

Man thesaurus

女人了解男人，男人了解女人；女人了解女人，男人了解男人……

这是一部绝佳的人生教科书，它会带你踏上幸福的红地毯！

女人男人互读互爱宝典
WOMEN AND MEN'S READING AND LOVING TREASURY

男人辞典

第一次从心理、精神层面剖析男人、女人，
送你一个真女人，还你一个好男人！

刘烨 / 编著

一半是海水，一半是火焰，水与火的缠绵是神话的起源，只有了解对方才能谈得上理解对方，然后，才可能关爱对方、体贴对方，才能融入对方、充满对方。猜忌、怀疑，往往是裂痕的开始，谁曾想，罪魁祸首却是相互的“不了解”。不了解男人女人的特点，不了解彼此的性情，不了解各自的弱点和缺点，所以，才有当初的“盲目配对”和如今的“水火不容”！

中国电影出版社

Man thesaurus

女人了解男人，男人了解女人；女人了解女人，男人了解男人……

这是一部绝佳的人生教科书，它会带你踏上幸福的红地毯！



男人辞典

第一次从心理、精神层面剖析男人、女人，
送你一个真女人，还你一个好男人！

刘烨 / 编著

中国电影出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女人辞典·男人辞典 / 刘烨编著.

—北京: 中国电影出版社, 2005.1

ISBN 7-106-02257-8

I. 女... II. 刘... III. ①妇女心理学—通俗读物
②男性—心理学—通俗读物 IV. B844-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 133553 号

责任编辑: 安刚

封面设计: 秋实装帧

版式设计: 北京烨子工作室·易红梅

女人辞典·男人辞典

刘烨 编著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路 22 号) 邮编 100013

电话: 64299917 (总编室) 64216278 (发行部)

E-mail: Jsja@netchina.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 北京大运河印刷有限责任公司

版 次 2005 年 2 月第 1 版 2005 年 2 月第 1 次印刷

规 格 开本 / 850 × 1168 毫米 1 / 24

印张 / 13 字数 / 250 千字

书 号 ISBN 7-106-02257-8 / B·0020

定 价 23.00 元

序 言

序 言

天地万物中，人最复杂，男人与女人，就好比硬币的正反两面，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，不是以点代面、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。公说公有理，婆说婆有理，用在男人、女人的话题上真是量体裁衣，实在是再合适不过了。

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，也有其可鄙可夷的劣根；女人自有其可爱可亲的长处，也有其可气可恼的顽习。因此，看待男人与女人，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、女人。当知，若非阴阳互补，哪来和谐宇宙；若非男女有别，何来世界的精彩。七画是“男”，三画是“女”，“七”加“三”才是完美的整数，于是这个世界不能单有男人或只有女人。世人皆曰：“男女搭配，干活不累。”不正好说明男人、女人对彼此的



重要性吗？莫洛亚说：“没有两性的合作，绝没有真正的文明”。

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、女人，说男人、女人。

《男人词典》说了男人既高大又矮小、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。

《女人词典》说了女人既真实又虚假、既柔情似水又“河东狮吼”、既精明又愚蠢、既貌美如仙又心眼似针，同样鲜灵灵、活生生，千姿百态。

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，然男人、女人这两本书必得用“慧眼”去读，才能读懂，读出味道。只有男人读透女人、女人读透男人，男女才能和谐、家庭才能和睦。

目 录

东方人民 章二第

第一章 男人弱点

男人是一种奇怪的动物,他们以救世主自居,却又不时表现出懦弱的行为。他们一面标榜豪放,却又心存嫉妒;一面表现得君子坦荡荡,一面又表现得小人长戚戚。

不能坦然而自豪地接受一个丈夫,一位父亲对社会和家庭与生俱来的重要性,相反却被金钱、权势、玩偶和地位迷住了本性。这些都是男人致命的弱点。

男人也“撒娇” / 2

嫉妒心不比女人小 / 3

总在乎恋人的过去 / 4

无法跨越无聊的误区 / 5

男人喜欢狠谈 / 7

男人通常很“多心” / 7

常怀罪孽感 / 8

隐藏自己的醋意 / 9

充当“救世主” / 10

目 录



过分强调独立 / 11

好充当大丈夫 / 12

第二章 男人毛病

天下没有完美的男人。白马王子只是言情小说里的人物，现实生活里根本不存在。男人的毛病有时让男人看起来更可爱，正是毛病导致了坏男人的产生。如今流行这样一句话：“男人不坏，女人不爱。”虽说这话值得商榷，但也说明男人毛病对女性来说也许正是一种吸引力。

爱干涉女友的装扮 / 16

多侵犯性行为 / 17

总拿酒当密友 / 18

男人爱打赌 / 19

男人爱打架 / 20

男人爱充内行 / 21

男人迷恋球赛 / 22

男人死要面子 / 23

男人常显出神气十足的样子 / 24

男人不温柔 / 25

第三章 男人优点

男人追求品位，自从亚当懂得裸体的羞怯，男人便没有放弃过于高水准的追求。



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。

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,男人的最大优点就是他男人。

阳刚之气 / 27

男人对朋友更真诚 / 28

男人具备的九大优点 / 29

自嘲中透着涵养 / 30

真男人耐得住“寂寞” / 31

真男人不会在情绪上被女人左右 / 32

高智商男人这样走向成功 / 33

第四章 男人健美

近年来,随着生活水平的提高,因为不良饮食习惯、睡眠习惯、精神紧张、运动量不够等不健康的生活方式使自己添病的人越来越多。

“千里之堤,溃于蚁穴”,健康也一样,生命更是如此,一百次小的淘空,也就演化成彻底的溃亡。我们只有从生活中的点点滴滴做起,处处留意,才能保证身体的“长治久安”。

前列腺增生 / 36

慢性前列腺炎有哪些表现 / 37

慢性前列腺炎怎样治疗 / 38



- 
- 大男人的妆容小知识 / 38
- 女人至爱的四种男人香 / 40
- 乳腺癌 / 41
- 男性不育的四个原因 / 41
- 睾丸疼痛怎么办 / 42
- 男人拒绝中年发福的七大妙方 / 43
- 使男人大腹便便的五大杀手 / 45
- 影响男人减肥成功的七大因素 / 46
- 医生给你健康的七个忠告 / 47
- 男人保肾的措施 / 48
- 影响壮阳的八大器官 / 49
- PPT 方法与性关系 / 52
- 性冷淡及其“疗治” / 54
- 阳痿及其防治 / 55
- 性交后不宜喝冷饮 / 56
- “多与少”的疑虑 / 57
- 男人衰老十大特点 / 58

第五章 男人策略



男人策略是一支神笔,能勾画出男人的整个人生。对自己采用合理的策略,将自我包装成新世纪好男人,是每个男人的当务之急。

成为“王子”的三项标准 / 61

标准男人的健康规则 / 62



男人必修的心理健康课 / 64

成功男人的十条良好习惯 / 66

成功男性的十种心理调适 / 67

男人减压良方 / 69

初次约会四大忌 / 70

怎样做一个合格的丈夫 / 71

男人怎样讨女人喜欢 / 72

怎样对待絮絮不休的妻子 / 73

怎样对待不操持家务的妻子 / 75

怎样对待爱交际的妻子 / 76

怎样对待不会“过日子”的妻子 / 77

怎样对待不孝敬老人的妻子 / 78

怎样对待有了外遇的妻子 / 79

第六章 男人女人

看待男人、女人,要脱离古人的定见、世人的俗见、庸人的陋见、俗人的偏见,要历史地、辩证地、科学地、客观地从社会、人文、生理、心理诸多方面去观察,去分析,去探讨,去研究,去比较,去定论。一言以蔽之,要用慧眼看男人、女人。

创造一次完美的约会 / 82

怎样才能获得姑娘的好感 / 83

哪些信息表示姑娘爱上你 / 84

怎样观察姑娘是否适合你 / 85

爱情观的八大误区 / 86



恋爱是男人一生的小部分,却是女人的全部 / 87

22 个浪漫构想让你的女人自觉不同凡响 / 89

别做女人不喜欢的 17 种男人 / 91

维持婚姻幸福的秘诀 / 92

夫妻吵架“八不”原则 / 93

幸福婚姻十戒 / 95

双方要勇于自责 / 96

家庭和睦的实用秘诀 / 97

沟通的艺术 / 99

别以自我为中心 / 100

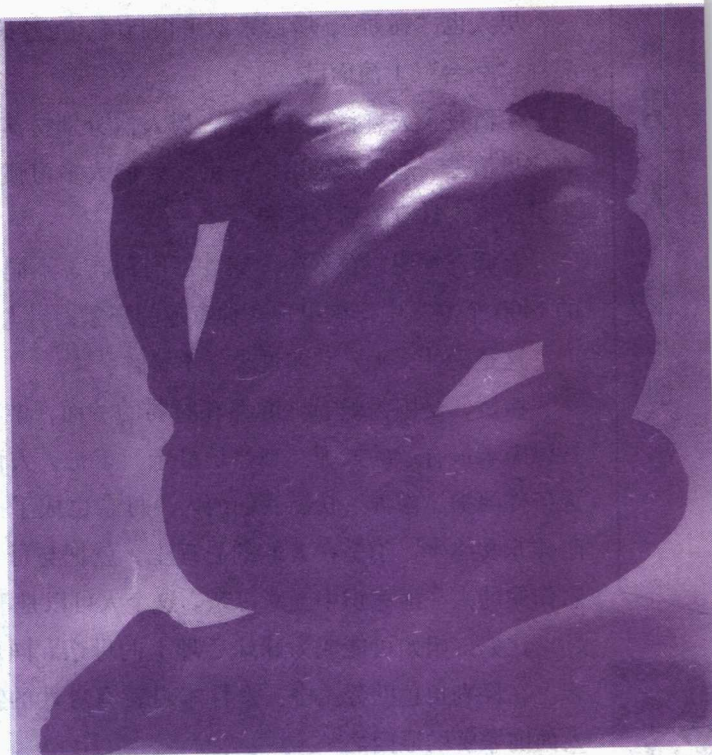
好男人的 21 条标准 / 101

第一章 男人弱点

男人是一种奇怪的动物，他们往往以救世主自居，却又不时表现出懦弱的行为。他们一面标榜豪放，却又心存嫉妒；一面表现得君子坦荡荡，一面又表现得小人长戚戚。

他们创造了一个天堂，又破坏了一个天堂。他们富于冒险，好征服。凡事想一手搞定的男性冲动本质，是推动人类文明前进的动力之一。但他们又漠视自己的情感需求，做事不负责任，把自己和他人的生活弄得一团糟。男人总以为自己的爱能够改变或拯救她，和不合适的女人纠缠不清，结果使自己的生活和感情深陷泥潭。

男人总强撑着面子，总不愿意承认对缠绵和亲昵的“需要”，把这一切隐藏于变本加厉的工作、酗酒、情欲和没有意义的玩乐。不能坦然而自豪地接受一个丈夫、一位父亲对社会和家庭与生俱来的重要性，相反却被金钱、权势、玩偶和地位迷住了本性。这些都是男人致命的弱点。



男人也“撒娇”

男人也“撒娇”，听起来似乎很新鲜，可这确实是生活中上演的剧目，只不过大多只在“后台”上演而已。

生活是个大舞台。在前台，男人们分别扮演着各自的社会角色；在后台，角色的表演恐怕是一般观众难以窥见的。人们大多习惯于以前台的形象来定位男人，而忽略了男人本来具有的后台形象。

有调查发现，在不同国家、不同种族、不同教育背景、不同年龄、不同收入水平的1400个家庭中，均出现一种有趣的现象：男人在家里撒娇的频率甚至会超过妻子。

这是为什么呢？其实说来并不费解。

撒娇，是因为脆弱。谁都有脆弱的一面，谁都会需要抚慰。那么，谁是满足自己抚慰需求最合适的人呢？当然是母亲。于是，人们的潜意识里形成一个情结：母亲是无条件呵护、滋养、抚慰我们的人。母亲也成了人们撒娇的对象。但是母亲毕竟不能陪伴儿女终生，于是在人们的心理上，就把与母亲形象相仿，能对自己的心灵起到抚慰作用的人在潜意识中当成母亲。这个人可以是不分性别的任何人，而且经常变化。

比如，姐姐可能成为妹妹心理上的母亲。同理，妻子也可能成为丈夫心理上的母亲。在性别角色的分工中，女性本身就有母性的特征，这也是男人私下里更容易在女人面前撒娇的原因之一。

再一个原因便是社会角色的不同。男人一直扮演着强悍的社会形象，同时也承受着更多的心理压力。男人从小就接受着这样的教育：你是男子汉，男子汉就应该刚强。在家庭中，男人也常被看成重心人物，要用结实的臂膀为家人遮风避雨。但是，男人并非钢浇铁铸，他们在自然本性上和女人一样，都有脆弱的一面，都有心灵的伤痛需

要抚慰。而且，男人要在社会角色中扮演强者，比女人少了许多可以宣泄的机会。于是当男人回到家中之后，便把脆弱暴露给自己的“心理母亲”，以获得心灵的抚慰。这也正是男人为什么更容易在女人面前撒娇的又一个原因。

读懂这些，女人会在生活中更加睿智。

嫉妒心不比女人小

嫉妒心理，并非只有女人拥有。与女人相比，男人的嫉妒心有过之而无不及。

很大一部分男人都曾心存嫉妒，都曾被嫉妒啃疼过灵魂。事实上，摆脱不了嫉妒心的男人，一点儿不比摆脱不了嫉妒心的女人少。男人之嫉妒，一点儿不比女人之嫉妒小。

阿伽门农说：“嫉妒的毒一旦深入心灵，便使患此病的人加倍地患病。”

倘使女人的嫉妒之陪衬物是眼泪，那男人的嫉妒陪衬物极可能是鲜血。

亚里士多德对嫉妒作过很直白的说明——我们嫉妒那些在时间、空间、年龄或声望方面接近我们的人，也嫉妒与我们竞争的对手。我们不会嫉妒那些生活在一百年以前的人，那些未出生的人，那些死人，那些在我们或他人看来，远低于或远高于我们的人。我们恰恰嫉妒那些和我们有相同奋斗目标的人。

上世纪美国有两个杀人不眨眼的强盗。他们的罪行使他们成为新闻媒介的热点。他们神通广大，令警方十分难堪。后来警方中一个足智多谋、对男人心理颇有独到研究的老警员献计献策，巧妙利用新闻媒介，大肆渲染一个强盗如何身手不凡，仿佛超人，引起了好多少少女性的关注甚至崇拜。对另一个强盗却很少提及，只附带一句话，用的也是讥诮之词。于是另一个强盗出于嫉妒杀死了同伙。作为孤家寡人的这个强盗



很快被抓捕归案。

女人在没有参与社会工作，没有成为社会人以前的漫长世纪，她们的嫉妒通常不过表现在情感方面。而男人们却早就开始为权力、为荣誉，甚至仅仅为了争凶斗狠而互相残杀。女人不太会由于嫉妒男人的权力和荣誉而杀人。但男人却会，而且会因此产生杀人的念头。现代社会使女人开始向一切原先仅只属于男人的事业进军。她们的成功系数一点儿也不比男人小。男人们在她们尚未成功的时候，往往虚伪地鼓舞她们，怂恿她们。在她们成功之后，她们便注定成了男人嫉妒的对象。除非她们的成功也标志着某些男人们自己的成功，足以使他们心安理得地分享她们的喜悦、骄傲和荣誉。

总在乎恋人的过去

是什么原因致使男人总在乎恋人的过去，究其原因，其一是强烈的个人占有欲。他不但想占有她的现在和未来，还想占有她的过去。其二是因“处女情结”所致。

男人都认为自己理所当然地应该知道恋人的过去。男人常常在乎女友的过去。

日本现代著名作家高见顺的小说《生命树》里有这样一段情节：某酒吧女招待交上了一个男友，此人想方设法了解到她过去曾有一个情人，并被其割破了脸。于是，当此人夜里梦见她与旧情人同床共眠，便粗鲁地摇醒她并质问道：“你一直都在想着他，他身上一定有什么特殊的东西吸引你！”这个女招待伤心他说：“他只不过割破了我一块脸皮，但是，你比他更残忍！”

许多男人在跟恋爱对象关系发展到一定程度后，当双方陷入情网时，男人对女人

的过去，兴致勃勃，不问个水落石出，是不会甘心的。

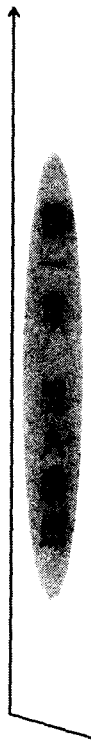
在探问女性过去的时候，是轻描淡写地探问几句，还是穷追不舍，这就要看男方的性格了。个性阴险，心胸狭窄的男人，大概要絮絮叨叨，无尽无休，当女方“自白”了一件事，他就立刻追问第二件，作了第二件“自白”，就强迫她作出第三件“自白”，如此一步紧似一步，逼迫不停。

现在有许多杂志社，经常收到一些女青年提的这样一类问题：“自己失足的过去，是不是该向对方坦白？”坦率地说，坦白的结果很可能是惹出更多麻烦。当然，最理想的方法应该是婚前彼此坦白，获得谅解后再论及婚嫁。道理虽然如此，但残酷的事实却往往粉碎了许多纯情女孩的美梦！婚前听到女方的坦白，而情感发生动摇的男人并不少见。在小说《德伯家的苔丝》中，当男主角于新婚之夜听到苔丝“失身”的经过时，当夜就离家出走了。虽然后来良心发现，又回到了苔丝身旁，但苔丝的命运已经发生了巨大的变化，其悲剧已不可避免。因而，有过“失身”经历的女性，完全可以不告诉对方自己的过去，而不必去经受良心的谴责。试想，一个男人，如果你欺骗了他，他会感到很幸福，而你如果揭穿了事实，则会强夺了他的幸福。相比之下更道德的，应该是前者。

无法跨越无聊的误区

人生是值得玩味与回忆的。如果我们有机会将我们曾有过的经历细细地梳理一番，我们可能会像哥伦布发现新大陆一般，产生一种震颤与惊诧：男人的一生，竟有大部分时间是在无聊中度过的，这是一件看起来非常可怕的事情。

众多的男人一生中的黄金时光可能交给了牌局和酒桌，我们姑且称之为简单的无聊。月上柳梢头，人约黄昏后，几个趣味相投的牌友或酒友早早地便凑成一桌，牌便



一圈接一圈地玩下去，酒便一瓶接一瓶的空起来，宝贵的时间一寸接一寸地流走了，生命也在一点点地随着袅袅烟雾消失。当人们最终知道必须放下手中的这张牌和那只酒杯时，可能已经晚了，他遗憾地发现，上帝留给他的机会已经不多了。

但是，有时，人需要这种无聊，因为浅薄，因为庸俗，因为要逃避世间的孤独和烦恼，只能制造这种无聊，并不断地适应这种无聊，直到淡化了做人的价值。

还有一种贵族式的无聊，这种无聊必须以金钱和财富做陪嫁。于是，一些有钱的男人便在五光十色的舞厅里缠绵，在灯光昏暗的包厢里缱绻，等这些游戏都做腻了，便去花天酒地，或者整天泡在高尔夫球场和温泉里，兴致好的时候再去洗洗桑拿和牛奶浴。这种无聊看起来挺高贵，但这毕竟是种无聊，只不过被文人们无聊地给它取了好的名字：休闲。其实男人心里明白，如果他们真的有事做，如果他们还要寻找阿基米德式的支点，他们就不会有时间休闲了，也就不会变着法子无聊了。

无聊，或许是生活一种需要，但它绝对是生命中的一种痛苦。

男人在掌握度的前提下无聊无可厚非，因为生命中至少有三分之一的时间极可能是为无聊准备的，但无聊而不满足，最可怕的是男人终其一生都无聊。

沉湎于色相是一种无聊。有的男人倾其一生，用尽所有的聪明才智去讨女人的欢心，他们不是将围着裙子转看做是生活乐趣就是将争风吃醋看做成功的标志，直到他们玩够了女人也被女人玩够了，直到无聊使他们做鬼也风流，成为人们茶余饭后的谈资。

狂热地追逐金钱是一种无聊。这种男人的贪欲是有目共睹的，他们拒绝友情也拒绝亲情，拒绝善良同时也拒绝人世间一切美好的东西，只是心甘情愿地做金钱的奴隶，直到他们守着最后一枚金币，随着最后一丝萤火熄灭，直到他们变成一具不堪重负的行尸走肉。

终日玩弄权术是一种无聊。表面上看起来像绅士总是戴着面具的男人，他们的无聊是以身心憔悴为代价的。为了所谓的权力，他们明争暗斗、居心叵测、故弄玄虚，当面一套背后一套，甚至铤而走险、狐假虎威。然而，权力是没有顶峰的，不能获得更大的满足和快乐，便只有更加疯狂的挣扎和掠夺，直到他们变成一具会说话的被权