

东方齐天 编著

男人：

如何打造你的

魅力



- ◎ 九项“魅力功夫”修炼，
让男人从此告别平庸。
- ◎ 九项“魅力品牌”设计，
让男人一生魅力四射。



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大·众·出·版·中·心

东方齐天 编著

男人：

如何打造你的

魅力

◎ 九项“魅力功夫”修炼，
男人从此告别平庸。



NLIC2970458572

◎ 九项“魅力品牌”设计，
让男人一生魅力四射。



中国石化出版社

[HTTP://WWW.SINOPEC-PRESS.COM](http://www.sinopec-press.com)

大·众·出·版·中·心

图书在版编目 (CIP) 数据

男人：如何打造你的魅力/东方齐天编著. —北京：
中国石化出版社，2009
ISBN 978 - 7 - 5114 - 0108 - 3

I. 男… II. 东… III. 男性—修养—通俗读物
IV. B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 182791 号

未经本社书面授权，本书任何部分不得被复制、
抄袭，或者以任何形式或任何方式传播。版权所有，
侵权必究。

中国石化出版社出版发行

地址：北京市东城区安定门外大街 58 号

邮编：100011 电话：(010) 84271850

读者服务部电话：(010) 84289974

[http: //www. sinopec-press. com](http://www.sinopec-press.com)

E - mail: [press@sinopec. com. cn](mailto:press@sinopec.com.cn)

北京柏力行彩印有限公司印刷

全国各地新华书店经销

*

787 × 1092 毫米 16 开本 16.5 印张 230 千字

2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

定价：29.80 元

前言

魅力男人，是成功男人出色的标志，也是男人一生的追求。

然而，什么是男人的魅力？有魅力的男人是怎样炼成的？

有这样一位伟人，他用自己的一生，为此做了准确而生动的诠释。

他身为大国总理而日理万机，但形象儒雅，英气逼人；他驾驭世界风云而呕心沥血，但风度翩翩，彬彬有礼；他操劳国计民生而鞠躬尽瘁，但气质高贵，亲民爱民。他口才绝伦，智慧超群；他大爱天下，魅力迷人。

他就是一代伟人周恩来。

周恩来的个人魅力，举世公认，令人折服，堪称全中国人的骄傲，全世界男人的楷模。

一个当代男人，一生中也许很难做到如007那样风度迷人，如刘德华那样征服大众，如周杰伦那样个性张扬。但是，有了榜样的力量，有了学习的楷模，只要从现在起，采用科学的方法，按照正确的途径，自觉地培养，下工夫修炼，那么就可以表现良好的修养，体现与众不同的风度，从而成为最具魅力的男人。

本书根据现代男人的实践总结，精心提炼、综合概括出魅力男人的九大标志，这九大标志也是打造男人出色魅力的九项修炼，以供每个男人自我塑造个性“品牌”和自我提升价值潜力参考和借鉴。这就是：

——让男人形象更潇洒的好风度；

——让男人风采更传神的好气质；

——让男人语言更悦耳的好口才；

- 让男人本色更迷人的好个性；
- 让男人情操更感人的好心肠；
- 让男人心灵更阳光的好心态；
- 让男人生活更精彩的好习惯；
- 让男人能量更充盈的好才华；
- 让男人人格更高尚的好修养。

当然，男人的魅力，无论从表现形式还是从培养途径来说，绝不仅仅只是上述这九个方面。本书所重点阐述的这九大男人魅力修养，集中代表了一个优秀男人的应有表现，也准确标出了一个魅力男人的衡量标准。也许，你可能很难在这九项锻炼中样样做到杰出，但只要在其中的一项中自觉培养，有所改进和突破，就会令你的人生发生惊人的变化，就能在你的未来中取得意外的惊喜。

本书具有以下三个鲜明的特点：

一是专为男性读者量体裁衣，针对性强，切合男人生活实际。

二是摒弃空洞说教，注重实用性，分析到位，可操作性强。

既有专家忠告，又有方法提示。

三是语言通俗，案例生动。既可作为男人励志的知识手册，亦可作为男人自我修养的实用工具。

总之，本书所要告诉读者的是：是男人就要做魅力男人。魅力男人绝非名流明星的专利，普通男人通过自我修炼，同样可以让自己生活精彩，让人生闪亮，让生命魅力四射。

目 录

contents

一、好风度：让男人的形象更潇洒

1. 好风度的根基是人的修养与品格/2
2. 男人的好风度源于内在美和善良的心/3
3. 将内在美通过优雅的举止表现出来/5
4. 以美好的仪表给人留下良好的印象/6
5. 打造亮丽自我，使你的风度有所依托/8
6. 塑造个性形象，彰显男性特有的美/12
7. 将领带搭配出你的时尚风度/14
8. 魅力男人的五大秘密武器/15
9. 将你的“衫”情魅力进行到底/18
10. 良好的习惯让男人更潇洒/20
11. 女人所欣赏的男人风度/22
12. 握手瞬间，尽显男人风度/25





二、好气质：让男人的风采更传神

1. 好气质是好形象的第一内涵/30
2. 气质可以分为哪几种类型/32
3. 男女气质有哪些不同差异/35
4. 不同的气质导演出多姿的人际关系/37
5. 多彩的气质孕育出多彩的爱情/47
6. 自信及自我暗示：培养自我控制的气质/55
7. 战胜羞怯和善于控制：气质修养的要求/57
8. 幽默与取悦别人：取得气质修养的主动权/59
9. 音乐与笑：气质改善的调节剂/63
10. 疏导与反馈：保持你的良好气质/66
11. 多血质人的韧性与集中力培养/68
12. 胆汁质人的思考力与集中力的培养/69
13. 黏液质人的决断力与行动力的培养/71
14. 抑郁质人的表现力与活动力的培养/72



三、好口才：让男人的语言更悦耳

1. 好口才，“说”不尽的男人魅力/76
2. 以幽默展示个人的才华与魅力/78
3. 注入情感，用激情感染听众/80
4. 发自内心的美誉之词最显口才/82
5. 恭维女性首先要理解女人的心态/86



6. 善说“趣”话：情趣与哲理的统一/88
7. 会说“笑”话：开心与风趣的结合/94
8. 巧说“活”话：灵活应变妙语补遗/101
9. 狡说“歪”话：看似荒诞实则正经/103

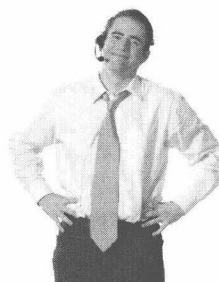
四、好个性：让男人的本色更迷人

1. 良好的个性能使你的形象大放光彩/108
2. 走自己的路，用个性为人生拓荒/111
3. “我”就是个性，个性就是“我”/115
4. 保持真我本色，做独一无二的自己/117
5. 培养成熟个性，张扬男人的魅力/121
6. 翩翩风度展现出你的与众不同/124

五、好心肠：让男人的情操力更感人

1. 美丽的人性是男人最有价值的形象/130
2. 情感真诚是提高男性魅力的源泉/132
3. 良心胜于自由，贪婪遗失幸福/134
4. 在生活中勤于播洒爱的种子/136
5. 宽容大度，善于谅解他人/138
6. 慷慨仗义，做成人之美的君子/140
7. 为自己开设一个感情账户/143
8. 建立真正友谊，与朋友分享快乐/146





9. 助邻为乐，亲仁善邻德不孤/149

10. 平等尊重，以真情善待同事/151

六、好心态：让男人的内心世界更阳光

1. 心态是世界上最神奇的力量/154

2. 积极的心态是人生成功的催化剂/156

3. 平和的心态使人从容有致/159

4. 告别和改变消极的心态/161

5. 做一个永远充满自信的人/163

6. 用热忱构筑人生的乐园/166

7. 用理智锁住浮躁的心态/168

8. 消除抑郁的几种方法/171

9. 淡泊名利，破除贪婪的枷锁/172

七、好习惯：让男人的生活更出彩

1. 好习惯是一把成功的金钥匙/176

2. 良好的习惯是后天养成的/178

3. 养成守时节俭的好习惯/181

4. 敬业习惯使人一生受益无穷/182

5. 镇定的习惯使人遇事不慌/184

6. 养成自纠自省的好习惯/186

7. 养成良好的生活习惯/188





8. 摆脱不良习惯的影响/190
9. 改变讲粗话的不良习惯/192
10. 克服办事拖拉的不良习惯/194
11. 养成不撒谎、不欺骗的好习惯/196
12. 养成不在背后议论人的好习惯/198

八、好才华:让男人的能量更充盈

1. 时代要求魅力男人不断丰富自己的知识/202
2. 自主地学习,不断地给自己充电/204
3. 不断地开发你的学习潜能/207
4. 用闲暇时间换来宝贵的知识/210
5. 读书需要选择,不能读有害之书/212
6. 培养和建立良好的阅读习惯/214
7. 善于在实践中不断地学习/216
8. 了解音乐基本知识,丰富你的艺术修养/218
9. 学会欣赏舞蹈艺术,丰富你的学识魅力/224
10. 懂点电影知识会使你更有魅力/229

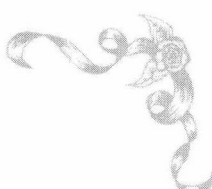
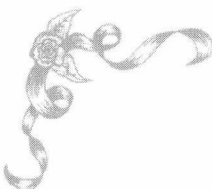


九、好修养:让男人的人格更高尚

1. 修养是一种内在的魅力/236
2. 高尚的品格是人生最宝贵的财富/237
3. 失去道德标准必将偏离人生航向/239
4. 诚实:立身处世之本/242

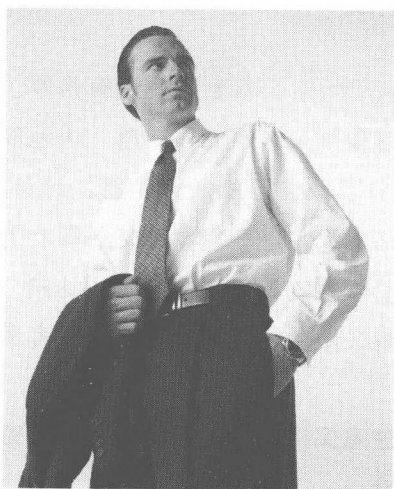


5. 宽容：比大海还广阔的胸怀/243
6. 善良：人性中最好的一面/246
7. 沿着谦逊的阶梯一步步攀升/247
8. 讲信用可以使男人更强大/249
9. 勇于改过，常省自身，好男人/250
10. 洁手清心，不断对自己的心灵进行洗濯/252

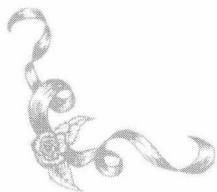


一、好风度：

让男人的形象更潇洒



潇洒的男人一定是真正有风度的男人，举手投足之间彰显着优雅，一言一行中表现出绅士的风度，他们永远是这个男性为主导的世界中最靓丽的风景线。



1. 好风度的根基是人的修养与品格

风度的根基是人的修养与品格。没有风度可以通过加强修养去培养。而没有修养、缺乏品格的人，无论怎样都不会表现出真正优雅的风度来。

——形象礼仪专家的忠告

作为男人，为什么要注重自己的风度？因为一个人的风度是反映其心灵的一面镜子。

在日常生活中，我们经常会看到一些没有修养、举止粗鲁、容易冲动的人，根本就不懂得尊重别人，他们只知道一味地放纵自己的言行，宁可失掉自己的朋友也不去收敛自己的放荡言行。这种只知道一时的自我满足，而不顾及别人人格的人，是不会真正交到朋友的，他们可以说是名副其实的蠢人。美国成功学家约翰逊博士曾说过这样一句话：“任何人都无权说粗鲁的话，更无权去做粗鲁愚昧的事情，恶言恶语伤人比将一个人打倒在地更令人怨恨。”

一个人如果能够注意保持良好的风度，那他在完成各种任务时都会收到事半功倍的效果。

优雅的行为举止使人风度翩翩。即使是最普通的职员，只要他们行为得体，举止规范，自然也会使人肃然起敬。一个人的一举一动、一言一行都与他自己的风度仪表相关联，注意这些小节并使之规范化，会给生活增添无限的光彩。一般来说，良好的行为举止总会使人感到愉悦畅快。

在现实生活中，一个人的举止是否优雅、言行是否得体，与别人对他的尊重息息相关。对于他的事业成败也往往有着直接的影响。优雅的行为举止能使他的社会交往更加轻松愉快，热情友好、彬彬有礼的言谈举止，无疑会使他人通身舒畅，从而有利于他的事业的成功。





一个人自己的行为举止与别人对他的尊敬息息相关，与此相反，不良的行为举止、粗鲁庸俗的言语会使人产生厌恶之感，特别是第一次见面，一个人是否有礼貌、讲客气，是否谦恭有礼往往对他人对他产生的第一印象有着十分重要的影响。因此，一个人如果态度生硬、举止粗鲁，那么在生活中就会处处碰壁。

有一句格言：“风格塑造人。”一个没有修养，甚至粗鲁无礼的人，很难成为一个心地善良、品德优秀的人。

优雅的风度举止在很大程度上根源于内心深处的谦恭有礼和善良友好。从外表上看，礼貌乃是一个人的表现或交际形式，从本质上讲，反映着一个人对他人的一种尊重，甚至是关爱。有一位艺术家说得好：“漂亮的体型比漂亮的脸蛋要好；优雅的风度举止要胜过婀娜多姿的身段；优雅的举止是最好的艺术，它要胜过任何著名的雕塑或名画。”

良好的风度必然源自忠诚，必然是出乎内心，不然的话，就不会产生持久而深刻的印象。缺乏真诚的优雅风度是不存在的。粗鲁的言行、粗暴的性格与优雅的风度风马牛不相及，优雅的风度举止乃是人性的一种自然流露。

真正的良好风度也必然出自善良。心地善良的人必然乐于助成他人的幸福，而不愿意让别人痛苦或烦恼。正如友好和善意一样，谦恭有礼自然让人感到轻松愉快。谦恭有礼与友善的行为总是合二为一、不可分离的。

在一定程度上可以说，一个人的风度举止反映出一个人的内在品格。也就是说，一个人外在的风度举止是其内在本性的表现。

2. 男人的好风度源于内在美和善良的心

良好的风度，是由内而外所散发出来

的一种气质风韵。心灵美的男人无须表白，人们可从他的风度中透视到。

——形象礼仪专家的忠告

男人要拥有良好的风度，从本质上讲，需要具有内在美和善良的心。一个人的美分为外在美与内在美。所谓外在美主要是指一个人外部形态的美，是其在身材、相貌、服饰、谈吐、举止等方面表现出来的美。内在美主要是指一个人内心世界的美，是其在文化素养、道德品质和思想境界等方面所具有的美。男人的风度应是内在美与外在美的统一。

人的内在美，在本质上讲是一种善。亚里士多德曾说过：“美是一种善。”普罗提诺也说：“善在美后面，是美的本原。”可见，在很早以前，人们就把美和善联系在一起了。

在今天看来，在社会活动领域中凡是符合社会历史进步、符合大多数人利益的东西就是“善”，也就是美。同样，一个人在交际活动中能够处处考虑他人的利益和方便，关心他人，助人为乐，那么这也是一种“善”，表明他具有了一种内在的美。

毋庸置疑，在内在美和外在美的关系中，内在美是起决定作用的。人们在生活中常可看到，有的年轻男人打扮时髦，却举止粗俗，出口污言秽语，当街吵架，随地吐痰，不尊重老人、妇女，甚至招摇撞骗，让人无法将他们华丽时髦的外表和行为相统一起来看。古希腊哲学家德谟克利特说得好：“那些偶像穿戴和装饰得看起来很华丽，但是，可惜，他们是没有心的。”

男人好风度绝非华丽服饰所能带来的。没有一颗善良的心，外表再光鲜也无法掩饰内心的空虚。





3. 将内在美通过优雅的举止表现出来

一个人的内在美固然重要，但内在美是不能脱离外在美而存在的，它总要通过一定的形式表现出来。把良好的品质通过良好的举止表现出来，就是男人的好风度。

——形象礼仪专家的忠告

哲学家黑格尔曾说过：“美就是理念的感性显现。”美是具体的、形象的，离开了一定的感性形式，美也就成了无所依托的东西了。

行为举止是表现人的美德的一种具体形式。正如英国哲学家洛克所说：“没有经过琢磨的钻石是没有人喜欢的，这种钻石戴了也没有好处。但是一旦经过琢磨，加以镶嵌之后，它们便生出光彩来了。美德是精神上的一种宝藏，但是使它们生出光彩的则是良好的礼仪。……无论什么事情，必须具有优雅的方法和态度，才能显得漂亮，得到别人的喜悦。”

人的美归根结底应是内在美和外在美的统一。中国古代思想家张载说过：“充内形外之谓美。”交际礼仪是种形式，但这种形式是用来表现一定内容的，因此它特别重视内在美和外在美的和谐一致，它要求人们要“诚于中而形于外”，“慧于心而秀于言”，使美好的心灵与美的仪表、美的谈吐、美的举止形成一个有机的整体，使人们在交际活动中能够充分展现出自己美的风采。

一个人的行为举止、风度仪表是展现一个人外在魅力的主要方式之一。友善的言行、得体的举止、优雅的风度，这些都是走进他人心灵的通行证。



4. 以美好的仪表给人留下良好的印象

讲究仪表仪容也是一门艺术，而且是一门深奥的艺术。在你开始学习这门艺术之前，必须完全放弃依靠豪华衣饰就可以美化自己的天真想法。

——形象礼仪专家的忠告

一个男人，要想顺利地踏入社会，开始自己的漫漫人生路，赢得一个又一个成功，就应该认真讲究自己的仪表仪容，努力改善自己的形象，让自己完全充分地融入到整个社会中去。

仪表，是指一个人的外在表象，由容貌、发型、服饰所构成。人的仪表可以反映出一个人的精神状态和礼仪素养，左右着人们交往的“第一印象”，它对于人的社交的成功和事业的顺达均有较大的影响。

自古以来，人类的交往就形成了对仪表仪容的规范要求。仪表美不但表现在一个人的容貌、体型上，更与人的着装、化妆与佩饰有较密切的联系。在一定的社会条件下，人们总是自觉或不自觉地对一个人的仪表形成一种共有的审美观点，这就是人们对仪表的审美标准。如宋玉《登徒子好色赋》描写了一个倾国倾城的美人：“天下之佳人莫若楚国，楚国之丽者莫若臣里，臣里之美者莫若东家之子。东家之子，增之一分则太长，减之一分则太短，着粉则太白，施朱则太赤。”所谓“恰到好处”，大概便是如此了。

