

孙颢◎编著



YoupinweideNanren Huode

YouZiwei

品位是一张标签，它告诉我们你是谁、你要什么，
以及你有着怎样的生活方式。

男性品位书

Nanxing PinWeiShu

◎有品位的男人活得有滋味◎

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、该和谁交往！

中国华侨出版社

男性品位书

Nanxingde Pinweishu

◎有品位的男人活得有滋味◎



孙颢◎编著

中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性品位书/孙颢编著. —北京: 中国华侨出版社,
2010. 9
ISBN 978 - 7 - 5113 - 0621 - 0

I. ①男… II. ①孙… 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 (2010) 第 162781 号

● 男性品位书

编 著/孙 颢

责任编辑/尹 影

封面设计/纸衣裳书装

经 销/新华书店

开 本/710 × 1000 毫米 1/16 印张 18 字数 220 千字

印 刷/北京溢漾印刷有限公司

版 次/2010 年 11 月第 1 版 2010 年 11 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 978 - 7 - 5113 - 0621 - 0

定 价/32.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

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

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、该和谁交往！

品位是一张标签。它告诉我们你是谁、你要什么，以及你有着怎样的生活方式。

在当代社会中，一个男性既是丈夫，又是儿子，又是父亲，又可能是团体的核心。所以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。还有就是真诚，多一份理解，多一份善意，

这样我们的身边会更加和谐，这个世界会更加生辉！

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？本书诠释了其中的内核。

《男性品位书》包含了成为一个品位男人的诀窍。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女人眼中的新亮点——一个极具品位的男人！

目 录

第一章 男人的品位是低调生活，高调做人

有品位的男人低调生活，高调做人。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	2
玩弄机巧，不如向平实处努力	4
一个懂得吃亏的人才能占到真便宜	7
老把自己当珍珠，就有被埋没的痛苦	10
学会忘却，超然洒脱	12
放下架子才不会成为“孤家寡人”	15
牢记自满招损，才能长安久乐	17
不必轻易张扬个性	20
在自己的能力范围内量力而行	23

第二章 男人的品位是一种高雅的情调

男人的品位是一种高雅的情调。男人的品位，并不在于男人身上的那些名牌。不是所有的金子都能发光，名贵的东西在于有素养。

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地位的关键·····	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
适度的酒乐生活能让你更放松·····	46
在书本中感受人生乐趣·····	49
培养一两样良好的兴趣爱好·····	52

第三章 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。有风度的男人身上才能显示出它的高贵。

良好的修养就是一笔人生财富·····	56
自身的缺憾就是奋斗的动力·····	59
沉静内敛，是一种内在的力量·····	62
默默地储备，就可能一鸣惊人·····	64
顾及他人的自尊，给自己的品位加分·····	66
用礼貌的话语装点自己的品位·····	69
批评和指责时也要注意品位·····	73
有品位的人善于“请教”·····	75

文雅多一点，品位高一点·····	78
------------------	----

第四章 男人的品位是笑对人生磨难的一种表现

男人的品位是男人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！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。他虽然一生坎坎坷坷，但他的一举手一投足，都能体现出一种与众不同、超凡脱俗的品位。平淡的生活于他充满诗意，平凡的一生他活得精彩，他的一切就像一部黑白影片，虽没色彩但却十分经典。

面对人生的风雨应保持一颗平常心·····	82
输得起，才能赢得彻底·····	84
真正的男人不会选择“唯命是从”·····	86
遇到失败不认输，面对困境不低头·····	88
调整心态，就可以作命运的设计师·····	91
当退避无济于事时，就迎风而上·····	93
伟人也攀登过失败的梯子·····	96
只有在逆境中保持韧性，才能重整旗鼓·····	99

挫折往往是好的开端 102

任何困境和不幸都可以被微笑征服 107

第五章 男人的品位是一种成熟的表现

男人的品位是男人一种成熟的表现。有品位的男人对艺术有独特的见解，对艺术大胆创新，不会对自己标新立异。

成熟的人是有责任感的人 112

会欣赏自己也是一种成熟 115

在得意时不忘形 118

泰然面对尘世中的苦与乐 120

即使做个小人物也不必自卑 124

放下你的攀比之心 126

如果不能勇敢地面对“伤痛”，就会被厄运带走 129

摆一个胜利的 POSE 131

拥有财富而不得意忘形 133

成熟的男人要能够正视不完美 135

第六章 男人的品位不是金钱的产物

男人的品位不是金钱的产物，富有的男人不一定有品位。男人的品位不在于男人脖子上的金项链，男人的品位不在于男人手指上的大钻戒，男人的品位不在于男人手腕上的劳力士表，男人的品位不在于

男人身上的梦特娇，男人的品位不在于男人挂在腰带上的都澎打火机，男人的品位不在于男人插在胸口上的都澎金笔，男人的品位不在于男人胸前打着的金利来领带，男人的品位不在于男人身上的袖口处还带着商标的名牌西服，男人的品位在于男人日常生活中的一滴一滴。能说会道却齿留菜渣的男人没有品位，穿戴华贵却边走边剔牙的男人没有品位，留着又脏又黑长指甲的男人没有品位，穿黑皮鞋白袜子的男人没有品位，油头粉面、一派奶油小生的男人没有品位，在公众场合挖鼻孔、掏耳朵的男人没有品位，像馋嘴猫似的、来不及抹干净嘴的男人没有品位，在饭桌下偷偷脱掉鞋子的男人更加没有品位……

别让贪欲控制了你	138
只有放下，才能享受快乐	142
抛弃对身外之物的贪欲	146
超越金钱的“金钱观”	150
超越奢靡享乐的“幸福观”	153
眼睛不要只盯在名利上	155
内心富足是最可贵的	158

第七章 男人的品位是对生活的检点

男人的品位其实是男人自己对生活的检点。男人的品位不是书本、更不是由学历所带来。男人的品位是男人对人生、对自己的一种省悟。男人的品位不是男人的饰物，男人的品位是男人高尚的一种表

现。男人的品位让男人洞察一切，男人的品位让男人与众不同，男人的品位让男人活得辉煌！男人的品位不是刻意的表现，男人的品位只在于男人自身的整洁大方，男人的品位是细腻及温和的象征，男人的品位是大自然的空气。

坚守你的个性，使单调的世界更丰富	162
具有高度的自制力是一种美德	165
有品位的男人要懂得经常反思	167
坚持原则，做人做事要对得起自己	170
要做到事前不怕，事后不悔	174
努力赚钱也要把握好度	176
非分之福会成为重负	178

第八章 男人的品位是大智若愚的境界

男人的品位是大智若愚的一种表现。大智若愚是难得糊涂，糊涂是一种智慧，也是一种境界。糊涂人不大计较别人的态度，不会徘徊于一得一失之间。糊涂人似乎有选择性的“遗忘症”，他会很快忘记那些令人不快的人和事。所以，在他的周围似乎总是风轻云淡，少了诸多是非。糊涂一点儿，成了现代男人享受生活的新途径。

真正的精明者往往大智若愚	184
难得糊涂是人生佳境	186
糊涂有时是一种善行	188

人心如罗网，作茧必自缚	191
“糊涂一点儿”才是真正的聪明人	193
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	200
糊涂是一种大“聪明”	202
糊涂绝不是昏庸	206

第九章 男人的品位是有一个健康的体魄

有些现代男人在追求高品质生活的同时，却不自觉地陷入了误区：拼命工作、拼命享受、吃喝玩乐以及无休止的夜生活，等等，这样的生活无不以损害健康为代价。只有拥有健康，才能谈得上高品质，“以健康为中心”是这个时代赋予男人“高品质生活”的新的内涵。

健康是“享受”的本钱	210
不会经营自己健康的人就不会经营自己的事业	213
透支什么也不能透支健康	215
一定要学会为自己减压	219
从紧张的工作中解脱出来	221
生活一定要规律化	223
把粗茶淡饭“捡”回来	225
健康来自于精心调养	228
即使是一分钟的运动也能收到效果	231

为任何事都不值得生气	233
绝望是最可怕的疾病	235
张弛有度，身心才会更健康	238

第十章 男人的品位是享受生命的每一天

在喧嚣的尘世中，在熙熙攘攘的人群中，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，男人应当为自己留下一点儿空闲时间去经营亲情、爱情，培养爱好，放松身心。只知道奋斗不懈，不懂得休闲，只会使幸福渐行渐远。

告诫自己要活在当下	244
享受生命中宁静而淡远的美	248
别掉进“明天”这个陷阱里	250
成功没有时间限制	256
年龄不过是掌中的沙	260
在快节奏的生活中放松自己	264
合理安排时间会使生活更轻松	266
只有放弃，才能享受快乐	269
让心灵回归宁静	273

第一章

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

海纳百川，有容乃大。江海之所以伟大，是因为身处低下，方能成为百川之王。一个男人，要想拥有江海的事业和辉煌，首先要拥有容得下百川的心胸和气量。

一个失望的年轻人，千里迢迢地来到法门寺，对释家学者法明说：“我一心一意要学丹青，但至今仍没能找到一个令我满意的老师。”

法明笑笑，问：“你走南闯北十几年，真没能找到一个令自己满意的老师吗？”年轻人深深地叹了口气说：“许多人都是徒有虚名啊，我见过他们的画，有的画技甚至还不如我呢！”法明听了，淡淡一笑，说：“我虽然不懂丹青，但也颇爱收集一些名家精品。既然施主的画技不比那些名家逊色，就烦请施主为老僧留下一幅墨宝吧。”说着，便吩咐一个小和尚拿了笔墨砚和一沓宣纸。

法明接着说：“我最大的嗜好，就是爱品茗饮茶，尤其喜爱那些造型流畅的古朴茶具。施主可否为我画一个茶杯和一个茶壶？”

年轻人听了，说：“这还不容易？”于是调了浓墨，铺开宣纸，寥寥数笔，就画出一个倾斜的水壶和一个造型典雅的茶杯。那水壶的壶嘴正徐徐吐出一脉茶水来，注入到茶杯中去。年轻人问法明：“这幅

画您满意吗？”

法明微微一笑，摇了摇头。他说道：“你画得确实不错，只是把茶壶和茶杯放错位置了。应该是茶杯在上，茶壶在下呀。”

年轻人听了，笑道：“大师为何如此糊涂？哪有茶壶往茶杯里注水，而茶杯在上，茶壶在下的？”

法明听了又微微一笑说：“原来你懂得这个道理啊！你渴望自己的杯子里能注入那些丹青高手的香茗，但你总把自己的杯子放得比那些茶壶还要高，香茗怎么能注入你的杯子里呢？正如江海润谷只有把自己放低，才能吸纳融汇百川，形成汹涌之势啊。”

年轻人听罢，顿时有所领悟。

待人接物时，男人首先要学会把自己放低，才能容纳一切。“容人须学海，十分满尚纳百川。”

宽容待人，就是在心理上接纳别人、理解别人的处世方法，尊重别人的处世原则。男人在接受别人的长处之时，也要接受别人的短处、缺点与错误，这样才能真正地和平相处，社会才显得和谐。俗语讲，眉间放一“宽”字，不但自己轻松自在，别人也舒服自然。容纳是一种豁达的风范，对于人生，也许只有拥有一颗容纳的心，才能面对自己的人生。

容纳就是在别人和自己意见不一致时也不要计较。从心理学角度看，任何的想法都有其来由，任何的动机都有一定的诱因。了解对方想法的根源，找到他们意见提出的原因，就能够设身处地地为对方着想，这样自己提出的方案也就更能够契合对方的心理而被对方接受。

容纳，是一种看不见的幸福。原谅别人，不但给了别人机会，也

赢得了别人的信任和尊敬，自己也能够与他人和睦相处。

容纳更是一种财富，拥有宽容，是拥有一颗善良、真诚的心。这是一笔易于拥有的财富，它随着时间的推移而升值，它会把精神转化为物质，它是一盏绿灯，帮助男人在工作中通行。选择了容纳，便赢得了财富。

玩弄机巧，不如向平实处努力

曾经流行一个词语叫“包装”，就是把自我宣传好，把缺点掩饰起来，把优点放大。在一个流行社交应酬，盛行宣传、广告、包装的商品时代，“笨人”无疑是可笑的。但实际上，人际关系最根本的在于真、在于诚。一个男人，无论交际的技巧如何熟练，若无善心，工于心计，其处世不会顺畅，交友不会长久。

宋儒吕本中在《童蒙训》中说：“每事无不端正，则心自正焉。”有了诚心方能办成事。交友、处世首先不是技巧问题，而是诚心问题。所以他认为“凡人为事，须是由衷方可，若矫饰为之，恐不免有变时。任诚而已，虽时有失，亦不复藏使人不知，便改之而已”。这就是说，待人处世不应虚情假意、矫揉造作、言不由衷、口是心非。

低调学提倡，首先是要学“笨”些，而不是学“精”，就是说，要多保持一些诚实的东西，少来些虚假的东西，照此法做必有大成就。