

绝对让你受益匪浅!!!

更了解自己 更懂得别人
心理学读物



心理学系列

♥ 02

PSYCHOLOGY

每个人都要懂一点

男性心理学

踏上探索生命和深入心灵的旅程

当前具有影响力的 代表性的
最优秀的心理学读本

苏启文◎编著

一本让你了解男人的书
一本教你做理想男人的书

好男人应该有主见，有活力，有阳刚，有责任感，
有担当，好男人就像山和海，更是阳光和希望

男人同时又是脆弱的，敏感的，有着巨大的
压力和社会要求。他们既是儿子又是父亲，
还是丈夫；每一个角色都要有胸怀

陕西师范大学出版社有限公司



每个人都要懂一点

男性心理学

苏启文／编著

陕西师范大学出版社有限公司

图书在版编目 (CIP) 数据

男性心理学 / 苏启文编著. -- 西安 : 陕西师范大学
出版总社有限公司, 2012.5

(每个人都要懂一点)

ISBN 978-7-5613-6137-5

I. ①男… II. ①苏… III. ①男性—心理学—通俗读
物 IV. ①B844.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第079300号

图书代号: SK12N0230

男性心理学

责任编辑: 周宏

装帧设计: 开言神韵

出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司

(西安市长安南路199号 邮编 710062)

印 刷: 北京飞达印刷有限责任公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

字 数: 270千字

印 张: 16.5

版 次: 2012年9月第1版

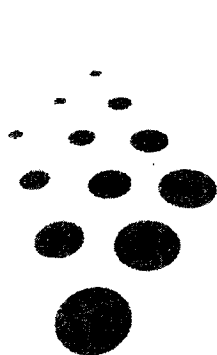
印 次: 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-6137-5

定 价: 33.80元

前言

preface



男性心理学是研究男人在社会生活中的角色定位、思维观念、责任意识、为人处世等心理和行为方式的学科，它包括心因性生理、心因性情绪、心因性性格、心因性观念、心因性心态等诸多范畴，具有广泛而深刻的内涵。

中国传统就有阴阳学说的理论，就男女心理或性格特质的划分，归结为男属阳，女属阴。阳即代表着男人的阳刚之气，阴即寓示着女人的阴柔之美。属阳的男人，应该有主见、有担当、有活力、有胸怀、有阳刚、有责任感，更应有强健的体魄。因此，传统思想对男人寄予了很高的希望。

从社会角度来讲，男人掌握着人类主流的方向，占据着社会主动的地位，在这种情况下，男人自然应该肩负起更多责任，也更应该以良好的心理强化责任意识，勇挑重担、开拓进取，不断创造人类社会的精神财富和物质财富，不断推动社会向前发展。

从家庭小单位角度来讲，男人既是儿子，也是丈夫和父亲，由于性别和

文化原因，男人应该承担起码的家庭责任，一个没有家庭责任感的男人，是谈不上拥有真正意义家庭的，更谈不上对人生和社会的责任感，这是每个成熟男人都应该认知的。所以，男人至少应该具备三性，那就是男性、夫性和父性。

然而，就当今现实而言，由于社会处于转型时期，许多传统意识和观念出现了混乱，有些男人变得不像男人，呈现出不男不女从外在到内心都处于第三性的模糊状态。在建立家庭方面，许多男人成了剩男、宅男和丁克一族等。在事业方面，有不少男人遇到困难缺乏坚强，遇到挫折缺乏挑战，遇到压力就变得抑郁，遇到阻力就退缩，由此，不仅看不到男人应有的特性，更看不到男人的责任意识。究其根源，正是缺乏男性良好心理素质而导致的结果。

据近年来的各项调查数据显示，中国成年男性的健康状况每况愈下，除了生理上的病痛外，部分男性的心理也日渐脆弱。据有关调查表明，47%的男性在工作中感觉压力大或精神紧张，只有0.2%的男性感觉无压力；68%的男性经常出现焦虑、失眠多梦、乏力、易疲劳等。因此，男人的心理存在很大问题，也必然导致其他许多问题的出现。

的确，“男人活得很累”已是不争的事实，特别是中年男性，既要承担工作上的重任，又要挑起赡养老人和抚养、教育子女的重担，从而成为心理负荷最重的人群。心理研究表明，由于社会角色的差异，男性在面临工作不安定尤其是失业的危机时，平时积累的过多压力往往无法宣泄，容易导致孤僻、猜疑、疲惫、失眠和注意力不集中等现象，严重的还会引起神经质的偏执和躁狂等病状。

一项最新调查显示，在普通医院门诊的胃肠不适等常见症状患者中，有将近两成男性患有抑郁、焦虑障碍，但他们寻求精神专科治疗的积极性不高。其实心理问题对健康的影响绝不亚于病毒。据专家提示，当今引起各种疾病的原因中有70%与心理因素有关，尤其是情绪因素引起疾病的患者占总人数的1/10。

心理专家称，虽然女性抑郁症患者是男性的两倍，而且女性选择自杀的人数也比男性要多一些，但男性自杀成功率却是女性的4倍。在全世界范围内，现在男性的平均寿命要比女性短2岁至3岁。数据显示，越来越多的疾病正快步向男性走来，并不断地威胁到男性的身心健康，其主要原因还是心理因素导致

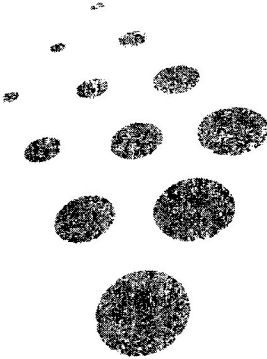
的。男人是社会和家庭的顶梁柱，男性的心理健康已经成了社会公众关注的热点话题。

面对苍茫宇宙，男人在这短暂的数十载中，有的成为许多人都仰慕的对象，有的创造了令世人瞩目的辉煌，有的改变了这个世界，而有的却默默无闻，一事无成。之所以会造成这种局面，其根源还是在于一个心理。俗话说，心态决定一切，心态创造成功。

因此，真正具有良好心理状态的男人是一座山，是一座可以作为依托的非常雄伟的高山，当你因脆弱而选择逃避的时候，他就会把你全部包容在他那宽阔的胸膛之中；真正具有良好心理状态的男人是一片海，流动着激情，澎湃着壮观，当你烦恼的时候，他就会把你卷入自己的漩涡之中，让你无暇去想伤心的事；真正具有良好心理状态的男人是一丝风，一丝温柔的、清新的风，当你需要抚慰的时候，他就会轻轻地拂在你耳边，诉说美好的心声。男人应是希望，应是阳光，应是精神的寄托。

为了帮助男人打造良好的心理，让他们潇洒地走在人生大道上，从容地置身于社会生活之中，我们特地编撰了《男性心理学》一书。本书分别从男人的角色、生活、做事、处世、社交、婚恋、成功等方面入手，个体分析了男性在人生各方面、各阶段容易出现心理问题，并提出了许多行之有效的自我心理调适方法，力求对男人的心理健康提供有效的建议和支持。

本书以浅显易懂的语言对男性的心理现象进行了深入剖析，使枯燥的心理学理论变得生动、有趣和实用。相信广大男性朋友阅读本书后，必将会受到许多启迪，由此更好地开创美好的事业和塑造辉煌的人生！



目 录

前 言 / 1

第一章 角色定位的心理认同 / 1

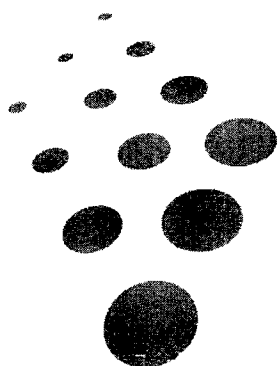
- 01 儿子角色的定位与心理认同 / 2
- 02 父亲角色的定位与心理认同 / 6
- 03 丈夫角色的定位及心理认同 / 12
- 04 男人的阳刚是一种坚毅和力量 / 15
- 05 让自己成长为真正的男子汉 / 18
- 06 男人要克服性心理的障碍 / 22
- 07 男人要克服心因性性功能障碍 / 26
- 08 正确看待雄性激素的问题 / 30

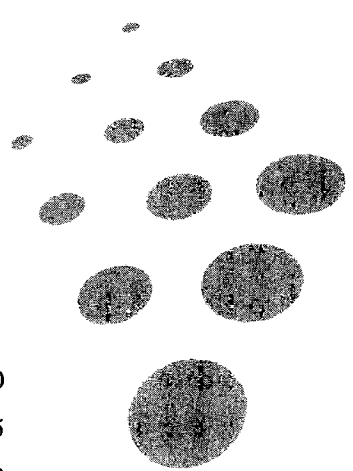
第二章 生活模式的心理调适 / 33

- 01 将焦虑心理调整为镇静 / 34
- 02 把抑郁情绪改变为开朗 / 39
- 03 让内心空虚转化为充实 / 44
- 04 消除享乐远离奢侈 / 49
- 05 消除身心的疲劳与负累 / 52
- 06 从灵魂深处戒掉烟瘾 / 56
- 07 讲究节制而不酗酒 / 60
- 08 坚决根除赌博的恶习 / 64
- 09 坚决避免沾染上毒瘾 / 69

第三章 高标准做事的心理掌控 / 75

- 01 将犹豫心理转化为果断 / 76
- 02 将急躁情绪转变为耐心 / 81
- 03 把鲁莽性格调整为慎重 / 86
- 04 把盲目心理调整为明确 / 90
- 05 将教条守旧转变为灵活创新 / 95
- 06 将夸夸其谈转变为务实肯干 / 99
- 07 把压力转化为奋进的动力 / 103
- 08 把懈怠懒惰改变为勤劳 / 108
- 09 把粗心草率转变为细心 / 113





第四章 处世有道的心理调整 / 119

- 01 将嫉恨之心转变为赞赏 / 120
- 02 将好胜之心转化为谦让 / 125
- 03 将躁狂之心转化为平静 / 130
- 04 将暴怒心理转变为平和 / 134
- 05 将贪婪心理改变为知足 / 139
- 06 把自恋心理转变为自爱 / 144
- 07 正确认知宅男意识 / 148

第五章 从容社交的心理态势 / 153

- 01 将偏执心理转变为通达 / 154
- 02 将孤僻心理转变为开朗 / 158
- 03 将敌对心理转变为宽容 / 162
- 04 将报复心理调整为宽恕 / 167
- 05 将吹嘘习性转变为谦虚 / 172
- 06 让虚荣心转变为务实 / 176
- 07 把吝啬心理调整为慷慨 / 180
- 08 将虚伪心理改变为诚实 / 183

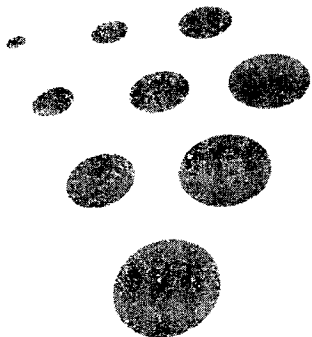
第六章 情感天平的心理转化 / 189

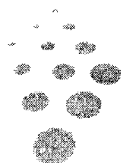
- 01 将恋母情结变为尊老 / 190
- 02 把虐恋的心理转化为体贴 / 195
- 03 将花心心理转变为专情 / 199
- 04 正确地认清“四等男人” / 203
- 05 正确地看待“妻管严”思想 / 206
- 06 认识大男子主义的行为 / 210

第七章 获取成功的心理素质 / 213

- 01 让自卑心理转变为自信 / 214
- 02 将消极心理调整为积极 / 219
- 03 将恐惧心理调整为无畏 / 225
- 04 将狂妄之心转化为低调 / 229
- 05 让易发的冲动转化为冷静 / 234
- 06 将悲观心理转变为乐观 / 239
- 07 把失望心理转变成希望 / 244
- 08 把冷漠心理调整为热情 / 249

● 阅读后记 / 254





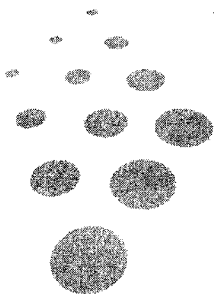
第一章

角色定位的心理认同

角色是由一定的社会地位和身份所决定的，并符合于一定社会期望的行为模式。

在现实生活中，我们每一个人都不是纯生物性的个体，而是一个个活生生的社会的人。在社会的大舞台上，每个人都扮演着一定的角色。

作为男人，在扮演自己的角色时，不仅要以生物学意义上的性别约束自己，还要以心理学意义上的性别约束自己，而社会也是从这两个方面来评价我们作为男人这个性别角色的。我们要永远记住，男人就是男人，男人要有勇气、豪气、魄力和责任感。这是男子汉的气概！



第1节 儿子角色的定位与心理认同



每个男人从出生的那一刻起，就担负着一个很重要的角色：儿子。而且这个角色还被赋予了神圣的历史使命。在父母的辛勤哺育下，一天天地长大，长成一个可以承载社会重任以及承担家庭责任的男子汉。此时，自己要懂得不辜负父母的养育之恩。“谁言寸草心，报得三春晖”。对于父母的付出，我们应该能够理解并尽力回报。

1. 儿子的困惑

儿子是指子女中的男性。不论农村还是城市，父母养育儿女都是付出了一辈子的心血，他们含辛茹苦，十分不易。作为儿子，我们要深怀感恩，并把这份感恩铭记于心。

随着光阴的流逝，我们会渐渐长大成熟，会结婚成家，还可能会远离父母身边。但无论身处人生中的哪一个阶段，父母在我们生命中永远是最亲近的人，也永远扮演着重要的角色。

我们当然爱父母，但有些时候，我们可能会发觉自己需要有比想象中更多的耐性和技巧去维持自己和父母之间的关系。

从走出校门到步入社会，压力可能越积越大，冲突也会悄然出现。如不好好处理，这些压力和冲突可能会渐渐破坏我们和父母的珍贵关系，更不用说对我们精神健康方面的损害。

配偶的父母对于我们许多男士们来说，与岳父、岳母相处可能是极具挑战性的一件事。与岳父、岳母的不愉快关系可能会对婚姻带来不良影响。你会发现其实他们对你的影响无处不在，因为他们会影响他们的女儿——你的另一半，所以你会间接或直接听到来自他们的各种意见，这些有时会让你困惑，有时又会让你烦恼，但无论如何，你都很难用“不”来回复。相反，如果能够与岳父、岳母融

洽相处，我们将可能得到更多的支持。

我们经常会遇到的问题是，即使我们已经有了自己的孩子，父母仍然把我们当小孩子一般看待。父母仍然会希望在每一件事情上给我们提出意见，并期望我们依从他们的意思。我们爱惜自己的父母，虽然他们有时令我们很生气。父母会埋怨我们已不再爱他们，他们可能会不断提醒我们在没有结婚前曾经多么听他们的话。除往事外，你会发觉自己与父母并无多少共同的话题。尽管如此，不管你与父母有无话题，作为儿子你都必须尊敬他们，为他们着想；随着他们年龄增长，你还要越来越关心他们。你惊异的发现，原来在你心中的父母在一天天变老，当初他们对你的爱与关心随着时间流逝你要反哺他们的时刻到来了。

太太似乎太在乎她父母的想法，并期望你会为他们做很多事情。

你可能还会发觉你的岳父岳母对你生活上的事情有很多意见，他们太多的要求甚至会使你困惑，甚至让你感到厌烦。但是，他们似乎不知道自己在困扰着你，并对你们的婚姻生活也带来压力。

你希望你能对他们说“不”，但你却说不出口。

2. 扮好角色，尽到责任

作为父母的儿子，父母会把自己的遗憾和很美好的愿望寄托在我们的身上。然而，我们真正能成为精英的毕竟还是少数的，大部分人只是很普通的人。那么，如何做一个合格的儿子呢？

(1) 懂得感恩

从个体的角度来说，父母从性爱到生育的过程中，可以选择不生育孩子，但他们没有选择，母亲的十月怀胎生下我们，不能说对我们一点恩都没有。

退一步来说，即便父母将生育看作是满足性欲的副产品，没什么恩可言，那么育呢？难道一点恩都没有吗？

我们只有怀着感恩的心对待自己的父母，才可能以感恩的心面对这个世界。

(2) 懂得体谅

父母对我们的养育，从来都是含辛茹苦、尽心尽力的。大多数父母并不期望能有什么回报，如果能够得到一句关切的问候，在他们看来已经是很快乐的事情了。相反，许多父母常常为儿女不是做得太少，而是做得太多。

以至于有些人像债主一般天天逼着父母做些力所不及的奉献，对他们来说几

乎就是人世间最大的心灵折磨。

我们要学会体谅父母的含辛茹苦和父母的无私奉献；当然有的父母会觉得养儿子功劳大，对子女要求很高也有不妥；所以一家人都应该相互理解，相互体谅对方，这样才能建设一个和睦的家庭。

(3) 负起责任

随着年龄的增长，我们在慢慢长大，我们得承担起作为儿子应该承担的那份责任，无论是对自己，对父母，还是对他人，对社会。就单从做好儿子一面来讲，我们尤其需要早日自立，尽量减轻父母的负担，同时多为他们做一些力所能及的事情。

我们不一定要成才，能成才那当然是最好的了。但我们一定要成人，也就是说，长大以后能凭自己的一双手，我们能自食其力养活自己和家人。

(4) 善于处理家庭矛盾

作为儿子，结婚以后的角色尤为重要。儿子是父母和爱人之间的一个桥梁，要做好还真的比较难。在我国，婆媳之间的关系是最微妙的，也是最难相处的。

做儿子的夹在中间有时真的很难，这就需要我们有一定的技巧，在一个家庭中，谁对谁错并不重要，对了又能怎么样？错了又能怎么样？所以，作为儿子要在父母和爱人之间去和和稀泥，两头多说点好话，问题和摩擦就会减少了。

(5) 懂得尊重父母

尊重长辈、孝敬父母，这是每个人都应该要做到的！父母把我们拉扯大真的很不容易，所吃的苦也许你根本就想不到。

人生最大的遗憾就是：当自己有能力或者认识到应该对父母尽孝的时候，而父母却已不在了，自己一辈子心里都不会安宁的，因为已经无法挽回了！所以千万不要等到那个时候才想起来孝敬父母，天下最不能等的事就是孝敬父母，尽孝，越早越好。

作为一个中国的男人，你不仅要去做父母眼里的好儿子，更要做一个人民的好儿子，这才是我们中国男人最崇高的精神境界！



贴心小提示♡

TIEXIN XIAOTISHI

与父母相处，有很多的方法技巧，处理得好，才能有和美的家庭关系。现在我来给你介绍一些有用的方法吧！

长大的同时，你的心理也在转变，你会进入各种不同的阶段，并面对人生不同的挑战。当你转变的同时，你与你父母的关系同样也需要转变。你需要锻造新的关系，是两个成熟的成年人之间的关系，而并非停留于父母与孩子的关系。

除了爱和你共享的美好回忆之外，应互相尊重和寻求共同的兴趣，这样将有助于与父母找到一个更称心如意的关系。将他们当作成年的伙伴看待，而不单是父母。

帮助他们让他们感受到你已长大。在你的父母面前要表现得像个成年人。这样，他们会倾向于把你作为一个成年人。与他们相处时，反问自己这样一个问题：“假如我的父母是朋友或普通相识的人，我在这样的情况下会怎样做？”

和父母谈话时要像和朋友谈话一般。不要局限你们的话题。跟你的父母讲一些你和朋友都会谈论的在周围发生的事情，这样你们才能够一起感受到事物的发展，世界的变化。

假如他们做了一些困扰你或影响你的事情，让他们知道，因为他们可能并不在意。当然，态度要温和，也要给他们应有的尊重。对父母为你所做的一切表示欣赏。不要以为什么都是应得的，要表现出你的感激。

尊重他们的建议，就如你会珍惜朋友给你的建议一样。然后，做出自己的抉择。

如同许多其他人际关系一样，如果你们能够一起开怀大笑，你已经做得非常成功了。

培养一些你可以跟他们分享的活动。一起做一件事或参与一些活动是建立亲密关系的一个好方法。

你的父母同样需要有自己的生活。例如，不要以为他们随时都可以在你需要的时候帮你照顾孩子。

同样，那些已由家室的男人，在维持你太太和父母之间的良好关系中，你扮演着重要的角色。让他们互相知道一切对方对自己的感觉有时并非好事，选择性地告诉他们反而会更好处理好他们之间的关系。

一段良好的关系应该充满理解和关心。你的父母渐渐老迈，你会希望确保他们

能照顾自己并保持健康。并且，你应该抽出更多的时间来关心他们，帮助他们，也许父母未必会承认他们在家中需要帮助，所以你要多留意一下父母在什么状态真正需要你的帮助。

父母在处理家中起居事情上的任何方法的大转变都可能反应他们的健康状况。

不能如常进行日常活动，如洗澡及其他基本梳洗，可能显示一些健康问题。

每个人都有开心和不开心的日子，但情绪或外表的极大变化可能是抑郁症或其他健康问题的征兆。

假如你父母的脚步不稳，他们可能有摔倒的危险。假如你察觉有不对劲，向他们说出你的忧虑并表示你的关怀。与他们讨论找出并方法去帮助他们。如有需要，鼓励他们向专业人士求助。无论如何，当父母年龄越来越老的时候，也是越来越需要我们的时候。

第2节 父亲角色的定位与心理认同



父亲在家庭中的角色是非常重要的。长期以来，人们总是习惯强调母爱的力量，强调母爱最崇高，但事实上，父爱的力量同样伟大。就像一只鸟两个翅膀、一个人两条腿一样，母爱和父爱是缺一不可，无法替代的。

1. 认识父亲的角色

父亲是父亲，母亲是母亲，他们在家庭教育中所起的作用也因为其角色不同而产生差别。但我们往往把父亲与母亲的作用混为一谈，使家教效果不明显。

实际上，家教过程中父亲与母亲的目标是一致的，那就是把孩子培养成人、成才。但为什么在有共同目标的前提下，仍然没有取得很好的效果呢？其中一个重要的原因就是父母之间没有协调好各自的家教角色。

历史上男人因力气及性格而一直被视为雄伟的象征，男人往往象征着判断力、领导力、勇气以及供养家庭的能力。在传统的家庭分工中，父亲多半是一个家庭或团体的核心。

在现代家庭中，许多妇女走出家门，做着以前只有男人才能做的工作，而越

来越多的男人也开始做女人的活，比如带孩子、做饭等。

可以看到，随着时代的进步，对男人和女人的综合素质要求会越来越高，孩子需要有一个能起父亲作用的爸爸，男子气概不能从课程中学到，它只可能在日常的生活中，从父亲这个榜样的身上学到。

作为父亲，必须保护母亲不受孩子的凌辱，还应该保护孩子使其不被过分宽容的母亲宠坏。父亲的作用就是给孩子正确的爱，但这种爱既要起到保护的作用，又要有利于孩子自由地成长。母亲的慈爱可以向孩子表明他是可爱的，而父亲的信任则告诉孩子他自己是有力量的。

正因为父亲是父亲，所以作为父亲就应该掌握整个家庭成员的生存方式，也就是要掌好舵。这就是父亲在家庭成员中的作用。

家庭成员中的每一个人，既是家庭成员，又是一个独立的人，都有各自的独立见解。不过，并不能因此就认为每个家庭成员都可以有各自的生存方式。由于父亲是父亲，作为父亲要使全家人成为一体，这就是父亲的主要作用。有的父亲或许根本不做任何家务活，但他起着指南针的作用。

还有，作为父亲，要让孩子学会自立。父亲在孩子教育中所承担最重要的作用，就是要先于家庭里的其他成员教会孩子自立。父母对孩子的期待当然是很多的，但是其中最大的期待，当然是希望孩子在社会上能够不依赖任何人而过着独立自主的生活。

如何培养孩子的自主性？显而易见，母亲比父亲在这一方面对孩子的教导要逊色很多。因此，承担培养孩子独立生活的职责，会不由自主地落在了父亲肩上。

为了孩子能够在社会上独立生活，做父亲的就要发挥对孩子进行社会训练的作用。如果父亲也像母亲那样，事必躬亲，对孩子的一言一行不是喜就是忧，那么，孩子无论到什么时候都很难自立。

正因为父亲是父亲，所以必须果断、高屋建瓴，要从广泛和高度的社会角度去教育孩子，这便是作为父亲与母亲截然不同的区别。

“子不教，父之过”，这句流传了千百年的家教古训，对于今天的父亲来说，仍然具有现实意义。

一个好父亲的标准是很难衡量和确定的，它并不是一成不变的。不过我们可以设定这样几个指标：能把孩子当成一个独立的人，而不是附属品来培养的父亲，是好父亲；能和孩子相互理解和沟通的父亲，是好父亲；能注意孩子自己提