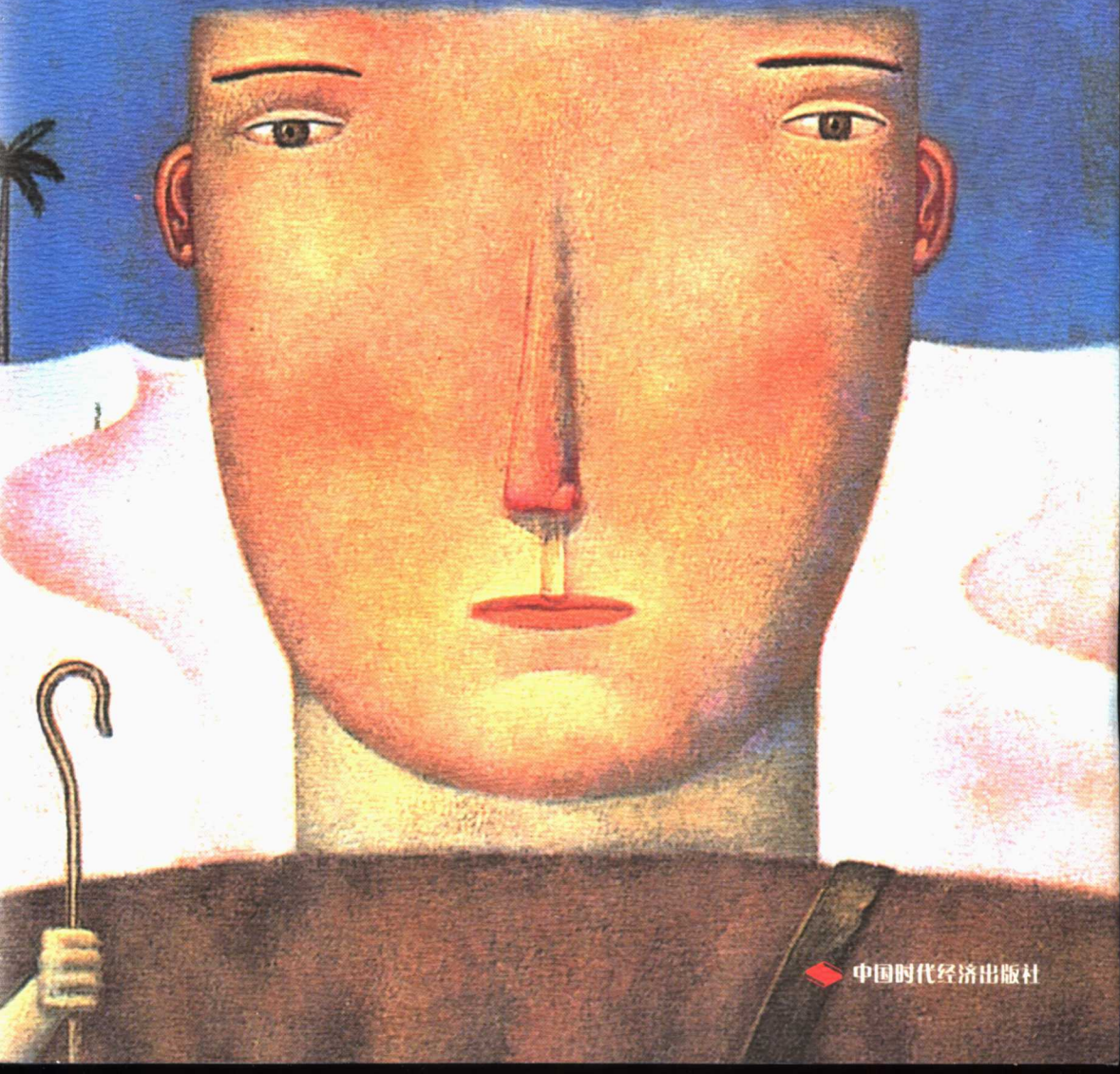


男人的内心世界

李洁 郑秋兰 / 主编

Manneitendeneirins hite

男人啊，在强硬的表面下，他们内心的世界其实充满了不能说出口的脆弱和难处。他们往往看上去理性果断，真实的想法却是时候成熟，时候又很天真；时候豁达，时候又很小气；时候很精明，时候又有些傻气；时候坚定得无与伦比，时候又脆弱得不堪一击。



中国时代经济出版社



男人的内心世界

李洁 郑秋兰 / 主编

Nanrendoneixinshijie

男人啊，在强硬的表面下，他们内心的世界其实充满了不能说出口的脆弱和难处。他们往往看上去理性果断，真实的想法却是有的时候成熟，有的时候又很天真；有的时候豁达，有的时候又很小气；有的时候很精明，有的时候又有些傻气；有的时候坚定得无与伦比，有的时候又脆弱得不堪一击。

图书在版编目(CIP)数据

男人的内心世界/李 洁、郑秋兰主编.—北京:中国时代经济出版社,
2005.5

ISBN 7-80169-756-1

I.男... II.①李... ②郑... III.男性—心理学 IV.B844.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039341 号

男
人
的
内
心
世
界

李
洁
郑
秋
兰
主
编

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京东城区东四十条 24 号 青蓝大厦 11 层
邮政编码	100007
电 话	(010)68320825 68320498
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京新丰印刷厂
开 本	787×1092 1/16
版 次	2005 年 5 月第 1 版
印 次	2005 年 5 月第 1 次印刷
印 张	17.5
字 数	233 千字
印 数	1~8000 册
定 价	26.00 元
书 号	ISBN 7-80169-756-1/C·104

版权所有 侵权必究

前言

男人,女人。这个世界的构成就这么简单。

男人是巍峨的高山,男人是参天的大树;男人是粗糙的兽皮,男人是举起的利器;男人是冲天的狼烟,男人是不倒的长城;男人是乌江河畔的悲歌,男人是弯弓射大雕的豪情;男人是虎门销烟的决绝,男人是黄花岗为国捐躯的坚定;男人是小米加步枪的战士,男人是改革开放中的各路精英。

趟过滚滚的历史长河,仿佛可以看到男人就是力量,男人就是坚强,男人就是不朽的生命热情。

然而,事物总是要从两个方面来看,我们看到的男人也只是一个表面。男人的名字让他们豪气干云,男人的名字也给了他们许多的无奈和责任。尤其在这个竞争激烈、男女平等的现代社会,他们不但要调动全身的感觉器官时时感觉外部的新信息,以免被别人抛下丢掉饭碗,如此地为生计疲于奔命;而且还要为女性的介入被分一杯羹,懊恼也好、佩服也好全都要藏起来,因为他们还要为自己的男人形象费心经营。

男人啊,在强硬的外表下,他们内心的世界其实充满了不能说出口的脆弱和难处。他们往往看上去理性果断,真实的想法却是有时成熟,有时又很天真;有时豁达,有时又很小气;有时很精明,有时又有些傻气;有时坚定得无与伦比,有时又脆弱得不堪一击。男人们喜欢说“女人心,海底针”,女人的心思千变万化、无法琢磨,其实他们的心思也是一样,而且这不但对于女人,就是对于他们自己都可以说是无法琢磨的。因为男人要保持自己刚强的男人形象,从而习惯了把真实的想法隐藏起来,放在心灵的最深处。然而这样不但封闭了他们自己,使得一些快乐因得不到分享而变小,一些痛苦因得不到分担而扩大,这在心理学上是有害于健康的,并且阻隔了男人的内心世界与外部世界的联系,使得许多问题因误会而无法解决,影响了男人的发展,也影响了男人与女人的交流共进。

所以我们一定要探究男人的内心世界，认清男人们虚伪的外表下究竟包藏了多少种真性情。

本书即从这个前提出发，把探究男人的内心世界、揭露男人的真实想法作为目的，以期待帮助男人真正地认识自己，从而发现并摒弃一些错误的观念和想法；同时帮助女人更深入细致地了解男人，更进一步地理解男人，由此为男人提供更有效的支持、更体贴的照顾、更有力的帮助，让这个世界变得更加和谐、更加美好。

本书从男人心理的不同侧面着眼，有条理地对男人的内心进行剖析，包括“男人？‘难人’”、“女人之于男人”、“从男人的角度看婚姻”、“‘情’字当头”、“解析男人本身”、“人到中年”、“聚焦成功男人”、“男人的‘性’福生活”八大方面的内容。从现实生活中抽取男人们最普遍的精神理念和具有代表性的观点，进而揭示男人在各个方面的真情实感。同时也全面地举出了不同性格、不同身份、不同地位的男人对人生、对生活的不同观念和态度，让人们对于处于社会不同阶层的男人们的心理都有个了解，从而更能看清自己的生存处境和人生方向。书中采用了许多现实案例，通过对案例的分析使一些理论上的东西更容易被理解和接受，从而达到将理论融于事实、让事实来证明理论的目的。本书由李洁、郑秋兰主编，杨娅娅、张静、张运中、李淑云、马海红、陈莉、霍秀兰、李志雁、李坚、付金禄、白晶、曹俊、顾新颖参加编写。

我们做这些，就是希望使看到这本书的男人们对自己的内心有一个更加清楚的认识，并由此对自己的过去进行一个客观的总结，为将来勾勒出一个美好的展望，错误的加以改正，正确的继续发扬，最后能使自己成为一个真正成功、更加完美的男人。同时也希望这本书能够为读到的女人们提供一个可靠并且切合实际的参考，为她们了解自己的男人以及生活中其他的男人打开一个缺口，进而从了解他们开始，更多地加以理解以便更好地增进感情，使人与人之间的交流变得简单，使男人和女人的生活变得更加美满。

编者

2005年3月

目 录

第一章 男人?“难人”!

- 隐忍地做着理想中的男人 / 1
- “中产阶级”男人的困惑 / 3
- 职业男人的五大烦恼 / 6
- “顾家”男人的苦闷 / 8
- 不爱回家的男人 / 10
- 无家男人的惆怅 / 13
- 做夹心板
 - 男人在老妈和太太之间为难 / 15
- 难以两全
 - 男人在事业和女人之间为难 / 17
- 冲破偏见
 - 男人在阳刚与阴柔之间为难 / 19
- 女爱男欢
 - 男人在老实与痞坏之间为难 / 21
- 声讨野蛮
 - 男人在暴力与非暴力之间为难 / 23
- “灰色男人”的压力 / 25
- “新好男人”的不幸 / 27
- 男人无法躲避的职场压力 / 28
- 哪几种男人容易短命 / 31
- 是什么压垮了男人 / 34

第二章 女人之于男人

- 男人娶美女为妻的恐慌 / 37
- 男人女人之间的吸引力 / 39
- 男人最易受那些女人诱惑 / 41
- 男人的红颜知己 / 43
- 男人可能一生只为一个女人心动吗 / 45
- 男人和女人的不同 / 47
- 男人为什么对女人撒谎 / 49
- 男人嫉妒女人什么 / 51
- 男人解放与女人的关系 / 55
- 男人靠什么吸引女人 / 57
- 男人喜欢什么样的“傻”女人 / 59
- 需要女人赞美的男人 / 61
- 男人怕女人什么 / 63
- 男人最想让女人懂 / 65
- 为什么男人不喜欢女老板 / 67
- 害怕给女人承诺的男人 / 70

第三章 从男人的角度看婚姻

- 男人眼中婚姻和爱情的关系 / 72
- 男人婚前婚后的心理变化 / 74
- 男人看婚姻中的性生活 / 76
- 怕老婆的“好”男人 / 78
- 男人的红玫瑰与白玫瑰 / 79
- 男人婚姻中的“现实主义”爱情 / 81
- 哪些男人容易发生婚外情 / 83

- 当妻子“红杏出墙” / 85
- 婚姻中懂得爱的男人 / 87
- 男人怎么看“丁克” / 89
- “三陪先生”心得 / 91
- 平淡婚姻里的四种“面瓜”男人 / 93
- 享受婚姻的男人 / 96
- 做职业女性的丈夫 / 98
- 婚姻中是否还有激情 / 100
- 透视“无性婚姻” / 102
- 男人的背叛 / 104
- 解析离婚男人 / 106

第四章 “情”字当头

- 当一个男人宣布选择单身 / 109
- “吃醋”的男人 / 111
- 第三者 / 113
- 网恋之于男人 / 115
- 成熟男人的爱情 / 117
- “婚前性”之于男人 / 119
- 男人什么时候容易花心 / 121
- 现在还有贞洁的男人吗 / 122
- 男人怎样看“一夜情” / 124
- 男人隐藏的情感语言 / 127
- 中国男人的情感危机 / 129
- 什么样的男人性感 / 131
- 男人与女人的情感对手戏 / 133
- 男人与“野蛮女友” / 136

- “爱无能”的男人 / 138
- 爱情中男人对女人的误解 / 142
- 测试男人爱意时的禁忌 / 144
- 中国男人的浪漫 / 146

第五章 解析男人本身

- 透视男人的六个等级 / 149
- 男人好色怎么了 / 151
- 品味时尚男人 / 153
- 虚荣的男人 / 155
- 男人坚强背后的软弱 / 157
- “臭美”男人 / 158
- 男人也撒娇 / 160
- 什么是“男人自己的事” / 162
- “私房钱”对男人的意义 / 164
- 男人为什么沉默 / 166
- 男人骨子里的“小心眼” / 168
- 中性潮流
 - 男性的雌化 / 170
- 男人的独身和伪独身 / 172
- 野心的男人 / 174
- 爱泡网的男人 / 176
- 话说“新贫族”男人 / 178
- 营造男人魅力 / 180
- “有害”男人 / 182
- “坏男人”的新面目 / 185

第六章 人到中年

- 男人的中年危机 / 188
- 中年男人也“外遇” / 190
- 不可以爱的“老男人” / 192
- 中年男人怎样看待“二奶” / 194
- 中年男人如何缓解家庭矛盾 / 196
- 当忙碌的父亲成为孩子的“陌生人” / 198
- “一枝花”型男人 / 200
- 中年男人的“早衰综合症” / 202
- 中年男人更“好色”？ / 204
- “极品”男人 / 206
- 44岁男人应踏过的心理门槛 / 208
- 可敬的老派男人 / 210
- 中年男人的健康问题 / 212
- 压力使中年男人成“弱者” / 214
- 中年男人的尴尬 / 216
- 40岁的“素猫”男人 / 218
- 中年男人的性危机 / 220

第七章 聚焦成功男人

- “新富阶层”男人 / 223
- 成功男人的爱情 / 225
- 成功男人为什么容易中“美色毒” / 227
- 有钱的男人们怎样对待金钱 / 229
- 中年成功男人 / 230

成功男人的品格 / 232

公司裁员时老总在想什么 / 234

成功男人如何调节紧张心理 / 236

成功男人的“老板综合症” / 238

成功男人的孩子教育问题 / 240

男人事业成功后的压力 / 242

男人越成功越觉得孤单 / 243

成功男人的奢侈消费 / 245

成功男人的表现模式 / 248

Bobo族男人 / 250

拥有百万年薪者的财富品质 / 252

第八章 男人的“性”福生活

男人在焦虑什么 / 255

解读男人的“性思维” / 257

性爱对于男人表达情感的意义 / 259

“荤”笑话对男人有什么意义 / 260

正视男人的自慰行为 / 262

男人的几个“性爱时代” / 264

男人身体和爱的关系 / 266

中国男人的几种性心理习惯 / 268

性爱后男人不同行为的心理探源 / 270

第一章 男人？“难人”

隐忍地做着理想中的男人

理想中的男人是什么样子的？

长期以来，我们的文化已经为我们塑造好了一个坚固的男子汉形象：不轻易流露内心的软弱，即使他们有时确实感到生存的感伤和脆弱。女人可以在灾难面前放声大哭，但男人必须一声不吭，将所有的压力默默地压抑在心里。男人不应该轻易流露感情，他们遇事应当面无表情，眉头紧锁，处理起事来冷静果断。男人还要有顽强的攻击性，他们就像荒原上为生存厮杀的狼，直至流尽最后一滴血，也不应该停下来喘口气，而女人则可以安全地躲在男人身后享受保护，即便最缺乏攻击性的男人也被逼迫到人群中拼个你死我活，否则男人便无立身之地。

文化就是这样将男人定义成：内敛，深沉，好强，独来独往。而它造成的结果是，全世界男人的寿命普遍比女人低，特别是在一些现代工业化的国家里。

因为男人承受得太多了，男人并不想那么强，不想有过多的压抑和默默的承受，也不想为了那个飘渺的理想中的男人形象牺牲这么多。可是他们没有选择的余地，因为从记事那天起，他们就开始接受一种教育而逐渐形成一种观念：这个世界是一个男人的世界，男性是这个世界的主宰，男

性优越。为了维护“男子汉”优越的尊严，成千上万的男人就生活在这种种压抑之中：

完全靠自己。早在儿童时代男孩子就已经懂得，做个男子汉就意味着不应依赖任何人。依赖行为被视作懦夫表现和女人气，会被人瞧不起。由此男人与他人的沟通和联系受到限制，男人的种种需求也因此被自我否定了。

武力解决问题。“有种”、“天不怕，地不怕”是对男孩子打架的褒赏，而“胆小鬼”、“懦夫”、“杂种”之类的词汇，成为鼓励男人铤而走险、寻衅闹事、自我毁灭的添加剂。

“男儿有泪不轻弹”。“女人才爱哭鼻子”，女人的眼泪引起人们的同情，而男人的眼泪使人厌恶，这样的文化使男人不能哭泣，并羞于愉快地承认和表达自己的情感。

封闭。为保持男子汉的形象和在竞争中取胜，男人在互相交往中总是保持高度警惕和戒心，难于开诚布公，生怕暴露自己的缺点和弱点，变得封闭和孤独。

轻视女人。这使得男人害怕和“女人气”沾边儿。在当今时代，女孩子大胆地起着男孩的名字，日益闯入男性的传统领域，而男人不敢起女人的名字，耻于进入妇女的传统领域。对“女人气”的惧怕，无形中断绝了男人后退的余地和选择的权力，使男人们不得不摆出一副装腔作势的架子在奚落别人后疏远自己。

一根弦。文化强迫男人有决断能力、思维严谨、头脑清晰，使得男人的头脑很难同时接受那些模棱两可的、矛盾的事物，变得刻板、僵硬、绝对、专横，要么自负，要么自卑，因此，难以在生活中采取一种变通坦诚的态度。

矛盾。一方面，在现代的社会文明中，青年男子照例应是两性关系

的挑战者和胜利者，“搞到手”的女孩子越多，他的“魅力”越被同伴们所称道。另一方面，社会伦理道德却教育他，那些生理、心理的需求和追逐女性的方式，都是“浅薄”、“越轨”的行为，当他犯忌去“欺骗”别的女性时，潜在的负罪感和自我鄙视感便成为对自己内心的谴责。

隐藏情绪。女人的喜怒哀乐形于色是天经地义，男人这样做则被称为不像个男人。比如一个男人上班期间，工作劳累，又受了上司的气，回家后想向家人倾吐，但一看到家人看他的敬仰目光以及对他寄予的无限期望，也只好作罢，把一切都默默承受下来。

就这样，人类社会制造了“男人优越”的种种神话，使男人在生活中付出不可估量的代价。为了维护“男子汉”的尊严，成千上万的男人，正陷在自我困惑、自我挣扎、无休止的劳顿和自我毁灭的泥沼之中，这只能使男人的内心累积得太多，直至有一天，当他们不堪重负时，便会全线崩溃。所以男人们应当认识到社会文化对男性的压迫和异化，抛开理想男人的阴影，放下“优越”的架子，以坦诚的态度去探索和改变自己的内心世界，才能从陈旧的、毁灭式的生活模式中解放出来，使自己的生活更加坦然、真实、和谐和美丽。

“中产阶级”男人的困惑

从定义上说，中产阶级是介于社会寡头阶层和下层阶级之间的阶层，他们大多从事脑力劳动，主要靠工资及薪金谋生，一般受过良好教育，具有专业知识和较强的职业能力及相应的家庭消费能力；有一定的闲暇，追求生活质量，对其劳动、工作对象一般也拥有一定的管理权和支配权。同时，他们大多具有良好的公民、公德意识及相应的修养。换言之，从经济地位、政治地位和社会文化地位上看，他们均居于现阶段社会的中等水平。处在这个水平的男人，他们的生活按说是舒适和惬意的，然而事实并

非如此，中产阶级男人也有很多的困惑：

要不要孩子。现在养一个孩子的成本很高，它不单单是指经济成本，还包括时间成本。一个中产者家庭里，如果夫妻都很忙，那养孩子绝对是降低他们生活质量的一个选择。但人的天性却在时不时地催促他们：养一个吧，养一个吧。并且随着年龄的增长，父母更是开始不停地催促。

唉，到底养还是不养？

要不要情人。中产阶级的男人工作比较稳定，生活比较殷实，饱思暖、暖思淫的人类本能冲动促使他们瞄准了“情人”。首先，相对性产业工作者们，情人更清洁卫生，比较不可能把艾滋病带给你；其次，拥有情人比较有品味，能在沙龙上作为炫耀话题来显摆；再者，情人之间不以物质交易为主，而是重感情交流，这样比较能满足情调需要。

不幸的是，几乎没什么人能处理好配偶—情人—自己这三者之间的关系，往往最后上演的是纸包不住火的拙劣游戏，在这种投鼠忌器的矛盾心理下，广大中产阶级的男人们真是疑虑重重。

要不要创业。谁都知道给人打工罪不好受，但真要一咬牙一跺脚，可着劲儿地出去自己开公司创业的，还真没几个。中产阶级给别人卖命似的扒拉着钱到自家兜里，虽说劳累辛苦，但好歹旱涝保收，风雨不愁，年年年底还有奖金分红。而创业的风险明晃晃地亮在那儿，中产阶级的手哆哆嗦嗦就是不敢去接，除非公司翻船老板大做铁板鱿鱼，他们才会忽然拍一拍脑袋，道：嗨，早知伸头一刀缩头一刀，我早就……

要不要 MBA。这年头 MBA 给人的感觉似乎是中奖率为 100% 的彩票一样，只要你去买了，就能得大奖。于是人人削扁脑袋，飞上半个大圈到地球对面去读上个三年五载，然后回来用一口讲洋文的白牙咬到成百上千万。可惜好景不长，MBA 也在贬值中，现在只有傻瓜还不知道，原来在国外，只有几所名校的 MBA 才吃香，至于国内的那些 MBA，基本全是大学还能识得一千个及以上的老总们的茶话会：他们是拿 MBA 当甜点玩的。

但问题是现在中国的傻瓜还真不少，所以 MBA 仍旧热卖中。唉，读，还是不读？

要不要小汽车。在中国，小汽车还算件奢侈品，这种情况下，弄部小汽车还是件很有面子的事。可养路费、汽油费、保险费、关卡费实在是厉害，中产阶级就算是下定决心买了，也咬碎了牙齿依旧举棋不定：讲实用吧，买辆桑塔纳，开回去邻居还以为新搬来一户人家是开出租的；讲品位吧，买辆奥迪，还没开回去就知道从此自己就穷得只能当有车瘪三了。

要不要正版 CD。中产阶级为了奠定自己与广大劳动人民不一般的地位，就必须去买正版音像制品，一二百元一张的古典音乐买上四五张八九张，结账时收银员看你的眼色都不一样。但他们心里也暗暗叫苦，因为他们逐渐发现真正的音乐爱好者们全在忙乎盗版 CD，而且他们也打听到了：原来好的录音版本全在盗版里，不仅种类多，而且价格低得使你都不忍心还价。

结果，中产阶级还没学会高雅，就先在正版盗版中乱了阵脚。

要不要人文。好歹中产阶级大多都受过大学教育，所以他们对人类的思想还或多或少有着遥远而微弱的记忆，有时遇上的一两个比较随和的教授，闲谈时人家妙语连珠的引经据典让中产阶级那一点点的精神资产受到了空前打击。痛定思痛之后他们开始买书，结果买来的书还是被教授们笑掉大牙，这些书大概有：《穷爸爸富爸爸》、《文化苦旅》、《存在与虚无》、《第一次亲密接触》、《莫扎特之魂》、《乌鸦》……

严打之下，中产阶级难免有些丧气，他们面对越来越广普化、专业化的人文领域逐渐麻木不仁，最后他们靠买些时尚杂志来消遣消遣，毕竟上面有时还是有一两篇专门为他们而写的普及读物。

唉，男人混到“中产阶级”还是这么难。

职业男人的五大烦恼

一般男人都有事业，事业可以说是男人的第二生命，可是在为自己的事业奋斗着的男人们却也有着种种的烦恼，我们这里列举其中最重要也最普遍的五种。

关于升迁。25~35岁的职业男人如果不懒惰，且有足够的自信，就能在职场中保持着昂扬的战斗力和战斗力。如果他是一名普通职员，那他肯定渴望被团队和上司认可；如果他正率领着一只团队，那他就会渴望被同行和社会认可。因为固有的自尊和自强支撑着每一个职业男人的野心——拼搏，并赢得更多的赞许和掌声。

28岁的小许是一名广告设计员，他把绝大部分时间花在了工作上，去年以来逐渐接手了一些大型设计，但这仍然让他郁郁寡欢。他抱怨说：“我在这里已经呆了两年时间，很多跟我一起进公司的人都得到了升迁，可是我还是这个样子，我做得并不比他们差呀。”这名毕业于北京某高校设计专业的高才生已经走过了三家公司，最终都因为苦于无法充分施展自己的才华而选择离开。“现在我仍然面对这样的困境，我觉得公司上层似乎对我的工作成绩视而不见。”

其实，类似于小许的这种烦恼在职业男人的圈子里很普遍：才华不被重视，抱负无法施展，奋斗成果被一再忽略，一个人的才气、激情和斗志被这些烦恼一点点耗光。而如果一个男人近40岁时还没有“出头”，或许就意味着彻底失败，这种人为的界定成为强劲的心理暗示，使得职业男人更容易在挫折面前丧失耐性。

关于健康。职场如战场，如今空前惨烈的竞争逼得男人们不得不低头向前，任何一次成功都以损害身体、消耗精力为代价。面对健康和事业，男人们固有的征服本能往往使其忽略前者，从而患上“集体病”。