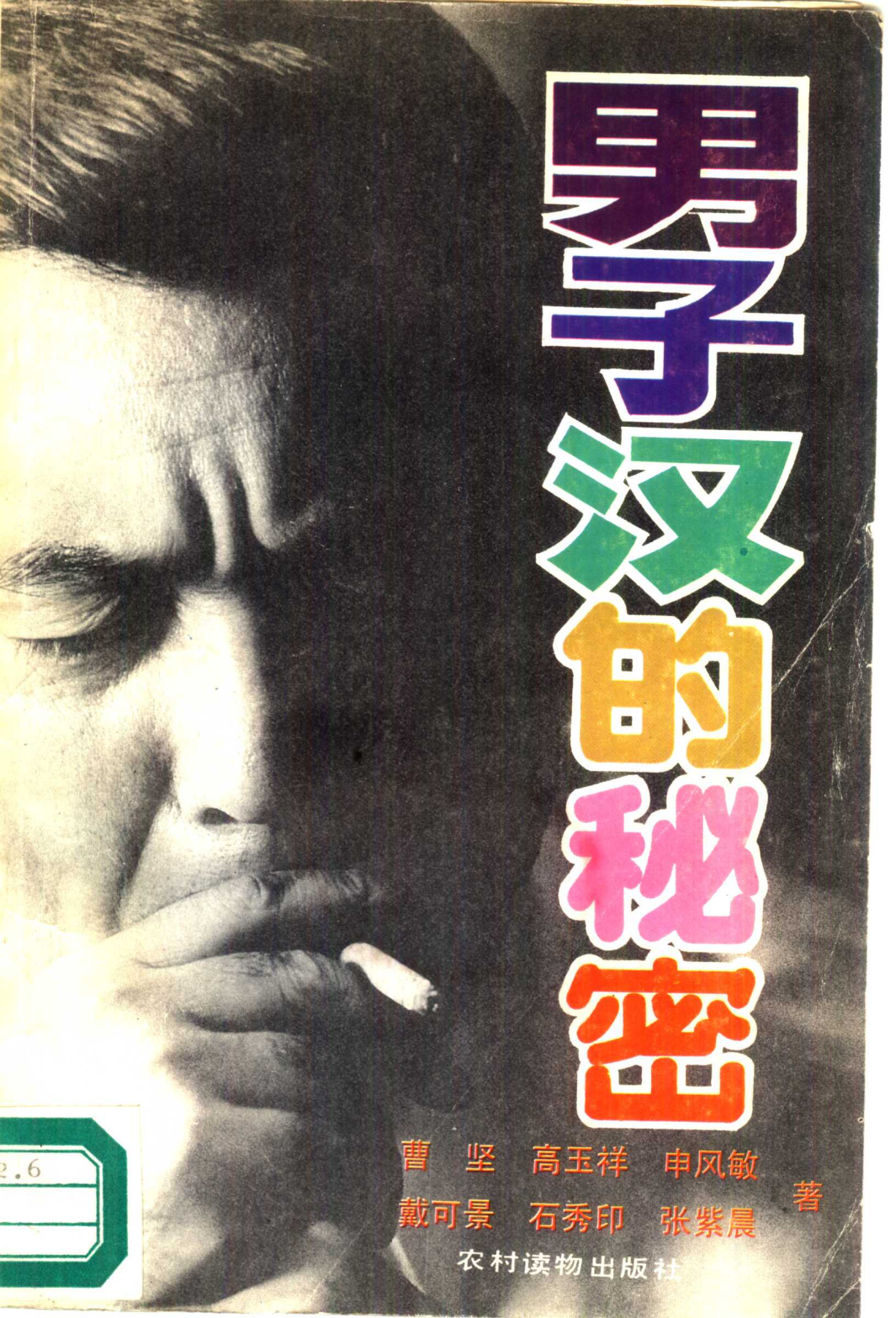




男子汉的秘密

曹 坚 高玉祥 申风敏
戴可景 石秀印 张紫晨

著

农村读物出版社

男子汉丛书

男子汉的秘密

曹 坚 高玉祥 申风敏 著
戴可景 石秀印 张紫晨

农村读物出版社

1990·北京

男子汉丛书

男子汉的秘密

曹 坚 高玉祥 申风敏 著
戴可景 石秀印 张紫晨

责任编辑：任鹤

农村读物出版社出版
肥城县印刷厂印刷
各地新华书店经销

850×1168毫米1/32 2.875印张 65千字

1990年6月第1版 1990年6月山东第1次印刷

印数：1—10000

书号：ISBN 7-5048-1158-0/Z·107 定价1.85元

目 录

男子生理特征	曹 坚 (1)
男子青春期的生理变化	(1)
男子的特征	(5)
男子性反应的生理变化	(6)
男子心理特征	高玉祥 申凤敏 (8)
男子的个性	(8)
男子的感情世界	(24)
男子的心理健康	(28)
男子的风度	(33)
男子与性别角色	戴可景 (41)
男子的70种需求	石秀印 (49)
中国男子的风俗习惯	张紫晨 (73)
男子习俗的意义	(73)
男子幼年习俗	(75)
男子少年习俗	(77)
男子成年习俗	(77)
男子职业习俗	(80)
男子杂俗	(83)
男子对习俗应有的态度	(87)

男子生理特征

曹 坚

(一) 男子青春期的生理变化

人的一生在生理上经历了两个突变阶段。即有两个生长高

峰。第一次是在胎儿期至出生后一岁，短短一年零几个月中是身高与体重飞速成长的时候；第二次就是青春期，这个阶段不仅身高、体重增长迅猛，而体内也发生了质的变化，即男性特征的显著变化。

1. 何谓青春期

青春期，简而言之就是发育时期。在生物学上是指人体由不成熟发育到成熟的转化时期，也就是一个男子由童年步入成年的过渡阶段。在这个时期内，身体将发生一系列引人注目的生理变化。青春期中最明显的变化，除身体的生长发育（即身高和体重）突增外，主要是第二性征的发育。由于性腺和附属性器官的迅速发育以至达到完全成熟，所以整个青春期贯穿着男子性的发育和成熟，同时也伴随着思想意识、智力、感情和行为等变化。

青春发育期的年龄，按照我国的情况大约为11~12至17~18岁。由体态和第二性征的变化来看，男性较女性迟1~2年。若由生殖腺的发育和成熟来看，男女性几乎无时差。可是男女性青春期中成熟的变化过程是有差别的。女性最初出现的变化是胸部乳房的发育，以后是阴毛和腋毛的出现以及性激素的分泌增加，月经来潮往往在乳房发育的末期。男性青春期中开始出现的是睾丸和阴茎的增大，男子性腺发育成熟，就具备了产生精子的能力，就会有遗精现象，也就是说已经具备了生育能力。男子一般在青春发育期中间就可产生精子，有一组调查结果发现，13岁男孩的晨尿中可以检测出有精子。女子的生育能力基本上在青春期后才发育成熟。

临床医学一般将男子青春期分为五个时期，主要以男子生殖器的发育变化为指标。第一期称为青春前期，从出生起一直到青春期中睾丸开始发育，此时第二性征的变化尚不明显。第二期为睾丸和阴囊发育明显增大期，大约在9~12岁时，其间也伴有阴囊变红，皮肤皱折增多，并有较少的阴毛生长。第三期阴茎明显增长期，此时阴茎显著变化，但周径的增粗较不明显，睾丸和阴囊

仍然继续生长，阴毛增多，开始出现腋毛和胡须，嗓音亦开始有变化，这个时期大都在12~15岁时发育。第四期为生殖器进一步发育期，此时的变化主要是阴茎和阴囊的进一步增大，阴囊颜色变深，阴茎龟头发育完善。第五期为性成熟期，此时外生殖器的形状和大小均已发育呈成年型，阴囊皮肤和阴毛分布均呈男性分布样子。大多数男子从第二期到第五期生殖器的发育，一般均需3年时期，少数也有短为一年或长达5年之久者。

近年来由于男性学、男性内分泌学的迅速发展，对于男性青春期的研究更为深入，认识较深刻。据国外统计资料，男子青春期内生殖器发育的时间约95%为9.5~13.5岁，平均为11.6岁。生殖器发育成熟的年龄为13~17岁，平均为14.9岁，一般经历为3年，个别有长达4.7或短为1.8年。青春期生长高峰平均为14.1岁，有5%的男子在生殖器发育完全之前出现生长高峰，20%的男子在生殖器发育成熟时才出现生长高峰。纵观男孩的青春期生长高峰要比女孩晚2年，外生殖器的发育要比女孩乳腺的发育晚6个月，阴毛出现的时间比女孩晚1.5年，国外男子青春期的发育时间比我国略早。

2. 男子青春期的启动和内分泌变化

青春期的启动和诱导，是由人体内一种叫做促性腺激素的生理活性物质所调控的，它影响性腺的发育并使其分泌性激素，以维持第二性征的发育及生殖功能和性功能。男子青春期开始时，促性腺激素PSH水平升高，促使睾丸逐渐发育，曲细精管发育完善，生精细胞发育成熟，产生精子。与此同时，促性腺激素CH水平也升高，促使睾丸内的间质细胞发育，并产生男性激素——睾酮，促进男子生殖器的进一步发育和男子第二性征的发育。

在青春期发育阶段男子必须注意，此时内分泌激素分泌增多，往往导致某些青年人面部出现疙瘩(称为痤疮)，这是一种激素分泌过多的生理变化，一般在青春期后可自行消退，无须特殊治疗。有的青年人因痤疮有碍面容而烦恼，随便自行滥用性激素

或涂擦激素药物。虽然雌激素具有促使皮脂腺液体分泌的作用，又可对抗男性激素，抑制痤疮的形成，但绝不能滥用，否则是弊多利少。唯个别痤疮严重，又合并感染者，必须就医诊治，一般无须特殊治疗。另外也必须懂得任何使男性激素减少或增多的情况，都可引起男性第二性征的改变。例如，在临床上治疗男子前列腺良性肥大或前列腺癌时，需要应用雌激素，若长时间、大剂量使用雌激素治疗，可以导致体内雌激素水平增高，雄性激素水平下降，会出现男子第二性征的改变，有可能出现男性乳房增大。正常男子体内的性激素水平是维持在一定的正常范围内的，除非有了异常变化要补给外，一般情况不应滥用，尤其在青春发育期更不能滥用，否则会导致内分泌紊乱，影响青春期发育。

3. 男子青春期的心理变化

青春期的到来，标志着男子发育至成年时期的开始。他们将是一个成熟的、具有繁殖后代、延续种族生命的个体。显然这是人生中极为重要的时期，它与社会、家庭教育、个人的生活成长及精神心理状态有极为密切的关系。但是进入青春期的年轻人，虽然身体发育成熟了，可是他们的思想认识能力、知识水平和社会经验远没有成年人那样成熟，势必会出现这样或那样的问题，为此，重视和加强青春期的教育和指导十分必要。首先，父母要做好子女青春期启蒙的教师，关心他们的最初变化，给予必要正确的说明。例如：男子到了青春期，由于性发育成熟，在雄性激素作用下，会有性行为的发育，对女性有爱慕现象。这完全是青春期发育过程中伴随着生理发育所产生的一种心理变化，属正常变化，应当正确引导，处理好。再如，男青年首先遗精的现象，父母并非都能知道，但是可以耐心地讲些必要的知识，进行正确的解释。千万不能将其看做是一种病态而惊恐，否则会造成精神上的压力，而影响身心健康成长。必须清楚地认识到，由于家庭、学校对男子青春期、性发育教育的缺乏，甚至青年男子本身缺乏正确的生理知识，致使他们对青春期所发生的显著变化无所适

从，又不能自拔，从而造成心理上不必要的矛盾与苦恼，直接影响了身心健康，因此发生种种愚昧无知的举动或遭受到种种莫须有的精神创伤。有鉴于此，青年男子及其父母、甚至学校的教师了解掌握一些男子生殖生理知识是必要的。

(二) 男子的特征

男子到了青春期后，最显著的变化是具备了有别于女子的特征，也就是堂堂男子汉的特征，缺此，就不是男子汉。这种特征就是医学上所称为男子第二性征，即男性副性征。这种性征是通过男子体内的男性激素(也称为雄性激素)所诱发形成并维持终身的，主要表现为躯体外形强壮、骨骼和肌肉发达、肩部宽厚、上肢结实有力，髌窄臀小，下肢较长。由于皮下脂肪相对减少，整个躯体看上去给人一种粗犷、健壮的感觉。经常从事体力劳动和体育锻炼的男子，躯体肌肉更为丰满，当肌肉收缩时，外观可见不同部位肌肉的轮廓，更显出一种壮如山的男性美。同时男子还具有胡须，会阴部阴毛呈菱形向上分布状态，有的可达下腹部，也有的男子胸部和四肢部位有密密麻麻的粗黑的汗毛。男子的喉头隆突，嗓音粗壮，更显示出一种男子气质。实际上堂堂男子汉的气质不仅表现在外貌上，也反映到男子的性格、心理、行为与举止等方面，例如表现为气度大，襟怀广阔、举止潇洒、行动落落大方、粗中有细、办事果敢、正义感强、诚恳待人、追求新知、思想敏捷、洞察力强、有雄心壮志、为人光明磊落。当然，这只是古今中外描述男子气质的词句之汇集与罗列，绝无宣扬大男子主义、降低女子气质之意。显而易见，真正具备一个男子汉的气质实属不易，诚然，缺少男子特征及气质也并非罕见，但是不列为本文论述内容，我们提倡的是中华好男儿应具备真正的男子特征及气质。

(三) 男子性反应的生理变化过程

男子的性反应过程是在中枢神经大脑皮层的支配调控下，由感觉器官，包括视觉、听觉、生殖器及部分皮肤等接受外界的直接刺激，也称之为生理上刺激，或是在意识上间接接受来自心理上刺激，通过神经、血循环、肌肉以及内分泌激素相互间的复杂协调作用后，集中于外生殖器上所产生的一系列变化反应，以及伴随而出现的精神紧张，心跳加快，血压升高等变化。男子的感觉器主要集中于外生殖器上，以龟头背侧冠状沟，腹侧系带，阴茎前三分之一部位和阴囊外下方尤为明显，当然大腿内侧和下腹会阴区也是敏感部位。

男子性兴奋后，立即反映到外生殖器上，主要出现血管充血与肌肉收缩的明显变化，在中枢神经和腰骶部的勃起神经的支配下，首先是阴茎出现勃起。但是在兴奋初期，勃起并非充分，很容易受到外界干扰或情绪上变化而致使勃起消失。正因为如此，如果这种干扰反复出现，必定影响到阴茎的正常勃起功能，这就是某些人发生性功能障碍的缘由之一。在阴茎勃起的同时，阴囊皮肤紧缩变厚。尿道外口有清亮的粘液流出，这是阴茎海绵体充血膨大压迫尿道旁腺所分泌的液体，有利于进行房事。有时在分泌液内亦可带出一些精子，这就是不被提倡的性交中断法避孕失败的原因之一。

当兴奋逐渐增强，达到高亢水平时，阴茎勃起更为坚硬，龟头与冠状沟部颜色变深(多呈紫红色)，睾丸也可能因为充血而增大，睾丸向上提升，接近会阴部，这种现象被认为是即将射精的指征。因为睾丸的相度提升是整个生殖管道强烈收缩的相应过程，当兴奋达到高峰时，整个生殖管道自附睾开始，到输精管、精囊、前列腺、射精管、后尿道共同产生强烈而不能自控的收缩，与此同时，膀胱内括约肌自动关闭，防止精液流入膀胱内，于是将精液经尿道由尿道外口，排出体外，这就是兴奋达到高潮时所产生的射精现象。

射精动作是在中枢神经和腰骶部的射精中枢的支配下产生的。完整的射精过程包括两个环节，第一步是先将精液排至后尿道部位，此时会感到有一种胀满欲泄的感觉，继而很快出现第二步，即有一种无法控制的收缩冲动，与此同时整个尿道也产生了有规律的收缩，将精液经尿道，由尿道口排出体外，同时伴随出现快感，心率加快，呼吸加速，血压升高等，射精完毕，阴茎勃起消退，性兴奋消失，这就是男子有别于女子的性生理反应的兴奋、高亢、射精、消退的全过程。

这个反应过程的强度与持续时间，非但男女有差异，而且每个男子亦大不相同，并且也与健康状况、精神状态和外界环境、生活习惯以及社会因素有关。在整个性生理反应过程中，高潮阶段持续时间最短，一般仅为几秒钟，这完全是正常生理现象。近年来，神经病学家、泌尿学家、妇产科学家、心理学家、内分泌学家和人类学家通力合作，对性欲高潮产生的机理进行了深入研究。认为性欲高潮不仅是一种生殖器官的反应，也是一种生理和心理的反应。虽然表现形式是肌肉的收缩和生殖器官内的快感，然后向全身蔓延，但整个反应变化的实质不在生殖器官上，可能是在大脑的深处发生的，是大脑的一种体验，是一种与生理有关的精神现象。因为截瘫患者似乎可以利用第二性欲区来代替生殖器的作用。例如：一位脊髓被切断的患者，其外生殖器已毫无感觉，但是他仍可将性感传递给颈部、手臂、胸部乃至任何其他部位，这也说明这些部位具有潜在的“性欲”。尽管如此，现今人类认识自身性反应的机理，仍然不甚清楚。

性生理反应消退后，再恢复出现的间期需要多久，现无统一标准。一般与年龄、心理状态、健康状况和外界影响有关。据国外资料表明，这个恢复间期，在30岁以下的男子约10分钟左右，40岁以上的男子可能约为45分钟之久，但是必须注意切忌以此作为指标来衡量正常与异常。因为每个人的具体情况十分复杂，应当依个人情况来认识为妥。

男子心理特征

高玉祥 申凤敏

(一) 男子的个性

个性是指个人与其他人具有不同特征的整个精神面貌。

男性的个性一般表现为自信、自尊、勇敢、深沉、热情、宽宏大量、刚毅独立等。因而，男性，尤其是男性青年，一般在生活中表现为主动的姿态。如希望自己的意见被采纳，希望按照自己的意志去生活，不大希望别人指手划脚；对自己追求的事业充

满信心，甚至不计后果；愿独立思索，独立行动，而不愿随波逐流；自尊心受到损伤则会大动干戈，怒气冲天等等。力量，力量，还是力量，这是男性心理特质中包含的无形筋骨，因此“血气方刚”、“阳性之刚”正是道出了男性青年个性的本质特点，这也是男性青年个性成熟的标志。个性的成熟就是意味着一个人已经成为一个统一的自我。个性成熟的人具有一套完整的适应环境的有效方法，他们有过去的成功和失败的经验可供借鉴，他们的目标明确，而且知道用什么方式才能达到自己的目标。

有位心理学家把170名个性坚强的人，200名随机取样的人，150名心理不健全的人和一组低能的人进行比较研究，制订了一张测定其个性成熟程度的问卷：

个性成熟测验

每一问题选择一个回答(只可选择一个回答)：

1. 我的上级或老师对待我的方式是：

(1) 老是吹毛求疵，使我经常不得安宁。 (-3)

(2) 他们一有机会，就对我进行批评。 (-2)

(3) 只要我遵守规章制度，工作得好，他们不来多管我。

(+4)

(4) 在工作中给我很多帮助。 (0)

(5) 赞扬我工作勤勤恳恳。 (-1)

(6) 我有错误他们就批评，我有成绩他们就表扬。 (+6)

(-3)

2. 我在打牌时或参加体育比赛中，如果我或我的一方输掉，我们反应往往是：

(1) 研究输的原因，以便提高自己的技术。 (+4)

(2) 对赢的一方的技术表示无比赞赏。 (0)

(3) 感到自己不如人家。 (-3)

(4) 感到对方没啥了不起，自己别的方面比对方强。 (-3)

(5) 认识到这类活动中的输赢并不重要，很快就置之脑后
(+8)

(6) 认为对方这回运气好赢了自己，自己下次碰上好运气也能赢对方。 (-4)

3. 当生活中遇到重大挫折时，如不能上大学、恋爱对象告吹等等，我想：

(1) 这一辈子我肯定不会幸福。 (-3)

(2) 我兴趣广泛，不久就能从其他方面找到安慰。 (+10)

(3) 不惜任何代价一定要达到自己的愿望。 (0)

(4) 相信命运的安排，上帝总会救人于难的。 (-5)

(5) 努力承受住打击，尽量使自己的境遇好一些。 (+2)

(6) 这是我命里注定的，我本来就不应该有任何抱负或奢望。 (-3)

(7) 我没有什么不可放弃的计划和抱负。 (+6)

(8) 我不高兴了一阵，接着就淡忘了。 (0)

4. 人们喜欢我的程度似乎是：

(1) 要么很喜欢我，要么一点也不喜欢我。 (0)

(2) 有点喜欢我，但不引为知己。 (-3)

(3) 第一次见面时人们似乎都喜欢我。 (0)

(4) 人们了解我后才喜欢我。 (0)

(5) 没人喜欢我。 (0)

(6) 很多人都在某种程度上喜欢我。 (+8)

(7) 我说不上。 (-2)

(8) 如果我能帮某人一忙，那人就喜欢我。 (-2)

(9) 人们起初喜欢我，但后来往往转而不喜欢我。 (0)

5. 我谈论自己受挫折的经历时大体倾向是：

(1) 无论何时人们对我受挫折的经历表现出兴趣，我就告诉

他们。 (-3)

(2)在谈论中随便提到,我就告诉人家。 (+8)

(3)我很少跟人说自己受挫折的经历,以免人家怜悯自己。
(+2)

(4)我从来不跟人家说起自己受挫折的经历,怕人以为自己
想博取同情或承认有自卑感, (-1)

6.和我意见不相同的那些人是:

(1)不善交际的、古怪的。 (-2)

(2)自私自利的。 (0)

(3)缺乏训练的。 (-3)

(4)有理由坚持自己看法的。 (+8)

(5)和我的社会背景不同的。 (+4)

(6)缺乏经验的。 (-2)

(7)智力上比我强的。 (-1)

(8)在某一问题上知识比我丰富的。 (-1)

7.在打牌或比赛中我喜欢的对手是:

(1)技术高超的,这样我有更多的机会提高自己的技术。
(-2)

(2)比我的技术略高一筹的,这样玩起来更有兴味些。 (+6)

(3)比我的技术差劲的,这样我可以赢他,以显示至少我在
这一方面比他强。 (0)

(4)跟我的技术不相上下,我们双方都努力的话,均有机会
赢取对方。 (-5)

(5)一个具有体育道德的人,不管其技术如何。 (+8)

8.我喜欢生活的社会是:

(1)比现在的社会更简单一些的社会。 (0)

(2)就象现在这样的社会。 (-5)

(3)按部就班逐步向好的方面发展的社会。 (+6)

(4)变化中的社会,这样我可以利用变化的机会发展自己,同时造福于别人。 (+6)

(5)不断变化的社会。 (+2)

(6)比现在更好的社会。 (-3)

9.我和同事进行争论的倾向是:

(1)我总是喜欢随时进行有益的激烈争论。 (-2)

(2)如果我有兴趣,我通常喜欢争论。 (+8)

(3)我很少与人争论,我喜欢自己推敲不同的观点。 (0)

(4)不喜欢争论,并尽量避开争论。 (0)

(5)不讨厌争论。 (-4)

(6)我喜欢漫无边际的讨论。 (0)

(7)我喜欢考考人家的知识。 (0)

10.非家庭人员批评我时我的反应通常是:

(1)分析批评者为什么批评我。 (+8)

(2)问批评者为什么批评我。 (+6)

(3)保持沉默,过后丢置脑后。 (-3)

(4)遇到机会,也对他进行批评。 (-2)

(5)如果我认为自己是对的,就为自己辩护。 (+4)

(6)保持沉默,并对他记恨在心。 (-4)

11.要在自己的职业中获得成功,家庭影响,即家庭的推动是:

(1)总是有害的,因为这会使被推动的人在无人推动的情况下对面临的问题一筹莫展。 (-2)

(2)通常是有害无益的。 (0)

(3)对一个人刚从事某一职业时有帮助。 (+8)

(4)有时是有帮助的,但并不是必须的。 (+8)

(5) 总是有帮助的，但并不是必须的。(0)

(6) 为了出人头地是必须的。(-4)

(7) 总是有帮助的，也总是必须的。(-4)

12. 我相信，人们的生活要过得既愉快又有意义有赖于：

(1) 他们如何适应环境并利用好的环境发展自己。(-1)

(2) 他们如何适应环境并利用坏的环境中的有利因素发展自己。(-2)

(3) 即使环境不好，仍然尽量加以利用，变不利因素为有利因素。(+8)

13. 我对自己的死的想法是：

(1) 非常害怕想到死。(-2)

(2) 不喜欢想到死，但不表露出来。(-3)

(3) 把死视为必然要发生的事，平时很少去考虑。(+10)

(4) 经常想到死，希望自己有勇气去试验一下。(-1)

(5) 暗中希望自己死了倒好，但很少在别人面前表露出来。(-2)

(6) 公开希望自己死了倒干净。(-3)

(7) 从来不去考虑死。(-1)

14. 我希望给人一个好的印象的倾向是：

(1) 预先想好，并刻意追求。(-1)

(2) 很少预先想好，但如有机会，则设法给人一个好的印象。(+8)

(3) 很少去考虑给人以一个好的印象。(-2)

(4) 不喜欢别人这样做，自己也从来不这样做。(-2)

15. 工作或学习中遇到棘手的问题时：

(1) 我就向比我懂得多的人去请教。(+6)