

健康系列书
Jian Kang Xi Lie Shu

男性心理 健康书

男人啊！别人说他是巍峨的高山、是不倒的长城。可又有谁知道，人世间那每一次沧桑的变故，又会给男人的心里留下怎样的划痕呀！男人，要善待自己。

郑宝俊 编著

一把开启男人的心灵钥匙



健康男性的24小时幸福人生

中国文联出版社

男性心理 健康书

郑宝俊 编著



健康男性的24小时幸福人生

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男性心理健康书/郑宝俊编著. —北京: 中国文联出版社,
2006.1

ISBN 7-5059-5145-9

I 男… II. 郑… 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(2005)第 145078 号

书 名	男性心理健康书
编 著	郑宝俊
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部 (010-65389152)
地 址	北京农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	周完淳
责任校对	胡首一
责任印制	李寒江 周完淳
印 刷	中国文联印刷厂
开 本	640×960 1/16
字 数	206 千字
印 张	16
插 页	1 页
版 次	2006 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-5059-5145-9
定 价	25.80 元

您若想详细了解我社的出版物

请登陆我们出版社的网站<http://www.cflacp.com>

前言

没有人的一生平坦如笔直延伸的大路，男人尤其如此。作为社会和家庭的支柱，他们的肩上担负着太多的责任，大到左右历史前进的脚步、推动人类文明的发展，小到依靠自己的努力奉养高堂、哺育幼儿，为了担起这些生命的重托，他们紧咬牙关、奋力厮杀，他们比女人经受着更多的风风雨雨、沧桑巨变。

然而随着历史长河奔流不息的，似乎都是男人的力量，男人的坚强，男人的不朽的生命热情。人们认为男人就是巍峨的高山、就是参天的大树、就是冲天的狼烟，就是不倒的长城。说起一个男人，人们常常认为一个男人经历了太多的变故是正常的，男人似乎也以此为荣，可又有谁了解，人世间那每一次沧桑的变故，又会在男人的心里留下怎样的划痕呀！

如果把社会比作人的外部世界，那么心灵就是人的内心世界。两者同样重要，甚至有时候人们做决定时会认同自己心底的声音，而忽视外部的压力。具有良好心理状态的人在外部世界会做得更好。

道理很简单，一条河流，只有自己有水，才能浇灌到两岸的草木，人也一样，只有自己拥有健康快乐的心，才会为别人分担忧愁，送去快乐。一个心灵上处处杂草丛生，荆棘密布的男人，自己都应顾不暇，又怎能让人相信他会给别人带来欢乐与帮助呢！诚

然,心灵的天空既然有阳光灿烂,就必然有阴云密布,这就像有了明亮的白天就会有漆黑的暗夜一样自然,只有两相对比才能让人感悟灿烂与明亮。

但我们要说的是,不要让心灵的阴云和迷雾战胜阳光成为人生的主导。只有让心灵充满阳光,才能够健康快乐地生活。作为男人,只有拥有一个健康轻松的心态,才能自信地面对人生,才能负担起自己的责任,才能让自己的人生变得更加丰富多彩。

心灵的园地长出杂草是很正常的,因为每个人都有可能受到外界负面的影响,同时每个人的心理知识与个人素质水平的不同也是重要的原因。只要我们辛勤地耕耘和养护,不断地除去破坏心灵健康的荆棘和迷雾,就能让心灵的花园阳光常驻、清泉流淌、鲜花盛开。

有人说一本好的心理书可以救助并成就一个人的一生,这话听起来有点不现实,毕竟,人是万物之长,人心的奥妙和神秘决非区区万言就可以说得清楚透彻,如果把人的心理比作是一座冰山,那么它反映在外部的只是冰山浮出水面的一小部分,更大的部分还潜藏在水底,它的纷繁复杂和神秘玄妙,就连当事人自己可能都说不清楚。

但我们说,只要一个人敢于、勇于剖析自己,借鉴别人,主动寻找办法解决,以别人为镜,那么就可以更好地维护自己的心灵。

此书就是以这一目的来提出一些有针对性的问题,并尽可能全面地从心理的角度为您提供一个解决的办法,释放您的压力。同时还为您提供形形色色的别人的例子,以其为“镜”,通过这些“镜子”所映照出的影像,让您从中得到一些启迪和收获,让心路变得顺畅,让心灵沐浴芬芳。



目 录

第一章 事业心理——永无止境的追逐

- 主动“充电” / 1
- 被裁员以后 / 3
- 梅花香自苦寒来 / 5
- 跳槽小心崴了脚 / 8
- 不想工作就翘班 / 10
- 做一颗闪光的钻石 / 13
- 成功男人,踢开心累 / 15
- 事业家庭,缺一不可 / 17
- 不要做事业的机器 / 19

第二章 逆境心理——战胜自己,就会胜利

- 沙丁鱼的启示 / 23
- 向病痛宣战 / 25
- 学会向困难幽默 / 28
- 求人不等于掉价 / 30
- 别把贫穷当借口 / 32
- 上帝咬过的苹果 / 34
- 不要做“抑郁王子” / 36
- 失败是成功之母 / 38
- 别让你的性格太理想 / 40

第三章 自我心理——不要说我不如他

- 吹牛不上税 / 43



- 男人也虚荣 / 46
- 敞开你的心 / 48
- 放下你的拳头 / 51
- 面子的去留问题 / 53
- 拥有天使的翅膀 / 55
- 认错的男人更可爱 / 57
- 谁偷走了你的快乐 / 59
- “争夺”还是“合作” / 61
- 给脆弱的心灵披上铠甲 / 64

第四章 责任心理——所有问题都自己扛

- 过河的卒子 / 67
- 不要做逃兵 / 69
- 男人 VS 难人 / 72
- 卸下你的面具 / 74
- 责任大于爱情 / 77
- 男人哭吧不是罪 / 79
- 不要让肩膀超负荷 / 81
- 活出有滋有味的人生 / 84
- 你是幸福的,我是快乐的 / 86

第五章 金钱心理——让我欢喜让我忧

- 我穷我逍遥 / 89
- 男人都爱财 / 92
- 男人的私房钱 / 95
- 有钱 vs 变坏 / 97
- 不要“财迷心窍” / 100
- 千金散尽还复来 / 103
- 男人的消费心理 / 106



- 金钱风格泄露你的心 / 109
- 赚钱少也做“大男人” / 111
- 看看你对女人的金钱观 / 115

第六章 爱情心理——谁说我不在乎

- 忘不了的初恋 / 119
- 谈一场精神恋爱 / 122
- “好色”，你会吗 / 124
- 失恋了，不要悲伤 / 127
- 这个男人有点“酸” / 131
- 九种心理增添你的魅力 / 133
- 你交女友的动机正常吗 / 137
- “同志”的心理不再灰暗 / 139

第七章 婚姻心理——围城冷暖我自知

- 你是单身一族吗 / 143
- 试婚不是挡箭牌 / 146
- 进入围城的心理准备 / 149
- 教你如何怕老婆 / 151
- 一枝红杏出墙来 / 154
- 男人永远长不大 / 157
- 婚姻也需要保养 / 160
- 诱人美丽的毒苹果 / 163
- 二次婚姻摒弃不良心理 / 166

第八章 家庭心理——与其斗争，不如躲避

- 丁克家庭 / 169
- 沙发动物 / 172
- 升级做爸爸 / 175



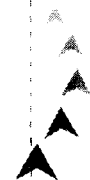
- “艺术”的吵架 / 178
- 家庭中的 AA 制 / 180
- 现代男人经典版 / 184
- 老婆总是别人的好 / 187
- 我家的男人娇滴滴 / 190
- 男人,你为何不回家 / 192
- 告别“夹心”饼干心理 / 195

第九章 性爱心理——自信与自卑相伴而生

- 你为什么偷情 / 199
- 自慰是正常的 / 202
- 揭开早泄的面纱 / 204
- 克服你的性恐惧 / 207
- 小心“黑色激情” / 210
- 独特的男人性心理 / 213
- 你的处女情结有多深 / 215
- 做一次无目的的“旅游” / 218
- 从他喜欢的身体部位看他 / 221

第十章 男性心理小测试

- 成功心理测试 / 225
- 性格与压力测试 / 227
- 你的心理健康吗 / 228
- 你的工作情商如何 / 232
- 你的人际交往能力如何 / 234
- 由接吻方式透视你的个性 / 236
- 你的性心理成熟吗 / 238
- 你是一个好丈夫吗 / 242
- 你患有 Baby 恐惧症吗 / 244



第一章 事业心理——永无止境的追逐

男人的事业心强烈而远大。男人对于事业的追求,就像女人对于美貌的追求一样,从未满足过。一个阶段事业的成功,对男人来说只意味着下一个目标的开始,男人一生都为事业所累,但事业也使男人变得无比坚强。

主动“充电”

当今是一个知识大爆炸的时代,知识革命、知识经济、知识社会……各种提法林林总总,知识的权重越来越大。进入 21 世纪,知识甚至已代替权力资本,成为社会构架的核心因素,成为决定社会分配的主要依据之一,知识以这种无形却又无处不在的影响,使人类对其占有并创新的认知也愈加明确,把握知识的脚步等同掌握世界的脉搏,于是知识成为个人、企业乃至国家提高其竞争实力的根本。

革命导师列宁说过,学习,学习,再学习。现如今这句话已经成为现实社会中每一个不希望被激烈的竞争淘汰的人所参与的社会活动的总体概括。



30岁的职业经理人林先生说，如今社会的知识更新速度太快了，在学校里学到的知识，经过几年，差不多都要被淘汰掉了。现在连我们这些当年是高学历的人也不得不再次充电，无论多忙，也要去上一些培训班，原因很简单，如果你不深造、不积累、不接受新事物，不用最新的知识、技术武装自己，那么，对于处在同一位置的人来说，最先被淘汰掉的人就是你。

事实就是这样，不论男人有多累，有多么的不情愿，有多大的压力，可还是一边抱怨着，一边又不得不强迫自己努力学习。他们大脑里的那一根弦始终绷得很紧，因为有一个声音在提醒着他，要想在日新月异的行业中求得发展，求得生存，就必须主动更新自己的知识结构，掌握最新的技能、技术，给自己职业的发展补充新鲜血液。

就职于某广告公司的李新谈到自己的再充电时这样说，在这家公司工作将近10年了，忽然有一天发现自己部门里的其他几个小伙子清一色的毕业于名牌大学，不仅学位比自己高，而且个个才思敏捷。自己通过10年学会的一些经验，在那些刚刚毕业的小伙子眼里根本不值一提，所以不得不充电，也许是因为年龄大了，需要操心的事情总是很多，工作、家庭、夫妻双方的父母、朋友，这些事情占据了自己的绝大部分精力，想要学习总是静不下心来，有时干脆想，算了吧，可是眼看着自己要在公司里失去位置，又怎么能不着急呢，于是焦灼、厌倦，这些情绪轮番上阵，觉得自己都快要被折磨得崩溃了。

男人把自己赶到了死胡同，既不愿意学习，可又不得不学习，想要学习，但又没有时间学习，于是他们感到烦躁，迷茫和无助。

对待这个问题，男人要从心理上打消对再学习的厌倦和恐惧感。要知道，没有不加油就可以永远向前冲的汽车，不要觉得自己的知识会一劳永逸，不必担心和刚毕业的人一起学习是一件丢脸的事情，从心里摒弃那种年龄大了，再学习有点不好意思的尴尬，

nonxing.rintijunkaoshu



只有把再学习的态度摆正,才会对它有热情。热情是做好一件事的前提条件。

俗话讲:技不压身。一个学识渊博的人是一个受欢迎的人,不但老板会喜欢,就连在朋友聚会时,把自己学到的一些知识偶尔地给他们露一点,保证他们也会对你另眼相看,要是有心仪的女士在场,而正巧你又未婚的话,那可是再好不过了,相信没有哪个男人会不愿意接受这样的再学习。对于已经成家立业的人来说,多学一些东西,就意味着可以保障妻儿无忧无虑地生活,这难道不足以成为再学习的动力吗?也许再学习会占用你一些时间,可从长远考虑,正是因为有了你从前的学习,才有了你的今天,那为什么不可以为了美好的明天而再学习呢?这和生活并不矛盾,正是因为今天的学习,才使得明天更好地生活,所以,男人不要把充电当作一种负担。

小贴士

生活中有一个基本的道理,那就是提前做好准备,赶在时间的前面,有备无患,成功的机会就大。没有人是天才,天才必须靠勤奋维护才能持久地发挥。

被裁员以后

说起被裁员的经历,男人们都面无表情。有一位先生的话最为中肯,担心、恐惧、震撼、无助、痛苦、情绪起伏跌宕,这种感觉让人终生难忘。

的确,当你和别人一样,为公司付出了自己的心血,却像块被用过的抹布一样被公司抛弃的时候,任何人都会产生巨大的心理



落差。这其中有失落,但更多的是对这意外的打击毫无准备,以致出现暂时的不知何去何从的飘浮感。这种无依无靠、忽然不知所终的感觉让人感到恐惧,同时还伴随着对未来生活以及将要重新开始的种种担忧。

今年26岁的汪先生,供职于一家外企已经3年了,有一天被经理叫到办公室,在一通公司经营不佳,请员工体谅的解释后,告诉他被他裁员了。他说,我当时的感觉就像是听错了,还以为老板叫我去汇报情况呢,就这么突然的一下子,让人的心理落差太大了,这感觉有点像蹦极,只不过蹦极是主动地寻找刺激,而裁员的刺激却是被强加的。虽然说被裁员并不意味着我找不到工作,只是这种被裁员给人的挫折感是巨大的,他会让人在一段时间内对自己丧失信心,为什么被裁员的会是我,而不是别人呢?

与汪先生的失落相比,30岁的从事销售工作的孙先生被裁员对他来说不啻于晴天霹雳。他说,妻子怀孕已经9个月了,从怀孕3个月开始,妻子就一直没有上班,马上家里就要添小宝宝了,正是用钱的时候,这一失业,就意味着家里要有一段时间没有了经济来源。我不敢告诉妻子,害怕她为我担心,只好每天继续“上班”,出去找工作,可越是着急,就越是找不到。每天晚上回到家,我几乎不敢去看妻子的眼睛。我不知道在我没找到新工作之前被妻子发现后会是什么样子。

虽然被裁员并不能表明一个人的工作能力,但它带给人的心理感受始终都是与沮丧失望相伴随,这种被动的失业是一次严峻的心理考验,且不说四处奔波找工作的无助,单单一个能否被社会再次认可、以及能否适应新工作的问题就让很多男人心怀不安。很多男人在被裁员并且很长时间没有找到工作后,陷入精神抑郁并影响到日常生活。然而人生不如意乃十之八九,被裁员只是生活中的一次小波折,只要对它有一个正确的认识,就能战胜它重新开始。

这时要认识到,最大的敌人是自己,被裁员也并不表明就一定



一事无成,命运掌握在自己的手里,从哪里跌倒,就从哪里爬起来,重整旗鼓,确定方向,找到新的工作或职业。

调整心态是非常重要的,把注意力从被裁员的失落中收回来,集中在未来的方向 and 选择上。变换自己的思路,也许这次意外正可以是你换个行业或者是重新充实自己的机会呢!现在空闲了,很多因为平时工作忙的朋友现在可以联系一下了,可能你会有意想不到的收获。正确地评价自己,认可自己,在今后的职业生涯中,也许可以做得更好。

最重要的一点就是无论何时都要相信自己。你也许为将来担忧,对一切的未知数感到十分无助,对不能左右自己的前途而感到恐惧,那么,找到自己的优势,保持自信,保持乐观,道路自然会在脚下铺开。

被裁员有时候也是一个很好的提醒:即你并不适应现在的工作,这次裁员让你有了一次重新寻找自己位置的机会,也许你会得到的比失去的更多。

小贴士

置身于险境对人生来说并没有什么坏处,当我们面临风险的时候,就会被迫在曾有的舒适之外去生活,就会被环境创造出一种需求,使我们的生命中有更多的成就。海泽有一句话说得好,好事迎上前,坏事由它去,这才是男子汉的本色。

梅花香自苦寒来

常常听到很多人说给别人打工做腻了,想要自己做老板。可是老板并不好做,创业是风险高、负担重的一件事,没有良好心理素质



质的人是不适宜创业的。很多想要自己创业的人总是觉得“做买卖”这个词充满了诱惑。但是生意不是每个人都做得来的,要想成功,就要做好吃苦、受打击甚至是遭遇失败的准备。

男人应具备什么样的心理素质才能创业呢?让我们来看一看成功男人都具备的心理特征:自信、有控制别人的欲望、脚踏实地、有崇高的理想、情绪稳定、喜欢挑战、无所不知。

如果你没达到这几个方面,那就随我一起操练吧!但是要真正做到这几个方面可是很不容易的。

无论做什么事情,自信都是成功的基本保证,要增强自信,就要在平时加以锻炼。要积极锻炼身体,身体不健康会使人精神疲惫、自信不足或产生忧郁。身体健康是一切的基础,具有最重要的地位。锻炼自己的胆量,说话要中气充沛,声音很能吸引人,也是增强自信的秘密武器。告诉自己,你是最好的。这种心理自我暗示法虽然有点阿Q的意味,但不失为一个好办法。民间不是有句俗话说吗:不管黑猫白猫,抓住耗子就是好猫。

创业者,会比别人遇到更多的困难,要保持情绪的稳定,就要学会释放心理压力。并不是所有的问题都能找到解决的途径,尤其是在一段时间内解决,那就需要提高心理承受能力,承受一些比较大的挫折的能力。要培养自己对人生乐观、通达的态度,有了通达的态度,就能微笑面对人生中的各种困境。

当无法减轻自己的心理压力时,可以采取一些转移措施,例如与人倾诉、下一盘棋、看一场电影、欣赏一段音乐、临摹一幅字画。很多成功人士都在休闲领域有一定的造诣,这不得不归功于他们在事业上遇到的压力。很多时候,压力都是被人们夸大的,大多数事情并没有想像中那样可怕。客观地对压力进行分析也是很重要的。

我们常说,以人为本,人本身就是社会化的动物,人际关系是最复杂的一门学问,简而言之,创业者最重要的就是要协调好自己



的人际关系。协调人际关系首先必须学会沟通。沟通是一个很重要的内容,良好的沟通,能有效提高团队工作质量和工作环境。良好的人际关系,也有利于保持心情的愉快,提高工作效率。

不要以为创业是一件很舒服的事情,要想成功,就要付出加倍的艰辛。创业者最怕惰性,我们说的惰性就是怕吃苦、怕困难的心理状态。克服惰性要养成今日事今日毕的好习惯,在工作中有畏难和害怕失败的情绪也是容易使人产生惰性的原因,因此要加强心理素质的锻炼。压力有的时候并不是坏事,适当地给自己一定的压力,也可以克服惰性。制订一份中短期计划,然后严格按照计划行事,每天对计划的完成情况进行评估,并简单列出第二天的计划。时间长了,你就会发现计划书上完成的事情会越来越多。又有哪一个人会看到自己的进步而停滞不前呢!

很少有人能在创业的途中是一帆风顺的。创业常常会遇到失败,要有面对失败的能力,失败说明你没做好而不是你做不了,能够在失败时依旧保持良好心态的人不多,成功属于那些敢于一搏再搏的人。因为越伟大的事业,阻碍越大,要克服的困难也越多。

每一个人都有安慰别人或得到别人安慰的时候。重要的是要学会自我安慰,这是一种心理防卫的方式。自我安慰就是通过积极的自我评价以及对自己适度的宽容,抚慰自己因失败、挫折、不幸而痛苦不堪的心灵。要知道,“逆境十之八九”。前方的路并非都是鲜花坦途,而要常常与不如意之事结伴而行。失败时失去平淡的心态,就很容易心理扭曲、变态,不但影响工作情绪和生活质量,而且有害于身心健康,所以要学会自我安慰。

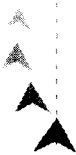
现在就开始修炼吧,成功属于你。

小贴士

素质是积累在智慧心底的金子,它使一个人的人格发光,使一个



人的品质在人生的旅途中闪烁。高素质来源于高品质的修养,良好的修养,会源源不断地为素质提供生命活力的元素。



跳槽小心崴了脚

很多人都有跳槽的经历,随着双向择业的发展,使得跳槽变得很容易,但是也要谨慎,因为槽跳的不好,会带来负面影响。

跳槽时,要有充分的心理准备。一位换过三家单位的职业人说,跳槽,就意味着你要重新开始,不仅是工作方面,最主要的还是你适应新公司、新同事、以及新同事接纳你的心理准备问题。这项准备做得充分,你会获得比预想得还要好的效果。跳槽效果较好的一恒就是一个例子,在公司做了5年的他还是没有机会升职,原来以为这次的内部提升非他莫属,可因为一些原因使他又一次失望,于是他决定离开,重新开始。在去新公司之前,他听从了一位从事心理工作朋友的劝告,给自己放了一段时间的假,让身心得到调整和放松。休假回来后,充分的心理和身体准备使他不但和同事相处融洽,而且也因此使他的工作更出色。

如果不做准备,毛手毛脚地杀进去,那可能就会面临非常被动的局面。在跳槽时当事人的心态很重要,要做到当断则断。模棱两可、左右为难的态度是很危险的,这种犹豫不决的心态只会让你悔不当初。于强,26岁,他在新旧两家公司之间徘徊,既舍不得原来的公司,又为新公司丰厚的薪金所诱惑,于是在还未从旧公司离开的情况下,就和新公司签了约,可没想到被两家公司都知道了,于强陷入了两难,不但给旧公司留下了不好的影响,新公司也对他的形象大打折扣。

最近调查显示,最易发生跳槽的五大原因是“发展空间小”、“待遇低”、“学不到东西”、“领导管理不善”和“不能学以致用”。无