

都市新 生活丛书
DUSHIXINSHENGHUO

牛聿君◎著

男人

的恐惧

对(男)人来说,若不重视自己恐惧的解决和释放,你的事业无法达到巅峰,你的生命必将有许多捆绑,你的人生必将没有活力。

对(女)人来说,你若不重视身边的(男)人的恐惧,恐怕这样的(男)人会成为你手上的负担,成为潜伏的一枚定时炸弹。

恐惧心理是任何社会普遍存在的。甚至有人说:“每一个感到恐惧的人,都生活在最好的社会之中。”这很好地反映了当今世界的现状。当您读这句话的时候,全世界最少有200万(男)人正坐在心理医生的治疗椅上。



N A N R E N D E K O N G J U

中国当代男性恐惧心理分析与咨询

南方日报出版社

都市新生活丛书
DUSHIXINSHENGHUO

牛聿君◎著

男人的恐惧

中国当代男性恐惧心理分析与咨询

N A N R E N D E F K O N G J U



南方日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人的恐惧/牛聿君著. —广州: 南方日报出版社, 1999. 9
ISBN 7-80652-008-2

I. 男... II. 牛... 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(1999)第 49146 号

男人的恐惧

牛聿君 著

出版发行: 南方日报出版社

地 址: 广州市广州大道中 289 号

电 话: (020)87374631、87373998-8509、8504

经 销: 全国新华书店

印 刷: 广州市新怡印务有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 大 32 开 印张 11.25

字 数: 225 千字

印 数: 1-5000 册

版 次: 1999 年 9 月第 1 版 1 次印刷

定 价: 18.80 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。



男人的恐惧

目

录

- 序 言 男人的恐惧为什么值得写成一本书……………(1)
- 第一章 男人真正恐惧什么……………(13)
- A 男人恐惧的四种基本类型
 - B 男人最大的恐惧
 - C 职业压抑=慢性自杀
 - D 压力与生理反应
 - E 怎么才能避开压抑
- 第二章 给男人的两个忠告……………(53)
- 第三章 性恐惧……………(59)
- A 永恒的脂肪运动——性爱



男人的恐惧

目

录

- B 别被赤裸裸地抓住——稳定的性关系
- C 处女情结
- D 千万不能被制服——对优越的女人
- E 一切都不要进入内心——男人与感情
- F 男人总“能干”——对阳萎的恐惧
- G 自由与家庭的两难境地——对父性的恐惧
- H 再次独身——猜忌、分居到离婚

第四章 生存恐惧.....(159)

- A 是工作还是挣面包——男人与职业
- B 我们每天的生活都离不开钱——男人与金融
- C 提携与压制——后生可畏
- D 平凡与身份——角色恐惧



男人的恐惧

目

录

E 一无所有——生命的意义

第五章 疾病恐惧.....(199)

A 疾病与死亡

B 男人与疑病症

C 肥肚与秃顶——男人的中年危机

D 男人更年期综合症

第六章 死亡恐惧.....(271)

A 男人与死亡

B 身后会有什么——对天堂与地狱的恐惧

C 癌症、死亡与希望

D 长寿与死亡恐惧



男人的恐惧

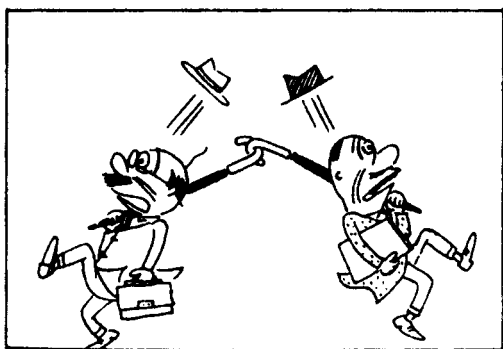
目

录

- 第七章 如何成功地控制烦恼与恐惧……………(319)
- A 如何正确处理自身的“恐惧感”
 - B 关于恐惧的四个要点
 - C 锻炼使你年轻
 - D 男人的五条基本原则
 - E 女人的五条基本原则

NAN REN DE KONG JU

男人的
恐惧



序言



序 言

男人的恐惧为什么值得写成一本书

足球场的启示

前不久，我们几个路过一个足球场，正好赶上业余比赛。虽说是业余比赛，却搞得很正规，双方穿着整齐的队服不说，执法的裁判也穿着标准的黑衣，煞是威严。

绿茵场那挥之不去的魅力和正在进行的比赛的“游戏”性质使我们不忍离去。在我们做心理学、社会学乃至男性学研究的人看来，事情的表象总是“游戏”性的。带着这种看戏的心情，我们静静地欣赏着这场正在进行的激情的拼搏——其实也是野蛮的搏斗。

突然，守方的一个队员在禁区内不经意地用手碰了一下球，尖厉的哨声立即响起，黑衣的裁判快步跑过来，用右手果断地指向了罚球点：点球！

这个处以极刑的判罚照例激起了守方队员的愤慨，以业余队打架时一贯有的空前团结的方式，11个人一起将裁判团团围在了中间。

当脾性火爆的人(并不一直都是暴徒)组成了一个强有力的集体,而且面对的是手无寸铁亦无缚鸡之力的对手时,他们会怎样表示自己的激情呢?首先,他们会使用攻击性的语言,而后,他们会大打出手。这是我们早已明了的道理,我想这也将是这位执法裁判的遭遇。

好在这些本就是朋友的足球队员们很快就平静了下来。点球照罚。可惜,射中门楣弹出,虚惊一场。

可就在这短短的一瞬间,至少有两个人经受了考验。那个被包围住的执法者想到的会是什么?那个被迫面对点球的守门员感觉又怎么样呢?

恐惧!

我想,任何一个男人,甚至任何一个女人,都会知道这点:裁判感到的恐惧不会因为围住自己的球员有可能理性地克制自己而有所减少;守门员感到的恐惧不会因为射门球员有可能失误而减少分毫。事情就是这样的,足球场不过是人生世界尤其是男人的人生世界的一个缩影。

但是,在20世纪即将过去的今天,使男人感到恐惧的、男人真正害怕的是什么?这个问题还从未得到真正的、科学的研究,甚至从未引起过重视。因为心理学始终是一门由男人控制着的科学。这门男人掌管着的学科具有象牙塔的全部特征。想想看,在男人们的科学中,又有哪一门让他们的同性哥们儿出过丑呢?毕竟——



男人的恐惧



这是个男人的世界

男人们控制了这个世界上一切重要的东西，在各个重要的领域都体现着他们的理念或称为幻想的东西。

政治，这个事关国计民生、影响每一个社会成员，甚至那些对此毫不关心的个人也难逃其劫的领域，虽然偶有凤毛麟角的女政治家闪现，但这其实只是男人们施展野心，运筹帷幄的竞技场。

经济本应包括挣钱和花钱两部分。看起来花钱的主流是女人，其实真正的主宰也是男人，更深一些看，在那些指导影响经济建设的各式各样的经济学里，哪儿有一点女人的影子呢？

虽然我们的普教、乃至中教和高教系统离不开女教员、女教授，但在这个越来越影响世界发展进程的科教文卫领域，男人们的意志更是得到了淋漓尽致的体现。女人在男人们制定的教育方针指导下成长起来，羽翼丰满后再转而为实现这一影响了自己“发育”的教育方针的延续服务。

就连生孩子这一最女人化的事情似乎也在越来越为男人所控制。从受精开始就需要男人的配合这并不是什么重要的发现，关键在此后的一切：B超判定肚子里那个不一定就能成人的小东西的性别，然后胎教，然后接生，然后……这些其实都有一个标准、一个目标，那就

是男人的标准、男人的目标。

可是，既然在两性的比较中男人显得是如此的强大，他们还有什么好恐惧的呢？最近有学者撰文指出了这一点：这个世界之所以成为男人的世界，是因为中了

女人的圈套

“初有女人，始生宇宙、地球、动物和男人”。这句话形象地归纳了人类在母系氏族社会时期对上下四方、古往今来之来源的最原始的看法。自古以来，母性原则在所有文化中均被看作是造物原则，因此在各种不同的文化传统中，母性原则均成了馈赠、生育、无意识施舍和创造所有有机生命的最原始的原则。将女人区别于男人，将男人区别于女人，这种分庭抗礼的区分原则是错误的。至少，这种男女各霸一方的社会两极性结构，在史前时期是根本不曾有过的。

但是今天，这种区分显然存在，而且表面上男人成了主宰，其实这不过是男人中了女人设置的圈套。

我们仍以足球为例子。假如中国的球员要移居意大利，那他们这样做的原因可能是金钱的诱惑，容易一举成名，以后的生活可以高枕无忧。但是客居他国之后，是否能与当地社会融为一体，在一个陌生的国度心理会不会失衡，远离家乡后是否还能过上正常的家庭生活，这些在他们作出最初决定的时候都不是首先要予以考虑的因素。但是对不少妇女而言，这种考虑问题的方法仍





然是她们遵循的准则。她们会选择当时看来是最好的方案。

有些男人是彻头彻尾的无用之才，但是偏偏有女人跟他们，为什么？难道就因为他们在扮演情人角色时的花言巧语？就因为有机会度假时在山上的小屋过上几天，划划小船？就因为觉得这样生活就有了保障？

在当今之社会，一个人如果不精于金钱和爱情之间的关系，他就很难达到自己的目的，因为他的做法不符合男女在这个世界里的社会安排。现在，尽管妇女解放已经达到了很高的程度，社会的原则仍然是：男买(女)女卖(己)。

在现今的西方世界，具有强烈自我意识的职业妇女已经不再把男人看作是供养者，而是能提供生活多层次质量的个体。这种情况似乎和上述原则格格不入，但是我们必须要注意以下事实：

1. 新女性在全体女性居民人口中只占非常小的份额(目前仍然如此)；

2. 所谓因为有“好货”就“买”的买卖关系在绝大多数情况下还是有它的道理(这里所说的“好货”不仅包含物质的概念，还包含外表、社会地位等一系列概念)，因为以“买卖”以外的其他关系来决定男女关系通常以理想主义为前提，而这种理想主义很难实现；

3. 反过来也同样是这个道理：女人“买”男人的情况也是存在的。这里所说的“买”不是一般我们所说的

出钱换取某物的行为，而是指一个人以某种特定的行为（不包括纯粹的吸引异性的色情行为）使自己变得吸引人或者去寻找令自己感到吸引人的东西。

在古德语里面，“婚嫁”本来就是“租”和“买”的意思。且不管这个圈套是如何来的，责任是谁，一旦买卖关系奠定了婚姻以及以此为基础的一切社会关系，男人这个无法孤立起来的性别就注定要陷入一个——

悖论

在即将跨入 21 世纪的关头，男人们看起来很不错：拥有财富、富于体育精神、健康、年轻（可爱）、有成就、坚韧、浪漫、体贴入微、能忍耐、有潜力……

这些也是男人的理想标准。而这样的标准也正在由那些男人们创造的大众传播媒介没日没夜地灌进我们的脑海。虽然男人们也许知道：这是绝对的乌托邦，但是所有的男人都无一例外地、倾尽一切地、永远不懈地向这个存在严重问题的理想目标靠近。

从心理学的观点看，这是个颇为费解的问题。但是由于人天生的性格，这个悖论早已铸成。我们天生仿效的欲望和随大流的倾向是一样的强烈。但是，对偶像寄予的希望越大，仿效者被拒绝的危险也就越大，因此而来的烦恼和恐惧也就越大。尽管如此，我们中的大多数，尤其是男人，仍然喜欢追求最高的偶像。

由于这种悖论已经铸成，对恐惧的研究就势在必行



了。

恐惧尤其是男人的恐惧

自从弗洛伊德在本世纪初将恐惧的概念引进心理学以来，全世界的科学家（请注意这儿指的是男科学家）都关注起了一个问题，即：恐惧是从哪来又是怎样产生的？直到今天，他们所找到的解释从未统一过。这些男性的精神研究者的答案总是因他们的出发点和对人的不同理解而各不相同。

恐惧到底是先天所生的还是后天习得的？这个问题经常成为他们争论的焦点。但是，在这个问题上，他们总是能用他们的著作给广大读者以安慰。尽管为了这项研究耗费了无尽的钱财，人们的恐惧并没有因此而减少。相反，林林总总的恐惧成了我们这个世纪的主要情感。您不妨随便翻开一张报纸，稍稍动动脑筋，看看有多少比重的内容涉及恐惧这个主题。

在恐惧这个问题上，女人们相对于男人有一种极其强大的需求。她们需要恐惧，甚至需要将其明白表现出来。害怕对女性来说是一种时髦，因为它本就被看作是一种女性化的东西。许多男人发现“胆小”的女人很有魅力，因为这能唤醒他们保护别人的本能。可是，问题恰恰在于，当保护者本身感到恐惧了怎么办？于是紧跟着问题就无法回避了。是否作为回应，女人也觉得“胆小”的男人很吸引人？

其实，很显然，恐惧并不是女性独有的感情。近一

百年的男性心理学研究已经广泛传播了这种观点。

尽管统计数字表明，接受精神心理治疗的女人远比男人要多，事实上男人的恐惧比女人的要多、要具体、要特殊。

本书的构想

尽管在纯粹男人的世界里，关于恐惧的话题从来就是一种禁忌。在老顾客们常坐的固定的餐桌上、在体育场里、在威严的听证会上、在宽敞明亮的豪华办公室，在所有类似的“正常的家伙”们群贤毕至的地方，恐惧都被强行、默契地规避了。您也已经看到：无论是在职业生活还是在私人生活中，男人都在用某种方式伪装、欺骗着自己。男人们以自己独特的方法在进行压抑竞赛。我们因而有足够的理由对男人的恐惧进行充分的研究。但是，在这本书里，恐惧不会被赤裸裸地揭示出来。那样做只会使恐惧更深、更广、更久远。

我们前面也提到，男人的科学从未让自己出过丑。而事实上，让男同胞丢脸也绝不是我们的目标。我们郑重声明，没有一个人会在这本书中丢脸或被取笑。

因此，我们在本书中对男人的恐惧进行了批判式的追问：

- * 男人的恐惧的真正根源何在？
- * 男人的恐惧有多少种具体形式？
- * 男人的恐惧有什么意外的收获？
- * 男人的恐惧与女人的恐惧区别在什么地方？



男人的恐惧