



孟昭强 主编

关爱你的
他或她

知心男女

民主与建设出版社

知“”男女

关爱你的他或她

主编 孟昭强



民主与建设出版社

图书在版编目(CIP)数据

知心男女:关爱你的他或她/孟昭强 主编.

—北京:民主与建设出版社, 2004

ISBN 7-80112-653-X

I. 知… II. 孟… III. 性心理学

IV. R167

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 085595 号

© 民主与建设出版社, 2004

责任编辑 吴惠杰

封面设计 韩青云

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印刷

成品尺寸 148mm × 210mm

印 张 8.125

字 数 190 千字

版 次 2004 年 9 月第 1 版 2004 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80112-653-X/G · 267

定 价 18.00 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

《知心男女》编委会

主 编:孟昭强

副主编:周 波 黄继文

编 委:(以姓氏笔画为序)

丁 舒	王 彤	刘凡宁	李 英
李文荣	张永福	周 波	孟 乐
孟昭强	赵淑云	黄继文	董 霞



代前言

心心相印、情意缱绻 性爱欢愉、和谐美妙 要从对“心”的认识和关爱开始

亲爱的读者朋友：

大家好！

在《知心男女——关爱你的他或她》出版发行之际，很想与大家说说关于男性和女性的“真心话、真情话、真性话”。

♥ 对一个新生命的诞生，人们所关心的第一件事情往往是：“生的是男孩还是女孩？”从这一时刻起，生殖器在外观和解剖结构上的不同，使得这个新的生命有了性别的区分，被赋予了男性或者女性的身份。

发育，像号角一样，唤醒了人体的所有细胞，性器官与性意识也随着春风春雨而生机勃勃，这时的少男少女开始强烈地意识到两性差别和两性关系，于是在心理上也产生了一些特殊变化，而且这些变化在不同的年龄段也有其不同的表现。

绝大部分人的一生，都要和一位异性度过人生的大部分时光，这就非常有必要在认识自我的同时也需要认真地认识你的他或她，在关爱自我的同时也需要好好地关爱你的他或她。尤其需要认真地认识和把握你的他或她那扑朔迷离的内心世界。心心相印、情意缱绻、性爱欢愉、和谐美妙，要从对“心”的认识和关爱开始！

♥ 谈及男子汉时，一定要扬“长”避“短”，掌握分寸。他既是顶天立地的巨人，又是天真稚气的孩子，有时候，他更需要



知“心”男女 关爱你的他或她

的是一份呵护！

再花心的男人都很重视他的发妻，再老再丑也是他生命的一部分。相反，女人要是有了婚外恋，不会像男人那样躲躲闪闪、做贼心虚……

女人似乎对性要求推脱的理由很多，生病、疲倦、情绪欠佳……或者，“不想要”就是一个最简单的最理直气壮的理由。那么，男人呢？他承认“不想要”，这有损他的阳刚气概，他只会一边拉扯些堂而皇之的大道理，一边心虚地躲闪着女人的明眸。要看仔细了，这时候的男人已经患上了“性爱感冒”！令他们“感冒”的“病毒”，往往出乎你的意料。

男人，都想做床上的大赢家。他对性爱的期待，永远比你多。但期待越多，受伤越大。偏偏爱面子的天性在作祟，他从来不肯和你正面议论那些“有损颜面”的问题。3个不愿透露姓名的男人，在有关专家的大胆提问下，终于敞开了心扉——“实话实说”。男人的真面目，男人的真“性话”，女人不能不懂！

想了解男人吗？他们在内心和性的方面究竟有哪些秘密？有关专家通过对男人“秘密”调研和解析，可以帮助女人走进男人的内心世界。

其实男人更需要关怀。中国进入了关爱女人的同时更要关爱男人的时代。

♥ 在女人的内心世界里存在着一些能够影响感情的性秘密，她们通常不愿向男人透露这些性秘密，男人惟有自己去探索、去驾驭了。有关专家在这方面做了一些探索研究。

女人，尤其是那些被认为是出色情人的女人，都会经常有意或无意中在头脑中酿造“性幻想”的蜜酒，为下一次与男人的性爱做心理准备。大凡有丰富性幻想的女人，都是容易被撩拨的女人，所谓性感，不仅是出于外表的妩媚，更是出于头脑中性幻想的能力。

“当他像欣赏心爱的艺术品一样，用专注而痴迷的眼神看着



我时,我倒希望他的眼神更痴迷更有野性;当他小心翼翼地爱抚我时,我希望他能让我领略他作为男人的狂热和力度……”

每个女性虽然知道一些相关方面的知识,但亲临实境时,又往往不知所措。多了解一些细节避免影响性趣。

媚眼是女人魅力的无声语言。运用得当,能使人读懂一颗怀春的心;倘若分寸失度,眼波“流短飞长”,则就成了弄巧成拙的败笔,会让人误解你不是一个风月场上的老手就是一个水性杨花的风情女子。如何恰当地将媚眼里的春色传达给意中人,这其中有一些奥秘和度的把握……

在即将达到性高潮之前,女性都会在无意识中呓语,但是事后却全然记不得。她曾说:“我会死,我快死了!”“我已经不行了!”有些女性这时候真的会双眼翻白,全身变得僵直而失神。有些年轻男性不知道会发生这种情形,趴在女性身上以为她真的死了,愈看愈惊讶,而想要离开去叫救护车时,那女性却突然双手紧紧地拥抱着他说:“不要离开,不要走……”

男人大声唱着“爱我就给我”,好像以此来考验女人对爱的忠诚。女孩们有大胆的,毫不犹豫地为爱“献身”,并从中得到真爱的乐趣;就是那些娇羞的小女生,也经不住好奇或花言巧语,半推半就间奉献了自己。不知道这是不是女人的心理误区。

现代人叫嚷着要自由、要爱情、要性爱,所以渴望同居,但不谈结婚。两人好不容易凑在一起了,却不懂得如何处理同居关系。同居不是忙着性爱的享受,也不是一味盲目的跟风,它像一个放大镜,能细致入微地观察身边同居者的诚意。

“处女膜修补”一直以来是个既惹人争议又令人备感神秘的手术。接受手术的都是些什么人,她们抱着什么样的心态来做手术?专家的调研与解析揭示了其中的缘由。

在这个性观念越来越开放的年代,是不是处女已经不再决定一个女性的命运,但是姐妹们最好应该多了解自己的身





知“心”男女 关爱你的他或她

体,珍惜宝贵的“处女”之身。

♥ 爱情有助于健康。心理学家和医学家认为:爱情是双方思想感情上的和谐,是心理活动上的一种相互补充,两情缱绻的幸福欢乐使这种心理转为生理上的效应,从而使双方体内分泌出一些有益于健康的物质。反之,互相嫌弃、讨厌,甚至敌视则会分泌出有害物质,损害健康。我国医学名著《素女经》中说:“男女不和则意动,意动则神劳,神劳而损寿。”正是这个道理。

一位著名的医学专家曾说:多年来,医学忘记了爱情是疾病防治中的一个重要因素,近年来爱情医学逐渐受到了人们的重视。

爱情的现象可以去理解、可以去解释、可以去研究、可以去……但爱情的美只能在感动中得以体会,那是一个充满了想象与超脱现实的生命经验。

为了爱情我们可以生、可以死,为什么不可以动动脑子?

爱上一个人,就像种下一棵桃树,你天天给它浇水、修苗,你天天花出很多精力等它长大,然后桃树开始生枝、开花,然而你却因为树上来了几个虫子就离开了它。

爱情到底是什么颜色的?又是什么滋味呢?没有答案。只是,爱就实实在在地爱过了!

爱情心理学家的忠告:爱是平等的,爱是先给予后回报,相互了解、理解和关心是通向幸福的桥梁。

♥ 性素质,是泛指一个人在性方面的综合能力和表现,它涵盖了性的所有内容。为此,中国医学专家首次正式提出了一个有巨大应用价值的全新概念——“性商(SQ)”。并明确指出“性商”应有其医学生理特征,但决不仅仅是纯生理指标,而应包括性健康水平、性生理能力、性心理调适及性互动能力等多个方面。

与性欲有关的幻想存在于你的潜意识中,浸润在你的每



个细胞里，并能够不由自主地激亢你的原欲的感觉和肉体的器官。许多人认为性生活就是性交，其实不然，性生活是一个广义的概念，它包括性交在内，但是，不等于性交。性生活不是一方对另一方的“给予”或一方简单的“接受”，男女双方都有责任和义务成为性生活中的主角。

性爱不只是繁衍种族的必要手段，科学研究还表明，在维持人类的心理健康方面，亲密无间的性爱也有独到疗效。“性生活可以治病”并不是什么天方夜谭。美好的生活对很多病症，都有意想不到的缓解和抑制作用。

离婚如同心灵上动过一次手术，它给离婚者造成的心理创伤是深远的，也是一般人难以体验的。离婚者能否克服离婚后的心理障碍，平稳度过离婚后的心理不适应期，直接影响到其未来的生活质量和心身健康。

在现实生活中，不少夫妻冲突激烈，感情“走私”乃至闹离婚，或多或少都与性生活有关——相当一部分夫妻并非有什么深仇大恨，或志趣、追求不一致，而是性生活不和谐。夫妻之间只有在同时体会到强烈的爱的活力与性的活力时，才有最完美的性体验；性爱不单在肉体上也从情感方面给人以极大的满足。在此向追求婚姻幸福的夫妻提供一些性爱的技艺，但愿它会使你真正体验到人生最美妙、最激烈、最战栗、最动人的时刻。

在夫妻恩爱、家庭气氛和谐的情况下，受精卵就会安然舒适地在子宫内发育成长，生下的孩子更聪明、健康。

.....

♥ 当我明白了的时候，我已伤痕累累；可当我还不明白的时候，有谁告诉过我该怎么做？

本书将告诉你应该怎么做！

《知心男女——关爱你的他或她》的出版，是我们应时代之所需、人们之所望而所做的一个努力和尝试，期望能对大家





知“心”男女

关爱你的他或她

有所裨益。

为使该书达到应有的水平，在编撰过程中我们参考借鉴了众多专家、学者和心理工作者的研究成果，引用了他（她）们的诸多真知灼见，也正因为凝结了他（她）们的成就和智慧，从而提高了本书的质量和应有的科学性和实用性。因时间和条件所限，未能向诸君一一联系致谢，故在此书出版之际，特向诸位致以真挚的感谢和敬意！

因时间关系和我们的水平所限，书中的欠妥甚或失误之处在所难免，敬请专家和读者朋友们指正。

在此，真诚地祝愿大家——

心心相印、情意缱绻、性爱欢愉、和谐美妙！在“心”对“心”的认识和关爱中幸福美满！



《知心男女》编委会

2004年（农历甲申年）北京

一个和风细雨的日子

目 录 MU LU

目 录 MU LU



前 言	I
-----------	---

第 1 章 男女心理透视 001

成熟男人的标准是什么	002
男人最恐惧的 5 件事	003
男人脆弱的心	004
男性压力知多少	005
44 岁——男人的心理门槛	007
测测你和女性的交往心理	010
花心的男人在想什么	011
男人,深恋着他的妻子	014
你是否真是个“醋坛子”	015
男人不懂女人的情,女人不懂男人的心	016
女性的五种心理误区	018
性骚扰对女性心理的不良影响	019
大龄女当防心理障碍	020
现代女性的疯狂购物症	022
职业女性如何调节心理压力	023
中年女白领的心理危机	024
开给女人的心理处方 1——不要传闲话	026



知“心”男女

关爱你的他或她

目 录

II

开给女人的心理处方 2——化解忌妒	027
开给女人的心理处方 3——消除抑郁	028
开给女人的心理处方 4——控制虚荣	029
开给女人的心理处方 5 ——走出唠叨的误区	030

第 2 章 爱情心理探幽

031

女人的爱情	032
爱情需不需要纯粹	033
别让爱情发生“错觉”	035
爱情保质期有多长	036
女性——保鲜爱情不如保鲜自己	037
情感实验——另一种皮肤感觉	039
你的爱情升级了吗	041
“合资爱情”你敢玩吗	042
爱情难厮守	046
丘比特之箭射的是大脑	048
爱情的“三 K 主义”和“三不主义”	049
爱情也有休眠期	050
假如爱情也有超市	052
有趣的爱情心理测试	053
爱情测试：你是否是爱的奴隶	056

目 录

目 录 MU LU



第3章 婚恋心理释情	057
恋爱中你属于哪一种类型	057
恋爱冷静程度自我测试	059
用“身体”和“大脑”谈恋爱的女孩	060
对一个女大学生恋爱的心理分析	062
恋爱中,请保持神秘	065
男人恋爱中的心理隐患判断	066
怎样摆脱恋爱的“痛苦”	067
失恋了,要不要爱情填空	069
怎样走出失恋的心理阴影	071
失恋者的心理调治	073
婚姻的“抉择真谛”	081
想结婚,请做好心理准备	082
新婚夫妇要注意哪些心理调适	085
男女婚后心理特征及差异	087
相爱的人怎样才能做到相知	088
不可小视的“婚后爱情沉默症”	090
走出“婚后爱情厌倦症”的阴影	092
离婚女性的心理调适	093
透视婚外情,解读婚外性	099
婚外情、婚外性发生的十大心态	103
要求完美是婚姻的死敌	105



知“心”男女

关爱你的他或她

目 录

IV

不能白头偕老的先兆	107
对“婚姻、工作与人生”的再认识	108
 第4章 性爱心理通解	115
什么是性素质	115
性爱欢愉,两情缱绻	116
和谐的性爱有利于心理健康	122
性生活六大负担心态	123
性生活的七种错误观念	125
性生活心理愉悦七则	126
美好性情绪的十大定律	127
性爱的十一个奇效	128
性生活中的爱度指数	130
性生活不等于性交	132
性生活不是做“作业”	133
乏味性生活的心理调适	134
给性生活减减压	136
性自尊与性挫折的表现	137
性幻想并非不正经	143
给“性”加点“感情味精”	146
晚餐情趣——奏响性生活的序曲	147
性高潮是夫妻生活的调味品	148

目 录

目 录

MU LU



如何面对妻子婚前的性经历	150
心理学家看外遇	151
情人的心理疆域	152
可以这样剖析自己的爱情及性心理	155

第 5 章 女性性心理解密 159

女性一生的“性趣”	159
女人性秘密的三个方面	160
女人眼中的“帅哥”	164
娇妻需要狂野性生活	166
30 岁女人的性爱期望值	168
我不愿意生活在丈夫旧情人的阴影里	170
一个女人的新婚体验与专家述评	172
“坏”女人的三大绝招	176
怎样准确判断对方的眼神	179
为什么不说女人好色呢	181
别用“处女情结”为难她	182
女性婚前性行为心理动机的 10 个误区	185
一位“淑女”谈“淑女”的性误区	189
一位少妇的自恋心理情节	190
如何“驯服”偷腥的丈夫	194
你对妻子的“隐私”了解多少?	198

V



知“心”男女

关爱你的他或她

目 录



厌烦丈夫性生活后的发问 199

第6章 男性性心理解密 201

青春期男子性心理变化的特点 201

中国男人的五大“情色心理” 203

解读男人的“性”思维 205

男人的性欲渴望 206

男人的性爱心理 207

男人真实的性秘密 211

令男人梦想的女性体型 215

男人为何对色情品感“性趣” 217

男子性欲 30 而退 217

关注男人的“性爱感冒” 218

“男人有权阳痿！” 220

男人需要妻子的鼓舞和理解 221

妻子要注意丈夫的性绪变化 223

丈夫为什么不愿口交 224

中国启动男性生活质量调查,并首次提出

“性商”概念 225

附录:《中国精神卫生工作规划

(2002-2010)》 229



男女心理透视



谈及男子汉时，一定要扬“长”避“短”，掌握分寸。他既是顶天立地的巨人，又是天真稚气的孩子，有时候，他更需要的是——一份呵护！

婚床上面的喜字还没有褪色，父母在婚礼上祝福他们白头偕老的声音还回荡在耳边，但丈夫却已经在另外一个女人的怀抱中了。她不知道丈夫在想什么，只是觉得昔日和她海誓山盟的男人离她越来越远……

再花心的男人都很重视他的发妻，再老再丑也是他生命的一部分。相反，女人要是有了婚外恋，不会像男人那样躲躲闪闪、做贼心虚……

两条剪刀状曲线的相交处正是44岁，所以44岁又可称为“中年剪刀”的轴。助各位男士从容走过这让人关注的44岁门槛。

大龄女性也是花，虽然开得迟一点，却同样拥有开花的权利。

现代心理学家的研究认为，女性在事业上比较容易失败，其心理因素占了很大的主导地位，这是由于不少女性内心都潜伏着心理误区。

职业女性往往承受着较男性更为沉重的心理压力，中年女白领的心理危机很容易在工作上、事业上铸成严重错误或给原本幸福的家庭带来不幸。不断进行自我调整显得尤为迫切，一定要以积极乐观的态度来面对人生。

崇尚高尚的人格，可以使虚荣心没有机会抬头。对于女性来说，尤其如此。