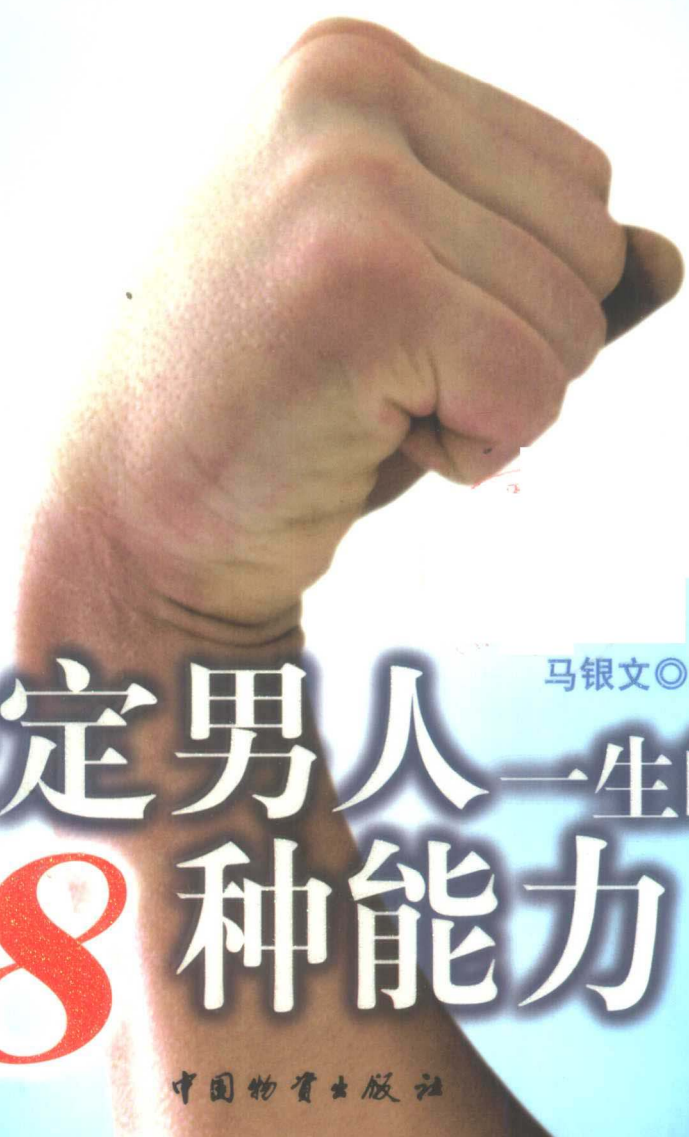


/ 人 / 生 / 8 / 种 / 修 / 炼 / 从 / 书 /

一个不能靠自己的能力改变命运的男人。是不幸的，也是可怜的，因为这些男人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。对绝大多数男人而言，缺少的并不是成功的愿望，而是帮助自己成功的各种能力。



马银文◎编著

决定男人一生的 8种能力

中国物资出版社

/ 人 / 生 / 8 / 种 / 修 / 炼 / 丛 / 书 /

一个不能靠自己的能力改变命运的男人。是不幸的，也是可怜的，因为这些男人没有把命运掌握在自己的手中，反而成为命运的奴隶。对绝大多数男人而言，缺少的并不是成功的愿望，而是帮助自己成功的各种能力。



马银文◎编著

决定男人一生的 8种能力

中国物资出版社

图书在版编目(CIP)数据

决定男人一生的8种能力 / 马银文编著. —北京: 中国物资出版社, 2005. 6

(人生8种修炼丛书)

ISBN 7-5047-2392-4

I. 决… II. 马… III. 男性—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 071182 号

责任编辑 钱衣齐

责任印制 衣 薇

责任校对 齐 岩

中国物资出版社出版发行

网址: <http://www.clph.cn>

社址: 北京市西城区月坛北街 25 号

电话: (010)68589540 邮编: 100834

全国新华书店经销

香河金鑫印刷有限公司印刷

开本: 880×1230mm 1/32 印张: 11.125 字数: 220 千字

2005 年 9 月第 1 版 2005 年 9 月第 1 次印刷

书号: ISBN 7-5047-2392-4/B·0055

印数: 0001—5000

定价: 45.60 元(全二册)

(图书出现印装质量问题, 本社负责调换)

前 言

一个男人的真正魅力，不在于他的容貌，也不在于他的穿着，男人真正的魅力在于非同一般的事业。“丰功伟业”使男人的名字响彻大江南北，也威震自己所处的地域。这样的男人，才是“顶天立地”的男人，也是大多数人羡慕、崇拜的男人。

相对于漫漫历史长河，每个男人的一生显得如此短暂，面对苍茫宇宙，每个男人又显得那样的渺小。然而就在短暂的一生中，所有渴望成功的男人却有着不同的命运：有的男人成为无数人的仰慕对象；有的男人创造了令世人瞩目的辉煌；有的男人改变了这个世界；而有的男人却默默无闻，平凡一生。

为什么有的男人造就了伟大，有的男人永远普通平凡？答案就在于：大凡成功的男人具有普通男人没有的能力，并能充分发挥出自身的能力。

人类社会进入 21 世纪，知识经济的时代已经来临。在这样的时代里，能力已成为一种不折不扣的资源，是资本、是财富，更是无价之宝。拥有能力就能创造更好的机会。

能力可以决定一个人的命运，因此，许多男人以没有能力为自己的失败找借口。实际上，一个人的能力并不是天生就具有的，它来自于观察、训练和在实际行动中的提高三大要素。

可见，对自己能力的训练直接决定一个男人是否能成功。

鉴于此，我们根据男人在成功的过程中遇到的实际情况，概括出能决定男人一生的8种能力，即心态管理的能力：善于控制情绪，拥有积极心态的力量；学习能力：把知识看作人生最大的资本；开拓创新能力：坚决不做模仿者；推销能力：如何让自己“名扬四海”；交际能力：营造自己的关系网；把握机会的能力：让机遇成就辉煌人生；行动执行能力：十个想法不如一个行动；组织领导能力：做一个杰出领导者。

本书概括的这些能力都非常实用，不空泛，尤其是不讲大道理，都是以你身边的事为案例进行分析，一定会有助于你认识、理解、提高自己的能力，帮助你创造非凡的人生，成为一位人人仰慕的“伟男人”！

编者

2005.6

目 录

第一章 心态管理——决定男人一生的第一种能力

男人在追求成功的过程中，有许多因素是无法控制的，但起码有一条由你主宰，最终会给你的人生带来重大的影响——你的心态。有许多男人之所以失败，是因为不能控制自己的心态，总是让自卑、消极情绪左右自己；善于管理心态的男人，总能保持自信、乐观、积极的心态，帮助自己战胜各种挫折、失败，从而走向成功大道。

1. 学会调控情绪压力 /3
2. 治一治“红眼病” /5
3. 永不言败 /8
4. 经受住一切考验 /11
5. 忍耐是男人的基本功 /14
6. 敞开你的“野心” /17
7. 信念使男人变得更强大 /19
8. 大丈夫必须忍辱负重 /22
9. 从容自若是男人的风度 /24
10. 将后悔转化为教训 /26
11. 将愤怒的坏事变成好事 /28
12. 微笑面对一切 /31
13. 走积极的人生之路 /33
14. 在争论中以退为进 /36
15. 以坚韧不拔的精神迎接挑战 /39

第二章 善于学习——决定男人一生的第二种能力

评价男人的标准有多种，相貌也好，财富也好，教养也好等等，这些都很重要，但这些条件都没有另外一条显赫，那就是才学。一个想成功的男人，一定会不断学习，广纳广收，在不同的知识层面充实自己，以跟上知识更新速度越来越快的时代步伐。

1. 做个有才学的男人 /45
2. 用学习来武装自己 /47
3. 让学习改变你的命运 /48
4. 要有特殊“武器” /52
5. 做时代的弄潮儿 /55
6. 高贵气质由知识而来 /57
7. “借别人的学费学习” /58
8. 不断超越自己 /60
9. 男人必读的四本书 /63
10. 为自己挖口“深井” /68
11. 天道酬勤，勤能补拙 /70
12. 专心致志才能有为 /72
13. 敢于怀疑一切 /75
14. 活到老，学到老 /78

第三章 开拓创新——决定男人一生的第三种能力

世界日新月异，时代不同了，全新的概念、全新的领域、需要有全新的思维和方法，尤其在21世纪，电子空间将成为主战场，互联网遍及世界每个角落，电子化的时代决定人才的重要性，只要你拥有创新的思维和能力，你的事业必将会事半功倍。

1. 劈开思维的枷锁 /83
2. 创新——男人事业腾飞的推动器 /86
3. “8”的一半是“0” /90
4. 男人要善于“独出心裁” /92
5. 把创新当成一种习惯 /95
6. 贵在“与众不同” /97
7. 培养创新思维的方法 /101
8. 从小事中寻找创新灵感 /106
9. 你也是“创造家” /108
10. 别按“牌理”出牌 /112
11. 进取——攀登人生的一个又一个巅峰 /117

第四章 推销自我——决定男人一生的第四种能力

一个男人能不能在社会生活中找到自己的职业，不仅需要具有一定的知识和才能，而且需要具有推销自己的能力。不会推销自己，即使满腹经纶，也只能自我悲叹英雄无用武之地。相反，掌握了推销自己的能力，能适当地推销自己的思想、观点、人品、成就、服务、主张、感情，从而不断拓宽自己的事业和境界，帮助自己走向真正的成功。

1. “人生无处不推销” /123
2. 让自己“高雅”起来 /126
3. 男人要有风度 /128
4. 推销自己——你有魅力资本吗 /130
5. 展现你的魄力 /136
6. 要有挑战一切的魅力 /138
7. 改变自己才能推销自己 /140
8. 推销自己需要学会说话 /142
9. 成功男人必备的10种人格 /145
10. 做个果断的男人 /151
11. 诚信是推销自己的惟一法宝 /153
12. “自吹自擂”也无妨 /157
13. 推销自己是你终身的职业 /161

第五章 善于交际——决定男人一生的第五种能力

一个成功的男人，总把人际交往放在第一位，并发挥人际交往的力量，营造自己的关系网，为自己的成功打下良好的基础。正如美国教育家卡耐基所说：“一个人事业的成功，只有百分之十五是由于他的专业技术，另外的百分之八十五要靠人际关系，处世技巧。”

1. 没有人能单独存在 /165
2. 成功男人交际应遵守的6个原则 /168
3. 朋友多了路好走 /172
4. 学会与不喜欢的人相处 /176

5. 小人“惹”不起 /179
6. “到什么山唱什么歌” /182
7. 巧妙地说“不” /184
8. 规范自己“站有站相，坐有坐姿” /187
9. 幽默能赢得别人的好感 /191
10. 一见如故的技巧 /194
11. 男人社交的黄金法则 /197
12. 杰出男人的四大人际能力 /200
13. 认真对待每一个人 /202
14. 人际关系从“给予”开始 /205
15. 宽容是与人交往的润滑剂 /208

第六章 把握机会——决定男人一生的第六种能力

在同一时代，同样环境里，不同的男人发挥的作用有时会有天壤之别，除了其他条件之外，关键在于能否认清时代、抓住机遇。作为一个成功的男人，他不会放过身边的每一个机遇，他能在随时随地，迎接着机遇女神的到来。

1. 善于抓住机遇才能造就辉煌 /213
2. 机遇只偏爱有准备的头脑 /216
3. 机遇属于智者 /218
4. 机遇源于瞬间的灵感 /220
5. 观察力是捕捉机遇的重要条件 /227
6. 别放过任何机会 /230
7. 机遇面前要当机立断 /233
8. 在变化中寻找成功机会 /235

9. 捕捉偶然中的成功机遇 /239
10. 不要坐等机会 /243
11. 为自己创造机会 /245
12. 要审时度势，随机应变 /247

第七章 行动执行——决定男人一生的第七种能力

一个男人能有多大的作为，能取得多大的成就，归根结底取决于他拥有什么样的行动。有什么样的行动，人生就会有怎样的结局。正如一位伟人所说：“要么是你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的行为将决定：谁是坐骑，谁是骑师。”赶快行动吧！惟有行动之舟才能带你到达成功的彼岸！

1. 目标早确立，人生早成功 /251
2. 十个想法不如一个行动 /254
3. 行动，行动，再行动 /257
4. 行动不能半途而废 /260
5. 立即行动 /262
6. 先想不如先干 /266
7. 行动出于智慧 /269
8. 没有什么不可能 /270
9. 起跑领先一小步，人生领先一大步 /272
10. 认真做好每一件事情 /276
11. 做事要有逻辑顺序 /278
12. 要专心，不要漫不经心 /280
13. 学会选择，懂得放弃 /283

第八章 组织领导——决定男人一生的第八种能力

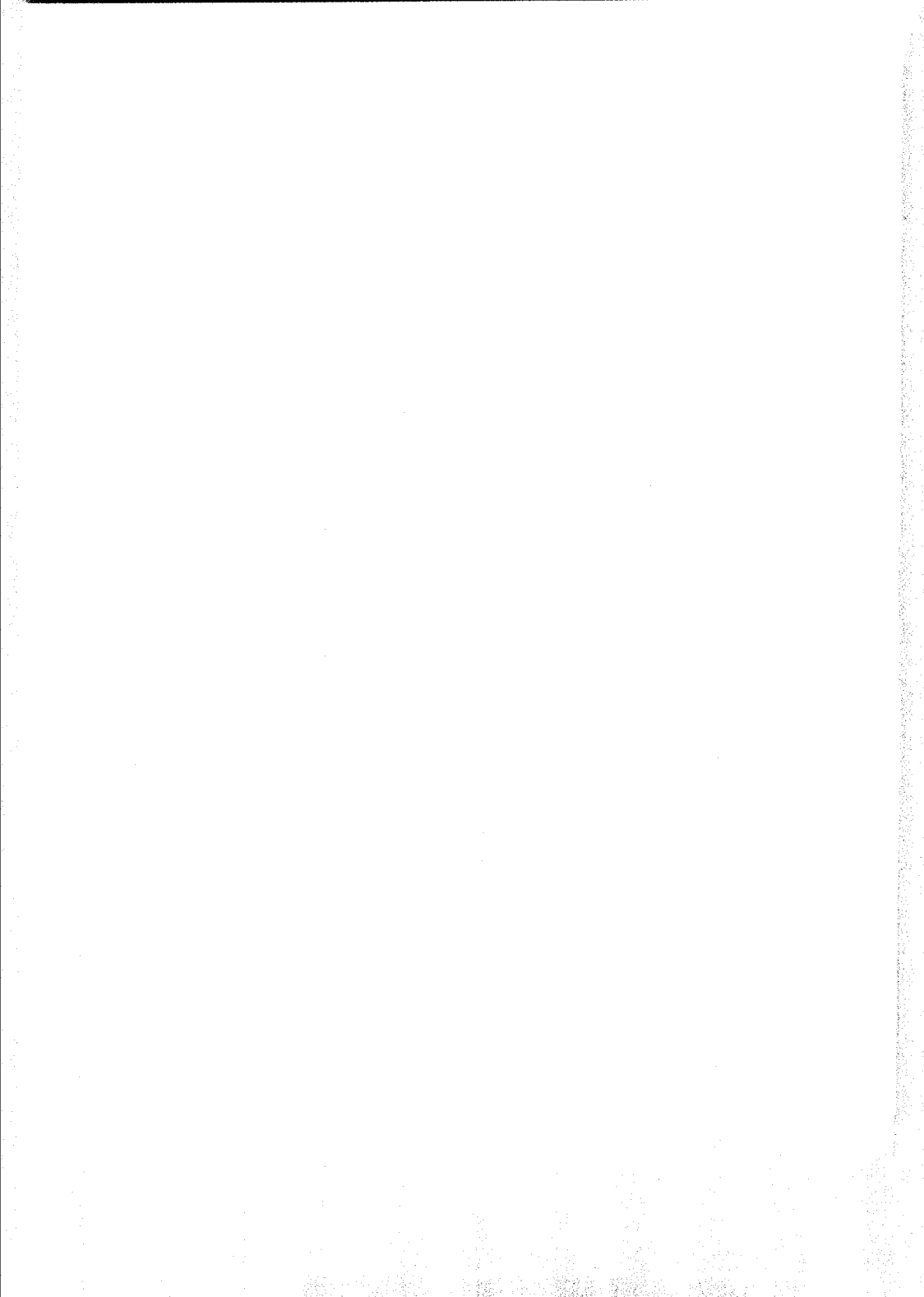
一个成功的男人，天生就是一个领导者。他是影响别人，使别人追随自己的人物，他能使别人参加进来，跟他一起干，他鼓舞周围的人帮助他朝着他的理想、目标和成就迈进，他给了他们成功的力量。最终，他造就了自己的成功，同时也给追随者带来了成功。

1. 领导才能究竟是什么 /289
2. 领导的艺术 /292
3. 培养领袖气质 /296
4. 用人的五种手段 /300
5. 杰出男人的基本素质 /307
6. 好上司的 11 个要领 /309
7. 委派工作七步曲 /314
8. 打一套漂亮的管理“组合拳” /322
9. 成功人士都是杰出的管理人才 /324
10. 没有人天生是领袖 /328
11. 成功管理就是激励下属 /332
12. 培养下属，种豆得瓜 /335
13. 用好人才是管理的决定因素 /338

心态管理

决定男人一生的第一种能力

男人在追求成功的过程中，有许多因素是无法控制的，但起码有一条由你主宰，最终会给你的人生带来重大的影响——你的心态。有许多男人之所以失败，是因为不能控制自己的心态，总是让自卑、消极情绪左右自己；善于管理心态的男人，总能保持自信、乐观、积极的心态，帮助自己战胜各种挫折、失败，从而走向成功大道。



1. 学会调控情绪压力

生活不会一帆风顺，只有童话中的公主和王子才能享受永恒的快乐。现实生活总是充满了挑战，有乐趣也有痛苦。但是，无论男人们有多少“难”，有多少“苦”，生活还是要继续，勇敢面对生活的挑战，努力适应环境，调整自己的情绪，才是男人们应该做的。

日常生活中，情绪压力常导致疾病产生，甚至突然死亡。心理学家和医学家，收集了大量这方面的例子。

在各种压力中，情绪压力的“杀伤力”最大。

对于每个人来说，压力是避免不了的，但情绪和态度是可以改变的。

下面介绍两种消除情绪压力的方法。

第一种训练方法：

(1)当你感到有情绪压力时，邀几个亲朋好友去聚餐一次，或去观赏一部电影。

(2)寻找最近自己在生活中处理成功的一件小事，给自己奖励，买一件礼物送给自己。

(3)分析压力产生的原因，找出排除它的方法。

(4)找一个自己所信任的人，开怀倾谈一次。

(5)将情绪压力演变的结果，在心里预想一下达到这一结果的全过程，做好充分的心理准备。

(6)如果是欲望或动机过高，每周要有一天用完全不同的兴趣点(例如，打高尔夫球、画画、下棋、种花等)来调节。

(7)自我的能力和精力不要极端地消耗，有时要懂得保存体力，否则只不过是背负一个“苦干家”的名声。

(8)要懂得创造性的休息方法，休息的种类、方式要丰富多样，不要单调。

(9)如压力已造成身体的不适(如心脏作痛、大量出汗、不眠、肠胃消化功能下降等)，要认真对待，及早进行健康检查。

(10)在休闲时，进行体育活动，但一次活动的时间不宜过长，运动不要过猛，做到细水长流。

第二种训练方法：

(1)将家庭生活、工作、社会交往等方面遭到压力的原因用一张小纸条写出，然后对每个压力想出三个不同的点子来对付它，必要时可以与友人和信赖的人商量。

(2)写“压力自传”。把自己所遭遇的压力，用日记、自传体的方式记录下来，自己保存，以便供以后参考。

(3)对自己要求不要过高，记住一首赞美诗中的七个字：“只要一步就够好”。

(4)不要将所有重担和责任背负在自己一个人身上，要信赖他人，做到责任分担，学会同他人合作。

(5)勇于决断。错误的决断比不决断或犹豫不决要好。决断错误可以修正。不决断或犹豫不决会导致压力的产生，有损身心健康。

(6)不要为小事垂头丧气，不拘泥于琐碎之事。对琐碎之事过分担心，往往会被压力压垮。要有全局着眼、大处着手的气魄。

(7)要防止过于孤独，设法结识一些新朋友，认识一些新鲜事物，以保持精神的平衡。

(8)有时候要自我吹嘘、自我陶醉、自我赞美一番，只有保持良好的自我感觉才能振奋精神。

(9)要有充分的睡眠时间，损失的睡眠时间要补足。

(10)不过分拘泥于成功。失败是成功之母，有意义、有经验的失败要比“简单的成功”获益更大。

(11)运用幽默、微笑来调节情绪，用自我催眠和深呼吸等方法来放松身心，任何时候都不要失去你的自信心。

能力启示：

许多男人“功名未就”，就已倒在情绪压力的“尖刀”之下。男人只有学会了调控情绪压力，才能以健康的心态面对人生的风风雨雨，才能“笑”到最后！

2. 治一治“红眼病”

许多男人或多或少的有点“红眼病”，别人都成功，而且别人的成功看起来都特别容易，其实，如果你加倍努力，所有的一切你都能做到。

现代社会人们的观念发生了很大变化，那些能够发家致富的男人受到人们的普遍肯定。而没钱没地位的男人，则往往被人们冷落。但是，发家致富的人毕竟是极少数，大多数人还是过着平常的日子。在这种情况下，男人们的内心世界或多或少地都有一些不平衡心理。某人赚了钱，