

男人MAN 心理医生全集

工作！竞争！拼搏！干事业！……
无数口号鼓舞男人一刻不停地前进；
欲望、梦想、成功……
仿佛冲锋号角让男人没有理由歇息；

王福振◎编著



「男人健康的生活，从心理健康开始」

在心理上承受太大压力的男人，会对工作和生活造成不良影响。

不仅最终难以追求到自己想要的生活，
还会损害自己的身心健康，给自己造成伤害。



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

男人MAN 心理医生全集

王福振◎编著



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

男人心理医生全集 / 王福振著. —北京: 企业管理出版社, 2008. 10

ISBN 978-7-80255-069-8

I. 男… II. 王… III. 男性 - 心理学 - 基本知识 IV. B844.6

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第154435号

书 名:男人心理医生全集

作 者:王福振

责任编辑:田晓犁

书 号:ISBN 978-7-80255-069-8

出版发行:企业管理出版社

地 址:北京市海淀区紫竹院南路 17 号 **邮编:**100048

网 址:<http://www.emph.cn>

电 话:出版部 68414643 发行部 68414644 编辑部 68428387

电子信箱:80147@sina.com zbs@emph.cn

印 刷:北京智力达印刷有限公司

经 销:新华书店

规 格:170 毫米×240 毫米 16 开本 18.75 印张 300 千字

版 次:2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定 价:38.50 元

版权所有 翻版必究 • 印装有误 负责调换

序 言

只有身体的健康不是完整的健康。

最坚强的人，心理往往最脆弱。

男人在女人心里是钢铁一般的汉子，有着大山一般的脊梁，是可以流血流汗但决不流泪的中流砥柱。只要一谈起男人，就会用这些坚强的词语来修饰。

男人要养家、要有成就、要赚钱、要当官……不管个体差异有多大，男人都要成为符合社会尺度的“男人”。他们如过河的卒子，许进不许退，许胜不许败，还不能流露出一丝的软弱。稍不留神，男人就会被指责为“不像个爷们儿”。女人喘不过气来的时候，在男人面前可以哭、可以吵、可以打、可以闹；而男人呢？心灵之门永远是一把已锈死的锁，男儿的眼泪永不轻弹！

男人就像一棵树，要给予家人一个或大或小遮风避雨的安全港湾，而他必须咬紧牙关去经受烈日的曝烤，抵御狂风的袭击，接受暴雨的洗礼。

男人又像是那拉车的牛、负重上坡的马，哪怕身上有伤，只要尚能忍受，就决不松套。一旦停下脚步，轻则前功尽弃，重则车毁人亡。

男人在所有人的眼中，是那么的坚强，可谁又知道他的背后承受着多大的压力。为了家庭，为了心爱的人，他们努力打拼。面对家庭，面对社会人际关系，面对工作压力，不能向任何人倾诉。他们不愿让亲人与他们共受苦

难，有什么苦也就只能自己扛，有什么事也就只能装在心里。男人们承受着无法想象的压力，他们也有烦心的事，可是，又有谁体谅过？

心理学家说，男人的强大，是一种不得不为的伪装；他们的内心世界，其实是社会重压之下的脆弱。这种压力日积月累，达到一定程度的时候，就会出现心理问题，进而影响男人的心理健康；一旦男人的心理出现了问题，心态就摆不正，理不顺，无谓的烦恼增多，精力分散，身体的疾病也会接踵而至。

“心病”不可怕，关键是你如何去认识它，并以正确的心态去对待它。虽然找心理医生看病还不能像看感冒、发烧那样方便，但我们可以提高自己的心理素质，学会心理自我调节，学会心理适应，学会自助，每个人都可以做自己的“心理医生”。

我们真诚地希望男人可以通过系统地阅读本书，对自己的心理问题有一个达观的理解，并能以此作为思考现代生活各种心理问题的起点，开始有意识地、系统地、科学地规划自己的生活 and 人生。

最后，需要说明的是，这本书是为你，为他，为所有热爱生活、渴望健康的男人所写，不是为少数专家而撰，故较多注重解决实际问题，给读者中肯而科学的建议，而舍弃了学术上的阐释。

本书作者 王福振

2008年8月

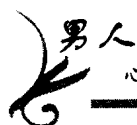
目 录

一、压力释放——打破套在男人身上的心理枷锁

在中国人的一般观念里，男人从小就被授予男子汉大丈夫的美誉，长大后要成家，要立业，要在社会中有所成就，有地位，要名利双收。既是妻子儿女可依赖的支柱，又是父母可依靠的大树，还要面对各种激烈得近乎残酷的来自社会方方面面的竞争。男人不得不选择坚强。

在这种高压的作用下，男人的心理压力逐渐增加，男人内心憔悴，处在心理亚健康状态中。作为男人，不妨换一种思考方式，跳出压力的藩篱，不做“男人”的奴隶。

1. 越过“男子汉”陷阱 / 2
2. 男人更需要关怀 / 4
3. 男人，打破坚强的神话 / 7
4. 男人为责任和体面而累 / 10
5. 男人要面子，但不能死要面子 / 13
6. 不必付出健康以求生存 / 17
7. 男人想哭不是懦弱 / 19
8. “好男人”也能说“不” / 23
9. 男人一样可以成为“贤内助” / 27
10. 男人也吃醋 / 29



11. 男人也需要抚慰	31
-------------------	----

二、灰色情绪——男人不良心理隐患勿忽视

人的情绪有两种，消极的情绪和积极的情绪。消极的情绪会致病，如怒伤肝、悲伤肺、思伤脾、恐伤肾，情绪不佳会把事情办砸，不良情绪导致身心疲惫；而积极的情绪则可以治病，能使我们奇迹般地保持和恢复活力、健康。

所以，当生活一团糟的时候，我们要审视的不光是我们的努力程度，还有我们的情绪；当身体出毛病的时候，我们要检查的不仅是我们的身体，还有我们的心灵。

1. 男人心中有蓝天，抑郁不过是“纸老虎”	36
2. 自卑，把自己放在劣势的位置	38
3. 哪些火发得有必要	41
4. 猜疑，不该是男人的所为	46
5. 化解心中的空虚	48
6. 浮躁，让远大理想化为泡影	51
7. 抛弃忌妒心，为好事祝福	53
8. 男人不怕孤独	56
9. 解开报复的结	59
10. 做人不能太悲观	61
11. 自负的男人容易碰壁	63
12. 焦虑的心，如何安顿	65
13. 根除心中恐惧的种子	70
14. 不要庸人自扰	73

三、人在职场——男人职场心理污秽大清扫

男人，注定一辈子都在拼搏。在当今这个物欲横流的社会里，人们为了追寻生活的理想，或是为了适应变幻莫测的社会，整天疲于奔命，或奔跑于

商道，或驰骋于官道……每个人都希望自己的生活充满阳光、充满乐趣，有地位、有车、有房、有票子，但这些都全靠自己争取，去营造。这也是社会衡量一个成功男人的标准。

因此，挣钱的欲望和活出个男人样的理想，给男人造成了很大的身心压力。在这种情况下，人的行为就会变形，心理就会出现偏差。只有给自己的心理“纠偏”，你才能工作得轻松，建立好人缘，有个好前途。

1. 为自己减压 / 78
2. 认识你的职业优势 / 80
3. 高飞之前要踏实工作 / 81
4. 没有精神头，永远难出头 / 83
5. 热情让工作成为享受 / 84
6. 面对不利的环境学会忍耐、期待，而不是等待 / 87
7. 牢骚满腹，让你的升迁机会易人 / 89
8. 给工作狂心理把脉 / 92
9. 你不能总与领导对着干 / 95
10. 在领导面前你为什么紧张 / 97
11. 在单位里不能有虚荣心 / 99
12. 台上不张狂，台下不失落 / 101

四、人际关系——男人社交心理误区全解析

人脉即财脉，是说人际交往的重要。男人社交中的一些规则，不中听，但实用；不中看，但好使；有些说不清，道不明，但被少数的聪明人广泛应用于现实中。很多男人失败的原因就在于忽视了与各方面的关系，以为只要一门心思赚钱和工作，事业就能发达，却想不到自己辛勤努力得来的成果却常常因处理不好复杂的人际关系而前功尽弃。

只有走出社交心理的误区，男人的未来才能见到光明。

1. 你有人际交往障碍吗 / 106
2. 微笑，是缩短人与人距离的桥梁 / 108



3. 做个合群的人 / 111
4. 不要太在意别人的闲言碎语 / 113
5. 直言直语是把双刃剑 / 115
6. 随和并不是放弃尊严 / 118
7. 对方心顺，自己事顺 / 120
8. 故意把自己放在陌生的环境里 / 123
9. 爱“抬杠”是一种病 / 126
10. 别看轻自己 / 128
11. 男人要懂得顺人情 / 131

五、爱情友情——男人情感心理毒瘤强摘除

数年的感情敌不过一夜的诱惑，“一起打拼”在“不劳而获”面前丢盔卸甲。情感热线也传来男人的声音，爱情不再是美好的信念，就像换个包包一样轻易遭遗弃。贬了值的爱情是否值得追求？对女人投入太多值不值？婚内、婚外，过去式、现在式，在这个情感泛滥的时代，对男人，尤其是不善于表达自己感情的男人来说，可谓荆棘丛生。

只有理顺自己的情感曲线，摘除情感心理的毒瘤，男人的生活和事业才能走上轻松的康庄大道。

1. 你的心为谁而碎 / 136
2. 哪里有 100% 满意的爱情与婚姻 / 140
3. 男人要发挥“甜言蜜语”的功效 / 144
4. 要懂得：女人性情如猫般善变 / 146
5. 牛粪要敢于让鲜花插 / 148
6. 对女人的“好”也要适度 / 152
7. 感情用事坏大事 / 155
8. 爱情远去了，友情还在吗 / 157
9. 向前看，莫回头 / 159
10. 别让钱财问题横在朋友之间 / 161
11. 原谅朋友的黑枪 / 164

六、“性”福本事——男人性心理烦恼一扫光

婚姻就是身体和灵魂的彼此交付，生理需求是婚姻中一个最基本的需求，身体的快乐也是最根本的快乐，失去这一切，婚姻的幸福美满就会大打折扣。

男人，请不要再为身体的欲望感到难为情，大胆地说出你的感受以及期望的状态，之后是彼此诚意的调整，让身体仍为对方深深迷恋，让快乐历久弥新。

男人，没有理由不“性”福。

1. 男人缘何患上性爱感冒 / 168
2. 男人的“担忧”损“性趣” / 170
3. 男人出现难言病患后的心理安慰 / 172
4. 审美疲劳让男人没“性趣” / 174
5. 保护好男人的性自尊 / 176
6. 不要再纠缠女人的过去 / 178
7. 男人何以沉迷于色情网站 / 179

七、经营家庭——男人婚姻心理感冒巧预防

家是一个男人的城堡，一个女人的天堂。劳累了一天的男人，希望回到一个情意融融、轻松、舒适的家。家是男人身心俱累时休息的港湾，是男人心灵的根据地。

但当日不见如隔三秋的依恋之情落入朝夕相处的现实生活，当卿卿我我的缠绵悱恻回归平淡生活，当海誓山盟、花前月下的誓言成为锅碗瓢盆的琐碎事务，婚前相互体贴的恋人，婚后往往会变成恶语相向、争吵不断的夫妻。这时候的婚姻就好比围城：“没进的人想进来，进来的人想出去。”为什么要进来呢？是因为男人找到了一个爱自己的女人。那为什么又要出去呢？是因为婚姻生活太累，没有了激情。

其实，婚姻家庭和人的身体机能一样，都需要随时学习调整，一发现有



小“毛病”就及时治疗，免得小病拖成绝症，最后到“覆水难收”的地步。

1. 把握现在的幸福 / 182
2. “在乎她”最重要 / 183
3. “坏”一点儿更能赢得女人心 / 186
4. 男人“惧内”有利于家庭稳定 / 190
5. 在单位是温顺的“羔羊”，到家里成下山“饿虎” / 194
6. 别虚伪得“过了头” / 196
7. 男人的疏忽造就女人的怨 / 198
8. 别给她留下永远的把柄 / 201
9. 吵架是男人必须学的一门艺术 / 204
10. 好女人，要珍惜她 / 209
11. “出格”的女人，别依着她 / 210

八、完善性格——男人性格心理缺陷须弥补

最近美国公布的一份权威调查显示，美国近20年来政界和商界的成功人士的平均智商仅在中等，而情商却很高。我们知道情商的要素基本上都包括在性格之中，因此，我们说性格是决定个人成败的重要因素。

难怪，女人向男人提出了一个尖锐的问题：我们不要金山银山，我们要男人的“黄金性格”。一个人的心理有问题，跟他的性格有密切关系。及早认识及改善性格，对增强精神健康，预防焦虑症、抑郁症等也有正面帮助。

1. 粗心大意型性格心理特征与调适 / 216
2. 豪爽型性格心理特征与调适 / 218
3. 内敛型性格心理特征与调适 / 221
4. 情绪易变型性格心理特征与调适 / 223
5. 脆弱型性格心理特征与调适 / 225
6. 叛逆型性格心理特征与调适 / 227
7. 残暴型性格心理特征与调适 / 229
8. 善良型性格心理特征与调适 / 230

9. 冷漠型性格心理特征与调适 / 233
10. 世故型性格心理特征与调适 / 234

九、感性理性——男人行为心理问题速纠正

感性是在处理事情中以个人情感为依据的心理过程，通俗地说是感情用事。理性相信在纷繁复杂的事物运动背后，隐藏着一种不变的普遍的规律。这种规律可以解释这些运动和变化。理性是对感性认识的加工，以达到把握感性对象本质的过程。理性分裂了现象和本质，认为现象背后有更“实在”的本质。理性认为人类应该追求的是这个更实在的东西。

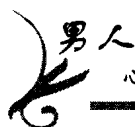
男人比女人理性，这话没错。但也有感性的男人，做事容易冲动，爱发脾气，意志薄弱，容易中美人计等等。男人什么时候学会用理性控制自己的行为，男人的成熟才会真正到来。

1. 情绪不能支配理性 / 238
2. 男人的资本：细心计划，守时守序 / 240
3. 性情中人不宜感情用事 / 242
4. 性情豪爽的同时还需要稳重的处世态度 / 244
5. 男人要建立理性思维，从众心理要不得 / 246
6. 经受不住牌友的诱惑，是因为你意志太薄弱 / 248
7. 做个会思考的男人，不能凡事跟着感觉走 / 250
8. 男人为什么爱打赌 / 253
9. 吹牛与显摆，男人的通病 / 255
10. 网络成瘾症离你有多远 / 256

十、理财习惯——男人正确消费心理早建立

“人有两只脚，但钱有四只脚”，钱永远跑得比人快，人追钱赶不上钱的速度，但却可以充分利用“钱追钱”。这就是学习理财的重要性。而只知道努力工作的男人失去了赚钱的时间。

在中国，多数家庭的“财政部长”是妻子。在理财方面，女性有女性的



优势，但男性也有男性的特质。只要理财得当，则钱不只是钱，而是生钱的工具。不少男人都希望自己是理财高手，能让自己辛辛苦苦挣来的钱保值增值。但没有正确的理财观念，一切都是枉然。

形成科学的理财习惯，建立正确的消费心理，男人才能成就自己的财智人生。

1. 男人的财商 / 260
2. 投资代替投机 / 263
3. 看到未来 / 267
4. 节约眼前，积累长远 / 270
5. 使你的资产活动起来 / 273
6. 男人要经常学习最新的理财观念 / 276
7. 立足于赚而不是攒 / 279
8. 负债也是一种资产 / 280
9. 爱财不贪财 / 283
10. 不要忘了为你的退休做好准备 / 285

Chapter 1

压力释放

——打破套在男人身上的心理枷锁

在中国人的一般观念里，男人从小就被授予男子汉大丈夫的美誉，长大后要成家，要立业，要在社会中有所成就，有地位，要名利双收。既是妻子儿女可依赖的支柱，又是父母可依靠的大树，还要面对各种激烈得近乎残酷的来自社会方方面面的竞争。男人不得不选择坚强。

在这种高压的作用下，男人的心理压力逐渐增加，男人内心憔悴，处在心理亚健康状态中。作为男人，不妨换一种思考方式，跳出压力的藩篱，不做“男人”的奴隶。

1. 越过“男子汉”陷阱

再强的男人也是肉体凡胎，只有将男人的“男子汉”心结打开，才能还原一个真实的男人、优质的男人。

晓祥是个帅气的小伙子，当他出生时，他的祖辈及父母为他欢呼和自豪过，可如今，他竟萌发了换个性别的强烈愿望。

为什么有这个想法呢？晓祥说：“作为男人，自从一生下起便注定必须承担传宗接代的任务，男人长大后，得为前途而奋斗，得为女人而奋斗；结婚后，成为一个大男人啦，还得为房子面包而努力，为老婆孩子而奔波……所有这些，你不能叫苦，因为你是男人。”

男人是什么？

晓祥说：“男人只是女人的奴隶，但他自己说是女人的保护神。所以男人不能流泪，不能撒娇；男人还是孩子的奴隶，为了孩子口中的爸爸这个响亮的头衔，你得拼命工作，争着在上司面前拍马屁。总之，你得保护妻子和孩子以及一切你所爱的人不受侵犯，让他们平安地过好日子，因为你是男人。”

男人难，刚出娘胎就被戴上了男子汉的枷锁，从小到大遇有不顺心之事，眼泪是不能轻易流出来的，要不马上就会有人说：“男子汉流血不流泪，不哭，男人不哭！”在这种强化的性别教育下，男人不得不强，不能不强，男人必须“活出男人样”。就连那刚懂点儿事的男孩子，趁洗漱之时也会在镜子前，两只胳膊向上成90°直角，闭住呼吸，用尽全身力气，看看自己肌肉是否发达，看看自己是不是个男子汉？

其实，男人的刚强是社会锻造的。由于社会的定位，男人被强加了刚强和负主要责任的特征，并从小就自动接受了这种准则的强迫：你是男子汉，不能和小女孩一样。眼泪汪汪的女孩会招来同情，而流泪的男孩会遭人轻视。女人可以在灾难面前放声大哭，男人却必须一声不吭，将所有的压力默

默地承担。女人喜形于色是天经地义，而男人却不应该轻易流露感情，他们遇事应当面无表情，处理起事来冷静果断。

男人还要有顽强的攻击性，他们就像荒原上为生存厮杀的狼，直至流尽最后一滴血，也不应该停下来喘口气，而女人则可以安全地躲在男人身后享受保护，即便最缺乏攻击性的男人也被逼迫到人群中拼个你死我活，否则男人便无立身之地。

男人就像一棵树，要给予家人一个或大或小遮风避雨的安全港湾，而他必须咬紧牙关去经受烈日的曝烤，抵御狂风的袭击，接受暴雨的洗礼。

男人又像是那拉车的牛、负重上坡的马，哪怕身上有伤，只要尚能忍受，就决不松套。一旦停下脚步，轻则前功尽弃，重则车毁人亡。

这就是社会为男人塑造的男子汉形象。

【心理专家点评】

电视剧《士兵突击》中许三多有一句话：“我不想做尖子了，做尖子太累了。”其实，男人也想说：“其实我也不想当男人了，做男人太烦太累了。”

“男子汉”就似女人的温柔一样，其实都不是与生俱来的，只是人为的一种社会定位，是套在男人身上的一副枷锁，并不是男人自愿选择的。

社会要求男性在遭遇挫折、失败、不幸时，要用微笑面对痛苦、失望乃至悲剧，而把一切压抑的情感埋在心里。女性遇到痛苦或不顺的事情，就采用哭泣、倾诉等方式宣泄心中的烦恼，有时甚至不顾家里家外神经质地大吵大闹，别人也不见得有什么异议。如果换了男人，感情这么外露，就会被人耻笑。为了像一个男子汉，他们必须藏匿情感，好比在自己的神经中枢上安了精密制作的“情感阻塞阀”，好像不这样就不能成为一个真正的男子汉似的。然而，这是诱发心脏病、肿瘤、高血压的祸根。因为长期地、经常地把苦闷埋藏在心中，就会通过植物神经影响心脏动脉血管、循环和消化组织，最终导致疾病的发生。

建议一：找个可靠的“死党”聊一聊，可以天南海北地“神侃”，可以哭，可以骂。

美国一位心理学者悉德尼曾这样说道：“如果一个男人的内心世界不被其他任何人所了解，那它对这个人自己可能也是陌生的，他就会在不知不觉

中让疾病和死亡吞噬掉他的躯体。得不到人们理解和爱心的男人经常会突然病倒或病死。要是一个人能通过直接的方式了解他真正的自我，那么他将会发现目前生活方式中许多导致疾病的危险信号。”

通过和好朋友无拘无束的沟通，男人可以很容易地发泄掉负面的情绪，也能更真切地认识自己。

建议二：试着做真实的自己。

作为男人，不妨以坦诚的态度去探索和改变自己的内心世界，将自己从陈旧的、毁灭式的生活模式中解放出来，使自己的生活更加坦然、真实、和谐和美丽。

建议三：撕掉“强者”的面具，承认自己只是一个平凡的人。

承认自己的平凡非但不会损害男人的尊严，还有助于保持心态的平衡。

试着说“我不知道……”，“我恐怕不能……”或“我不能……”，看看会发生什么。什么也不会发生，对吗？

扔掉无论如何都要做个强者的念头吧，那样既不切实际，也会害了你自己。

2. 男人更需要关怀

男人在脆弱的时候，也需要一个避风港、一个倾诉对象、一个可以让他依靠的对象……

刘先生的单位不景气，刘先生也被“优化”下来，从此他成了整天待在家里的“贤内助”。表面上，刘先生在家人面前总是一副若无其事的样子，有时还乐呵呵地对妻子说他马上就能重新找到工作了。然而有一天夜里，妻子醒来竟发现刘先生在抽泣，哭得是那么的伤心。

很少有作品会正面提到男性的脆弱性，也很少有人呼吁男性需要关心关怀，因为社会要求男性角色要勇敢坚强，富于理性，富于责任感……并且这种要求达到近乎苛刻的程度。

美国旧金山一家健康研究所的尤尔乐博士是个女心理学家，也是一个著