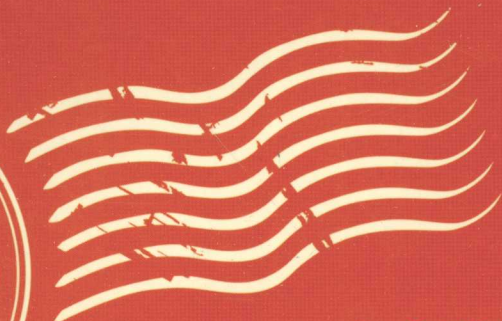


WHAT KIND OF MEN WILL ACHIEVE
GREATER ACHIEVEMENTS

什么样的男人 成就更大

——宋豫书◎著——



白金珍藏版

每个男人都是他成就的缔造者

EVERY MAN IS THE CREATOR OF HIS ACHIEVEMENT.

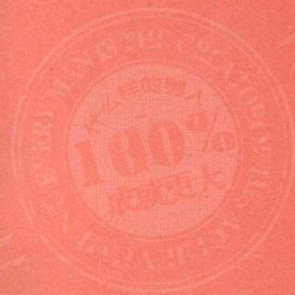
拥有并成就生活——每个男人获得幸福的生活读本

每个人的生命只有一次，这就意味着我们不仅要好好珍惜每一天，
更要让每一天在快乐的氛围中度过。

学会体味生活，才能感悟生命的真谛；调整生活节奏，才能享受身心的自由；懂得经营情感，才能丰富生命的底色；培养健康体魄，才能赢得人生的资本；储蓄积极能量，才能打造优质的生活。



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE



什么样的男人 成就更大

WHAT KIND OF MEN WILL ACHIEVE
GREATER ACHIEVEMENTS

—— 宋豫书◎著 ——

白金珍藏版

拥有并成就生活——每个男人获得幸福的生活读本



哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

什么样的男人成就更大: 白金珍藏版 / 宋豫书著. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2009.7

ISBN 978-7-80753-611-6

I. 什… II. 宋… III. 男性—成功心理学—通俗读物
IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第036052号

责任编辑: 罗 伟 赵海燕

全案策划: 品众文化

全案设计: 大象设计

什么样的男人成就更大·白金珍藏版

宋豫书 著

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市香坊区泰山路82-9号

邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345

E-mail: hrbchs@yeah.net

网址: www.hrbchs.com

全国新华书店经销

北京佳顺印务有限公司印刷

开本787×1092 毫米 1/16 印张15 字数190千字

2009年7月第1版 2009年7月第1次印刷

ISBN 978-7-80753-611-6

定价: 26.00元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272

本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨



shengming zaiyu shixian chengjiuzaiyu chuangzao

生命在于实现 成就在于创造

成就的人生方程式 = 发现并成就自我 + 实现并成就事业 + 拥有并成就生活

什么样的男人
成就更大
WHAT KIND OF MEN WILL ACHIEVE
GREATER ACHIEVEMENTS

你有时候可能在想：取得成就是一个很艰难的过程。

——Achievement is a difficult process.

但你是否想过，或者你应该这样想：每个男人都是他成就的缔造者。

——Every man is the creator of his achievement.

前言

从推开生命之门、呱呱坠地那一刻起，男人就被塑造成了充满力量，施予弱者保护的角色，而且这种角色他们将会扮演一生。幼年时，父母会嘱咐男孩：“在幼儿园里不要欺负女孩，玩具先让给女孩，因为你是男子汉。”长大后，男孩开始谈了第一次恋爱，有了心爱的女友，不用父母叮嘱，他也会全心全力保护自己的爱人，同样因为他是顶天立地的男子汉。步入了婚姻殿堂，男人开始为人夫、为人父，而且年迈的父母亲也需要男人的关心与照顾，此时的男人，肩上担负的责任更多，也愈发显现出男子汉的本色。可以说，男人的一生是与责任分不开的：为人子要孝双亲，为人夫要爱妻子，为人父要育子女。

然而，身为男人，你真正考虑过生命的意义吗？在生命的长河中，不仅女人可以拥有缤纷多彩的生活，不仅女人可以柔弱、哭泣，男人也一样应该尽情地享受完整的生活，拥有丰富的人生。

每个人的生命只有一次，这就意味着我们不仅要好好珍惜每一天，更要让每一天在快乐的情绪中度过。虽然人生的道路难免崎岖坎坷，但快乐的心态却是不避狂风暴雨的，只要心中充满激情，坦诚地接受现在，快乐就完全是可以垂手可得的。

有时我们谈到快乐和幸福，会觉得那是过于遥远、过于概括的词语，不知道幸福与快乐的定义到底是什么。其实，它们蕴藏在每一个微不足道的小细节中，那可能是爱人的情话，可能是朋友间的交谈，也可能是父母的叮嘱或孩子顽皮的笑脸……幸福就是如此微小，但每一个小细节累积起来，每一个快乐的日子累积起来，就构成了大大的幸福和快乐。男人，你的幸福就在每一天的生活中，只要你认真寻找，用心感受。

男人要拥有一份真挚的爱情。当这份爱降临时，你要勇敢接受，趁着拥有年轻的心怀和激情，为心爱的她写一封情书、唱一首情歌、买一束鲜红的玫瑰，并大声告诉她：“我爱你。”当爱情悄悄远离，你也不必伤心，要知道，上天早已安排了一段缘分在适合的时间和地点出现，那段缘分才是你需要用一生的时间和精力用心呵护的。

男人要拥有一个家庭，毕竟家才是身心休憩的港湾。在劳累的时候，家可以给你温暖的灯光和亲切的笑脸。在孤独的时候，家中的亲人给你带来慰藉与宽心。然而，温暖的家庭并不是从天而降的，它需要家中的每一个成员细心经营。男人，你要用理



解与宽容来保障你的美满婚姻，要倾情装饰你的家，这不仅仅是外表的装饰，更是真切地热爱你的家，关心父母、妻儿，用心经营一个爱的港湾。

男人要有一个健康的身体，因为这是一切理想与愿望成真的前提。不管是工作还是家庭，都需要你有一个健康的体魄作为保障。你要学会爱护自己，远离香烟和酒精，养成良好的生活习惯，定期去做体检——只有你的身体散发出健康与力量的气息，你的生活才能满布阳光。

男人还要学习储存能量，因为现代社会的快节奏、长期的重重压力都会让你有透支的可能。男人要懂得储存积极能量，并将消极能量摒弃在外：每天读一段书，留出一段冥想的时间，将你的时间合理地安排给工作和家庭。要知道，做一个事业成功的男人固然威风，但没有家庭的支撑，你就如航行在海中的船没有帆，飞翔在空中的鸟没有翅膀。

最后，男人要懂得珍惜生活，你生命中的每一段历程都是必需的。没有一个男人从少年成长起来就可以拼搏事业，在职场中游刃有余。男人需要在漫长的人生道路上历练，需要不断回味与总结，需要一次又一次认真聆听生命的声音。当你能慢慢做到这些，你就会发现，成为一个有成就的男人，其实并不难。

第一章 学会体味生活，感悟生命真谛

心怀激情的男人更年轻	002
选择与放弃：男人必学的平衡术	004
坚毅是男人立身的必备资本	007
学会吃亏也是一种福气	010
人生难得此时此地的坦然	013
宽容的男人赢得幸福	015
经历苦难才能真正成长	018
男人的胸怀可容下天下之事	021

第二章 体味简单幸福，自己多些感动

会感恩的人生才是富足的	026
结交朋友，贵在知心	029
永远珍爱自己的妻子	032
有责任的男人最幸福	034
男人要有广阔的人际圈	038
尽力自由从容地享受生活	041
男人要懂得享受独处时光	043
专注给男人带来无穷乐趣	046

第三章 打造快乐人生，感动生活小事

让你的人生以快乐为目的	052
快乐更重要的是一种心态	054
发现让自己快乐的秘密	058
学会换个角度看自己	060
失意之时，更需让心放宽	063
男人也要会自己疼惜自己	065
男人要懂得退让的艺术	068
为自己制订一份人生规划	070

第四章 选择放弃之间，正确把握欲望

贪欲者必自毁	076
知足常乐是人生妙药	078
有“舍”才有“得”	081
男人，不要膨胀了自己	084
一定要学会说“不”	088
接受缺憾，不必强求完美	091
在意虚名只会让自己更累	094
享受给予的快乐	096

第五章 善于经营情感，学会爱与被爱

男人二十要谈一场恋爱	102
失恋不等于失败	105
婚姻也需要经常保鲜	107
发现幸福婚姻的“潜规则”	110
男人，不要把婚姻当游戏	113
有品位的男人是女人的至爱	116
要想打动女人，就要了解女人	118
沟通是婚姻幸福的黏合剂	121

第六章 营造温馨港湾，创造和谐家庭

在柴米油盐中学会宽容	126
常回家看看父母	128
妻子是自己最好的搭档	131
家庭让男人永远不会孤独	134
细节可以堆积快乐	136
对父母可以宠一点	139
给父母多些关爱	142
轻揽住母亲的肩头	145

第七章 培养健康体魄，赢得人生资本

运动是男人的加油站	150
男人们的保健法则	152
少抽烟少喝酒可受益终身	155
科学的饮食带来健康	158
定期体检很重要	161
慢运动：健身的良方	164
运动伤害不可不防	167
周末运动全攻略	170
有了爱车更要保健	172

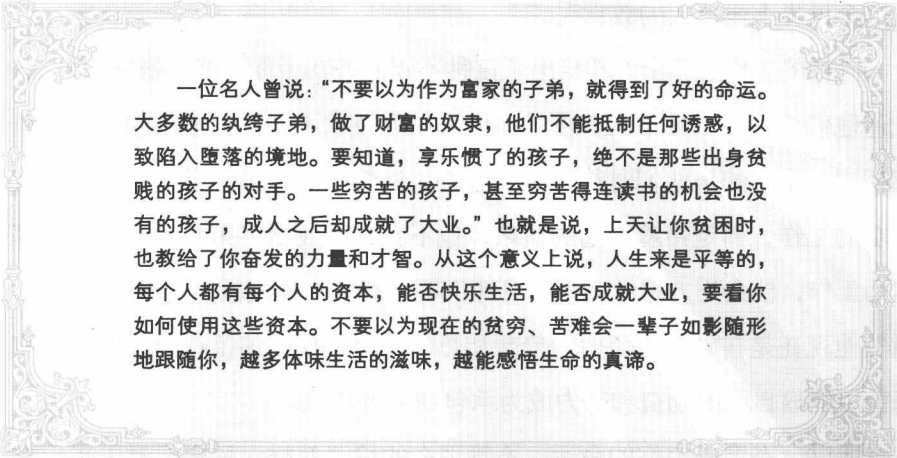
第八章 调整生活节奏，享受身心自由

男人也需要睡眠这剂美容药	178
应酬不应以健康为代价	180
不要忽视自己的健康	183
每年多读几本书	186
男人需要保持一份童心	188
掌握“化繁为简”的生活艺术	191
发自内心地微笑	194
学会管理时间	196

第九章 储蓄积极能量，打造优质生活

修养身心的冥想之路	202
细嚼慢咽的吃饭艺术	205
在音乐中深呼吸	208
留住学生时代的青春印记	210
反躬自省：不断成长的必由之路	213
一个深呼吸，烦恼全跑光	216
男人要会犒劳自己	219
给心灵排排毒	222

主要参考书目 / 226



一位名人曾说：“不要以为作为富家的子弟，就得到了好的命运。大多数的纨绔子弟，做了财富的奴隶，他们不能抵制任何诱惑，以致陷入堕落的境地。要知道，享乐惯了的孩子，绝不是那些出身贫贱的孩子的对手。一些穷苦的孩子，甚至穷苦得连读书的机会也没有的孩子，成人之后却成就了大业。”也就是说，上天让你贫困时，也教给了你奋发的力量和才智。从这个意义上说，人生来是平等的，每个人都有每个人的资本，能否快乐生活，能否成就大业，要看你如何使用这些资本。不要以为现在的贫穷、苦难会一辈子如影随形地跟随你，越多体味生活的滋味，越能感悟生命的真谛。

心怀激情的男人更年轻



生活中，可以将我们所遇到的人分为这两类：一类人兴趣爱好很少，沉闷毫无激情；另一类则是爱好广泛，提到爬山，他会跃跃欲试地去准备登山服，说起唱歌，他又有冲击麦霸的决心。你会发现，第二种人心态积极，对什么都充满兴趣与激情，相比前一种人，他们更容易获得他人的好感与支持，也就更容易走向成功。

这有一个大家都熟悉的故事：

曾有人问三个砌砖的工人：“你们在做什么？”

第一个工人没好气地说：“你没看见吗？砌墙呀！”

第二个工人有气无力地嘀咕：“我正在做一项每小时 9 美元的工作。”

第三个工人此时正哼着小曲，他满心欢喜地对询问者说：“我正在建造这个世界上最伟大的教堂呢。”

同样的工作，三个人却给出了三种不同的答案。你可能会奇怪为什么，难道他们使用的工具不同，或是他们采用的技术不一样？不是的，这些全部相同，不同的是他们对待工作的心态。试想一下：第一个人根本不喜欢砌墙的工作，而是带着厌倦的情绪，他不会有所成就；第二个人是为了薪水而工作，他会用力地做完事，可他仍不会有太大的成就；而第三个人呢，虽然他现在是在砌墙，但他的梦想和热情，绝不仅仅停留在此，因此，将来他可能靠自己的勤奋和努力成为承包商或者建筑师。

所以，态度决定你的命运。不管现在的境遇怎样，只要你对未来抱有希望，相信自己的人生定会成功，那么，在这种积极心态的推动下，你一定可以创造辉煌。每个人的历史都是由自己书写的，现在的工作平凡也好，生活贫苦也罢，只要葆有激情和一颗活力十足的心，人生就不会走向衰老。

一个死气沉沉毫无热情的年轻人，与一个神采奕奕生龙活虎的鹤发老人，谁更年轻呢？初见时，你可能会觉得是年轻人，但是相处一段时间后，你会发现老人的活力赋予了他岁月所无法改变的青春。

激情的力量是巨大的

曾经有一支美国的棒球队，他们的表现非常差劲儿，因此支持他们的观众非常少。后来，他们由原来的城市转到了另外一个城市，当地的市民对这支球队非常热情，每场比赛都是满座，而且不论比赛输赢，大家都兴致高昂。市民们的热情、乐观与信赖，给了这支球队极大的鼓舞，渐渐地，这支球队变得非常棒，并且在之后的几年都蝉联棒球赛榜首。

看来，激情并非只对自己起作用。如果没有观众的热情与全力支持，这支棒球队可能无法获得如此巨大的成功。也就是说，激情的作用是双向的，你所散发出的热忱和激情，对自己而言，可以让自己心态积极，勇于面对人生的各种境遇；对他人而言，则会送去信任和鼓舞，让失意的人感受到前进的动力。激情不仅让自己变得年轻，更带给他人积极起来的原动力。

对于任何人而言，地位、金钱、年龄都无法和满腔的热忱与激情相比，前面三者只能证明你现在的状态，却无法预见未来，只有激情才能让你拥有未来的希望。

永葆热忱的心

一个人只有充满热忱，才有可能体会到生活的多姿多彩，感受到生命的鲜活和意义。但要把热忱的心态修炼成一种习惯，是需要一些方法的，下面提供的一些方法可供参考。当然，这需要你的持之以恒。

一、做事要充满热忱

你热不热心或有没有兴趣，都会很自然地在你的行为上表现出来，没有办法隐瞒。跟人握手时要紧紧地握住对方的手说：“我很荣幸能认识你。”或“我很高兴再见到你。”那种畏畏缩缩的握手方式，只能让人觉得“这

家伙死气沉沉，半死不活”。微笑也要活泼一点，眼睛要配合你的微笑才行。当你对别人说“谢谢你”的时候，要真心实意地说。你的谈话也要生动和吸引人。

二、强迫自己采取热忱的行动

深入挖掘你的题目，研究它、学习它，和它生活在一起，尽量搜集有关它的资料。这样做下去你就会不知不觉地变得更为热忱。

对此，卡耐基说过这样一段话：“例如，我以前对于崇拜林肯并不热忱，直到我写了一本有关林肯的书以后才改变，现在我非常热忱地崇拜他。华盛顿可能是和林肯一样伟大的人物，但是我对他并不如我对林肯那样崇拜，因为有关华盛顿的事我知道得并不太多。对于任何事物，只有在深入了解以后，你才会产生出热情。”

三、多传播好消息

我们都曾在不同场合听到有人说：“我有一个好消息。”这时所有的人都会停下手里的工作望他，等他说出来才罢。好消息除了引人注意以外，还可以引起别人的好感，带动大家的热心与干劲，甚至帮助消化，使得胃口大开。但因为传播坏消息的人比传播好消息的要多，所以你千万要记住这一点：散布坏消息的人永远得不到朋友的欢心，也将永远一事无成。

选择与放弃：男人必学的平衡术

一个远行者在路上发现了许多珠宝，便沿路拾集过去，并为自己的幸运而欣然自得，但渐行渐拾，终因不堪重负而饮恨中途。

很多人之所以活得很累，也是这种情况。学会放弃，自然就会轻松许多。

我们都有这样吃水果的经历：有时候水果买多了，或者是自己刚买

了朋友又拿来一些，或者是公司一下发了一箱。水果多了，不可能及时吃完，这时候会有两种吃法：有人从烂的开始吃，吃了一箱都是烂的；有人从好的开始吃，至少吃到了半箱好的。那些先拣烂的吃的人就是不懂得放弃的人，他们内心其实是有一种错误的、贪婪的思维方式：我全都都要！结果往往很不理想：要了坏的，却放弃了好的；抓住了芝麻，丢掉了西瓜。

经济学上有一个很通俗的理论：20/80 法则。也就是说，在一个群体中，最重要的是 20% 的部分。例如：80% 的财富集中在 20% 的人手中，80% 的利润来自 20% 的产品或顾客等等。这些关键的 20%，用现在流行的话说就是“核心竞争力”。投资也好，做企业也好，我们的首要目标都是那些最好的“水果”，只有它们才能给我们的“胃”带来最大的收益；那些“烂水果”，不吃也罢。

生活中不懂放弃的例子还有很多，不懂放弃的人总给自己背上许多沉重而愚蠢的负担。比如说那些样式过时、穿上去感觉很不舒服的旧衣服，许多人就不想扔掉，而是让它们占据着原本就拥挤的空间，还要不断地收拾、整理，费时又费力，增加了自己的劳动量。

选择放弃不是失败，是一种智慧

在人生中，必要的放弃不是失败，是智慧；必要的放弃不是削减，是升华。原因非常简单，我们的时间和精力都是有限的，在一个时段里，我们也许能集中资源做好一件事情，但不可能同时做好几件事。

著名歌唱家帕瓦罗蒂在回顾自己的成功之路时曾讲过一个故事：

帕瓦罗蒂小的时候很喜欢唱歌，在这方面也表现出了一定的天赋，但他同时也是一所师范院校的学生，学习成绩也不错。毕业的时候，他很苦恼：是继续学习唱歌呢，还是做一个教师？他想边做教师边用业余时间唱歌。

这时候，父亲告诉他：“孩子，如果你想同时坐两把椅子，你只会掉