



# 精品

# 男人书

精品男人低调生活，高调做人。

他们具备准确敏锐的洞察力，杰出的创造能力，对生存环境有一定的宽容能力。精品男人咀嚼生活，感悟人生，在尝遍艰难困苦，历尽沧桑之后，才有这样的一种刚毅。

做个精品男人，就要具有一种特有的气质，

这气质是岁月留在男人身上不经意间流露出来的一种东西。


刘川◎编著

Jingpin Man

精品男人绝不会容忍细节的不完美，他们懂得随场合变换调整自己的形象。

他们还带有一种坚不可摧的勇气，在面对得失时能付之一笑，在惨遭打击时能坚强挺立。

中国华侨出版社





精品

男人书

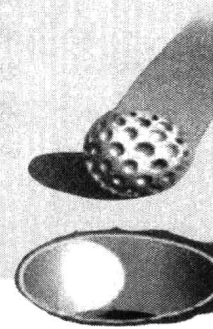
精品男人低调生活，高调做人。

刘川◎编著

Jingpin Man

---

中国华侨出版社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

精品男人书 / 刘川编著. —北京: 中国华侨出版社,  
2012. 12  
ISBN 978 - 7 - 5113 - 2960 - 8

I. ①精… II. ①刘… III. ①男性—修养—通俗读物  
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 256985 号

**●精品男人书**

---

编 著/刘 川  
责任编辑/宋 玉  
封面设计/智杰轩图书  
经 销/新华书店  
开 本/710×1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字  
印 刷/北京溢漾印刷有限公司  
版 次/2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷  
书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 2960 - 8  
定 价/32.00 元

---

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

e-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

# 前言

Preface



每个男人都有自己不同的价值品位。那么，作为男人，你的品位是什么呢？你又该如何将自己打造成精品男人呢？

物以类聚，人以“层”分，从表面到灵魂，你的层次决定了你是什么样的人，决定了你的社会地位与自我形象。层次决定了我们的行为和语言，层次决定了我们穿衣、吃饭和谈话的方式，层次决定了我们该拥有什么。

层次用选择说话，以行动上色。无论是挑选一件衣服的品牌，还是选择一本书、一张唱片；无论是选择一种职业，还是选择一个伴侣，层次上的选择都在影响和指导着人类行为的方方面面。层次是一张标签。它会告诉人们你是谁，会告诉人们你是不是一个精品男人。

那么，何为“精品男人”呢？一个精品男人必须具备准确敏锐的洞察力，杰出的创造能力，对生存环境有一定的宽容能力。男人咀嚼生活，感悟人生，在尝遍艰难困苦，历尽沧桑之后，才有这样的一种刚毅。精品男人带有一种坚不可摧的勇气，在面对得失时能付之一笑，在惨遭打击时能坚强挺立。

精品男人自有一种高雅的情调。精品男人犹如一杯醇美的烈

酒，细细品味，才能让人读懂其真正的内涵，才能回味其沁人的芳香。做个精品男人，就要具有一种特有的气质，这气质是岁月留在男人身上不经意间流露出来的一种东西。

精品男人对事物有自己独特的见解，他的一举手一投足，都能体现出一种与众不同、超凡脱俗的成熟品位。精品男人会为自己留下一点儿空闲时间去经营感情、培养爱好、放松身心。要知道，只知道奋斗不懈，不懂得休闲生活，只会使幸福渐行渐远。

这是一部献给高品位男士的生活百科全书，内容涵盖男人生活的方方面面，对男人在生活中遇到的诸多困惑给予了实用性的指导，是高品位男人必备的生活指南和修炼圣经。倘若能按照书里面提示的内容去做，内外兼修，你便会脱胎换骨，从一个普通男性迅速变成周围人眼中的新亮点——一个精品男人！

# 目录

Contents



## 第一章

### 精品男人源于自身的修养

男人的品位源于男人自身的修养。有品位的男人，犹如一杯醇美的烈酒，细细品味，才能让人读懂其真正的内涵，才能回味其沁人的芳香。做个精品男人，就要具有一种特有的气质。

- 良好的修养就是一笔人生财富 / 2
- 自身的缺憾就是奋斗的动力 / 5
- 沉静内敛，是一种内在的力量 / 7
- 默默地储备，就可能一鸣惊人 / 10
- 改掉一些小毛病，给自己的品位加分 / 12
- 用礼貌的话语装点自己的品位 / 15
- 批评和指责时也要注意修养 / 19
- 有品位的人善于“请教” / 21
- 文雅多一点，品位高一点 / 23

## 第二章 精品男人是一种超凡脱俗的成熟表现

精品男人对事物有自己独特的见解，他的一举手一投足，都能体现出一种与众不同、超凡脱俗的成熟品位。他能使平淡的生活充满诗意，平凡的人生活得精彩。

成熟的人是有责任感的人 / 26

会欣赏自己也是一种成熟 / 29

合群不等于随波逐流 / 32

坦然面对尘世中的苦与乐 / 34

即使做个小人物也不必自卑 / 38

放下你的攀比之心 / 40

如果不能勇敢地面对不幸，就会被厄运带走 / 43

拥有必胜的信念 / 45

拥有财富而不得得意忘形 / 47

成熟的男人要能够正视不完美 / 49

### 第三章 精品男人需要一种高雅的情调

人的品位容不得半点儿造作和虚假，男人的品位是岁月留在男人身上不经意间流露出来的一种东西。精品男人挥洒自如，不受别人左右，他总在别人觉得不可思议之处大放异彩。

雅与俗的辩证 / 52

品位有多高，梦想就能有多远 / 54

越随和，越有品位 / 58

果断和魄力是成就男人品位的关键 / 62

消遣与爱好是人生最好的调味剂 / 67

在休闲中提升生活质量 / 70

听音乐能让你更放松 / 72

在书本中感受人生乐趣 / 74

培养一两样良好的兴趣爱好 / 77

### 第四章 精品男人对生活的自律

精品男人对人生、对自己有一种省悟，精品男人可以洞察一切，让自己与众不同，让自己活得精彩！精品男人不会刻意表现，他们胜在对生活的自律。

坚守你的个性，丰富心中的色彩 / 82



- 具有高度的自制力是一种美德 / 85
- 有品位的男人要懂得经常反思 / 88
- 坚持原则，做人做事要问心无愧 / 91
- 要做到事前不怕，事后不悔 / 94
- 努力赚钱也要把握好度 / 96
- 非分之“福”会成为重负 / 98

## 第五章 精品男人始终笑对人生磨难

男人咀嚼生活，感悟人生，在尝遍艰难困苦、历尽沧桑之后，才有一种品位。精品男人之所以被称为“精品”，是因为他们带有一种坚不可摧的勇气，在面对得失时能付之一笑，在惨遭打击时也能坚强挺立。

- 面对人生的风雨应保持一颗平常心 / 104
- 输得起，才能赢得彻底 / 106
- 真正的男人不会选择“唯命是从” / 108
- 遇到失败不认输，面对困境不低头 / 110
- 调整心态，就可以做命运的设计师 / 114
- 当退避无济于事时，就迎难而上 / 116
- 伟人也攀登过失败的阶梯 / 119
- 只有在逆境中保持韧性，才能重整旗鼓 / 122
- 挫折往往是好的开端 / 125
- 任何困境和不幸都可以被微笑征服 / 129

## 第六章

### 精品男人淡泊欲望，看重内心富足

富有的男人不一定有品位，男人的品位在于日常生活中的一滴一滴。精品男人并不在意奢华的享受，他的品位与金钱无关。

别让贪欲控制了你 / 134

只有放下，才能享受快乐 / 138

抛弃对身外之物的贪欲 / 141

超越金钱的“金钱观” / 144

超越奢靡享乐的“幸福观” / 147

眼睛不要只盯在名利上 / 149

内心富足是最可贵的 / 152

## 第七章

### 精品男人必须具备大智若愚的境界

大智若愚是难得糊涂，糊涂是一种智慧，也是一种境界。精品男人不大计较别人的态度，不会徘徊于一得一失之间。所以，他似乎总是风轻云淡，远离诸多是非。糊涂一点儿，成了精品男人享受生活的途径。

真正精明的人往往大智若愚 / 156

难得糊涂是人生佳境 / 159

糊涂有时是一种善行 / 161

- 人心如罗网，作茧必自缚 / 164
- “糊涂一点儿”才是真正的聪明人 / 166
- 做人不妨“糊涂”一点儿 / 169
- 糊涂自有糊涂福 / 171
- 世上本无事，庸人自扰之 / 173
- 糊涂是一种大“聪明” / 175
- 糊涂绝不是昏庸 / 179

## 第八章 精品男人低调生活，高调做人

精品男人低调生活，高调做人。他不用刻意装扮自己，迎合别人，他习惯坦然面对自己，面对身边的人。他看似碌碌无为，却对自己、对人生有着崇高的目标和追求。

- 江海放低了自己，所以容纳了百川 / 182
- 玩弄机巧，不如向平实处努力 / 184
- 一个有品位的人敢于吃亏 / 187
- 老把自己当珍珠，就有被埋没的痛苦 / 190
- 学会忘却，超然洒脱 / 193
- 放下架子才不会成为“孤家寡人” / 196
- 牢记自满招损，才能长安久乐 / 198
- 不必轻易张扬个性 / 201
- 在自己的能力范围内量力而行 / 203

## 第九章

## 精品男人尽情享受生命的每一天

男人总是脚步匆匆地追逐成功，而忽略了自己的生活。事实上，人活着不只是为了追求成功，更是为了感受幸福。所以，精品男人会为自己留下一点儿空闲时间去经营感情、培养爱好、放松身心。要知道，只知道奋斗不懈，不懂得休闲的人，只会使幸福渐行渐远。

告诫自己要活在当下 / 206

享受生命中宁静而淡泊的美 / 211

别掉进“明天”这个陷阱里 / 213

不要在忧愁中浪费今天 / 216

成功没有时间限制 / 221

年龄不过是掌中的沙 / 224

在快节奏的生活中放松自己 / 228

合理安排时间会使生活更轻松 / 231

只有放弃，才能享受快乐 / 234

让心灵回归宁静 / 238

## 第十章 精品男人离不开健康的体魄

有些现代男人以损害健康为代价追求高品质的生活，却不自觉地陷入了生活的误区。只有拥有健康，才能谈得上高品质，“以健康为中心”是这个时代的精品男人“高品质生活”的新内涵。

健康是“享受”的本钱 / 242

不会经营自己健康的人就不会经营自己的事业 / 245

透支什么也不能透支健康 / 248

一定要学会为自己减压 / 250

从紧张的工作中解脱出来 / 252

生活一定要规律化 / 255

把粗茶淡饭“捡”回来 / 257

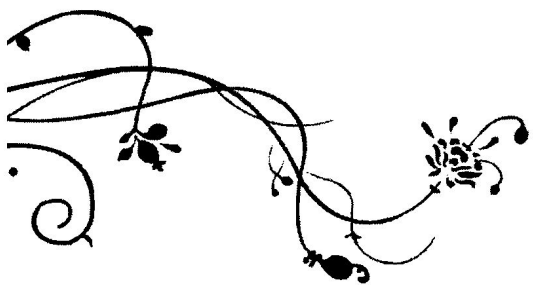
健康来自精心调养 / 260

即使是一分钟的运动也能收到效果 / 262

为任何事都不值得生气 / 265

绝望是最可怕的疾病 / 267

张弛有度，身心才会更健康 / 271



## 第一章

# 精品男人源于自身的修养

男人的品位源于男人自身的修养。有品位的男人,犹如一杯醇美的烈酒,细细品味,才能让人读懂其真正的内涵,才能回味其沁人的芳香。做个精品男人,就要具有一种特有的气质。

## 良好的修养就是一笔人生财富



良好的修养是一种财富。对于有修养的男人，所有的大门都向他们敞开。即使他们身无分文，也随处可以受到人们的热情款待。一个举止得体、谦和友善、助人为乐、颇具绅士风度的男人，在人生道路上必定是畅通无阻的。

如果一个男人在生活中养成了文明的习惯，就等于为自己开启了一扇通向财富的大门。

举止文明是生意成功的一个重要因素。巴黎有家名为“廉价商场”的商店，店面很大，里面的员工数以千计，产品也应有尽有。这家商场有两个颇具特色的特点：一个是童叟无欺，不管谁来买，商品都是一个价，且价格都很低；另一个是他们非常注重自己员工的素质，员工必须尽一切努力做到让顾客满意。凡是其他商店能做到的，他们都必须做到，还要做得更好。这样，他们就给每一个来过“廉价商场”的顾客都留下了美好的印象。因此，这个商店的生意也就蒸蒸日上，最后还成为了全球最大的零售商店之一。

有一个贫穷的牧师，他的经历也相当奇特。有一次，他在教堂门口看到几个小青年在捉弄两个身着古旧样式衣服的老妇人。他们的嘲笑使两个老妇人非常窘迫，以致不敢踏进教堂。牧师见



后主动带着她们走入里面坐了下来。两个老妇人尽管和这个牧师素不相识，但这之后却把一笔很大的财产留给了他，他的好心得到了好报。

修养本身就是一笔财富。文明的举止足可以起到替代金钱的作用，有了它就像有了通行证一样，随处畅通无阻。有修养的人不用付出太多就可以享受到一切，他们在哪里都能让人感到阳光般的温暖，处处受人欢迎。因为他们带来的是光明、是太阳、是欢乐。一切妒忌、卑劣的心理，遇到他们自然就举手投降了。

英国政治家柴斯特·菲尔德说：“一个人只要自身有修养，不管别人的举止多么不恰当，都不能伤他一根毫毛，他自然就给人一种凛然不可侵犯的威严，会受到所有人的尊重；而没有教养的人，容易让人生出鄙视的心理。”

良好的举止足以弥补一切自然的缺陷。通常，一个男人最吸引人们的，不是魅力的容貌，而是优雅的举止。古时候，希腊人认为美貌是上帝的特殊恩宠，但同时，如果一个具有美貌的人没有同样美丽的内在品质，就不值得欣赏了。在古希腊人的心目中，外在的美貌其实是某种内在的美好气质的反映，这些气质包括快乐、和善、自足、宽厚和友爱等。政治家米拉波是一个有名的丑男，据说他长相难看，但却没有人不为他的风度所折服。

性格的美就如艺术的美，在于它的少有棱角，线条始终保持连续、柔和的弧形。有很多人的心灵之所以不能更上一层，向世人展示更优美的品质，正是由于个性中存在的棱角太多。无论有什么样出色的品质，一旦表现出粗暴、唐突、不合时宜，其价值也就自然而然地受损。而事实上，只要我们多加注意自身的言行



举止即可。

亚里士多德曾描述过一个真正具有教养的绅士应该是这样的：“无论身处顺境、逆境，一个宽宏大量的人都会追求行事适度。他不期望人们的欢呼喝彩，也不让别人对他嘲弄贬低；成功的时候不会得意忘形，遭受了失败也不愁眉苦脸。他不会去做无谓的冒险，不会随随便便谈论自己或者别人；他不在意别人的诽谤，也不会对人委曲求全。”

真正有教养的男人就应当表里如一。宝石上光之后尽管更亮，但首先它必须是颗宝石。而一个真正懂得做人的智者是举止温文尔雅、谦逊知礼、不会轻易动怒，更不会主动挑衅的人。他从不恶意猜测别人，更不用说自己会去做罪恶的事了。他努力克制欲望，提高自身品位，出言谨慎，尊重他人。他可能会失去一切，但绝不会失掉勇气、乐观、希望、德行和自尊。这样，即使他没有了一切，他仍然是一个富有的人。

装扮得漂亮的确是一件好事，会引来大家的交口称赞。但这种外在美毕竟是比较低层次的美，它不应该妨碍我们去追求真正生活中更高层次的美。往往有些不愿认真生活的人把所有的精力、所有的时间以及全部的收入都放在了衣着上，却大大忽略了内心的修炼，忽略了他人对我们的要求和期望。这种关心外在胜于关心内在的行为往往是很不可取的。