

<<男性品位书>>

图书基本信息

书名：<<男性品位书>>

13位ISBN编号：9787511306210

10位ISBN编号：7511306217

出版时间：2010-11

出版时间：中国华侨出版社

作者：孙颢

页数：275

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>

<<男性品位书>>

前言

物以类聚，人以“品”分，从表面到灵魂，你的品位决定了你是什么样的人，决定了你的社会地位与自我形象。

品位用选择说话，以行动上色。

无论是挑选一件衣服的品牌，还是选择一本书、一张唱片；无论是选择一种职业，还是选择一个伴侣，好品位都在影响和指导着人类行为的方方面面。

品位决定了我们的行为和语言，品位决定了我们穿衣、吃饭和谈话的方式，品位决定了我们该拥有什么、该和谁交往！

品位是一张标签。

它告诉我们你是谁、你要什么，以及你有着怎样的生活方式。

在当代社会中，一个男性既是丈夫，又是儿子，又是父亲，又可能是团体的核心。

所以一个具有品位的男性必须具备准确、敏锐的洞察力，杰出的创造能力，对生存环境有一定的宽容能力。

还有就是真诚，多一份理解，多一份善意，这样我们的身边会更加和谐，这个世界会更加生辉！

每个男性都有自己不同的价值品位。

那么，作为男性的你，你的品位是什么呢？

你又该如何将自己打造得更有品位、更出色呢？

本书诠释了其中的内核。

《男性品位书》包含了成为一个品位男人的诀窍。

倘若能按照书里面提示的内容去做，内外兼修，你便会脱胎换骨，从一个普通男性迅速变成女人眼中的新亮点——一个极具品位的男人！

<<男性品位书>>

内容概要

男人要有胜人一筹的高品位。

一个有品位的男性必须具备准确、敏锐的洞察力，杰出的创造能力，对生存环境有一定的宽容能力。
还有就是真诚，多一份理解，多一份善意，这样我们的身边会更加和谐，这个世界会更加生辉！

品位用选择说话，以行动上色。

无论是挑选一件衣服的品牌，还是选择一本书、一张唱片；无论是选择一种职业，还是选择一个伴侣，好品位都在影响和指导着人类行为的方方面面。

本书包含了成为一个品位男人的诀窍。

倘若能按照书里面提示的内容去做，内外兼修，你便会脱胎换骨，从一个普通男性迅速变成女人眼中的新亮点——一个极具品位的男人！

<<男性品位书>>

书籍目录

第一章 男人的品位是低调生活，高调做人 江海放低了自己，所以容纳了百川 玩弄机巧，不如向平实处努力 一个懂得吃亏的人才能占到真便宜 老把自己当珍珠，就有被埋没的痛苦 学会忘却，超然洒脱 放下架子才不会成为“孤家寡人” 牢记自满招损，才能长安久乐 不必轻易张扬个性 在自己的能力范围内量力而行

第二章 男人的品位是一种高雅的情调 雅与俗的辩证 品位有多高，梦想就能有多远 越随和，越有品位 果断和魄力是成就男人地位的关键 消遣与爱好是人生最好的调味剂 在休闲中提升生活质量 适度的酒乐生活能让你更放松 在书本中感受人生乐趣 培养一两样良好的兴趣爱好

第三章 男人的品位源自自身的修养 良好的修养就是一笔人生财富 自身的缺憾就是奋斗的动力 沉静内敛，是一种内在的力量 默默地储备，就可能一鸣惊人 顾及他人的自尊，给自己的品位加分 用礼貌的话语装点自己的品位 批评和指责时也要注意品位 有品位的人善于“请教” 文雅多一点，品位高一点

第四章 男人的品位是笑对人生磨难的一种表现 面对人生的风雨 应保持一颗平常心 输得起，才能赢得彻底 真正的男人不会选择“唯命是从” 遇到失败不认输，面对困境不低头 调整心态，就可以作命运的设计师 当退避无济于事时，就迎难而上 伟人也攀登过失败的梯子 只有在逆境中保持韧性，才能重整旗鼓 挫折往往是好的开端 任何困境和不幸都可以被微笑征服

第五章 男人的品位是一种成熟的表现 成熟的人是有责任感的人 会欣赏自己也是一种成熟 在得意时不忘形 泰然面对尘世中的苦与乐 即使做个小人物也不必自卑 放下你的攀比之心 如果不能勇敢地面对“伤痛”，就会被厄运带走 摆一个胜利的POSE 拥有财富而不得意忘形 成熟的男人要能够正视不完美

第六章 男人的品位不是金钱的产物 别让贪欲控制了你 只有放下，才能享受快乐 抛弃对身外之物的贪欲 超越金钱的“金钱观” 超越奢靡享乐的“幸福观” 眼睛不要只盯在名利上 内心富足是最可贵的

第七章 男人的品位是对生活的检点 坚守你的个性，使单调的世界更丰富 具有高度的自制力是一种美德 有品位的男人要懂得经常反思 坚持原则，做人做事要对得起自己 要做到事前不怕，事后不悔 努力赚钱也要把握好度 非分之福会成为重负

第八章 男人的品位是大智若愚的境界 真正的精明者往往大智若愚 难得糊涂是人生佳境 糊涂有时是一种善行 人心如罗网，作茧必自缚 “糊涂一点儿”才是真正的聪明人 做人不妨“糊涂”一点儿 糊涂自有糊涂福 世上本无事，庸人自扰之 糊涂是一种大“聪明” 糊涂绝不是昏庸

第九章 男人的品位是有一个健康的体魄 健康是“享受”的本钱 不会经营自己健康的人就不会经营自己的事业 透支什么也不能透支健康 一定要学会为自己减压 从紧张的工作中解脱出来 生活一定要规律化 把粗茶淡饭“捡”回来 健康来自于精心调养 即使是一分钟的运动也能收到效果 为任何事都不值得生气 绝望是最可怕的疾病 张弛有度，身心才会更健康

第十章 男人的品位是享受生命的每一天 告诫自己要活在当下 享受生命中宁静而淡远的美 别掉进“明天”这个陷阱里 成功没有时间限制 年龄不过是掌中的沙 在快节奏的生活中放松自己 合理安排时间会使生活更轻松 只有放弃，才能享受快乐 让心灵回归宁静

<<男性品位书>>

章节摘录

越随和，越有品位纵观那些有影响、有地位的公众人物，他们都有一个共同的特点：心态随和、平易近人。

而与此相对照，非常有趣的是，越是地位卑微的人越是易怒暴躁，他们动辄就因一些鸡毛蒜皮的事儿大发雷霆。

这样的人最不受人欢迎，也没有什么修养、品位可言。

一位曾在酒店行业摸爬滚打多年的老总说：“一个人不见得有比使他伤脑筋更大的事情了。

在经营饭店的过程中，几乎天天都会发生能把你气得半死的事儿。

当我在经营饭店并为生计而必须得与人打交道的时候，我心中总是牢记着两件事情，第一件是：绝不能让别人的劣势战胜你的优势；第二件是：每当事情出了差错，或者某人真的使你生气了，你不仅不要大发雷霆，而且还要十分镇静，这样做对你的身心健康是大有好处的。

”一位商界精英说：“在我与别人共同工作的一生中，多少学到了一些东西，其中之一就是，绝不要对一个人喊叫，除非他离得太远，不喊就听不见。

即使那样，也要确保让他明白你为什么对他喊叫，对人喊叫在任何时候都是没有价值的，这是我一生的经验。

喊叫只能制造不必要的烦恼。

”一个经理向全体职工宣布，从明天起谁也不许迟到，自己带头。

第二天，经理睡过了头，一起床就晚了。

他十分沮丧，开车拼命奔向公司，连闯两次红灯，驾照被扣，他气喘吁吁地坐在自己的办公室。

营销经理来了，他问：“昨天那批货物是否发出去了？”

”营销经理说：“昨天没来得及，今天马上发。

”他一拍桌子，严厉训斥了营销经理。

营销经理满肚子不愉快地回到了自己的办公室。

此时秘书进来了，他问昨天那份文件是否打印完了，秘书说没来得及，今天马上打。

营销经理找到了出气的借口，严厉责骂了秘书。

秘书忍气吞声一直到下班，回到家里，发现孩子躺在沙发中看电视，大骂孩子为什么不看书、写作业。

孩子带着极大的不高兴来到自己的房间，发现猫竟然趴在自己的地毯上，他把猫狠狠地踢了一脚。

这就是愤怒所引起的一系列不良的反应，我们自己恐怕都有过类似的经历，叫做“迁怒于人”。

在单位被领导训斥了，工作上遇到了不顺利的事儿，回家对着家人出气。

在家同家人发生了不愉快，把家里的东西砸了，又把这种不愉快的情绪带到了工作单位，影响工作的正常进行。

甚至可能路上碰到了陌生人，自行车被刮蹭了一下，就同别人发生口角。

更严重的是，发生不愉快之后开车发泄，其后果就更不堪设想了。

在我们的生活中，的确存在着这样一些男人，他们爱发脾气，容易愤怒，稍不如意便火冒三丈，发怒时极易丧失理智，轻则出言不逊，影响人际关系，重则伤人毁物，有时还会造成难以挽回的损失，事后让人追悔莫及。

愤怒是一种常见的消极情绪，它是当人对客观现实的某些方面不满，或者个人的意愿一再受到阻碍时产生的一种身心紧张状态。

在人的需要得不到满足，遭到失败、遇到不平、个人自由受限制、言论遭人反对、无端受人侮辱、隐私被人揭穿、上当受骗等多种情形下人都会产生愤怒的情绪，愤怒的程度会因诱发的原因和个人气质的不同而有不满、生气、愤忿、恼怒、大怒、暴怒等不同层次。

发怒是一种短暂的情绪紧张状态，往往像暴风骤雨一样来得猛，去得快，但在短时间里会有较强的紧张情绪和行为反应。

易怒主要与人的个性特点有关，易怒者大都属于气质类型中的胆汁质。

胆汁质的人直率热情，容易冲动，情绪变化快，脾气急躁，容易发怒。

<<男性品位书>>

易怒还与年龄有关，青年人年轻气盛，情绪冲动而不稳定，自我控制力差，因此比成年人更易发怒。轻易地发怒，这在大多情况下不但不会解决问题，反而激化了矛盾，得不偿失。

作为一个男人，你一定要明白，愤怒容易坏事儿，还容易伤身。

人在强烈愤怒时，其恶劣情绪会致使内分泌发生强烈变化，产生大量的荷尔蒙或其他化学物质会对人体造成极大的危害。

培根说：“愤怒就像地雷，碰到任何东西都一同毁灭。

”如果你不注意培养自己忍耐、心平气和的性情，一旦碰到“导火线”就暴跳如雷，情绪失控，就会把好事情全都搞砸。

自然界是个有条不紊、有规律运行的有机体。

只要正常运转，一切都会秩序井然，按部就班，就像一台计算机、一架飞机、一台机器，如果操作正常，控制良好，就能发挥它们的正常作用。

人的情绪也如一台机器一样，一旦失控，就不能正常运转，甚至给外界带来危险。

我们也许看到过交通拥挤的十字路口红绿灯失控时的“惨状”，整个路面成了车的海洋，不耐烦的司机在里面鸣笛叫喊，喇叭声充斥，不绝于耳，整个交通处于瘫痪与混乱的状态。

如果没有交警的管理疏导，不知道会拖延到什么时候，会造成什么后果。

同样，如果人人都情绪失控，这世界又会怎样呢？

所以，当别人对你的缺点提出批评甚至指责时，当你和朋友为某件小事“斗嘴”时，当你一时感到生活压抑时，你一定要学会克制自己的愤怒，让你的大脑“冷却”下来，让你胸中的“惊涛骇浪”平静下来，把你的粗嗓门压下来，把你要伸出的拳头收回来……常言道：忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

不必为一些小事而斤斤计较。

我们不提倡无原则的让步，但有些事儿没必要“火上浇油”，那只会使事情更糟，只会破坏你在别人眼中的形象。

假如你发起脾气来，对人家发作一番，你虽然非常痛快地发泄了你的不满，但那个人会怎样？

他能分担你的忧愁吗？

你那争斗的声调、仇视的态度，能使他接受你吗？

人人都有不易控制自己情绪的弱点，但人并非注定要成为情绪的奴隶或喜怒无常的心情的牺牲品。

学会怎样消灭破坏我们舒适、幸福的生活和阻碍我们成功的情绪的敌人，是一门很精深的艺术。

情绪是内心深处的一种思想情感，但它却往往会被外界的事物所控制，并随之而摇摆不定。

作为男人的你如果能够驾驭自己的情绪，随和待人，那么你未来的人生地位一定会更上一层楼。

<<男性品位书>>

编辑推荐

《男性品位书》编辑推荐：品位是一张标签，它告诉我们你是谁、你要什么，以及你有着怎样的生活方式。

品位决定了我们的行为和语言，品位决定了我们穿衣、吃饭和谈话的方式，品位决定了我们该拥有什么、该和谁交往！

<<男性品位书>>

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>