



心理维生素丛书

男人的

Man

精神领地

宋盛超◎著

海天出版社

宋盛超◎著

男人的精神领地



海天出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人的精神领地 / 宋盛超著. —深圳: 海天出版社,
2004.9

(心理维生素丛书)

ISBN 7-80697-287-0

I.男... II.宋... 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(2004)第093220号

海天出版社出版发行

(深圳市彩田南路海天综合大厦 518033)

<http://www.htph.com.cn>

责任编辑: 蒋鸿雁 责任技编: 陈 炯

封面设计: 谷 龙 责任校对: 吴 昊

深圳市希望印务有限公司印刷 海天出版社经销

2004年9月第1版 2004年9月第1次印刷

开本: 889mm×1194mm 1/24 印张: 8

字数: 180千 定价: 16.00元

海天版图书版权所有, 侵权必究。

海天版图书凡有印装质量问题, 请随时向承印厂调换。



前言

其实文人写书,并不都是“书生且为稻粱谋”:正如请名人写序,也不都是被赵太爷打了嘴巴,跟着名人出一回名。

写书与作序,其要义是“言为心声”。应该是自己想说又不得不说的心理话。

每当我们面对突发的社会新闻,每当我们耳闻目睹身边的人和事,诸如土地的沙化与江河的洪灾、失学的孩子与遗弃的婴儿、繁荣的都市与“红灯区”里背着书包的背影……常使人不禁要问:这些事件安全检查竟有几分天灾?又有几分人祸?

我们的“人”怎么了?

当我们把万物之灵的“人”放在“生物学”的坐标上排序的时候,发现了人类“进化”与“退化”的痕迹;当我们把“人”放在“社会学”的镜子前端祥的时候,发现了“道德”和“人格”培育的滞后;当我们把“人”放在“文化学”的框架上考量的时候,发现了历史传承的断裂带……

计算机应该从娃娃抓起,人们心灵与精神家园的耕耘也应从

娃娃抓起。因为,要不了几年,他们将是现代文明的建设者。

现在,是我们国家发展最为昌盛与繁荣的时代,也是最为开放与人性化的时代。人们对“健康生活”的要求,已不仅仅是物质生活的满足,更是对“心理健康”的滋养。只有在“身体”与“心灵”都得以同步发展的时候,人类才过上真正健康的生活。

男人与女人的故事,是一个古老而又年轻的话题。为此,我才写了《女人的心灵城堡》和《男人的精神领地》,试图将“人”心灵的秘密,放在一个更广阔的坐标系中,求索所谓《天问》的答案。希望在与青年朋友共同学习中,能携手并进。在品尝成功的喜悦时,也咀嚼一下我们的遗憾。

古老黄河十八弯,让我们在历史的回声找回自信;天地无处不青山,让我们在当今的旋律里重放心灵的《大风歌》。

生命的脆弱和生命的尊严在呼唤——珍惜生命和热爱生活是我们步入“天堂的门槛”。

2

由于成书仓促与水平所限,不当和错误之处在所难免,恳请批评指正。

同时,对成书过程中,提供资料的帮助的人们,在此一一致谢。

你们的朋友

宇成

2004年9月于成都



目 录

前 言	1
-----------	---

第一篇 透视心灵

1 生命的尊严	3
☐ 文化沙漠	4
☐ 防风墙	7
2 迷 途	10
☐ 泯灭的良知	11
☐ 重返森林	15
3 冰 山	18
☐ 海上浮冰	19
☐ 禁锢的灾难	21
4 角色意识	24
☐ 非洲雄狮	25
☐ 心理自残	27
5 自然人	30
☐ 心里的“阿来克斯河”	31
☐ 生理的“门槛”	32



男人的精神领域



男人的精神领地

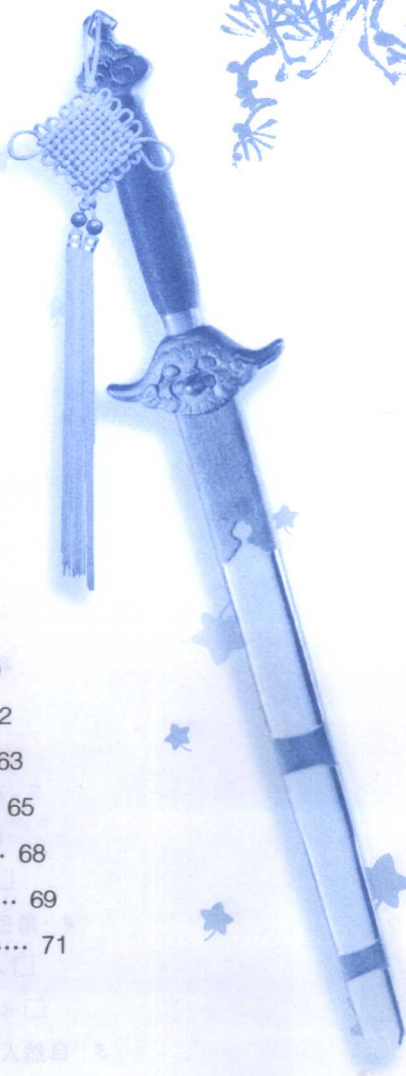
2

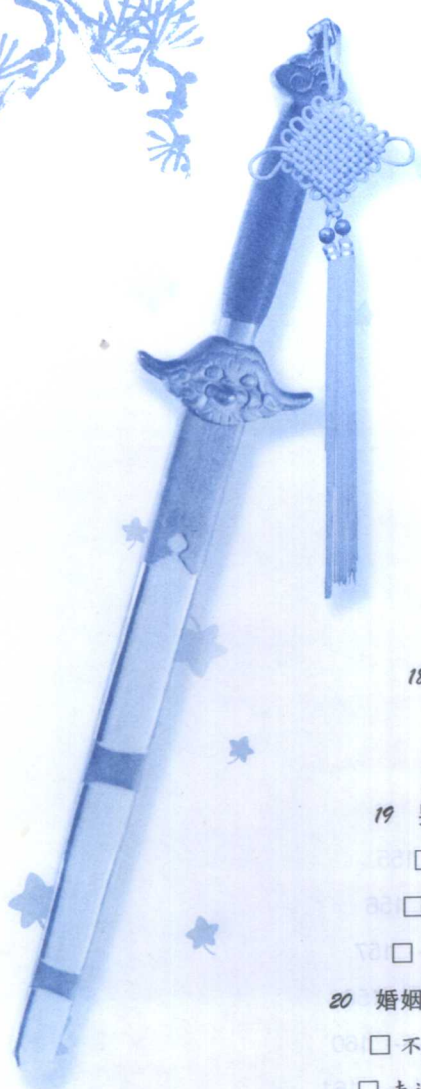
- 6 性生活 34
- ☐ 阴阳错位 36
 - ☐ 阴盛阳衰 37
- 7 完美与缺陷 38
- ☐ 物非完物 39
 - ☐ 人非完人 41
- 8 不要跨越“雷池” 44
- ☐ 交际空间 46
 - ☐ 女人的“雷池” 47
- 9 生命蜕变 51
- ☐ 贪婪 52
 - ☐ 四类男人 54
- 10 风度是黄金 56
- ☐ 风度与心灵 57
 - ☐ 站·坐·行 59
- 11 喜新厌旧 62
- ☐ 昨天的“尾巴” 63
 - ☐ 再生与死亡 65
- 12 凤凰涅槃 68
- ☐ 离 异 69
 - ☐ 家 园 71



第二篇 命运沉思

- 13 心理的“雪崩” 77





☐ 好斗的公鸡	78
☐ 累死的骆驼	80
14 男人一半是女人	83
☐ 成就感	84
☐ 文明的代价	86
15 男人是鸡蛋	88
☐ 疯狂的男人	89
☐ 脆弱的男人	91
16 走出热带雨林	93
☐ 认清时代	95
☐ 告别沉思	98
17 抓住机遇的钥匙	100
☐ 三级跳远	101
☐ 发现“好望角”	105
18 情感误区	107
☐ 重蹈陷阱	108
☐ 夏娃眼中的亚当	110
19 男人的三副面孔	112
☐ 男人与事业	113
☐ 男人与美女	114
☐ 男人与酒	115
20 婚姻模式	117
☐ 不幸婚姻	118
☐ 走进芳草地	121
21 男人的性格	124





4

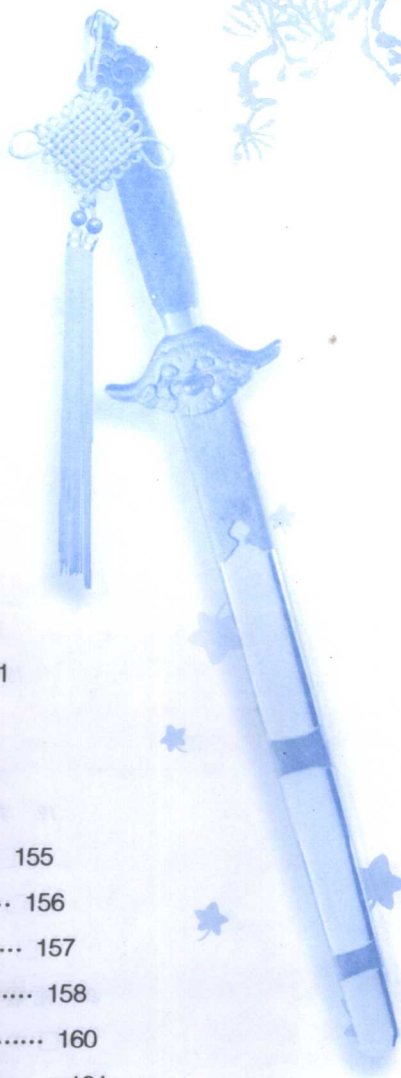
人的精神领地

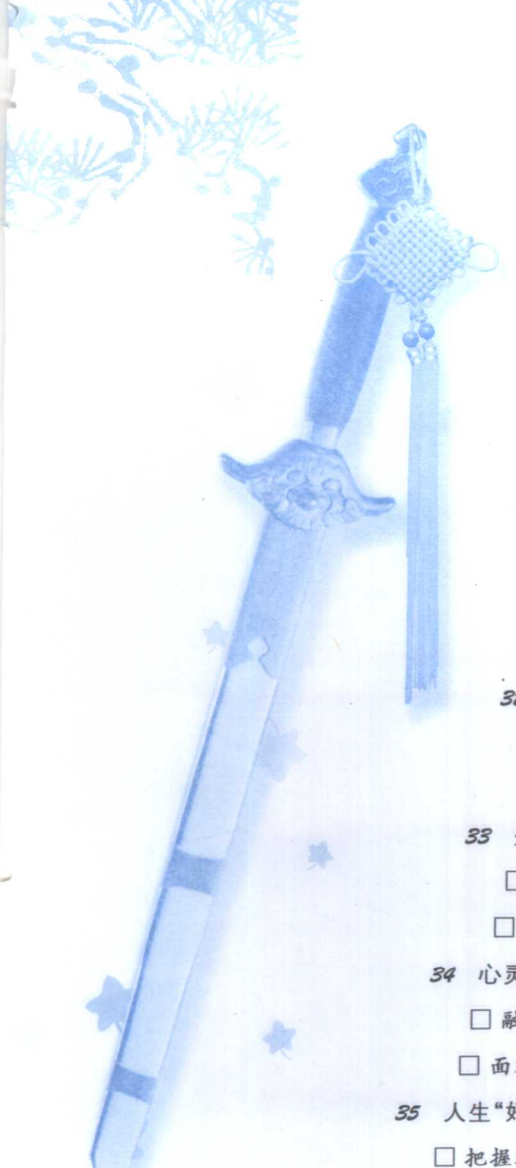
- ☐ “个别”才美 ... 125
- ☐ 黄金性格 128
- 22 雄狮的“鬃毛” 132
 - ☐ 草原之魂 133
 - ☐ 生命历程 134
- 23 寻欢与死亡 137
 - ☐ 生存欲 139
 - ☐ 死亡欲 139
- 24 “佐罗”情结 142
 - ☐ 强者形象 144
 - ☐ 人生胡同 145
- 25 错位的男人 147
 - ☐ 求美欲 148
 - ☐ 占有欲 150
 - ☐ 求全欲 151



第三篇 走出丛林

- 26 倾斜的太阳 155
 - ☐ 病 态 156
 - ☐ 觉 醒 157
- 27 美是残缺的 158
 - ☐ 缺陷美 160
 - ☐ 蛇无足 161
- 28 心 病 164





☐ 心理健康	165
☐ 治疗药方	167
29 男人的悲剧	169
☐ 猴子不忠	171
☐ 老夫少妻	172
30 陷阵的公牛	174
☐ 选 择	176
☐ 活 法	177
31 分裂的男人	179
☐ 想 钱	180
☐ 爱 色	181
☐ 恋 权	183
32 母鸡打鸣	186
☐ 女人的争吵	187
☐ 性别差异	188
33 生命十字架	191
☐ 脱 轨	192
☐ 再 婚	193
34 心灵的雨季	196
☐ 融入心灵	197
☐ 面对阳光	199
35 人生“好望角”	201
☐ 把握现在	202
☐ 穿越撒哈拉	204
36 婚姻“雷区”	205

☐	不与名利结婚 ...	206
☐	婚姻不买卖	207
37	择偶忠告	209
☐	男人审美观	210
☐	基因支配	212
☐	社会角色	213
38	丑陋与真实	216
☐	丑陋的男人	217
☐	真实的男人	219
39	人生太极图	222
☐	精神抑郁	223
☐	港 湾	225
40	一个太阳	227
☐	历史的折皱	229
☐	民族魂	231





第一篇

透视心灵



1

生命的尊严



无知者无所爱,无能者不明理。惟明理者能爱、能
察、能见……

——帕拉塞萨斯

当我们以不断增长的 GDP 速度跨进现代文明的门槛时,当我们以一个大国的风度与眼光重新咀嚼郑和航海雄风时,我们不仅把月亮看做我们的太空休息站,还把火星看成了我们未来的家园。真有一种“秦王扫六合,虎视何雄哉”的恢弘气度,更有一种“会当凌绝顶,一览众山小”的君临天下的大略雄才。

4 人类的伟大在于非凡的想象力。“吃在碗里看着锅里”的不足感,成为人类不断进化的驱动车轮。

但当我们把眼光收回到人类生活了几百万年的地球时,常会感叹我们自己的想象力与修身、齐家、治国的矛盾。

为什么说人类是宇宙的婴儿?因为婴儿还在爬的时候,就想到走;在走得东倒西歪的时候,就想到跑。这是人类进化的天性使然。

文化沙漠

当工业发展以环境的污染为代价时,我们清澈透明的江河已翻滚着黑浪与白沫;当我们“围海造田”并向森林要粮食的时候,沙



漠化离我们愈来愈近了。每年从我们国土上消失的良田有一个县的面积；当我们向城市化进军的时候，苍翠欲滴的平原沃野终于变成了水泥钢筋的建筑，当我们以“摊大饼式”的方式圈地扩城时，在“五环”、“六环”路的城市中心，出现了令人难以置信的“文化沙漠”。

在我们有限的土地上，在无法再生的土地上，生长着和负载着人们所需的粮食和房屋，同时，也生长着我们的欲望和观念。

当土地的沙漠化被列为世界环保的十大问题的时候，为什么不把“文化沙漠化”列为世界的十一大问题呢？

在我们祖宗留下的遗产里，除了土地、森林、湖泊和大海外，还给我们留下了一个“精神的家园”。文化的重要作用，是启迪了人的思想与精神，建设了道德和人格，开拓了眼光与气度，维系了民族的凝聚力和向心力。

文化是人类精神的绿洲。

而我们这片绿洲正在消失：一个拥有五千年文明的古国，图书馆已陷入全面萎缩的困境。据文化部有关部门的统计，我国公共图书馆的购书费用每年以 800—1000 万元的速度增长，但随着书价的上涨及其它因素影响，每年又以 100 万元的速度锐减。我国每 3000 人才拥有一个图书馆。县以上的图书馆拥有藏书量为 3 亿册左右，这就是说，我们每四个人拥有一本书。

城市与乡村的绿洲正在消失，被一种物质欲望所取代，被一种浮躁心态所掩埋。据统计，我国有近 40% 的年青人家里不藏图书，即使“藏”有图书，那些“世界名著”上的灰尘说明主人并不看书；即使“藏”有图书，那些“影视名星”的艳照说明主人的审美趣味。

那些“先富起来”的款爷们，他们更没有闲暇去光顾书店。他们可以花去万元办一桌酒席，花上百万装修一处豪宅，花上数十万买一条哈巴狗，但他们不愿花几十元买本书，花几元钱订份报纸。因为，经验告诉他们：“先富起来”好像并不是看书看出来的。

绿洲正在萎缩。萎缩的不仅仅是书店，而是人们的“精神家园”。

肌体的健康，是一个综合平衡系统。中医最爱说的一句话：精、气、神是健康的标志。精足、神满和气盈是阴阳协调所致。拿进补来说，除了山珍海味还应有五谷杂粮，除了腴鲜厚味之外，还应爬山游泳。

精神的健康，也是一个综合平衡系统。

6 常见一些报道：在国外的“漂洋族”里，并不多是住在金屋与银居之中。其中一部分，他们为生存，也学会了坑、蒙、拐、骗。先被洋骗子骗，后骗自己的同胞。在台湾的“大陆妹”，在巴黎的“中国妞”，甚至在人口只有两百多万的马其顿，都有华人卖淫者的身影。“窝里斗”成为一道在“漂洋族”中特别刺眼的“风景”。难怪，罗马的某些街区，当地居民写出了“中国人滚回去”的标语，即使在最为平和的西班牙马德里，也出现了这样的标语。

绿洲消失了，精神消失了，生命的尊严消失了，做人的品格扭曲了……

当我们从爷爷奶奶那里传承的“贫贱不能移，富贵不能淫”的祖训，被当成“四旧”抛弃之后，当羞耻的堤防在金钱冲刷下崩溃之后，当美丑的天秤被颠倒之后，当“诚信”与“爱国”被讥讽嘲笑之后，我们新、旧的“道德”衣服就被一件件从躯体上剥光，原本赤贫的身躯，只剩下赤裸裸的原始、蒙昧和贪婪。