

男性心理 枕边书

NANXING XINLI ZHENBIANSHU

洞察男人心理要掌握的 200 个常识



牧之 编著

权威读本
震撼登场

详细解读男人的内心世界
一本男人和女人可以共享的心灵秘笈



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

男性心理 枕边书



牧 之 编著

图书在版编目(CIP)数据

男性心理枕边书:洞察男性心理要掌握的 200 个常识 / 牧之编著.

—北京:新世界出版社,2006.5

ISBN 7-80228-071-0

I. 男... II. 牧... III. 男性-心理学-通俗读物

IV. B844.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 044336 号

男性心理枕边书:洞察男性心理要掌握的 200 个常识

编 著: 牧 之

责任编辑: 杜 力 孟令飞

责任印刷: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

总 编 室: +86 10 6899 5424 6832 6679(传真)

发 行 部: +86 10 6899 5968 6899 8705(传真)

网 址: www.nwp.cn(中文)

www.newworld-press.com(英文)

电子信箱: nwpcn@public.bta.net.cn

版 权 部: +86 10 6899 6306 frank@nwp.com.cn

印 刷: 保利达印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1096 1/16

字 数: 350 千字

印 张: 22.25

版 次: 2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80228-071-0/G·028

定 价: 29.80 元

新世界版图书 版权所有 侵权必究

新世界版图书 印装错误可随时退换

NANXING XINLI

ZHENBIANSHU

了解男人必修的心理课：

1. 男性社交心理
2. 男性职场心理
3. 男性审美心理
4. 男性恋爱心理
5. 男性情感心理
6. 男性婚姻心理
7. 男性性爱心理
8. 男性家庭生活心理
9. 男性家庭教育心理
10. 青少年男性心理
11. 中老年男性心理
12. 男性心理健康自测

现实中，男人不论情不情愿都被推到强者的位置上去承担强大的社会生活和工作的压力，这一切造成了男人内心的复杂多变；另一方面，男人的一生由于都在奔波拼搏，他不得不不断地在内心制造出各种各样隐秘的想法，这些复杂和隐秘才真正构成了男人真实的内心世界，因此，外表的坚强和成熟并不反映他真实的心理。所以，了解男人就需要走入男人的内心。

责任编辑：杜 力 孟令飞

封面设计：奇文雲海  
www.qwyh.com

序言

PREFACE

联合国世界卫生组织对健康下的定义为：

健康不仅是没有疾病，而且是身体上、心理上和社会上的美好状态或完全安宁。

而心理学专家告诉我们，其实每个人都有一些需要打开的“心结”。这些心理盲点，如果及时调节，可能很快会恢复正常，如果任其积聚，超过了一定界限就会造成心理疾病。

但是长期以来，中国人似乎更关心自身的生理环境，对营养保健、锻炼强身投入了极大热情，却忽视了对健康同样重要的心理环境——稳定的情绪、愉悦的精神、坚定的意志。

其实，心理健康比许多人想像的重要得多。有资料显示：当今引起各种疾病的原因中，有70%至80%与心理因素有关，这些疾病包括高血压、冠心病、胃和十二指肠溃疡及一些皮肤病。

我们生活在一个复杂而且不断变化的时代，不论这些变化是否是我们所追寻的，现实的压力迫使我们不停地向前运行。人们在各自的领域里被社会异化，人群中充满了焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧，人类陷入了一场前所未有的心理危机。

你是否发现，现代社会人与人之间的关系越来越建立在各自利益的基础上，兄弟般的友情日渐稀少，人们整日包裹在强烈的孤独感之中。你是否感到，竞争的社会压得人透不过气来，而我们还必须遵循传统文化所推崇的“喜怒不形于色”，压抑着自己沉重的心情。你是否觉得，人们就像一群刺猬，充满敌意地竖着满身的“武器”。专家认为，孤独、压抑、敌意已经成为现代人普遍存在的心理危机。

当你感到“今天有点烦”的时候,会不会想到找一把心情的“梳子”,梳理你纷乱的思绪?学会宣泄是调节心理平衡的重要方法,但由于各人自身因素、环境因素的不同,每个人的调节能力都有差异,当你凭自己的力量不能摆脱心理负担时,心理咨询就是你应该选择的方式。

心理咨询就是要帮助人形成自己应对环境的方法和技能,它应该是既治标又治本的。心理咨询不是简单地为你“打理心情”,而是交给你一把梳理心情的“梳子”。

因为,在现实生活中,我们每个人很多时候是认不出自己的,是很难看清自己的。而这层“糊里糊涂”并不能给人带来快乐。渴望了解自我是人天生的需要,因为只有了解自我,了解了真正的需求与愿望,才可以在现实中找到方向,明白生命的意义,才可以在走得很累很辛苦的时候,并不觉得委屈与懊悔;也只有了解了自我,才可以撕去太多的因所谓“生活”而带上的种种“面具”,享受清新与安宁!一个人不能真正了解自身,纵使忙碌不停,终是茫然痛苦;纵使优裕富足,终是难耐空虚……

心理咨询就是与当事人一起去认识你自己,一起去探索心灵,感受真我,发现谜底,获得成长、成功的力量。因为心理咨询是一种心灵的对话,在这一时空中,你可以逐层褪下繁重的装束,可以放心地没有干扰地去看自己、思考自己,不会遭遇嘲笑,不必忍受评价,有的只是倾听、关注、同感与挑战,你可以全神贯注直抵心灵深处!

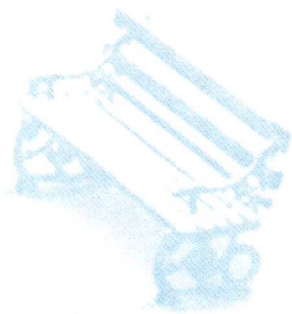
不同的人,在不同的时期会遇到不同的问题,因此心理咨询对于每个人都是必需的,只是寻求的方式不同罢了。

我们知道中国正处在一个千变万化、前所未有的历史时期,国家尚且遇到了前所未有的种种挑战,更何况身处在这个大变革时期的个人呢?因此,面对滚滚而来的改革洪流,日益加强的社会竞争的冲击,我们每一个人的心理状况总会发生各种各样的改变,比如面临人际关系交往方式的改变,比如迫切要求成功的心理和实际生活状况之间的冲突,比如如何坦然面对日益增强的物质利益的诱惑,比如怎样正确处理各种恋爱婚姻关系等等诸如此类的难题。我们相信很多人由于缺乏足够的心理健康知识和正确的心理指导,陷入了深深的困惑与迷茫之中,整日烦恼而不知该如何去改变这种状况,如何使自己早日走出困境,过上幸福快乐的生活。

作为一套专为广大读者解除心灵困惑而编辑的丛书,《男性心理枕边书》和《女性心理枕边书》像一位温文尔雅的长者,从现实情况出发,根据女性和男性的不同心理特征以及不同时期的人的心态的变化,指导你如何进行社交活动,如何正确培养自己的审美心理,如何正确处理恋爱、婚姻关系,如何在职场上展示自己的风采等等。

我们知道正如一篇散文中所说的那样:“一颗心从它诞生的那一天起,就必须面对风风雨雨、酸甜苦辣,所以每颗心都可能受到了挤压或者腐蚀,都可能有冻伤、烫伤或者破损。更令人伤感的也许是,我们的心灵从造化那里获得的许多力量中,有一种或者几种是自毁的力量,所以我们的心灵常常有无风三尺浪的动荡与不安……但是地下东南,天高西北,天地尚无完体。虽然我们没有初始的和现在的完整,但我们有修补的愿望和决心。相信有一天,破损的会再复原,而经过了修补的心灵会更加成熟和坚强。”

我们希望本丛书能够真正成为读者的良师益友,能够为读者的心理健康贡献出我们的一份绵薄之力,祝愿大家都能够步出心灵的困惑,早日迈向成功之路,过上幸福快乐的生活。



目 录

第1章 男性社交心理

在现实生活中,尽管千人千面、人心难测,但共同的人性倾向,共同的社交心理,仍会帮助你及时作出判断,抓住对方的心理弱势,发挥自己的心理优势,在社交“攻心战”中获得先机。

- 男人为何喜欢交朋友 /3
- 男人为何总是很慷慨 /4
- 许多男人为何不愿和女性交流 /5
- 男人喜欢跟什么样的女孩聊天 /6
- 男人要怎样克服社交恐惧症 /7
- 男人该如何应对社交中的尴尬 /9
- 男人批评他人要不要掌握技巧 /9
- 男人应该怎样把握社交中的距离 /11
- 男人为什么要学会赞美别人 /11
- 男人要如何识友和交友 /12
- 男人应该学会如何说“不” /14
- 男人为什么会比较固执和矜持 /15
- 男人应当如何走出羞涩心理 /17
- 男人应当怎样认识社交中的绊脚石 /19
- 男人要不要对社交活动“过度投资” /21
- 男人应当怎样提高社交技巧 /22
- 男人应当如何与异性同学交往 /23
- 男人应当怎样保持交友的弹性 /24
- 男人应当如何学会倾听别人说话 /26
- 男人要如何与交际圈外的人融洽相处 /27

第2章 男性职场心理

现代社会的高效率必然会带来高竞争性和挑战性，由此也会给男性的职业生涯带来各种各样的心理健康方面的问题，影响男性正常的职场心理，带来工作情绪的波动，对此，身处职场中的男性应该有足够的认识，并且积极地调整自己，加强心理修养，保证自己正常的心态。

- 男人心目中为何工作最重要 /33
- 男人为何总有竞争心理 /34
- 男人如何和不欣赏自己的上司相处 /36
- 男人如何和女同事相处 /36
- 男人如何与女上司相处 /38
- 男人如何与同事化敌为友 /40
- 男人如何对付爱说坏话的同事 /41
- 男人如何面对择业中的挫折 /42
- 男人要怎样才能获得别人的支持 /43
- 男人碰到同事争功怎么办 /45
- 男人如何处理办公室关系 /46
- 男人如何面对职场中的烦心事 /47
- 男人碰到职业疲劳怎么办 /50
- 男人如何与不同性格的人共事 /51
- 男人在职场中、社交party上如何和陌生人说话 /53

第3章 男性审美心理

审美过程是一个心理活动的过程，审美与心理学有着密不可分的关系。心理学有一门分支，专门研究人在审美过程中心理活动的规律，叫做审美心理学或美感心理学，它将人们欣赏美、创造美、产生美感过程中的心理活动作为研究对象，它研究审美过程中的各种心理现象，探索审美的心理特点与本质，帮助人们克服不正常的审美心理，指导人们进行健康正常的审美实践。

男人应当如何营造自己的魅力 /57

男人的阳刚之气从哪里来 /58

男人也需要打扮自己吗 /60

男人你知道怎样刮脸吗 /61

男人也需要护肤吗 /63

男人应该如何穿西装 /64

男人需要修饰哪些方面 /65

男人怎样做才能更有风度 /66

怎样做个成熟的男人 /67

性感男人是什么样 /68

酷男人就能让女人动心吗 /70

男人为什么会反对伴侣整容 /71

从审美心理看男人整容 /72

第4章 男性恋爱心理

男欢女爱本来是人之常情,但是恋爱的艺术并非人人得以掌握。你的恋爱心理发展到了什么程度,你的恋爱心理是否成熟等等,都是值得关注的,因为只有正确的恋爱心理才能够保证感情的顺利进展,保证爱情的甜蜜和温馨。

如何理解男人的恋爱心理 /77

如何读懂男人的择偶心态 /78

男人怎样防止恋爱中的“光晕心理” /79

男人初恋时应注意什么 /80

男人恋爱时怎样调适自己的心理 /81

男人恋爱心理有哪些隐患 /82

男人怎样对待恋人的嫉妒 /83

男人如何求得姑娘的好感 /84

男人怎样向意中人展现自己的魅力 /85

- 男人应当懂得如何分手 /87
- 男人为何喜欢打听女友的过去 /89
- 男人喜欢怎样接吻 /90
- 男人为何更在乎女孩的诚实和自我约束力 /92
- 男人为何爱干涉女友的装扮 /94
- 男人如何抚平失恋的心理创伤 /95
- 男人如何理解失恋后更爱对方的现实 /96
- 男人为何忘不了旧恋人 /98

第5章 男性情感心理

也许有人会说,男子汉是坚强、刚毅的象征,何需讲什么情感?其实不然。从某种意义上讲,做女人难,做男人更难。男人并非是天生的幸运者,最要命的是他们还必须强撑着架子,所谓“死要面子活受罪”是也。因而男同胞要比女同胞更为不幸,作为男人,不管个体情况如何,要成为符合社会尺度的“男人”,就够他干一辈子的了。因此,从某种意义上来说,男人的情感更容易出现问题。

- 男人为何期望女人多体谅他们 /103
- 男人为何喜欢不懂装懂 /104
- 男人怎样表达自己的情感 /105
- 男人在女人面前为何害羞 /106
- 男人为何不愿娶“女强人” /107
- 男人为何不浪漫 /108
- 男人为何有时故意冷淡 /109
- 男人需要而女人却不懂的隐私是什么 /111
- 男人为何爱撒谎 /113
- 男人为何累也不能说 /114
- 男人为何有自卑心理 /116
- 男人的心理禁区是什么 /118
- 现代男人最忌讳什么 /119

暴力型丈夫的心理特征是什么 /121

男人为何喜欢漂亮女人 /122

男人为何不愿求人 /124

男人为何要沉默 /125

男人为何怕老婆 /127

第6章 男性婚姻心理

有人说：“婚姻是爱情的最高潮”，有人说“婚姻是爱情的坟墓”。作为一名男性，我们究竟应该如何正确看待婚姻，应该如何正确对待婚姻呢？面对婚姻，你是否做好了十足的心理准备？是否能够承担起作为一个男人的责任呢？

如何理解男人的结婚心理 /135

男人为何怕结婚 /136

男人择偶为何有恋母情结 /138

婚后怎样进行二人世界的心理调适 /138

男人如何正确看待婚姻 /140

男人如何认识“婚后沉默症” /143

男人为何婚后易出轨 /144

男人出轨为何屡教不改 /145

男人为何有外遇却不离婚 /146

男人如何处理夫妻间的吵架 /147

男人如何面对妻子有外遇 /148

男人如何处理妻子的出走 /150

男人如何与性格不同于自己的妻子相处 /151

男人怎样对待妻子的任性 /152

男人怎样对待爱吃醋的妻子 /153

男人怎样看待和选择美貌妻子 /154

丈夫怎样对待喜欢社交的妻子 /156

男人怎样面对不太善于交际的爱人 /157

- 男人怎样对待事业心强的妻子 /159
- 再婚丈夫如何进行心理调适 /160
- 男人怎样对待丧偶后的心理障碍 /162
- 离婚带给男人什么 /163
- 男人如何与妻子幸福相处 /163
- 男人如何平衡夫妻之间的角色差异 /165
- “完美”妻子背后的男人怎样调适心理 /166
- 男人怎样认识妻子的唠叨并帮助她消除 /168
- 男人为什么会觉得老婆是别人的好 /169
- 男人应该怎样体贴自己的妻子 /172

第7章 男性性爱心理

美满和谐的性生活,需要丈夫与妻子双方共同的配合与协调。由于女性的性生理和心理比较复杂,具有许多与男性不同的特点,因此,要有好的性生活,需要丈夫摆正自己的心态,能够与妻子进行正确的沟通和交流。

- 男人如何理解女人的性爱想法 /179
- 男人该如何对待女人在床上的谎言 /180
- 男人怎样了解妻子的性秘密 /181
- 男人如何摆脱性心理负担 /183
- 男人如何克服性欲消退的恐惧 /184
- 男人如何对待妻子的“性洁癖” /186
- 男人如何克服夫妻间的性厌倦 /188
- 男人如何与妻子谈论“性” /190
- 男人碰到妻子性冷淡怎么办 /193
- 什么是健康的性心理 /195
- 男人为何渴求发泄 /197
- 男人为何害怕做爱被拒绝 /198
- 怎样使夫妻性爱和谐 /199

婚前性行为你想好了吗 /204

男人常见的性心理习惯有哪些特点 /205

男人为何只要求女人“纯洁” /206

第8章 男性家庭生活心理

虽然在现代社会中,从法律的角度来说,在家庭生活中作为丈夫与妻子承担的是同样的责任和义务。但是从传统道德观念的角度来说,男性更应当充当家庭主心骨的作用,为家庭的幸福美福尽自己最大的努力。这需要丈夫能够有正确的心态,充分认识到自己的行为对于维护家庭生活的重要性,理智而慎重地处理好家庭生活中的每一件事情。

男人要怎样对待父母再婚 /211

男人如何与岳父母和睦相处 /211

男人怎样处理与长辈的关系 /213

男人怎样处理好代际关系 /214

男人怎样处理好妻子与母亲的关系 /217

男人怎样解决夫妻消费观念的矛盾 /218

男人怎样进行家务劳动分工 /219

怎样编制家庭预算 /221

怎样进行家庭空闲时间管理 /222

怎样建立家庭档案 /223

男人怎样增进家人间的亲密感 /225

男人怎样进行家庭理财 /228

第9章 男性家庭教育心理

帮助妻子抚养和教育子女是一个丈夫非常重要的责任,作为丈夫应当在家庭教育中投入适当的精力,做一个称职的父亲。同时应当用各种方式表达和传递父爱,使孩子经常感到父亲的爱和关怀。

- 男人如何调整丈夫与父亲的角色 /233
- 男人如何做个称职的父亲 /235
- 男人怎样用父爱来培养儿子的男子汉气质 /236
- 男人怎样培养婴儿的“恋父情结” /238
- 怎样化解孩子的厌学情绪 /239
- 怎样对待孩子的逆反心理 /240
- 如何帮助孩子克服噩梦的恐惧 /241
- 怎样消除孩子的自卑感 /242
- 为何说父亲的心理健康对孩子影响更大 /243
- 怎样做个单身父亲 /244
- 为什么说父亲对女儿的影响更深 /246
- 男人如何表扬自己的孩子 /248
- 怎样对待孩子的考试成绩 /249
- 怎样帮助孩子交友 /251
- 男人如何做个“好爸爸” /253
- 如何使孩子适应学校的生活 /254
- 怎样批评自己的孩子 /256
- 怎样帮助孩子学会倾听 /257
- 如何对待孩子的早恋 /260
- 怎样看待孩子的“追星”现象 /261
- 怎样对待孩子看电视 /263

第10章 青少年男性心理

当一个男孩进入青春期之后,就意味着一个男人的成长经历开始了,在这个阶段,由于其生理发育所产生的变化以及来其自身思想和世界观的不成熟,使其容易产生一种不适应和叛逆的心理,因此要积极帮助他们消除各种消极思想的影响,促进他们的心理健康。

- 青少年怎样进行心理调节 /267

男孩怎样面对青春期	/268
男孩如何面对“早恋”心理	/272
怎样看待男青年的自卑心理	/273
如何应对网络心理疾病	/276
青少年怎样消除猜疑心理	/277
青少年逆反心理调适	/278
考生如何面对考试焦虑症	/282

第11章 中老年男性心理

许多中老年男性容易出现消沉颓废、郁闷不乐的不良心理状态,这种心理状态被称为“灰色心理”。“灰色心理”如果得不到及时防治,不但影响工作和生活,还容易损害身体健康。因此,人到中年的时候尤其要加强对自己的心理健康的维护。

男人的心理健康需要哪些“营养素”	/287
男人如何保持自己的心理健康	/288
生气是自己虐待自己	/289
抑郁,积极向上的大敌	/289
男人也有“产后抑郁症”吗	/290
中年男人如何防止灰色心理	/291
什么是“季度男人综合症”	/292
怎样调适工作倦怠心理	/294
怎样在竞争中保持良好的心理健康	/296
下岗后怎样进行心理调适	/297
怎样对待都市“拥挤综合症”	/298
怎样进行灾难心理调适	/299
怎样走出情绪的低谷	/300
夏季心理怎样调适	/301
秋季心理怎样调适	/303
如何认识男性更年期	/304