



男人逞强好胜

肖乐农 著

120

中国
社会
出版
社

中国
社会
出版
社



男人逞强好胜

肖乐农 著

120

男人逞强好胜120

肖乐农 著

图书在版编目(CIP)数据

男人逞强好胜/20 /肖乐农著 - 北京: 中国出版社, 1999. 1
(男人女人 2 分天下 1 万个为什么)

ISBN 7-80146-025-1

I. 男… II. 肖… III. 男性 - 心理学 IV. B844.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 38567 号

书 名: 男人逞强好胜/20

著 者: 肖乐农

责任编辑: 向 飞

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051713 电传: 66030951

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京朝阳区仰山印刷厂

开本印张: 850×1168 1/32 10.875

字 数: 240 千字

版 数: 1999 年 1 月第一版

印 次: 1999 年 1 月第一次印刷

印 数: 1-10000 册

书 号: ISBN 7-80146-025-1/C·17

定 价: 16.80 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换。)

目 录

1. 为什么男人生命力具有巨大潜能—— (1)
2. 为什么大力士并非可望不可及—— (4)
3. 为什么多余的体重是最阴险的敌人—— (10)
4. 为什么男人大多是美食家—— (14)
5. 为什么不宜娶下级做老婆—— (16)
6. 为什么人到中年后特别需要善解人意的伴侣 (20)
7. 为什么早期忽视妻子的劝告到了暮年
注注会洗耳恭听—— (22)
8. 为什么专心致志某事时,尚需不断调整—— (28)
9. 为什么一旦如愿以偿,渴盼已久的光辉便消失 (36)
10. 为什么瞬息万变的现代社会身边危机四伏—— (41)
11. 为什么在国外应入乡随俗—— (46)
12. 为什么有的梦被解释为权欲的潜流—— (49)
13. 为什么“早就想到本”可给人棋高一着的感觉 (52)
14. 为什么老板雇用“mi”有翻船的危险—— (53)
15. 为什么男人类型可从口气判断—— (56)
16. 为什么个性可从用字遣词分析—— (57)

17. 为什么人心理可从音速和声调辨析—— (58)
18. 为什么遥视远处注注另有所图—— (59)
19. 为什么眼神游移有欺诈念头—— (60)
20. 为什么瞪着对方不放,内心有所隐瞒—— (62)
21. 为什么名片象征个性—— (63)
22. 为什么常改名的人大多有叛逆倾向—— (64)
23. 为什么富有人情味但功名心强
的人名片姓名字大—— (66)
24. 为什么仁至义尽但缺乏协调性者
的名片形状怪异—— (67)
25. 为什么先递名片意味有礼且诚意—— (68)
26. 为什么在名片上附记交换时日、场所者
为人慎重且兴趣广泛—— (69)
27. 为什么在公司名片上附印“自宅”者
具有责任感—— (71)
28. 为什么具有两种身份名片者属深谋远虑型—— (72)
29. 为什么孤注一掷的危险人物常常将名片用光—— (73)
30. 为什么逢人给名片带有哄骗行为—— (75)
31. 为什么以名片自傲者以自我为中心居多—— (76)
32. 为什么接打电话可显示个性—— (77)
33. 为什么体型与气质相关—— (81)
34. 为什么婚后工作效率较高—— (84)
35. 为什么男比女更脆弱—— (85)



36. 为什么很难同时扮演丈夫和主管双重角色—— (89)
37. 为什么男人大多存在着无意识的隐私—— (92)
38. 为什么男人总是将女人的年轻与美貌等同—— (97)
39. 为什么无论何种身高年龄的男人
都会受到女人吸引—— (101)
40. 为什么转移视线可来个金蝉脱壳计—— (110)
41. 为什么天天与妻子吻别, 就能既富有, 又长寿 (112)
42. 为什么再强硬的铁汉也会被共同秘密软化 (113)
43. 为什么男人必须懂得谁是危险女人—— (114)
44. 为什么男人说谎也得讲究艺术—— (116)
45. 为什么男人的面具就像万花筒,
真真假假, 变幻无穷—— (119)
46. 为什么男人的吹嘘欲望若得到满足
会使见面气氛轻松愉快—— (121)
47. 为什么男人吸引女人是一个极度复杂的问题 (122)
48. 为什么欲维持权威就要适当用
夸奖或责备方法—— (136)
49. 为什么礼貌是人际关系的润滑剂—— (137)
50. 为什么孤独是灵感的宝贵资源—— (140)
51. 为什么男儿有泪不轻弹—— (148)
52. 为什么男人有时逃避于幻想之中—— (152)
53. 为什么领导在家庭和单位表现出
完全不同的形象—— (154)

54. 为什么唯命是从并非美德—— (157)
55. 为什么男人的成功并非意味妻子成功—— (158)
56. 为什么情书注注留下后遗症—— (165)
57. 为什么幸福不是毛毛雨—— (173)
58. 为什么羞怯可以克服—— (176)
59. 为什么诗人处事是身价的基准—— (179)
60. 为什么个性可从外貌、脚相、走姿、服饰、
睡姿、笔迹及其各种体态看出—— (184)
61. 为什么男人时刻防御女人—— (201)
62. 为什么大男怕见姑娘—— (204)
63. 为什么男人总是不忠实的—— (207)
64. 为什么男人爱情鉴别力比女人差—— (211)
65. 为什么男人注注单婚多恋—— (216)
66. 为什么男人期望女人多体谅—— (219)
67. 为什么紧张时会有下意识的动作—— (220)
68. 为什么鼻翼可表现内心—— (221)
69. 为什么不挺身而出应付挑战，
就无“安适”可言—— (222)
70. 为什么看不惯某人属性实际上是憎恨她—— (233)
71. 为什么黄昏时分的说服效果最好—— (234)
72. 为什么唯有恋人的脸记忆模糊—— (235)
73. 为什么妻子是最好的朋友—— (238)
74. 为什么男人欲约会的首先是有魅力的女人 (239)



75. 为什么对女人的信赖是婚姻的基础—— (241)
76. 为什么“新阳痿”在现代社会愈益普遍—— (242)
77. 为什么男人是国王, 家庭是城堡—— (247)
78. 为什么不少男人不值得女人期待—— (252)
79. 为什么冬泳是最高级的锻炼形式—— (253)
80. 为什么“后光效果”可以增大形象—— (256)
81. 为什么成熟男性注注成为择婿目标—— (258)
82. 为什么更年期性生活困惑—— (259)
83. 为什么成功婚姻通常是三种生活的总和—— (262)
84. 为什么眼睛比嘴巴更会说话—— (263)
85. 为什么“滥沟通”会成为婚姻杀手—— (265)
86. 为什么人到中年要特别注意社会时钟
在自己身后运转—— (266)
87. 为什么异性相吸在婚姻催化下会起逆反应 (270)
88. 为什么男人总是先考虑自己,
而女人则首先考虑男人—— (271)
89. 为什么脸孔是人生镜子—— (276)
90. 为什么强硬的威胁可使人屈服—— (279)
91. 为什么模糊情报令人不安—— (280)
92. 为什么挫折感降低智能—— (281)
93. 为什么打开的话匣子可用巧妙地暗示中止 (282)
94. 为什么考练的政治家常使用
模棱两可的语言—— (284)

95. 为什么用“可能你知道”开头易
引起对方谈话兴趣—— (285)
96. 为什么用“我知道”可婉转表示拒绝—— (286)
97. 为什么说话的热情比内容更能抓住女人心理 (287)
98. 为什么装作不知可满足对方发表欲—— (288)
99. 为什么男人容易成为偏执狂—— (289)
100. 为什么吝啬者总以为别人小气—— (290)
101. 为什么热爱运动表明进取心强—— (292)
102. 为什么弃花取果能平息争论—— (293)
103. 为什么成熟可浓缩成两个词:
选择和创造力—— (294)
104. 为什么老实活能博得对方信任—— (299)
105. 为什么男人热衷于赌博—— (301)
106. 为什么商谈场所的选择
是实力优劣的某种表现—— (304)
107. 为什么太潇洒让人疑心真伪—— (307)
108. 为什么男人喜欢好听众—— (311)
109. 为什么懒汉容易犯罪—— (312)
110. 为什么投其所好能打动人心—— (315)
111. 为什么逃避责任者注注寻找各种借口—— (316)
112. 为什么人们容易被错误的前提暗示诱惑—— (317)
113. 为什么言多必失—— (318)
114. 为什么有时在无法理解动机下犯罪—— (321)



115. 为什么冷面铁汉模式早已过时—— (324)
116. 为什么男人总被要求做绅士—— (327)
117. 为什么说慌动机有美好与卑劣之分—— (329)
118. 为什么欲望不满容易导致攻击性行为—— (332)
119. 为什么男人容易被利益鼓动术煽动—— (336)
120. 为什么意志不坚者常撒谎—— (337)

♥ 1.

为什么男人的生命力具有巨大潜能

多少世纪以来流行着一种传统观念,认为要延长人的寿命只有一条路可走——依靠医学和社会进步的力量,借助这些力量使越来越多的人达到人类衰老死亡的自然界限。但是,专家们经研究确认,即使对治疗心血管病和肿瘤病取得决定性胜利,也只能平均延长人的寿命 10~15 年。

而人类机体潜力大得多。人体维持生命的内在力量虽然非常之大,但现代人的生活方式常常导致机体辅助系统的削弱和产生阻碍,而不是发展这个能力。人体器官和组织具备了 100~150 年充分的,不间断的生机能力,却经常遭受到各种各样的打击,这些打击的实质是负荷的混乱状态:一些系统超负荷,而另一些系统负荷不足。然而,尽管这种混乱和不协调非常之大——可能使任何坚固的机器失灵,但我们的机体总还能在几十年期间比较正常的活动,而且在各种损伤和疾病之后能多次顺利的自行恢复。如果我们得以使这绝妙机体的各个系统和器官功能避免失调,很难想象我们的生命将会发生如何巨大的变化。

学者们对人类寿命的说法各不相同:120 岁、150 岁,甚至 300~400 岁,为什么我们不能活到 400 岁,以便做更多有益的事情呢?

作者有幸出席了延长人类寿命研究所成立大会。当主席台上宣布 400 岁这个目前听起来近乎神话的数字时,听众中有人递了个条子:“人是否愿意活 400 岁呢?”作者认为,小条子上提

的问题就其哲学实质而言很有意义,却无多大现实价值。

作者认为,更为有意义的是这样一种思想:科学世世代代或多或少成功解决的正是那些与生命休戚相关的问题。今天,大大延长人类寿命具有异常重要的意义。许多现实问题迫切要求解决这一重大问题。其中有两个问题最为突出:我们必须延长科学家的寿命,使他们有可能实践自己积累多年的知识;必须延长宇航员的寿命,使他们得以进行遥远的太空飞行——飞向距我们几十光年之遥的外星世界,某些未来学家的核算表现出这些任务的现实性。推算确定,到 2060 年,地球以外的其他地方将有 150~160 万永久性居民……

肖伯纳晚年曾经说过:“老年很孤寂,但这是延长生命的唯一方法。”看来这位英国智者说错了,人可以长寿而且不衰老。莫斯科创建了一所社会科研所,非正式名称为“青春学研究所”。所谓青春学,就是研究如何保持、延长和恢复青春的科学。延长人的寿命,当然不是指无休止的老年——一个男人到了 70 岁就成了老头子,然后老朽不堪地慢慢地拖到 400 岁,而是要最大限度地延长生命的积极活动期。“人必须健康,充满活力和朝气,具有丰富的知识和经验,充分适应高超的专业技能。”指的是尽量延长“黄金年华”的年限。

学者们认为,完成这些任务不但要借助于对分子、细胞或者基因的研究,而且要借助于始终如一地运用那些行之有效的身心自然保健手段。

诚然,400 岁的寿命还是遥远未来的事。但是,人的寿命一定会大大超过目前的水平——这一点可以断言,如果一个人人生下来就采取健康的生活方式,使这一方式完全符合精神卫生、体力负荷、饮食卫生以及劳动和休息规范,他就可以活到 150~200 岁。这是我们机体本身具有的潜力,我们每个人的任务是

挖掘并发挥这一潜力。

早在青春学研究所成立前 40 年，著名学者米哈伦尔·佐克科就发表了一部著作，名为《恢复的青春》，佐克科写此书的目的不是为了进行科学研究工作，但他在该书中用的一些材料，至今值得认真研究这部著作给我们留下了深刻的印象，因此，我打算在此做一些翔实的引证，因为我觉得，即使是众所周知的事实，经过佐克科这样的艺术大师加以描述，就会对读者产生感染力。

佐克科列举的就是那些亲手缔造了自身健康长寿的伟人。

康德—81 岁，列夫·托尔斯泰—82 岁，伽利略—79 岁，霍布斯—92 岁，谢林—70 岁，毕达哥拉斯—76 岁，塞温卡—70 岁，歌德—82 岁，牛顿—84 岁，法拉第—77 岁，巴士德—74 岁，哈维—80 岁，达尔文—73 岁，斯宾塞—83 岁，柏拉图—81 岁，圣西门—80 岁，爱迪生—84 岁……

康德曾多次说过或写过，是他自己亲手缔造了自己的健康，延长了自己的寿命。

当时人们竟把这一点看作是这位伟大哲学家的怪癖。

然而，我们可以看到，康德的确是自己“缔造了自己”，而且，如果可以这样表达的话—是用不太“牢固”的材料缔造的。

青春时期康德的身体很不好，得过多多种疾病，神经质，而且近乎忧郁症，这一切预示他不可能长寿……

尽管康德生来虚弱多病，但他还是活到高龄。到 40 岁时，他的身体开始变得越来越结实，直到去世前两年，再没有患过任何疾病。

他的全部生活安排得十分有规律，计划得十分精细，仿佛是一座精确的计时钟，他晚上 10 点就寝，5 点整起床，整整 30 年间，从来没有一次不按时起床。7 点整他外出散步，克尼布斯贝格的居民根据他的活动矫正钟表时间。

歌德也和康德一样，极为遵守时间和制度，他也和康德一样，青春时期身体并不健康。他的健康是依靠自己的毅力和对自己的研究取得的。19岁时他的肺有毛病，吐过血，21岁患上了严重的神经衰弱——神经系统和整个身体状况岌岌可危。

他禁不住微小的噪音，任何噪音都会使他变得暴怒、狂乱；严重的头晕和经常的昏迷使他无法从事脑力劳动。

歌德对自己进行一番研究之后，逐步争取了出色健康的身体，这一健康状况几乎持续到他长寿的生命终点……

他曾经和自己不良的健康状况、神经衰弱和精神忧郁作了顽强不懈而计划周密的斗争……

这个伟大人物，是屈指可数的活到82岁高龄的伟人之一，直至去世都未见衰老不堪。

埃克曼报道说：“当他停止呼吸之后，人们脱去他的衣服，准备替他穿寿衣，发现他那82岁高龄的身体，竟像青年人一样年轻、清新，甚至健美……”

♥2.

为什么大力士并非可望不可及

苏联最优秀的举重运动员尤里·弗拉索夫，先后4次在世界冠军赛中夺魁，31次打破世界纪录。

他的教练培养了许多杰出的举重运动员。近几年来，弗拉索夫的教练多布列夫致力于举重训练方法的研究，目的是为了增强不同年龄和不同程度男性的体力，提高他们的身体素质。

1954年6月30日，一位80岁的老者坐在自家门台阶上伤

心地哭泣，他痛哭是因他的父亲用鞭子抽他。一位精神矍铄，白须冉冉的男人走过来，他昨天刚满 113 岁，他有权惩罚自己的儿子，现在他有力气惩罚他。再说儿子也是罪有应得，他和祖父说话没有礼貌，那位祖父——已是 147 岁的老寿星。

援引这个故事是想说明：我们常常低估老年人的智力，包括低估他们的体力。

衰老不仅仅引起机体生命力失调，同时也会产生青壮年时期不曾有过的适应机能，衰老绝对不是连续退却直到交出阵地，衰老是一连串的反冲击，使得机体得以适应新形势，夺取制高点，以控制全局——达到充分享受健康的乐趣。为做到这一点，要求我们不丧失乐观主义精神，坚持健康的生活方式，增强自己的适应能力。如何增强？首先依赖于体育锻炼。

应该说，关于利用体育运动进行健身的建议中，一般都特别指出，对上年纪的人来说，哑铃、拉力器、铃，尤其是杠铃运动，具有一定的危险性，医生对身体衰弱和上了年纪的人一致的建议是多步行，有些医生越来越经常地建议病人进行健身跑步、游泳、滑雪，而对举重练习，则是众口一致地加以反对，哪怕病员以前害过心肌梗塞，现在却能跑完马拉松，医生也绝不赞成他去举重。

杠铃运动的潜力是很大的，老年的特点是肌肉的紧张度急剧削弱。强有力的肌肉能使内部各器官处于良好工作状态，延长人的寿命。

肌肉组织与脂肪组织不同，它不是“寄生者”而是“劳动者”。它工作态度十分积极，同时在自己的工作过程中不停地调动内部器官的积极性，仿佛在驱策着它们，不允许它们消极怠工。随着年龄增长，肌肉组织越来越多地被脂肪组织所取代。据说，人的生物年龄是由他的动脉状态决定的。动脉开始衰老后，接下

去后果是关节、心脏和肌肉迅速衰老。为了保持动脉和心脏的正常工作,必须多步行,提高步行速度,若能跑步和游泳则更好,这是不言自明的。跑步、游泳、滑雪都是锻炼耐力的运动,而耐力持久标志着心血管良性的工作,但是,正像运动生理学所表明的,培养耐力是个长期过程。当然,不像培养速度和灵巧性那样长,因为这些素质要少年时期养成,而到了一定年龄它们便会自然消失,但耐力毕竟也要经过长期锻炼。唯一可以迅速发展的身体素质是力量。而且,每个人的这一素质达到高峰期时,往往都在比较大的年龄——30~35岁。

那么,为什么不可以从这个阵地对衰老发起反冲击呢?优先发展可以调动中老年的适应能力,提高他们机体的紧张度,这对男人来说尤其重要,因为男人首先对自身肌肉力量的削弱感到切肤之痛——这种力量似乎体现着他们充分的社会价值。在前面那个故事中,甚至113岁的老人,当他还有力量惩罚儿子时,便对自己依然充满信心。当然,要取得圆满的成绩,必须把发展力量的训练和其它健身手段(跑步、适量饮食、锻炼等)结合起来。

弗拉索夫的教练多布列夫第一次实验是在1960~1961年进行的,他为自己的训练小组挑选了25名60~73岁的男人,他们从前没有一个从事过体育运动,开始训练之前,每个组员的身体实际上是健康的,每周进行两次训练,三年以后组织了第二个实验小组,每周训练三次,1975~1977年进行了第三组实验,训练天天进行,小组成员中甚至包括80岁的老者。实验结束后,这个小组仍然天天坚持锻炼。那一天我正巧碰上他们在进行练习。

无论过去还是现在,学生们进行练习的项目,包括准备活动在内,全部是举重练习,教练选中了三种最简单的练习动作:卧