

THE
SUCCESSFUL
MEANS OF
MEN

FaJueZiWoQianNeng
发掘自我潜能
ZuoChengGongQiangShiNanRen
做成功强势男人
男士励志经典

Li Jin Bian Zhu
李津 编著

QIANG SHI NAN REN CHENG JI QU YU CHENG DE SHI DA GONG LUE

男人攻略

——强势男人成就一生的十大攻略——

男人攻略

——强势男人成就一生的十大攻略

李津 编著



The Successful
Means of Men

群言出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人攻略:强势男人成就一生的十大攻略/李津编著.
北京:群言出版社,2003.12
ISBN 7-80080-346-5

I. 男... II. 李... III. 男性-成功心理学
IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 125605 号

责任编辑 肖志刚
封面设计 李向晖
出版发行 群言出版社
(北京东城区东厂胡同北巷 1 号)
邮政编码 100006
联系电话 65265404 65263345
电子信箱 cbs@mmzy.org.cn
印 刷 北京飞达印刷有限责任公司
经 销 全国新华书店
版 次 2004 年 1 月第 1 版
2004 年 1 月北京第 1 次印刷
开 本 880×1230 1/32 12 印张
印 数 1~10000 册
字 数 300 千字
书 号 ISBN 7-80080-346-5/G·209
定 价 20.00 元

目 录

第一大攻略 魅力男人如何展示完美风度

1. 什么是男人的魅力 (2)

优雅的举止,得体的语言,让朋友和同事更加真诚团结,让竞争对手无形中丧失信心,让粗人变得文雅,让女人愿意接近,魅力是一种说不清的魔力。

2. 魅力男人的四大特征 (6)

第一大特征:多洒男人香;第二大特征:洁白男人齿;第三大特征:豪迈男人步;第四大特征:健康男人色。

3. 男人喝酒与品性 (8)

什么样的男人,选什么样的酒。

4. 教你穿出男人魅力 (11)

年轻的男士应在年轻时广泛地尝试各式各样的服饰,在寻找自己风格的冒险过程中,才能了解穿着的基本含义。





5. 十大男性服饰品牌 (13)

即便你还没有足够的经济力量将极品西装拎回家,懂得男装的顶尖品牌也是你必须具备的时尚常识。

6. 做一个刚柔相济的男人 (18)

因为女人无法提供孩子全面发展所需的一切要素。必须让孩子吸收“刚、柔”两种养分从而保持人性的平衡,这一点对男孩特别重要。

7. 自信是男人的魅力之源 (20)

自信,能让一个男人神采奕奕,魅力十足。

8. 温柔也是男人的魅力 (22)

纵观一桩桩离婚案,那些要冲出围城的女人大都是不堪忍受男人的冷漠与自负的女人,大都是渴望温柔的女人。这是对女人的嘲弄——今天自己急于想抛弃的正是当初自己苦苦追求的。这也是对男人的忠告:男人也要温柔。

9. 如何识透女人心 (24)

俗话说:“女孩心,海底针。”大多数女人往往心口不一。要真正领悟女人的心思,男人起码需要需要具备以下三种本领。

10. 男人魅力的关键: (27)

一个男人,他有没有足够的魅力去吸引女人的目光,有5项最基本的指标。

11. 改变女人的十五秘笈 (30)

如果你送给你的女人一件她中意已久的红色内衣,并提醒她洗过再穿,她会从洗衣机中捞出你的脏衣服而只洗自己的新礼物吗?相信不会。

12. 魅力男人的日常护理 (35)

皮肤美容并非只是女士们的专利,其实不论男或女,肌肤都是极珍贵的天赋财产,一旦出现老化现象,便无法恢复青春光彩。

13. 女人眼里的魅力男人 (37)

在我看来,那些住普通病房的产妇比这个女人幸福得多。那些赶也赶不走的产妇的先生比这位阔佬有魅力得多。

第二大攻略 智慧男人如何在学习中提升自我

1. 多给自己充充电 (40)

那些具有消极心态的男人则是被动消极的,他们的一生碌碌无为,受消极潜意识和本能的盲目驱使,成为一个机械的而非积极主动的人,注定将一无所成。

2. 男人要保持谦虚的美德 (43)

能干的人是谦逊的,同时,他也是懂得如何自求升迁的方法的。

3. 学习是一个男人完善自我的重要手段 (46)

稳固精深的专业知识必须要围绕着一个中心建立。形成一个宝塔形的结构,既有平面,又有立体。

4. 一本好书的力量 (50)

读书的美妙之处:它可以通过你的洞察力产生力量;并立即改变你的人生。它还可以积聚使人生发生渐变的知识。



5. 每天抽出 15 分钟时间读书 (52)

抽出 15 分钟时间,10 年可以轻而易举地读完 120 本书,它可以帮助你生活的各方面变得更加富有。

6. 优秀的品质令你更完美 (54)

对一种商品来说,质量好、性能优越是世界上最好的广告,对一个男人来说,优秀的品质是他最好的广告。

7. 博采众长才能成大事 (56)

当你立志要像鲁迅一样广博时,你的知识结构就要以文学为中心,以生活、民俗学、社会学和人学为知识网络四大关节点,还要懂点武术、运动、绘画、科技、法律、美食什么的,总之,是生活知识越丰富越好。

8. 勤奋是男人功成名就的一大法宝 (59)

不管做什么事情,都是因为我们付出了辛勤的劳动,承受了单调乏味、日复一日的工作,才能培养起这种种的优秀品质——专心致志、毫不拖延、精益求精、坚定不移、隐忍执著、坚韧克己等等,而正是这些品质最终奠定了一个人成功的基石。

9. 骄傲和抱怨是一个男人成功的大敌 (62)

没有任何快乐比得上放弃快乐所带来的愉快,因为没有任何事物可以更加深切、更加精妙,给人更多的快乐和安慰,这就像幻灭之后重新发现令人欣喜若狂的东西一样。

10. 书籍是男人智慧的阶梯 (65)

读书是知识积累的最好方法,书是人的精神食粮,是一个想成功的人必不可少之物。



11. 男人必须以成功者为师 (71)

仔细观察行善者的行为,不耻下问,向能者求教,学会用他们的思维和角度来分析问题,并对比自己作为局外人的想法,找出其中的差异,看看自己的不足,从而能学会自己不懂的东西。

第三大攻略 强势男人如何拥有健康体魄

1. 失去健康,失去一切 (76)

聪明的将军,不会在军士疲乏、士气不振时,统率他们去应对大敌。他一定要秣马厉兵,充足给养,然后才去参加大战。

2. 有健康才有未来 (79)

只有健康才能有未来,而健康是靠男人去努力得到的,只要你愿意,你就可以得到它!

3. 男性健康的国际标准 (82)

世界卫生组织(WHO)提出的健康新概念是:所谓健康,并不仅仅是不得病,还应包括心理健康以及社会交往方面的健康。也就是说,健康是在精神上、身体上和社会交往上保持健全的状态。

4. 健康的心理有助于成功 (85)

真正的健康不但是身体上,还应该是心理上的,他会帮助你更容易地踏上成功之路。

5. 男人身体健康的 5 大焦虑 (87)

男人往往觉得自己强壮有力量,也因此认为比女人更健康,其实在男



人身体还有潜在的5大弱点。

6. 什么都买不来健康 (89)

他通过向慈善机构捐献,把幸福和健康送给了许多人。在他赢得声誉的同时,他自己也得到了幸福和健康。

7. 如何保持身体健康 (91)

你不要只沉醉于一件事,这不光指饮酒,做任何事情都要避免过度。

8. 男人自我检查健康的方法 (94)

古时,男人小便之际,在厕所听排尿声的强弱,以此判断精力的强弱。

9. 喝蜂蜜的男人更健康 (96)

绝大多数人都知道蜂蜜能养颜,所以很多女人都有喝蜂蜜的习惯,其实,蜂蜜对滋养疲惫了的男人,功效同样不可忽视。

10. 男人的健康套餐 (98)

人到中年,特别是男人,最大的“透支”就是健康,大多数中年男人身体都处于“亚健康”状态,为此,特推出了“男人的健康套餐”。

11. 对于男人的健康几点忠告 (101)

很多的时候,男人由于忙碌的工作,往往容易忽视自己的健康,其实只要每天都花一点点的时间来关注自己的身体,可以减少很多的疾病。

12. 随时随地保持旺盛的精力 (103)

现代化快节奏的生活,男人不仅需要刻苦耐劳、聪明机智,还要求具有旺盛的精力。保持蓬勃朝气也并不是在公众场合装装样子,而透支心力体力,留下一身疲惫。而是以科学的方法调整身心,随时令人感到你的充沛精力与敏捷思维。



第四大攻略 幸福男人如何保持积极心态

1. 男人一生常见的压力 (106)

人类社会制造了“男子优越”的种种神话,使男子在生活中付出不可估量的代价。为了维护“男子汉”的尊严,成千上万的男人,正在自我困惑、自我挣扎、无休止的劳顿和自我毁灭之中。

2. 男人的更年期 (108)

男性更年期出现的时间一般晚于女性。由于男子性激素的分泌量随着年龄的增长递减很缓慢,所以男子更年期不如妇女更年期的症状显著。男子更年期症状在临床表现中不完全相同。

3. 44岁男人的心理危机 (112)

由于生理上的变化,使44岁男人在心理、思维和工作等方面都发生显著变化,出现了信念危机、生理危机、事业危机、职业危机、人性危机、心理危机、情感危机和亲子危机等8种危机。

4. 工作紧张中的男人们 (115)

一天玩命的工作结束时,男人感到腰背、脖子和肩膀的肌肉紧张发酸。一周苦干之后,开始胃肠不适,消化不良。虽然已觉得精疲力竭,但却不能安然入睡。这便开始经历一段烦躁不安、怒气冲冲或沮丧抑郁的时期。

5. 一天好的心情从这里开始 (118)

买件礼物送自己,可能是一束花、一双昂贵却十分舒服的鞋,甚至是一顿讲究的可口菜肴。偶尔宠爱自己,足以治愈高压紧张所带来的坏心情。



6. 解剖白领男人的心理压力 (121)

郑板桥一句“难得糊涂”传诵至今,就是因为其中道出了人生至理。

7. 行之有效的都市减压方法 (124)

压力、焦虑、紧张对人们的生活健康也有很大的不良影响。因此要有相应措施面对和缓释工作带来的压力,以不至于因压力过大而被压垮。

8. SENSE 减压法 (126)

SENSE 减压法的重点:每三个月进行自我压力测试,以评估自己的压力状况,从而作出反思。

9. 男性心理健康的“营养素” (128)

身体的生长发育需要充足的营养,如蛋白质、脂肪、糖、无机盐、维生素和 水等,事实上,心理“营养”也非常重要,如果严重缺乏,则会影响心理健康。

10. 好男人的生活态度 (131)

好男人就是,他单身时,为父母买煤添柴、安装通风管道,成家后,他带着老婆和孩子为父母砌墙补漏、打扫被大雪覆盖的院落。

11. 在失败中站起来的卓越男人 (133)

从来不曾失败的人,不是傻子就是卑鄙小人

12. 成功者的“成功食谱” (139)

在现实生活中,许多人的价值观念不是不正确,而是不明确。



第五大攻略 成熟男人如何完善自我个性

1. 你知道自己的弱点吗? (144)

追求成功的过程就是一个理性战胜本能,克服自身惰性、缺陷,挑战自我,消除误区的过程,是一个不断地与自己的盲点和缺点作斗争的过程。

2. 把弱点转化成优势 (147)

面对弱点,不要悲观失望,因为有的时候,弱点也会转化为优势。要将自己的弱点转化为优势,最关键的是不要和他人攀比。

3. 三大性格缺陷 (150)

每个人都有自己的性格缺陷,对于一个想要成就大事的男人,以下三大性格缺陷是必须克服的:懒惰;自卑;虚荣。

4. 成大事者必备的性格 (159)

具有坚韧型性格的男人大都有雄心有大志,他们往往是以屈求伸之人,也是老成持重之人。这样的人往往是真正的成大事之人。

5. 成功者的性格特质 (162)

自信、勇敢愿意与人共享的人,势必拥有超出操纵技巧之外的真诚。这种人的性格魅力不断向四处散发、传送,因而很容易获得事业的成功。

6. 成功必须挑战自我 (164)

环境并不是最重要的决定因素。真正重要的,是我们面对环境的态度。我们不应该让恐惧成为我们实现梦想的绊脚石,失败、挫折恰恰可以



转变成为挑战。

7. 成大事者必大度 (166)

大凡有成就的政治家,无不具有宽容的气度。宽容的人与人交往中容易让人感到安全,随和的性情会放松对方的戒备而有利于交流真情实感。

8. 理智的性格比才学更重要 (169)

理智型性格的优点主要表现在:有责任心,能明辨是非;处事不惊,有条不紊;功成身退,切莫贪心;理智创业,积少成多。

9. 做自己的主人 (173)

只有不依赖他人,你才能独立自主地思考和做决定。

10. 自我肯定是奠定自信的基石 (177)

自我肯定能诱发光明积极、活泼开朗的性格而渐渐奠定信心的基石,有了自信为基础等于向成为英雄豪杰的目标迈进了一大步,因而成功立业的典型真是细数不尽。

11. 人格的力量是无穷的 (179)

不论是在哪个国度,不论是哪个时期,不论是你腰缠万贯的富翁还是一贫如洗的穷人,不论你是高官显赫还是一介平民,有一点你必须承认,人格的力量是无穷的,它在人类文明发展史上的作用也是巨大的。

12. 远离愤怒的秘诀 (183)

愤怒是一种人人都有不良情绪,男人似乎比女人更加易怒。但是一个总是处于愤怒边缘的人是无法成就大事的。

13. 激活你的幽默神经 (186)

开怀大笑吧,为笑而笑,笑不需要理由。笑是生活的阳光,笑是我们



奋斗的动力,笑是挑战挫折的武器。

14. 测试:你是个标准的男子汉吗? (189)

胸襟宽广豁达,性情坦荡,无私无畏,机敏而又富有人情味才能称得上男子汉。

第六大攻略 好运男人如何坐拥财富

1.《道德经》中的投资理念 (193)

两千年前老子所著的《道德经》中,就不乏有稳健、规范的投资理念的闪光点。

2. 如何拥有富足的人生 (195)

作为男人,你应该把注意力放在你追求目标、完成任务的过程上,而不要仅仅局限偏执于最终的结果上。幸福存在于你体验人生之旅的过程中,而不在于最终的物质收获中。

3. 分享财富 (199)

真正的幸福是用你获得的财富与他人共享——这也只能是真正幸福之一种。借用他人的资金来达到自己的目标。这是一条便捷的致富之路。

4. 唤醒你沉睡的理财能力 (204)

美国“财商”专家罗伯特·清崎坦言:“我承认我会特别对待我那些有钱的朋友,我的目的不是他们拥有的钱财,而是他们致富的知识。”

5. 积累财富的十大法则 (206)

在当今的社会,积累众多的财富,是衡量个人能力的一个指标。



6. 投资的十大戒律 (208)

投资并非是一件容易的事。你必须清醒的认识到,在投资的时候,如果一笔生意听起来好得让人难以置信,那这笔生意的确不值得置信。

7. 做个真正的有钱人 (210)

要做有钱人,必须有积极的投资态度,进行认真的规划,要把它当成你赖以谋生的第一职业之外的第二职业去做。

8. 怎样做好个人理财 (212)

在建立个人资产的阶段,应当选择一个没有风险的简单的投资机构,最好是采取储蓄的方式。

9. 家庭应如何理财 (214)

对于家庭的理财,下面有几条建议:1. 重积累的探索实习期;2. 重消费的理财综合期;3. 高风险高回报的投资期;4. 安稳的守业期。

10. 非常浙商 (216)

想成为一个成功的男人,浙商的经验值得参考。

11. 日本千亿富豪教你理财 (222)

“对您来说,赚钱是什么?”

12. 百万富翁透露法宝 (226)

理财专家认为,人们只要遵循一些普遍的原则,都可以挖掘出致富的潜能。

13. 小测试:你有多少财商的资本 (228)

成为富翁有很多因素和条件,其中最重要的是财商,每个人的财商是



不同的,你有多少财商。

第七大攻略 成功男人如何经营爱情婚姻

1. 最后一种幸福男人 (231)

一等幸福男人家外有家;二等幸福男人家外有花;三等幸福男人到处寻花;四等幸福男人酒后归家;五等幸福男人下班回家。

2. 幸福男人的五大谎言 (234)

男人,想要幸福地生活,也就需要时不时地对女人说些“不可不说的谎言”。

3. 恋爱要保鲜 (237)

恋人之间的感情就好比晶莹剔透的水果,一样是要注意保鲜的。

4. 攻克爱情堡垒成为幸福男人 (239)

男生想赢得女生的爱情,就必须要有恒心。

5. 成功男人背后的女人是怎样的 (242)

娶一位好老婆的男人会变得快乐;娶一位坏老婆的男人会变成哲学家。

6. 经营你的幸福家庭 (244)

家庭也是需要“经营”的,而且需要用心地“经营”,否则便没有幸福可言。

7. 婚姻,如何“保鲜”? (248)

婚姻“保鲜”法:1.“庄重的恒温法”;2.“幽默谈话的保鲜”;3.“若即若



离的干燥粉”；4.“神秘浪漫的保鲜膜”；5.“温柔撒娇的保鲜液”。

8. 学会保养婚姻 (251)

用心去体会妻子在婚姻中的需要,大方的供应与细心的呵护,做一个体贴的好丈夫,才能成就一段美好的婚姻。

9. 婚姻“触礁”怎么办? (254)

婚姻不论好坏,都是一出笑剧,惟一不同的是,美满的婚姻让自己看笑话,不美满的婚姻是让别人看笑话。

10. 如何打造精品婚姻..... (257)

婚姻的坚实牢固来自于夫妻之间的理解、默契、忍让与包容,接纳对方的全部,尤其是能容忍对方的缺点。

11. 婚姻禁忌..... (260)

研究证明,失业、家庭成员病重或死亡等往往伴随着夫妻的离异。因为很多夫妇难以承受家庭悲剧对他们情感上的打击,多用逃避现实的办法来对付。



第八大攻略 睿智男人如何在职场中游刃有余

1. 说一尺不如行一寸 (266)

行动具有激励的作用,行动是对付惰性的良方。

2. 永不满足 (268)

无论一个男人所处的环境多么恶劣,只要他永不满足,不屈服,那么,他就有可能实现他的伟大理想。