

女人·男人心理书系

# 还你一个好男人 ——走向男人心理深处

烨子/编著

× × × 出版社

# 目 录

## 第一章 浅说尴尬慰男人

---

细说尴尬，道来原委，男人并不光荣，男人的事儿，男人的“羞怯”，躲不过五光十色的美丽陷阱。是男人，就该如此那般，实则，男人的难言之隐无处诉说。

- 男人“难”的心得 ..... ( 2 )
- 说“不”常常很难 ..... ( 2 )
- 心理素质太差难成功 ..... ( 6 )
- 说“天下无难事”很难 ..... ( 9 )
- 男人难以承认友谊 ..... ( 13 )
- 男人的难言之隐 ..... ( 16 )
- 男人累却不能说累 ..... ( 17 )
- 现代男人很孤独 ..... ( 19 )
- 中年男人压力大 ..... ( 24 )
- 子不教，父之过 ..... ( 26 )
- 男人很难打破陈规 ..... ( 28 )
- 男人与女人 ..... ( 32 )
- 男女有别 ..... ( 32 )
- 男人信赖胁迫能力，而女性则倾向综合权能 ..... ( 34 )

- 男人的嫉妒心不比女人小 ..... (37)
- 男人需要女人指导性的帮助 ..... (40)
- 男人的危机 ..... (43)
- 失败的困惑 ..... (43)
- 成功的苦闷 ..... (47)
- 男人成功的八大绊脚石 ..... (52)
- 职场男人的五大误区 ..... (55)
- 成功使男人健康透支 ..... (58)

## 第二章 细说“本色”论男人

---

何谓男儿本色？男人难以忘记旧日恋人，男人爱慕的对象总是可望不可及，男人总在乎女友的过去……男人有时像孩子一样，就像是泥做的骨肉一般。

- 男人与恋寻 ..... (64)
- 男人难于忘情旧恋人 ..... (64)
- 男人对坠入爱河有恐惧心理 ..... (67)
- 男人爱慕的对象总是可望不可及的 ..... (69)
- 男人恋爱并非全都为了结婚 ..... (72)
- 男人与婚姻 ..... (74)
- 男人结婚“七年之痒”后拈花惹草的可能性大 .....  
..... (74)
- 男人把结婚当“例行公事”，女人则视为大事 ... (75)
- 男人与爱人 ..... (78)

- 男人爱干涉女友的装扮 ..... (78)
- 男人喜欢快乐的女人 ..... (79)
- 男人不“爱”女人 ..... (82)
- 男人总在乎恋人的过去 ..... (84)
- 男人怕被女人操纵 ..... (88)
- 男人的“阿尼玛情结” ..... (91)
- 男人怕“女强人” ..... (93)
- 男人多侵犯性行为 ..... (95)
- 男人本质是孩子 ..... (96)
- 男人为不能再充当旧角色而愤怒 ..... (97)
- 男人根深蒂固的依赖性往往被掩盖 ..... (99)
- 男人“痞子”型外表冷酷而内心脆弱 ..... (102)
- 男人回归自我意味人性复活 ..... (105)
- 男人秘密越多心理负担越重 ..... (106)
- 男人是泥做的 ..... (111)
- 男人时常会有孤独感 ..... (113)
- 为男人护“短” ..... (115)
- 男人无法跨越无聊的误区 ..... (115)
- 男人迷恋球赛 ..... (118)
- 男人坐时爱抖动双脚 ..... (120)
- 男人总把酒当密友 ..... (122)
- 男人常怀罪孽感 ..... (123)
- 男人总要隐藏自己的醋意 ..... (125)
- 男人婚后常常英气渐逝 ..... (127)
- 男人英雄气短 ..... (130)

## 第三章 峥嵘渐露赞男人

---

男人就是力量的化身，话说男儿当自强，峥嵘渐露，男人有其独特的成功规则，男人只和男人比试高低，男人永远只在信念和勇气的田原上奔跑。

- 男人的成功规则 ..... (134)
- 具有积极的自我意识 ..... (134)
- 百分之百地投入自己的工作 ..... (136)
- 将敬业深植于自己的脑海之中 ..... (140)
- 忠诚于老板，获得更多升职的机会 ..... (142)
- 自信使平凡成就伟业 ..... (146)
- 敢做敢当，不推卸责任 ..... (149)
- 做自己命运的主人 ..... (151)
- 只要不断进取，没有“不可能” ..... (155)
- 坚定自我 ..... (159)
- 及时行动，成功在望 ..... (162)
- 沃尔顿成功经营的十大规则 ..... (166)
- 男人的游戏定律 ..... (169)
- 人缘是升迁的必要条件 ..... (170)
- 人挪活树挪死 ..... (172)
- 少树敌就等于多交友 ..... (176)
- 该出手时就出手 ..... (179)
- 细节赢得人心 ..... (182)

- 晋升不拘小圈 ..... (186)
- 竞争是共同的发展 ..... (188)

## 第四章 惆怅沮丧戒男人

---

男人的悲哀，男人的恐惧，男人的抑郁！男人往往以自我为中心，男人总是害怕占“下风”……所有的一切一切，是男人沮丧和惆怅的直接原因。

- 病态中的男人 ..... (195)
  - 男人常常因恐惧而产生危机 ..... (195)
  - 男人也有脆弱的一面 ..... (197)
  - 男人常常陷入竞争的牢笼之中 ..... (201)
  - 男人常常因生气而失去理智 ..... (203)
  - 忧柔的男人很苦恼 ..... (205)
  - 偏激使男人固执己见 ..... (206)
  - 聪明的男人易陷入自负的陷阱 ..... (210)
  - 男人常有不安定的心 ..... (214)
- 谜局中的男人 ..... (217)
  - 婚后男性渴望有一个真正的男友 ..... (217)
  - 男人相信存在一个美丽而无灵魂的躯体 ..... (221)
  - 有的男人躲避婚姻就像躲避瘟疫 ..... (225)
- 自我保护的男人 ..... (228)
  - 男人总是害怕占“下风” ..... (228)
  - 每代人都发誓不再犯父辈的错误 ..... (232)

- 男人一出门便会遇见劲敌 ..... (236)

## 第五章 真真假假辨男人

---

真真假假辨男人，好男人真是难觅！男人最博大的情怀总是真的，男人的绅士风度可以成就一生，男人的真假好坏并不挂在面具上，男人出身低微往往是优势！

- 境界中的男人 ..... (243)
  - 真正的男人心宽似海 ..... (243)
  - 真正的男人能自律 ..... (246)
  - 真正的男人有良好的教养 ..... (251)
  - 真正的男人以德立身 ..... (255)
  - 真正的男人需要诚实 ..... (257)
  - 真诚是绅士的灵魂 ..... (262)
  - 真正的绅士有极强的荣誉感 ..... (268)
- 面具下的男人 ..... (271)
  - 冷面型实际上是伪君子 ..... (271)
  - 谈吐稳重的男人未必诚实可信 ..... (275)
  - 活跃的男人也寂寞 ..... (279)
  - 有的男人喜欢躲在面具后生活 ..... (281)
  - 有的男人喜欢自欺欺人 ..... (283)
- 逆境中的男人 ..... (285)
  - 出身低微是长处 ..... (286)
  - 时势造英雄 ..... (290)

- 无人保证成功立即来临 ..... (295)

## 第六章 粉色情场教男人

---

男人的力感，男人的温情，男人的才智，男人表达心意的方式，男人对爱的真心培育都是男人征服爱人心最有力的武器。找到爱人不易，打动她的心更不易，可聪明的男人总能一帆风顺，如此得意。

- 男人有男人的魅力 ..... (304)
- 展示你的力感 ..... (304)
- 展示你的温情 ..... (306)
- 展示你的才智 ..... (308)
- 展示你的“绅士风采” ..... (309)
- 增进你的魅力 ..... (311)
- 男人有自己的求爱方式 ..... (313)
- 千万别忘记她的生日 ..... (313)
- 适时地改变一下交流方式，更易打动她的心 ... (316)
- 打动芳心的四大秘密武器 ..... (318)
- 你也是他喜欢的男人 ..... (319)
- 创造彼此的“共鸣区域” ..... (323)
- 运用你的情商加固爱的大堤 ..... (325)
- 体贴关爱 ..... (325)
- 尊重个性 ..... (326)
- 诚实坦率 ..... (327)

<input type="checkbox"/>	永不猜疑 .....	( 328 )
<input type="checkbox"/>	若即若离 .....	( 331 )
<input type="checkbox"/>	童心未泯 .....	( 332 )
<input checked="" type="checkbox"/>	正确地把握你的爱情 .....	( 334 )
<input type="checkbox"/>	初恋的注意事项 .....	( 334 )
<input type="checkbox"/>	把握热恋的心理 .....	( 335 )
<input type="checkbox"/>	摆脱热恋后的冷漠 .....	( 337 )
<input type="checkbox"/>	鼓起勇气面对暗恋 .....	( 340 )
<input type="checkbox"/>	远离失恋的阴影，开始新的生活 .....	( 342 )
<input type="checkbox"/>	做好婚前的心理准备 .....	( 344 )
<input type="checkbox"/>	爱是相互欣赏 .....	( 346 )
<input type="checkbox"/>	夫妻共处有艺术 .....	( 347 )
<input type="checkbox"/>	六个简易方法助你言归于好 .....	( 349 )

# 第一章 浅说尴尬慰男人

细说尴尬，道来原委，男人并不光荣，男人的事儿，男人的“羞怯”，躲不过五光十色的美丽陷阱。是男人，就该如此那般，实则，男人的难言之隐无处诉说。

## ■ 男人“难”的心得

男人们也会碰到许多难处，于是便有了关于“难”的心得：做个果断的男人，说“不”并不难；做个成功的男人，要有“天下无难事”的信念……不过有些难处男人们不易逾越，他们难以承认友谊，这需要社会的共同认识和男人们意识的转变。

### □ 说“不”常常很难

说“不”常常很难，对于“大”男人来说。男人好面子，男人从来不喜欢屈从……做个果断的男人应该能够坦白直率地说出自己的感受，哪怕这种感受是来自于拒绝一个合情合理的请求。说“不”并不意味着态度野蛮粗暴，它仅仅表达的是你的情感。

在现实生活中，屈从型的男人往往不能够拒绝他人的请求，只要本人的时间、能力、参与程度等等还允许，一旦超出了他的容忍范围不得被迫向他人说“不”字时，他会有一种深深的负罪感，因为他感到没有完成别人加给自己的重负。情形常常是，你该说“不”的时候却往往表示了同意，但这也未必就说明你有心理问题或情感不正常。你所需要的，正是如何训练自己轻轻松松、潇潇洒洒地说“不”字。

说声“不”字并不难，只要你认真学习领会并按照下述两原则去做：

#### (1) 直截了当地拒绝

如果你一开始便啰里啰嗦罗列出一大串你拒绝某个请求

的理由，那么你的回答将失去力量。没完没了，絮絮叨叨的理由和借口往往使自己的思维也变得混乱起来，甚至会改变自己改变初衷。因此，在拒绝别人的请求时，一定要简短明白，直截了当——直接说“不”。行就是行，不行就是不行。让你的回答清楚明白，不要迷惑别人，也迷惑自己。坚定不移的口气所传达的信息是——你是真诚的，发自内心的。请记住，你所传达的内容不仅仅包括你的话、同时还包括你说话时的表情、动作诸如手势等等。坚定不移的态度含着责任义务或承诺。一旦你拒绝某一请求，那么就一定要坚持到底，毫不放松。因此，永远不要用“如果……”、“可是……”诸如此类的话开始你的回答。这种开头含着你对某事有负罪感、愧疚感。它说明你可以改变目前的立场，因为你对目前的结论并不是感到心安理得。

## (2) 仔细考虑作出选择

避免由于说“不”而造成心理不安的最好方法之一，是推迟作出决定，给自己以充裕的时间作充分的考虑，然后作出选择。

所以，在具体环境中，你可以告诉要求你的人，你需要时间来考虑有关的问题。为了训练轻松说“不”的能力，请大声阅读以下内容：

不，我不能那样做。按照日程安排今天我还有别的事情要处理；

不，今天我不想去。我已经计划好，要陪家人；

不，我想我对您的了解还不够，不宜现在去府上拜访；

不，我认为替您去跟踪某人，那是很没有面子的事；

不，这次应该你来付钱，我付钱的次数已经够多了；

不，我不能再借您 20 元钱，因为您已经借过我 60 元钱，而且一直没有还给我；

不，今天我不想打篮球，下个星期天如何？

不，我倒很乐意与您一起去看美术展，可今天不行，因为一切都已安排好了；

不，这份差事应当由艾伦去干，因为他一直闲着；

不，那不是我的份内工作；

不，我很尊重您的情感，但不能为此而为您去做那件事。

与语言同时伴随的其它内容，心理学家称之为“非语言行为”，它指的是诸如你的语音、语调、眼神、体态、手势、面部表情、与对方谈话时双方保持的距离，等等。

如果我们将果断型、侵取型、屈从型的男人的非语言行为作一次对比的话，你将会发现他们之间存在明显的差异。下面，是我们从果断、侵取、屈从三种类型男人的非语言行为中总结出来的一些最显著、也是最基本的特征。

屈从型男人讲话时往往低声下气，软弱无力，不愿或不敢正视他人的眼光，总是低头向下看，或者环顾左右。他们说话的速度很慢，迟迟疑疑，犹犹豫豫，吞吞吐吐，总之一点也不流利；他们不会明确表达自己的意图，总是企求他人的允许或赞同。屈从型男人的姿势也往往让人看了很不舒服，他们站不正甚至走不直，挺不起胸膛，因而头总是低垂着；他们偶尔也打一些手势，那是因为他们感到很不自在、坐立不安的缘故。他们经常用很不自然、多余的笑来掩盖内心的不踏实和对事情的毫无把握，这种笑往往比哭还难看，让人极不舒服。他们往

往自我封闭，自卑感较强，不愿与他人进行实际接触，就像“装在套子里的人”一般。此种类型的男人还有一个典型的习惯动作：点头。他们的点头实际是让别人知道他们在注意倾听，是为了赢得他人的好感和认可。当然，生活中，许多人同样会应用点头的姿势，不过不经常而已。

侵取型的男人在讲话时，声音宏亮震耳，具有一种权威的威慑力、且语言速度极快、十分流畅，常常使用祈使命令的语气；这种人在发怒时，则眼睛直瞪瞪地盯着对方，炯炯发光，严峻冷漠，一付咄咄逼人的样子，令你不寒而栗，往往退避三舍。他们表面上常常一本正经不苟言笑，一幅道貌岸然的样子；他们总是力图摆出一幅伟大形象，总是力图占上风，压他人一头，对别人造成一种压力和潜在的威胁。他们会老是把脖子伸得长长的像长颈鹿一般，而且还不断地挥动自己的手臂，或者攥紧拳头在他人眼前晃来晃去，耀武扬威；谈到面部，他们往往喜欢拿出一幅严肃、冷淡，有点生气的样子：眉头紧皱，下巴紧收。这类人喜欢侵入他人的空间，比如常常窜到别人的宿舍，直直地如同木棍般，或斜倚在墙上，低头俯视着别人，指手划脚、没完没了地胡吹乱砍。

果断型男人在讲话时往往采取平等对话的方式，他们的言语行体，语音、语调适中；话语流畅，不紧不慢，但坚定有力，充满自信，他们与对方保持有规律且适度的眼光接触，但不会冷生生或色迷迷地盯着他人不放；他们讲话时的姿势是自然放松的，站得正，坐得直，从不卑躬屈膝；果断型男人喜欢运用坚定，明确的手势去强调自己的意见或思想，同时他们的面部表情却常常是自然放松的——或者轻松愉快，或者平淡中和。他们从不侵犯他人的生存空间。相反，他们力图与他人保

持一种彼此均感方便、适宜的距离，进行“眼睛对眼睛”的平等来往和交流；如果对方站着，那么他不会坐着，如果对方坐着，那么他也会坐下来与对方交谈。

其实，说“不”并不难，只要做出合理的拒绝，运用好拒绝的语言及“非语言行为”，不但不会有损你男人形象，而且能表现你的真诚、果断、平易近人。

## □ 心理素质太差难成功

没有男人不想成功的，甚至可以说这是男人们一生为之追求的梦想、奋斗的目标。然而，历尽尝试许多男人都失败了，只有极少数的获得了成功，这究竟是什么原因呢？

许多男人的失败并不是因为他们欠缺智力，经过许多成功心理学家的研究发现：从工商巨富、军政要人，到各界明星、科学家、艺术家，一个男人事业上的成功并不单纯是智力行为，更重要的是一种心理行为。

美国教育家戴尔·卡耐基调查了许多成功男士之后得出结论：一个男人事业上的成功，只有 15% 是由于他们的学识和专业技术，而 85% 靠的是心理、素质和善于处理人际关系的能力。詹纳是 1976 年奥运会十项全能金牌的获得者。他从体育比赛的角度也作了如此相类似的表述。他说：“奥林匹克水平的比赛，对运动员来说，20% 是身体方面的竞技，80% 是心理人格上的挑战”。研究发现，几乎每一个男人都有发展自己，使自己取得巨大成就的智能，而不幸的是，很少有人知道怎样开发自己的智慧（不等于智力）才能和创造力的巨大宝藏，因此，许多人只是生活中的平庸者而已。

一个男人心理素质的好坏，最容易从他应付挫折的方式中

看出来。下面就让我们来看一例：

1989年，一个日本青年报考一家公司，公布考试结果时，他名落孙山，得知消息后，他深感绝望，顿起轻生之念。幸而抢救及时，自杀未遂，这时忽然传来消息说，他被录用了。原来是统计出了差错，实际上他的考试成绩名列榜首。但很快又传来消息，说他已被公司解聘。理由是：一个人连如此小小的人生打击都不能承受，又怎能在今后艰难曲折的奋斗之路上建功立业呢？

这个故事告诉我们这样一个道理：心理素质太差，光学习优秀是很难有所作为的。

如果一个男人的心理素质太差，又没有得到及时矫正，任其发展下去，即使他是个十分优秀的人，最终结果也只能是不但没有实现自己的人生理想、反而害人害己，落得可悲的下场。

心理状态是否健康、完整还会影响一个男人能否拥有幸福的人生。和性格一样，一个男人的心理状态将在很大程度上影响到他的人生命运，在21世纪的今天更是如此。谁的心理发展能够适应时代发展的需要，谁就将走向成功，成为生活中的佼佼者，拥抱幸福的人生；谁的心理发展，不能跟上时代变化的步伐，谁就将走向失败，成为生活中的落伍者，成为悲剧性的人生角色。

一名海外作家的小说《船》向我们提供了心理发展与幸福人生之间关系的典型故拭。这部小说生动地描写了在当今社会走向现代化的历史潮流中两个家庭，两代人之间的起伏盛衰和

悲欢离合，实质上反映的是两个年轻大学生的心理发展对他们各自人生的重大影响。读后引人深思。

大银行家的儿子杜加文，是一名英俊聪明，风流倜傥的大学生。他有一个阔绰的家庭，有个灵活的头脑，本来是大有前途的。然而，可悲的是，在社会走向现代化的变革过程中，他的心理发展状况都落伍了。他觉得，人的现代化就是现代的穿着现代的舞姿、现代的玩乐加现代的罗曼蒂克。他的心理仍停留在“现代享乐派”的状态之中，完全背离了人的现代化的正确轨道。在这条道路上，他越来越不能适应现代社会的发展，开始是女友离去，后来他又沉醉于游乐、赌搏，将万贯家财输光，将父亲气死，落得妻子病死，儿子流浪街头，自己也死于赌徒的刀下的可悲结局……而另一名大学生纪远，虽然家庭经济并不宽裕，没有支持他发展的充足财力，但是，他自己却深感生活于现代必须有现代人的气质、能力和精神品质。于是，他下决心刻苦攻读，熟悉社会，磨炼自己的性格和心理承受力，增强对现代化社会的各种适应能力。在这种“进取型”心理的鞭策下，他在社会激烈的转变过程中越来越主动，成为生活中的强者和幸运儿，享受着幸福而充实的人生。

同样是生活在社会变革时代的两个大学生，一个成为时代的佼佼者和宠儿，拥有奋进、快乐、幸福的人生；一个却沦为时代的弃儿，只有堕落、颓丧，走向灭亡的人生。造成差距的根本原因在哪里？在于心理状况的差异上，杜加文的“享乐型”心理不能适应时代变革的需要，因而必然被时代所淘汰；纪远的“进取型”心理却是在时代变革过程中必须具备的优良