

<<一个男人一本书>>

图书基本信息

书名：<<一个男人一本书>>

13位ISBN编号：9787509005613

10位ISBN编号：7509005612

出版时间：2009-12

出版时间：袁增水 当代世界出版社 (2009-12出版)

作者：袁增水

页数：252

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>

## <<一个男人一本书>>

### 前言

男人，如山？

如海？

如钢铁？

提起男人，仿佛阳刚之气扑面而来。

怎样的词汇能够精准地形容男人？

如果说女人是半边天，那么男人就是擎天柱。

男人需要像山一样屹立巍峨，像海洋一样博大精深，像钢铁一样坚韧刚强。

现代社会，男人的责任更是如山重，如海大。

一个好男人要对父母进守孝道，对儿女辛勤养育，对爱人关爱有加。

对男人的要求越来越“苛刻”。

怪不得，男人们经常会无奈地大呼：做男人，太难。

做男人尚且如此之难，那么做一个好男人，做一个如一本好书一样隽永、深刻、令人受益匪浅的男人，就自然是难上加难了。

男人在事业上要步步高升，在社交中要左右逢源，还要在家庭中面面兼顾。

男人要求能被女人依靠、被上司信赖、被朋友肯定。

男人需要在痛苦面前坚强承担，在责任面前义无反顾，在危难时刻挺身而出。

男人需要睿智、稳重、理智，也需要丰富、幽默、聪慧。

如何成为一个“真正的男人”，首先要树立正确的心态，养成良好的性格，在工作上进步迅速，成为当之无愧的成功男人。

同时，男人不仅要做一个像山一样的、有主见、有自信、有责任感的男子汉，更要做一个成功的职场男人。

男人是山，女人是水，男人是字字珠玑的一本书，女人便是幽香沁人的一页。

男人和女人，总是像互相缠绕的蔓藤，剪不断，理还乱，讲不清，又道不明。

男人不仅要懂得爱女人，男人同样需要被女人爱。

女人爱的男人，当然是自信的、健康的、优雅的、成功的。

男人不仅要懂得运动健身，更要懂得怎样更好的修养身体，拥有健康体魄，增强阳刚之气，懂得运动的男人才最帅气，也更能博得佳人芳心。

男人要学会洞察女人心，增加你的异性缘，要保持形象并穿出你的风格。

男人很累需要放松和休息，可以去游览旅游胜景或协同爱人去恋爱佳地，让你学会做阳光健康男人，同时享受甜蜜恋情。

本书是一本男人不可或缺的百科全书，想做一个成功的男人，做一个如书般隽永、深刻、令人受益匪浅的男人，这本书值得你一读。

## <<一个男人一本书>>

### 内容概要

《一个男人一本书》是关于男人处事，行为，做事，社交，享受，礼仪等等方面的书。一个男人就是一《一个男人一本书》，有的是外表华丽、内容时尚的畅销书；有的是不求包装，以内容厚重取胜的经典名著；有的是难登大雅之堂却非常实用的生活百科；有的是阳春白雪却晦涩难懂的学术著作。

## &lt;&lt;一个男人一本书&gt;&gt;

## 书籍目录

前言第一章 成为真正的男人做一个像山一样的男人为了你的理想而活着，不要为了某些人而活着接受失败自信积极地表达爱情直面恐惧毫无保留地支持朋友负起对亲人的责任平静地死去男人的同义词责任宽容果敢开拓细腻文明心态决定性格，性格决定成败对生活要充满激情微笑，对每一个人会幽默才懂得生活性格能成就你的事业，也能毁掉你的前途性格应体现才能刚毅，却不乏柔情能哄人是出色的本事，这一点都不丢人培养你的领袖性格赢在性格了解你的性格，成功始于内向如何做一个极品单身男人给自己设定一个目标第一辆车应该是二手的，先开好了再说不要因为寂寞而去寻求安慰，男人要会享受寂寞事业远比爱情重要30岁之前，搞垮几个公司是好事如果没有才华，就要有气魄：没有好的外貌，就要学会品味先有实力，才有魅力要看起来像个君子，即使你不是第二章 男人在职场求职金钥匙求职前应做的准备面试问题回答思路技巧面试结束，才刚刚开始升职密码如何快速晋升就这样读懂上司像老板那样思考责任=机会更专业、更职业每次只做一件事把最紧要的事放在第一位忙要忙到点子上做好市职工作最重要大学毕业等于零你在为谁工作如果你有意见最好直接向上司陈述乐于从老同事那里吸取经验唤起你的工作热情日事日清不要只做告诉你的事，请做需要做的事方法总比困难多结果最重要你凭什么拿高薪经常跳槽也不是办法职场社交不要借钱给朋友对事无情，对人要有情带技巧的谈话话多必失，人多的场合少说话宴请之道怎样在西餐桌上举止得体成为懂葡萄酒的人洋酒的喝法酒吧中的交往如何在歌厅发挥自己防止冷场如何控制你的烟瘾不要因为你的体味影响你的社交辞职时要给自己留条后路辞职前必要的准备如何辞职好如君子般离职第三章 男人需要有点文化男人的内涵中国传统文化西方文化了解历史酒文化茶文化文化快餐给男人看的25本书给男人看的10部电影男人必听的10首歌第四章 男人的形象知己知彼——女人心中的男人形象女人心中的好男人形象看看你是不是女人厌恶的那种男人？

男人形象设计根据外形特征设计自身形象设计一个适合你的发型男人穿着有技巧第五章 男人的健康男人有病不轻谈？

“男性健康日”羞启口男人有病不能扛男人的常见病“椎”根究底——上班族和有车族的易发病不让前列腺发“言”男人的秘密男人的病出差男、夜生活男人不小心的病男人也要对自己好一点保养好你的肾，这对你很重要传说中的壮阳食品看美女的男人无罪娶个丑老婆会让你长寿第六章 运动中的男人至少得爱——一种体育运动，喜欢并参与进去你要了解的一些体育常识如何像车手一样驾驶游泳的姿势给自己设立一个锻炼计划男人该怎样锻炼身体？

力量的锻炼反应能力的锻炼柔韧性的锻炼运动中的受伤处理健身房的运动程序如何消去啤酒肚你的家庭健身房哑铃臂力棒跑步机俯卧撑、仰卧起坐第七章 男人的旅行值得男人去征服的几个地方冈仁波齐绒布冰川青海湖若尔盖沼泽塔克拉玛干沙漠呼伦贝尔东部草原让你的艾人抵挡不住诱惑的地方丽江——心灵家园九寨沟——人间仙境三亚——东方夏威夷西双版纳——动植物王国香格里拉——梦想中的伊甸园自驾游的准备及注意事项自驾游前的准备自驾游的注意事项遇险该怎么办户外必备知识如何预测天气如何拍好并保存照片怎样搭帐篷怎么样才不会迷路野外生存技巧学做一个收藏家第八章 男人在家食神是这么练出来的男人需要练厨艺的种种理由学会做4菜1汤让你更加强壮的吃法单身男人的快乐食谱在客人面前露一手你的茶功夫男人也可以成为理财高手你具有百万富翁的潜质吗？

钻石王老五的理财方案三十而“理”的道理大学毕业生租房还是买房男人的私房钱是省出来的吗家是装出来的你的地盘你作主巧用小摆设，放大您的家文化也是装出来的如何与装修公司谈判有孩子的话你要注意选择装修材料第九章 男人和女人手把手教你追女朋友如何跟自己喜欢的女孩搭讪短信攻略用电话谈恋爱恋爱中的话题讨MM欢心的心灵魔术在哪些情景下女人容易动情？

如何跟女朋友更进一步娶一个好妻子是成功的一半旺夫的女人类型如何求婚婚礼前的准备蜜月之秘婚姻的危机如何处理婚外感情问题离婚是唯一的选择吗？

妻子、情人和红颜知己第十章 男人之间阅人有术察言观色识人通过肢体语言识人如何洞悉人心如何结交朋友怎么样受人欢迎如何处理友情和利益男人之间的话题如何成为圈子中的灵魂人物越是谦虚的人，就越能获得大成就你有号召力吗？

善待他人与善待自己第十一章 上了年纪的男人养生保健气功养生与太极拳种花检查身体老年人的性生活调整心态，面对危机男人的更年期度过中年危机老年的心态如何调整立遗嘱

<<一个男人一本书>>

## &lt;&lt;一个男人一本书&gt;&gt;

## 章节摘录

责任男人是应该有责任的，不论是在生活上还是在感情上。

很多女孩子说现在这世上善良的男人已经几乎绝种了，想要找个好男人真的不容易。

不论怎样，女人找一个善良的男人固然很重要，但更重要的应该是这个男人是否有责任心。

善良不能为爱情买单，而责任心则是长久与纯美的保证。

事业责任心男人需要努力地为生计而奋斗，至于其它的高品位生活则是在满足基本需要之后看你的造化了。

在公司、在单位你需要加倍地努力，谋求升迁。

不是为了钱，不是为了面子，而是为了一种生活，一种不至于艰辛的、底层的生活。

男人们，拿出你的事业责任心吧，不为自己，为了生活，为了你的妻子，为了你的孩子，为了你的亲人，为了所有你爱的人。

家庭责任心这是一个家庭能够维持，能够和谐的最重要的一点。

曾经有社会学家分析说爱情的保鲜期只有两年，两年之后就变成了一种责任，而如果缺少责任，那么爱情就理所当然地寿终正寝。

真正的男人会想不论怎样她都是我的女人，而我是男人，就应该像个男人的样，尽到男人的责任。

没有责任心的男人总是在河边徘徊，一次又一次的捡起，一次又一次地放下，到最后他都不明白自己究竟想要的是什么，到最后他连弯腰都不想了，因为他会觉得原来石头都一样，还不如将就第一个。

第一次，从心理上总是最美的。

当然我们不可否认，现今社会有着太多的无奈，权利的争斗、金钱的获取、性爱的泛滥、道德的锐化……也许你会说如果跟不上时代的节奏，不依从社会的准则就会被淘汰，但是，请保留心灵的一份净土，要相信，在这世上也一定会有一个同样的她在等着你。

男人们，怀揣着你的责任心，好好地去面对生活吧！

宽容如何好好经营一段感情显得很重要。

尤其是现代年轻人，心态相对浮躁，似乎对另一方都缺乏足够的耐心和忍让，否则现在的离婚率也不会这么高了。

多一点点宽容和用心，或许你们的感情就会稳步向前。

女人都喜欢大度和对自己用心的男人，因为这样的极品男人才是可以相伴一生的人。

有时爱一个人，必须懂得宽容又有适当的关怀，否则这段关系也难长久。

1.允许对方迟一点回复不要由于对方没有及时回你的电话或者短信、邮件就开始不高兴，可能她正在忙，或者是她正好没开手机、没看电脑。

而且你要相信，女生对于时间的感觉是远远比你敏锐的，如果她真的心中有你，只要她有空的时候，她就会想起你的。

而且有时男人可能对见面间隔时间并不在意，但是女生其实心中非常记得，她到底在几天前见过你，所以除非她在闹脾气，否则她有空的时候自然会回复你。

2.允许她撒点小谎有时女人可能会由于和异性朋友吃饭，但是又不愿意让你想太多就撒谎，或者因为想和朋友出去玩得尽兴一点就对你含糊其词，但是偏偏又让你知道了真相，你可能会很不愉快，但是，想想你自己，你可能也会遇到同样情况，比如你和朋友出去喝酒，但是又不想她唠叨，你也一样会撒谎。

要知道，如果你怀疑你的伴侣，给自己也会带来很坏的影响，因为有疑心的人自然脸色就不好看，也不可能每天心情愉快，女生如此敏感，马上就会感觉到，那可能小事反而演变成大事。

其实不过分的话，不如就当不知道吧，有时太较真只会让两人争吵的机会大大增加。

但是如果过火了，你就得坦白说出来，双方好好沟通，到底问题出在哪里，否则一直暗忍，只会最后来个爆发，更不可收拾。

3.多一点大度女生多半都爱对自己心爱的人耍小性子，虽然宽容和容忍并不是最好的爱，但有些时候确实是需要做到这两样的。

或许你会觉得以前在家里你是小太阳，家人都让着你，但是她何尝不是？



## <<一个男人一本书>>

所以不如告诉自己：我是男人，大方一点，不要和她计较。

不要指望爱人会为我们分担一切，很多东西我们仍然需要自己搞定。

4.给彼此弹性的空间有句话叫“男人需要尊重，女人需要重视”。

其实不单是男生才会对被爱捆绑反感，女生同样也会，现代女性其实一样很独立，不喜欢你对她的工作或者交友干涉过多。

当你们的关系进入一段较长的稳定期时，她也会厌倦，所以你不如找个机会两人一起出行，让彼此放松一下，或者可以建议她自己出去转转，有时别离能让她比以前更想念你在身边的感觉，总之能让对方都有喘息空间是好事。

5.隐瞒过去的情事在刚开始恋爱的时候，多半都挺宽容的，但是感情稳定了之后，又常常会犯苛刻的毛病，所以最好不要告诉对方你曾经有三角关系的历史，或者在她面前提过去的情人，而且以后也不要再犯这样的错误，因为女生对这些都会谨记在心。

同样，也不要追问她过去的感情故事，因为知道了'你只会心里更不舒服，总之尽量少玩互相坦白的游戏，不要相信既往不咎这句话。

6.适量吃醋与嫉妒有时女生觉得你不紧张她，她就会开始胡思乱想，哭诉“你是不是不爱我了？”

让你很是困扰，所以适时适量的嫉妒和醋意可以证明你对她的爱与重视，满足她那小小的虚荣心。你要不动声色地让她感到你心中只有她。

不过切记，每次不能纠缠在同一件事上，那只会凸现你的小气。

7.处理好金钱问题可能你对她的购物成瘾很看不惯，认为她老是被商场打折弄得头脑发热，结果买一堆没用的东西回来，所以最好能商量出一个好的解决方案。

金钱问题常常是情侣间产生争吵的首要原因。

所以，最先要准备好的是对两个人花费的计划，理智消费，事先说好的消费原则，不能出尔反尔，两个人存钱的比例和花钱的比例都要平衡。

8.要明白花的重要性估计很多男人对花都没什么认识，更觉得花钱买这种很快就要凋谢的植物似乎不划算，虽然对于女人，花并不是生活必需品，但是即使花会凋零，但是你通过花传递给她的爱意，却让她以后看到花，或者走过花店就能想起你的重要因素，你说是不是很有用？

或者直白一点的说法，就是为了让在你面前，还要比花更楚楚动人的一种手段。

P8-10

<<一个男人一本书>>

编辑推荐

《一个男人一本书》由当代世界出版社出版。



<<一个男人一本书>>

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>