

超值金版
29.00



男人经典成功励志第1书

男人的资本

大全集

改变男人一生命运的资本 塑造伟大男人的成功智慧

赵凡禹 陈立之/编著



男人经典成功励志第1书

男人的资本。

大全集

改变男人一生命运的资本 塑造伟大男人的成功智慧

赵凡禹 陈立之/编著

 企业管理出版社
ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

男人的资本大全集/赵凡禹, 陈立之编著.—北京:企业管理出版社,2010.8

ISBN 978-7-80255-593-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 101755 号

书 名: 男人的资本大全集

作 者: 赵凡禹 陈立之

责任编辑: 树 民

书 号: ISBN 978-7-80255-593-8

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编:100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 出版部 68414643 发行部 68467871 编辑部 68428387

电子信箱: 80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷: 廊坊华北石油华星印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 185 毫米×260 毫米 16 开本 27.5 印张 550 千字

版 次: 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换

前言

成为资本男人，创造男人神话

男人，从来到这个世界的那一天起，似乎就被赋予了更多的使命，承担着更多的责任。在这个世界里，男人往往是坚强的化身，伟大的象征，成功的代名词，男人能叱咤风云，男人能顶天立地，男人能无往不胜，男人能超越一切。

生为男人，每个人都渴望自己能够建功立业，与众不同。成功，进步，地位，掌声，鲜花，荣誉，财富等，可以说都是男人们终身孜孜以求的目标。男人，总是在梦想着拥有辉煌的事业、出众的形象、流利的口才、强健的体魄、美满的婚姻、幸福的生活，并以此来作为衡量自己是否成功的标志，鞭策和驱使自己拼搏进取，奋力前行。

然而，环顾现实，并不是所有的男人都能如愿以偿地实现自己的梦想，幸福快乐地生活。同为男人，同在一片天空下生活，同在一处环境中打拼，却出现境遇和状况截然不同的两类群体。有的男人为人处世得心应手，处处受人欢迎，而有的男人则难以打开人际局面，四处碰壁；有的男人在职场上平步青云，事业一帆风顺，而有的男人则工作不断出现挫折，最终在残酷的竞争中惨遭淘汰；有的男人深得女性的青睐，被女性视为偶像，群芳环拥，而有的男人则始终没有“女人缘”，找不到自己心目中理想的女性；有的男人婚后夫妻感情与日俱增，婚姻固若金汤，充满了幸福，而有的男人则婚前婚后如同冰火两重天，婚姻频频亮起红灯，走向破裂；有的男人坐拥财富，一生悠闲富足，生活无忧，而有的男人则终其一生都徘徊在财富的边缘，为生活奔走劳碌。

为什么会出现这种现象？仔细考察，我们不难发现背后的原因：成功的男人，都拥有雄厚的人生资本，具备不同寻常的素质，有着笑对生活的心态、坚韧不拔的意志、战胜自我的勇气、直面现实的明智，而这些也就成为促使他们走向成功的决定因素；而所谓男人之平庸者，则缺少足够的人生竞争资本，不是“先天不良”，就是“后天不足”，意志薄弱，心理脆弱，不敢面对和挑战艰难险阻，一经挫折，便一蹶不振，再也没有勇气向前迈进，而且他们也不善于处理交际、工作、生活中的矛盾，不善于调节自己，最终在人生的竞技场上败下阵来，被时代的洪流所淘汰、湮没。

世界成功学大师拿破仑·希尔有一句名言：“每个人的人生潜藏着伟大的机遇，我们每个人都应靠自己去发现并利用这种天赐良机，这是我们每个人学到的人生一课。”时代日新月异，竞争也在向着更高层次更高阶段发展，然而机遇也是无限的。男人，要想抓住扑面而来的机遇，实现心中的梦想，就要修炼超群的品质，打造卓越的资本。对于一个成功的男人来说，需要具备哪些资本呢？

心理资本。心态决定一切，男人面对纷繁复杂的世界、变化莫测的人生，首先要有正确的心态，扫除心中阴霾。心态正确，世界就正确；心有多在，舞台就有多大，以阳光明媚的心理看待人生，人生一片光明。

情商资本。情商决定命运，人生之路并不总是平坦的，而是布满了坎坷，是崎岖弯曲的，挫折和失败时有出现，男人要战胜这一切，就要拥有很高的情商，泰山压顶不弯腰，排解负面情绪，愈挫愈奋，斗志弥坚。

形象资本。这是一个两分钟决定命运的世界，形象之于男人如同招牌之于店铺，形象是男人的名片，是男人行走社会的通行证。良好的形象体现男人的内在素质、学识修养和人格魅力，使男人赢得他人的尊重和信任，也为男人带来更多的机遇。

口才资本。口才在男人走向成功的过程中发挥着不可替代的作用。两个知识结构各有千秋、能力水平不相上下的男人，如果其中的一位口吐莲花，拥有良好的口才，而另一位则言语木讷，不善于表达自己，那么无疑前者会更容易取得成功。一个男人再有水平、再有能力，缺乏口才，也就缺乏自我推销的能力，得不到社会和人们的认可，才能就会被埋没。好口才能为男人打开事业的通道，拓宽人生的局面。

处世资本。大千世界，人心各异，各有各的理想，各有各的追求，人与人之间交织着利益的纠葛和思想的碰撞，功名利禄，荣辱得失，时时牵动着男人们的心。名利场上布满陷阱和暗礁，处世不知进退，锋芒毕露，恃才傲物，必将成为众矢之的，成为失败了还不知道原因的“出头鸟”。智慧的男人能够窥破处世中的秘密，鹰立如睡，虎行似病，大智若愚，大巧若拙，能屈能伸，刚柔相济，在勾心斗角、明争暗斗的人世中出乎之内游于之外，进退自如，笑傲人生。

社交资本。为什么有的男人在社交圈中处处受人欢迎，人缘好，人气旺，而有的男人却缺少人缘，办事得不到他人的支持？原因在于有的男人具备优越的社交资本，知晓社交的艺术和诀窍，而有的男人则缺少这方面的资本，不知道如何应对和解决人际交往中的问题和冲突。人际交往能力是现代成功男士必备的重要技能之一。

人脉资本。一个人是否成功，不在于他知道谁，而在于他认识谁。成功学之父戴尔·卡耐基则将人脉的作用推为成功诸要素之首：“一个人的成功，只有15%归结于他的知识和专业技能，而其余的85%则取决于他的人际关系能力。”现代社会是提倡团队精神、合作互利的时代，完全靠个人单打独斗很难取得成功。男人要想取得成功，就要依靠人脉来为自己服务，借他人之力打天下。人脉决定男人的命脉。

智慧资本。一个男人，仅仅拥有出众的外表、流利的言谈、得体的举止是不够的，那样仍然未免会流于浅薄，给人以华而不实之感。一个睿智的男人，应当不断地在学习中、在实践中提升自我、反思自我，博采众长，创新思维，促进自我的完善。一个内外兼修、思想敏锐的男人，才能与时俱进，永远行走在时代洪流的前列。

恋爱资本。爱情是美好的，男人都渴望找到外表出众、举止优雅的女子，找到称心如意、相伴一生的妻子，然而常常难遂心愿，情场失意。女人心，海底针，男人想赢得女性的芳心，就要具备让女性芳心大悦的恋爱资本，运用各种恋爱战术，向女孩发动攻势，让她们从内心欣赏你、接纳你，心甘情愿地与你两手相携，步入婚姻的殿堂。

婚姻资本。恋爱是诗意的，生活是真实的；爱情是浪漫的，婚姻是现实的。男人与女人一旦结婚，就要面对“每天开门七件事，柴米油盐酱醋茶”的生活现实，于是家庭战争不可避免。对于男人来说，要掌握婚姻的经营艺术，以宽容之心对待妻子的“冷言冷语”，避免战争升级，与妻子相敬如宾，顺利度过婚姻的“七年之痒”。

事业资本。事业是男人的第二生命，拥有事业的男人是最有魅力、最有力量的男人。有了事业，男人才能在社会上立足，才能为家庭撑起保护伞。失去事业，男人也就失去了一切。男人必须建立自己的事业资本，建立自己的事业王国，在工作中体现男人的价值和作用，在社会和家庭中为自己争取应有的地位和资本。

财富资本。在注重实惠、经济当先的时代，财富对于男人的意义不言而喻。没有财富作为支撑，男人的事业会出现危机，生活会出现困境，人生的各个方面将难以取得顺利的进展。男人应当树立起正确的财富意识和理财观念，精明理财，理性消费，勇于冒险，积极创业，为社会和个人创造财富，用财富回报社会 and 人类。

健康资本。健康革命的本钱，没有健康，其他的一切对于男人来说只能如海市蜃楼。有的男人为了事业，废寝忘食地工作，甚至到了拼命的程度，置自己的健康于不顾，以致于有了事业没了健康的身体。这实在是一种本末倒置、得不偿失的做法，男人应当珍爱自己的健康，将健康和事业放在同等重要的地位，以强健的体魄迎接人生的风风雨雨。

男人的资本不是与生俱来的，它可以通过学习和历练获得和提高。《男人的资本全集》，就是这样的一本告诉你如何打造男人资本的书，是专为天下男人所写的一部成功学宝典。全书富有哲思的道理，雄辩真实的事实，有贴近生活的点拨，也有发人深思的警示，语言生动风趣，文风朴实可亲，纵横畅谈男人一生中所涉及的重大话题。全书从心态改变、情绪控制、形象塑造、社交处世、说话办事、职场竞争、恋爱婚姻、健康财富等方面，全方位阐述男人所应当具备的资本，以及打造这些资本的方法和途径，帮你拨开迷雾，拓宽视野，提高认识，丰富内涵，提升品位，修炼卓越的个性，成为世界上最有魅力的极品男人。

时代本轮飞速前进，男人只有靠自己的强大资本才能赢得未来。奇迹是可以创

造的，成功是可以复制的。打开本书，它将为你的伟大前程提供一份行动指南，为你破译人生成功幸福的密码，指引你发掘内心的潜能，你便拥有了一生的资本。就能把握人生的机遇，创造积极而全新的生活，奏响新时代男人的人生雄浑乐章！

编者

2010年5月

目录

第一章 男人的心理资本

心有多大，舞台有多大

- 为你的心理健康把把脉 / 2
- 去除虚荣心，虚荣的男人最浅薄 / 4
- 莫存猜疑心，猜疑是一条无形的绳索 / 11
- 克服自卑心，自卑的人永远低人一等 / 14
- 扔去恐惧心，恐惧者是生活中的懦夫 / 19
- 摆脱逃避心，逃避只能让问题变得更糟糕 / 22
- 勿存嫉妒心，嫉妒他人会毁掉自己 / 27
- 挖掉报复心，报复害人又害己 / 29
- 消灭浮躁心，走好人生的每一步 / 33
- 战胜孤独心，战胜自己 / 35
- 脱离空虚心，培养对生活的热情 / 38
- 扫除自闭心，勇敢走出自我的小天地 / 40
- 征服偏执心，行事切莫走极端 / 44
- 心怀感恩心，感恩让所有人都快乐 / 46
- 快乐是男人的人生主题 / 47

第二章 男人的情商资本

驾驭情绪，掌控命运之舵

- 情商高的男人容易取得成功 / 56
- 你的情商决定你的人际关系 / 58
- 宽容是一种永不褪色的美德 / 61
- 永远不要与人发生正面冲突 / 63
- 拥抱挫折，提高挫折承受能力 / 64
- 苦难是男人的必修课 / 67
- 没有永恒的幸福，也没有永久的霉运 / 68
- 自信是人生成功的基石 / 71
- 学会选择懂得放弃：选择决定命运 / 73
- 面对逆境需要一种“挺”的精神 / 74



目录



- 自我激励战胜逆境15法 / 76
- 解除内心的焦虑 / 83
- 释放压力，释放情感 / 87
- 驾驭情绪，做情绪的主人 / 92

第三章 男人的形象资本

男人有型赢天下

- 男人成功的形象由自己决定 / 98
- 好形象是男人成功的资本 / 99
- 第一印象永远只有一次 / 100
- 职业形象决定职业前程 / 101
- 做自己的形象设计师 / 102
- 举手投足展现成功者的形象 / 104
- 男人的好形象，从“头”开始 / 106
- 服饰就是男人的名片 / 109
- 每个男人都要有一套西装 / 112
- 西装穿着搭配有讲究 / 113
- 领带是男人的标签 / 117
- 选择好领带，打出自己的风格 / 118
- 好花还需绿叶配，衬衣为你的形象加分 / 120
- 亦庄亦谐休闲装，挥洒男人真我个性 / 123
- 小饰品，大形象：饰品为男人增值 / 127
- 手表——男人实力的体现 / 128
- 皮带——彰显男人阳刚之气 / 130
- 眼镜——男人学识的标志 / 131
- 细节中有魔鬼，别让细节毁了形象 / 132

第四章 男人的口才资本

你的世界由你的口才建造

- 好口才以改变男人的一生 / 136
- 男人怎么说话大有学问 / 137
- 让你的语言动听再动听些 / 139
- 有时候，男人会说不如会听 / 142
- 负面的话要少说 / 144
- 沉默依然是金 / 145

- 诚实地表达自己的意思 / 146
- 言为心声，心随言动 / 146
- 说话中的“四要” / 147
- 改掉说话时的一些小毛病 / 150
- 培养自己独树一帜的口才风格 / 152
- 学会与人寒暄 / 152
- 批评切忌没完没了 / 153
- 幽默的男人最受人欢迎 / 154

第五章 男人的处世资本

游刃人生，挥洒自如

- 韬光养晦：男人处世要懂得进退屈伸 / 158
- 进退结合是男人做人的真谛 / 159
- 好汉也能吃眼前亏 / 161
- 入乎其内，出乎其外 / 162
- 刚柔相济，方圆无碍 / 163
- 有时候要大智若愚 / 164
- 锋芒不要太露 / 165
- 学会低头，拥有谦逊 / 166
- 不要处处显示你比别人聪明 / 167
- 适时以弱示人 / 169
- 中庸之道不过时 / 170

第六章 男人的社交资本

成为交际圈中的谦谦君子

- 男人的社交是从笑容开始的 / 174
- 眼睛比舌头更会表达 / 176
- 眉毛也会说话 / 177
- 巧用手势代传情达意 / 178
- 读懂鼻子上的“千言万语” / 180
- 坐如钟 / 181
- 立如松 / 182
- 行如风 / 183
- 握手中隐藏的交际秘密 / 185
- 举止文明，彰显儒雅君子风范 / 189

目 录



目录



- 礼仪：男人交际的第一准则 / 190
- 中餐西餐，礼仪有别 / 192
- 守时是最大的礼貌：树立你的信誉口碑 / 196

第七章 男人的人脉资本

借人拳头打天下

- 经营好你的人际资产 / 200
- 点旺人气的8种法则 / 202
- 增强亲和力，赢得好人缘 / 204
- 人际交往，“和”字当先 / 207
- 同窗几载友谊深：同学是你的手足人脉 / 208
- 千里难寻是朋友：朋友是你的忠实人脉 / 211
- 亲不亲，故乡人：同乡是你的地缘人脉 / 219
- 站在巨人的肩上：成功者是你的榜样人脉 / 222
- 一见如故：陌生人是你的潜在人脉 / 225
- 指点迷津：师长是你的精神人脉 / 229
- 与人树敌，就是与自己树敌 / 233
- 不以自我为中心，凡事为他人着想 / 235
- 与难处之人的相处之道 / 236
- 每个人都能成为你的贵人 / 238

第八章 男人的智慧资本

学习和思考造就睿智男人

- 动机是学习的第一推动力 / 242
- 学习要有正确的方法 / 243
- 练就终生学习的本领 / 244
- 建立终生学习的习惯 / 245
- 学习是获得才智的最佳捷径 / 247
- 开动脑筋，利用一切机会汲取知识 / 248
- 在书海中不断升华人生的境界 / 249
- 成功可以抄近路：向名人学习经验和智慧 / 251
- 天才=1%的灵感+99%的汗水 / 253
- 反省一小点，成功一大步 / 254
- 读懂生活这本“无字书” / 255
- 读懂一本书，成就一番业 / 258

- 男人的成功源于思维方式 / 260
 变则通通则久，男人办事要学会变通 / 261
 善用巧劲，事半功倍而非事倍功半 / 263

第九章 男人的爱情资本

谈一场轰轰烈烈的恋爱

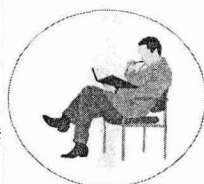
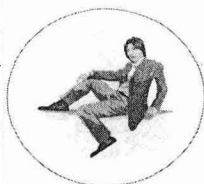
- 男人恋爱，先要了解“女人眼中的好男人” / 266
 为女人分分类——找到一个好妻子 / 268
 男人择偶要慎重，4类女人费思量 / 270
 众里寻她千百度：男人结识女性的方法 / 271
 男人追求女人的6大绝招 / 272
 遵守初恋规则，掌握恋爱心理 / 273
 扫除恋爱绊脚石——“光晕心理” / 275
 男人怎样对待恋人的嫉妒 / 276
 软磨硬泡：男人恋爱不能顾脸面 / 276
 多在她耳边吹送甜言蜜语 / 278
 男人不“坏”，女人不爱 / 280
 为爱情多加几道保险 / 283
 爱情“钱规则”：男人恋爱要舍得投资 / 284
 精明花钱，恋爱也要适当降低成本 / 286
 在娶她前，先对她进行一番“侦察” / 287
 男人恋爱为什么会失败 / 289
 分手了，要表现出男人的风度 / 290

第十章 男人的婚姻资本

建立和谐家庭，建立事业后盾

- 你是妻子眼中的好丈夫吗 / 294
 是大丈夫，就要为家庭勇担责任 / 295
 让妻子快乐的10个方法 / 296
 把浪漫点缀在生活中 / 297
 男人如何与妻子谈论“性” / 298
 男人该如何对待女人在床上的谎言 / 300
 男人怎样了解妻子的性秘密 / 301
 男人如何摆脱性心理负担 / 303
 男人如何克服夫妻间的性厌倦 / 304

目 录



目 录

- 不该对妻子说的话千万别说 / 305
幸福，就是满足妻子小小的愿望 / 306
在她最需要你的时候给她爱 / 307
工作再忙也要挤出时间为爱人做事 / 308
冷静对待“七年之痒”，走出婚姻疲惫期 / 309
改善夫妻关系，拯救婚姻危机 / 310
妻子有了外遇怎么办 / 312
男人要有宽容心 / 314
克制怒火，控制战争升级 / 315
欣赏赞美妻子，使两颗心更加贴近 / 316
尊重爱人，给她一个自由空间 / 318

第十一章 男人的事业资本

事业是男人的第二生命

- 找到撬起事业成功的支点 / 322
快速打开工作新局面 / 324
敬业，像对待生命一样对待工作 / 325
坚守职业操守，拥有责任心和荣誉感 / 326
小事决定成败，做好每件小事 / 328
把每项工作都当作事业来经营 / 330
激情使男人征服任何一座事业高山 / 332
没有最好，只有更好：工作要追求完美 / 333
勤奋刻苦是一所高贵的职业学校 / 334
出类拔萃，让自己不可替代 / 336
自动自发，把信送给加西亚 / 337
这些事，不用老板交代 / 339
没有任何借口，不找借口找方法 / 341
正确地做事，做正确的事 / 343
结果决定一切，对结果负责 / 345
一步到位，善于补位 / 346
成为工作中的问题解决高手 / 347
顺利晋升，一步一步成为职场精英 / 348



第十二章 男人的财富资本

角逐财富，方显男人英雄本色

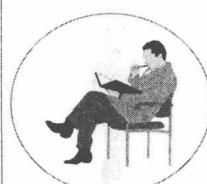
- 男人创富从了解手中的财富开始 / 354
- 男人理财要树立正确的理财观 / 355
- 男人致富要设定理财目标 / 358
- 尽早理财，尽早脱贫 / 359
- 重视资金的时间价值 / 360
- 男人理财5步曲 / 361
- 男人投资的4大原则 / 363
- 男人理财要规避的8点误区 / 364
- 聪明的男人会储蓄 / 366
- 智慧的男人会炒股 / 369
- 细心的男人会选基金 / 371
- 男人买车要选择恰当的付款方式 / 373
- 不做房奴，男人买房三思后行 / 374
- 男人买保险要抠细节 / 377
- 放大每一分钱的效力：拥有最佳财务组合 / 378
- 创业——男人致富要敢于走自己的路 / 380
- 男人创业前要做好准备 / 381
- 选准方向，掘到第一桶金 / 383
- 男人创业要规避的6大误区 / 385
- 男人创业致富的10大窍门 / 387

第十三章 男人的健康资本

身体是革命的本钱

- 男人健康>男人财富 / 390
- 男人身心健康的6大标准 / 391
- 会休息的男人效率高 / 392
- 男人不疲劳的活法 / 394
- 睡眠是最好的解药 / 395
- 一日不睡十日不醒，男人熬夜要节制 / 397
- 留得青山在：男人要慎防“过劳死” / 398
- 我命由我，男人的健康“养”出来 / 401
- 合理膳食，男人的健康吃出来 / 403

目 录



男人要培养好的生活习惯 / 404

掌握健康的幸福秘诀 / 407

男人勤用脑，增智又添寿 / 408

再苦也要笑笑——用欢笑健身 / 409

男人们，守护健康对生命负责 / 410

目录



第一章 男人的心理资本

心有多大，舞台有多大



为你的心理健康把把脉

就人本身的生物属性而言，人整个身心在不停运转的过程中，不可能总是一帆风顺，而是会不同程度地呈现出一种周期性情绪起伏现象，在某些时候心理状态会趋于异常。

为什么正常的人也会间歇性地发生心理异常现象呢？其“病因”主要有如下几个方面：

其一，人本身固有的“情绪积累”（兴奋或压抑）达到一定程度，就容易出现身心失衡，这时就需要通过某种适当的方式来发泄。

其二，工作和生活压力所迫，超过了身心所能承受的负荷，激起了情绪的“抗议”。

其三，天象的影响，如风雨雷电阴晴雨雪等，而比较明显的则是“月亮·潮汐”。一般而言，月亮的盈亏不仅会让海洋出现潮汐，也会使人的情绪出现起伏。

此外，特别的性格、特殊的环境以及突出的事件也会为心理异常——不健康的心理——埋下“伏笔”。所以，无须视不健康的心理为洪水猛兽，身为凡夫俗子，不健康心理的出现是不可避免的。

古往今来，人人都希望健康，因为健康总是与家庭的幸福、学业的成功和社会的发展联系在一起。有人曾这样描述：人生有两大意愿，一是家庭幸福，二是事业有成。如果家庭幸福为100分，事业有成为100分，那么健康就是0前面的那个“1”，可见没有健康一切都无从谈起。

世界卫生组织（WHO）1946年成立时，在其宪章中对健康的含义做了科学的界定：“健康乃是一种在身体上、心理上和社会适应方面的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱的状态。”就是说健康这一概念的基本内涵应包括生理健康、心理健康和社会适应良好三个方面，表现为个体生理和心理上的一种良好的机能状态，亦即生理和心理上没有缺陷和疾病，能充分发挥心理对机体和环境因素的调节功能，保持与环境相适应的、良好的效能状态和动态的相对平衡状态。

现代心理健康的新10项标准。

1. 充分的安全感。安全感是人的基本需要之一。如果惶惶不可终日，人便会很快衰老。抑郁、焦虑等心理，会引起消化系统功能的失调，甚至会导致病变。

2. 充分了解自己，对自己的能力做出恰如其分的判断。如果勉强去做超越自己能力的工作，就会显得力不从心，于身心大为不利。超负荷的工作，甚至会给健康带来麻烦。

3. 生活目标切合实际。由于社会生产发展水平与物质生活条件有一定限度，如果生活目标定得太高，必然会产生挫折感，不利于身心健康。

4. 与外界环境保持接触。因为人的精神需要是多层次的，与外界接触，一方面