

男性品位

精修书

Manxing Pinwei Jingxiushu

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，才能欣赏其醉人的甘醇。

做个有品位的男人，其实是使男人有一种特有的味道。
你的品位体现了你是什么样的人，体现了你的社会地位与自我形象。
品位影响和指导着人类行为的方方面面。

陈廷◎编著

中国华侨出版社



男性 品位

陈
廷◎编著

精修书

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性品位精修书/陈廷编著. —北京: 中国华侨出版社,
2011. 11

ISBN 978 - 7 - 5113 - 1824 - 4

I. ①男… II. ①陈… 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 (2011) 第 217381 号

●男性品位精修书

编 著/陈 廷

责任编辑/梁 谋

封面设计/中侨智杰

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 205 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 1824 - 4

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京朝阳区静安里 26 号通成大厦 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

e-mail: oveaschin@sina.com

前言



每个男性都有自己不同的价值品位。那么，作为男性的你，你的品位是什么呢？你又该如何将自己打造得更有品位、更出色呢？

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

品位用选择说话，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，好品位都在影响和指导着人类行为的方方面面。品位是一张标签。它告诉人们你是谁，你要什么，以及你有着怎样的生活方式。

一个具有品位的男性必须具备准确、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，才有这样的一种品位。男人的这种品位，常常带有一种坚不可摧的味道，在面对得失时能付之一笑，在惨遭打击时也能坚强挺立。

男人的品味是一种高雅的情调。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。做个有品位的男人，其实是需要使男人有一种特有的气质。





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。

有品位的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。有品位的男人还应当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。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人的生活百科全书，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——一个极具品位的男人！

目录



第一章 男人的品位源自自身的修养

男人的品位源自男人自身的修养。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。做个有品位的男人，其实是需要使男人有一种特有的气质。

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	8
默默地储备，就可能一鸣惊人	10
顾及他人的自尊，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品位	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 男人的品位是一种高雅的情调

男人的品位容不得半点儿的造作和虚假，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。有品位的男人挥洒自如，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	26
品位有多高，梦想就能有多远	28
越随和，越有品位	32
果断和魄力是成就男人品位的关键	36
消遣与爱好是人生最好的调味剂	41
在休闲中提升生活质量	44
听音乐能让你更放松	46
在书本中感受人生乐趣	48
培养一两样良好的兴趣爱好	51

第三章 男人的品位是笑对人生磨难的一种表现

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。男人的这种品位，常常带有一种坚不可摧的味道，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	56
输得起，才能赢得彻底	58





真正的男人不会选择“唯命是从”	60
遇到失败不认输，面对困境不低头	62
调整心态，就可以做命运的设计师	66
当退避无济于事时，就迎难而上	68
伟人也攀登过失败的阶梯	71
只有在逆境中保持韧性，才能重整旗鼓	74
挫折往往是好的开端	77
任何困境和不幸都可以被微笑征服	81

第四章 男人的品位不是金钱的产物

富有的男人不一定有品位，男人的品位在于男人日常生活中的
一点一滴。男人的品位不是奢华的享受，男人的品位与金钱无关。

别让贪欲控制了你	86
只有放下，才能享受快乐	91
抛弃对身外之物的贪欲	94
超越金钱的“金钱观”	98
超越奢靡享乐的“幸福观”	101
眼睛不要只盯在名利上	103
内心富足是最宝贵的	106





第五章 男人的品位是低调生活，高调做人

有品位的男人低调生活，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	110
玩弄机巧，不如向平实处努力	112
一个有品位的人敢于吃亏	115
老把自己当珍珠，就有被埋没的痛苦	118
学会忘却，超然洒脱	121
放下架子才不会成为“孤家寡人”	124
牢记自满招损，才能长安久乐	125
不必轻易张扬个性	129
在自己的能力范围内量力而行	131

第六章 男人的品位是对生活的自律

男人的品位是男人对人生、对自己的一种省悟。男人的品位让男人洞察一切，让男人与众不同，让男人活得辉煌！男人的品位不是刻意的表现，而是对生活的自律。

坚守你的个性，丰富心中的色彩	134
具有高度的自制力是一种美德	137



有品位的男人要懂得经常反思	140
坚持原则，做人做事要问心无愧	143
要做到事前不怕，事后不悔	147
努力赚钱也要把握好度	149
非分之“福”会成为重负	152

第七章 男人的品位是一种成熟的表现

有品位的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，平凡的一生活得精彩。

成熟的人是有责任感的人	158
会欣赏自己也是一种成熟	161
合群不等于随波逐流	164
泰然面对尘世中的苦与乐	166
即使做个小人物也不必自卑	170
放下你的攀比之心	172
如果不能勇敢地面对不幸，就会被厄运带走	175
拥有必胜的信念	177
拥有财富而不得得意忘形	179
成熟的男人要能够正视不完美	181





第八章 男人的品位是大智若愚的境界

大智若愚是难得糊涂，糊涂是一种智慧，也是一种境界。有品位的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，成了有品位男人享受生活的途径。

真正精明的人往往大智若愚	184
难得糊涂是人生佳境	187
糊涂有时是一种善行	189
人心如罗网，作茧必自缚	192
“糊涂一点儿”才是真正的聪明人	194
做人不妨“糊涂”一点儿	197
糊涂自有糊涂福	199
世上本无事，庸人自扰之	201
糊涂是一种大“聪明”	203
糊涂绝不是昏庸	207

第九章 男人的品位是享受生命的每一天

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，有品位的男人应当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。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	210
享受生命中宁静而淡泊的美	214
别掉进“明天”这个陷阱里	216
不要在忧愁中浪费今天	219
成功没有时间限制	224
年龄不过是掌中的沙	227
在快节奏的生活中放松自己	231
合理安排时间会使生活更轻松	234
只有放弃，才能享受快乐	237
让心灵回归宁静	241

第十章 男人的品位离不开健康的体魄

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”是这个时代的男人“高品质生活”的新内涵。

健康是“享受”的本钱	244
不会经营自己健康的人就不会经营自己的事业	247
透支什么也不能透支健康	250
一定要学会为自己减压	252
从紧张的工作中解脱出来	254
生活一定要规律化	256
把粗茶淡饭“捡”回来	258





健康来自精心调养	261
即使是一分钟的运动也能收到效果	263
为任何事都不值得生气	265
绝望是最可怕的疾病	268
张弛有度，身心才会更健康	271

第一章



Nan Xing Pu Wei
Jing Yu Shu

男人的品位源自自身的修养

男人的品位源自男人自身的修养。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。做个有品位的男人,其实是需要使男人有一种特有的气质。



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。他们的嘲笑使老妇人们非常窘迫，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，遇到他们自然也就举手投降了，你想，蜜蜂又怎会去蜇一个浑身沾满蜂蜜的人呢？

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尊严，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，不是容貌的魅力，而是举止的优雅。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楼，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什么样的：“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。

