

男人的世界折射出男人的两种颜色：

内心既单纯又复杂，情感既可爱又可恨，

矛盾的人格，撞击的灵魂，构成了**男人**
的真我本色。



透析男人与女人

Dialyse the man and woman



*Bear man,
real man*

**熊男人
真汉子**

邱东 / 编著

透视男人的18种风骨

男人的人生本是“无间道”，亦正亦邪，
亦黑亦白。男人的生活暴露了他们的两副
面孔：怯懦与坚强，忠贞与背叛……

矛盾的人格，撞击的灵魂，构成了**男人的真我本色。**

*Perspect 18 kinds of
strength of character
of the man's*

上海科学普及出版社

男人的世界折射出男人的两种颜色：

内心既单纯又复杂，情感既可爱又可恨。

矛盾的人格，撞击的灵魂，构成了男人的真我本色。



透析男人与女人

Dialyse the man and woman



Bear man,
real man

熊男人
真汉子

邱东 / 编著

MAN

透视男人的 18 种风骨

男人的生活本是无间道，亦正亦邪，亦黑亦白。男人的生活暴露了人的两副面孔：怯懦与坚强，忠贞与背叛……

矛盾的人格，撞击的灵魂，构成了男人的真我本色。

Perspect 18 kinds of
strength of character
of the mans

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

透视男人的18种风骨 / 邱东编著. — 上海: 上海科学普及出版社, 2005.4

ISBN 7-5427-3079-7

I.透... II.邱... III.男性—修养—通俗读物
IV.B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第131614号

组 稿 胡名正
责任编辑 蓝敏玉 刘瑞莲

透视男人的18种风骨

邱 东 编著

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销	北京市燕山印刷厂印刷
开本 850×1168	1/32 印张 11.625 字数 269000
2005年4月第1版	2005年4月第1次印刷
印数 1—12 000	

ISBN 7-5427-3079-7 / G · 819

定价: 18.00 元

前言

什么是男人，答案似乎有无数种。若让女人们去评说，她们像总也说不清楚。

怎样做男人，选择似乎也有无数种，若让男人们去选择，好像连他们自己都弄不明白。

电影《无间道》讲述了一个在警察中卧底的黑帮与在黑帮中卧底的警察这样的两个男人之间的故事。相信很多看过此影片的人最终可以领悟：原来男人大多是亦正亦邪，亦黑亦白。在这部更像是图解男人的电影中，我们看到了男人的两种面孔：男人的坚强与怯懦，男人的忠贞与背叛，男人的坦诚与狡诈，男人的善良与歹毒。我们还看到了男人的两种颜色：男人的内心既单纯又复杂，男人的情感既可爱又可恨，男人的追求既高尚又卑鄙，男人的表现既幼稚又老辣。相互矛盾的人格、相互撞击的品行，构成了今天我们很容易见到、却很不容易理解的“双色男人”。

男人本来就是双色的，双色男人既是英雄，也是狗熊。

男人的英雄本色，浸润在男人的阳刚气质之中，张扬在男人的坦白豪情之中，显露在男人的天性之中，表现在男人的健美体魄之中。每个男人，都渴望辉煌，都渴望成功，都会在最关键的时刻表现出最擅长的才华，在最困难的时刻付出最顽强的努力。他们抓住人生中的每次机会，表现出自己是一个“真男人”、“硬汉子”。然而，太阳中也有黑子，英雄中的男人也有狗熊的一面：自私霸道，外强中干，无理强辩，死要面子，色心难戒，自我陶

醉。有的男人连女人的缺点都有：也吃醋，也怕黑，也臭美，也虚荣。这就是男人，一种真汉子与熊男人的双色综合体。所以，我们既会为男人而感动，也会为男人而悲哀，既该向英雄的男人喝彩，也该向狗熊的男人斥喝。

其实，我们不应该苛求男人，在现实生活中，不可能人人都是英雄，就像不可能人人都是狗熊一样。男人其实既简单又普通。要求每个男人都表现优秀，那么这个世界上就不会再有出色的男人。要求每个男人都获得成功，那么这个社会也根本不会存在失败的男人。随着历史的更替，时代的前进，男人背上的重负在不断加码，男人心中的伤痛却无法减轻。不论男人还是女人，都有自己的天生优势，也有自己的天然缺陷。看不到人性的复杂，就不会理解男人。只有走近了男人，公平地审视男人，才会发现，今天的男人真的活得不容易，就像今天的女人真的也很难一样。所以我们要说，生活就是无间道。

男人何必是英雄。

《透视男人的18种风骨》这本专门写男人的书，像是一曲以男人为主旋律的二重奏。全书从正反两个不同视角，透视男人的本色，从明暗两个不同的位置，刻画男人的真诚，让读者在时而狂放，时而低吟；时而欢乐，时而悲伤；时而贲张，时而静敛的旋律中，品味当代男人的生活，感受男人内心的波澜。

愿以此书献给广大的女人们，以及想进一步认清自我的男人们。

编著者

2004年12月

CONTENTS



目录

CONTENTS

一、太阳之子：男人健美身体与阳刚之气

1. 阳刚之美：男人自有男人型.....2
2. 健美与阳刚是男人的资本.....3
3. 追溯本源：男人生理构成.....4
4. 男人的生理优势是天生的.....7
5. 高于女人、重于女人的大男人.....10
6. 性成熟：男人所以为男人的生理特征.....12
7. 阳刚的男子汉是环境炼硬的.....13
8. 由血型透视男人的阳刚.....17

二、大地精灵：男人火与海的内心世界

1. 英雄情结是男人的心灵之结.....22
2. 征服欲是男人心理满足的需要.....23
3. 男人有悲伤也会埋藏在心底.....25
4. 男人有泪也得往肚里流.....26
5. 男人的爱在心头不在口头.....28
6. 男人用工作维持内心的完整.....29
7. 男人有意封闭自己的苦恼.....30
8. 男人在冷淡的外表下藏着温柔.....32

三、特立独行：热血男儿千姿百态的个性

1. 多变的世界：男人的性格透视.....36

2. 性格特性让男人流光溢彩.....37
3. 沉默：男人的性格尽在不言中.....40
4. 豪爽男人也有细致入微的一面.....42
5. 男人霸道是想证明“我是男人”.....44
6. 任性善变：男人故意挑战理性.....45
7. 男人无端发怒是捍卫尊严.....46
8. 孩子气是男人的天性.....47
9. 讲义气是男人的性格所致.....49

四、豪气冲天：伟丈夫追求轰轰烈烈的人生

1. 豪气冲天，出色男人的美好品质.....54
2. 男人在竞争中创造神话.....55
3. 理想造就男人伟大的成功.....57
4. 做真正的男人，创理想的人生.....58
5. 男人把信念视为立身的基础.....61
6. 为了理想，男人不怕下地狱.....62
7. 人生靠男人自己来经营.....65
8. 沧海横流，尽显男儿英雄本色.....66
9. 用男人的方式建筑理想的圣殿.....68
10. 出色的工作即是人生的“辉煌”.....72

五、扬长避短：男人在擅长的领域独领风骚

1. 抓住展现才华的时机.....78
2. 发挥事业专长，适当地表现自己.....79
3. 做自己最擅长的事.....81
4. 扬长避短，找到人生的“金钥匙”.....84
5. 以“势”造“市”有学问.....85
6. 善于应变，出奇制胜.....87
7. 没有什么事能难住一个真汉子.....88

六、百折不挠：硬汉子打脱牙和血吞

1. 在逆境中微笑的男人.....92
2. 即使再难也要超越自我.....94
3. 超常的磨难, 超人的勇气.....96
4. 挫折压不倒英雄汉.....98
5. 自强不息, 在困厄中逆风飞扬.....100
6. 忍败求胜, 是男子汉就当百折不挠.....102
7. 屡败屡战, 锲而不舍.....105
8. 男人的希望就是坚持! 再坚持.....108

七、八面来风: 出色男人纵横捭阖的社交能力

1. 人际网络是男人的财富.....112
2. 为朋友建个档案.....114
3. 走近对方, 微笑是阳光.....116
4. 男人的眼睛也会说话.....120
5. 善言恭维, 友情“拥抱”.....121
6. 结交名流的秘诀.....123
7. 善于与人攀交情的男人.....124
8. “礼尚往来”的社交术.....126

八、铁血柔情: 真男人的爱情惊天动地

1. 为爱钟情: 男人确实罗曼蒂克.....130
2. 有情有义虏芳心.....134
3. “爱情杀手”与爱情策划.....137
4. 对爱情“冷处理”的男人.....141
5. 男人为爱心动行动.....144
6. 一声叹息: 两性对抗中的男人.....146
7. 男人的恋情也需要精心策划.....149

九、铁肩重任: 大男人是家庭的顶梁柱

1. 肩负起家庭重任的男人.....152
2. 为了家庭的幸福, 男人从挣钱开始.....154

3. 沉默的模范丈夫很辛苦.....	156
4. 妻子给了男人更多的热忱.....	159
5. 孝心无价, 勿忘父母慈恩.....	162
6. 挤出时间, 常回家看看.....	163
7. 把妻子永远当作情人.....	164
8. 男人也爱子, 怜子如何不丈夫.....	166
9. 是父亲, 就要点燃孩子的希望之火.....	168
10. 忠贞不渝, 一生相伴.....	171

十、负重的男人: 男人的一生背负累累

1. 做男人真的好难.....	178
2. 做丈夫的男人“苦经”更难念.....	180
3. 家庭, 随时起火的后院.....	185
4. 承担不了责任的男人总怀有罪孽感.....	188
5. 男人终日忙碌一生闲不住.....	189
6. 束缚: 套住男人心灵的枷锁.....	191
7. 失败, 给男人带来难解的困惑.....	195
8. 成功往往也会招致苦闷.....	200

十一、脆弱的男人: 男儿有泪也轻弹

1. 在硬壳下包裹着脆弱的男人.....	206
2. 在黑夜中恐惧的男人.....	208
3. 多疑: 衣冠楚楚下男人的虚弱症.....	211
4. 男人无力面对今天的怀旧情结.....	214
5. 恐惧: 男人的隐性害怕心理.....	218
6. 焦虑: 造成男人自控力失调的紧张.....	220
7. 男人自负外表下的自卑.....	221

十二、好色的男人: 男人本色是风流

1. 色眼看世界的男人们.....	226
2. 十个男人九个花.....	228
3. 色心难改的男人.....	231

- 4. 中年男人幻想着第二春.....234
- 5. “老婆是人家的好”：男人的潜意识.....236
- 6. 一情二用，男人这是何苦.....240
- 7. 家花与野花：男人艰难的选择.....242
- 8. 廊桥无梦：男人的婚外情.....244

十三、说谎的男人：男人天生爱哄人

- 1. 男人的谎言：欺骗别人也欺骗自己.....248
- 2. 为了面子，男人违心编造谎言.....250
- 3. 男人为逃避生活压力而说谎.....251
- 4. 为了爱，男人有时也要说谎.....254
- 5. 男人说谎有时是为了自卫.....258
- 6. 男人的甜言蜜语让她百听不厌.....261
- 7. 爱男人，就应容许他撒一点谎.....263
- 8. 警惕为钱和色而漫天撒谎的坏男人.....265

十四、讨厌的男人：男人成堆的臭毛病

- 1. 男人无法摆脱的无聊.....270
- 2. 男人死要面子的固执习惯.....272
- 3. 天生懒惰，男人干活能免就免.....273
- 4. 不干家务的懒惰男人.....275
- 5. 喷云吐雾：被曲解的“男性风度”.....276
- 6. 嗜酒贪杯：追求完全忘我的心境.....278
- 7. 沉湎于赌的乏味男人.....280
- 8. 把妻子当保姆的男人.....281
- 9. 小心眼的男人也会醋海生波.....282
- 10. 绝对名副其实的“臭男人”.....283

十五、铜臭的男人：没有男人不爱财

- 1. 贪财：男人一生的梦想追求.....288
- 2. 发财心切，贪图便宜的男人.....290

- 3. 男人，莫被贪欲迷住了眼.....292
- 4. 男人在发财陷阱中迷失自我.....294
- 5. 为钱卖身的无骨郎297
- 6. 被钱奴役的男人.....299

十六、荒唐的男人：男人也有“弱智”时

- 1. 浑浑噩噩、激情不再的男人.....304
- 2. 男人对事业的盲目冲刺.....305
- 3. 盲目自大，惟我独尊.....308
- 4. 为救美男人从不计后果.....311
- 5. 男人对婚姻关系放任自流.....312
- 6. 男人最容易忽视做父亲的责任.....314
- 7. 逃避现实害怕失败的男人.....316

十七、莽撞的男人：男人有时傻乎乎

- 1. 动辄失控的粗野男人.....320
- 2. 低素质的男人常有暴力型心理.....321
- 3. 说脏话、讲痞话，就是不听话.....323
- 4. 打架斗殴：男人争雄斗狼的天性.....326
- 5. 侵犯：强盗逻辑下的粗鲁行为.....327
- 6. 男人总是自以为是.....328
- 7. 疯狂追求权力：男人用权力掩盖虚荣.....330

十八、幼稚的男人：男人永远也长不大

- 1. 喜欢搞恶作剧的淘气男人.....334
- 2. 自我欣赏、自我陶醉的傻男人.....335
- 3. 拿别人出气消火的糊涂男人.....337
- 4. 追求享乐无度的男人.....340
- 5. 热衷游戏，贪玩着迷的男人.....342
- 6. 男人只顾自己尽兴，不管他人感受.....344



一

太阳之子：

男人健美身体与阳刚之气

有人说，男人来自金星，因为男人是力量与健美的化身；有人说，男人是太阳之子，因为男人身上充溢着阳刚之气。诚然，男人也有柔情也有爱，但男人的英雄本色更多的是浸润在阳刚之美中，张扬在健美体魄中。



1. 阳刚之美：男人自有男人型

男人自小就常做英雄梦，男人最钟爱的夸奖是“铁骨硬汉”，男人最大的追求是希望自己更阳刚，更男人。

对于男人来说，男子汉气概是必须要具备的。他们会把“没有男人味”的评价当作莫大的耻辱。体格健壮，争强好胜，独立自主，能战胜一切困难，似乎能主宰世界，是每个男人深埋在心的内在渴望。他们的阳刚之气是其最突出的特征。

平时，人们常喜欢用“曲线美”、“丰满圆润”等词来形容健美的女性，而用“体格魁梧”、“肌肉壮实”来描写健美的男性。这就是说，男人自有男人型。

从外型上看，男性平均比女性高些、重些。男性喉结突出，肩部宽厚，肌肉发达；女性颈部和肩部圆润、平滑，形成很柔和的曲线，乳房丰满突出。男性肌肉、骨骼发达，多见棱角；女性脂肪丰富，皮肤细腻。

一般来说，男孩到4岁时，就开始懂得肌肉对他自我形象的重要性。他的父母和伙伴，他读的书，乃至看的电视节目都一遍遍地告诉他，他越是强健，就越具有男人的体型，就越受到别人的青睐。当然，男人的这点认识也不是外部影响所能完全左右的，因为他对于健美有着天然的兴趣。他们大部分的生理结构，包括各种腺、激素和莱格称为“生物自我”的额脑冲动的综合体等等，都促使他努力使肌肉协调成长。没在镜子前面反反复复比划肱二头肌的男子汉，恐怕不太多吧？

脸部瓷实的肌肉棱角分明，肱二头肌和胸肌一块块突出，腹肌一边3块分布在富有弹性的腹部——男人知道，所有这些都给予他信心。他乐于听到女孩说他的肩膀是多么厚实宽阔。他们健壮的体魄下，表现出来的修养并不仅仅是粗鲁，而更可



能是彬彬有礼。当然，一位男孩对别人的赞颂往往又是不安的。社会不鼓励更不赞成男子们欣赏他们身体上“男子气”较少的东西，他们不太喜欢用“美丽”、“漂亮”、“清秀”这样一类软绵绵的词来形容自己。他可能知道他高大的身躯和修长的四肢对女人们有吸引力，而且可能因此沾沾自喜，但是他更欣赏他体格中所具有的男子汉力量这层含义。“力量”对于一个深谙“男人自有男人型”之道的男人来说格外重要，因为他要面对的，不仅仅是女人满怀成见的挑剔和不知足，更是整个社会生活的压力。这种压力有时是有形的，但更多的时候则是无形的，这种有形或无形的压力迫使他们需要自己的心中筑起一道有力的防线，时时提醒自己：我应该做一个具有阳刚之美的男子汉。

2. 健美与阳刚是男人的资本

男人凭什么优越？男人靠什么自豪？答案很简单：健美的体魄是男人优越的资本，阳刚之美是男人自豪的根据。

一个有着健美体魄的男人是足以自豪的，因为他有资本、有条件让自己显得更像男人。

但是，如果将阳刚之美仅仅视为体格健壮，那将是一种误解。不错，男人都比较关心自己的外表。一项研究表明，94%的男人希望改变他们的生理外貌，绝大多数男人希望自己是健壮的，具有宽肩窄腰、发达的臂和胸部。每个男人的心底愿望都是如此。但聪明的男人，在锻炼肱二头肌、胸肌和腹肌的过程中，更愿意把这种锻炼当作一种意志的磨炼、人格的重塑。一个女人永远也不能理解，男人们在那些沉重的杠铃，高高的单杠前晃来晃去，汗流浹背而且天天如此，到底是为了什么。他们仅仅是想让自己的肌肉鼓起来而已？远远不止这些。毕



竟，与女人不可能都有一张漂亮的脸一样，男人也不可能个个像大卫，因此，男人追求的往往是外表美背后的东西，即气质。他们完全知道，吸引一个女人，乃至在同性中具有某种优势，主要靠自己内在的气质。一个内心懦弱的男人，很难在这个竞争激烈的世界里找到自己的位置。男人的追求力量，盖源于此。也正是这个原因，他们对那些浅薄的、只求其表的女孩，向来难得称心，甚至不屑一顾。

阳刚之美应是男人优美气质的核心内容，也是他魅力的关键所在。一个富有魅力的男人，他身上那种遮掩不住的阳刚之气，会深深吸引你，常常会改变你最初对他外表的印象。男人的魅力竟是那样神奇！

一个女人曾写道：“第一次和我丈夫见面时，我甚至想到他有些丑陋，他的眼睛显得小，嘴巴努力向前突出，额头太过宽广了。可真正与他接触以后，他的开朗、热情、坦诚和幽默，让我感受到了这个男人的力量，和他在一起，我总感到有一种说不出的愉悦幸福。他显得小的眼睛变得生动而迷人，他突出的嘴巴很性感。男人就该这样！而他那宽广的额头，总使我产生一种很想去抚摸它，亲吻它的欲望。最终，我们结婚了。我想，我的那些女伴，最终像我一样嫁了一个貌不惊人的男人，一定和我的感受相似吧？男人的那种阳刚之气，那种内在气质，是女人所无法抵御，无法抗拒的。”

3. 追溯本源：男人生理构成

当代好男人的标准，随着人们对男人的期待和社会生活的发展，在逐渐变化着，然而有一条标准在任何时候都被视为最重要的，那便是男人应有的强健体魄。

健康的体魄，体现了男人的活力，是男人精力充沛、朝气



蓬勃地从事学习与工作的物质基础。珍惜健康财富是男人人生的第一课。不少男人曾不以为然地说：“看我这身体，真是棒极了。我从来就不感到累，也很少生病，怎么还需要注意身体健康？”诚然，男人处在生命力旺盛时期时，的确很少生病，也不怎么感到劳累。但是，男人如果不了解自己的生理特征，不注意自己特有的生理、心理卫生，还是有可能造成一系列健康问题的。

让我们来审视一下男人的身体构造吧！

男人的机体是由9大系统组成的有机整体，是一个动态的体系。这9大系统包括：

(1) 消化系统

消化系统由消化道、消化腺组成。消化道包括口腔、咽喉、食道、胃、小肠、大肠和肛门。消化腺包括唾液腺、胰腺、胃腺和肠腺等。它们共同完成消化、吸收、排除粪便等生理功能。

(2) 呼吸系统

呼吸系统由呼吸道和肺组成。呼吸道包括鼻、咽、喉、气管、支气管和肺内支气管分支管道。它们共同完成人体内部与外界进行气体交换的生理功能。

(3) 循环系统

循环系统包括心血管系统和淋巴系统。心血管系统由心脏、动脉、静脉和毛细血管组成。淋巴系统由淋巴器官及其管道内流动的淋巴组成。它们共同完成运输和物质交换等生理功能。

(4) 泌尿系统

泌尿系统由肾和输尿管道组成。输尿管道包括输尿管、膀



胱和尿道。肾和输尿道承担人体的排泄功能的一部分。

(5) 生殖系统

生殖系统是由生殖腺和输精管道等组成。男性生殖系统包括阴茎、睾丸、附睾管、输精管和射精管等，承担繁殖后代的生理功能。

(6) 感官系统

感官系统包括眼、耳、鼻、舌、皮肤和肌肉等器官。它们共同完成感受各种刺激的生理机能。

(7) 神经系统

神经系统由脑、脊髓和神经组成。它们是人体的统帅部和通讯网。

(8) 内分泌系统

内分泌系统由大脑垂体、甲状腺、甲状旁腺、肾上腺、胰腺和性腺等组成。它们协助神经系统完成调节人体的各种生理功能。

(9) 运动系统

运动系统由206块骨骼、二百多个关节和六百多块肌肉组成，男人的形态以及各种肢体活动的功能，就是骨骼、肌肉、关节共同协作的结果。

这9大系统中，男人和女人的生理系统构成大同小异，除生殖系统外，在一般构造上是不分性别的，或者说差别很小。

男女构造相近的生理系统也有差别，运动系统是差别最大的系统。在漫长的历史岁月中，男人由于承担着比女人繁重得多的劳动，因此，他们的骨骼、肌肉受到更多的锻炼。经过无