第一图书网, tushu007.com

# <<男人20+从优秀到卓越的7项修炼>>

## 图书基本信息

书名：<<男人20+从优秀到卓越的7项修炼>>

13位ISBN编号：9787515701288

10位ISBN编号：7515701285

出版时间：2012-2

出版时间：海潮出版社

作者：李欣

页数：256

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

## 前言

身为一个男人，应该如何活着，应该有什么样的处世原则，应该怎做才能成为一个成功的人……这些问题，是每个男人成长过程中都会遇到并且需要反思的。
有时候我们在生活或者工作中会遇到这样一些人，他们喜欢拿家庭背景或者认识了一个比较成功的人士来大肆吹嘘炫耀，觉得自己春风得意，再成功不过；可是实际上，喜欢在别人面前炫耀这些东西的人，永远都不会在竞争激烈的世界里有自己的一席之地。
作为男人，个人的能力当然是个人的事情，需要自己在不断的失败中去不断总结经验教训，不断提升自己的素质、才华和品味。
但是作为个人的行为，通常通过你的言行举动，在不经意中，你的做事风格就会流露出来，自己并不一定能留意到，但别人却是能看得清清楚楚的。
所以有的时候人们只关注到了事情失败的结果，却并没有意识到失败是由于我们自己的性格或者内在的东西造成的。
有人说，男人生来就是随时准备应付苦难的。
汉字的“男”字，代表的是在田地里努力耕种的意思。
在农业社会的中国，男人支撑着民族社会生存的经济基础。
男人的生存状况，从一定意义上说代表了一个民族、国家的人群生存状态。
女人或许还有可能凭借“天赋”生存，而男人却绝大多数要靠“实力”来立身、创业、平天下。
身为男人，能够哭着来到世上，笑着离开人间，说起来容易，真要成功做到，并不是一件容易的事情。
一个成功的男人，需要具备各种各样的素质，具备各种各样的心理准备……对于我们来说，或许幸福的感觉可以唾手可得，因为幸福纯粹是个人的感觉。
吃到美食，结识美女，创作美文……只要得到一种心理满足，我们就可以拥有幸福的感觉。
但是成功却不然。
成功是个人价值的社会外化状态，是生命精神深度、高度、广度的社会标准和尺度。
成功的探讨各式各样，成功的途径千条万千，成功的意义五花八门，可是，成功的感觉却只有一种。
当你没有取得任何成就的时候，任何呐喊都是苍白无力的。
不用抱怨适合你的女孩没有选择你，也不必恨恨地说现在的人势利，因为趋利避害向来是人的天性。
任何人都希望自己的生活过得好一些。
我们既然来到这个世上，就有义务让自己过得好一些，让自己所爱的人过得好一些，而当你一无所有时，你连自己都照顾不好，怎么去照顾你喜欢的人？
况且，女人对有成就的男人的崇拜，就像男人对漂亮的女人的痴迷一样，一切都是天性使然，无可厚非。
不妨将抱怨化作奋斗的动力吧，有了成就，你才会有话语权；有了成就，你才能充分地彰显男人的魅力；有了成就，你才能将腰杆挺直。
常说三十而立，在二十岁到三十岁这十年中，是一个男人成功立世的黄金时间：拼搏、奋斗、把握好自己前进的方向，等到了而立之年，一条铺好的金光大道就会在你面前展开。
你会成为一个真正成功的男人，拥有自己曾经向往的一切。

## 内容概要

本书内容介绍：每一个刚刚走出校园的年轻人，经过十几年寒窗苦读，都怀着满腔热血想要体现自己的价值，但这并不是一件容易的事。

无论你是什么样的起点，成功对于每一个20几岁的男人来说，都是公平的，你要做的，就是为自己增加砝码，让命运的天平向你的一端倾斜。

走入社会，你就会懂得：没人会同情你，一切都要靠实力。

进入职场，你就会发现：你需要学习的东西，实在是太多。

闯进商场，你就会明白：什么才是“血淋淋的战场”。

谈婚论嫁，你就会感叹：爱情在现实面前，变得那么艰难。

你没有退路，只能往前冲，努力付出，你才会得到更多。
年轻是你最大的资本，抓住每一个机会，开创美好人生。

本书的作者是李欣。

## 书籍目录

第一章 定位：认识自我，“内功”的修炼
一 明确目标，把握你的“黄金十年”
二 相信自己，充满自信放手而为
三 居安思危，有压力才有动力
四 屡败屡战，敢拼才会赢
五 找准位置，完成学校到职场的转换
六 放低身价，勿以事小而不为
七 脚踏实地，清楚自己是在为谁工作
八 想到就做，一次行动胜过千百次设想
九 打造细节，做个有“气场”的男人
十 相信自己，自信的男人最迷人
十一 无信不立，把诚信作为你的资本l
十二 放开心胸，怀有一颗博大宽容之心
十三 温文尔雅，做个有风度的男人
十四 面对失意，不可丧志
十五 克服懒惰，勤奋是通往成功的梯子
十六 提升魅力，练就不俗的品味
第二章 处事：左右逢源，“人脉"的修炼
一 独木难支，打造你的人脉圈
二 有舍有得，要学会与人分享
三 近朱者赤，结交比你成功的人
四 多行好事，助人便是助己
五 吃亏是福，做个难得糊涂的明白人
六 抓住机遇，不要让成功契机溜走
七 以退为进，换条路也许更好走
八 千金一诺，做个言而有信的人
九 收敛锋芒，聪明人懂得韬光养晦
十 勇往直前，改掉犹豫不决的习惯
十一 永不言弃，机会青睐努力的人
十二 善于倾听，做个好的听众
十三 摆正心态，不要流于浮躁
十四 城府深藏，别被人一眼看透
十五 慧眼如炬，读懂他人的肢体语言
十六 豁达开朗，乐观的男人独具魅力
第三章 职场：游刃有余，“前途’’的修炼
一 推销自己，第一印象很重要
二 低调做人，不当职场“出头鸟”
三 强化优势，让自己一枝独秀
四 定好方向，选择比努力更重要
五 注意言辞，别在办公室里“踩地雷”
六 人乡随俗，磨平身上的棱角
七 稳扎稳打，别想一步登天
八 眼界宽广，更容易有所作为
九 尽职尽责，用能力“征服”你的上司
十 尊重上级，不要“自掘坟墓”

十一 懂得谦恭，把光环戴在领导头上
十二 明哲保身，远离办公室的纷争
十三 谨言慎行，掌握和同事相处的艺术
十四 做到最好，为公司创造更多价值
十五 巧用创意，抬高你的“身价”
十六 创造机会，不要怨天尤人
十七 目光放远，不要只看到薪水l
十八 积极主动，把工作当成事业来做
十九 有礼有节，不可小觑的工作礼仪
二十 甘当配角，会做“男二号”
第四章 资本：广开财源，财富的修炼
一 成就财富，小事业也有大发展
二 破釜沉舟，别给自己留后路
三 借鸡下蛋，用别人的钱做自己的事
四 得道多助，选好你的合作伙伴
五 积少成多，金钱观决定你的富有指数
六 勤俭节约，把钱用在刀刃上
七 眼光独到，做别人没想到的事
八 不做卡奴，正确对待信用卡l
九 告别月光，养成定期存钱的好习惯
十 理性消费，过“计划经济”式生活
十一 分散风险，合理投资
十二 善于冒险，在风险中发现商机
十三 做好储蓄，积累你的第一笔财富l
十四 掌握方法，挖掘致富的潜能
十五 走出误区，找到阻碍致富的原因
第五章 家庭：成熟体贴，婚姻的修炼
一 人无完人，接受爱人的缺点
二 体贴入微，做个“新好男人”
三 避免猜忌，远离婚姻的显性杀手
四 给予信任，为你的爱松松绑
五 平淡生活，也要“浪漫满屋”
六 女人如水，不要戳伤妻子的自尊
七 巧妙赞美，拉近两颗心之间的距离
八 从容大度，胸襟宽广方是男儿本色
九 两面讨好，做好婆媳间的“润滑剂”
十 负起责任，做好家庭“顶梁柱”
十一 突破瓶颈，避免陷入“七年之痒”
十二 “乱花”渐人，千万别迷了眼
十三 事业重要，但也要兼顾家庭
十四 老婆要哄，掌握幸福的密码
第六章 健康：关爱自己，身体的修炼
一 自我调节，警惕“亚健康”来袭
二 练好睡功，保证你的休息品质
三 健康体魄，从小习惯开始
四 心情愉悦，用微笑健身
五 对待疲劳，男人要“有法可依”

六 避免熬夜，别让你的身体“危机四伏”
七 青山常在，不要过分透支体力
八 杜渐防微，忍小病则“乱大谋”
九 多做运动，让你精力充沛
十 乐观生活，练就一颗“长生不老心”
十一 酒要适量，小心“啤酒病”
十二 远离恶习，维护你的健康
第七章 未来：超越自我。
成功的修炼
一 学无止境，要不断的充实自己
二 不断进取，不要沉溺于现状
三 宽恕别人，还心灵一份纯净
四 勇敢面对，不要在失败后面画句号
五 面对压力，发掘自己的潜能
六 挑战自我，敢为别人所不为
七 精益求精，才能创造奇迹
八 锲而不舍，成功的男人从不半途而废
九 超越自己，才能不断向前
十 不甘平庸，你也可以创造神话
十一 非我不可，让自己立于不败之地

## 章节摘录

20—30岁的这十年，对每一个人来说，都是最关键的黄金十年。
这十年将决定我们人生事业的雏形，为后半生的幸福与成功奠定一个基础。
因此，怎样度过我们的黄金十年变成了一件非常重要的事。
如何度过，取决于我们希望拥有怎样的人生。
是轰轰烈烈，还是平平淡淡？
是浑浑噩噩，还是明明白白？
是命运多舛，还是一帆风顺？
　唐是家里的独生子，家庭条件优越。
大学毕业后，很多人都以为他会直接进父亲的公司做一个什么部门经理，虚挂一个名儿，拿着不菲的薪水，继续过以前的铺张浪费生活。
可是，出乎意料的是，唐只身一人去了上海，进了一家汽车销售公司做了一名小小的销售员。
　刚开始，日子的确过得很清苦，每个月省吃俭用日子过得还是捉襟见肘，虽然父母一直在动员他回去帮忙管理家中的公司，但是倔强的唐根本不回头，他一直在咬牙坚持着。
事实证明，付出总会有回报的。
经过唐的不懈努力，终于坐到了销售顾问的位子，而后是展厅经理、销售总监……十年后的唐，已经有了自己的公司。
　后来，他经常会对公司中的年轻人说：“趁年轻，好好闯闯，不然老了连后悔都没机会。”　我们步出校园，踏上了荆棘丛生的社会。
作为一个男人，我们希望自己成熟、睿智、有魅力，受女孩子欢迎。
希望自己的职场生涯顺利，爱情甜蜜，有一定的轻松娱乐时间，这些都无可厚非。
但是怎样才能拥有这些呢？
这不是一个简单的要求。
　你必须清楚，我们要在以后的十年中逐渐创造出这三个条件才可能做到。
　首先，身体素质良好　一个人如果看来病恹恹的，那么无论他有怎样的理想抱负，都不能够实现。
健康的体魄是成功的基础，我们切不可为了一时的利益，做出大量抽烟、酗酒等毁坏身体健康的事。
更不可不顾身体的极限，无度地透支健康。
　其次，社会关系良好　人是社会动物，无时无刻不处在与他人的关系之中。
如果我们想要顺利度过自己的职场生涯，或者取得成功，就必须处理好人事关系。
现代社会是高度组织化的社会，许多人通过联合与协作才能完成个人没法完成的事情。
如果我们不能拥有良好的人际关系，个人的资源和精力有限，我们就会变得狭隘。
而完成伟大的事业需要许多资源的整合，没有好的社会关系，就不能更好地整合资源，当然也就不能成就大业。
所以拥有一个良好的社会关系和社会地位，是我们不得不重视的一个问题。
　再次，物质精神条件良好　二十几岁的男人，在追求精神寄托的同时，同样不能忽视对于物质上的依靠。
没有物质生活做后盾，再多的精神层面的寄托都将成为泡影。
当然，我们在经营自己事业的同时，别忘了丰富精神生活；在物质和精神生活双丰收的情况下，别忘了拓展人脉，建立良好的人际关系；我们要重视健康、薪水、情趣、社会关系等等好多方面。
不怕吃亏，就怕迷茫。
　你打算如何度过自己的黄金十年？
　你是否已经心中肴数？
　如果没有一定的计划，或者计划不详细，就会浪费我们许多精力。
不断思考这个问题，能够让我们对于未来有更清醒的认识、更明确的规划，这样我们才能更好的把握自己的人生。
　时间在我们的脑海中好像用不完一样，这是大部分年轻人对时间的定义。

可是你知道么？
岁月的沧桑，无情地在每个人的脸上镌刻出道道年轮，仿佛在诉说着各自不同的人生经历。
这是时间老人对每个人馈赠的厚礼，珍惜它，能带给你一生美好的回忆；闲置、浪费它，会给你带来空虚、无聊、难耐的寂寞；更有甚者会是无穷的痛苦，这就是对不珍惜时间的人无情的惩罚。
所以，在二十几岁的时候，不要觉得时间还很长，一定要珍惜这美好的青春。
为了使人生更美好，就必须有计划。
没有计划和目标，便会觉得很无趣，像风吹的浮萍一般，随波逐流。
为了成功，你必须及早订立明确的目标，然后，努力去实现它。
1984年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意外地夺得了世界冠军。
当记者问他凭什么取得如此惊人的成绩时，他说了这么一句话：凭智慧战胜对手。
当时许多人都认为这个偶然跑到前面的矮个子选手是在故弄玄虚。
马拉松赛是体力和耐力的运动，只要身体素质好又有耐性就有望夺冠，爆发力和速度都还在其次，说用智慧取胜确实有点勉强。
两年后，意大利国际马拉松邀请赛在意大利北部城市米兰举行，山田本一代表日本参加比赛。
这一次，他又获得了世界冠军。
记者又请他谈谈经验。
山田本一性情木讷，不善言谈，回答的仍是上次那句话：用智慧战胜对手。
这回记者在报纸上没再挖苦他，但对他所谓的智慧迷惑不解。
P3-5

## 编辑推荐

身为一个男人，应该如何活着，应该有什么样的处世原则，应该怎做才能成为一个成功的人……这些问题，是每个男人成长过程中都会遇到并且需要反思的。
　常说三十而立，在二十岁到三十岁这十年中，是一个男人成功立世的黄金时间：拼搏、奋斗、把握好自己前进的方向，等到了而立之年，一条铺好的金光大道就会在你面前展开。
你会成为一个真正成功的男人，拥有自己曾经向往的一切。
　李欣的《男人20+从优秀到卓越的7项修炼》告诉你如何成为成功的男人！

第一图书网, tushu007.com


## 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