话你要注意选择装修材料	204

第九章 男人和女人



亚当和夏娃,男人和女人,两个人的世界,永远有说不完的话题,诉不尽的心事。男人是天,是火,是山,是马,一切的阳刚都属于男人。

手把手教你追女朋友	207
如何跟自己喜欢的女孩搭讪	207
短信攻略	208
用电话谈恋爱	210
恋爱中的话题	211
讨MM欢心的心灵魔术	212
在哪些情景下女人容易动情?	214
如何跟女朋友更进一步	215
娶一个好妻子是成功的一半	216
旺夫的女人类型	216
如何求婚	219
婚礼前的准备	220
蜜月之秘	222
婚姻的危机	224
如何处理婚外感情问题	224
离婚是唯一的选择吗?	225
妻子、情人和红颜知己	227

第十章 男人之间



男人与男人之间的交往，就应该用男人的方式。关于男人之间的友谊，没有比培根更经典的描述了：喜欢孤独的人不是野兽就是神灵。

阅人有术	230
察言观色识人	230
通过肢体语言识人	232
如何洞悉人心	234
如何结交朋友	236
怎么样受人欢迎	236
如何处理友情和利益	237
男人之间的话题	238
如何成为圈子中的灵魂人物	239
越是谦虚的人，就越能获得大成就	239
你有号召力吗？	240
善待他人与善待自己	241

第十一章 上了年纪的男人



随着社会进步和生活水平不断提高，老年人整体身体素质也不断提高。但相当一部分老年人离退休后，由于社会地位和交往发生变化，常常会睹物思旧，留恋过去，多愁善感，产生不良心态。

养生保健	243
气功养生与太极拳	243
种花	244
检查身体	245
老年人的性生活	246
调整心态，面对危机	247
男人的更年期	247
度过中年危机	248
老年的心态如何调整	250
立遗嘱	251

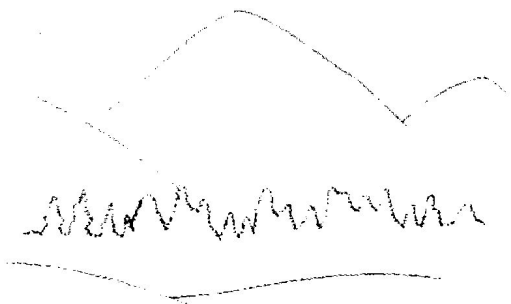
第一章 成为真正的男人



让男人回归本真：强壮而不失温和，勇敢而不失温情；勇于追求并拥有美好的事物，关心他人、勤劳、幽默、温柔、充满智慧……

做一个像山一样的男人

男人在不同的人生阶段担任着不同的社会角色，而且总是不断交织在一起，赋予了男性这一形象的多样性。在向成功的彼岸努力奋斗的过程中，男人逐渐丧失了许多本应具备的品格，许多的负面评价也随之而来：怯于承诺、自负、回避交流、虚伪等等。男人在拥抱成功、拥抱世界的同时，如何找回真正的自己？



♂ 为了你的理想而活着，不要为了某些人而活着

假如一个男人说他的首要责任是他的妻子或家庭的话，他要么是在说假话，要么是太软弱，这种人不能相信。他把忠诚放错了地方。一个男人把个人的价值凌驾于理想之上是可悲的，他不是在一个在思想上自由的人。

男人应该知道，他必须把自己奉献给比满足一小撮人的需要更加伟大的事情上去。他不想被驯服，但他希望承担更加伟大的责任和更加巨大的挑战。他知道，当他在伟大面前退缩，他将不再是一个完整的男人。当别人看到他坚持自己的信念毫不妥协，即便是得不到直接的支持，他也至少会获得信任和尊敬。一个男人违反自己的价值观行事时，一定会失去别人的尊敬，也会失去他对自己的尊敬。

生活会考验一个男人，判断他是忠于某些人还是忠于自己的原则。会有很多诱惑摆在他的面前，来检验他的信念。当一个男人正直地活着，为了自己的信念而活着，他将会得到丰厚的回报，而当一个男人苟且地活着，没有原则地活着，那他将得到最大的惩罚。无论何时，只要这个男人选择了牺牲掉自己的原则，那他就失去了自由，失去了自我，最终将变成一个可怜虫。



♂ 接受失败

真正的男人，是可以接受错误的。他会不断地尝试，即使不断地失败也无所谓，因为他知道，这比无所事事要强得多。

自信是一个男人的最宝贵的财产之一。当他犹豫时，当他害怕失败时，他就把自己贬低了。一个聪明的男人可以预见到失败，但他绝不会去无谓地担心。他接受失败，一旦失败，他也可以积极地应对。

男人在失败中要比在成功中更容易成长。成功对于他说来不是考验，而失败则可以测试他的决心和毅力。虽然成功对人来说也是一种挑战，但失败却因为充满风险而让男人能从中学到更多。当男人过于小心翼翼，他的生命就失去了活力，他的生活也变得狭窄。

♂ 自 信

真正的男人是不会刻意去表现自信的，因为他知道自己终将成功。他知道，失败只是一个可能的结果，即使成功率明显不高，他仍然会散发出自信。这不是因为他故意掩饰，也不是因为他不愿承认，而是因为他要证明给自己看，他有超越自我的能力。这些造就了他最重要的两个品质——勇气和坚持。

有一位学者曾调查过不少女性，让她们回答男性的魅力应表现在哪一方面，几乎所有的答案都是相同的——自信。男性的魅力不在于容貌，不在于健壮，不在于高矮，也不在于所谓“男子气概”，而是自信。

男人假如没有自信心，就不可能坚强、勇敢、大胆、无畏，积极地追求生活目标和美好未来，也就不可能形成男人特有的风度——男子汉风度。

那么，自信是什么？第一，自信表现在对生活充满乐观和进取的信念。第二，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，并努力为之而奋斗。

在当代女性眼中，有自信心的男子最有魅力，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？

一位女大学生说道：“只要一看他的眼睛，我就知道我是否应该爱他。”一位女医生也说：“如果他的眼睛老是在转动，那说明他肯定缺乏自信心；如果他的眼睛不敢和我对视，那他就不配成为我的心上人。”

可见，自信是男子汉的风度之源。愿你成为一个充满自信的男子汉！

♂ 积极地表达爱情

真正的男人懂得积极地给予别人爱，而不是被动地接受。他应该是第一个发起谈话的人，第一个嘘寒问暖的人，第一个说“我爱你”的人。对于男人来说，等待别人率先采取行动是不合适的。在你不打开心胸采取行动之前，这个世界不会主动拥抱你。

那么，怎样才能使你发出的爱的信息一下抓住对方而不致扫兴而归呢？

1. 把握好表达的时机

爱情的表达应基于感情的发展程度，表达早了可能会因为不成熟而遭到回绝，断送前程；表达晚了可能坐失良机，使爱神从身边溜掉。什么样的时机最合适？如果你从同事、朋友中看中一个人，想说出“我爱你”，一是要看看你的爱是否确实到了真诚、热切的程度；二是充分考虑一下对方是否能以爱回报你，不知道或信心不足，可以先做些了解。如果属于经人介绍而相识的，说出“我爱你”，往往在交往一段时间以后，这个时机应该选在双方心情良好，情蜜意浓的时候。这样，你一言即出，就会得到双方的响应。

2. 表达方式要含蓄

表达爱情，千万不要在公开场合，高声厉言，直来直去。表达爱情之时，不论是女性还是男性，毕竟都会带些羞涩；向对方求爱，还要给对方留下考虑的余地。因此，含蓄的表达，对于求爱者和被求爱者都是合适的。象皮埃尔·居里向玛丽亚的求爱，就是非常含蓄的。还有如电影《归心似箭》中，玉贞爱上了在她家养伤的抗联战士魏得胜，一天，魏得胜抢着帮玉贞挑水，玉贞深情地说：“好，让你挑，……给俺挑一辈子。”含蓄地表达爱慕之情，是我国人民的传统美德。它给爱情的传达增添了柔情和蜜意。但应注意的是，不能把含蓄当成含糊、含混，这样的“含蓄”表达不清，表意不明，往往达不到预期效果。

3. 表达态度要坚决

想要抓住对方，使之喜欢你，你自己的态度首先要坚决，使对方相信你的爱是坚定的、成熟的。自古以来，情场上就有一个动人的词：海誓山盟。海誓山盟就是男女相恋时表达爱情的忠诚，往往以大海高山相比，以示坚定不移。



4. 表达方法要灵活

传情的方法多种多样,不拘一格,如以言传情,以物传情,以信传情,通过中间人传情等等。用哪种,要根据对方的性格、气质,根据环境、时机而定。总的原则是,选用的方法,应有利于使对方接受,抓住对方。

♂ 直面恐惧

一个人因为某种原因产生恐惧是非常正常的。恐惧是你将受到考验的信号。当一个男人掩饰自己的恐惧时,他清楚自己在丧失自我。他会感受到软弱、沮丧和无助。无论他怎么努力让自己平静下来,他都无法遏制发自内心的恐惧。只有直面恐惧,他才能获得平静。

小伟说自己曾是个懦夫,而学习游泳让他学会了直面恐惧。“那就好好去学吧!就算你上辈子是泰坦尼克号的殉难者,这辈子也不该那么孬种。”他对自己说。

大概在一个月后吧,朋友邀他到一个温泉度假中心,他鼓足勇气下水了。他发现自己没想像中那么差,但他不敢游到水深的地方。“试试看”,这位朋友“和蔼”地对他说,“让自己灭顶,看会不会沉下去!”“你说什么?”他还以为他这个游泳高手故意整他。他试了。他说得没错,在他们意识清醒的状态下,想要沉下去、摸到池底还真的不可能。真是奇妙的体验!“看,你根本淹不死、沉不下去,为什么要害怕呢?”他上了一课,若有所悟。从那天起,他不再怕水,虽然目前不算是游泳健将,但游个五百公尺是不成问题的。

真正的男人会同危险成为朋友。在恐惧面前他不会逃避,他转过身,面对恐惧,并由此获得勇气。真正的男人,要么失败,要么成功,不尝试的人就是懦夫,真正的男人更看重方向是否正确,而不是具体的结果如何。当一个男人踏上正确的道路,直面恐惧时,他更像是一个真正的男人。当他战胜恐惧时,就像一个在暴风雨中航行的勇士一样,让他更像一个男人了。



♂ 毫无保留地支持朋友

真正的男人,看到自己的同性同伴做一件注定会失败的事情时,该怎么办?他应该去