

男人的

内心

世界

卜凡鹏 / 著

男人是一本耐读的书，

只有女人读懂男人、

男人了解自己并理解女人，

男女才能和谐、

家庭才能和睦。

本书解析了男人的内心世界，

帮助女人认识男人，

帮助男人了解自己。



民主与建设出版社

男人的
内心世界

卜凡鹏著

图书在版编目 (CIP) 数据

男人的内心世界/卜凡鹏著. —北京: 民主与建设出版社, 2006

ISBN 7-80112-745-5

I. 男... II. 卜... III. 男性-心理学 IV. B844.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 118251 号

©民主与建设出版社, 2006

责任编辑	李保华
封面设计	伊和轩
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65523123 65523819
社 址	北京市朝外大街吉祥里 208 号
邮 编	100020
印 刷	北京市艺辉印刷有限公司
成品尺寸	148mm × 210mm
印 张	9.5
字 数	180 千字
版 次	2006 年 10 月第 1 版 2006 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80112-745-5/G·316
定 价	21.00 元

注: 如有印装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

如果用水来形容女人，那男人适宜用山来修饰：女人柔弱，男人坚强，男人像山一样挺拔，给女人挡风、遮雨。

男人追求品位，自从亚当懂得裸体的羞怯，男人便没有放弃过对高水准的追求。

男人好冒险，男人的心中没有良民，他们从来不理解安分的真正意义；但对危险的渴望的确为整个人类的发展做出过重大贡献：正是哥伦布的远航探险大大缩短了人类认识地球的距离，拉小了世界文明的差异。

男人总是充满激情，让一颗兴奋的心平静下来很难，让一颗渴望激情的眼睛燃烧起来很轻松。

男人的优点与弱点同在。

男人在社会上肩负着重大的责任。男人们之所以能挑起大梁，与其自身独特的优势是分不开的，其中的阳刚之气相当重要。高瞻远瞩的见识，海洋般宽阔的胸怀，大刀阔斧式的开拓精神，这叫阳刚；富贵不能淫，贫贱不能移，威武不



男人的内心世界



能屈，胸中激荡着浩然之气，这叫阳刚；战必胜，攻必克，守必固，这叫阳刚。男人的阳刚之气，是男人打拼世界、笑傲江湖的本钱。

但是，光有阳刚之气还不够。男人若想成大事、创大业，还必须具有更丰厚的资本：他必须怀抱雄心和梦想，对成功充满欲望；他必须足智多谋，富于聪明智慧；他必须广交有用的朋友，积聚足够的人气；他要有百折不挠的闯劲、狠劲、韧劲……这一切是男人应当具备的本领，也是优秀男人纵横天下、百战百胜的王牌。

一流的男人绝不接受二流的表现。要成为卓越不凡的男人，就要不断地认识自己的优势，不断地积累事业的资本，把自己的强项发挥到极致。这正如活到老学到老一样，是永无止境的。

对于男人而言，生活处处都是竞技场。虽然获得成功者总是极少数，但是为成功而苦苦拼搏的却总是大多数。也许天地万物中人最复杂，男人与女人，就好比硬币的正反面，任何一面都复杂异常，任何一面都无法一眼看穿。

男人和女人，这是个既古老又时尚的话题先哲们阐述了无以计数的至理名言；才高八斗、学富五车的学者们又抒发了多如繁星的醒世格言。但其所谓的名言和格言，不是因为时代的局限性，就是因为个人偏见或理念不同，总是以点代面、以偏概全、一叶障目。或是颠倒是非、混淆视听。就是观念陈旧，人云亦云或是浮光掠影、蜻蜓点水、浅尝辄止。都不足以使人明白真相，之所以敢如此口无遮拦、大放厥词，看准的就是男人、女人永远是个说不清道不明的话题。



前言



周国平曾说：“男性重行动，女性重感情；男性长于抽象观念，女性长于感性直觉。”这也仅仅是一般而论。

那么，如何看待男人与女人？

其实，男人和女人就像寸有所长，尺有所短，男人自有其可歌可泣的优点，也有其卑鄙可夷的劣根，因此，看待男人，要脱离世俗的成见、庸人的俗见、俗人的偏见，要客观、辩证地从生理、心理等多方面去观察、分析、探讨、比较再定论。总而言之是要用慧眼去看男人，本书就是抛弃了世俗的成见、庸人的俗见、俗人的偏见，运用慧眼来看待男人，说男人，说男人既高大又矮小、既聪慧又愚昧、既坚强又懦弱、既正直又虚伪，活生生、鲜灵灵，精彩纷呈。

尼采曾说：“同样的激情在两性身上有不同的节奏，所以男人和女人不断地发生误会。”可见，两性之间要想和谐共存，它需要一个彼此接受、理解、适应的过程。

男人是本耐读的书，女人更是一本需要潜心研读的书，读书各有读法，而男人女人这本书必得用“慧眼”去读，才能读懂，读出味道。只有女人读透男人、男人了解自己并理解女人，男女才能和谐、家庭才能和睦。本书解析了男人的内心世界，帮助女人认识男人，帮助男人了解自己。

目 录

前 言 / 1

男人的本性



- 男人本色 / 3
- 男人喜欢冒险 / 7
- 男人对朋友真诚 / 9
- 男人总希望成为主角 / 10
- 男人生来要做英雄 / 12
- 自嘲中透着涵养 / 13
- 对事业更有野心 / 15
- 有本能的保护女人意识 / 16
- 真男人耐得住寂寞 / 17
- 男人性情豪爽 / 18
- 男人具有领导气质 / 20
- 男人与真实 / 22
- 男人的年龄魅力 / 24
- 男人对外部世界的偏爱 / 26
- 男儿有泪不轻弹 / 28
- 男人的经度和纬度 / 29
- 优秀男人的品质 / 30

男人的十一个可爱之处 / 32

男人的骄傲与自负



- 男人的面子 / 39
- 男人的骄傲 / 41
- 受不了女人作自己的上司 / 44
- 男人不屑于家庭琐事 / 45
- 男人的固执 / 48
- 男人常显出神气十足的样子 / 49
- 男人总不肯耐心倾听 / 50
- 男人瞧不起女人 / 53
- 男人爱吹牛 / 55
- 男人爱充内行 / 57
- 男人迷恋球赛 / 58

男人内心的另一面



- 男人也有害羞心理 / 65
- 男人也撒娇 / 66
- 嫉妒心不比女人小 / 69
- 男人不爱逛商场 / 70
- 男人的爱好 / 74
- 男人的苦处 / 77
- 男人磨难多 / 79
- 男人只能共患难吗 / 80
- 男人的小心眼 / 82
- 男人的困惑 / 84

- 男人的紧张 / 86
- 男人的内心秘密 / 89
- 男人最怕回答的问题 / 91
- 男人和他的自我意识 / 93

男人的不理智心理



- 反复无常的“变色龙”男人 / 99
- 忍耐性差,易发脾气 / 102
- 男人爱逞强 / 106
- 男人爱指手画脚 / 108
- 男人对女人的愤怒 / 110
- 爱慕虚荣的男人 / 112
- 男人:不要活得太累 / 114
- 男人害怕聪明的女人 / 115
- 男人之好斗篇 / 116
- 男人之好赌篇 / 118

男人的情感心理



- 有依赖女人的心理 / 123
- 渴望拥有红颜知己 / 124
- 有怜香惜玉之心 / 126
- 浪漫:男人的致命伤 / 127
- 男人的友情 / 131
- 男人的寂寞 / 132
- 男人需要女人的爱 / 133
- 男人害怕承诺 / 134

- 离不开家庭的温暖 / 135
男人累了才回家 / 138
男人对爱情的心理 / 139
男人情感上的无奈 / 143
男人不是“情感僵尸” / 146
男人的花心 / 147
为何男人喜欢打歪主意 / 149
男人的眼泪 / 151
温柔的男人也很酷 / 154
男人越成功越觉孤单 / 156
男人的痴情 / 157
男人的心理周期 / 159

男人的婚恋心理



- 过分强调独立 / 163
好充当大丈夫 / 164
恋爱是男人一生的小部分 / 166
总在乎恋人的过去 / 168
隐藏自己的醋意 / 171
男人的处女情结 / 172
男人的爱情心理 / 178
男人的恋爱心理 / 180
男人的爱情砝码 / 185
近看男性婚外恋 / 188
男人约会时的心理 / 189
男人的惧内 / 193

男人越轨的本质 / 195

男人的心理优势



- 大男人的特质 / 199
- 男人有拼搏精神 / 200
- 男人觉得自己必须事事都正确 / 201
- 男人的野心 / 203
- 捕捉男人的内心私密 / 207
- 硬汉的尴尬 / 210
- 如火的男人 / 212
- 甜美的男人 / 214
- 理想的男人 / 216
- 解读新大男子主义 / 217
- 男人的快乐原则 / 222

男人的心理弱点



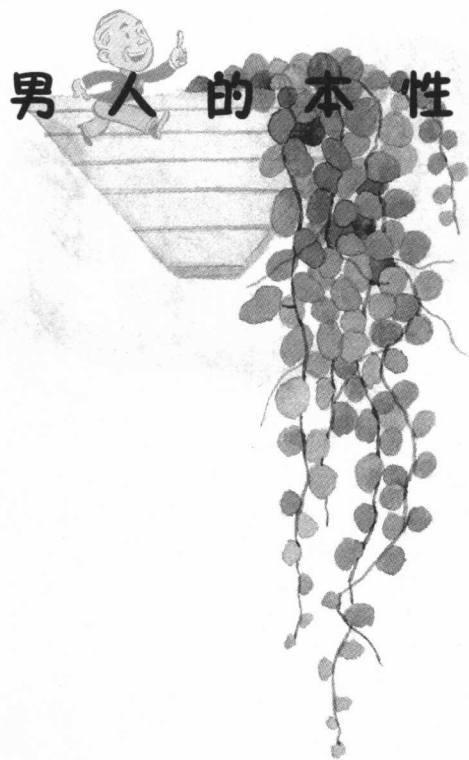
- 死要面子活受罪 / 229
- 爱干涉女友的装扮 / 230
- 男人总拿酒当密友 / 231
- 男人为何爱打架 / 234
- 男人如何感受冲突 / 235
- 男人的谎言 / 237
- 男人的忧郁 / 240
- 男人不温柔 / 241
- 男人的内心本色 / 242
- 男子汉的脆弱性 / 244

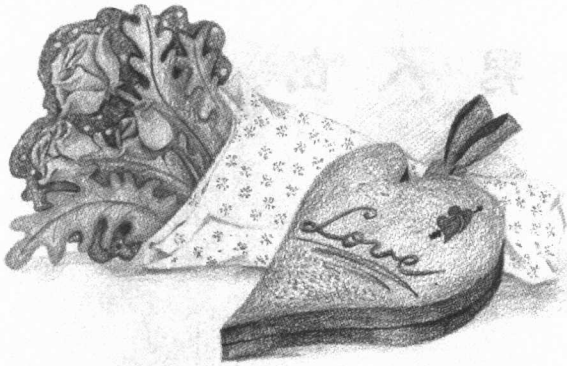
- 男人抵制改革 / 245
- 自卑的男人 / 247
- 男人说谎的背后 / 248
- 男人的“马虎” / 253
- 大男人与小女人 / 254
- 女人如何了解男人 / 256

男人的特别心理



- 男人需要什么 / 261
- 男人爱摆酷 / 262
- 男人的沉默 / 265
- 男人怕什么 / 268
- 男人的坏习惯 / 270
- 男人有时也孩子气 / 272
- 无法跨越无聊的误区 / 275
- 男人喜欢猴谈 / 277
- 男人通常很多心 / 277
- 常心怀罪孽感 / 278
- “男”言之“隐”——抑郁症 / 279
- 一次只能做一件事 / 283
- 男人比女人更自恋 / 284
- 男人有自己的消费方式 / 286
- 善于伪装的男人 / 288
- 男人恐惧什么 / 290







男人本色

在回答“哪些特质让男人像个男人”以及“你佩服男人身上的哪些特质”时，男人最通常的回答是：“男人应该自我肯定、无所畏惧、一切操之在我，以及独立自主或自给自足，不要依赖。”

“男人应该自我肯定，有信心，而且主控大部分的局势。”

“最最重要的是自我肯定和独立不倚。”

“无畏和自信。”

“男性气概是由人品、信心、力量和发言权所界定的。”

“必须温文尔雅地主控局势。”

“男性气概奠基在男人是否有能力操控周围事物，包括搬运重物的能力。”

“男子汉应该坚忍不拔，完成自我人格，赢得别人的尊重。但是在伸张自我意志时，也要有敏锐的洞察力，不至于欺压了别人。”

“男人在困境时，比女人坚毅（不会情绪化），不会冲动地立即反应（或者完全压抑反应），直到麻烦过去。”

“男子汉必须能够自我肯定，而且有强烈的主见。他应该愿意与众不同，坚持己见。”

“他应该独立自主，生计上不需要依赖任何人。”

“男子汉必须展现男性特质：进取、独立、率直、



男人的内心世界



理性。”

最常被提及的特质是领导能力或支配力：

“男人必须有决断力，以及领袖气质。”

“男人必须可刚可柔，有优秀领导能力。”

“他必须进取、果断，能保护女人。”

“男人是强而有力、积极进取的领导者。”

“男子气概意味着能够成为稳固的磐石，是女人的好伴侣，承担家庭里大部分粗重的劳务，然而在必要时刻也能温柔体贴。”

“男性气概意味着力量，不过分情绪化，而且富有决断力。”

“男人通常比女人进取、果断，往往认为自己肩负了社会上比较重的责任。”

“男人应有坚强的意志，对自己的能力非常有信心，男子汉无法忍受软弱的人。”

男子汉也应该让事情完成——负起责任：

“男性气概意味着不受旁人催逼，明白自己的需求，同时达到目的。”

“不要拖泥带水。”

“男人必须沉默、主控一切。”

“男人知道如何做事。”

“情感强烈、诚实，做任何事都能成功。”

“强壮、成功的人生。”

“事业成功。有种！”

他必须忠实诚信：



男人的本性



“一个男人愿意承担全部的责任，他才是真正的男子汉。”

“沉稳、坚毅、果断。”

“清晰、诚实、可靠。”

“风度翩翩，值得信赖，直截了当，能够依靠的‘墙’。”

“可以扛起分内的重担和财务。”

“责任、荣誉及礼仪造就一个男人。”

“责任来时义不容辞，昂头挺胸，付出全力。”

“同时他应该努力工作。”

有些人表示，男人应该要妥善维持和护卫家庭，做个强壮的父亲：

“遇到困难时有力量克服，有能力照顾家庭、妻子、小孩、父母、工作、国家。愿意为国作战，或是服从征召。”

“男子汉就是家庭、妻子、亲族、荣誉和领土的捍卫者。”

“一个男人应该抚养自己的妻子与家人，并且努力以他所知最好的方式让他们快乐。”

“男人应该是养家的人，而且维持家中稳定和谐的气氛。”

“抚养家人，保护女人，同时给予儿子道德力量。父亲的角色代表了权威、纪律，不是专横独裁的严苛纪律，而是相对于母亲给予的母爱。这样才能给予孩子身心方面的平衡。如果为死亡或离婚导致失衡，会让孩子陷入不稳定的状态。”

“男人应该拥有家庭，而且理所当然是一家之主。”

他应该参与男人的活动，而且被其他男人接纳为“团体