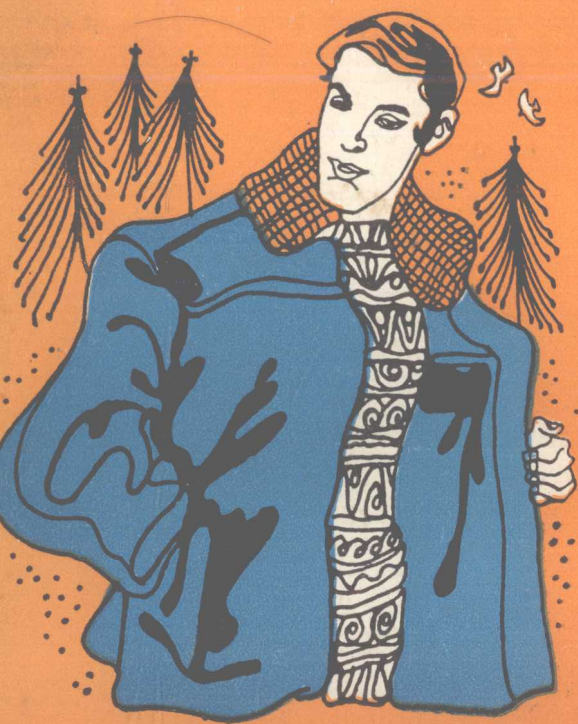


解忧消愁小丛书



男子汉解忧小秘诀

石秀印 著

农村读物出版社

解忧消愁小丛书

男子汉

解忧小秘诀

农村读物出版社

1990·4

男子汉解忧小秘诀

石秀印 著

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

787×1092毫米 1/32 1.125印张 25千字

1990年4月第1版 1990年4月山东第1次印刷

印数：1—9100

书号：ISBN 7—5048—1285—4/Z·169 定价：1.40元

目 录

求爱中的进退两难.....	(1)
在姑娘面前的自卑.....	(3)
在妻子面前的无所适从.....	(7)
在妻子唠叨之中的无可奈何.....	(9)
夫妻矛盾中的你争我斗.....	(13)
婆媳冲突中的“夹板气”	(15)
社会结构中的地位差距.....	(18)
权力争夺中遇到的“小人”	(20)
事业道路上的挫折.....	(23)
成功后的受诋毁.....	(26)

男子汉解忧小秘诀

中国社会科学院社会心理研究室副主任 石秀印

男子汉大丈夫，顶天立地，驰骋世界，生龙活虎，趾高气扬，会有什么苦恼？

然而，男子汉有男子汉的苦恼，只是一般人——特别是女性——平时看不到罢了。常言道，“男儿有泪不轻弹，只因未到伤心处。”男子碰到了伤心处，也会时常有苦恼。只是由于社会——特别是女性——要求男子“有苦不轻言，否则即予看不起”。男子的苦恼一般深深地隐藏在心底，不为他人所知晓。

我们现在就从这个角度来谈谈男子的十大苦恼，探讨一下他们经常或应该采用的解除方法。

1. 求爱中的进退两难

男子汉应该勇敢地追求爱情，日本心理学家依田新在他的《青年心理学》一书中说：“女性在等待着幸福，男性决心

创造幸福。”在我们的文化中，同样是女性等待爱情，男性追求爱情。男子必须是个主动者：他必须主动接近女方，向对方表示好感；必须首先开口求爱，选择对方喜欢的方式；必须首先亲吻、拥抱对方，尽管他从前从来没这样做过。不管这是社会文化的要求，或是女性不够解放，或是由于雄性荷尔蒙分泌量大，还是如同西蒙·波娃所说：男性有根阴茎，是个主动物，反正他必须表现出主动性。如果他也像女性那样被动，等待女性来拥抱他，他就很可能眼巴巴地看着自己的心上人被别人夺走；或者虽然有了对象，因为她不是自己追求到的，而不把她放在心上。

男子必须主动，主动又极为冒险：对方不喜欢自己怎么办？什么样的语言更为有效？采取什么样的方式为好？在什么样的时机求爱最佳？会不会弄巧成拙、鸡飞蛋打？被对方拒绝了会不会有损男子汉的尊严？而对心上人，男子往往既高兴又害怕，既冲动又胆怯，既怕时机不成熟又怕时不再来，既想上前说话又苦于表达不清，既不愿对方走掉又怯于阻拦。等对方走掉了却又自我埋怨、自我谴责，为自己的行为进退两难而苦恼。

每个男子也都会或多或少、或强或弱地品尝到这类苦恼。值得庆幸的是，大多数男子终究会战胜这种进退两难的苦恼。而且，无数男子的经验证明，能够顺利地战胜苦恼的人也是爱情更为成功的人。这里将前人战胜苦恼的方法介绍出来，以供借鉴。他们的主要作法是：

——专注于追求爱情，而不留意自己何等苦恼。应开导开导自己：烦恼、痛苦管什么用，能让她爱你吗？能让她知道你多爱她吗？要紧的是怎样向她表达爱情，胆子大点，去追求吧！将心思都用在理智地思考问题上，用在追求爱情的

实际过程和行动上，也就有了寄托，摆脱了苦恼。

——既积极追求又行动稳妥。善于追求爱情者“看中”某个女性之后，在采取行动之前，总要在心中论述一番：我真心爱她吗？她会爱我吗？她答应之后我不会后悔吗？论证之后，还要采取行动了解对方的好恶，按对方的喜好整饰自己。接近对方，讨好对方；同时接收对方的信息，看她是否对自己有好感。在此基础上，再进行暗示，了解姑娘的反应，过渡到正式求爱。如此这般，计划一步步实施，行动一步步成功，光明一天天扩大，内心充满喜悦，也就较少苦恼。一些冲动鲁莽的小伙子，往往一见到喜欢的姑娘开口便说：“我爱你”，“你嫁给我吧”，结果，十之八九要失败，十之八九要苦恼。

——不怕失败，看到光明。男子求爱时之所以进退两难，主要原因是害怕失败。如果我们不怕失败，也就不会担心“退”，因而不会烦恼。而之所以害怕失败，很大程度上是出于这样一个假定：“只有男子需要爱情，有性冲动，而姑娘却是‘冷血动物’，是性冷漠。”然而，聪明的小伙子则会将心比心，知道姑娘的心，知道像男子喜欢接近姑娘、获得姑娘的爱情一样，姑娘在心里也喜欢接近小伙子，得到小伙子的爱情；她们也是人，有七情六欲，只不过比男性害羞，不愿明显地表露罢了。何况人们都喜欢那些喜欢自己的人，姑娘更喜欢勇敢追求自己的男子汉呢。退一步说，即使她不同意，一般也不会有意使我难堪，既使被她拒绝了，我也不是就找不到对象了。这样，一旦想开了，大胆追求了，爱情也得到了，也就不会为进退两难烦恼了。

2. 在姑娘面前的自卑

在爱情历程中，男子要充当主动者和追求者的角色，就

必须有点勇敢精神，像个真正的男子汉。否则他就难以大胆地张口求爱。即使吞吞吐吐、胆小如鼠地说了话，姑娘也不会跟他。一般男性都了解这一点，问题在于不少男性明明知道应该大胆，可就是做不到。这倒不是他缺少男性荷尔蒙，也不是言语能力低下，更不是有别人阻挡着他，而是某些心理障碍让他胆大不起来。这些心理障碍之一，即是男性的自卑感。

不同男性的自卑感有强弱程度的不同。较强的自卑感是男性成为男子汉的“弱化剂”。就情场追求活动而论，自卑感较强的男性总是腼腆腼腆，柔声细气，扭扭捏捏，面对姑娘提不起勇气，抬不起头来；一想到姑娘就觉得对方高大，自己渺小；一见到漂亮姑娘就自惭形秽，不能触及那片神奇而圣洁的领地。有时候，为了掩饰自己的自卑，他们又故作姿态，故作惊人之举，在姑娘面前口出狂言，在大庭广众面前招摇过市，自傲自负，把女性说得一钱不值，似乎不屑一顾。他们不敢追求，又怕错过时机；不敢拥抱心上的人，又怕她投入别人的怀抱；于是，一会儿激动，一会儿泄气，一会儿庆幸，一会儿惋惜，七上八下，烦躁苦恼。

男子之所以在姑娘面前出现自卑，有社会的原因，也有心理的原因。在我们当今社会中却流行“男才女貌”。姑娘要得到男子的追求只要长得漂亮、有魅力，而男性要得到女性的青睐必须有才，“才”是长时间学习来的，如果还不够才华横溢，往往被说成是“不务正业”、“傻瓜笨蛋”、“没有出息”。这无疑会引发起男性的自卑感。

同时，我们的传统又让男性进退两难：它虽然要求男子成才，却不允许男子自己主动地设计自己，锻炼成才，而只允许“社会让你成才才能成才，不让你成才就别想成才”，

这无疑束缚了男子的主动性、能动性；它虽然要求男子主动求偶，自尊自强，却又不大允许男子个体获得足够的自尊，而一再宣扬“忍辱负重”，“消灭自我”。这无疑弱化了男子的自豪感和自尊心；它虽然要求男子“顶门立户”，自主自立，却又鼓励和强迫男子去“靠清官”、“靠领导”、“靠集体”，一再打击“靠自己”。这无疑强化了男子的依赖感，削弱了自立志气。所有这些，都是男子自卑感的社会来源。

自卑感的出现还与女性有关。女性所看到的阳刚之气都是“舶来品”——佐罗、高仓健、姿三四郎、费翔。当她们惊呼中国缺少男子汉、“奶油小生”臭大街之时，也自觉不自觉地对男子施加了角色期望，使男子自觉不自觉地实现了她们的预言：真的变成了“奶油小生”，一看见姑娘在审视自己，就像奶油小生一样自卑起来。

然而，同处于中国社会的文化之中，有的男性自卑感严重，有的则发展起了较强的自尊心。这说明除去社会、文化因素之外，自卑也有心理的原因。简单说来，这就是不善于进行能动的心理调节。一些事实说明，如果学会了有效的心理调节方法，男子就能战胜自卑感，勇敢地追求爱情并取得成功。这些有效的心理调节方法是：

——提醒自己。自卑的男性往往忘记自己是个人，或者只认为自己是下等人。自尊者则经常提醒自己，进行自我强化：我是一个人，是一个男人，是一个与男子汉一样的男人。我有我的权力、人格和尊严，我要挺直腰板，昂首阔步地走在大街上，堂堂正正地站在别人面前。

——自信自强。自卑与一再失败、受到别人贬低或与别人比较时自感不如有关。其实，每个人只要干事情，就有

失败的时候；人的能力虽然有些差别，但在正常人中间这种差别并不像人们所想象的那么大；其他人能够办到的，自己经努力也能干得好；导致人失败的，往往不是能力，而是信心和意志。

——努力学习，刻苦锻炼。男子的自卑与知识、能力、技能等的缺乏密切相关。在交谈中不知道谁为尼采，交往中不知道怎样开口说话，组织交谊活动不知道从何着手，都容易使人产生“不如别人”、“无能为力”的“形象灰暗”之感。善于能动调节的人，总是力图将压力变为动力，热心学习，刻苦锻炼。学会了游泳，也就不会在嘲笑“旱鸭子”的人面前感到自卑。

——发挥自己的特长，在工作、学习中取得成功。善于自我调节的人，一开始的步子一般迈得较小，期望水平制订得较低；待成功后再逐渐加大步伐，提高期望水平，在自己所擅长的领域内多次成功。在这一基础上再谈恋爱，他的胆怯和担心就会小得多，勇气就会大得多。

——做出成绩。由自卑变为自尊的人都有这样的体会：尽管有自卑感，但只要卧薪尝胆，把压力变为动力，憋足劲，就能在平凡的工作中干出成绩来。这些成绩能吸引异性的注意，提高自己在姑娘心目中的地位。

——带着高涨的热情把所做的事情办好。那些自信心强的男子不论干任何事情，总是相信能干好，并且力争使达到的结果比以前的更好一些。这样，他们不断改进了工作和活动效果，同时也不断改善了自己。相信自己能够不断地改善自己，这就是自信心、自豪感。

——只同自己争胜。自尊心强者在从事各种活动时都不力图跟别人比，看别人的成绩如何好，自己的如何比别人

差；而是与过去的自己（甚至是昨天的自己）比，让今天的
成绩比昨天好，明天的成绩比今天好。

——表扬自己。比较自尊的人每干完一件有意义的事情，都会以所取得的成绩夸奖自己一番。比如在演讲比赛中获得了两次掌声，他事后就会对自己说：“那几句话确实说得不错”，“干得漂亮”，“这说明我的口才还是不错的嘛！”有时，即使没有成功，他们也会为干事情的过程中有某些突出表现而夸奖自己几句，维持自尊心。

——不理睬别人的贬低。如果听到这样的话：“那小子是糊涂蛋，他还想追×××，真是癞蛤蟆想吃天鹅肉！”自信心强者一般会不予理睬。他想到的是：“我糊涂不糊涂自己知道，你说100句都是白费。”如果他回答，也会说：“我确实喜欢吃天鹅肉，不喜欢吃天鹅肉的人才是天下第一号傻瓜。”

——不讲泄气话。当遇到问题时，自尊心强者一般不说：“我不会”，“我干不好”；在与女朋友交往时，他们也不会说：“我胆子特别小”，“我没多大本事”。相反他们经常采取的行动措施是：表现出信心十足、庄重威严的样子，爽快地说声：“这事，我能干。”

3. 在妻子面前的无所适从

一位男子谈到妻子时说：“女人就是怪，没有满足的时候。你在家时时陪着她，说说话，打打牌，看看电影，她说你没有事业心，只知道整天围着女人转；你事业心强一点，热心于工作，下班回来晚了，或者利用业余时间学习学习，她又老大的不满意，说什么“你把家里当旅店：既然心里没有这个家，没有这个媳妇，还结婚干什么！跟你的机床、书本过一辈子得了！”弄得你是陪着不行，不陪也不

行，事业心强不行，不强也不行，真不知道怎么办才好。”这位男子所表达的，正是在妻子面前无所适从的苦恼。

在妻子面前无所适从，有男子没本事、没能耐的原因，但主要问题则在于妻子对丈夫要求的两重性。在我们的社会和文化影响下，妻子对于丈夫总是提出两个方面的要求，这就是一要在社会上有地位，在工作中有成就；二要懂得爱妻子，疼妻子，“出门顶天立地，叱咤风云，八面威风；入门儿女情长，含情脉脉，柔情似水。”男子的能力、精力、时间有限，性格少有完满的刚柔相济，难免顾此失彼。而不管失去了哪一“彼”，都可能引发妻子的不满和抱怨。这些不满、抱怨时常刺激男子的神经，他又难以找到两全其美之策，就会产生无所适从的苦恼（妻子较少这类苦恼，因为丈夫对妻子的要求有单一性，就是会管家、爱丈夫，有柔的一面就行了。如果说有苦恼的话，那就是她要出去闯世界，而受到男子的阻挡和干扰）。

有经验的男子如果遇到了此类苦恼，一般会采取如下措施来自我调节：

——理解妻子的内心世界。女子对丈夫要求的两重性，她们希望丈夫来保护自己，做自己的靠山，以获取安全感。同时，她们又希望丈夫真心地爱自己，可以做为情感的依恋对象。理解到这种心理的男性，一般会对妻子产生更多的同情心，经常考虑如何使自己更为可靠，而较少觉得妻子的要求过多，较少苦恼。

——不着急，不生气，遇事往好处想。遇到妻子不满意，聪明的男子一般会不着急，不窝火，不去想妻子说了哪些话，而是考虑妻子话里所包括的含义：她说我不学习，是希望丈夫在事业上有出息，而这不正是自己的期望吗？人说

两人难得想到一块去，我却得到了。这不很好吗？她说我把家里当旅店，是渴望我多给她一些温存和体贴，多说几句知心话。这不恰恰说明她是爱我的吗？我不就是喜欢一个爱丈夫的人吗？有这样一个妻子在跟前，心里应该甜滋滋的，还痛苦什么呢？

——统筹兼顾，划分时间。妻子有两方面的要求，这两方面的要求又实属正当，丈夫就应该既顾此又顾彼，尽可能去满足她们。为避免时间矛盾，采取统筹兼顾，划出专用时间的办法。

——经常向妻子介绍自己的工作情况。这样，丈夫不但可以得到被人了解的愉快，还可以让妻子更多地了解自己在外面的境遇和发展，从而获得妻子的体谅、支持；同时，也交流了感情，获得了心灵相通的甜蜜，让妻子在获得体贴的同时与丈夫一起体验丈夫事业发展的欢乐。因此，聪明的丈夫从来不会放弃这种一箭几雕的机会，向妻子谈谈自己的工作。

——说声：我这全是为了你。妻子对丈夫不满意还往来自这样的认识：丈夫忙里忙外只是顾他自己，从不把我放到心里去。也就是说，丈夫干事业是为成名，哄老婆只是为了自己愉快。如果她知道丈夫干什么事情都是为了她，至少都想到了她，就会在两个方向上都感到满意。因而，有经验的丈夫在听到妻子抱怨，就会凑过去甜甜蜜蜜地说：“亲爱的，我这不是在照你的话做嘛，我干出了成绩，多挣了钱，你不也高兴吗？我这都是为了你。”听到妻子说：“只知道围着媳妇转，没出息”，就笑脸相迎：“媳妇是丈夫人人生一大支柱嘛，我离开你出差两个月，你又该想我了。”

4. 在妻子唠叨之中的无可奈何

有人对已婚男性进行调查，问他们对妻子都有哪些不满意。尽管每个人的境遇不同，答案各异，但大多数人的答案都涉及一个共同的内容，就是妻子太爱唠叨。有人说，妻子一有话就唠叨没完，不管我有事没事，有空没空，爱听不爱听，张家长李家短，无休无止。有人说，女人眼里没大事，整天用鸡毛蒜皮的事情来干扰我的精力，像桌子不干净了，电冰箱有味了，孩子的衣服穿得太费了，邻居家又吵架了，张家老三又调工作了，包罗万象。有人说，妻子的脾气不知怎么那样暴躁，经常为一点小事大动肝火，平日里，总觉得暴风雨随时可能来临。有人“总而言之”：捞到这样一个老婆，算倒了霉了。

要不为妻子的唠叨而烦恼，最根本的方法当然是让妻子不唠叨。然而，“江山易改，本性难移”，要一下子改变妻子的唠叨，彻底消除爱唠叨的习惯，实属不容易。而且，女性的唠叨往往随年龄的增加而发展，到四五十岁时达到最高峰。因而，往往是等到发现妻子唠叨没完，感到有必要加以“改造”之时，却为时已晚——丈夫的改造虽然可能有效果，但这些效果往往为唠叨随年龄的同步发展所抵消。

因此，丈夫要改变妻子唠叨的“毛病”，一定要准备打持久战，并且在婚后一出现萌芽即开始行动。在这方面富有经验的男子常常采用以下方法。

——安慰。妻子爱唠叨可能初始于身体的不舒服、长期劳累的疲劳、性生理周期引起的情绪波动，或丈夫的不理解。了解到这方面原因的丈夫，会耐心照顾妻子的身体，从生理上增加营养，从心理上给予安慰，在情绪上予以同情。这样坚持下去，妻子的身心变得舒畅了，也就不会那么唠叨。

——导泄。妻子爱唠叨有时是出于心理上的受压抑，如

年幼时经常遭受挫折，以致长大后见什么都觉得不顺眼；性生活不和谐，性欲望经常不能满足，又不好意思明确向丈夫表达；等等。碰到这种情况后，有经验的丈夫会对妻子倍加体贴，抚慰她那颗受伤的心灵，帮助她排除掉内心的不满，注意满足她的性要求，妻子发泄出了内心的压抑，平静了，愉快了，就会改掉唠叨的习惯。

——善意地交谈。聪明的丈夫时常与妻子一道讨论，探讨唠叨能干什么，不能干什么：它能浪费时间，不能提高效率；它能让人心烦，不能让人高兴；它能让人多费吐沫，多消耗营养，不能解决问题；总之，它一点积极作用没有。通过这样心平气和的交谈，妻子意识到多唠叨确实没有任何积极意义，就会经常有意地克制自己，减少唠叨。

——共同学习逻辑学、文学。有些文化水平高的夫妻，经常通过这样的学习，在切磋语言艺术的过程中，相互要求并帮助对方做到语言流畅而有逻辑，说话简洁而不啰嗦。

——送妻子一个座右铭，如：“办事讲效率，说话不啰嗦”。

——恳求。在妻子唠叨一顿后，请她在下次少说一句话：亲爱的，你的表达能力真好。只是稍微说多了一点。我想，如果下次说话时，再少说一句就好了。

——提醒。当妻子唠叨没完时，和声悦色地打断她：“亲爱的，该我说两句了吧？”

——立即行动。有时候，妻子之所以说个没完，是因为当要求丈夫干一件事情时，丈夫答应去干却迟迟不动身，惹得急脾气的妻子火不打一处来。相反，办事利索、听到妻子“第一轮”话后马上起身去办的人，较少引起或助长妻子的唠叨。那些能干就干、不能干就不干的男子，也较少引发

唠叨。

——积极强化。妻子们爱唠叨，也不是事事都唠叨，她们同样有说话简练、爽快的时候。聪明的丈夫善于抓住这样的机会，就去表扬几句，亲吻她，让她感到原来不唠叨还有这般好处，从而主动、自愿地减少唠叨。

——消极强化。有的丈夫采取相反的方法也多少有些收效，这就是：妻子越唠叨越不理她，也不去干她让干的事，而且坚持到底；或者听到妻子唠叨，自己也唠叨，她不完，自己也不完；让她感到说破了嘴皮子也没用处，还自找烦恼。

在很多情况下，丈夫们往往发觉要改变妻子的老习惯实在是徒劳的。于是，那些自己没信心又得不到妻子配合的丈夫，往往采取“听不惯就躲”的方针来解除苦恼。其具体方法有：

——到外边去散散心，干点户外的事情，躲了一会儿是一会儿。在外面心情平静了，回来后再听到唠叨也不那么烦了。有时候，兴致来了，还可能把唠叨当做一门艺术来欣赏。

——把精力用在干工作和干事业上。有些事业心强、兴趣广泛的男子，听到妻子唠叨不休，往往采取“精神注意转移术”：在唠叨声中打开一本书，摊开一张图，翻开一张报，摆出一堆小零件，专下心来干自己的事情，把对唠叨的苦恼消融在面前的工作上。苏格拉底有一个性情暴烈的妻子，有时妻子当着众人的面把脏水泼到他身上，他却成为世界著名的哲学家；拿破仑三世的夫人无休无止地挑剔和唠叨，他本人则成为一个杰出的政治家；托尔斯泰的妻子习惯于整日的唠叨、责骂和哭闹，他成为文学巨匠；林肯夫人成天抱怨这，抱怨那，似乎林肯干的一切从来没对过，林肯后来却当了总统。这些男性之所以成为举世瞩目的人物，恐怕

与他们必须躲避妻子的唠叨不无关系——他们为了抵消因唠叨而产生的苦恼，就力求从另一方面取得成功的欢乐（不过，如果读者是位妻子，希望丈夫成名，希望你还是采用别的方法，而不要故意唠叨为好）。

——采用心理隔离术。有的丈夫长于“心理隔离术”，在头脑中建造起一堵“隔离墙”，遇到妻子唠叨，听到了只当没听见，也就不会为它而苦恼。

最后，如果既改变不了妻子的习惯，大部分男性还往往采取下策：拿起中国人听天由命的看家本事——我认了，谁让我找她当老婆呢！

5. 夫妻矛盾中的你争我斗

夫妻结婚是为了共同生活，共享幸福，然而共同生活之后也免不了你争我斗。这种争斗几乎发生在每一对共同生活的夫妻之中，只是在各个家庭中有激烈程度的不同。由于争斗如此普遍，以至一些男子在结婚之前，甚至在找对象之时就暗自估摸：我能不能斗得过她？

夫妻争斗与其他人际冲突不同之处在于更多地表现为大方向一致基础上的争斗，“天上下雨地下流，两口子吵架不记仇，对方遇到难为事，立即帮忙不摇头。”这种争斗与其他人际冲突相同之处在于都是为了获得某些有限而不能共享的资源。例如，金钱资源——你花多了，我花少了，给你们家多了，给我们家少了；感情资源——跟你们家亲了，跟我们家疏了，孩子被你哄得跟你好了，跟我不好了；权力资源——你尽下命令了，我只有服从了；时间资源——你尽看书了，我没时间学习了；休息资源——我干家务活多了，你干的少了；如此等等。

夫妻争斗尽管属于温和冲突一类，但只要有冲突，就难