

一名风范男士的 自我修养

品德、骨气、魅力、才华、毅力、豁达、信念……

每个男人都曾在这个世界上生猛地活过，以自己的热血，撞击澎湃的红尘！

FFNS

刘飞◎著



帅男人？富男人？
都不如有风范的男人！



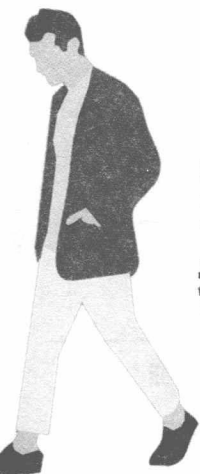
身为男人，你的风范就是你的胎记，
里面蕴藏着你最独特的基因！

台海出版社

一名风范男士的 自我修养

FFNS

刘飞◎著



帅男人？富男人？
都不如有风范的男人！



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

一名风范男士的自我修养 / 刘飞著. — 北京 :
台海出版社, 2017.11

ISBN 978-7-5168-1589-2

I. ①—… 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 (2017) 第 241874 号

一名风范男士的自我修养

著 者: 刘 飞

责任编辑: 武 波 曹文静

装帧设计: 芒 果

版式设计: 通联图文

责任校对: 王 杰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652(发行, 邮购)

传 真: 010-84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm×1230 mm 1/32

字 数: 200 千字 印 张: 9

版 次: 2017 年 11 月第 1 版 印 次: 2017 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1589-2

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



前言

1

走在街上，我们常常能够看到这样一些男人，他们形象气质俱佳，举止谈吐温文尔雅。

同样，我们也会遇到这样一些男人，他们衣冠不整、邋里邋遢，举止粗鲁、出口成“脏”……

同样是男人，为什么会有那么大的差距？

是修养使然。修养，是一个男人最基本的也是最核心、最灵魂的东西。

自我修养，决定了男人的层次。

2

尽管修养不能取代性格和能力，却是一支高附加值的金箭。

男人的自我修养，充斥在生活的每一个层面上，无论是职场上还是应酬中，他们都能将言行举止把握得恰到好处，以自己丰富的内涵、大气的气质，吸引着无数人的目光，赢

得无数人的认同。

男人的自我修养，来源于他对礼仪的认知与掌握，有品位的男人无论人前人后，总能保持彬彬有礼的翩翩风度。

有修养的男人，注重形象塑造。衣着打扮端庄得体，不一定华贵，但一定落落大方；他们不会不修边幅，即使相貌平平，也一定精致整洁，给人一种外在的美感。

有修养的男人，他们谈吐优雅，措辞清晰、深刻、得体；他们知道什么话该说，什么话不能说，一言一语都是稳重而富有智慧的，显示了他们的见识、思想和风度。

有修养的男人他们人情练达，知深知浅，能够迅速与周围的人打成一片，能够与上上下下都建立起良性互动的关系。他们留给别人的印象，总是那么大方得体，让人难以忘记。

.....

男人的修养，是一种意志的展现，一种态度的表达，一种行为的拷问，也是一种表情，一种神态，一种作风，甚至是一种爱与恨的淋漓尽致地挥洒。

3

身为男人，必须在个人气质上下一番功夫，让自己的言谈举止充斥着男人该有的品位与修养。

本书从多个角度出发，献给所有迷茫却不甘于平庸的男人，也献给希望自己的男人成大器的女人，只有用阅历磨炼自己，用知识丰富自己，用智慧管理自己，用修养去创造积极而全新的生活，才能铺开生命的轨道，掌握自己的人生历程。

目

录

第一章 男人的格局有多大，世界就有多大 1

把生命的悲哀弃于指缝，把希望的绝唱托于掌心，一个男人，有优质的思维、优秀的意志、远大的格局，那么，即使眼前的生活是苟且，也可以活出未来的热血。

- 1.理想是男人生命的罗盘 2
- 2.赚钱是男人必须面对的挑战 8
- 3.世界上不存在困难，只存在暂时还没想到的方法 11
- 4.知识的积累比财富更有价值 16
- 5.有自信的男人，才能赢得别人的信任 19
- 6.这样做，每个男人都能快速建立自信 22
- 测试：你是个自信的男人吗？ 29

第二章 穷男人富男人，都不如有教养的男人 31

教育和教养的区别是很大的。一个接受过良好教育的男人，并不代表他拥有了良好的教养；有教养的男人懂生活、爱生活，他对身边的每一个人都热情、真诚、友善。一个男人有教养，才会拥有良好的人际关系，才会赢得他人的尊重。

- 1. 诚信是男人社交的基石 32
- 2. 雪中送炭胜过锦上添花 35
- 3. “无事不登三宝殿”是交往的大忌 40
- 4. 有荣耀不独享，有功劳不独吞 44
- 5. 礼貌，是男人最好的推荐信 47
- 6. 信赖是男人的人际“钻石” 50
- 7. 男人的纯善品质比黄金更珍贵 54
- 测试：你是一个气量大的男人吗？ 58

第三章 男人不“狠”，地位不稳 63

我们每个人在世上生存，最重要的是独立。从容自若，处变不惊是男人成大事最应具备的心态，男人的一生要遇到很多压力，成功的男人会对自己“狠”一点，地位才会“稳”一点。

- 1. 男人就得靠自己 64
- 2. 言多必失，沉默是金 69

3.处变不惊，方显英雄本色	72
4.压力是男人的垫脚石	76
5.机遇不等人，善于推荐自己很关键	83
6.流泪的男人也坚强	87
测试：你是个坚强的男人吗？	90

第四章 你是要做一时的强者，还是一世的王者？ 95

高高在上的男人，最终伤害的还是自己。总要千方百计维护自己所谓的权威，听不到朋友的建议，不接受下属的意见，盲目地自我膨胀，最终难免跌下云端。成熟的男人不逞一时意气，而是做一世的王者。

1.男人若高高在上，总会有摔下来的那一天	96
2.感恩批评，重视自我批评	100
3.成熟的男人懂得留余地给别人	105
4.每个男人都是一个决策者	108
5.男人既要有亲和力，又要有威仪	112
6.忍辱负重，才是真正的“好汉”	116
测试：你有足够的决策力吗？	119

第五章 成熟男人的社交魅力

123

社会是很复杂的大环境，人的类型很多，一个男人应该怎么去面对社会、结交朋友，实在是非常重要的事，修炼好社交的魅力，才能无往不胜。

- | | |
|-------------------|-----|
| 1.以退为进，互惠互利 | 124 |
| 2.故意示弱，拉近彼此的距离 | 129 |
| 3.男人适当地“变脸”很重要 | 134 |
| 4.热情可以激发一个男人的最大潜能 | 138 |
| 5.你是男人，但该求助时要求助 | 143 |
| 6.积累各行各业的朋友 | 148 |
| 测试：你是个成熟的男人吗？ | 154 |

第六章 风范男士的谈吐修养

157

戴尔·卡耐基曾说：“良好的口才，可以让别人倾心于你，结交更多的朋友，替你开辟人生之路，让你获得幸福。”的确如此。男人要想让自己脱颖而出，就一定要拥有优秀的口才，让自己成为一个会说话、会聊天、会交谈的人。

- | | |
|-----------------|-----|
| 1.多兜圈子说话，才能少碰钉子 | 158 |
| 2.得体称呼，彬彬有礼不卑不亢 | 164 |
| 3.亦刚亦柔，主动和领导沟通 | 168 |
| 4.多谈谈对方的得意之事 | 173 |

5.真情实感，才能一字千金	177
6.好好说话，让家庭更加和睦温馨	180
链接：社交语言禁忌	183

第七章 好运男人的财商资本 187

在追求财富的路途中，男人要仔细观察周围的一草一木，善于思考人的一举一动，分析事情的前因后果，无数的灵感和启示就会源源不断地闯入你的大脑，“不可能”被无数的“可能”一扫而光。

1.如何在35岁之前成为富翁	188
2.站在最合适的位置上，才能触摸财富的光芒	190
3.懂得利用金钱的“流动性”	194
4.节俭未必会富裕，但不节俭肯定富裕不了	198
5.你不理财，财不理你	201
6.把职业当成事业来做	207
7.财富像恋人，需要你对她专一	210
8.享受赚钱的过程，并热爱它	214
测试：测测你的金钱观	218

第八章 有健康的男人才有未来 223

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！无论是身体还是心理！

1.慎用体力和精力，男人有了健康才有一切	224
2.随时随地保持旺盛的精力	229
3.小心呵护健康	231
4.男士心理健康的“营养素”	236
5.以平和的心态对待疾病	238
6.选择适合自己的运动方式	241
链接：身体器官作息时间表	246

第九章 主要看气质，打造你的吸引力 249

女人们坐在一起难免会谈到男人的魅力问题，而事实上，男人的魅力是一个连女人自己都说不大清楚的话题。所以，我们完全可以抛开性别关系，从人格的角度来品评男人的魅力。要维持魅力，就得要有底蕴。悦人一时易，服人一世难。

1.男人的形象价值百万	250
2.男人拥有了快乐就拥有了一切	253
3.善于运用幽默的力量	258
4.成熟的男人才能成为生活的强者	262
5.执着的男人值得女人信赖	265
6.男人的真正魅力在于刚中有柔	269
7.尊重女性的男人更受人尊重	272
测试：你是一个成功的男人吗？	275

第一章



男人的格局有多大，世界就有多大

把生命的悲哀弃于指缝，把希望的绝唱托于掌心，一个男人，有优质的思维、优秀的意志、远大的格局，那么，即使眼前的生活是苟且，也可以活出未来的热血。



1.理想是男人生命的罗盘

我们都曾经看到一些男人的不幸，他们有理想，他们工作，他们奋斗，他们用心去想，但是由于过程太艰难，他们愈来愈倦怠、泄气，终于半途而废。到后来才发现，如果他们能坚持久一点，再往前跨一步，他们就成功了。

莱特兄弟二人并未受过正统教育，就是读高中也是在中途辍学。但二人所具备的东西，却远远超过拥有学士头衔的大学生。那就是他们丰富的创意与远大的志向。在接触飞行创作之时，他俩曾到郊外捡牛马骨头卖给肥料公司，或捡些废金属卖给废铁厂。之后他们也曾开设印刷厂发行报纸，但全都失败了。最后他们开了一间规模很小的自行车店，从事修理及贩卖。

然而，无论做什么生意，两兄弟始终对飞翔在空中的理想无法忘怀。

星期六下午，他们在山坡上，一片阳光闪烁的草地上，观察秃鹰随着上升气流振翅高飞、白鸽在空中画圆翱翔的景象。

不久，他们在自行车店里制作了风动试验场，开始测试

机翼风阻的情形，此外，他们也常以放风筝平均数做实验。最后完成了一架比风筝更大的滑翔机，他们把滑翔机搬运到北卡罗来纳州的基蒂霍克。

经过数年滑翔机的不断试验后，莱特兄弟便将引擎装设在滑翔机上使其成为飞行机。1903年12月17日，是人类历史上值得纪念的一日，莱特兄弟二人商议，由掷铜板决定谁先坐上飞行机，结果由弟弟奥威利先上。那天天气十分阴暗寒冷，基蒂霍克海岸一带吹着刺骨的寒风，半英里远的海边，浪涛汹涌拍打着海岸。莱特兄弟一行五人准备着飞行事宜，阴寒的天气使他们不得不以跳跃或拍打双手来驱寒。但不管气候多么严寒，奥威利也不能穿着大衣坐上飞行机，因为必须使飞行机载重的负荷减至最低。

上午10时35分，奥威利坐上已发出爆裂声的飞行机，他双腿伸直俯卧，并拉动引擎杆，飞行机顿时发出轰隆的巨响，起飞时排气管也发出怪声，直至它缓缓升高，在天空中摇摇晃晃，足足盘旋了20秒之久，才降落在100米以外的沙地上。

这就是人类最初的飞机，它的出现显然是人类飞行史上的一桩大事。而且人类自远古以来的飞行理想也终于实现了！自此以后，人类的双脚终于可以离开地面，向着无垠的天空飞去。

兄弟二人终身贯彻独身主义，因为他们的父亲说过：“妻子与飞行器之间，你们只能选择其一。”结果，莱特兄弟

毅然选择了飞行机而放弃婚姻。由此可见，兄弟二人对飞行机的执着与热爱。

在追求理想的过程中，往往需要再坚持一下，才能有所改观。可是，越到黎明之前，越会出现一段时间的黑暗。这就需要男人有坚持，坚持，再坚持的勇气。有时候，暴风雨来临的呼啸，其实预示着黑暗快要结束。

坚持自己的理想，理想是生命的源泉，失去它生命就会趋于枯萎。

如果男人没有理想，就只能在人生的旅途上徘徊，永远到不了终点。

没有理想，等于失去行动的方向。这个道理再简单不过了，但为什么有很多男人总是找不到自己的理想呢？原因就在于他缺乏确定自己理想的能力。

那些成功的男人，非常善于在行动之前，通过自己的思考和判断来找到一个适合自己能力发展的理想，因为在他们看来，找到理想就等于成功了一半。

在工作中，有的男人喜爱随意，“到时再说吧”，他们从来没有一个长远的计划和明确的理想，这个弱点使他们永远被拒绝在成功的门外。一个男人只有先有理想，才有成就大事的希望，才有前进的方向。

要改变自己的生活必须从培养期望做起，但光有强烈的期望还不够，还得把这种期望变成一个理想。这就是说，你

应该用想象力在脑袋里把理想绘成一幅直观的图画，直到它完完全全实现。俗话说：“有丰富的计划，就有丰富的人生。”假如你能确立人生理想，就已经踏出成功的第一步。

譬如说，你对自己在学校里的学习成绩不够满意，想改变自己的落后成绩，取得更高分数。那么你就必须确立一个你所向往的明确理想，而不是模糊不清的想法。像“我想让更多的课程达到及格分数”或者“我想取得更好的成绩”的想法是不行的。你的期望必须是一种具体的理想：“这学期的五门课程我一定要通过其中的四门”或者“这学期我一定至少要得两个A和两个A+”。

如果你的理想是想获得更好的工作，那你就必须把这一工作具体描述出来，并自我限定准备哪一天得到这份工作。你绝不能对自己说：“我希望有一个更好的工作，也许是推销员吧！”你必须用肯定的语气说：“我希望有一个更好的工作，没错，我想当推销员。我要推销某种商品。我去找叔叔谈谈吧，向他请教请教，因为他已从事好几年的推销工作了。然后我向招聘推销员的7个公司发送了我的简历，过一个星期，我再致电每家公司，请他们替我安排一次面谈。”

如果你的理想是使家庭更加美满幸福，那你就必须确切地描述一下如何使你的婚姻状况得到改善。你必须把你所希望出现的那种美满婚姻描述出来——希望与你妻子能够更深入地沟通，把所有藏在心中的话都说出来；你为了改变生活准备采取什么行动；你们夫妻俩能一起参加某项活动。你还

必须找出最有利于沟通的时间，但千万别是对方拖着沉重的工作压力刚踏进家门时。

美国电影演员理查·伯顿通过切身体验发现，制定一个理想是多么重要！他是一个声誉极高的演员，事业上颇有成就。可有一次他表演失败了，一时想不开，便常常喝得酩酊大醉，想以此消愁，结果是借酒消愁愁更愁，不仅糟蹋了自己的身体，还差点毁了自己的演艺生命。

后来，伯顿在其主演的一部影片获得极大反响以后，决心要戒酒。因为他逐渐感到，由于酒喝得太多，他甚至连台词都记不住了。他说：“我很想见见与我合作过的那些演员，我知道他们的演出都十分出色，可我现在连一个镜头都回想不起来了。”

这一痛苦经历促使他产生了要改变自己生活的强烈愿望。他为自己制定了一个具体理想，即严格地控制自己，过一种与酒告别的生活。他对自己期望的未来制订了明确的理想，甚至对与喝酒的朋友在一起会损失什么，也认真考虑了一番。他明白，在漫长的人生过程中，他必须改掉自己的一些不良习惯，他也相信，只要确定了某个具体理想，他就能实现它。

伯顿为自己制定了一个治疗计划，每天游泳、散步，并严禁喝酒。经过两年的努力，他终于达到了目的。他又重新组织了一个家庭，过着美满、幸福的新生活，他兴奋地说：