

赵宏 洪泽 著

都市男人的 不幸

别怕做男人
别死充硬汉
学会哭,学会笑
热爱生命
重振男人雄风
走一路潇洒人生



中国工人出版社



都市男人的不幸

赵宏 洪泽 著

中国工人出版社

(京)新登字 145 号

图书在版编目(CIP)数据

都市男人的不幸/赵宏,洪泽著. —北京:中国工人出版社,1993
ISBN—7—5008—1384—8

I. 都…

II. ①赵…②洪…

III. 散文—中国—现代

IV. I267

中国工人出版社出版

(北京安外六铺炕)

北京印刷二厂印刷 新华书店北京发行所经销

1993年5月第1版 1993年5月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:10.875

字数:23.2千 印数:0~5000册

定价:7.50元

前 言

这世界本不是一个男人独居的世界，似乎男人比女人拥有更多的选择、契机、自由和权力，但他们从生命和最初年代，就被女权威们包围着，举足轻重的人物是清一色的女人：奶奶、妈妈、姐姐、阿姨、老师。男人虽然从记事起，就被牢固地灌输了“大胖小子”、“棒小伙子”、“硬汉子”、“老爷们儿”优于“小丫头片儿”、“小姑娘儿”、“小可怜儿”、“妇道人家”、“老娘们儿”，但为了这个似是而非的“男性优于女性”的神话，男人们一生注定了要饱经忧患、漠视冷落、习惯孤独、忍受疲惫、强作欢乐、独吞苦果。先是心理上的早衰，而后导致生理上的灭亡，男人们无多例外地于女同胞之先死去，他们一直为这个“男性优越”的神话，付出难以估量而又无比沉重的代价。

当我们向您一一列举了都市男人的种种不幸，如失败、羞怯、抑郁、恐惧、紧张、悲哀、疾病、婚恋及性障碍时，作为男人，你会有如梦初醒的感受。你会以更逼近现实的临场感觉，加进些许自己的感受去体会，你会发现男人们实际上有着远比女人们更多的恐惧与疲惫；他们更习惯孤军奋战、防范他人；更少至爱亲朋，很少畅叙，无处倾诉，无法排解哀伤与忧愁；他们更容易身心交瘁、痛不欲生。为了保住自己的职业、地位、荣誉、尊严和那所谓的男性优越，他们得花十足的气力去终生竞争，而效果每每更令人深感遗憾。

男人们活得越来越难、越来越累了。即便他们从呱呱坠地

到步入暮年始终被灌输“女性脆弱”、“男不和女斗”、“女人需要男人庇护”的理论,但事实却是现代社会中,尤其是现代都市中女性的率先觉醒,使那世界的这一半越来越清醒地认识到,她们始终受着压迫,女性的攻击性和实在的力量在经历了地久天长的压抑后,开始猛烈地爆发出来,不要小看了这种力量的显示,它无疑使贤妻良母越来越少成为现实。

而社会对男人的要求却越来越高、越来越苛刻。它需要男人们更富于独立精神和自主能力;更顽强、更精壮;更能漠视冷落、低御困难;更老练大度、深沉含蓄;平时不苟言笑,根据需要则能随时摆出一副幽默、潇洒的绅士风度,绝不和女人一般见识、一决高低。因为社会所不断推崇和一向鼓励的男子汉形象,仍然是时时处处充满责任感的领导、工职人员乃至父亲、丈夫、孝子。这些人始终被列为楷模,被视为社会的栋梁、业务的骨干,最不济也是小小家庭的户主——坚强支柱。

我们力求用较短的时间,使男人们顷刻间悟出许多看似浅显而实则深邃且易明了的道理,使他们了解到,都市男人的不幸是一个事实,而男性的解放实际上是对自己的解放,他需要正确地表达自己内心的真实情感,不戴假面地生活,活得坦然、自在;学会自我保养、关心自己;不孤立自己、愉快地面对人群;由衷地赞美人生;真正地爱自己,包括自身的力量与弱点、成功与失败。只有重新认识自己,换个角度切入生活,彻底打破男性优越的神话,男人们才有望从旧的充满毁灭性的生活模式中解放出来,超越不幸的藩篱,使生活更臻于完美,取得意想不到的成功,从容而坚定地走完漫漫的人生之路。

赵宏 洪泽

1993年4月于北京

目 录

前 言

上篇 八面而来的不幸

●人生的不幸	2
●男性的不幸	13
●压抑带来的不幸	22
●有妻的不幸	30
●婚外情带来的不幸	39
●老年丧偶的不幸	49
●婚变的不幸	60
●无妻的不幸	70
●性生活失调的不幸	79
●初为人父的不幸	87
●事业与家庭不能兼顾的不幸	97
●友情失落带来的不幸	105
●钟情儿女的不幸	116
●追求金钱的不幸	130
●老来无钱的不幸	147
●老年遭逢变革的不幸	157

●出国潮带来的不幸	171
●依赖带来的不幸	185
●敌意带来的不幸	198
●沮丧带来的不幸	208
●束缚带来的不幸	215
●精神病患带来的不幸	227

下篇 如何战胜不幸

●不要怕做男人	236
●不要死充硬汉	241
●学会关怀自己和选择朋友	246
●从容调整自己	254
●向不幸学习	260
●学会哭泣	264
●必要的治疗	271
●克服恐惧心理	278
●恢复自我控制	283
●微笑着面对生活	288
●建立自信	293
●保持幸福的婚姻	298
●健康和谐的性生活	306
●兼顾事业与家庭	313
●勇敢地走向新生	320
●热爱生命	327
●潇洒人生	334

上 篇

八面而来的不幸

人生的不幸

不要对一切人都以不信任的眼光看待,要想自己成为幸福的人,就应当对别人关怀备至,体贴入微,肝胆相照,赤诚相见。

人生的幸与不幸,这是古老的哲学问题,一派哲人认为人生在痛苦与无聊之外,又加以自私与争斗,可见人生是何其不幸、悲惨了。正因为人生的不幸,革命者才要革除腐朽的制度,改革者才要改良社会,减少人的不幸。人是社会的动物。社会是每一个体生存的基础。每个人都生活在一个充满竞争的社会里,能者多劳,适者生存,这个社会只是胜者的天下,而没有败者的立足之地。人们常常用这样一句话来评论失败者:“毫末之错仍为错,死里逃生总是生。”实际上,一个人不是胜者便是败者。

一般说来一个人取得胜利或成功的时候,会得到表扬和赞赏,也受到特殊的待遇。他感到无尚光荣和自豪,内心充满了欢乐。而一旦他失败、受挫,表现得懒懒散散,无精打彩,办事毫无效率,一事无成时,他就会感到莫名的不悦乃至恼怒。这种内在情绪有时并不直接了当地表达出来,而寓意于一些乍听起来充满关切、慰勉有力的话里,如:“没关系,下次你会干得好些的。”“人总不能事事如意。”“问题不在于成功或失败,而在于你努力的态度。”云云,责备之意尽在其中。因为,如果他事实上胜利或成功了,他就会受到热情的赞扬;如果失败

了,即使别人的安慰也会令人难受。

在一个人的成长过程中,父母的行为在他身上潜移默化,影响很大,有的人甚至与父母别无两样。天下没有不喜欢自己孩子的父母,孩子工作出色,取得成绩时,父母就会由衷地赞扬,心情格外舒畅;而一旦他没有自己的竞争对手干得出色或没有超过别人时,父母就会感到苦恼,进而妄自菲薄起来。这样,无形中导致人的气质和情绪与他的成功和失败紧紧联系在一起。取得成功,证实自己有才能;干得出色,使他感到欢欣鼓舞。而失败或令人失望的表现会使他感到羞愧和绝望,同时社会舆论还要求他及时地学会如何控制和压抑自己的全部感情,使他为自己塑造一个完美的形象。

在童年时代,人的情感的控制是不稳定的,感情的闸门不时地被冲开,随着年龄的增长,渐渐地那些下意识的冲动越来越少了,取而代之的是理智,他变得越来越“圆滑”、“老练”。这个完善过程使他昏昏然,进而导致丧失了真实的自我,弃真实感应于不顾,一味追求那份虚伪的自我完善,结果使自己成了一个冷血动物。

由于人们总爱品头论足,加上他自己也总爱和别人攀比,促使他与伙伴们的亲密关系逐步疏远以致中断,随着年龄增长,他越来越感到伙伴们与其说是朋友,不如说是敌人。他开始处处提防周围的一切,尽力掩饰自己的弱点和短处。当他长大成人,完成学业,进入“真正”的社会时,他发现他很希望别人把自己作为一个成功者加以赞美。潜意识中,他对那些赞美者深怀好感。他想得到女孩子的青睐;而且希望别人看到自己与某一名人在一起,并为名人所器重。

步入成年,该结婚成家了。对他来说,选一个体面的妻子

也不容易,要选择一个更聪明,更坚毅,更可靠,更富有吸引力的女人,以便能在父母和朋友面前不跌价。

他选不到一个可以信赖、温柔体贴、贤慧的女人作为妻子,将会一生的不幸。良好的婚姻使他安定,不再想入非非了,他将全力以赴地走完自己的奋斗之路。这时,男人犹如一台上好了油的“机器”,准备奋斗一番名堂出来。但稍有不顺,有些失意,对一些微不足道的小事发发脾气,象孩子一样地斗气,或把脸拉得老长,这都是正常的。有时男人踏上奋斗——成功之路后,他自己言谈举止日益谨慎小心。在他一心向着目标“扑”去时,他与妻子、朋友甚至与自己的关系都变得有些不那么自然了,甚至有些令人生厌了。不过,他认为自己已经成熟起来。不停的奋斗以及随之而来的成就感,影响了他正常的家庭生活。如下班后,他本该和家人呆在一起,或是夫妇一道儿参加社交活动,但他现在没有多余的时间和自己婚前的男女朋友们交往了。他甚至觉得后者似乎是幼稚而不必要的。工作和事业很快变成了他生活的全部内容。

这样,他与大多数男人的关系逐渐疏远并开始相互提防。大多数人会觉得他表现得有点象偏执狂。不过与其说他固执,不如说他格外地注重“实际”。他总是注视着和自己地位同等的人,看他们是否比自己跑得快,或挡住了自己前进的道路,怀着某种不安全感,他还要小心翼翼地盯着那地位比自己高的人,因为他感到他们对他有压力,可能影响自己的前途。他担心别人会诋毁他所做的一切。瞻前顾后,疑神疑鬼,使他产生了一种长期的紧张和焦虑,因为处处戒备,他很难与大多数男性建立起亲密的、相互信赖的关系。

与此同时,他与家庭的关系也渐渐变得紧张。由于他很少

有时间和家人在一起，而且即使在家里也总是那么忙忙碌碌，顾不得理睬妻子，妻子便开始发牢骚了。抱怨声中，他感到坐立不安，内心里矛盾重重，在他为取得成功而努力工作的时候，他感到了一种内疚，仿佛欠了家庭一笔感情债。他试图放弃一切，在家里好好地轻松一下。可一想到工作，他又会产生一种焦虑，使他无法真正地享受到人生的快乐。这种内心的冲突使他烦恼、失望。

尽管他听到妻子抱怨他与家人一起共享欢乐的时间太少，他还是认为自己增加工作时间是正确的。因为一旦没有了钱，妻子真该抱怨了。所以，许多男人为了挣钱总是不能心满意足，他的钱还不够多，地位也还不够高。他把精力和时间都放在如何挣大钱上面。即使他现在比以往富有得多，有了房子和大笔的存款，但他仍感到比以往更不安全，害怕自己的生活水平下降。他觉得倒退和失掉现有一切的危险时刻在威胁着他。所以，有些男人下班一回到家里，就显得精神不振，懒散，与在外面判若两人。他抱怨疲劳和过度的工作。他的妻子有时还不理解，强求他敞开心扉，告诉她在想些什么，有何感受，因为他的沉默寡言使她感到烦恼。这使他内心充满了矛盾，他不愿意诉苦，因为强迫他讲话等于让他受罪。



因此，他宁愿沉默不语并龟缩在家里，尽量不外出，让她知道，为了使她幸福，他在尽力而为。

有的男人获得了很大的成功。然而，成功并没有使他温和待人，反而使他变得更加生硬，更加愤世疾俗了。如果认为男人一旦获得安全感，他就要变得诚实一些，真诚待人，那就错了。因为他为了保住已获得的东西而忙得不亦乐乎，担心自己会因一时的不慎而葬送了已拥有的一切。并且，他现在感到竞争是十分残酷的，也不愿意去冒更大的风险。他决不想轻易失去这经过艰苦努力才获取的一切。

男人也曾有过对生活的幻想和浪漫情感，但这早被客观现实的理性认识所取代。成年人很难使自己更加开放，而是变得比以往更保守，无论在政治上和生活态度上，等等。他对世界“客观”的看法和看问题的方式渐渐趋同于他的父亲：“这是一个吃人的社会。”“只有强者才能生存。”“好人总是得不到好报。”“人人都自私。”他老于世故的脸上没有了以往的怒色。现在干什么事都小心谨慎，掂掂自己心理上的承受能力如何，他不向任何人透露自己内心的胆怯、恼怒和焦虑，因为他觉得吐露心思，别人不会理解，而且十分危险。

即使被他称作朋友的人也不能说对他真正有所了解。只认为他是一个随和的“好人”，但他很清楚自己的实质，男人很少有真正的朋友。他们精力充沛，有干劲，有时候甚至粗暴无礼，有时候又是那么胆小。这都是由于环境造成的。

有人解剖了孤独、伤感的原因，认为自己是是个内向的人。他对所熟悉的人不感兴趣。他认为既然人人都是虚伪、自私的，与他们接近有何用？

当他想做官向上爬时，他发现：地位越高，自己的竞争力越差，并且更担心自己跟不上形势的要求。这使他特别伤神，因为他发现“出人头地”是一个永无止境的游戏，扮演其中的

角色不是一件容易的事，而要付出极大的努力和牺牲。

这时，隐约、持续、潜在的焦虑感渐渐变得强烈起来，最后使他感到对事情很难做出决断。记忆力正慢慢地减退，如果不用笔写下来，他担心自己什么事也记不住。他开始对自己失去信心，觉得也许自己是未老先衰了。

有些男人做了官后，担心曾和他一道工作的人会看穿他，他开始怀疑他们是否还尊敬他。他怕熟悉他的人揭他的鬼，担心自己会干出什么莫名其妙的傻事，从而断送自己多年来苦心经营的前程，所以极力避免与熟人来往。

许多男人都喜欢酒。开始他只是在工作需要时喝上一点儿酒。后来他发现自己几乎是每餐必饮了，没有酒，一天也难打发过去。嗜酒会使妻子和家庭产生一种不断加深的厌倦和恼怒。

回家再不象他所想象的那样令人愉快了。他得不到家人的任何鼓励，相反，他们总是把他当作一个永远强壮的顶天立地的人，这使他感到十分恼火。如果他已获得的东西毁于一旦，而他再也不是一个“强壮的男子汉”，那么将会发生什么？他不知道。每当他想到这些就感到痛苦和烦闷。

这时夫妻关系也渐渐出现了裂痕。妻子似乎失去了青春的活力，不停地对他抱怨说自己是如何疲惫不堪。他不愿意让妻子分担生活的压力，更不想让她了解自己的困难，增加她的心理负担，而正是这点使他们之间的关系慢慢淡薄了。

有人认为，在婚后的头五、六年里，妻子还愿意照顾丈夫，做一个贤妻良母。后来，当她感到丈夫在用对待“母亲”般的态度对待她时，她就开始感到恼火了。他似乎认为与妻子的关系只能如此，再无其他道理，比方说，他们的生活单调乏味，毫无

生机，绝大多数时间消磨在衣食住行上，没有任何精神生活可言。这样，婚姻不可避免陷入困境。

许许多多的男人表面上不易冲动，希望有一个“正常”“幸福”的家庭，而情绪时常波动，飘忽不定。他对此既不理解，也控制不住。每当他自我感觉良好时，就不免飘飘然起来，好象天地也小了许多。他感到浑身有劲，从而对生活充满了信心和热爱。忽而他会一下从天上掉下来，这时他又倍感绝望，一切事情仿佛都失去了意义，令人厌烦，一时间他觉得好象和一群落入陷阱的动物一样没有自由。

男人最可怕的是婚姻失败。离婚的男人都说比以往自由得多，幸福得多，但他们给人的印象还是带着一种失落感。另外，他们离家出走时，几乎放弃了所有的财产。他为此感到后悔不安。

许许多多离婚的人要么拼命喝酒，要么看上去比实际年龄老了10岁，他们每个人似乎都患有生理上的疾病，不是溃疡，就是腰痛。

离婚的男人站在镜子前，发现自己的身体渐渐垮下去了。但是他还不服气，总以为没有什么大不了的事，认为自己很健康。有时为了证明自己的身体还不曾彻底垮下来，他还和小伙子们一起踢足球、打篮球。

有的男人害怕衰老，每隔一段时间，他便要服用大量的维他命和其他种种“神奇的长寿不老药”，想以此减缓衰老，争取更多的时间去为他那些在计划中的成功而奋斗、拼搏。但是每天早晨刮胡子的时候他总不断地发现他所担心的衰老正爬上容颜：镜子里的他脸型臃肿，眼睑松垂，头发日趋稀疏灰白。

青春不再来的惆怅使一些男人幻想婚外性生活。第一次

他可真的有点害怕，担心被人发现，把事情张扬出去。有婚外情的男子对妻子总有种负疚的心理，他害怕妻子发觉自己的“好事”，总感到妻子好象有第六感官，即使他对此讳莫如深，她似乎也能觉察出来。

有些情场上的老手对此不在乎，甚至原来那点内疚感都消失殆尽了，他对自己说，为了保证心智健全，他必须这么做。所以，起初只是偶尔发生并使他非常内疚的这种“野合”，现在倒合情合理了，他觉得这是他应该做的事，而此事使他充满了活力。

男人隐瞒私生活比以往任何时候更容易，因为现在生活节奏、工作方式、人们的观念都发生了很大的变化。

一些男人由于孤独和与妻子感情的疏远，此时在任何一个献媚的，或表示同情的女人面前都显得十分软弱，甚至一个女人偶尔对他表示关切，或者关心地谈到他疲惫的面容，就能马上使他产生一种被人理解的快感。每个有着七情六欲的男人都十分自信地宽慰自己：偶尔的拈花惹草，仅仅是为了满足自己的生理要求，绝不可能使自己真正地陷入情网。

例如，有个男人交结了一个似乎与众不同的女人，她30多岁，半老徐娘，但浑身充满活力，妩媚动人，没有经历过生活的风霜，但他把她看做是一个真正了解他的人，一个情感丰富、成熟、敏感的女人。于是，他对她敞开心扉，将自己的一切都告诉了她。她使他感到松弛和自由，感到生活充实，充满了活力，每天早晨去上班时，心里想着她也会在那里，那滋味无异于中学时代与女同学的热恋。他非常注意自己的穿着打扮和举止言谈。这种关系持续了几个月，这期间那罗曼蒂克的经历和感受充满了他的头脑，短短的分离就使他觉得难熬。他真