

<<男人的五项修炼>>

图书基本信息

书名：<<男人的五项修炼>>

13位ISBN编号：9787802229440

10位ISBN编号：7802229448

出版时间：2009-6

出版时间：中国华侨

作者：汪建民，丁振宇 编著

页数：305

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>

## <<男人的五项修炼>>

### 内容概要

《男人的五项修炼》：当丰富的内涵、卓越的品味、独特的个性越来越成为男人们的普遍追求，当职场越来越成为男人们彰显个性魅力的最佳空间，男人们对魅力、成功的渴望如同春草一样疯长，如何才能使自己成为一位极具内涵又充满个性魅力的成功人士，成为当下男人们最关注的问题。只有内外兼修，才能打造最完美的男人。

男人要修炼风度。

男人的风度体现出男人的胸怀，男人的风度左右着男人的行为，男人的风度影响着男人的一生。

风度是男人素质修养的结晶，风度是男人内在完美的表现，风度是男人胸襟宽广的象征。

在提倡和谐社会的今天，首先要提升男人的风度。

一个连起码风度都没有的男人，绝对不会去助人为乐、去包涵别人、去替别人着想，更不会去为社会创造和谐。

所以说男人的风度是推动社会稳定发展的动力，男人的风度是凝聚社会和谐友爱的源泉。

男人的风度不分贫富贵贱，男人的风度因男人的内涵而绽放光彩。

成功的男人需要头脑，魅力的男人需要打造。

《男人的五项修炼》将指导每位男性朋友提高自身素质，提升男人的品位，打造不一样的风度男人。

## &lt;&lt;男人的五项修炼&gt;&gt;

## 书籍目录

第一项修炼 风度——练就不一样的男人魅力 一、形象——扮靓男人非凡的气质 男人也需要美发美容能为男士增光添彩 得体的服装让男士风度翩翩 饰物的陪衬尽显男人风度 打造男人的良好仪表 二、品位——男人高雅的情调 品味是男人成熟高雅的体现 打造让人心动的外在魅力 不雅行为会降低男人的品位 三、性格——好性格好命运 性格是可以改变的 性格决定命运 良好的性格是可以后天培养的 四、言谈——口才让你与众不同 男人要练好“嘴上功夫” 幽默是男人智慧和力量的象征 男人要会说好听话 男人说话要注意分寸 五、礼仪——有“礼”走遍天下 做个有“礼”的男人 做个大众眼中的文明男人 社交礼仪是男人的必修课

第二项修炼 人格——男人成功的翅膀 一、诚信——诚信是男人成功的通行证 做个守信誉的男人 诚信是男人成功的基石 守信是男人的无形资产 做个一诺千金的男人 守信是男人最可贵的品性 轻易不承诺，承诺就要兑现 二、乐观——乐观本身就是一种成功 男人要有乐观精神 乐观积极的男人最易获得成功 男人要微笑着面对生活 心态积极的男人最具吸引力 三、宽容——肚量彰显男人魅力 男人当以宽大为怀 男人应有以德报怨的气度和胸怀 顾大局不计小怨者才是真男人 男人应当气量如海 成大事的男人必是“君子之量” 四、自信——相信自己，我能行 自信是成功男人最重要的特质 自信的男人性格最迷人 男人的字典里没有“不可能” 五、坚毅——毅力是成功的基石 胜利永远属于意志坚强的男人 失败和挫折是锤炼男人意志的燧石 永不言败是男人成功的关键 做个坚韧不拔的男人 经得起折腾的男人容易成大事 六、忍耐——有耐心才能成大事 能忍辱负重方为大丈夫 好男儿要能忍一时之怒 忍耐是男人的一种美德 能忍的男人必能成大事 七、谦虚——虚心是男人的一种美德 低头弯腰是男人的一种壮举 男人不能太自负 男人要勇于面对自己的无知 做个真正聪明的男人 男人要学会低调做人 做个深藏不露的男人 八、志气——雄心壮志方显男儿本色 男人要有山一般的壮志、火一般的雄心 只有平庸的男人，没有平庸的命运 男儿志当存高远 有抱负的男人才能成大事 男人要给自己一个承诺 做男人要多一些霸气 九、胆识——胆识让你在风险中抓住机遇 敢冒险的男人才能成大事 “胆商”是男人成功的必要条件 善于在风险中抓住机遇的男人才能获得成功 男人要练就“毒辣”的眼力

第三项修炼 责任——再现男人的自我价值 一、承担——托起对生命的责任 有责任心的男人才是好男人 责任是男人生存的基础 勇于负责是男人成功的必由之路 负责精神是男人改变一切的力量 二、孝敬——担起对父母的责任 孝道是男人的天职 孝道是男人的第一美德 做一个孝敬父母的好儿子 三、爱家——与妻子共建温暖的家 做个为妻子分担家务的好丈夫 做妻子强有力的依靠 责任感是做个好丈夫的必备条件 事业家庭是男人的两条腿 四、教子——做孩子的保护伞 要学会与孩子分享情感 做一个真正的好父亲 父亲对孩子的影响 把美德留给孩子 五、助人——帮他人就是帮自己 做个雪中送炭的男人 男人应该搞点“感情投资” 交朋友，不可急功近利 帮助别人就等于是帮助自己 男人要分清什么是帮忙和“管闲事”

第四项修炼 事业——事业是男人成功的标志

第五项修炼 宠老婆——做她项目中完美的男人

## &lt;&lt;男人的五项修炼&gt;&gt;

## 章节摘录

第一项修炼 风度——练就不一样的男人魅力男人也需要美发在实际生活中，每一位男士都必须认识到：发型不仅反映着自己的个人修养与艺术品位，而且还是自己个人形象的核心组成部分之一。因此在为自己选定发型时，除了受到个人品位和流行时尚的左右之外，还往往必须对本人的性别、年龄、发质、脸型、身材、职业等因素重点加以考虑。

第一，需要考虑性别。

在日常生活中，发型一向被作为区分男女性别的重要的“分水岭”之一。

虽然近几年来，发型的选择逐渐呈现出多元化的倾向，明星人物和新潮青年们在选择自己的发型时，纷纷地“敢为天下先”：成年男子要么留披肩发，要么梳起小辫儿；妙龄少女则或者理“板寸”，或者剃光头……此类做法甚至一时蔚然成风，但是素来以恪守传统而著称的职场人士依旧不为所动、不去效仿。

以发型而分男女，在职场依旧应当是一种人人必须遵守的惯例。

第二，需要考虑年龄。

男士在为自己选择发型时，必须客观地正视自己年龄的实际状况，切勿“以不变应万变”，从而使自己的发型与自己的年龄相去甚远。

第三，需要考虑发质。

发质，一般是指头发的性质。

选择发型之前，必须要首先了解自己的发质。

中国人的发质通常被分成硬发、绵发、沙发、卷发等四种类型。

它们各具特点，对发型的选择也有不同的要求。

其一，硬发，它的特点是头发又粗又硬，稠密并富有弹性。

它尽管可被用来塑造多种发型，但因其往往粗壮茂密，所以在塑造发型时应重点对其“删繁就简”。

其二，绵发，绵发俗称软发。

其特点是头发既软又细，不很稠密，弹性也不大。

它在造型上难度较大，尤其不宜塑造外观平直的发型，但却适于展示头发之美。

其三，沙发，它的主要特点是头发干涩稀疏，灰暗无光，并且常呈蓬乱之状。

由于此类发质缺陷较多，使头发的直观效果不好，故切勿以之塑造中、长发型。

其四，卷发，它又叫“自来卷”。

其主要特点是长短不一，但却自然地呈现出弯曲之态。

这种具有天然之美的发质，几乎可以塑造任何发型。

第四，需要考虑脸型。

选择恰当的发型，既可以为自己的脸型扬长避短，更可以体现发型与脸形的和谐之美。

具体来讲，不同脸型的人在为自己选择发型时，往往会有一些不同的要求。

圆型脸的人，五官集中，额头与下巴偏短，双颊饱满，可选择垂直向下的发型。

顶发若适当丰隆，可使脸型显长。

宜侧分头缝，可以不对称的发量与形状来减弱脸型扁平的特征。

面颊两侧不宜隆发，不宜留头发帘。

方型脸的人，面部短阔，两腮突出，轮廓较为平直。

在设计其发型时，应重点侧重于以圆破方，以发型来增长脸型。

但不要理寸头，耳旁头发不宜变化过大。

额头不宜暴露，不宜采用整齐平整的发廓线；长型脸的人，往往会给人以古典感，脸型较美。

为其设计发型时，应重在抑“长”。

可适当地在两侧增多发容量，削出头发的层次感。

顶发不可高隆，垂发不宜笔直；“由”字型脸的人，额窄而腮宽，俗称三角形脸。

在设计发型时，应力求上厚下薄，顶发丰隆。

双耳之上的头发可令其宽厚，双耳之下的头发，则可限制其发量，前额不易裸露在外；“甲”字型脸

## &lt;&lt;男人的五项修炼&gt;&gt;

的人，额宽而腮窄，俗称倒三角形脸。

宜选短发型，并露出前额。

双耳以下发容量宜适当增多，但切勿过于丰隆或垂直。

选择不对称式的发型，效果通常不错。

六角形脸的人，主要特征是颧骨凸出。

做发时，适于避免直发型，并遮掩颧骨。

在做短发时，要强化头发的柔美，并挡住太阳穴。

第五，需要考虑身材。

人的身材有高、矮、胖、瘦之别。

身材不同的人，在选择发型时，往往会有许多不同的考虑。

一般说来，身材高大的男士，在发型方面往往可以有比较多的选择。

他们可以去直短发，甚至可以理寸头，由于他们身材方面的优势，他们所做的发型多会令其敏捷、精神，而无笨重、迟钝之感。

身材矮小的男士，在选择发型时往往会受到一定的限制。

最好是为自己选择短发型，以便利用他人的视觉偏差使自己“显高”，千万不要去做长发型。

身材高而瘦的男士，可适当地利用某些发型，让自己显得丰盈一些。

身材矮而胖的男士，一般不宜留长发；更不应该将头发做得蓬松丰厚。

有可能的话，应做短发型，并且最好露出自己的双耳来。

那样一来，可使自己看上去更高一些。

第六，需要考虑职业。

职场人士对自己设计发型时，一般倾向于庄重和保守。

平心而论，时下社会所流行的一些新潮发型，例如“崩克式”、“烫字式”、“梦幻式”、“爆炸式”、“多穗式”、“迷乱式”、“仿蛇式”等，或是华丽美艳，或是出奇制胜，对于人都有吸引力。

然而它们却绝对不适合于职场或商务人士选择。

例如商务人员或职场人士在正式场合以这一类的“前卫”发型亮相，绝对不会为自己赢得好评。

在设计与制作发型时，若能对以上几个方面的问题通盘考虑，则必然会使自己的发型既符合惯例，也易于得到他人的认可。

最后，有一点需要提及：不管为自己选定了何种发型，在工作岗位上都绝对不允许在头发上滥加装饰之物。

在一般情况下，不宜使用彩色发胶、发膏，男士更不宜使用任何发饰。

若非与制服配套，在工作岗位上最好不要戴帽子。

各种意在装饰的帽子，如贝雷帽、公主帽、学士帽、棒球帽、发卡帽，或是用以装饰的裹头巾，戴在正在上班的商务人员或职场人士头上，与之都是很失调、很不相称的。

另外，对头发的护理和修饰对于男士来说也十分重要，护理和修饰头发也就是通常所说的美发，其目的在于使之更加美观大方，并且适合自身的特点。

在正常情况下，人们观察一个人往往是“从头开始”的。

位居于头顶之处的头发，自然不会被错过，而且还经常会给他人留下十分深刻的印象。

因此，曾有一位商务礼仪专家指出：“每当人们与一位商务人员或职场人士陌路相逢时，最注意对方的大都是其发型、化妆、着装等。

正因为如此，假如你不想使本人形象受损，就不能够在外出应酬时不重视上述各点。

”从可操作的角度来讲，美发主要分为护发与做发这两个部分。

前者主要与头发的护理有关，后者则是重点关注头发的修饰问题。

护发的基本要求是：男士的头发必须经常地保持健康、秀美、清爽、卫生、整齐的状态。

要真正达到以上要求，就必须在头发的洗涤、梳理、养护等几个方面认真对待。

首先，要重视头发的洗涤。

任何一个健康的人，头发都会随时产生各种分泌物。

此外，它还会不断地吸附灰尘，并且使之与其分泌物混杂在一起，甚至产生不雅的气味。

## <<男人的五项修炼>>

这类情况一旦出现，无疑便会影响到头发的外观。

请设想一下，若是一个人的头发看上去脏兮兮的，甚至成缕成片莫名其妙地粘在一起，谁会对他产生好感呢？！

保持头发清洁的基本方法是，要对它按时地进行认真洗涤。

洗涤头发，最好是每日一次，并且贵在自觉坚持。

洗涤头发，一是为了去除灰垢，二是为了消除头屑，三是为了防止异味，四是为了使头发条理分明。

此外，它还有助于保养头发。

要洗好头发，必须注意如下三条：其一，要注意水的选择。

洗涤头发，宜用摄氏40度左右的温水。

水温过低或过高，都对头发有害而无益。

同时要注意水质，各种矿泉水，包括含碱或含酸过多的矿泉水，均不宜用来洗头。

其二，要注意洗发剂的使用。

目前，人们洗头时大都会采用一些洗发剂。

在选用洗发剂时，除了要使之适合自己的发质外，还应使之具有去污性强、营养柔顺、刺激性小、易于漂洗等优点。

采用洗发剂洗头，一定要将其漂洗干净。

其三，洗头之后，最好令其自然晾干。

此种做法，最有益保护头发。

若打算令头发迅速变干，可用电吹风将其吹干。

但其温度不宜过高，否则会毁伤头发。

其次，要重视头发的梳理。

要使一个人的头发看上去整洁秀美、清爽悦目，将其认真梳理整齐，令其线条分明、层次清晰，是极为重要的。

假如一个人的头发蓬乱如草，凌乱不堪，就会使其难以为他人所接受。

正因为如此，每一名男士都必须将梳理整齐自己的头发视作自己每天都必须认真操练并经常自查的一项“基本功”。

.....

## <<男人的五项修炼>>

### 编辑推荐

《男人的五项修炼》：好男人会宽容，懂包容，容天下可容之人，好男人会选择，懂放弃，做当下该做之事。

好男人犹如一杯醇醇美的烈酒，细细品味，才能让你读懂其真正的内涵，才能回味其沁人的芳香。男人，不一定是完人，但一定要力求做一个有修养的人，一个纯粹的人，一个有责任的人，一个具有高尚人格的人，一个男人味十足的人。

<<男人的五项修炼>>

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>