

人有肋骨才能直起身子生活
能力就是一个真男人的肋骨

熟男

的

9根肋骨

SHUNANDEJIUGENLEIGU

闫寒◎编著

男人只有练就多方面的能力
才能在社会上挺起坚实腰板

男人不仅以自己的**1**根肋骨造就了女人，
而且更需要以**9**根肋骨来成就自己。

只有**9**根肋骨齐全，才是真男人
“能力”就是男人的肋骨！

红旗出版社

人有肋骨才能直起身子生活
能力就是一个真男人的肋骨

熟男



9根肋骨

闫寒◎编著

男人只有练就多方面的能力
才能在社会上挺起坚实腰板

男人不仅以自己的1根肋骨造就了女人，
而且更需要以9根肋骨来成就自己。

只有9根肋骨才是真男人

“能力”就是男人的肋骨！

红旗出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

熟男的9根肋骨 / 闫寒编著.

—北京: 红旗出版社, 2012. 1

ISBN 978 - 7 - 5051 - 2107 - 2

I. ①熟… II. ①闫… III. ①男性 - 成功心理 - 通俗读物

IV. ①B848. 4 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 257693 号

书 名 熟男的9根肋骨

编 著 闫 寒

出 品 人 高海浩
总 监 制 徐永新

责任编辑 赵智熙
装帧设计 舞夺金华

出版发行 红旗出版社
邮政编码 100727
E - mail hongqi1608@126.com
欢迎品牌畅销图书项目合作
印 刷 北京嘉实印刷有限公司

地 址 北京市沙滩北街2号
编 辑 部 010 - 64071348
发 行 部 010 - 64024637
项 目 部 010 - 84026619

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
字 数 160 千字 印 张 8
版 次 2012 年 3 月北京第 1 版 2012 年 3 月北京第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5051 - 2107 - 2 定 价 23.80 元

版权所有 翻印必究 印装有误 负责调换



前言

要生活就要有能力

舞台小社会，社会大舞台。你能否成为一个出色的戏子，能否成功地演好自己的戏，就取决于你个人的素质与能力。跟人有肋骨才能直着腰板生活一样，一个人，尤其是男人必须练就多方面的能力，才会在社会上立身处世。

自我管理是人生最基础的能力之一，因为一个人的情绪、性格、习惯等主观因素，只有在理智的支配下，才能将个人的潜能发挥到最佳状态。人如果连自己都管理不好，也就没办法管理身外的任何事情，自然成功对于这种人来说也就成为一句空话。只有切实地将自己的主观因素，控制在理智的行为之下，个人

的潜能与内在资源，才能完全甚至是超常地发挥出来。

社会是人的群体，形象塑造是个人立足社会的头号门票。人们以“看人下菜”，来说明形象对于个人处事立身的重要性，也以“人气指数”来说明个人在社会上的人缘关系，而“看人下菜”、“人气指数”都取决于个人的形象。完美形象，正像市场上可以热销的商品包装，可以在极短的时间里招人眼目。

有生活就有压力，只有胸无大志的人，才会终日沉醉于盲目乐观中，压力是客观存在的。但是，如何面对压力，如何排除这些压力，又是直接关系到个人能否取得成功的决定性因素。只有那些正视压力，将压力因势利导化为助力的人，才会一往无前地走好自己的一生。

不管你是乐意还是不乐意，人际关系将与你的生活如影随形，而且直接影响到你的个人生活与个人发展。人际关系，不仅涉及你的个人魅力，同时也反映出你的个人素质，因为人们大多是喜欢与个人素质较高的人来往。在人们的观念里，一般性地认为，人际

关系较广的人办事能力就强，给人一种有实力的感觉，反之，则被归入能力较差的一族。

在生活中，人们欣赏“少说多干”或“只干不说”的人，对“多说少干”或“光说不练”的人则给以敬而远之的态度。一次行动足以彰显你的优点与缺点，使你能够及时找到人生的突破口，我们应以行动为准则，从骨子里去发现个人的能力与发展前景。

人生要想完美，就需要你去苦心经营，而思考则成为苦心经营的第一要素。因为没有目的没有计划的冲动，只会使人陷入困境。只有经过周密地思考、缜密地计划，人、事、物才能在理智经营的支持下达到完美境界。所以，学会思考、学会理智，是一个人成功的必备素质之一。

来世一遭，难免会遇到各式各样的难题，难题不可能千篇一律，更为确切地说，是不可能有两道难度相同的难题。如果用一种固定不变的思维方式去面对难题，一定是行不通的，因此，人们必须要学着用发展的眼光、发展的观念去对待事物，才能在人生旅途中一帆风顺。



“物竞天择，适者生存”是亘古不变的真理。竞争能力是社会发展的需要，也是个人生存的需要，任何人都必须认清竞争的实质，从多方面训练自己的竞争能力，方能充实地走好自己的人生之路。

编 者



Mulu 目录

前言 要生活就要有能力 / 1

第1 根肋骨 自我管理能力

林肯总统的书桌一角经常放有最近发表的幽默故事。每当自己疲劳、厌倦和沮丧的时候,他总会拿起这些幽默的故事,读上一两篇……

把心态摆放在合适的位置上 / 002

让自己积极进取 / 004

产生积极的情绪蒸汽 / 007

远离不良情绪 / 009

可以说话,但要把握分寸 / 011
孤独,一种情绪癌症 / 013
珍惜每一刻 / 016
忙里偷闲 / 019
留得青山在 / 022
要相信自己一定能够成功 / 025
别在别人的手掌下转圈 / 027
理清工作与生活 / 029

第2 根肋骨 自我塑造能力

上帝为指出自大者的缺点,将一个石子扔进了石堆中,让那个自大者去寻找,结果自然是无功而返。而当上帝将自己的金戒指扔到石堆中时,那个自大者便很轻松地找到了。至此,自大者醒悟到:自己的形象原来与别人无异。

货卖一张皮 / 034
包装是一种文化 / 036
以优势吸引注意力 / 038
发挥优势要恰到好处 / 040
不轻易许诺 / 043
始终保持一种声音 / 044

建筑信任的长堤 / 046

工作出色塑造更好形象 / 049

不要好高骛远 / 051

走出自身性格的误区 / 054

成功者的十大品质 / 057

第3 根肋骨 缓解压力的能力

赫本在一次演出前,听说美国总统将要到现场观看,他因此感到特别紧张,以至于双脚都无法移动。他的老板看到这种情况后,灵机一动告诉他,总统因为临时有事而不能到场观看。当赫本听到这个消息后,一下变得轻松起来,演出非常出色,并因此名声大振。

客观地面对压力 / 060

辨别压力的来源 / 063

心平气和地对待压力 / 066

激励自我 / 068

试图改变生活状态 / 070

争取自我突破 / 074

学会四大皆空 / 077

让自己保持平常心 / 080

逆境不只是压力 / 081

解压三部曲：冥想、流泪和运动 / 083

第4 根肋骨 社交能力

国王为了平息 10 个王子的狂妄自大，便拿出 20 支筷子。
国王发给每个王子 1 支筷子，他们很轻易地就将筷子折断。
可当国王分别给每人 10 支筷子时，他们之中却没有一个人能
将筷子折断。这时，王子们方悟出一个人的力量是多么脆弱
和微不足道。

感情输入 / 088

培养结交意识 / 090

学会赞美对方 / 092

真心地为别人着想 / 094

相反的规则 / 096

学会倾听 / 100

觅取话题的窍门 / 105

善于沟通 / 108

第5 根肋骨 行为能力

老鼠苦于猫的威胁，整日在寻找食物时提心吊胆，于是大

家建议召开会议,以解决这一心头之患。经过一阵议论,最后,一个精明的老鼠想出了办法——给猫脖子上挂个铃铛,以便预防猫的袭击。主意不错,可谁去把铃铛挂在猫的脖子上呢?

坚持走“下一里路” / 114

成功是一个行动过程 / 116

抓住灵感也是行动 / 119

让自己痛下决心 / 121

把计划付诸行动 / 123

行动中的时间很重要 / 125

脚踏实地,一切从现在开始 / 128

想到就立即行动 / 130

第6根肋骨 思考能力

天鹅、虾和鱼,三者结成同盟军,共同拉车。天鹅向着天上飞,虾则向着前方蹦,而鱼则使劲往水里拽。结果,他们忙了半天,没有任何结果,他们却以为是车子出了问题。

思考中蕴藏着宝藏 / 134

思考不等于想 / 136

冷静的大脑 / 138
在观察中进行思考 / 140
近视与远视相结合 / 142
以理性为思考导航 / 145
关注问题的“死角” / 148
大树寻根 / 150
将眼光落在大方向上 / 152
考虑到各种可能性 / 153
理性三问 / 156

第7根肋骨 创新能力

两个农夫在一起种地。一天,一个农夫眼疾手快地捡到了一只由于速度过快、一头撞在树上而死亡的兔子,于是他就侥幸地认为,自己只要日日守在树边,就一定可以每天得到一只兔子。而另一个农夫则因兔子撞树受到启发,想出办法引诱兔子去撞树。结果后者收获颇丰,而前者则再也没有那么“幸运”过。

把创新放在第一位 / 160
挖掘潜意识 / 163
拥有一个创造性的大脑 / 166

- 激发创意 / 168
- 发现有创意的念头 / 170
- 联想有利于创意的产生 / 172
- 冲破习惯性思考 / 174
- 浓缩的就是精华 / 178
- 高效地综合发掘 / 180
- 由点到线地思维 / 182
- 创新思维的测试 / 185

第8根肋骨 应变能力

两笑星表演相声《吹牛》，正“吹”得不可开交之时，礼堂天棚上的一盏大灯突然炸裂，洒了一地玻璃碎片，观众的注意力都因此而转到天棚上。一场精彩的演出受到了严重的干扰，其中一笑星镇静自若地指着天棚，得意洋洋地说：“你能吹？瞧我的，我能把电灯吹炸！”观众随即爆发出疯狂的掌声，演出因此而又进入高潮。

- 变化与生活同在 / 190
- 机遇只属于有准备的人 / 192
- 遇变不惊，临危不乱 / 195

眼观六路,耳听八方 / 198

事变我变,人变我变 / 200

化阻力为助力 / 203

以不变应万变 / 204

第9 根肋骨 竞争能力

良马和懒猪住在一起,良马天天勤练苦学,而懒猪却天天睡卧圈内。懒猪非常不理解良马的行为,并劝阻良马:“你睡懒觉保养一下身体多好,干吗那么操劳啊?”良马当然对之置之不理。有一天,有人想吃肉,良马于是提醒懒猪:“我们将面临灾难,快逃吧!”良马一溜烟不见了,而懒猪却因为跑不快而死在了别人的刀下。

竞争才能造就强者 / 208

怀揣一颗要赢的心 / 211

跌倒爬起必应有所悟 / 213

良好判断力是竞争的核心 / 216

找到行之有效的突破点 / 219

趁别人还没醒悟就下手 / 222

竞争就要走在时间前面 / 223

借助别人的力量 / 224

嫉妒是竞争者的大忌 / 227

欲速则不达 / 229

附录：

松下幸之助成功的“六大法宝” / 233

萨姆·沃尔顿的“成功十训” / 236

第1根肋骨 自我管理能力



林

肯总统的书桌一角经常放有最近发表的幽默故事。每当自己疲劳、厌倦和沮丧的时候，他总会拿起这些幽默的故事，读上一两篇……

熟男应该是男人年富力强的阶段，其间男人的精力与体力达到了顶峰，任何的情绪波动、思想起伏、认识错误等，都有可能给其造成精力与财富的浪费。

成熟的男人如果抛弃或背对自己，不能主宰自我，他就无法发挥自己的潜能，就不可能将自己想象成为自立、