

作者以專業、精簡的文字，透過身邊熟識的人、事、物作為切入點，道出我們應該知道，卻容易被忽略的事情。認為以積極的人生觀來看這世界，抱持人的存在必有意義和價值，強調「歸零學習」、「預留空間」、「讓自己不斷成長」等信念，讓我們的理念能隨時修正，如此我們的人生會更充實。本書雖名為「新男性開講」，但無論是男、女只要感受到受用而實行，就能成為「新好男人」或「新好女人」。



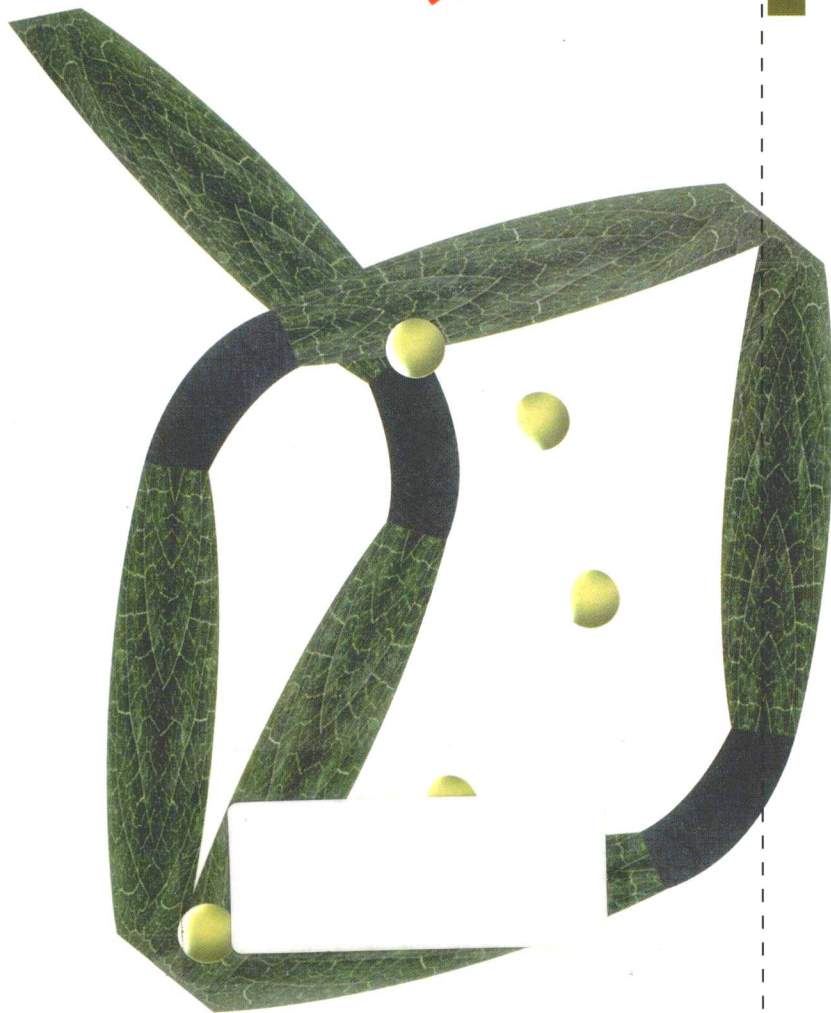
Practical Psychology

桂冠實用心理學叢書

楊國樞 ● 主編

楊極東 著

新男性開講



國家圖書館出版品預行編目資料

新男性開講／楊極東著 -- 初版 -- 臺北市：
桂冠，2000 [民89]

面：公分 --

ISBN 957-730-266-1 (平裝)

1. 生活指導

177.2

89009261

50045

新男性開講

著 者 —— 楊極東
特約編輯 —— 潘永興

出版者 —— 桂冠圖書股份有限公司
地址 —— 台北市106 新生南路三段96-4 號
電話 —— 02-22193338 02-23631407
購書專線 —— 02-22186492
傳真 —— 02-22182859~60
郵政劃撥 —— 0104579-2 桂冠圖書股份有限公司

電腦排版 —— 宸皓電腦排版公司
印刷廠 —— 海王印刷廠
裝訂廠 —— 欣亞裝訂公司

初版一刷 —— 2000 年 8 月
網址 —— www.laureate.com.tw
E-mail —— laureate@laureate.com.tw

本書若有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換
ISBN 957-730-266-1 定價 —— 新台幣 200 元

新 男 性 開 講

著 一 楊極東

自序

去年夏天我從公職退休，當時希望給自己一份值得紀念的禮物，那就是半年內出一本書。

今年農曆過年，我難得沒有公務纏身，於是生平第一次帶著家人一起到紐西蘭去渡假過年。愉快的紐西蘭之旅回來後，接到桂冠圖書公司負責人賴先生電話，相約見面聊聊，公私兩便我們相約在桂冠見面。賴先生是一位腳踏實地的文化出版工作者，對時下文風甚具觀察力，在出版業上亦戮力貢獻。我對他的認真敬事，誠摯無華性格相當欣賞。由於過去一些文稿承他出版且買場不斷，使他對我的文稿一直保持高度興趣，相約再把一些稿子交給他幫忙整理出版。這本書就這樣誕生了。

我平日喜歡觀察，也多點敏感度，同時又因為長期的心理學、輔導學、團體動力學、人力資源整合的有關「人」的研究和教學，再加上一直從事校務行政和專業服務，讓我更加強調和重視個人的理念、自我的成長、人際的關係、社會的關懷、團體的動

力、組織的認同等對自己、他人和社會團體的影響。尤其我喜歡用 $P \parallel E \parallel P$ 來闡述自我強度與適應和健康的關係；用 $P \parallel f(M \cdot T \cdot A)$ 來強調組織效能（P）靠 M（人際、人力）、T（教育、訓練）、A（行動、實踐）來兌現。我一直把這些觀念放在我的教學、輔導和行政工作上，希望大家一起成長，使之成一個有效能和生產力的人。

因此我重視多元智慧的理論，並多方鼓吹，希望家長、老師和學生每個人都知道我們本來就有很多種智慧的。只要我們不放棄自己，不放棄別人；不放棄教育，不放棄學習，我們隨時可以啓迪智慧，我們隨時可以讓自己，也可以讓別人成長，甚至有所成就。

我重視終身學習，認同聯合科文教組織所標揭的四種基本學習：學習認知、學會與人共同生活、學會做事、學會發展。我對終身學習的解釋是：就個人生命期理論上可有很長，一種說法是在一百二十歲中，我們一般在教育體制內所受教育約為二十四歲到三十歲，往後進入工作職場；在體制內所學領域、課程內容在整個「人」的生活內涵上不可能涵蓋完全，於是工作職場的往後幾十年不能一招行遍天下，所學東西到一個階段就可能沒用、用不上甚至無知。所以終身學習自為必然，只是它有一個心理條件，那就是要「歸零學習」，儘量放低姿態、謙遜，否則新知、新術進不了自己的

系統。

我更重視活得有尊嚴、快樂，因此鼓吹幾件事：一、努力做「要人」，要人者別人要的人，愈多人要就愈重要，要人定是擁有資源的人；要人不僅有政治上的要人，更有經濟上、人際上、專業上、心理上的要人。二、開發 I Q、E Q、C Q、P Q。I Q 是智商、E Q 是情緒智商、C Q 是創造力、P Q 是體能。尤其是 P Q 關係身體健康、工作能量和活動生機。三、人人要認真發財。發金錢財，使生活不匱乏；發心理財，使心理世界加大，多包容、多關懷；發智慧財，使自己更有能力創意；發社會財，多為社會服務、貢獻；發人際財，更多好友、人力資源豐富；發健康財，讓自己身體、心理更健康，並促使社會健康。四、養成好習慣。從心理衛生的角度來看，好習慣是心理健康的重要指標，無怪乎台大心理系柯永河教授在台大醫院精神科從事四十年的臨床診斷後在他的得獎著作中，一再強調習慣的重要概念：好習慣愈多，心理愈健康。習慣是由 S-R 形成連鎖反應後具有相當的穩定性和持久性的行為模式，對個人生活、工作和健康具有很大的影響。

在一個特殊的際會裡，我被教育部李前部長煥和毛前部長高文在兩人部長交接之際把我從政大借調到教育部主持訓委會，因職務關係和全國各大學院校訓導、輔導、

體育、軍訓等同仁有直接且廣泛的接觸。國立台北科技大學黃丕陵副校長時任該校學務長，他夫人袁言言女士一直對我們的工作甚為關心，對我所學所講的東西亦感興趣，相邀在她主編的新生報生活版開闢「新男性開講」專欄，使我經常趕急的要填稿補白，而後半段又因我受毛前部長之聘由教育部接任台北商專校長，因公務繁忙常有力窮之感而使之無法再多產。所以這本小書的稿子一部分要特別感謝袁主編的禮遇邀稿，稿子的另一部分是工作、生活衝擊下的思考所得和教學與行政上的實際體認，這些要感謝內人黃教授所助成的內省歷練。小書成冊難免無法一氣系統，或有斷層與重覆之憾，好在它不過是給自己的一份退休禮物，尚請十方行家指正。

新男性開講 目錄

自序 3

男人真命苦？——談現代男性的壓力 11

檢視你的生活型態 13

成長的男人不悲哀 17

終身教育圓自己的人生 19

藉休閒娛樂領略生趣 23

男人女人不必有戰爭——從「阿信」談起 27

預留空間好迴轉 31

歸零學習——隨時充電・不會有被「圍」的悲哀 35

再談「歸零」學習 37

瞻前顧後何去何從——談中年人的心態與出路 41

勇敢做「我」自己	45
感恩的心	47
藉幽默歡愉人生	49
讓明天和昨天——「Young」	53
人際關係訓練	57
讓世界多一顆心	61
也談「強人」	65
明天還是要繼續	69
學習做時間的主人	71
讓善行溫馨社會	75
只要有心明天一定會更好	77
你好我也好	81
成功男性的歸因	85
預留空間好迴轉（二）	89
從名人看形象塑造	93

走出生命的幽谷	97
人間隨處有乘除	101
向不可能挑戰	105
把握每一個當下	109
在乎內在的那份信念	113
現代父親的畫像	117
他們做到了	121
也是一種「組合」	125
你我各有自己的天空——多元智慧	129
奏出生命的樂章——時間地圖	133
成功的背後，高EQ和PQ	137
土司夾奶油的溫情	141
與自我怡然相處	145
揮灑生命無極色彩	149

男人真命苦？

談現代男性的壓力

女人真命苦，就傳統的男性中心社會而言，似乎是一種相當能被接受的說法，而今社會變遷，男人居然也在嘆命苦，它的可信度如何？它的可能性又如何？

在一次相當專業化的男性成長團體裡，參與的成員都是相當「成熟」的男人，這裡所謂的成熟代表年齡層分佈在三十五至四十五歲的青壯年；職業都是深具穩定性的主管領導者和自由業者；經濟條件都是相當高所得的富有者。他們擁有相當理想的社會地位，他們也擁有相當不錯的工作成就，可是——

張先生任職某大財團的副總，並實際執行整個集團的投資業務，他極富工作取向，成就動機很強，企圖心更是旺盛。他的這些人格特質正是他贏得工作，獲得地位，賺來財富的主要條件，也正因為有這些條件，他從年青就贏得大老闆的器重，更贏得大老闆女兒的傾心，表面上他什麼都有，而且很多。但他最難面對的是太太常不經意的

「你要不是靠我，那有今天」，他常氣短自己的成功為什麼要依附在別人的「恩賜」上？

李先生是位高級公職人員，他一路苦讀，歷經各種考試及升遷，而擁有今天的工作職位，也許由於他的求「職」欲過高，工作投入過份狂熱，導致他在婚姻上雖曾有一段令人羨慕的姻緣，但可惜的是太太因為他的過份投入工作而深感生理、心理需求無法獲得滿足。不幸的是前些年太太堅持協議離去，讓他在本以為很不錯的人生旅途中留下一段遺憾。

楊先生是一個學者專家，他擁有相當專業的背景，也有另人羨慕的社會聲望和工作職位；更難得的是他還擁有很美滿的婚姻和家庭，他的職業生活、家庭關係、人際往來、休閒運動更是可以全方位的協調兼顧而無憾，他滿意自己，更滿意周遭環境中的人、事、物，他是一個快樂現代男人。

男人可真命苦嗎？快速變遷的現代社會，帶給人們多種量變和質變的影響，每個人包括男人面對變動中的量變和質變時，自有其適應的條件、方法。苦不苦雖有主觀的論定，也可以有客觀的評量，但主要還是在於面對壓力的適應問題，張先生、李先生屬於適應不良，而楊先生因自我強度很大，適應良好，所以生活快樂。

檢視你的生活型態

我習慣把年齡類分為三種，一是實際年齡，二是生理年齡，三是心理年齡。實際年齡是依照出生年月日登記的歲月年齡，生理年齡是看生理機能狀況而表現出來體力活力程度，心理年齡則在思想、精神、觀念上顯示。

三種年齡中，歲月年齡隨日而自然遞增，只是一個實際生存時辰的紀錄，並不計算其他因素的影響，但操之不在我。而生理年齡和心理年齡，雖受環境的影響，惟可操之在我，生理年齡可藉營養、保健、運動、休閒而改變；心理年齡更可藉個人適應能力的增強，自我強度的加大等心態的優質化而使自己心理上「青春永駐」。三種年齡以心理年齡最為重要。

雖然，一個人的年老年輕是以其心理年齡為重要的決定因素，不過，心理年齡的表現則端視前述個人的心態而定。心理學上有所謂的心理決定論，其論點主要強調一個人的行為必受其心理因素影響，而一個人的心理態度的表徵即是其外在的行為表現。

這種行為表現的系統化就是一個人的生活型態。

生活型態歸納起來有四種類型：

一、冷拒型：張先生是一個四十開外的成年人，也曾是個相當有「志氣」的青年人，一直希望做個不平凡的人，因而不滿意周遭的許多人、事、物，他跟許多人衝突，看不慣很多事，他常被標籤為「問題人物」，而令他歷經挫折，他的銳氣沒了，鬥志也消了，他冷漠、疏離這個社會，不再高論，也不再與人爭，他遠離塵世的躲在一個小鎮上尋找「樂趣」。

二、防衛型：陳先生是位現職的中學老師，自小生活相當嚴謹，父母期望很高，父親出身軍旅，生活紀律、道德規範都是超標準，無形中塑造成一個「超我」很強的人，由於性格特性使然，陳先生在他的教書生涯中，始終無法放開去與學生和同仁相交往，他把自己裝在一個自我防衛系統裡，無法接納外界，外界也無法走進他的世界。

三、散漫型：李先生從小在一個富裕家庭中長大，父親經商在外，父子很少見面，母親百般呵護遷就，養成生活散漫，什麼都無所謂，沒有責任感，更沒有什麼生活定向、目標。

四、彈性型：林先生是一個出身中等家庭的五十開外的人，他有一份很受尊重的

專業工作，他工作認真、負責，對自己的條件、優缺點甚有自知之明，他雖常面對壓力、挫折，但總能紓解自如，他是一個生活在多層面領域的人，他的生活兼具穩定性和彈性。

冷拒型的冷漠、排拒，防衛型的與人負向關係，散漫型的沒責任感，都不是理想的心態。只有彈性的生活型態最符合心理衛生的原則，也是心理年齡的最具體表徵。男人的吸引力建基在身體健康、生理機能佳、心理適應具有彈性和穩定性。