

男人的困惑

nanrendekunhuo

刘思华 等编著

跨世纪男人的疑惑——我是谁
心灵脆弱的男子汉
累垮的男人，你能挣脱吗
男人该赚多少钱
迈向成功有多难
君子之交还能淡如水吗
男人的爱有多重
疲惫的婚姻
肩负重任的一家之主
在激情与责任之间
男贼雄风与自信



中国妇女出版社

男人的困惑

男人的困惑



刘思华 等编著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男人的困惑 / 刘思华等编著. — 北京: 中国妇女出版社, 2003.8

ISBN 7-80131-785-8

I. 男... 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 (2002) 第 109097 号

男人的困惑

刘思华 等编著

中国妇女出版社出版发行
北京东城区史家胡同甲 24 号

邮政编码: 100010

各地新华书店经销

北京市燕山印刷厂印刷

850×1168 1/32 12.25 印张 258 千字
2003 年 8 月第一版 2003 年 8 月第一次印刷

印数: 1-20000 册

ISBN7-80131-785-8 / D · 122

定价: 16.80 元

前 言

迎着新世纪的曙光，我们昂首跨进 21 世纪。新的世纪，新的机遇，新的挑战。在这个瞬息万变、充满竞争的社会中，一向以“大男人”自居的男子们，是否还能满怀激情地去开创自己的事业？是否还会有“豪情不变年复一年”的雄心壮志？

男人，是一个无比沉重的话题。男人必须有自己的事业，男人必须承担家庭和社会的重任，男人要豪情万丈，男人要勇敢坚强……太多太多的责任与梦想，使男人的呼吸越来越沉重，他们的心灵已不堪重负。在生活中，男人要面对困难与挫折，要背负沉重的负担，可能也会迷失自我。也许你梦想成为英雄，渴望获得成功，希望自己是一位好丈夫、好父亲……在理想与现实之间，男人们苦苦追求，苦苦挣扎。男人，给人留下的永远是一副仪表堂堂、顶天立地的形象，但在这刚强的外表下，又有谁能真正体会那颗历尽沧桑、即将破碎的心？

也许你正处于深深的困惑之中，想卸下肩上的重担，使自己获得一份轻松、舒适的好心情；也许你想让自己脆弱的心灵得到安慰，为下一个成功积聚力量；也许在工作之余，还要承担繁重的家务；也许爱的港湾已不再平静，婚姻令你更加疲惫；也许你还受到性与金钱的困扰，且渴望获得一份真挚的友谊……无论多么坚强的男人，都不可能承受太重的

心理压力，否则都会被击垮。当你陷入困惑或处于忧伤时，不妨敞开你的心扉，聆听我们的真情，让丝丝的暖流融入你的心田。

生活是美好的，但愿你能忘记苦恼，走出困惑，尽情享受生活的乐趣。衷心祝愿你成为一名成功、幸福而又充满激情的男人！

E-mail: zhuoyue@china-ebooks.com

<http://www.china-ebooks.com>

编 者

2003 年 1 月



第一篇	21 世纪男人的疑惑——我是谁	1
	21 世纪男人的自我价值困惑	2
	男人能够寻找到一条可以被认知的路吗	4
	男子汉难当——无法突围的处境	6
	男人能否冲破权势和金钱的束缚	9
	转型期中年男人的信念危机	12
	立足当今社会，男人需要改变什么	15
	如何做男人才会不痛苦	17
	激情难再的岁月如何面对	19
	男人怎样才能成为今日英雄	21
	对与错——男人的手心手背	23
	陷于困惑中的矛盾自我	26
第二篇	心灵脆弱的男子汉	29
	男子汉刚强的外表下	30
	小心中年男人的疑病症	33
	备受压抑的男子汉	36
	男人的恐惧心理	38
	束缚男人心灵的枷锁	40
	男人注注被自己击败	47
	怀旧与孤独的中年男人	49
	中年男人的淡漠症	53





男人的更年期危机	54
男人，找回你的自信心	56
男人要善于走出困惑	58
男子汉定能战胜怯懦	60
从不快乐中寻找快乐	62
让失衡的心理得到平衡	64
以积极的态度来改变你的处境	66
走出情绪的低潮	69
男人要找准自己的角色定位	72
消除心理压力的六种方法	74
学会自我解压	76

第三篇 累垮的男人，你能挣脱吗

男人摆脱不掉的累	81
换不换工作都难	82
男人不要成为干事业的机器	83
人到中年的挫折困惑	86
成功男人的烦恼和苦闷	89
别在求稳中错失良机	93
勇于面对失业的挑战	96
认清自己，进退得体	98
不妨暂时卸下沉重的负荷	100
夹缝中求生存更需要宽容之心	102
以积极的心态面对同事交往	104
不要把自己困在工作里	107
男人要有笑傲职场的风度	109





轻松缓解工作压力	111
第四篇 男人该赚多少钱	114
成为百万富翁的男人	115
男人如何对待金钱	122
创造赚钱的人脉	127
赚钱需要拿出英雄气概	130
金钱与男人的性感魅力	135
定好你的金钱计划	136
男人怎样用钱	142
男人要善于存钱	145
慷慨大方才叫男人	153
善于冒险赚钱的男人	154
男人要善待金钱	156
第五篇 迈向成功有多难	159
你有确定大目标的胆量吗	160
尝试着迈出你的第一步	163
满怀信心展示自己	166
大胆地做你的“白日梦”	168
不要将能量耗损在你忧虑的事情上	169
切忌让你的目标随意飘移	171
摒弃消极的自我，发挥潜能	172
命不好的人怎样出人头地	174
掌握主动积极的力量	176
改变你的个性和习惯	179



MANAGEMENT





第六篇 君子之交还能淡如水吗 182

知音难觅的孤独 183

看透人情的利益之交 186

患难之交 189

忠诚见友谊 191

伸出你的友谊之手 193

朋友是你最重要的财富 194

日久见人心 197

雪中送炭结真友 199

友情要有度 201

交友之道：淡而不断 203

你有几个知己 204

矛盾有时更利于友情升华 206

对朋友不宜过于苛求 208

不要强朋友所难 210

第七篇 男人的爱有多重 213

爱，难道一定意味着责任吗 214

男人有泪不为爱而流 216

为什么恋爱一定要为了结婚 218

理想之爱与现实之爱 223

爱情因婚姻而美丽 225

苛刻的男友 229

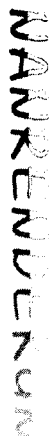
多疑的男人 230

男人内心深处的处女情结 233

男人怕娶比自己强的妻子 238



患得患失的男人婚姻观	240
男人为女人而强大	244
第八篇 疲惫的婚姻	248
在婚姻中妥协的男人	249
妻子所依赖的大丈夫	252
男人渴望在妻子面前脱掉盔甲	253
孤独无助的大丈夫	255
婚姻重压下的中年男人	257
经营美满婚姻的五大策略	261
夫妻间的三种沟通途径	270
经常为妻子制造小小的惊喜	275
给妻子以应有的体贴	279
用逗乐和赞颂来激活婚姻	280
营造温馨的避风港	282
用倾诉来浇灌幸福之花	285
第九篇 肩负重任的一家之主	289
男人在家庭中的角色	290
受夹板气的男人	293
因第三代人引起的父子冲突	296
中年男人面对的家庭威胁	299
围城中焦虑的中年男人	303
恨铁不成钢的忧虑	308
中年父亲的亲子危机	311
跨越父子代沟	313
父亲要成为花季少年的朋友	315





创造一个和谐幸福的家庭	317
-------------------	-----

第十篇 在激情与责任之间	322
--------------------	-----

男人的第二春	323
--------------	-----

男人如何对待婚外情	325
-----------------	-----

在婚外情中寻找自我的男人	329
--------------------	-----

在妻子与情人之间进退两难	332
--------------------	-----

渴望激情的男人	334
---------------	-----

婚外恋带给男人的种种麻烦	337
--------------------	-----

男人的婚外恋面面观	342
-----------------	-----

男人为何易成负心汉	346
-----------------	-----

偶尔出轨的男人要对妻子忏悔吗	349
----------------------	-----

迷恋于色情消费的男人	352
------------------	-----

第十一篇 男性雄风与自信	355
--------------------	-----

充满性焦虑的男人	356
----------------	-----

男人的性爱特点	357
---------------	-----

男人的性感受	359
--------------	-----

男人的性趣	361
-------------	-----

男人以性示爱	363
--------------	-----

男人的性心理障碍	365
----------------	-----

男人的性观念	369
--------------	-----

男性的一夫多妻倾向	370
-----------------	-----

中年男子的性困惑	371
----------------	-----

性的失意与事业成功	373
-----------------	-----




 W
A
R
R
E
N
D
E
K
U
N
T
U
S

第一篇

21 世纪男人的疑惑——我是谁

男人以饱满的热情登上了 21 世纪的历史舞台，可时代的剧变却使男人的价值观念受到前所未有的冲击。面对这个瞬息万变、令人眼花缭乱的社会，男人迷失了自己。男人在对自己不断的肯定与怀疑中苦苦挣扎，体验着生命的苦和乐、得与失。男人感受着空前的劳累和困惑，也体验着空前的刺激与挑战。





21 世纪男人的自我价值困惑

对于金钱的评论，从古到今众说纷纭，有人说“金钱是肮脏的”，有人坚信“人为财死，鸟为食亡”，还有人说“金钱的多少是衡量一个男人是否成功的标志”。更有人为有多少钱才算有钱定了标准：50 万元为小款，100 万元为中款，1000 万元以上为大款。

价值是人们树立信念的基础，价值更是人们树立信念的导向。当今，处于剧变的时代，社会在飞速的发展，传统的价值体系已被打破，新的价值体系尚未形成，男人正是这个价值更迭的焦点，他们的价值取向面临着又一种危机：新与旧、进与退、传统与现代。价值难取，追求何往？信念何在？

当代诗人、小说家韩瀚在其长篇小说《多情病患者》（载《清明》1988 年第 4 期）里有一段象征意味很强的描写：

“……天空旋转着，银河在身边横流。谁把全世界的颜料都涂在一块抹布上，那抹布在头顶上来回飞。滴下鸡尾酒那般颜色的光。那光旋风般撕着化妆品的香味。一条抽搐的嗓子里伸出手来，在每一条亢奋的神经上抓几把。地板哆嗦着，挂着项链的秀足，戴着金戒指的纤腰，涂着唇膏的丰臀，贴着假睫毛的豪乳……在飞旋、飞旋着一个声色交错的世界。”

这是作家方无隅酒醉后的幻觉，也是当今斑驳陆离、阴差阳错、怪诞离奇的现实世界在他心中的投影：前所未有的活跃和繁荣，伴随着前所未有的喧哗与骚动；前所未有的变革与进步，伴随着前所未有的错位与反差；发展经济与惟利是图，商品价值与人欲横流，个性解放与道德沦丧，物的发



达与人的贬值；旧的迷信打破了，新的拜物教正在产生……

面对这一切，方无隅陷入了深深的困惑、迷惘与思索：旧的平衡打破了，新的人生价值在哪里？旧的价值观念被摒弃，新的价值观如何重建？历史将人从一种异化下解放了出来，又如何才能摆脱另一种异化？摆脱了单一化、模式化，可一种丰富的、健全的、真诚的、充分人性的生活在哪里？我们摆脱了道德，可是我们能够道德地生活吗？……

方无隅百思不得其解，他的脑海里不觉浮现出徐志摩的诗句：“我不知道风从哪个方向吹来。”

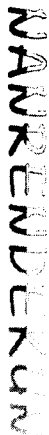
的确，当今男人的价值观念产生了剧烈的碰撞与冲突。

他们在思想观念上赞同改革开放，认识到它是历史发展的必然趋势，是中国社会进步的标志，但在感情上对过去总有一种怀旧情绪，尤其是看到社会上分配不公、腐败、治安混乱等现象以及个人在社会上受到挫折后，更是情不自禁地留恋、赞美计划经济下的平均、单纯、安宁，对改革开放产生这样那样的怀疑、甚至抵触情绪。

在五光十色、充满诱惑的商品经济社会面前，他们一方面被激发了种种欲望，包括对权力、名位、财富、高消费生活的追求；但是，另一方面，他们又常常对这些欲望的产生有一种自责，甚至犯罪感，极力压制它们，以种种“知足常乐”的哲学来安慰自己、平衡自己。

他们一方面羡慕，甚至嫉妒别人的财富与成功，但另一方面又自命清高，表示对别人的不屑，尤其是对那些不符合自己道德价值标准的人，更是看不顺眼。

他们从现实生活中认识到做人不可太老实，在激烈的人生竞争中，胜利是属于强者的。但多年形成的待人处世原则





使他们处事事仍然奉行讲道德、良心、诚实的准则，有的知识分子天性老实迂腐，怎么学也精明不了。

在单位里，他们一方面也像其他人那样，常常为晋升、职称、工资、住房、待遇等问题发牢骚，但另一方面，牢骚归牢骚，工作照样认真、负责。

在爱情、婚姻、道德方面，抽象谈论时，他们并不像老年人那样保守，但对于未婚同居、“第三者”插足之类现象却本能地产生一种道德上的反感；他们自己也有着许多冲动、欲望，但是大多压抑自己，“有贼心无贼胆”。

他们也认识到现代人的生活应该是全方位、多色彩的，既会创造又会享受，但在实际生活中却无法像有些人那样“潇洒走一回”、“过把瘾”，许多人对跳舞、卡拉OK之类新的文化娱乐方式“望洋兴叹”，他们仍然过着单调、沉闷、乏味的生活。

面对这些，男人们迷惑了，心中矛盾、疑虑丛生，受煎熬的心灵在呼唤：价值，你在哪里？价值，你为什么折磨我？处于剧变的时代，男人们都程度不同地面临着类似方无隅式的对现实的“我不知道风从哪个方向吹来”的困惑与迷惘。其实质就是价值观念转变、信念正在动摇的阵痛。

男人能够寻找到

一条可以被认知的路吗

今天的社会是一个充满了激烈竞争的社会，孤立的个人不得不与同一群体中的其他个人竞争，不得超过他们和不断地



21 世纪男人的疑惑——我是谁

把他们排挤开。一个人的利益往往就是另一个人的损失，每一个人都是另一个人现实的或潜在的竞争对手，这种竞争，以及伴随这种竞争的潜在敌意，已经渗透到所有的人类关系之中。

竞争和随着竞争而来的敌意、恐惧、孤独感、软弱感、荒谬感、异化感、不安全感，使人随时随地地处在紧张的焦虑中。

为了对抗这种焦虑，人不得不拼命追求爱，追求事业的成功，追求权力、名声和财富，以获得安全感和自信心。

有许多这样的男性，他们虽然在事业上获得了成功，但内心却是匮乏的，没有过上真正幸福的生活。一位事业成功者说：“我的事业十分成功，但却牺牲了个人与家庭。不但与妻儿形同陌路，甚至不知道还认不认识自己？我究竟在追求什么？”另一位在事业上颇有挫折的人说道：“看到别人有所成就，或取得某些成绩，表面上我会一张笑脸，热忱地恭贺他们，可是心里却难过得不得了。”为什么会有这种感觉？还有一位男性说：“我的婚姻已变得平淡无趣。我们并没有恶言相向，只是不再有爱的感觉。我们请教过婚姻顾问，也试过许多办法，可是就是无法重新燃起往日的爱情火花。”

去问任何一个男人：“这年头做男人是什么感觉？”他往往会告诉你，他们常有代人受过、被压抑和被攻击的感觉。21 世纪人际竞争更加激烈，更加残酷，在社会生活中挣扎的男性将会有更多的麻烦，面临更复杂的问题。

小说《白鹿原》中有一段富有哲理的话：“世事就是俩字：福祸。俩字半边一样，半边不一样，就是说，俩字相互牵连着。就好像罗面的罗筐，咣当摇过去是福，咣当摇过来就是祸。”



MANDELLSON





男人的困惑

《阿毗达摩俱舍论》中也有个福祸双至的故事。故事说，很早很早以前，有一年轻人，愿上天能赐予他最大的幸福。他日复一日，虔诚地向神佛祈祷。他的诚心终于感动了帝释天。一天夜里，他听到有敲门声，当他把门打开时，一位美丽的姑娘开口了，她的声音非常美妙，犹如黄莺出谷一般：

“我是负责管理幸福的女神，是吉祥天。”

年轻人不禁喜出望外，立刻邀请她进屋里坐。吉祥天含笑对他说：“请等一等，我还有一个妹妹，她跟我是形影不离的！”随即将站在其身后暗处的妹妹介绍给年轻人。

当年轻人看清她的面孔后，不禁大惊失色，心想，世界上怎么会有如此丑陋的人？他疑惑地问吉祥天：“这位姑娘真的是你的妹妹吗？”

吉祥天严肃地回答：“她就是我的妹妹，叫黑暗天，是掌管不幸的女神。”

年轻人听了连忙恳请：“只要你进来就行了，叫黑暗天留在门外好吗？”

吉祥天回答道：“你的要求恕我无法接受，因为我和我的妹妹从小到大都是形影不离的。”年轻人听了深感苦恼，而迟迟不能决定。

这时，吉祥天说话了：“如果你还是难以决定，那我俩就告辞了。”当年轻人还在犹豫不决，进退两难时，她们很快就消失了。

男子汉难当——无法突围的处境

在今天的社会里，男人们生活在一个无法突围的处境中，

