

<<男人>>

图书基本信息

书名：<<男人>>

13位ISBN编号：9787511401083

10位ISBN编号：7511401082

出版时间：2009-10

出版时间：中国石化

作者：东方齐天

页数：254

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<男人>>

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，集中代表了一全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。

本书具有以下三十鲜明的特点：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。

魅力男人绝外名流明星的专利，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。

编著者2009年夏于北京

<<男人>>

内容概要

是男人就要做魅力男人。

魅力男人是男人出色的标志，是男人一生的追求。

本书集中概括了魅力男人出色的九种素质，重点介绍了修炼男人魅力的九大途径，以帮助男人们塑造个性品牌，提升自我价值，走向人生成功。

借鉴本书的指导，你会懂得和学会：好风度让男人形象更潇洒，好气质让男人更风采传神，好个性让男人本色更迷人，好习惯让男人生活更精彩，好修养让男人人格更高尚。

魅力男人从不是少数人的“专利”。

即使你平凡普通，学会运用本书所介绍的修炼方法，你同样可以充满魅力。

书籍目录

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

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

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 2. 以幽默展示个人的才华与魅力 3. 注入情感，用激情感染听众 4. 发自内心的美誉之词最显口才 5. 恭维女性首先要理解女人的心态 6. 善说“趣”话：情趣与哲理的优一 7. 会说“笑”话：开心与风趣的结合 8. 巧说“话”话：灵活应变妙语补遗 9. 狡说“歪”话：看似荒诞实则正经

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 2. 走自己的路，用个性为人生拓荒 3. “我”就是个性，个性就是“我” 4. 保持真我本色，做独一无二的自己 5. 培养成熟个性，张扬男人的魅力 6. 翩翩风度展现出你的与众不同

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 2. 情感真诚是提高男性魅力的源泉 3. 良心胜于自由，贪婪遗失幸福 4. 在生活中勤于播细爱的种子 5. 宽容大度，善于谅解他人 6. 慷慨仗义，做成人之美的君子 7. 为自己开设一个感情账户 8. 建立真正友谊，与朋友分享快乐 9. 助邻为乐，亲仁善邻德不孤 10. 平等尊重，以真情善待同事

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 2. 积极的心态是人生成功的催化剂 3. 平和的心态使人从容有致 4. 告别和改变消极的心6 5. 做一个永远充满自信的人 6. 甩热忱构筑人生的乐园 7. 用理智锁住浮躁的心态 8. 消除抑郁的几种方法 9. 淡泊名利，破除贪婪的枷锁

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 2. 良好的习惯是后天养成的 3. 养战宁时节俭的好习惯 4. 敬业习惯使人一生受益无穷 5. 镇定的习惯使人遇事不慌 6. 养成自纠自省的好习惯 7. 养成良好的生活习惯 8. 摆脱不良习惯的影响 9. 改变讲粗话的不良习惯 10. 克服办事拖拉的不良习惯 11. 养成不撒谎、不欺骗的好习惯 12. 养成不在背后议论人的好习惯

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

九、好修养：让男人的人格更高尚 1. 修养是一种内在的魅力 2. 高尚的品格是人生最宝贵的财宝 3. 失去道德标准必将偏离人生航向 4. 诚实：立身处世之本 5. 宽容：比大海还广阔的胸怀 6. 善良：人性中最好的一面 7. 沿着谦逊的阶梯一步步攀升 8. 讲信用可以使男人更强大 9. 勇于改过，常省自身，好男人 10. 洁手清心，不断对自己的心灵进行洗濯

<<男人>>

章节摘录

插图：在很多场合，人们往往会发现一块“衣冠不整者，恕不接待”的牌子。

当我们因某件事情需同某位官员或经理商谈时，对方往往会因我们的气质、谈吐及穿着而降低或增加接待的规格、推迟或加速合作的事项。

有人把这视为不公或歧视，而大多数情况却都是我们自己的形象在作怪。

那么，怎样才能为自己树立一个良好的形象呢？

要将外表收拾得清爽些要树立良好的形象，一个清爽整洁的外表是必要的。

让外表美观，并不是要你去改头换面，修鼻子，戴假发，只是让你了解到，矫正一些显而易见的形象缺陷，并不十分困难。

简言之，如果你的长相不很漂亮，应学会尽量加以掩饰。

穿着是人的最明显的外部形象。

随着工作种类和所处环境的不同，穿着方式好与坏的标准也各有差别。

从管理阶层男性的衣着风格来说，在谈业务的正规场合，应以非常谨慎的风格穿着打扮，尽量不要让任何人感到不舒服。

因为对你来说，能做到事事有益于生活和工作实在很必要。

务必不要使你的服饰对任何一个顾客或朋友有什么不利影响。

男人的衣服并不要求很高档，关键是要整洁。

发型也如同服饰一样重要。

当然，发型风格年年在变。

20世纪50年代和60年代初流行的长发，依照今天的标准，早已显得过时了。

人们认为，重要的是整齐美观而不是长短。

梳理整齐，会使你显得干净利索。

总之，胡子拉碴和满头乱发对一个上层人士来说是极不适宜的。

如果你执意要这么做，那它不但会毁了你的形象，而且会使你在经济上蒙受损失，最终影响到你的美丽生活。

让你的形象具有稳定性你会发现，在所有你认识的人中，大部分人对长期的形象更有兴趣。

每一个人都认识到，那种昙花一现的形象不仅靠不住，而且经常还会把人都吓跑。

由于银行家和保险家们很早就认识到了这一原则的重要性，所以他们建造了巨大的办公大厦，以此告诉他们的顾客：自己的公司是非常稳定的。

当你去银行时，好好环视一下四周，你就会明白：每家银行都在追求一种特定的传统外表，以给顾客们一种历史悠久的感觉。

假如拜访一家保险公司的总部办公大楼，你会发现同样的特点。

在人们计划把他们省吃俭用下来的钱存入银行或投资于一项人寿保险时，他们必须相信那些机构将“永世长存”。

他们需要得到保证，他们的财产继承人肯定能得到他们留下来的财产。

对保险公司和银行来说，最能给顾客以永久性、稳定性经营形象的，就要算一座构造坚固的办公大楼了。

如此一座高耸云端的庞然大物立在那儿，没有人会害怕它哪一天会突然不翼而飞。

有些银行和保险公司也通过其他方式向大众显示出这种稳定的形象，他们往往只是一座巨大办公楼的主要承租者，而不是拥有整座大楼。

但是由于他们把写有本公司名称的大广告牌悬挂在楼顶上，使得许多人以为他们拥有整座大楼。

日常生活也是一样，任何人在遇到困难时，都愿意去找一个性格稳定、形象良好的人。

没有一个人愿意去寻找一个衣冠不整、歇斯底里型的人获得帮助，甚至也不愿意去帮助一个歇斯底里型的人。

注意恪守信用所谓“守信用原则”，就是说到一定要做到。

这听起来既简单又合理，但是绝大部分人就是做不到。

<<男人>>

假如一个人兑现了他曾经许过的所有诺言，他一定会是一位了不起的人物。

我们都遇到过类似的不幸，也曾为这样的“食言”而痛心疾首。

行失于言是一种极糟糕的行为，你一定要像避瘟疫一样避开它。

假如你想要一种长久而美满的生活，你就必须准备长期与周围的人合作。

你的形象，加上你执行守信用原则的能力，将决定着你能否长期地在周围环境中取得信任，从而在你遇到困难时得到帮助。

坦然面对大众没有什么比你看着对面或旁边的人的方式，更能说明你的信心。

当你与对方交谈时，无论你觉得怎样的害怕或踌躇，都要看着对方。

在直接凝视着对方的同时，还需带一种友好的微笑。

这样，你将更容易说出任何你必须说的事情。

自然，这种直接的注视，不应是死死地盯着，当然你更不应居高临下地俯视别人。

真的，你不能也不应该老是盯着与你交谈的人，而要不时地移开一下视线，否则，将会使对方感到极为不安。

不过，在转移视线时，不应去看地板，因为这很容易被人视为缺乏安全感和稳定性；也应避免目光游移不定，因为如果你东张西望，从不让目光在谈话对象身上停留一定的时间，无异于向对方发出了一个红色警告信号：“注意，我暗中已有自己的打算。”

增加一点幽默感具有适当的幽默感，不仅能给你的形象塑造带来极大的好处，而且会使你的生活更有乐趣。

幽默可以消除紧张情绪，创造一种轻松愉快的谈话气氛，从而使你的生活更有情趣。

它同样也是塑造美好形象的一个因素。

每当面临选择时，绝大多数人都愿意与那些有幽默感的人打交道。

在当今复杂的社会中，许多人灰心丧气，精神萎靡。

因为压力和紧张情绪比以往任何时候都普遍，所以恰当的幽默就显得越来越重要。

它经常是缓和尴尬局的最好办法。

如果你天生就有幽默感，那一定要发扬它，因为这无疑是一种优秀的品质，人们会因此而乐于与你共事，你的生活也会因为它而多一份潇洒与美丽。

工作成绩突出会使你的形象更加美好一个生活得幸福美丽的人，必然会在工作方面具有十分突出的成绩，很难想象一个在工作上吊儿郎当的人能在生活中过得美丽。

因此，塑造一个成功形象的最好方法就是，工作成绩突出。

你的杰出表现及其带来的声誉，将使人们知道你是多么了不起。

人们从你昔日成功的记录，或仅仅通过目睹你工作时的风采，就可认定这一点。

如同你看见一个网球运动员在球场上挥洒自如的身影，就认定他很潇洒，生活得很幸福一样，当人们看见你在所从事的领域里的非凡表现时，他们也不会怀疑你的其他水平。

<<男人>>

编辑推荐

《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“魅力品牖”设计，让男人一生魅力四射。

是男人，就要做富有魅力的男人！好风度、好气质：让男人风采更传神。

好口才、好个性：让男人本色更迷人。

好心肠、好心态：让男人心灵更阳光。

好习惯、好才华：让男人能量更充盈。

好修养、好男人：让男人从此人生闪亮。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>