



A
GUIDE
MAN'S

TO
LIVING

成 平 等著

男子汉生活指南

華 夏 出 版 社

男子汉生活指南

主 编 成 平

副主编 王 伟 周心慧

华夏出版社

1987年·北京

本书作者：（按所写章节顺序排列）

杨 宓 郝 军 向 宏 周心慧 于德生
张若玲 黄国华 刘英奇 张昆平 杨 凯
仲 江 李 青 朱凯宁

男子汉生活指南

主 编 成 平

副主编 王 伟 周心慧

*

华夏出版社出版发行

（北京东四五条内月牙胡同10号）

新 华 书 店 经 销

中国科学院印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32 开本 19 印张 412 千字
1987年6月北京第1版 1987年9月北京第2次印刷

印数 124,001—169,000 册

ISBN7-80053-068-X/Z005

书号：17484·005 定价：3.45元

目 录

第一章 历史·现实·未来	1
第一节 男性的历史地位	2
一、平凡的劳动者.....	2
二、一家之主.....	4
三、男人的一统天下.....	5
第二节 现代社会中的男性地位	7
第三节 性差的客观存在	9
一、心理性差的表现.....	10
二、男性女性化与女性男性化的趋势.....	11
第四节 未来社会中男性社会地位的设想	12
一、新的家庭关系.....	13
二、新的社会关系.....	14
三、未来健康男性模式.....	15
第二章 把握生命之舟	16
第一节 男性生理特征	16
一、力与美之所在.....	16
二、男性的奥秘.....	18
第二节 人生的黄金阶段——青春期	24
一、男性青春期的生理变化.....	24
二、青春期的烦恼.....	26
第三节 从正午到黄昏——中、老年生理问题	28

一、人到中年——日正中天·····	28
二、跨过变更线·····	29
三、愿此树长青·····	32
第三章 男性心理与心理健康·····	35
第一节 复杂的男性心理世界·····	35
一、主观与客观的统一·····	35
二、男性心理不可忽视·····	36
三、一般与特殊·····	36
四、充满矛盾的男性心理·····	37
五、理解与被理解·····	38
第二节 男性心理特征·····	39
一、男性心理概说·····	39
二、男性心理发展阶段·····	41
第三节 男性心理咨询·····	46
一、男子汉也会有烦恼忧愁·····	46
二、男儿有泪莫轻弹·····	47
三、并非是“阿Q精神”·····	48
四、怎样对待对异性的爱慕追求·····	49
五、手淫对于心理健康的危害·····	50
六、劝君莫作单身汉·····	51
七、老年男性的心理特点·····	52
第四节 男性心理疾病和心理变态·····	53
一、神经衰弱·····	53
二、歇斯底里·····	54
三、迷信心理·····	54
四、幻听与幻视·····	55
五、心理障碍·····	55

六、性倒错——同性恋	56
七、虐待症与被虐待症	57
第四章 男子汉形象的塑造	58
第一节 社会观念中的男子汉形象	58
一、历史的回顾——男子汉形象的变迁	58
二、充内形外——形象美的基础	61
三、文明形象的要素	63
第二节 风度——形象美的外在表现	65
一、人、时、地与风度	65
二、翩翩风度何处来	67
第三节 男子也需修饰美	72
一、着装的技巧	72
二、发型的选择	77
三、珍爱皮肤	79
四、男性美容浅谈	80
五、饰物的光彩	82
第四节 训练健美的体魄	84
一、健美的标准及意义	84
二、简便易行的健美方式	86
三、健美须知	91
第五章 女性世界并不神秘——增进对异性的了解	94
第一节 女性生理特征	94
一、儿童时期	95
二、青春期和月经	95
三、性成熟期	95
四、更年期和绝经	96
第二节 女性心理特征	96

一、女性心理概说	96
二、女性的自我认识	97
三、自信心与依赖性	99
四、为什么有些女性很矜持	101
五、变幻莫测的情绪	102
六、含蓄曲折的表达方式	104
第三节 女性感情世界	105
一、丰富多彩的情感	105
二、比男性更多的忧虑	106
三、感情的再分配	108
四、打开女性心扉的钥匙	110
五、她爱上你了吗——怎样侦知她的心	111
第四节 女性心目中的理想男性	113
一、女性择偶标准的变迁	113
二、男子汉——力的化身	114
三、相貌与气质	116
四、成熟的个性，进取的精神	116
五、知识、才干、情趣	118
六、大男子主义与平等思想	119
七、女性心目中的好丈夫	119
第六章 当爱神情来到你的身边	121
第一节 爱情的萌芽和产生	121
一、性意识的觉醒和成熟——爱之源泉	121
二、情感的交融和共鸣——爱之基础	123
三、感情、理智、互爱——爱之产生	124
第二节 瓜熟蒂落——男儿当爱便须爱	127
一、勇敢地射出爱情之箭	127

二、谨慎地过好情窦初开之关·····	129
三、青梅竹马与一见钟情·····	131
第三节 人海茫茫——该选哪种恋人好 ·····	134
一、确定恋人的必备素质·····	134
二、重外貌但不唯外貌·····	136
三、职业、年龄、家庭——不应成为爱情障碍·····	138
第四节 爱情之花只向勇敢的追求者盛开 ·····	142
一、摒弃怯懦，大胆地去爱·····	142
二、遭拒绝后不轻易放弃爱·····	144
三、介绍认识也可产生爱情·····	146
第五节 钥匙何在——怎样开启异性的心扉 ·····	148
一、表现真实生动的自我·····	148
二、给她留下个好印象·····	149
三、馈赠礼品的艺术·····	151
第六节 倾吐衷曲——情书与约会 ·····	153
一、写情书贵在情感真挚·····	153
二、收到情书以后·····	155
三、约会时的注意事项·····	157
第七节 大度宽容——当爱河起了波澜的时候 ·····	159
一、正确对待恋人的失身·····	159
二、发现恋人另有所爱怎么办·····	161
第八节 抑制调节——莫让爱火吞噬理智 ·····	163
一、爱的表达应文明得体·····	163
二、不为不现实的爱情痛不欲生·····	164
第七章 当你准备结婚的时候 ·····	167
第一节 结婚须知 ·····	167
一、开口求婚要慎重·····	167

二、婚前准备·····	169
三、结婚登记·····	170
第二节 新房布置艺术·····	171
一、色彩、色调与新房气氛·····	171
二、家具的选择与布置·····	173
三、新房装饰·····	174
第三节 让婚礼更添光彩·····	176
一、婚礼服装选择·····	176
二、婚礼上的新郎礼仪·····	177
三、婚礼形式种种·····	178
四、旅行结婚常识·····	180
第四节 新婚之夜·····	182
一、初夜须知·····	182
二、初夜未必都“见红”·····	183
三、如何避孕·····	184
第八章 让爱情之树长青·····	187
第一节 丈夫在夫妻关系中的位置·····	188
一、男性应有的婚姻道德观·····	188
二、大男子主义要不得·····	189
三、新时代的丈夫观·····	190
第二节 婚后的协调与适应·····	191
一、伴随结婚而来的心理变化·····	191
二、婚后的几种转化·····	193
三、当你感到失望时·····	195
四、让时间表和谐起来·····	197
五、忍让和谅解是协调的基础·····	199
第三节 做丈夫的艺术和学问·····	200

一、男人女人不一样·····	200
二、如果你有这样的毛病·····	203
三、说话也是一门艺术·····	204
四、生活中的好丈夫·····	206
五、事业与家庭·····	208
六、假如妻子比你强·····	209
七、坦诚之中有学问·····	211
第四节 夫妻生活须知 ·····	213
一、猜疑——夫妻生活之大忌·····	213
二、莫让嫉妒把心迷·····	215
三、劝君不要乱攀比·····	216
四、婚后朋友慎交往·····	218
第五节 怎样深化夫妻感情 ·····	219
一、于细微处见深情·····	219
二、性格相异又何妨·····	221
三、兴趣不同要“认同”·····	223
四、建立良好的“家庭文化”·····	224
五、此处无声胜有声·····	226
六、当妻子喋喋不休时·····	227
第六节 怎样防范第三者 ·····	229
一、第三者——婚姻和家庭的破坏者·····	229
二、爱——防范第三者的最佳方式·····	231
三、防人先须自身正·····	232
四、假如妻子·····	233
第七节 如何防止夫妻冲突 ·····	235
一、让冲突消弥于无形·····	235
二、谅解、忍让不是“怕老婆”·····	236

三、莫把妻子当出气筒	237
四、如何制止一触即发的怒气	239
五、当冲突发生之时	240
六、冲突结束以后	242
第八节 性生活的基本常识	243
一、性、性生活和婚姻	243
二、性生活的和谐	245
三、男性与性生活	247
四、性生活的卫生	248
第九节 性功能障碍与性疾病	250
一、男性性功能障碍与性疾病	250
二、女性性功能障碍与性疾病	253
第九章 家庭命脉在你手中	257
第一节 家庭——人类社会的细胞	258
一、家庭是什么	258
二、家庭溯源	259
三、家庭结构	260
四、家庭关系种种	263
五、家庭职能的演变	266
第二节 家政管理	266
一、家政管理的对象	264
二、家政管理是一门艺术	268
三、树立良好的家庭风气	270
四、家务劳动中的科学	271
五、家庭开源节流术	272
第三节 家庭居室布置	275
一、居室布置合理化	275

二、居室的采光·····	279
三、巧设“学习角”·····	282
四、儿童天地·····	284
第十章 成才——男性立身之本·····	287
第一节 成才并非可望而不可及·····	288
一、天生我才必有用·····	288
二、人才的知识结构·····	290
三、人才的智力结构·····	292
四、男性成才的优势与劣势·····	295
第二节 男性成才的内在因素与外在因素·····	298
一、人才成长的最佳年龄区·····	298
二、时势造英雄——客观环境与成才·····	300
三、天将降大任于斯人——逆境中成才·····	303
四、男性心理品格与成才·····	305
第三节 成才之路·····	308
一、目标——成才的起点与动力·····	308
二、贵有自知之明·····	310
三、成才时间运筹法·····	311
四、用脑的艺术·····	314
五、天才可持而不可恃·····	316
第四节 自学也可成才·····	319
一、条条道路通罗马，不拘一格出人才·····	319
二、自学六戒·····	321
三、自学方法——打开知识宝库的钥匙·····	324
四、图书馆——自学者的大学·····	327
第五节 男性成才路上的障碍·····	329
一、莫为名缰利索缠身·····	329

二、自卑——埋没人才的陷阱·····	332
三、择偶须偕千秋业—— 妻子不支持自己怎么办·····	335
第十一章 愿君踏上成功路 ·····	338
第一节 愿你成为卓越的企业家 ·····	339
一、培养企业家的素质·····	339
二、奔向企业家之路·····	341
三、个体创业者的成功秘诀·····	343
第二节 摘取科学桂冠之路 ·····	345
一、科学人才的素质·····	345
二、创造力——探索科学迷官的罗盘·····	348
三、科学家成才的最佳年龄区·····	350
第三节 你想成为文学艺术殿堂中的骄子吗 ·····	352
一、文艺人才的成才条件·····	352
二、你有艺术家的气质吗·····	355
三、抓住稍纵即逝的灵感·····	358
第十二章 职业——生活、事业的支柱 ·····	360
第一节 职业与生活 ·····	360
一、人生离不开职业·····	360
二、职业生活——人生的黄金时代·····	362
第二节 职业理想和理想职业 ·····	363
一、何谓职业理想·····	363
二、职业理想的形成·····	365
三、青年人职业理想的特点·····	367
四、当职业理想不能如愿时·····	369
第三节 如何选择职业 ·····	371
一、业无尊卑，贵在贡献·····	371

二、好男儿志在四方·····	373
三、理想中的职业，未必最适合于你·····	375
四、兴趣、爱好与职业选择·····	377
五、把握自己的气质和性格·····	379
六、怎样看待职业报酬·····	381
第四节 就业之后·····	383
一、如何适应职业工作·····	383
二、人际、环境的适应·····	384
三、树立强烈的事业心·····	387
四、怎样看待职业流动·····	389
第五节 假如你是个体劳动者·····	391
一、个体劳动也是职业·····	391
二、个体劳动者的优势·····	393
第六节 职业道德·····	394
一、何谓职业道德·····	394
二、要有职业责任感·····	396
第十三章 开放时代的社交艺术·····	398
第一节 什么是社交·····	398
一、社交的意义·····	398
二、社交类型·····	399
三、社交作用·····	402
第二节 社交形象·····	405
一、生理形象·····	405
二、智能形象·····	406
三、社会形象·····	408
第三节 社交心理·····	410
一、社交守则·····	410

二、社交情绪·····	413
三、社交道德·····	416
四、社交障碍·····	418
第四节 社交礼节·····	419
一、基本法则·····	419
二、基本常识·····	424
三、基本技巧·····	434
第五节 社交活动种种·····	439
一、舞会·····	439
二、约会·····	440
三、郊游·····	441
四、演讲·····	442
五、体育比赛·····	445
六、家庭晚会·····	443
第十四章 现代社会的人际关系学·····	447
第一节 交友之道·····	447
一、人生岂可无友谊·····	447
二、处处有知音·····	449
三、友谊地久天长·····	453
第二节 家庭关系学·····	455
一、快乐的单身汉·····	455
二、幸福的核心家庭·····	457
三、大家庭的喜与忧·····	458
四、远亲不如近邻·····	459
五、亲戚间的走动·····	461
第三节 人际关系的调整·····	463
一、适应环境·····	463

二、减少隔阂·····	464
三、消除误会·····	465
四、化“敌”为友·····	466
五、摆脱欺辱·····	467
六、断绝来往·····	468
第四节 处世箴言·····	469
一、传统美德·····	469
二、现代观念·····	471
第十五章 提高文化修养 开拓生活情趣 ·····	474
第一节 文化修养与生活情趣·····	474
一、什么是文化·····	474
二、文化——修养之本·····	475
三、生活情趣纵横谈·····	476
四、文化修养与生活情趣的关系·····	477
第二节 男子汉必备的文化修养·····	478
一、扩大基础知识面·····	478
二、诗词歌赋，陶冶性情·····	482
三、你会读小说吗·····	490
四、音乐——心灵的直接语言·····	495
五、舞蹈欣赏常识·····	501
六、把电影作为一种艺术·····	506
七、戏剧与中国戏曲·····	512
八、造型艺术的启迪·····	519
第三节 开拓生活情趣发展业余爱好·····	523
一、参加体育活动和欣赏体育比赛·····	523
二、棋牌乐·····	525
三、海阔凭鱼跃，天高任鸟飞——旅游·····	527

四、垂纶之乐·····	529
第十六章 男子汉与法律 ·····	531
第一节 男子汉的法律地位 ·····	531
一、男性公民的基本权利和义务·····	531
二、男子汉应对家庭承担义务·····	534
三、保卫祖国是男子汉的神圣职责·····	537
第二节 男子汉的法制心理及其犯罪预防 ·····	539
一、犯罪心理一窥·····	539
二、违法与犯罪的界限·····	545
三、祝君有一个美好的人生 ——兼谈犯罪预防·····	547
四、当你面临危险时·····	551
第三节 生活中的法律知识 ·····	553
一、从婚姻纠纷中解脱出来·····	553
二、自诉的提出·····	555
三、不服法律判决怎么办·····	556
四、辩护是法律赋予你的权利·····	557
五、财产的继承·····	558
第十七章 人生道路并非一帆风顺 ·····	561
第一节 面对事业上的打击和挫折 ·····	561
一、从名落孙山谈起·····	561
二、勇于跨越心理障碍·····	562
三、寻找成功之路·····	564
四、审时度势，符合潮流·····	566
五、欢乐，在奋斗的过程之中·····	567
第二节 勇敢地面对人生 ·····	569
一、病残之后·····	569