

男人拼的就是精气神

施琰博 刘海旭 / 编著

为25-35岁
年轻人量身定制的
人生激励课



—— 做男人，要做出 ——

乔布斯的牛气 / 李嘉诚的大气 / 马云的霸气

**精气神是人体生命活动的根本
也是男人事业打拼成功之宝**

有了它，便能叱咤风云、乘风破浪、搏击长空！

 中国纺织出版社

男人 拼的就是精气神

施琰博 刘海旭 / 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

精、气、神本是古代哲学的概念，是指形成宇宙万物的原始物质，含有元素的意思。古人认为精、气、神是人体生命活动的根本，是人身的三宝。其实，精气神也是男人事业打拼成功之宝。

男人要成就自己的人生，最主要依靠的就是“精气神”。可以说，“精气神”是一种蓬勃向上的朝气，是一种坚韧不拔的意志，是一种时不我待的劲头，是一种永不言败的精神，是一种奋力拼搏的力量，是一种思维灵活的智慧。简言之，有精气神的男人富于担当，勤于努力，能够顶天立地。

本书通过理论与案例的讲述，生动诠释了精气神的内在涵义与实质，为男人打开了一扇通往成功的窗口。

图书在版编目(CIP)数据

男人拼的就是精气神 / 施琰博, 刘海旭编著. —北京: 中国纺织出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5180-1281-7

I. ①男… II. ①施… ②刘… III. ①男性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第292629号

策划编辑: 库 科
特约编辑: 马凤玲

责任编辑: 胡 蓉
责任印制: 储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124

销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801

http: //www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博http://weibo.com/2119887771

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2015年3月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 16

字数: 171千字 定价: 29.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



Preface 前言

人们常说，男人就要顶天立地，男人就要勇于担当。的确，作为男人，单说性别就注定了他要背负更多的东西，在亲友面前要做一个有前途的人，在女人面前要做一个有魅力的人，在父母面前要做一个孝顺有出息的人。尤其年近而立之时，不管是来自外界还是来自男人本身，都会不断有声音问——你成功了吗？

男人要撑起一个家，养父母，养老婆孩子，买房买车，换更大的房、更好的车，赚更多的钱，取得更高的成就……只有更多的人愿意把你捧在手心里，仰视你、羡慕你，男人才感觉真正享受到了成功的滋味。

是的，每个男人都渴望成功，都渴望自己能够实实在在地做“大男人”，不成为巨人，起码也要成为站在巨人肩上的人。然而，成功不是光说不练，也不是天上掉馅饼，而是需要男人实实在在地奋力拼出来的。

拼，拿什么拼？

头脑？体力？资本？机遇？这些也许都是获得成就的资本，但对于一个男人来说，最为重要的并不是这些，而是三个字——精，气，神！

可以说，有了这三个字，诸如头脑、体力、资本、机遇等都不在话下。一个男人如果没有了精气神，那么首先在精神上他便垮了，即便有再聪明的头脑和锲而不舍的决心，最终也不可能拼得长久的成功，享受到长久的幸福。

所谓“精”，一是要精力旺盛，这是打拼事业的重要资本，代表着源源不断的能量。二是要追求精炼，有精益求精的精神，有繁中求精的智



慧。三是要有颗精细的心，懂得重视细节的人才能做到最接近完美，最靠近成功。四是做人做事要精明，聪明的头脑就像百宝囊，总能指引人如何趋利避害。

所谓“气”，一是气场，这是一种即便是坐在那里一动不动，也不会让人忽视他的存在的潜在磁场，能够令人折服，令人生畏，令人被深深吸引。二是气势，这是男人最应该有的一种气概，相貌和身高或许不出众，但潇洒镇定、果敢大气，能春风满面地游走在各个场合，这就是气势的力量。三是气质，女人的气质是细腻温婉，而男人的气质则是举手投足间的沉稳自信，如香醇的酒，越品越有感觉。四是气魄。有气魄的男人成熟稳重，敢说敢做，敢做敢当，有“腹中行船”的胸怀，更有大家风范，散发出成功者的气息。

所谓“神”，一是神采，这是一种隐形的光芒，但却令人觉得温暖、神往，拥有神采的人总是对生活充满热情，是乐观主义者。二是神勇，遇事不惊，面对挫折不轻言放弃，从容淡定地面对挑战。三是神清，一个头脑清醒的人才能激发更多的理智，成为情绪和情感的主人，而非奴隶，用理性去思考问题，让魔鬼似的冲动思维无处撒野。四是神通，要清楚地知道自己想要走的路，想要取得的成功，大胆创新，勇于在全新的世界里寻找自己，成就自己。

精、气、神就像男人的三大法宝，有了它们，尽管去叱咤风云，尽管去乘风破浪，尽管去奋力攀登，渐渐地，你会发现，自己离成功已经越来越接近……

编著者

2014年11月



目 录 Contents

上 篇

男人之“精”：精致之中打造精彩

第一章 精力——男人打拼之根本 / 3

1. 精力旺盛是男人的“过人之处” / 4
 2. 精力专注，尽通其业 / 7
 3. 精力决定持久力 / 10
 4. 旺盛精力源于健康体魄 / 13
 5. 多运动，拥有健康的身体 / 16
 6. 劳逸结合，才能保持精力充沛 / 20
 7. 成功往往更青睐热情的人 / 23
- ▲ 事前诸葛亮：男人如何增加自己的精力 / 27



第二章 精炼——男人也可以活得很精致 / 29

1. 做个“精益求精”的男人 / 30
 2. 专注于一件事情 / 33
 3. 精选一条适合自己的路 / 37
 4. 有些东西不在多，在于精 / 40
- ▲ 事前诸葛亮：把多数精力放在少数事情上拼成就 / 43

第三章 精细——细微之处决定男人成败 / 45

1. 精彩的背后是精细 / 46
 2. 有“力求完美”之心 / 49
 3. 体贴入微深得人心 / 52
 4. 成功藏于细节之中 / 54
 5. 把简单的事情做好，就是不简单 / 56
- ▲ 事前诸葛亮：天下大事，必作于细 / 59

第四章 精明——聪明的男人更成熟 / 61

1. 走一步，想三步 / 62
 2. 男人的精明隐于内 / 65
 3. 有一种精明叫糊涂 / 68
 4. 区分精明与小聪明 / 71
 5. 思虑周密一些 / 74
- ▲ 事前诸葛亮：精明可修炼 / 77



中 篇

男人之“气”：魅力之中光环耀眼

第五章 气场——由内及外的人格魅力 / 81

1. 气场让男人尽显风光 / 82
 2. 气场是一种挡不住的锋芒 / 84
 3. 气场有魔幻般的吸引力 / 87
 4. 男人的气场来自智慧 / 89
 5. 气场吸引他人 / 91
 6. 做个自信的男人 / 94
- ▲ 事前诸葛亮：提高男人气场的方法 / 97

第六章 气势——拥有男子汉的气概 / 99

1. 做老板必有的威慑力 / 100
 2. 谈判桌上的暗潮涌动 / 102
 3. 必要时，无势也要“造势” / 104
 4. 借势：认清自己的“贵人” / 108
 5. 收放自如，依场合来度量 / 111
 6. 气势过头便是气焰 / 114
- ▲ 事前诸葛亮：男人“造势”的方法 / 117

第七章 气质——男人背后隐形的光环 / 119

1. 气质吸引力，千树万树繁花开 / 120
 2. 气质彰显男人的风度 / 122
 3. 良好气质能让男人显得更英俊 / 125
 4. 谈吐间散发气质魅力 / 127
 5. 用思想与涵养滋养气质 / 130
 6. 男人气质的类型 / 133
- ▲ 事前诸葛亮：男人如何提升自己的气质 / 137

第八章 气魄——成功男人的必修课 / 141

1. 男人需有男子气魄 / 142
 2. 修炼出乔布斯的“牛气” / 145
 3. 善于与“讨厌的人”交往 / 149
 4. 炼出李嘉诚的大气 / 152
 5. 男人的气魄来自成熟与稳重 / 154
 6. 女人最欣赏有气魄的男人 / 157
 7. 有“腹中行船”的胸怀 / 159
 8. 一言九鼎的做派 / 162
- ▲ 事前诸葛亮：怎样做到有男人气魄 / 165



下 篇

男人之“神”：灵动之中神采飞扬

第九章 神采——“乐天派”特有的光芒 / 169

1. 总是愉悦的男人，必是神采飞扬 / 170
 2. 开朗的性格会传染 / 172
 3. 始终保持清爽、干净 / 175
 4. 丰富自己的业余生活 / 177
- ▲ 事前诸葛亮：男人的神采靠“养” / 181

第十章 神勇——男人的另外一个名字叫强者 / 183

1. 对挫折无所畏惧 / 184
 2. 勇敢是男人拼搏的底气 / 187
 3. 拥有勇士的信仰 / 190
 4. 勇气是成功的保证 / 193
 5. 勇于担当才是真男人 / 196
 6. 不做“空想家”，誓做“行动派” / 199
- ▲ 事前诸葛亮：给自己一些必须勇敢的理由 / 203



第十一章 神清——开启理性的命门 / 205

1. “吃一堑”就要“长一智” / 206
 2. 男人早“不惑”的好 / 209
 3. 追求心灵的沉静 / 213
 4. 偶尔将自己放在旁观者的位置上 / 216
 5. 凡事不要过早下结论 / 218
- ▲ 事前诸葛亮：如何让自己神清 / 221

第十二章 神通——创新是通往成功的大道 / 223

1. 思想转弯，赚“淘金者们”的钱 / 224
 2. 打破思维定式，开辟新市场 / 227
 3. 敢于“尝鲜” / 230
 4. “新事物”的空白与稀少便是竞争力 / 233
 5. 将成就“归零”，开启新起点 / 237
- ▲ 事前诸葛亮：如何提高自己的创新思维 / 241

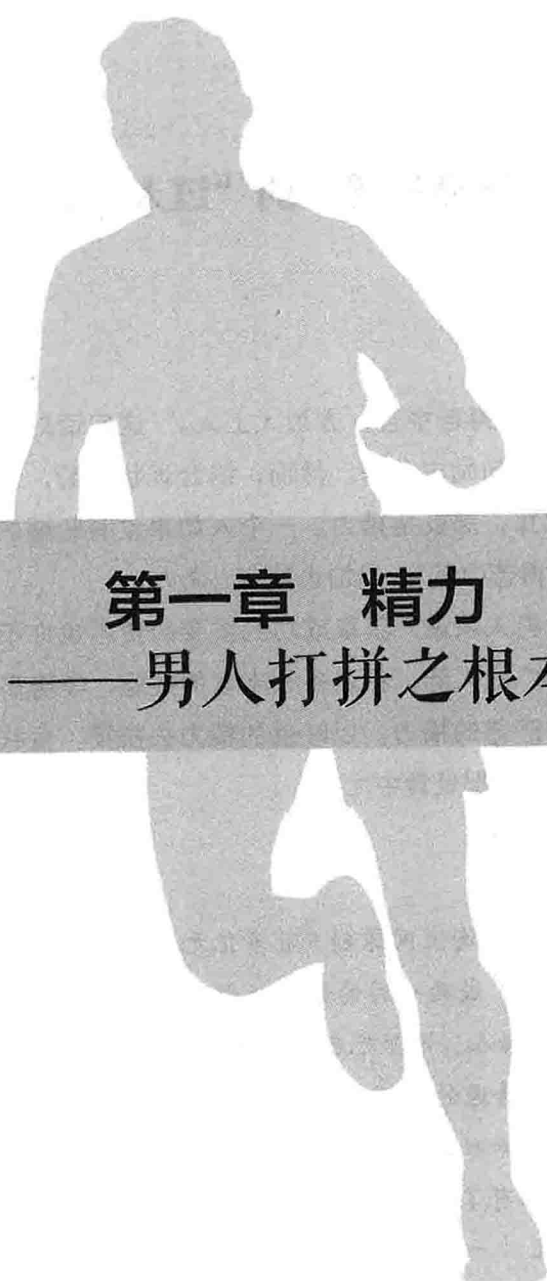
参考文献 / 243



上篇

男人之“精”： 精致之中打造精彩

《景岳全书》中这样记载：“人之始生，本乎精血之原；人之既生，由乎水谷之养。非精血，无以立形体之基；非水谷，无以成形体之壮。”总的意思是说一个人缺乏精血，将会影响他的身体健康。所谓精血也就是精力，它有先天形成的部分，也可以通过后天获取。“精”有精细、精密、精明、精心、精练等意思。而要想成为一个成熟优秀的男人，我们就需要通过后天的修炼获取“精”中所包含的优质元素。

A light gray silhouette of a man in a running pose, positioned behind a dark gray horizontal band that contains the chapter title. The man's arms are bent at the elbows, and his legs are in a dynamic running stride.

第一章 精力 ——男人打拼之根本



1. 精力旺盛是男人的“过人之处”

开篇导读

古人常说：“吃得苦中苦，方为人上人。”这句话对于很多正在拼搏的人来说，是一句励志名言。然而，结合现状来看，这句话背后也需要有一定的支撑，那就是精力。一个人如果没有旺盛的精力，那么即便他再想“吃得苦中苦”，恐怕也是有心无力。

因此，对于男人来说，获取成功的重要的资本也许不光是拥有多少金钱，拥有多广的人际，积累多么丰富的经验，学得多少渊博的知识，还要有足够旺盛的精力。以旺盛的精力去拼搏，金钱、财富、经验、知识，这些早晚都是囊中之物。

【故事一】

2014年“双11”淘宝网惊创570多亿元的销售总额，这一消息如一枚炸弹引爆全国，成为一时的热门话题。而创造这个传奇的人便是马云——淘宝网创始人，阿里巴巴集团董事局主席。

马云本是一名普通的英语老师，最初，他先是成立了一家翻译社，苦心经营，待到翻译社由亏到赚后，马云在一次偶然赴美时接触到了互联网，他便开始有了新的目标和方向。自此，对电脑一窍不通的马云开始在互联网上“一条道走到黑”，开启了他的终身事业。

创业之初，马云的启动资金只有2万元。他专门给企业做主页，网



站取名为“中国黄页”。不到三年的时间，马云赚到了人生的第一个500万。接着，1999年，马云以50万元为启动资金开始转战开发阿里巴巴网站。2003年，由阿里巴巴集团投资创办淘宝网，开启了中国人的“网购新时代”。而今，网购已经成为对国人影响至深的生活消费方式。

马云的成功不只是因为他预见了电子商务的巨大影响力，更因为他在创业过程中超出常人的付出。

1999年创立阿里巴巴时，马云带着自己的团队回到杭州，将自己的新房作为办公室，150平方米的风子里，挤着20多个为梦想而奋斗的年轻人。上班时间本就比普通公司要长，是“早九晚九”的12小时制，加上时不时加班，一天工作16个小时甚至更多也是常有的事。特别是马云，更是不知疲倦。

正是在这样的奋力拼搏下，马云才有了今天的辉煌和成就。

阿里巴巴成功了，淘宝成功了，马云也成功了。

没有哪一份创业是简单的，尤其是像马云这样披荆斩棘、开拓新领域、开创新兴事业，更是需要承受超出常人几倍的艰辛。别人工作8个小时，他工作16个小时甚至更多。这份精力不是谁都有，因此，这份成功也不是谁都可以企及的。

不得不说，一个人如果把超乎常人的旺盛精力投入工作，那么，他便有获得超乎常人成就的可能。

【故事二】

许志强是某科技公司的大区业务经理，他有一个很好的生活习惯，每天早晨7点起床，然后跑步10分钟。即使在下雨天，他也会在室内锻炼10分钟。此外，他每个周末都会约朋友打一场篮球。生活过得有滋有味，似乎时刻都有旺盛的精力。

公司来了一位新同事小刘，他是一个喜欢睡懒觉的人，上大学的时候只要没有课，通常都会在宿舍睡觉、看书，平时很少出去。上班之后，他依然保持着这种习惯，每天踩着点上班，宁可多睡一分钟，也不愿早起。平时除了上班，基本没有别的业余活动。即使这样，他无论在工作中，还是在生活中，依然提不起精神，总觉得困、累。

小刘看到许志强每天都有这么旺盛的精力，不禁有些好奇。有一天他问许志强：“许哥，你每天早晨跑步，周末打球，你不困、不累吗？你是怎么保持这么旺盛的精力的？我每天基本没啥活动，怎么还感觉很困、很累呀！”

许志强笑着说：“一个人的精力不是靠单纯休息而获得的，所谓生命在于运动，适当运动不仅可以强身健体，而且还可以让你每天保持旺盛的精力。怎么样，有没有兴趣明天早晨跟着我去跑步啊？”

小刘想了想说：“行啊，明天我跟着你去跑步。”

第二天，小刘还是无法克服赖床的习惯，当许志强跑步的时候，他依然在睡觉。

每个人每天都有24个小时，面对着平等的24小时，有些人做事的效率很高、持久性很强。而有些人做事的效率却较低，且坚持不了多长时间。前者往往比后者更受成功青睐。人在时间上虽然平等，但不同的是人在时间上的分配。精力旺盛的人往往能够将更多的时间用于工作、生活，而精力不佳的人则只能用少量的时间做少量的事，然后大量的时间用来闲暇或者休息。

显然，精力对于一个男人来说尤为重要，是区别自身与他人成功、活力的主要表现之一。那么，精力从何而来呢？

有相当一部分人觉得精力是休息出来的，比如好好地睡一觉，就会有旺盛的精力。这个观点没有错，只是过于片面。案例中小刘喜欢