

如何做个有品位的男人

殷瑛 编著

- 有品位的男人，犹如一杯醇美的烈酒，细细品位，才能让人读懂其真正的内涵，才能回味其沁人的芳香。
- 看一个人的成功，并不是看他在巅峰的时候，而是要看他从巅峰跌入低谷时的反弹力。
- 有责任感的男人是不逃避现实的男人，尤其是不躲避困难的男人。
- 男人不论成功或失败，他那由心中蕴藏的力量散发出的男性魅力无疑是永久的。
- 好男人的童真是男性的魅力所在，是构画多姿多彩、多情多义世界的主色调，是最能颤动女人心弦的乐章。
- 男人的一生有三个女人和三个理想。为母亲要成器，为妻子要衷情，为女儿要伟大。
- 男人的温柔是具体的，行动着的。
- 狂野似乎是温柔的反义词，但是狂野的温柔恰是带有男人标志的温柔。

如何做个有品位的男人

殷瑛 编著

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

如何做个有品位的男人 / 殷瑛编著. —北京: 中国商业出版社, 2007.12

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6010 - 3

I. 如… II. 殷… III. 男性-修养-通俗读物 IV. B825-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 148545 号

如何做个有品位的男人

殷 瑛 编著

责任编辑: 鹏 程

装帧设计: 丁文华

中国商业出版社

(100053 北京广安门内报国寺 1 号)

全国新华书店经销

北京市通州运河印刷厂

开本: 1/16

字数: 150 千字

印张: 14

印数: 5000 册

版次: 2008 年 1 月第 1 版

印次: 2008 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6010 - 3

定价: 24.80 元

版权所有, 侵权必究

印装错误可随时退换

前言

有品位的男人,犹如一首平凡而悠扬的歌,优美的旋律飘荡,浸润了女人生命的每一个季节。

有品位的男人,犹如一杯醇美的烈酒,细细品味,才能让人读懂其真正的内涵,才能回味其沁人的芳香。

男人的品位显示了男人的魅力、男人的风采、男人的美丽,它是逼你后退的高山,是将你倾没的骇浪。这样的男人,散发着浓浓的男人味,折射出了男人的本色和光芒,他们用阅历磨炼自己,用知识丰富自己,从困难中寻求成功,从工作中寻求责任,从学习中充实自己,从坚定中走向成熟。

一个有品位的男人可以不像比尔·盖茨那样富有,可以不像莱昂纳多那样英俊帅气,可以不像爱因斯坦那样睿智……但是,不能没有品位。你可以不浪漫,但是要温情,可以不豪爽,但是要大气,可以不细腻,但是要雅致。品位可以让你优雅脱俗,让你勇敢坚毅,让你豁达爽朗,让你宽厚挚诚,让你成为众人,更是女人眼中出色的男人!



前言 /1

第 1 章 脱俗不是不食人间烟火 /1

古有十大俗气：

- 一、腰有十文钱必振衣作响；
 - 二、每与人言必谈及贵戚；
 - 三、遇美人急索登床；
 - 四、见到问路之人必作傲睨之态；
 - 五、与朋友相聚便喋喋高吟其酸腐诗文；
 - 六、头已花白却喜唱艳曲；
 - 七、施人一小惠便广布于众；
 - 八、与人交谈便借刁言以逞才；
 - 九、借人之债时其脸如丐而被人索偿时则其态如王；
 - 十、见人常多蜜语而背地必揭人短处。
- 今昔对比，以上 10 大俗仍是如今人皆鄙夷的恶俗行为。

平凡却不俗套 /3

人，自降生起人便是凡人，免俗是绝不可能的事。但是，平凡和俗套却是两码事。

人，尤其是男人，平凡是不能摆脱的，能摒弃的是俗套。才能在芸芸众子中受到异性的关注。



俗子不俗 /3

男人味修炼：真正能脱俗的男人是这样的

男人要能够承受失败 /6

男儿有泪怎么办？——悄悄地哭 /7

男人的背负

——怀揣着你的责任心，好好地去面对生活 /8

男人们，怀揣着你的责任心，

好好地去面对生活。 /11

偶尔的孩子气 /14

男人孩子气往往只会，也只能在自己心爱的女人面前流露。每个男人都有孩子气和童真的一面，这是男人的一面，但是有一点，成熟男人偶尔可以表现孩子气，但是不能幼稚和天真。

孩子气的男人——成熟并不意味着丧失纯真 /14

保持你的童真——单纯一点会让你很快乐 /16

童心不是幼稚——不要太计较得失，生活本无完美 /17

故事：他是不是还没长大？

故事：可爱的 LV Monogram logo 泰迪熊

故事：兼顾童心和成熟

男人味修炼：除了谈情说爱，还有童趣游戏可以玩

男人的事情男人办 /22

人的一生，从推开生命之门那一刻开始，走进生命的殿堂，人像一个好奇的旅客，每一件新奇的事物都想去探究，每一个美好的东西都想拥为己有。

男人味修炼：一生该做的 15 样事

男人味修炼：家里需要男人做的 10 样事

第 2 章

修养得体事半功倍 /31

随着年龄和阅历的增长，女人会渐渐透过男人的表象欣赏他们由内而外的魅力。良好的修养品格和言行举止会为男人的魅力增添一枚重要的砝码，但无论时尚的风景怎样变幻，人性中的善良、正直、勇敢、谦逊等是男人魅力恒久不变的元素。

礼貌是张通行证 /33

修养跟爱情之间有关系吗？

有！而且非常重要。一个有修养的男人必定更吸引女人，有修养的男人，女人会觉得可靠、安全、有魄力，是真正的男人。跟他在一起会觉得自豪。

内在散发的修养 /33

保持你的干净即可 /35

男人味修炼：干净修炼 10 种对照

相处之道 /40

男人刚性的细节温柔 /42

男人的温柔是具体的、行动着的。狂野似乎是温柔的反义词，但是狂野的温柔恰是带有男人标志的温柔。

男人的温柔其实是他最真实情感的表露 /43

需要男人自我修养的提高 /44

由外至内见品位 /46

品位，不是一个贵族专用词，人有高矮胖瘦，品味也有上中下之分，让人一见作鸟兽散的谓之下；一见舒爽的谓之中；一见倾心的谓之上。看下去吧，对你会有帮助的。

外在的品位——暗暗惹人心动的蕴积 /46

行为不俗——男人总是亦正亦邪 /49





第3章 生活细节见品位 /55

男人味修炼：男人应避免惹上以下 10 种毛病
眼神和语气也重要 /49

男人味修炼：男人遇事注意的 12 种语气和说话的方式

一沙一世界，一花一天堂。

生活就是靠细节累积起来的，千里之行始于足下。生活品位亦然。

懂得生活 /55

生活的平凡在于人人都有，生活的不凡在于人人不同。懂的人怡然自得，不受物质牵扰；不懂的人疲于奔命。穷得只剩钱。

男人和女人谁更得懂生活？

男人是生活的主导 /55

越有品位的男人越要研读女人 /60

有自己的品位 /62

品位男人的魅力在于独特，而不是盲从。

细节见品位 /62

男人味修炼：男人的品位是男人笑对人生的一种表现

男人味修炼：男人的品位是男人成熟的一种表现

男人味修炼：品位不只是一种形式，它是一个人心灵修行的自然结果

细节见品位 /65

男人味修炼：有品位的男人总会吸引女人的目光

男人味修炼：有品位的男人，只要人品端正，受人尊敬，便是社会地位了

男人味修炼：有品位的男人，也能品酒

男人味修炼：品位男人应该是干净男人

男人味修炼：男人的品位其实是男人自己对生活的检点
细男人本质 /67

散发你的魅力 /69

有自己的拿手菜 /73

随着时代的变迁，社会对于男人的评判标准在转变，中国男人的形象、观念也随之发生着巨大的变化。如今，越来越多的男人都相当注意修饰自己，衣着得体、举止大方，有些甚至还去刻意钻研如何收拾房间、怎样做一手好菜。

爱她，就为她做饭 /74

会做菜的男人会享受 /75

故事：陈氏泡面

故事：烹饪跟创作是一样的，甚至比写诗还要刺激

第4章

幽默，并非耍贫 /79

英国首相丘吉尔有一名言：

“除非你理解世上最令人发笑的趣事，否则你便不能解决最为棘手的难题。”

有幽默感的人，大多十分乐观，具有积极向上的人生态度和百折不回的精神。这样的男人，受到挫折，遇到逆境，也决不愁眉苦脸，仍然是打趣、逗笑别人，使人不感到逆境的压力，使沉重的生活显示出轻松，减少烦恼。

幽默使你左右逢源 /81

男人可以没有钱，可以肢体不全，唯一不能缺的是幽





默感。幽默的男人勇敢，甚至敢于自嘲。

这个社会可以不分地域、不分种族、不分肤色，但不能不分男女。女人不管喜欢什么都是天经地义的，就连她们找对象的标准，也要求男人的幽默。

幽默是生活的润滑剂 /81

故事：主持人阿忆

故事：乞丐要我再给他扔个女人下去……

幽默不是轻佻 /83

男人味修炼：幽默不是轻佻，不是耍贫更不是刻薄

男人味修炼：幽默，是男人与生俱来的一大天性

男人味修炼：男人的幽默，可以出奇制胜，化腐朽为神奇，藏丑显美

男人味修炼：男人的幽默，可以显露其谦虚的个性

男人味修炼：幽默的男人，常会给人带来一种新奇的感觉

男人味修炼：男人的幽默，是其个性、情感、胸襟和才识综合魅力的展示

是内涵，不是简单的玩笑 /87

幽默和玩笑的区别在于前者是有内涵的，后者只是一种游戏。

幽默的知识感 /87

故事：你最好和哈巴狗商量一下

故事：张敞常为妇画眉

雅俗共赏 /90

故事：你们的马桶比中国的好

故事：谁给我手纸用，我情愿嫁给他！

男人的自嘲和撒娇 /92

男人自嘲的基础是自信，撒娇本质是宽容和爱意。

自嘲是一门学问 /92

故事：你最好和哈巴狗商量一下

故事：张敞常为妇画眉

男人味修炼：自嘲，是一种生活哲学

男人味修炼：自嘲的基础是自信

男人味修炼：自嘲不是自轻自贱，更不是自取其辱

男人味修炼：自嘲能增加生活的乐趣

男人味修炼：自嘲能解除尴尬

男人味修炼：自嘲能拉近人与人之间的关系

幽默的男人才会撒娇 /95

第5章

如何运用和提升你的优势 /99

一个平凡的男人踏踏实实地做好分内的事就是他的优势，纯朴的优势。可见优势并不总伴随着成功男人，它也在你体内存在着，你可以做的可以是继续埋没也可以让璞玉脱胎出来见天日。

人人都有优势 /101

相信自己是优势能充分发挥的前提，一个有魅力的男人首先让人看到的是他的自我肯定。言谈举止、一笑一颦、一问一答间就洋溢其中了。怎样有这种感觉呢？

提升你的内存（内涵） /101

温柔体贴的风度 /102

男人味修炼：温柔体贴细心的男人可以感动女人

男人味修炼：一颗真正付出的爱心

男人味修炼：宽容的心态

男人味修炼：强健的胸肌和体魄

男人味修炼：勤快的手脚

男人味修炼：“花言巧语”的舌头

男人味修炼：厚实宽阔的肩膀





如何突出你的内涵 /106

如果将男人的魅力归结于他们的长相和外表，那并不是魅力，女人们可以在身边或屏幕上找出一大串熟悉的名字但那个摸不着!! 一个富有魅力的男人，常常会改变异性最初对他外表的印象。就好像你回忆第一次和他见面时，你觉得他眼睛小、皮肤黑，额头也太窄了——总之就是丑陋。可是真正和他接触后他的热情、坦诚和幽默，深深地吸引了你，这就是外表以外的东西。“男人的内涵魅力”，越来越多的男人会明白，女人是被他们的内在所吸引。

深沉不是默默无闻 /106

男人味修炼：11 条使你神秘的忠告

做一个“大男人” /109

男人味修炼：大男人魅力 8 种对照修炼

对禁区说不——男性绝不能冒犯女性的死穴 /109

男人味修炼：只顾温柔迁就是错误的

男人味修炼：不可冒充能干

男人味修炼：不应出手寒酸

男人味修炼：切忌心不在焉

男人味修炼：忌问年纪

男人味修炼：小心地开玩笑

男人味修炼：不能挖苦身材

男人味修炼：对她感兴趣

男人味修炼：不用太率直

男人味修炼：尽量不谈性

男人味修炼：大可奉承

吸引她的视线的方法 /115

一个真正的男人，不会为暂时的失败愁眉苦脸，他有着—双坚毅刚强的双眼，能看到远方的成功之路。这样的目光不一定会落在女人身上，但是女人们会强烈地感受到!

并深深为之动情。

男人味修炼：男人的性感的 33 个瞬间

做个善解风情的男人 /118

故事：是吗，那我要用尺子量量看！

让自己成为最受欢迎的男人吧 /121

男人味修炼：不要做“三不”男人

男人味修炼：谁是滔滔不绝的受害者

男人味修炼：久违了，绅士风度

男人味修炼：干净，是性感的象征

男人味修炼：专注工作令人尊敬

男人味修炼：懂得解压

故事：一星期的微笑运动

第 6 章 真诚是一把钥匙 /127

长久以来，人们的思想中都有种男人的真诚是会过期的。的确，真诚不难，难在保持真诚这颗“赤子之心”。

真诚总是行动着的 /129

生活的平凡在于人人都有，生活的不凡在于人人不同。懂的人怡然自得，不受物质牵扰；不懂的人疲于奔命。穷得只剩钱。

男人和女人谁更得懂生活？

不明则已，一鸣惊人 /129

勇敢得说出你的想法 /132

男人味修炼：男人要坦然承认的七件事

了解后再行动——女人的潜台词真的很多 /133

男人味修炼：如果你对她有好感，不妨聊一聊她的工作

男人味修炼：套近乎从来都是约会时的有力武器

男人味修炼：太糟糕的餐厅显得你没有档次





男人味修炼：只管把期望值放到零

男人味修炼：进退维谷，最后干脆来个孤注一掷算了

男人味修炼：只管把期望值放到零

甜言蜜语不是真诚的反义词 /136

对一个女人说一阵子的甜言蜜语并不难，难的是对一个女人说一辈子的甜言蜜语。前者是甜言蜜语，后者就是真诚。

温柔的甜言蜜语 /136

男人味修炼：温柔的瞬间

故事：算啦！还是你先走吧！

关于成熟 /142

尽管男人不能容忍女人说自己“不够帅”、“不幽默”、“不聪明”甚至于“不性感”，但更恼火女人自以为是地说：“哎，你太不成熟了。”因为每个男人在内心里都自认为是很成熟的。但是，真的吗？

与成熟度有关 /142

男人味修炼：在女人心目中，成熟男人的 15 种标准

男人味修炼：10 种成熟的男人 VS 10 种不成熟的男人

成熟的承诺 /145

男人味修炼：对于承诺，男人可以尽可能的慷慨

男人味修炼：男人的承诺对女人来说就是一段爱的保证

男人味修炼：真诚地许下 11 种诺言

第 7 章 做到殷勤却不谄媚 /149

堂堂七尺男儿当然是宁可直中取，绝不曲中求的。特别是感情，越乞求离你会越远。

主动一点 /151

男人就是攻击型的生物。主动是本能。

大声宣告——如果你爱她，就告诉她 /151

鼓励你做一个调情高手，不是鼓励你沾花惹草 /154

男人味修炼：3招调情不露痕迹

男人味修炼：3招使得男人调情感性而且懂得微笑

贴进女性心坎儿里的体贴 /156

体贴不是逆来顺受也不是招之即来，挥之即去。体贴是男人柔性的一面却不能让它成为薄弱的一面，因为，你没有借口。

男人的体贴，应表现在女人的心坎里 /156

男人味修炼：幸福思考，66种聪明行动

男人征服了世界，并不能真正征服女人 /163

男人味修炼：女人很脆弱，需要男人温暖的怀抱

男人味修炼：女人很敏感，需要男人毫无保留的真诚

男人味修炼：女人很无助，需要男人更多、更好的关注

男人味修炼：泰坦尼克号

女人究竟最吃哪一套？ /166

男人是这个社会的主体，死皮赖脸地追求女人，或者为了一个女人而牺牲自己的事业，是世界上最白痴的举动。真正的爱情，只有在平等的条件下产生。去追一个对你没感觉的女人，只会让她很烦，如果她碰巧很漂亮，有很多像你一样或者比你优秀的男人去追，那你一定不会有机会；即便上天给你一个千载难逢的机会，并且还让你抓住了，那么最终，你还是会失去的。因为你的爱，当她不再需要的时候，或者遇到更好的男人的时候，就是负担。最惨的是碰到玩弄感情的女人，你一定死得很惨。

自信的柔情特别有魅力 /166





故事：把所有官员阉割成为太监

故事：我先生从不赞美我

故事：小事举轻若重，能够给人很温暖的感觉

让她爱上你——女人究竟最吃哪一套？ /168

男人味修炼：鲜花攻势

男人味修炼：意外惊喜

男人味修炼：甜言蜜语

男人味修炼：招使她爱上你

让她接受你 /172

男人味修炼：受欢迎男士与不受欢迎男士的差别

男人味修炼：从朋友变成情人

男人味修炼：让自己有机会能一步步地踏入她的内心世界

男人味修炼：制造偶然

男人味修炼：她会喜欢什么样的礼物？

男人味修炼：接吻的捷径

男人味修炼：如果太屈服女性的话或态度，则一定会失败

男人味修炼：如何追求比较知性、感性的女孩子？

男人味修炼：有时不妨向她撒撒娇

男人味修炼：展现你的温柔体贴

男人味修炼：海和夕阳是诱惑女性的最好组合

男人味修炼：在交往时给予她梦想

男人味修炼：她对你是否有耐心？

男人味修炼：以说话的方式观察女性

男人味修炼：经常听随身听的女性比较以自我为中心

男人味修炼：女性通常会被“第一印象”所吸引

第8章 每个男人都都不可能是完美的 /181

世上有几类男人：

愚蠢男人根本不知道完美的概念；

浅薄男人却认为自己已经很完美；
聪明男人知道自己的缺点；
只有智慧男人才会不断突破自己，甚至打破看似完美的现状，去追求更高的层次。

无絮不成玉 /183

如果可以有完美男人，那么，完美这个词就不完美了。玉有瑕，人有恶。天经地义。

总有一个缺口 /183

故事：以数字来计算完美男人

故事：两个在仕途上非常走运的人

男人味修炼：女人很脆弱，需要男人温暖的怀抱

经营这份不完美 /186

男人味修炼：勤懒相宜

男人味修炼：毁誉参半

男人味修炼：强弱平衡

男人味修炼：浪漫无罪，木讷有理

男人味修炼：真爱无敌，不卑不亢

人品不可有瑕疵 /188

给自己一点空间 /190

正如女人要的是时间一样，男人要的是空间。

男人的空间，让女人走开 /191

耐住寂寞经住诱惑 /192

保留一点男人的天性 /195

男人的天性是男人的属性，勇敢、进攻、傲骨却也柔情似水。

这些天性你可以隐藏却不可以失去；你可以低调却不可以收押；你也可以绕指柔却不可以为了爱情任人践踏……只因你是男人。

