

# 男神攻略

帕特里克·金 (Patrick King) · 著

卢超 · 编辑

陈莹莹 卢超 · 译



**新一代的男神！崇拜否？羡慕否？嫉妒否？  
只需28天，你也可以！**

你就是下一个男神！

美国社交大师帕特里克·金畅销攻略书！  
28天练就男神身材，男神心态，男神意志！

Fiberead  
- 2015 -

## 目录

### 《男神攻略》

#### 前言

#### 第一章 男神注重自我提升，不会安于现状

#### 第二章 男神拥有极高的自信和自我安全感

#### 第三章 男神总是沉着冷静，统领全局

#### 第四章 男神笑对恐惧

#### 第五章 男神敢于担当责任

#### 第六章 男神的自信来源于自知之明

#### 第七章 男神尊重女人

#### 第八章 男神是天生的领袖，他们身上有着领导者处事待人的特质

#### 第九章 男神在人生旅途中懂得自娱自乐

#### 第十章 男神不怕特立独行

#### 第十一章 男神独立自主

#### 第十二章 成为男神——爱护自己，保持健康

#### 第十三章 男神以偶像为目标

#### 第十四章 男神不怕露短

#### 第十五章 28天男神养成计划

#### 结语

#### 备忘录

## 《男神攻略》

帕特里克·金 (Patrick King) 著

陈莹莹 卢超 译

责任编辑：卢超

©Fiberead 纤阅科技文化 (北京) 有限公司 2017

©浙江出版集团数字传媒有限公司 2017

本书版权为浙江出版集团数字传媒有限公司所有，非经书面授权，不得在任何地区以任何方式反编译、翻印、仿制或节录本书文字或图表。

DNA-BN：ECFD-N00006164-20150713

最后修订：2017年07月26日

出版：浙江出版集团数字传媒有限公司

浙江 杭州 体育场路347号

互联网出版许可证：新出网证（浙）字10号

电子邮箱：service@bookdna.net

网址：www.bookdna.net

浙江出版集团数字传媒有限公司为作者提供电子书出版服务。

本书电子版如有错讹，祈识者指正，以便新版修订。

©Zhejiang Publishing United Group Digital Media CO.,LTD,2013

No.347 Tiyuchang Road, Hangzhou 310006 P.R.C.

service@bookdna.net

www.bookdna.net

纤阅科技文化 (北京) 有限公司

contact@fiberead.com

[www.fiberead.com](http://www.fiberead.com)

## 前言

我要你马上就把这些丢掉。

我要你把以前对男神的印象统统扔掉。

那些都已经过时了，太沙文主义，或者根本就是错误的。

你以前对男神的那些印象都是受大众媒体与社会所误导，当然这不是你的错。

他是精英领导，做事果断，在任何条件下都能独当一面。他性格外向，处处逢源，有一堆非常棒的朋友。他玩弄女人于股掌，擅长许多兴趣爱好。他所到之处便成为焦点，魅力无限，吸引无数的眼光。

或者.....

他是独断专横的鲨鱼，经常把对手逼入绝境。即使面对他的朋友，他也常常咄咄逼人，而且经常得罪别人。他情绪易怒，打架是家常便饭。但是当你遇到困难时会立刻拔刀相助，为你两肋插刀。

以上两种都是对男神典型的描述。

好吧，那么接下来问题来了。

以上两种描述是真实反映吗？或者说，反映出你真实的自己了吗？符合你对男神的概念吗？与你自己的性格相符吗？

首先要明白一点，我并不是在雕琢朽木，因为再怎么变，它还是朽木。真实的你比你想象中的要强得多。但有时我们尝试了各种方法，还是以失败告终。

没有关系，这并不意味着你不能成为男神.....所以我把这本书取名为《男神攻略》

本书并不是去迎合人们对先前男神的概念。那样做只是在扮演别人，如在流沙中建城堡一般，你的身份是假的，因为你所有的信条都是假的。就算你做得再好也只不过是毫无生气地在模仿别人，那样就和真正男神的概念背道而驰了。

男神不是假扮别人，而是学习如何真实体现我所描述男神的特点。把你的城堡建在地基坚硬的岩石上，你的外墙不可动摇，随着时间的流逝，你真实的男神特性会慢慢浮现。

就像我书中所描述，在你改变自己、由内向外建立起自信与自我价值之时，你肯定会吸引女人的目光、赢得朋友、增强自信、获得领导能力以及领袖气质。生活中有些独断专横将会是以上一个小小的副作用。

如何成为现代男神？主要是依据自己的性格对一些正面特质做调整，并以积极的心态去运用，提高生活的高度。重点是如何调整以形成适合自己的男神版本和概念，做一个独一无二的男神。

现代男神的精髓是对自己极其自信，打造属于自己的路，这便是男神的特点。他努力提升自己，力争做最棒最真实的自己，发挥每一处潜能。

这听起来似乎任务艰巨，但是不用怕，告诉你个好消息。现代男神或者说最棒的自己，他们的特点、行为习惯都是可以习来的。就像电影《千钧一发》中那样，这些特性不是与生俱来的，你只是缺少这些特性而已。

很神奇吧！积极的人格特点不会遗传到下一代。

你可以自己选择掌控这些特性，成为你想成为的现代男神。

赶紧学习一下吧！

## 第一章

### 男神注重自我提升，不会安于现状

有没听说过一句俗话？如果鲨鱼停止勇往前游的话，它就会沉到海底，与死鲨无异。

男神同鲨鱼一样注重同一法则，一旦明确目标，会争取在最短时间达到目标。

而且男神知道如果他停止前游——提升自我的话，他便与沉在你家鱼缸底的鲨鱼一样，形同死人。（在自家的鱼缸养鲨鱼，真够奢侈的。）

真正的男神知道，他们要不断地工作，不断地进步。这是一种谦卑进取的心态。男神深知他不可能样样精通，但是他相信总有一天会达到他的目标。

他们知道人生是一段很长的旅程，永远不要安于现状。没有人会自认已经完成旅程或者已经到达终点，就好像破茧成蝶，即便已经破茧的蝴蝶也会承受很多的艰难困苦。这些艰难困苦亦存在于男神的人生当中、职业当中、学业当中、思维当中……永远没有完结。

困难与挑战当中存在着无穷的机遇，这是为什么男神总爱迎接挑战，磨炼自己从中吸取经验，成为成熟男神，他们会不断地挑战超越自我。

这是一项永无止境的学习过程，这是你在学校，书本上和其他课程上学不来的。自我提升是一种有意识的、目的明确的、不断进步成熟的心态。例如：四处旅游，结交朋友，克服困难等等。男神从不会惧怕恐惧，也不会对现状洋洋得意。他们会不断学习处理困难、了解新观点、与时俱进，而这些要比在学校学习的要宝贵得多。你20岁之后什么时候去求过微积分导数？

改变并非易事，但是请不要悲观。男神迎接改变，因为他们知道改变是生命中唯一的常量。他们可以选择欣然接受、不断提升，或者整天抱怨。你会选择前者还是后者？

面对不同的职业、不同的状况、不同的住所、不同的人等等，这些都是男神要攻克挑战，他们会乐观对待所有的改变。

自我提升也需要很强的目标方向感，男神知道想要快速进步就要明确目标，所以他们在生活中处处制定了短期、中期和长期目标，并且在当中取得进步，获得成功。男神知道如果想在短时间提升自己，他们的精力就必须有效集中地用到刀刃上。

在男神生活中有着方方面面的目标，如：金钱目标、事业目标、教育目标、恋爱目标、社交目标和家庭目标等。男神在所有目标中都始终坚定不移，勇往直前，绝不会在原地打转。一觉睡到大中午，爸妈叫醒吃午饭，这绝不可能发生在男神的生活当中，他们的日历表上排满了各种任务行程。

男神会把每一个制定的目标分解成主要目标、次要目标和每天必做之事，这样做有助于自我提升，不断与过去相比较。而且更集中方向，不会把精力浪费在追电视剧和一些无聊的事情上。他所做的每一件事情都有其意义，并且只专注当下有意义的事情。

结果不出所料，男神通常会赶超身边的人，因为他们的目标非常明确。

真正的男神会制定很多目标并分清主次，这也意味着除非他们的思想满足，否则他们永远不会安于现状。男神不会找任何借口，因为他们深知只要目标清晰，持之以恒，意志坚定，最终就会成功。

男神的字典里就没有“安居”这个词，没有更好，只有最好，任何的提升都只是迈向终极目标的一小步，这就是为什么男神的目标都定得很高，他们会有一年、三年、五年甚至十年的目标。

一旦有了目标，你就对你想要的有了清晰的概念：为何不能满足于小成就，在成长的道路上如何准确提升自己。

要做就做海洋霸主中的那条领头鲨鱼，永不气馁，永不停歇！

## 第二章

### 男神拥有极高的自信和自我安全感

如果你问及某人他是否独立自主并高度认同自我，99%的可能他会毫不犹豫地给出肯定答案。

这并非是件好事，因为实际上在内心深处，99%的人都是从众的绵羊。

他们随波逐流，没有主见，不敢崭露锋芒；更糟糕的是，还会让他人影响自己的思想，左右自己的生活。这不怪他们，落入群体思维的窠臼实在太容易了，而且这通常是最省力的生活方式，因为这样你就不用整天想着去克服挑战了。

除此之外，还有很多原因促使人们紧跟群体思维，严防脱离正轨。这可以追溯到人类进化史的根源。

数千年前，为了自身安全，我们的祖先必须大量群居在一起，单枪匹马的话就极有可能落入剑齿虎之口。在那时，群体思维是有其实际意义的，那些特立独行的人往往没有后代。

这种强烈的群体生活本能已深深烙进我们的潜意识，指引我们许多日常行为。然而在现代社会里，我们要应对的是社会压力和朋辈压力，而不必担心被野兽撕碎。应对朋辈压力并非易事，我们需要强大的内心力量去挣脱群集心态的安乐窝。

事实正是如此——现代社会并不认可盲从之辈，而是鼓励颠覆传统之人。我们不再是靠围猎生存的原始人了，如果不能跳出传统思想的窠臼，你的思想行为只会落入俗套。我们生活在一个急速变化、鼓励创新的世界里，而你无法逃避。

男神特立独行，坚持自我，即便冒犯他人也会坚持下去。有人恨，有人爱，爱他的人总要多些，而他不会费心取悦所有人。正因如此，他能找到真正志同道合的朋友和伙伴。

猜猜男神是怎么做的？

他们另辟蹊径、奋力前行，无论这条道路鲜有人行还是根本无人踏足。他们不怕鹤立鸡群，他们非常清楚跟随大众只会落入平庸，而男神绝不会自甘堕落到平庸。

男神争取更多，渴望更多，并且通常会得到想要的一切。

那他们为什么喜欢这样做呢？

男神有强烈的身份认同感。

当你清楚并坦然接受你的身份、你的能力和你的局限之时，你会明白并相信自己想要的人生。这份信念也会告诉你：如此辉煌的人生之路是值得追随的，所以你无法停止追随的脚步。

毫无疑问，这些性格特质和自信让你在他人眼里魅力无限——男神并不是大男子主义者，而是充满魅力的领导者。

自信和自我安全感的关键可归于一点——对自我和他人的尊重。

我们都是经过自我探索和思考才确定选择的道路，所以坚持己见需要高度的自我尊重。如果你毫不犹豫地放弃自己的想法、思想、观点而仅仅服从他人，你就是在轻视自己。

这种自我轻视百害而无一利，因为你仅仅是走了一条别人为你选择的道路。同样，男神尊重他人观点也挑战他人的观点，所以才能坚持正确的立场。他们关注别人的结论也会基于自己的经验观察重新审视这些结论。男神不会简单接受既有的观念，他们尊重别人的观点但也会检阅、审视和挑战这些观点。

你不单是为了反对而去反对。相反，你要以你自己的观察和生活经验为基准，认真修正根深蒂固的普遍观念，以丰富人类的知识体系为荣。

男神从不相信不劳而获，他们依靠自己的能力做出推断、判断是非。这也是他们能够独立思考的原

因，他们总是根据自己的各种感官去归纳总结。

这是真正自信力和领导力的基石。

### 第三章

## 男神总是沉着冷静，统领全局

男神做事收放自如，总是能控制住自己的情绪，他深知失控就是软弱的表现。虽然他会表达他的情绪，但是不会让情绪蒙蔽他的判断。

男神做事极其冷静，这种特性使得他在很多场合成为领导，立于众人之上。

沉着冷静的男神与其他人的处理方式或许会有不同。想象以下场景：你从办公室出来，看见你新车的后保险杠不知被那个混球撞烂了掉在地上。

你会怎么反应？你是不是很生气，然后大叫？你是不是在想要是逮住了那个混球非得把十八大酷刑都给他上个遍？

或者你深吸一口气，咬一咬嘴唇，先照相，然后马上给保险公司打电话？

你觉得男神会怎么选？他会保持镇静，不让情绪冲昏头脑。你觉得哪种方法的结果会好一些？当然是打电话给保险公司了，那个混球已经跑了，再生气也于事无补。

男神在遇到像这样的情况是总能保持冷静的头脑，做出恰当的选择以得到最好的结果。要做到这一点，其实有一个秘诀。

准备好了吗？秘诀来了。

男神认识到他们不可能控制所有的情况，但是他们可以控制对情况的反应。在这个世界上，我们每天都会遇到各种情况，有些我们实在无能为力。但是控制情绪反应会让男神不断做出正确的选择，而其他人遇到同等状况则会失控。这种情绪的控制使他们能够决定自己的命运，这种思维方式正是男神总是成功主宰的原因。

让我们更进一步分析。生活本无常，起起落落，非人力能操控得了。男神控制他所能掌控的：对事情的反应。男神明白保持沉重冷静是一个极佳反应。

男神知道要想操控这个世界，首先要操控好自己。控制自己的情绪，保持头脑冷静，会让所有的结果都在你掌控当中。反之，如果你恐慌、愤怒、害怕的话，那结果就会不受控制。你要去搜集信息，权衡各种可能性，在以下的三个步骤中保持头脑冷静。考虑一下你的选择不仅会影响到你自己而且还会影响到别人。

这种思考和自省的能力会让高效的领导者和男神做出坚定的精明决策，这就与那些软弱无能者和无效的领导者区分开来，他们只会让自己的情绪吞噬。

软弱无能者的情绪化影响做出的决定也是软弱无能的，并且事后还会倒回去寻找借口。这种情况我们经常看到，他们会试着解释“头脑发热”时做的决定，给出一大堆理由，好让大家觉得他是一个英明果断的人。

内心强大和沉着冷静的能力不是三五几部就练成的，这是缓慢的过程，但是你可以先从相信你的直觉，信任你的价值观开始。当你自信满满又沉着冷静，此时你处在一个强有自信的位置，你就会做出正确的决定。更重要的是，你这样武装自己会给身边的人带来安全感，成为一位强有力的、毋庸置疑的领导者。

男神的果断来自于内心的沉着冷静和基于现实的判断。如果内心焦躁，就很容易被其他意见所误导，便会误把偏见当作事实。男神对自己的情绪总能拿捏好分寸，以观全局，他们不会靠猜测解决问题，他们会瞄准目标，精心设计计划去解决问题。

如果你想成为男神，首先你要学会像男神一样思考。从理解你的内心世界反映外在世界开始，如果你想成为有控制力的、富有的、强大的、有驱动的、有效的男神，那你需要控制好你的情绪，遵从自己沉着的心做决定，很少有人做到这一点，但是像男神一样思考是一个选择。你准备好提升了吗？还是



准备继续找借口？这是你自己的选择。

## 第四章

### 男神笑对恐惧

本书写到这里，想必你已明白男神实际上和常人并无不同。他们只是对自己本身和赋予其性格力量的外在世界有一套独有的心态和观念。

其中最重要的就是愿意面对内心深处的恐惧然后蔑视恐惧。他可能是在假装，也可能是昏了头，或者他自己也不相信可以做到。然而，最关键的是能拒绝恐惧，放手一搏克服恐惧，从而变得更加坚强。

真正的男神知道他们有时害怕的东西是毫无凭据的，失败的后果也并不是那么糟糕，所以实在没有借口去逃避恐惧。倘若没能做到，结果也不会像他想象的那么差，兴许还有几线生机呢？

我们每个人都有个景仰的偶像，原因之一就是战胜恐惧的渴望和钦佩。我们崇拜热爱他们，因为他们有我们渴望得到的特质。不可否认，我们心里也有一些嫉妒，因为他们成功完成了我们不敢尝试的事。

这些男神偶像们一开始就打算战胜恐惧吗？

或许是，或许不是。

实际上，成功不止需要战胜恐惧的勇气，还需要有达成目标的意志力——无论需要多大的代价，克服多少障碍和恐惧，不达目的，誓不罢休。

男神并不总是天不怕地不怕，他也会害怕，甚至有时也像我们常人一样吓得心惊肉跳。但是，对目标的渴望驱使他离开安乐窝去挑战极限。

换句话说，有时我们不需要拿出勇气，只要全身心地追求目标就足以让我们克服那些原本难以克服的障碍。

要像男神一样培养这样一个习惯：你需要清楚自己每次想要的结果，然后把它作为一个清晰的目标。

在聚会上，你想拿到陌生人的电话号码或是与他们交谈吗？在交流大会上，你或许想拿到20张名片等等。

一旦明确目标，就要有势不可挡的信心。必要时把这种心态当成一种力量——对于男神来说，这种心态会随着时间的推移日趋自然。

那怎么战胜恐惧呢？如果需要长期训练去跑完一趟马拉松，可又怕自己坚持不下去该怎么办呢？或者一向陌生人开口，就变得异常紧张呢？

这些情形下，你需要让达成目标的动力超越内心的恐惧。男神可能会害怕，但终极目标胜过一切。

成为男神并非易事，否则人人都可以成为男神了。你需要不断在脑海中坚定自己的目标，忘掉你此刻的恐惧。

假设你是一名菜鸟外科医生，但又必须马上做一个心脏移植手术，你只能放下恐惧，一心想着挽救生命，对吧？

熟能生巧。如果你害怕与人交谈，那就去酒吧试试吧，即使说错话也无所谓，或者和收银员闲聊。多去约会，直到你能大大方方地同异性交谈为止。

一开始表现很差并没有关系，重要的是你能够去尝试并渐渐习惯面对恐惧。如果你迟迟不敢行动，可以制定一些小目标，以自己的能力为限度，慢慢来，一个一个来。

成功的关键在于清楚自己的极限，并坦诚面对自己目前的能力。即使知道自己的极限，男神也绝不选择放弃。

男神总能从恐惧中学习，尤其是那些他没能战胜的恐惧。他会从中吸取教训，然后让自己下次做得

更好。

失败并不值得懊恼，它其实是一个上天给你机会让你更进一步。

## 第五章

### 男神敢于担当责任

如果你曾经与人共事的话，那以下的描述可能会让你想起某个人。

有这样一位同事，他只为自己喝彩，爱吹嘘哪怕一次取得的成功，如：达成了一笔新的交易、胜过某个人等等。但是一旦到他失败和做错事情的时候，他就沉默了。

除此之外，他还长着一张欠揍的脸。

为什么这种人很少成为领导，原因有很多。最主要因为他们缺乏责任感，而一名完美的领导者必须为他所有的行为负责。

这是让我们最想跟在他身后共同进退的特性之一。一个能为他的行为承担责任的人，就是一个真正自信有能力的人。

男神很乐于管理，管理让他们觉得舒适，而且也习惯这种舒适。如果他能在劣势抢占先机弥补过失，他会很乐意挑起这个担子。

男神会以适当的方式承担责任，特别是在情况恶化之时，这是所有男神的思维模式。

为你的行为承担责任主要是有以下三个过程。男神总是先考虑他人，这是一种习惯，没有任何矫揉造作。荣誉和勇气潜移默化于他们的性格之中，因此大多数时候他们甚至察觉不到这几个过程的发生。

**承认你做错了。**

通常做到这一点很难。主要是人们过于自我，不管是该负全责还是部分责任，他们经常会责怪身边的人。他们从不承认自己有错，因为觉得丢脸。即使是别人的错，你也承认是你做了什么造成现在的局面，要有礼貌，要言之有物。

**为你的错而道歉。**

有些时候仅仅向别人说句“对不起”就可以挽回局面。道歉表现了你的谦卑，谦卑是自尊自强的首要标志，道歉要及时并且要让别人听到，要让别人知道你是真的在认错，你说没说谎别人总能感觉得到。

**告诉对方你的挽回方案。**

可以是比较简单的像“我保证以后不会再犯。”或者复杂一点的像“我会赔偿你的窗户并清理地上的碎片。”为什么这个重要？因为承认你错事，愿意弥补，就代表你已经认识到伤害了别人的感情，而且想要修复挽回局面，只有少数人才会表现出这种深度的感性和尊敬。

男神从每一个情况中学习，他们总是尝试做到最好，当失败之时，他们会审时度势，确保以后不在发生。把每一次失败都作为宝贵的学习经验，然后改变方法，即使向别人寻求帮助或建议。

男神知道寻求帮助不是懦弱的表现，而是智慧的体现。

## 第六章

### 男神的自信来源于自知之明

我们对男神一直有一个很大的误解，认为他们之所以出类拔萃是因为其社会地位、他人的尊敬以及源源不断的认可。

这是大错特错。

男神的确拥有并享受着这一切，但原因在于他们能够正确看待自己的长处和短处，知道什么时候该树立信心放手一搏，什么时候该后退一步韬光养晦。

男神的力量来自内心，内心是他现有一切的根源。

这是一个颠扑不灭的真理——如果你的力量来自于环境和他人这些你无法控制的东西，你永远只能依赖上天和他人的善意活着。

这种不确定性会形成死循环，最终会带来更多的不安和危险。你是在亲手建造一个随时可能崩塌的纸牌屋，你会感到如履薄冰，从里到外不堪一击。

男神的内心力量不依赖于他人。他们喜欢展露真性情，也明白人无完人。他们了解自我，接受自己的缺点，同时也努力去纠正缺点。他们不会对自己的脆弱介怀，因为脆弱能激发真正的力量。

他们从不试图成为别人，也从不试着不断向别人证明自己。

想想看，我已经在前面描述过一名极具吸引力的男性，一名具有号召力的魅力领导者。

当一个人真正了解自己并知道自己的局限时，才能做到真我，才不会自大、造作、伪饰。

真正的男神总是展露真我。实际上，他最了解自己的缺点，所以不会傲慢自大，鸣鸣自得。

对于男神来说，从他人身上寻求认可是软弱的表现。男神从不靠别人估算自己的价值，他自己独有一套核心价值观。只有自己觉得活得完整，那他就是快乐的，能量满满的，并且这种能量不可被外界所予夺。

男神之所以自信，正在于他不仅尊重别人，更尊重自己，所以不会亦步亦趋。

也因为如此，男神不会害怕被拒绝，他们明白人各不同也尊重这些不同，不会基于他人的认可定义自己，所以从不会为异性的一次拒绝就伤心欲绝。

如果你的自信来自于他人对你的看法，你将不会得到永久的快乐和力量。了解并正视自己的长处和短处吧，你会变得更加自信。

你可以把自信看作你与生俱来的一套铠甲，这套铠甲保护着你的灵魂和自我，当然它也有些瑕疵，但正是这些瑕疵让你变得与众不同。

一件完美无瑕的铠甲要么是假的，要么根本没被验证过。只有你从风风雨雨中走出来，才能向世人证明自己真正坚不可摧。所以，请骄傲地穿上这件铠甲吧！

## 第七章

### 男神尊重女人

可悲的是，在现代西方社会里，男人从小到大就没被教育要尊重女人！

传统的男神不懂得怜香惜玉，他们只把女人当作取乐的工具。说的现实一点，获取女人心可能是你看这类书的初衷。这的确有可能，但是真正的男神不会把女人的身体作为目的。

男神珍爱女人的本性、追求、梦想、不安、缺点以及她们对外展示的选择，基于这些，所以男神尊重女人。

男神不会强行支配女人，任何时候都会给予女人足够的尊重，而这份尊重恰好也是魅力的源泉。

有些男人通过耍花招利用女人缺乏安全感这种弱点玩弄操控女人，这是混球的做法，这是不对的。

这种方法有时确实会成功，但是代价呢？成功把女人骗上床，然后自以为胜利。说话也别有用心，这种男人每天都带着这些虚假的信条生活，他们根本不是爷们儿，他们是娘们儿。

真正而有意义的感情是建立在真正的魅力之上的，而不是那些虚假的甜言蜜语，并且在感情的世界里不会存在利用和操控。

要尊重女人，首先得接受自己，这是男神的信条，除此之外，还得接受女人真实的一面，包括她的思想与情感。这就意味着承认双方都不完美，并且你们彼此也都接受这种不完美。

不幸的是，我们生活在一个高期望高标准的社会，我们对女人有很多要求，反之也亦然。任何时候只要有期望出现，现实中的不满会比期望高得多，而这种期望一般很难达到。在当下这种混乱的局面下，那些徜徉于情场中的人经常感到沮丧，绝望和空虚，也就见怪不怪了！

男神立于这些人之外，因为他的感情基础建立在尊重与诚实之上。

仔细想一想，如果要靠撒谎让别人喜欢你，那还有什么尊重可言。真正的尊重是知道你种种不完美后仍然喜欢你，请对自己诚实，也别老想着别人会把你放在首位。

的确，这样一来你可能约会减少了，但是剩下的那些真实的约会最终会让你成就真实的感情，因为你们是基于相互了解和相互欣赏的基础上的。一段由谎言堆积起来的感情是不会长久的。

基于这份诚实，男神很少在朋友圈中寻找目标。他们把关系建立在尊重的基础上，他们会毫不遮掩地表达感觉和意图，有什么说什么，没有多余的花招把戏。如果他们有上床的意思，他们也不会藏着掖着，而是会自信地表达出来。

男神尊重他们潜在的伴侣，所以不会妄图把她变成另一个人，也不会想在她身上得到什么，更不会把她当成填补内心空虚的安慰剂。男神就不是那种人。

这就和那些装模作样的男人区别开来，真正的男神会让彼此敞开心扉，眼神沟通，让彼此的关系向深层次迈进。

如此公开透明的意图，也难怪男神不会在朋友圈里寻找目标。

## 第八章

### 男神是天生的领袖，他们身上有着领导者处事待人的特质

现代社会中，人们会在某些方面调整自己以适应社会。

其中有趣的一点是：我们每天都在外人面前伪装自己，这未必是件好事。

我们伪装友情，情侣关系甚至是爱情。几乎所有人都在伪装，而大多数人是出于无心。

通常人们默许伪装，也接受伪装。

但男神就不会容许伪装。无论是自己的所作所为还是在对待他人的行为态度上，男神总是展露真实的自己，这是他能成为天才领袖的因素之一。

他们散发着“感染性信心”，相较于马基亚维利<sup>1</sup>提出的其他观点，这是成为魅力领导者的关键。

想要释放感染性信心，就要赞美他人，不要遮掩、不要保留、不要腼腆、不要犹豫。

这并不是个新的概念，任何有关领导力的书籍都会建议你公开表扬，私下批评，要有些正面作用的不同对待。

然而，这个建议漏掉了一个非常重要的要素——真诚。只有真诚的赞扬才能让你散发“感染性信心”。

男神之所以成为卓越的领导者，是因为他们的赞美发自肺腑而非虚情假意。他们会注意自己下属和同事的能力表现，给予真挚的赞美，这样的赞美也就更有价值。但是必须要记住一点，赞美就像糖果，以稀为贵。

男神受人尊敬且领导有力，还有一个原因是他的赞美不求回报也非出于“我作为领导者必须这么做”的勉强。这种真挚的赞美使他与那些虚伪的领导者区分开。所以下属会爱上他，最后忠心于他。

当你表现出对他们有极大的信心，他们就能相信自己，取得成功，并且不会忘记你的帮助。这种强大的效应会让你受益无穷。

这也说明，一个男神领袖不仅自己要有信心，更要让这样的信心感染自己的追随者。

男神说一不二，既不虚情假意，也不吞吞吐吐。

能够传播这些正能量的前提是尊重和了解自我。你需要了解自己的局限和能力，并且尊重自己的领导能力。

这种自知之明让男神的天生领导地位更加牢固。他可能没有相衬的头衔或职位，但他们不言而喻的自尊自知让他们成为自然而然的领导者，为众人所跟随。

毫无疑问，男神最终会得到升职，因为人们总是被自信的人所吸引，愿意追随那些内在修为强大和自信满满的人。即使男神未有相衬的头衔职位，他们的自信和内在也像磁石一样吸引众人追随左右。

很多时候，男神像射手一样为台面上的领导者出谋划策。真正的男神远不止如此，他们更愿意做幕后的操盘手。毕竟，他们极其自信，不会挤破头去搏关注，求名声。他们的目标远不止如此。

男神明白领导力是争取来的，所以男神尽其所能，孜孜以求。并不是说头上顶着个经理头衔，你就有领导力，人们就会自觉尊重你。

独具慧眼，决策果断，这样长此以往，你就能获得领导力。男神的领导力靠的是他的带头作用，人格魅力以及对他人的感染力。

---

<sup>1</sup> 尼可罗·迪·贝纳尔多·德·马基亚维利（1469年5月3日—1527年6月21日）是意大利的政治哲学家。他是意大利文艺复兴时期的重要人物，主要著有《君主论》，着重论述了巩固君主统治的方法和权术。

## 第九章

### 男神在人生旅途中懂得自娱自乐

我以前谈到过这点，人们对于人生中最大的错觉之一是停留在某个点上。他们不一定完成了人生旅程，但是已经尽其所能。他们已经达到来到这个世界的目的，他们对自己很满足了，不愿再继续奋斗了。

这种思维模式很可怕，这是最糟糕的自欺欺人。

人生是一场永无止境的旅程。

人生没有最终目标，因为你一旦达到了一个目标，就应该不满足于现状，进而继续追求下一个目标。这是旅程的全部，是对幸福永无止境的追求。无论你的成就有多高，一旦停下来，就代表你已经安于现状。

男神非常清楚安于现状是无益的，这也解释了为什么他们总是独树一帜。他们用这场永无止境的旅程来填补充实自己！

男神知道人生是一个过程，蕴含着无穷的变数、无穷的机会，唯一的不变就是改变本身。

他们觉得人生不是在一台不知道通向何处的跑步机跑步，而是在人生旅途中获得满足感，因为他们与整个旅行过程总能和平共处。

男神注重的不是最终的结果，也不是最终目的地，他们看重的是在人生的旅途中找到幸福，他们总是不满足于生命的长度，更看重在旅途的进程中拓展宽度。

当下，人们很随便就给别人下定义，仅仅基于他们的工作、他们的父母、他们的经历以及其他的一些外在因素。

现实是你的工作代表不了你；你的父母代表不了你；你的文凭代表不了你；你的收入和财产代表不了你；你的经历也代表不了你；任何东西都代表不了你；你远远超过那些东西。

在现在这个社会，我们习惯相信我环境决定了我们，只有外在的物质才能满足我们，让我们感到高兴。如果你相信这种鬼话，你永远都不可能快乐。努力超然物外，在人生旅途中找到快乐，成就更多。

当然，光是在人生旅途中找到快乐还不足以带动我们达到目标，其中对人生无限的激情是实现的一个典型动力。

男神对人生充满激情，那是因为他们知道他们自己是人生旅程和最终目的地的创造者。这是完美的动力，这意味着只要他们想到就能做到。

无论男神选择那条道路，最终都会成就一段真实有意义的人生，这也是他们的人生格言。

什么才是真实有意义的人生？你不为将来而活，你为每天而活。你享受每天胜利所带来的喜悦，庆祝成功的瞬间，当然，你内心深处对未来的目标一直有个大概的方向。如此男神就有能力去战胜恐惧，不会害羞，不会内疚，也不会后悔。

男神相信激情，激情是他们梦想动力的源泉。男神深知人生不光是金钱，社会地位，穿着打扮这些外在，人生还有很多东西。

人生是从无到有的建造，不在于结果，重要的是过程。人生在于找到自己的路，这不是习来的，这是你自己需要思考的。

这也正是人生旅程值得专注并且奖赏丰富的原因。



## 第十章

### 男神不怕特立独行

史蒂夫·乔布斯——苹果公司的创始人，身上充满着神秘感，但是你不会想到别人都说过他什么？

流浪汉、嬉皮士、混蛋、浑身散发着体臭的人、被自己创办的公司赶出门的人。

然而乔布斯对这些都无动于衷。

他专心一志，跟随本心，不管一切风言风语。

如今，研究乔布斯和苹果的成功似乎成了一种时尚，但他的故事还教会我们另一个重要的道理。

如果你想发挥你全部的潜能，做真实的自己，很简单——别怕别人说你怪异、有体臭、疯疯癫癫。不要一心想着符合他人对你的期望和限制。

不要害怕反对世俗认知甚至世俗的道德观念，尽管有时会让你处于尴尬的境地。

这是一条崎岖之路，因为多数人是从众心理的奴隶，他们害怕被抛弃，害怕被忽视，所以想跟随大众。从众心理的根源就是恐惧，人们总是害怕被遗忘。

但是如果你牢牢把自己的思维局限于世俗认知和一切人们司空见惯的东西，你就是在压抑自己潜能和想象力。

每个天才在他们的时代都是被称作疯子，他们的创造力和价值并不能得到应有的认可。但这些天才敢于超脱世俗，沉浸在自己的思维世界里，丝毫不介意他人的怀疑和戏谑。

世俗认知的压力会挫败创造力，抑制求知欲。如果你的所作所为总是不敢越雷池半步，你将度过怎样的一生？

如果哥伦布和后人都相信世界是平的，没有任何质疑，我们的新大陆是否能被发现，西方文明又会后退多少年？

我们已经知晓也认同人们循规蹈矩的最大原因是恐惧。

那你该怎么做呢？

你是特别的、独一无二的，你完全有能力超越世俗认知去行动、去思考，不要害怕脱离群体，它是限制你自由的缰绳。

生活百分百都是由你所创造的，你完全可以按照自己的想法生活。发掘自己的兴趣吧，不管那是多么稀奇古怪或不同寻常。以自己的好奇心和直觉为指引，以梦想的力量为动力。人生的轨迹不要只局限于你的事业和工作——这些同爱好和兴趣一样，也会影响你人生的每分每秒。

那些爱唱反调的人，那些未必支持你决定的普罗大众，那些缩手缩脚临渊羡鱼的人，他们说你疯，说你傻，只是因为害怕失去现有的一切，害怕不被接受。

男神总是走自己的路，即便这条路鲜有人踏足。他只关注自己的行动和方向，即使最终目标尚不明朗。

毫无疑问，立自己的志，走自己的路，这才是真正的男神。

## 第十一章

### 男神独立自主

人们一谈到成功，不可避免地就会谈到成功的结果与成果。

宝马别墅，山珍海味，名衣名表，豪华度假。

谈及一大堆那艰辛的奋斗历程，成功的来之不易。但是成功的过程不仅仅是企业家如何白手起家，如何承受风险，如何经历失败，最后终于成功。

成功的真正标志是他们平时处理事情的心态和方法以及对事情的目的性。所以，如果你想知道男神为什么那么成功，请看他们成功的根本原因——独立自主完成任务的心态。

男神都很独立，而且喜欢依靠自己。他们知道这是最佳选择，因为最后只有靠他们自己可以把自己排在首要位置。

男神知道依靠别人会削弱降低他们的价值，因为等着与别人一起行动会花费很多时间，别人不会价值贡献者，最后或许会成为负担。依靠别人也削弱了他们独立处理问题的能力，养成让其他人领导的习惯。

男神身上具有引领身边所有人的魔力。他们拿起事情就开干，制定计划，快速行动，评估结果，做出调整，不断重复，直至正确为止。这份执着让他们不断进步并最终获得成功。

男神每经历一次成功，他们便会更加自信地进入下一个目标，这样形成一种自信循环。只需一次成功就可激发你的感染性信心，成为骄傲独立自主的男神。

更重要的是：男神不会把错误归咎于他人。他们把此看成独立自主不可或缺的一部分，人生中无论好与坏，他们都会负起全责。男神不会傲慢地不接受帮助，但是他们不会指望或依赖帮助。

在你责怪他人的时候，同时你也把改变人生结果的能力交给了其他人。如果责任在他人手里，那么权力最终也会落入他手。这当然也就没法让你成为男神。

男神不会寻求认可，他们不是为了别人的肯定和欣赏而活。他人的认可并不是独立男神关心的首要问题，同样地，他们也不会傻傻等着认可别人，他们只把事情做成。

以上任何一项都不表示男神故意避开其他人，或者是很难相处的隐士。在善意和友情及依赖性之间有一个不同寻常之处——独立。很遗憾，很多人经常混淆这两种概念，在与人相处的时候太容易越过线了。

你作为坚强独立的男神而存在，你自己完成你的存在，你不需要任何人或任何事来让你的日子更有价值。如果你在你朋友或者女朋友面前没有这种思维，你就会失去独立，沦为他们的奴隶。

依赖性弱者的精神鸦片，你绝不可以沾染它。

## 第十二章

### 成为男神——爱护自己，保持健康

你的一切均能反映你的性格和价值观。

例如你的穿着、发型、沟通方式，甚至你走路的方式，概莫能外。

需要注意的是：你的身体状况能真实反映你的内在。为什么身体健康那么重要？因为这是旁人判断你的第一依据。

如果你身体素质不好，又不懂得照顾自己，这就反映了你的价值观。

这也反映出你并不珍视自我和健康，不为己为傲。男神熟知这一点，所以他们会悉心照顾自己，因为这能反映出你由内向外尊重自己多少。

无法保持良好的体魄说明你性格太过软弱。你的身体就像你唯一的神庙，好好供奉它吧，你会得到回报。

对于男神来说，身体、思想、情绪、心理健康和灵魂都是紧密相关的、密不可分的。它们共同发挥着作用，倘若其中任何一环出现短板，将会影响你整个健康状态。在本书中，我已讲了太多关于情绪心态的问题，但这并不代表身体就没那么重要了。

你的外在反映出你的自我价值，它表明你有多爱自己，有多尊重自己。如果你不好好照顾自己，健康状况差，你又怎么指望别人能喜欢你、尊重你呢？他人对你的爱护和尊重是与你对自己的爱对等的。

尽管这并非我们所愿，但我们的确生活在一个浅薄的世界里，人们总是妄下定论，又容易先入为主。

你的体态、仪容和卫生状况反映出你的价值观。同理，做事的从一而终也能反映你的韧性和自律，哪怕你只坚持了几天。

自律是指去做一些棘手、甚至你很讨厌的事。通过做这些事来培养忍耐力和意志力是非常有益的，这能让你的人生更加高效、快乐和辉煌。

自律能在很多方面为人生增值——商务、学业、健身、社交、爱情、友情，不胜枚举。男神在生活中高度自律，从他们的仪容卫生就能看出来。所以想成为男神，先从仪容卫生开始改善吧，并且毕生都坚持下去。

哪些方面还能反映男神的自律和专注力呢？答案是饮食。

男神知道，成瘾表现在很多方面，仅仅拒绝吸烟和毒品并不意味着你毫无成瘾倾向——譬如高脂肪食品。

男神会控制饮食，与美食的诱惑和内心的骚动做斗争，以防渐渐变成一名暴食者，他们懂得适度 and 平衡饮食。

任何方面的失衡都可能会让你无法掌控人生，所以男神会坚持不懈地同内心的骚动斗争下去，永远保持自律和专注力。如果你连一支烟或一个甜甜圈都抵抗不了，你又如何掌控人生的实质和那些每天左右你的东西呢？

从本质上说，不能像供奉神庙一样照顾自己的身体就是内心软弱的体现，而男神内心无比坚强，并且这种由内散发的力量极具感染力。

## 第十三章

### 男神以偶像为目标

说实话，我现在还以威尔·史密斯（美国著名演员）在电视剧《贝莱尔的新鲜王子》中饰演的新鲜王子为偶像。

对我来说，他才是真正的男神。他口无虚言，深受众人爱戴，喜欢成为焦点；他骄傲而自信，最重要的是他还很幽默，他与女人交往中那些看似不好的怪癖却深受女人的喜爱。

当然，这纯属个人喜好。

在我起初脱胎换骨努力成为男神之时，他对我起了非常重要的作用。他身上有很多我想要学习的东西，让我不断成长，有时我甚至会强迫自己去做。在我接近我心中目标的时候，我只问我自己一个问题。

新鲜王子会怎么做？

这是一个非常好的问题，特别是在需要理由的时候。

功能一：乾坤大挪移，转移对当前糟糕处境的注意力。

你在问自己别人会怎么做的时候，好似自己并不是参与者，这就降低了心理压力。所谓旁观者清，当局者迷。以旁观者的角度去客观分析你当前的处境，为下一步做部署。

功能二：修炼九阳神功，跳出峡谷成为武林高手。

你一次次地问自己这个问题，你的反应与自我说服就会越来越得心应手，慢慢成为习惯。搞错局势或是事后诸葛亮没什么好丢人的，你在心急下会慢慢适应环境，迅速行动，做出决定。

功能三：拜师学艺，树立偶像，学他人之长，为自己所用。

比如，你想更自信一点，在社交场合更外向一点，问问自己像小罗伯特·唐尼（美国著名演员）这样的人会怎么做能帮到你这点；如果你想更机智幽默一点，问问自己柯南·奥布莱恩（美国著名主持人，以风趣幽默著称）会怎么做是个不错的选择。

每个人对他的长处与短处，想成为什么样的人也大相径庭，并不是每个人都适合性格外向豪爽的男神，这没有关系。

有些人比较喜欢找一些与他们产生共鸣的人作偶像，如泰勒·德登（社交大师）、唐·德雷柏（美剧《广告狂人》男主角）、教授（漫威漫画中人物）、杰克·唐纳基（美剧《我为喜剧狂》男主角）、阿里·高尔（美剧《明星伙伴》男主角）、约翰·韦恩（好莱坞影星，以饰演硬汉著名）等等这些强人。关键在于选择你不擅长的领域的精英，时不时地模仿他们，最终成为一种习惯。

功能四，如戴面具，提高胆量。

万圣节晚上不给糖就捣蛋的孩子就是最好的证明，面具能让我们去做我们平时不敢做的事情。在某种意义上，当你处在一个陌生的社交场合之时，这样做就把自己撤回一个安全的港湾。

这个原理主要在于自省，诚实地认识自己的缺点，快速摆正心态，这样不断修炼你的武功，最终成为男神。

## 第十四章

### 男神不怕露短

不知为什么，人们很乐意接受我是个肥胖少年。

露短大概是升华到更高级的自信。如果自信可以让你在游戏中力挽狂澜，那么露短可以说能改写游戏的规则。

露短不是为博取同情，也不会让你一触即溃。我讲的露短指无畏无惧地表现自己，不排斥他人的反对和拒绝，愿意为自己的信仰和价值观去冒险。

这样你才能认识并接受自我以及所处的立场。当你乐于接受自己时，别人才会乐于接受你，从某种程度上，让别人与你相处时更加舒适自在。

男神会很坦率地暴露自己的短处，懂得露短，乐意露短。

露短能让你更有吸引力，因为当你安然接受自己时，你才会无所顾忌地表达自己。此外，拥有了基于信仰的人生准则和态度，你会更加积极主动、懂得自省，这正是成为男神所必备的特质。

最重要的是，不管你是否发觉，露短让你表现出极高的自信。毛遂自荐本身就是一个令人钦佩的举动，大多数人会敬佩嫉妒你，而不是像你想象的那样七嘴八舌评判你。

暴露自己的短处，任由他人评判，这本身就是一个强者的姿态。男神不会靠踩在他人肩上去保持自信，对于自己的缺点和别人是是非非的评判也总是一笑置之。不只是异性，所有人都会被这种坦率而坚持真我的人所吸引。他们明白你会给予很多，反过来也会以出人意料的方式向你敞开胸怀。

所以回到本章开头我的表述——为什么女人喜欢又胖又幼稚的我呢？

原因有点可笑，许多人也曾谈及。因为这表明我不把自己看得太过认真，这样人们才会毫无戒心。表明我根本不在乎外国佬是否喜欢我的宣讲，也不理睬他们是否会轻视我。更重要的是，我足够自信，完全可以化尴尬为神奇。

不管你能否接受，我就是我。通常，当我露短后，人们也会回应我，谈及自己的不安和短处，从而建立深交。

如果我不这么做呢？

如果我因为这点小事就羞愧不已，我会竖立一个什么形象，他人会如何与我相处呢？他们会觉得那是我的一个痛处而尽量避免它。这样，一种压抑难耐的紧张感就建立起来了。

男神吸引异性的能力是直接与他敢于露短多少成正比的。当你露短时，你即是在传情达意。

否则，你就成了一个不敢表达自己的屌丝，不堪一击，只会曲意逢迎，人云亦云。

不敢尝试着去自我决断，也不敢任人评判。

获得魅力和自尊的因素有很多，露短往往被忽视。当然，尽管我讲了太多要你不怕露短，积极对待，这并不表示你一开始就可以无所顾忌，知无不言。

学会露短虽然路漫漫却值得求索，因为它能带你攀上男神的信心高峰。

## 第十五章

### 28天男神养成计划

我们知道有一大堆对现代男神的误解，比如：他很难靠近，从不感性，视女人如衣。做事风格酷像007，又极其外向，总是成为引人注目的焦点。

其中一些确有其道理，这并不是说强加于男人的期望没有造成伤害。

对男神最大的误解是：男神的特性是与生俱来的，你要么遗传，要么就没有。这只是人们在工作中遇到挑战之时找的一个借口而已，这是在逃避，为了掩饰被拒绝或失败。

这纯粹是胡编乱凑。

正如人生中的其他事一样，你可以成为任何人。我们都有自我创造的天赋，我们创造属于我们自己的身份象征。我们不应该浪费这种特权，我们可以成为人们的焦点。

喜欢将就的人注定一辈子默默无闻，这是失败者的做法。

成为真正的男神同成为律师、医生、教师、好父亲、好经理、优秀的运动员一样，这是朝着特定方向自我提升、自我选择的一个过程，并最后成为你想成为的人。

每个人的开场都不尽相同，但是成为什么样的人是一种选择，在男神的字典里，就没有局限和做不到这两个词语。

你买这本书就是一个选择。跟着下面的28天男神养成计划，我们继续这些积极向上、改变人生的选择吧！内容并不详尽，但是大概罗列出了男神在生活中精通的方方面面以及不断寻找提升的方法。

男神体能：1-7天

首先从锻炼身体开始，这是改变自己最简单的一点，或许也是最能看到效果的一点。根据人的习惯习俗，你的身体最好控制，为改变内心铺好路，坚持下去。

头七天全都用在锻炼身体上。

控制你的饮食习惯，只要能够持之以恒，任何的养生饮食之法都行。

也就是说不能暴饮暴食，确定你目标体重到底需要多少卡路里，是否过剩，是否不足。多吃含有纤维的水果蔬菜，蛋白质丰富的食物，当然还得注意减少脂肪。拒绝一切零食和饮料，罗列一份禁食清单，减少咖啡因的摄入量。

说干就干吧，抵住一切诱惑。你还有什么借口呢？

无论怎样都要坚持你制定的饮食指南，顺便考验你是否自律。当然，说起来容易，做起来难，但是这点至关重要。身体健康不仅是健康饮食的体现，更是坚强骨气与纪律严明的体现，而这正是保持和打造你的男神身材所需要的。

接下来当然是去健身房了，或者每天定期定量做俯卧撑和仰卧起坐。做什么并不重要，重要的是要坚持下去。这里同样会考验你的自律性，因为它会成为你以后生活的一部分，成为你时间安排表上的一员。坚守计划并优先于一切社交联谊及其他一些无关紧要之事。如果你认为你没有时间做到这点，你就大错特错了，每天只需十分钟的俯卧撑和仰卧起坐，此时你需要重新审视事情的优先顺序。

卫生习惯？我希望你不需要从这里开始。

从小我们就被告知身体锻炼和良好的行为习惯至关重要，因为它们能塑造专注力，自律性和坚强的性格。软弱的男人会违背他们的计划，做事不分轻重缓急，不分先后顺序。男神在面临困难挑战时会保持坚强，以攻克面前的困难为荣。

挣得的额外奖励是一大波自信注入内心里，身体的提升同样也是心智的提升。

男神心态：8-14天

从第八天开始，我们把注意力转移到生活的心态和人生态度上。同样我们还得继续锻炼在1-7天里所建立的纪律和力量，但是在这里会慢慢引入面向心态的实践。

记住一个简单的概念：掌控你的心态，你就掌控了你的命运。

你的外在是内在的折射，如果你不高兴，不是因为别的，是因为你内心选择不高兴，这就是心态的力量。

心态不是我们经常思考的东西，有些时候我们甚至觉察不到。很多人像僵尸一样活着，混一天是一天，他们被各种不受控制的情绪所吞噬。

这又是一个谎言。

如果你对所做的决定认真思考，你就能掌控你的幸福与结果。每日冥想自省是个不错的方法，学习一些主要的心理控制技能，如：学习原谅、学习不评判自己的思想、学习任何时候都要保持控制思想。

好吧，现实一点，每天都会有各种各样的消极的记忆画面侵入我们的思想，但是，这些消极画面的意义是好的还是坏的，决定权在我们。

在这个过程中一定要控制好。

我知道这并非易事，但是你尝试的越多，你就越在行。最终，你能控制住你的思想情感，掌控你的行为，一步步地掌控你的人生。

男神情感：15-21天

既然我们已经有了男神两大精髓——精神和体能要素作为强壮的基石，现在该转向你的情感了。

这个可能是整个过程中最难的部分，因为西方社会培养的标准男人要求是这样的：坚强、禁欲、不流露情感、情感即弱点、男人一点等等，但是接纳你的新男神身份至为重要。

每天都仔细思考今天所遇之事，什么让你感动。抛开对自己任何形式的评价和戒心，只管对自己承认什么在影响你。

可以每天写日记，追踪你的情感，向你的脆弱敞开心扉。学习如何提高情商，弄懂为什么每天会那样感觉。

对生活中所有的事情提问。你快乐吗？你知道幸福的感觉吗？每天什么让你快乐？在生活中你应当优先的事情什么？

专注这些问题，根据你自己对幸福的定义，写一个每天让自己更快乐的计划，记住，根据你自己的定义。

用约翰·列侬的话说，人类真正的工作是最终得到快乐。如果你现在不快乐，没有朝着幸福的方向在努力，你对幸福的理解错了。学会爱自己，学会感受幸福。

你现在正在做什么？

男神意义：22-28天

现实是，多数人都在跋涉人生，他们被金钱、性欲、物质和社会地位所驱使。

人生当中最重要的是——幸福，这个我们之前讲到过。在人生当中找到意义与满足，这才是终极幸福。

不幸的是，很少人达到这一点，因为他们都奔波在支付房租、为明天而努力、寻找爱的伴侣中。这其实是个简单的问题，前提是你得清楚了解你自己。

问问自己什么是你的宿命？什么让你快乐？在什么中找到意义？你想把时间花在什么上？你个人的意义是什么？什么点燃你的激情？你向世界提供了什么独一无二的东西？什么在利用你的优势？什么才能满足你？你看见10年后你在做什么？如果钱不重要了你会做什么？除了工作以外你还想追求什么？是什么让你这么有激情？

男神在生活中不会盲目做事，怀有侥幸心理，随意找到激情与人生意义。男神在理解了他们的梦想和目标的动力之后，他们会让这种动力驱动他们。

这里有个简单的练习能帮助你回答以上所有问题。

首先从你的长期目标开始，我说的是往后20年。你想成为谁？在哪里？倒着规划你所需的每一步，直到你当前的现状为止。

如果对长期目标已思考清楚且很务实，你应该制定一个明年或者今后五年的计划，最终你将来的计划。把你的目标分成小目标，再把小目标分成每日清单，坚持你的计划表，千万别让工作定义你。

这就是如何让你成为有意义的存在的方法。



## 结语

正如你所见，成为男神并不是一蹴而就的事。但是通过本书，想必你已清楚男人们都想成为男神的原因。

男神坚强、自信、专注、领导有力，尤其是他们爱自己。值得你去关心甚至年复一年为之耗费心力的事有太多，而最重要的是学会自尊自爱，肯定自己的能力，因为这是男神的基石和标签。

提升自我绝非易事，特别是有时你必须与直觉背道而驰、与本性相违。但这是个挑战，不是吗？人生中值得的事情从来都不会轻而易举。你付出越多，逼迫自己越多，当你某一天从朋友那得到惊喜的赞叹时，你的自豪也就越多。

男神身上综合了多种特质，可以武装他让他随时去战斗。万事俱备，只欠东风，轮到你踏上一条成为男神的星光大道了。

祝您好远！

您真诚的朋友

约会社交导师  
帕特里克·金

.....

PS：如果你喜欢这本书，请私信予我或留言。你的反馈会是我下一本书的启发源泉。所以欢迎你畅所欲言，我会非常珍惜你的每一条建议。

## 备忘录

1. 男神以个人成长为重，不会安于现状。他会抓住每个机会去提升自己，全力以赴开发自己的各项潜能。
2. 男神拥有极高的自信 and 安全感。这种安全感使他敢于另辟蹊径，因为他明白随波逐流只能落入平庸。
3. 男神总会沉着镇静，把控全局。他明白虽然自己无法掌控际遇环境，但却可以掌控自己的情绪反应，以保持平衡的心态。
4. 男神笑对恐惧。并不是只有勇气可以鼓励男神克服恐惧，全身心地专注于目标也会很有帮助。
5. 男神敢于承担责任。不管是好是坏，男神都会为自己的行为后果和周遭的一切负责。
6. 男神的自信源自于自知之明。他十分清楚自己的强处和短处，并且坦然接受它们。
7. 男神尊重女人。他明白女人是用来呵护的，而不是消遣的工具。
8. 男神是天生的领袖，他们身上有着领导者处事待人的特质。无论在工作中还是生活中，他们都能向下属传递正能量，以激发感染性信心。
9. 男神悠游世界，乐在其中。目标和成就固然重要，但旅行中的学习比起目标或许更有价值，更让人愉悦。
10. 男神不怕特立独行。他不会让他人左右自己的生活 and 目标。
11. 男神自力更生、独立自主。他明白拱手将责任让与他人即永远丧失了独立性和决定命运的权利。
12. 男神懂得照顾自己，保持健康。他像供奉菩萨一样照顾自己的身体，明白健康的体魄是自尊自爱的重要体现。
13. 男神以偶像为目标。全力以赴提升自己，追赶偶像的脚步。
14. 男神不怕露短，他明白露短其实是自信的高级升华，会让自己更有吸引力。
15. 这本28天男神速成计划你必须全部阅读，只读取大纲是全无用处的哟☺。