第一图书网, tushu007.com

<<男人的资本>>

图书基本信息

书名：<<男人的资本>>

13位ISBN编号：9787530849217

10位ISBN编号：7530849212

出版时间：2008-11

出版时间：段军华 天津科学技术出版社 (2008-11出版)

作者：段军华 编

页数：308

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

男人，是一个女人们经常讨论的话题、也经常被男人们自身所思考的话题。
男人们所背负的东西太多。
男人是坚强的代名词。
那些失败过一次就怨天尤人、萎靡不振，跌倒了爬不起来的男人被人们所不齿；不能够照顾女人，还经常在女人面前哭诉自己的不幸，让女人去承担他实际上是可以挽救的痛苦的男人，也往往被人们视为软弱、无能。
男人得稳重，不能整天愤世嫉俗，怪社会不公，怨生活不平；男人不能太偏激，即使发生了重大的事情，也要表现得像湖面般平静，不能情绪化；男人得有比女人更好的心理素质和处理问题的能力。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《男人的资本：女人眼中的好男人》中讲男人一来到这个世界上。
就注定要比女人承载更多的责任。
男人应该是坚毅刚强的。
是不能被轻易打败的．那些失败一次就怨声载道、一蹶不振的“男人”，是不配拥有男人称号的。
不能照顾女人。
反而在女人面前哭诉自己有多么不幸．让女人去承担那些所谓的痛苦。
也往往是男人软弱无能的表现。
男人必须修炼的十大资本：　形象资本　气质资本　心理资本　口才资本　社交资本　处世资本　财富资本　职业资本　情商资本　健康资本。

<<男人的资本>>

书籍目录

第一章 形象资本——打造好男人的第一张名片一、完美形体——彰显个性十足的阳刚之美二、迷人神态——男人不能缺少的生动三、个性发型——塑造一个特殊的你四、清爽皮肤——做一个干净的男人五、品位用品——身份的代表六、得体着装——穿出男人的气质七、高雅标准——男人应注意的细节第二章 气质资本——修炼出男人的真风采一、风度决定高度二、让举手投足都恰到好处三、优秀男人的本色——坚韧四、男人不能缺少的东西——幽默五、选择伴随你一生的东西——习惯六、活出男人的潇洒——大气与乐观七、管理好自己——怎样看待不拘小节八、成熟男人的十大特质九、流露出你的真诚十、修炼男人的领袖气质第三章 心理资本——构建一个和谐的自我一、生活如镜——学会笑对生活二、目标一一男人进取的力量三、放下固执己见四、解除抑郁的枷锁五、找到一个不生气的理由六、呼吸新鲜的空气——卸下压力七、成功路上的十大心理障碍八：男人心理健康的标准九、心理调适第四章 口才资本——锤炼你的黄金价值一、智言巧语一——摆脱尴尬与困窘二、巧舌如簧——驰骋人生的战场三、借助话题——找到沟通的突破口四、融情于理一一说服他人需要技巧五、让拒绝不伤和气六、运用之妙七、恋爱宝典——用语言巩固爱情之花八、男人必读一一12条经典说话艺术九、终极口才——应对10种人的说话方式十、让口才出众第五章 社交资本——掌控事业之船的舵手一、以宽容之心对待你的朋友二、让朋友表现得比你更优越三、选择朋友四、寻找贵人五、人脉决定成败六、杰出人物的四大交际艺术七、获得女性好感的秘诀八、社交禁忌与常识九、社交的16条技巧十、编织你的人际关系网第六章 处世资本——逐鹿纷繁的人生一、做一个有礼貌的男人二、把你的友善告诉别人三、谦虚——以低调的姿态四、诚信——坚守信用是成功的最大关键五、方圆之道——刚柔相济之术六、化敌为友——爱你的对手七、无谓的争论——男人所应该避免的八、正确化解矛盾九、做一个善于倾听的男人第七章 财富资本——破解财富神话一、正确的金钱观二、发现财富——培养一双锐利的眼睛三、思考比忙碌重要四、习惯决定财富五、获得财富不能缺少勇气六、理财观念——懂得与财富相处七、给你一把打开投资之门的钥匙八、在智慧中看清楚财富的模样九、13条经典——商界男人必读第八章 职业资本——点燃事业的梦想一、选准自己的职业二、工作的态度三、在工作中多注意些细节四、学会休息——不做工作狂r五、把职业当事业——告诉别人你的价值六、把感恩之心带到职场七、今日事情今日毕一一拒绝拖延八、写一份职业生涯规划书第九章 情商资本一一驾驭情商方能乘风破浪一、男人的成功与情商成正比二、男人一一掌控你的情绪三、克服过度的虚荣四、在孤独寂寞中升华五、男人——不应该优柔寡断六、凡事多思量七、在取舍之间你必须做出决定第十章 健康资本——承受生命的分量一、健康地活着二、如果失去了健康，那你就失去了一切三、男性健康的国际标准四、男人自我检查健康的方法五、十大健康食品和水果六、多喝绿茶七、健康常识35条八、别让它们偷走了你的健康九、让运动伴随男人的一生

章节摘录

现在紧张的生活节奏让我们经常陷入烦恼和焦虑中，虽然我们不断要求自己提出解决的办法，可是却往往陷入怪圈找不到方向，让我们有消极的感觉，产生挫败感。
只有坚韧能让我们体会到战胜挫折的快乐，而战胜挫折的过程就是保持坚韧状态的过程。
面对挫折而不退缩，保持拥有坚韧品德的人，可以面对来自任何方面的挫折而不畏惧。
因为你可以把挫折看作高山，坚韧的意志力会让你登上这座山，并能轻易地翻越它。
坚韧代表了一种积极向上和自信乐观的人生态度，拥有这种态度去生活的人，经得起任何挑战，因为他们是从乐观的角度看待身边的一切的，他们相信风雨之后一定能再见彩虹。
面对挫折和失败，你是打算放弃呢？
还是作为考验继续努力呢？
人的一生不可能只有成功的喜悦，而没有挫折和失败的经历，毕竟“失败是成功之母”。
一个人如果能把挫折和失败看作生活的挑战，能接受这种挑战，并能重新振作起来，就能朝着既定的目标继续前进，而这个过程就需要拥有坚韧的性格以及不屈的精神。
坚韧代表的是自信和积极的人生态度，这种态度可以帮助我们战胜挫折和失败，战胜一切。
坚韧实际上就是一个人如何看待挑战，如何对待属于自己的命运之路。
实现梦想需要我们在心里记住自己的梦想，想着如何实现这个梦想，想着遇到障碍的时候如何应对。
暴风雨是可怕的，但只要记得风雨之后就一定有彩虹，那么再大的风雨也阻止不了你的脚步。
对千每个男人来说，突然来临的挫折和失败都不是人生的末日，而恰恰是改变命运、获得更大成功的好机会。
不破不立，如果不碰到挫折和失败，我们就不舍得放弃，也不会做出新的、更好的选择，男人，应该有坚韧的本色。
无论生活的压力、工作的压力有多大，你都得做个坚韧的男人。
女人脆弱会有人怜香惜玉，男人不坚强会自我毁灭。
生活就像跨越一座座山，有跋涉的艰难，也有登顶的快感，前提是你必须坚持走下去。

编辑推荐

《男人的资本:女人眼中的好男人》由天津科学技术出版社出版。
在当今社会，男人不求万世流芳千古留名，但每个男人都应该建立自己的事业。
想成就一番事业的男人，该具备什么样的资本？
在追逐的过程中，我们该拿出什么样的看家本领？
我们该怎样面对这纷繁复杂的社会？

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