



两性生活书系 男人卷

走向男人心理深处

「还你一个男人」

烨子◎编著



上海人民出版社

「还你一个好人」

走向男人心理深处

烨子◎编著



贵州人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

还你一个好男人：走向男人心理深处/烨子编著. —贵阳：

贵州人民出版社，2004.1

ISBN7-221-06466-0

I. 还… II. 刘… 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 (2003) 第 121076 号

还你一个好男人：走向男人心理深处

烨子/编著

选题策划：陈继光

责任编辑：陈继光

装帧设计：蒋宏工作室

出版发行：贵州人民出版社

印 刷：贵州宝莲印务有限公司

开 本：787mm×1092mm 1/16 开

字 数：250 千字

印 张：19.75

印 数：1-6000

版 次：2004 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

书 号：ISBN7-221-06466-0/B·172

定 价：24.00 元

序 言

为什么男人有苦难言？
为什么男人不坏女人不爱？
为什么男人喜新厌旧？
为什么男人难以原谅伤害他的女人？
为什么男人“七年之痒”后拈花惹草？

……

常听到女人说“男人都很坏，没有一个是好东东……”，似乎，当今世界的好男人都跑光了，要碰上一个称心如意的好男人实在不是一件很容易的事。话虽这么说，可也有人赞成“男人不坏女人不爱”，是好是坏，实在难以评说！

从来没有人象关心女人那样关心男人，从来没有人象容忍女人那样惯着男人，男人有泪有苦从不容许轻弹细诉……男人，其实好难；男人，其实也很脆弱。

浅说男人尴尬，道来原委，男人并不光荣，男人的事儿，男人的“羞怯”，躲不过五光

十色的美丽陷阱。是男人，就该如此那般，实则，男人的难言之隐无处诉说。

细说男人本色，男人难以忘记旧日恋人，男人爱慕的对象总是可望不可及，男人总在

乎女友的过去……男人有时像孩子一样，就像是泥做的骨肉一般。

聊说男人峥嵘，男人就是力量的化身，男儿当自强，男人有其独特的成功规则，男人只和男人比试高低，男人永远只在信念和勇气的田原上奔跑。

暗说男人沮丧，男人的悲哀，男人的恐惧，男人的抑郁！男人往往以自我为中心，男人总是害怕占“下风”……所有的一切一切，是男人沮丧和惆怅的直接原因。

真真假假辨男人，好男人真是难觅！男人最博大的情怀总是真的，男人的绅士风度可以成就一生，男人的真假好坏并不挂在面具上，男人出身低微往往是优势！男人的力感，男人的温情，男人的才智，聪明的男人总能一帆风顺，如此得意。

本书潜心于两性心理文化研究，决不同于流行的俗文化，它既权威又通俗，读来兴味盎然让人豁然开朗。本书不同于一般的理论著作和通俗读物，它既有浓浓的哲味又有活灵活现的案例。

目 录



第一章 浅说尴尬慰男人

细说尴尬，道来原委，男人并不光荣，男人的事儿，男人的“羞怯”，躲不过五光十色的美丽陷阱。是男人，就该如此那般，实则，男人的难言之隐无处诉说。



男人“难”的心得 /2

- ☐ 说“不”常常很难 /2
- ☐ 心理素质太差难成功 /5
- ☐ 说“天下无难事”很难 /8
- ☐ 男人难以承认友谊 /12



男人的难言之隐 /15

- ☐ 男人累却不能说累 /15
- ☐ 现代男人很孤独 /17
- ☐ 中年男人压力大 /21
- ☐ 子不教，父之过 /23
- ☐ 男人很难打破陈规 /25



男人与女人 /28

- ☐ 男女有别 /28
- ☐ 男人信赖胁迫能力，
而女性则倾向综合权能 /30

- ☐ 男人的嫉妒心不比女人小 /32
- ☐ 男人需要女人指导性的帮助 /35

男人的危机 /37

- ☐ 失败的困惑 /37
- ☐ 成功的苦闷 /41
- ☐ 男人成功的八大绊脚石 /45
- ☐ 职场男人的五大误区 /48
- ☐ 成功使男人健康透支 /51

第二章 细说“本色”论男人

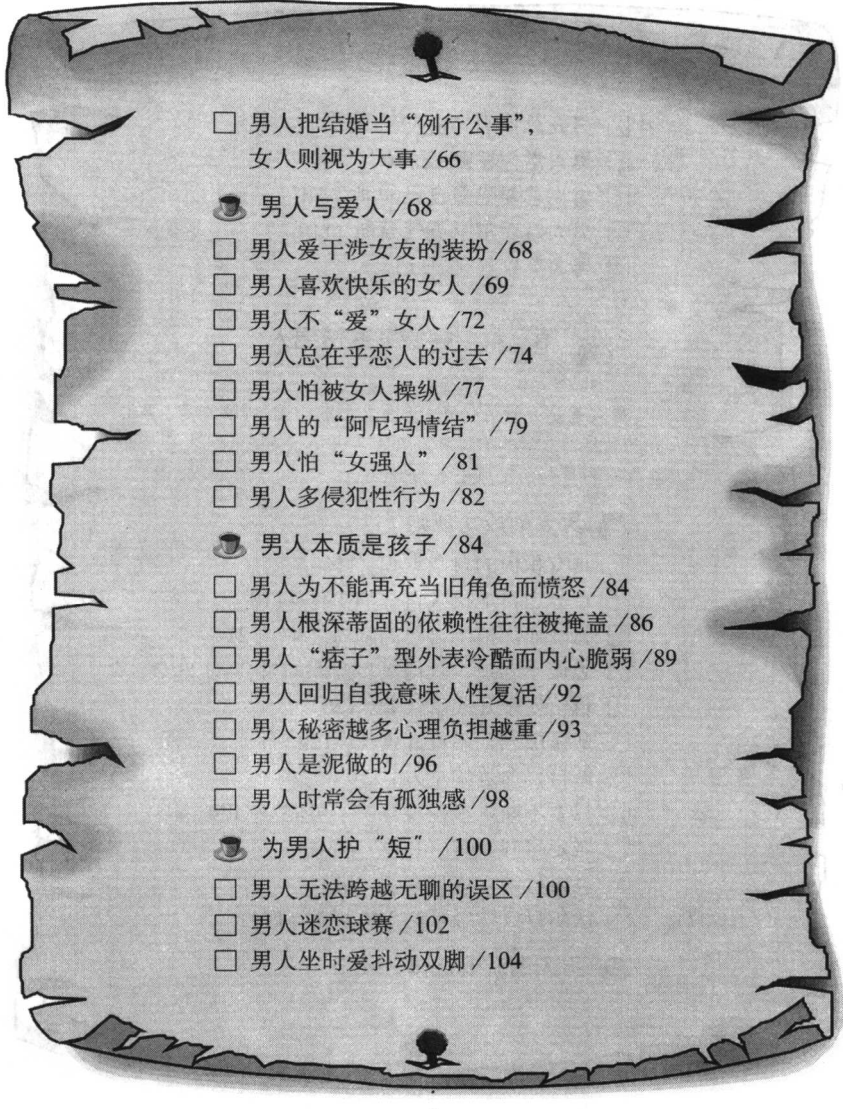
何谓男儿本色？男人难以忘记旧日恋人，男人爱慕的对象总是可望不可及，男人总在乎女友的过去……男人有时像孩子一样，就像是泥做的骨肉一般。

男人与恋寻 /56

- ☐ 男人难于忘情旧恋人 /56
- ☐ 男人对坠入爱河有恐惧心理 /58
- ☐ 男人爱慕的对象总是可望不可及的 /60
- ☐ 男人恋爱并非全都为了结婚 /63

男人与婚姻 /64

- ☐ 男人结婚“七年之痒”后
拈花惹草的可能性大 /64

- 
- ☐ 男人把结婚当“例行公事”，
女人则视为大事 /66

 男人与爱人 /68

- ☐ 男人爱干涉女友的装扮 /68
- ☐ 男人喜欢快乐的女人 /69
- ☐ 男人不“爱”女人 /72
- ☐ 男人总在乎恋人的过去 /74
- ☐ 男人怕被女人操纵 /77
- ☐ 男人的“阿尼玛情结” /79
- ☐ 男人怕“女强人” /81
- ☐ 男人多侵犯性行为 /82

 男人本质是孩子 /84

- ☐ 男人为不能再充当旧角色而愤怒 /84
- ☐ 男人根深蒂固的依赖性往往被掩盖 /86
- ☐ 男人“痞子”型外表冷酷而内心脆弱 /89
- ☐ 男人回归自我意味人性复活 /92
- ☐ 男人秘密越多心理负担越重 /93
- ☐ 男人是泥做的 /96
- ☐ 男人时常会有孤独感 /98

 为男人护“短” /100

- ☐ 男人无法跨越无聊的误区 /100
- ☐ 男人迷恋球赛 /102
- ☐ 男人坐时爱抖动双脚 /104

- ☐ 男人总把酒当密友 / 105
- ☐ 男人常怀罪孽感 / 107
- ☐ 男人总要隐藏自己的醋意 / 108
- ☐ 男人婚后常常英气渐逝 / 110
- ☐ 男人英雄气短 / 113



第三章 峥嵘渐露赞男人

男人就是力量的化身，话说男儿当自强，峥嵘渐露，男人有其独特的成功规则，男人只和男人比试高低，男人永远只在信念和勇气的田原上奔跑。

男人的成功规则 / 116

- ☐ 具有积极的自我意识 / 116
- ☐ 百分之百地投入自己的工作 / 118
- ☐ 将敬业深植于自己的脑海之中 / 121
- ☐ 忠诚于老板，获得更多升职的机会 / 123
- ☐ 自信使平凡成就伟业 / 126
- ☐ 敢做敢当，不推卸责任 / 129
- ☐ 做自己命运的主人 / 130
- ☐ 只要不断进取，没有“不可能” / 134
- ☐ 坚定自我 / 137
- ☐ 及时行动，成功在望 / 140
- ☐ 沃尔顿成功经营的十大规则 / 144

男人的游戏定律 / 147

- ☐ 人缘是升迁的必要条件 /147
- ☐ 人挪活树挪死 /149
- ☐ 少树敌就等于多交友 /152
- ☐ 该出手时就出手 /155
- ☐ 细节赢得人心 /157
- ☐ 晋升不拘小圈 /161
- ☐ 竞争是共同的发展 /163



第四章 惆怅沮丧戒男人

男人的悲哀，男人的恐惧，男人的抑郁！男人往往以自我为中心，男人总是害怕占“下风”……所有的一切一切，是男人沮丧和惆怅的直接原因。



病态中的男人 /168

- ☐ 男人常常因恐惧而产生危机 /168
- ☐ 男人也有脆弱的一面 /170
- ☐ 男人常常陷入竞争的牢笼之中 /173
- ☐ 男人常常因生气而失去理智 /175
- ☐ 优柔的男人很苦恼 /176
- ☐ 偏激使男人固执己见 /178
- ☐ 聪明的男人易陷入自负的陷阱 /181
- ☐ 男人常有不安定的心 /184



迷局中的男人 /187

- ☐ 婚后男性渴望有一个真正的男友 /188

☐ 有的男人躲避婚姻就像躲避瘟疫 /191

 自我保护的男人 /193

☐ 男人总是害怕占“下风” /193

☐ 每代人都发誓不再犯父辈的错误 /197

☐ 男人一出门便会遇见劲敌 /200



第五章 真真假假辨男人

真真假假辨男人，好男人真是难觅！男人最博大的情怀总是真的，男人的绅士风度可以成就一生，男人的真假好坏并不挂在面具上，男人出身低微往往是优势！

 境界中的男人 /206

☐ 真正的男人心宽似海 /206

☐ 真正的男人能自律 /209

☐ 真正的男人有良好的教养 /213

☐ 真正的男人以德立身 /217

☐ 真正的男人需要诚实 /219

☐ 真诚是绅士的灵魂 /223

☐ 真正的绅士有极强的荣誉感 /227

 面具下的男人 /230

☐ 冷面型实际上是伪君子 /230

☐ 谈吐稳重的男人未必诚实可信 /234

☐ 活跃的男人也寂寞 /237

☐ 有的男人喜欢躲在面具后生活 /239

☐ 有的男人喜欢自欺欺人 /241

 逆境中的男人 /242

☐ 出身低微是长处 /243

☐ 时势造英雄 /246

☐ 无人保证成功立即来临 /250



第六章 粉色情场教男人

男人的力感，男人的温情，男人的才智，男人表达心意的方式，男人对爱的真心培育都是男人征服爱人心最有力的武器。找到爱人不易，打动她的心更不易，可聪明的男人总能一帆风顺，如此得意。

 男人有男人的魅力 /258

☐ 展示你的力感 /258

☐ 展示你的温情 /260

☐ 展示你的才智 /261

☐ 展示你的“绅士风采” /262

☐ 增进你的魅力 /264

 男人有自己的求爱方式 /266

☐ 千万别忘了她的生日 /266

☐ 适时地改变一下交流方式，
更易打动她的心 /269

☐ 打动芳心的四大秘密武器 /270

☐ 你也是她喜欢的男人 /271

☐ 创造彼此的“共鸣区域” /274

 运用你的情商加固爱的大堤 /276

☐ 体贴关爱 /276

☐ 尊重个性 /277

☐ 诚实坦率 /278

☐ 永不猜疑 /279

☐ 若即若离 /282

☐ 童心未泯 /283

 正确地把握你的爱情 /284

☐ 初恋的注意事项 /284

☐ 把握热恋的心理 /285

☐ 摆脱热恋后的冷漠 /287

☐ 鼓起勇气面对暗恋 /289

☐ 远离失恋的阴影，开始新的生活 /291

☐ 做好婚前的心理准备 /293

☐ 爱是相互欣赏 /294

☐ 夫妻共处有艺术 /296

☐ 六个简易方法助你言归于好 /297

☐ 男人的社交能力强于女人 /300

第一章

浅说尴尬慰男人

细说尴尬，道来原委，男人并不光荣，男人的事儿，男人的“羞怯”，躲不过五光十色的美丽陷阱。是男人，就该如此那般，实则，男人的难言之隐无处诉说。



男人“难”的心得

男人们也会碰到许多难处，于是便有了关于“难”的心得：做个果断的男人，说“不”并不难，做个成功的男人，要有“天下无难事”的信念……不过有些难处男人们不易逾越，他们难以承认友谊，这需要社会的共同认识和男人们意识的转变。

☐ 说“不”常常很难

对于“大”男人来说，说“不”常常很难。男人好面子，男人从来不喜欢屈从……

做个果断的男人应该能够坦白直率地说出自己的感受，哪怕这种感受是来自于拒绝一个合情合理的请求。说“不”并不意味着态度野蛮粗暴，它仅仅表达的是你的情感。

在现实生活中，屈从型的男人往往不能够拒绝他人的请求，只要本人的时间、能力、参与程度等等还允许，一旦超出了他的容忍范围不得被迫向他人说“不”字时，他会有一种深深的负罪感，因为他感到没有完成别人加给自己的重负。情形常常是，你该说“不”的时候却往往表示了同意，但这也未必就说明你有心理问题或情感不正常。你所需要的，正是如何训练自己轻轻松松、潇潇洒洒地说“不”字。

说声“不”字并不难，只要你认真学习领会并按照下述两原则去做：



(1)直截了当地拒绝

如果你一开始便啰里啰嗦罗列出一大串你拒绝某个请求的理由,那么你的回答将失去力量。没完没了,絮絮叨叨的理由和借口往往使自己的思维也变得混乱起来,甚至会使自己改变初衷。因此,在拒绝别人的请求时,一定要简短明白,直截了当——直接说“不”。行就是行,不行就是不行。让你的回答清楚明白,不要迷惑别人,也迷惑自己。坚定不移的口气所传达的信息是——你是真诚的,发自内心的。请记住,你所传达的内容不仅仅包括你的话,同时还包括你说话时的表情、动作诸如手势等等。坚定不移的态度含着责任义务或承诺。一旦你拒绝某一请求,那么就一定要坚持到底,毫不放松。因此,永远不要用“如果……”、“可是……”诸如此类的话开始你的回答。这种开头含着你对某事有负罪感、愧疚感。它说明你可以改变目前的立场,因为你对目前的结论并不是感到心安理得。

(2)仔细考虑作出选择

避免由于说“不”而造成心理不安的最好方法之一,是推迟作出决定,给自己以充裕的时间作充分的考虑,然后作出选择。

所以,在具体环境中,你可以告诉要求你的人,你需要时间来考虑有关的问题。为了训练轻松说“不”的能力,请大声朗读以下内容:

不,我不能那样做。按照日程安排,今天我还有别的事情要处理;

不,今天我不想去。我已经计划好,要陪家人;

不,我想我对您的了解还不够,不宜现在去府上拜访;

不,我认为替您去跟踪某人,那是很没有面子的事;

不,这次应该你来付钱,我付钱的次数已经够多了;

不,我不能再借您20元钱,因为您已经借过我60元钱,而且一直没有还给我;

不,今天我不想打篮球,下个星期天如何?

不，我倒很乐意与您一起去看美术展，可今天不行，因为一切都已安排好了；

不，这份差事应当由艾伦去干，因为他一直闲着；

不，那不是我的份内工作；

不，我很尊重您的情感，但不能因此而为您去做那件事。

与语言同时伴随的其它内容，心理学家称之为“非语言行为”，它指的是诸如你的语音、语调、眼神、体态、手势、面部表情，与对方谈话时双方保持的距离等等。

如果我们将果断型、侵取型、屈从型的男人的非语言行为作一次对比的话，你将会发现他们之间存在明显的差异。下面，是我们从果断、侵取、屈从三种类型男人的非语言行为中总结出来的一些最显著，也是最基本的特征。

屈从型男人讲话时往往低声下气，软弱无力，不愿或不敢正视他人的眼光，总是低头向下看，或者环顾左右。他们说话的速度很慢，迟迟疑疑，犹犹豫豫，吞吞吐吐，总之一点也不流利；他们不会明确表达自己的意图，总是企求他人的允许或赞同。屈从型男人的姿势也往往让人看了很不舒服，他们站不正甚至走不直，挺不起胸膛，因而头总是低垂着；他们偶尔也打一些手势，那是因为他们感到很不自在，坐立不安的缘故。他们经常用很不自然，多余的笑来掩盖内心的不踏实和对事情的毫无把握。这种笑往往比哭还难看，让人极不舒服。他们往往自我封闭，自卑感较强，不愿与他人进行实际接触，就像“装在套子里的人”一般。此种类型的男人还有一个典型的习惯动作：点头。他们的点头实际是让别人知道他们在注意倾听，是为了赢得他人的好感和认可。当然，生活中，许多人同样会应用点头的姿势，不过不经常而已。

侵取型的男人在讲话时，声音宏亮震耳，具有一种权威的威慑力、且

