



现代男子汉

目 录

现代男子汉.....	1
何谓男子汉的阳刚之气(2)	
刚毅果决与男子汉(3)	
心胸坦荡与男子汉(5)	
嫉恶如仇与男子汉(7)	
博学多才与男子汉(8)	
男子汉形象面面观(10)	
女子心目中的男子汉(13)	
女大学生喜欢的男性美(15)	
形体之健与精神之强(17)	
成才之路.....	20
读书——打开知识宝库的钥匙(21)	
积累——建立知识的仓库(22)	
最佳知识结构(24)	
统筹时间——成才之钥(26)	
成于专而毁于杂(30)	
蓝图是可以改变的(32)	
成事在人不在天(34)	
不重分数重目标的李远哲(36)	
自行设计自学成才的叶辛(38)	
男性生理与心理.....	42
男性生殖器官(43)	
睾丸的奥秘(44)	
精液精子知多少(46)	
男子生殖功能的调节(47)	
阴茎的勃起(49)	
勿以阴茎长短论功能(51)	
阴囊的收缩与松弛(52)	
睾丸的大小与功能(52)	
何谓青春期(54)	
青春期的萌动与内分泌的关系(56)	
男子的性特征(57)	
青春期的性心理(58)	
你了解男子的性能力吗(60)	
首次遗精与正常梦遗(61)	
精液不会枯竭(63)	
何谓男性不育(65)	
男性不育与精液检查(67)	
大龄青年的生育问题(69)	

中华人怎样保持精神的年轻(71) 男性更年期(73) 如何平安度过更年期(75) 谨防老年性痴呆(77) 心境美好人增寿(79) 老年乐种种(82)	
爱情的溪流·····	85
情窦初开(86) 谈谈“一见钟情”(87) 不要以貌取人(89) 捕捉爱情的信息(91) 学会勇敢追求(93) 追求之道(95) 怎样写情书(96) 第一次约会(99) 第一次登门(101) 热情与分寸(102) 热恋与自制(103) 选择与“三角”(105) 才女面前多留步(107) 失恋以后(110)	
新婚前后·····	113
爱情与爱的艺术(114) 说说婚前检查(117) 怎样办理结婚登记(119) 婚事准备(121) 婚礼及婚礼形式(124) 怎样酬宾(126) 新婚切记(128) 旅行结婚须知(129)	
和谐的性生活·····	132
不要讳言性(133) 妻子“性冷淡”怎么办(135) 阳痿及其诊治(137) 不射精——一种生殖功能异常现象(140) 什么时候要孩子好(141) 节制生育夫妻事(142) 男子节育方法种种(144) 简便有效的节育术——输精管结扎(146)	
温馨常在·····	149
爱情之树需培植(150) 度过婚后“紧张期”(152) 夫妻间的相互适应(155) 互不隐瞒互不盘问(157) 给爱情增添新内容(159) 做一个聪明的丈夫(161) 婚前婚后的形象应一致(163) 妻子怀孕之后(164) 当妻子不孕时(166)	
家庭关系种种·····	168
爱情不单是索取(169) 妻子需要什么(171) 信息交流与感情沟通(173) 性格差异未必是坏事(175) 好丈夫与“妻管严”(177) 学会与唠叨的妻子相处(179) 怎样看	

待妻子以前的恋人(180) 忍让未必不丈夫(182) 当你震怒之时(184) 当妻子有过失的时候(187) “家庭民主”琐谈(189) “倒插门”的女婿难当吗(191) 男人的“私房钱”(193) 第三者的“他”或“她”(195) 谁是“重点保护对象”(197) 白头偕老的秘诀(199) 老年人的“第二春”(201) 谈谈离婚(203)

父亲的责任.....206

父爱——伟大的人类之爱(207) 孩子心目中的爸爸(209) 掌握孩子的心理变化(211) 父亲的“拳威”(214) 怎样和孩子谈心(216) 如何对待女儿的男朋友(218) 身教与言教(220) 伶子如何不丈夫(222)

社交与风度.....225

社交场的ABC(226) 与异性相处时(228) 养成“LADY FIRST”的习惯(239) 男人的魅力(231) 风度翩翩(233) 谈谈幽默(234) 与人相处的艺术(236) 学会宽容(237) 慷慨大度是男儿(239) 人言不足恤(240) 说朋道友(243) “哥儿们义气”漫议(246)

男子保健ABC.....250

男性学趣话(251) 头发与健康(253) 少年白发(255) 愿你有男子汉的美好嗓音(256) 男子乳房增大的原因(259) 隐睾并不可怕(261) 警惕睾丸扭转(262) 何谓手淫(264) 手淫的后果及其防治(266) 多毛与少毛(268) 预防腰伤(269) 运动保健琐谈(271) 为什么常见男人比女人早死(274) 谈谈意志养生(275) 男性更年期保健(276) 延缓人体衰老的妙法(278)

男性常见病防治.....281

痤疮(282) 前列腺肥大与前列腺癌(283) 前列腺肥大症与骑自行车(285) 男性的“卫生死角”与疾病(286) 男

男子服饰.....398

服饰小史 (399) 男子服饰在社会生活中的地位 (406) 男子服饰的种类 (412) 男子服饰的配色艺术 (425) 选择镜架有讲究 (428) 欧美最流行的男帽 (431) 鉴别男西装是否合体的标准 (433) 鞋与裤子的协调 (434) 男子服饰流行的规律 (436) 西装领带的结法 (438) 结领带的注意事项 (440) 领带的流行花型和传统花型 (442) 时髦的硬领衬衫带来的晕厥 (445) 牛仔裤与不育症 (445) 尖头鞋与拇外翻 (446) 防寒话鞋袜 (447)

法律顾问.....449

重要的十八岁 (450) 结婚的年龄要求 (452) 强迫就婚于女家的男子改随妻姓是违法的 (453) 家庭关系 (455) 谈谈“夫妻相敬如宾” (457) 离婚时夫妻共同财产的分割 (459) 什么是重婚罪 (461) 谈谈流氓罪 (462) 强奸罪的定罪与量刑 (464) 法定继承 (465) 遗嘱继承 (467) 自然人与法人 (468) 怎样订合同 (470) 代理 (472) 拘留 (474) 上诉 (476) 申诉 (478) 起诉 (480) 辩护是刑事被告人的重要权利 (481)

文化生活.....483

文学名著简介 (484) 新技术革命简介 (486) 怎样欣赏音乐 (488) 书法小史 (491) 集邮 (494) 摄影 (496) 桥牌 (499) 台球 (502) 养花 (504) 养鸟 (506) 养鱼 (509) 旅游 (512) 晨练 (515)

居室美化.....518

漫谈室内布置 (519) 居室色彩与人的心理变化 (520) 家庭墙面的修饰 (523) 水泥地面的更新与装修 (525) 油漆小常识 (526) 灯具光源与身心健康 (528) 家用灯具的品种及使用 (529) 灯具的安全使用与故障排除 (533)

生活小常识.....535

电视机的选购(536) 电视机的使用(538) 盒式录音机的
选购、使用和保养(541) 怎样保养唱片(545) 洗衣机的
使用和保养(546) 电冰箱的选购、使用和保养(549) 怎
样选购电风扇(553) 家用吸尘器的使用和保养(555) 电
饭锅的选购与使用(556) 照相机的选购与保护(557) 电
动剃须刀的选购与使用(560) 液化气安全使用知识(561)
各类衣物的洗涤与保管(562) 熨烫常识(568) 家庭防火
与灭火(570)



现代男子汉

何谓男子汉的阳刚之气

婆婆妈妈的男人，不仅在同性伙伴中是被嘲笑的对象，在女青年中也同样不受欢迎。这并非封建主义的男尊女卑观念在作祟，而是性别角色的混乱在人们心理上所引起的反感。

社会角色理论认为：人在社会上都是特定的、具体化的个体，有自己独特的地位、身份和位置，充当着一定的社会角色。这就像舞台上演戏，每个演员都有自己的具体任务，都要扮演一个固定的角色一样。在自己的活动范围内，演员们尽可以施展自己的艺术才华，使所扮演的角色更富于艺术魅力。该说的台词不说或乱说，该做的动作不做或动作无章，都会使角色混乱。父子、师生、夫妻、男女之间的关系应当是平等的，但如果社会角色混乱，正常的人际关系就难以维持。处事无主见，谈吐软弱无力，装扮不男不女，这类过分女性化的男人，总让人觉得他们身上缺少些什么。其实，他们缺少的正是男子汉应有的阳刚之气。

男子汉的阳刚之气有如下主要特征：

刚毅、顽强、善于自制。见落花而流泪，感情脆弱，这对于女性来说虽不是什么美德，却也不至于引起非议，但男性若如此却会被人鄙弃。男儿有泪不轻弹，意志坚定，善于控制自己，能够驾驭自己的情感，才是顶天立地的大丈夫。

勇敢、沉着、当机立断。遇事瞻前顾后，优柔寡断，碰到困难畏葸不前，稍遇挫折即精神萎靡，一蹶不振，这样的人怎可依赖？女青年寻求恋人，谁肯找一个不能给自己提供必要帮助和保

护的人？

胸襟开阔，豁达大度。只有胸襟开阔才能不被针头线脑的琐事搅扰，才不会斤斤计较一时一事的得失；只有豁达大度才能不计前嫌、与人为善，乐观开朗。心胸狭窄的人不仅难以容人，也很难赢得别人的眷爱。

粗犷豪放，待人诚恳。缠绵悱恻，不是男子汉的气质。柔声细语，偶尔为之则可，若这种特点已构成自己性格中的稳定因素，却是与男子气概不相容的，这会给人以不伦不类的感觉。粗犷而不失文雅，豪放而不乏细腻、深沉，这种刚柔相济的特点最能显示男子气概的光彩，最能赢得女性的倾慕与爱恋。为人重友情、守信用，不朝秦暮楚，不出尔反尔，言必信、行必果，这种人才值得信赖。

目光远大，勇于进取。好男儿应志存高远，不贪舒适，不图享受，拚搏进取，永无止息，这是男子气概的支柱。整日沉溺于卿卿我我的儿女私情，在事业上安于现状，不求进取，这种人缺乏的正是男子汉应有的浩然雄风、阳刚之气。胸无大志、目光短浅的人怎值得钟爱？正如一些女青年所说：“一个男子的全部能耐只是拜倒在一个女人的脚下，这种男子不值得爱，我们爱的是男子汉的特质。”

刚毅果决与男子汉

男子汉素称硬汉子。坚强，铁一样坚强，砸不扁，压不弯，那才是男子汉的本色。

马克思和妻子、女儿在各自的“自白”中，对“男人”的要

求虽有些不同，但基本上是一致的。马克思的要求是“刚强”，燕妮是“坚定”，小燕妮是“精神上的勇敢”。刚强、坚定、勇敢的男子汉，才能顶天立地，临危不惧，一往无前。

法国资产阶级政治家克列孟梭（1841—1929），学生时期就从事政治活动，以雄辩敢言著称，外号“老虎”。第一次世界大战期间，法国内阁曾四次倒台，德军兵临巴黎城下，国家危在旦夕。克列孟梭以74岁的高龄挺身组阁，并兼任陆军总长，坚决抵御强敌，发誓“我将督战到最后一分钟”。在他的坚强领导和组织下，法军给敌人以沉重的打击，终于迫使德军停战议和。这只“老虎”临终前嘱咐人们将他的尸体竖着埋——“虽死我仍欲直立着！”真是一条硬汉子！

“男子汉大丈夫”就是坚强不屈，宁折不弯的形象。

邓小平被美国著名作家索尔兹伯里称为“打不倒的小个子”。他一生几起几落，但从不悲观沉沦，始终坚强地挺立着，为真理不屈不挠地进行斗争。

事实上，男子汉的坚强、刚毅、果决的素质，主要来源于对真理的追求和信念的坚定。敢于坚持真理的人，才有主见，有毅力，不随风摇摆。见风使舵，阿谀奉迎，吹牛拍马，乃是小人的勾当，这种人永远成不了男子汉！

真正的男子汉，从大处来看，坚持真理，舍生取义，临危不惧，临难不苟，不屈不挠，坚如钢铁；从小处说，事有定见，卓而不群，独立意识强，遇事不慌，“拿得起、放得下”。

直到现在，还有的女人把找对象说成“找主儿”，称丈夫为“当家的”。如果剔除其中的封建意识，这些说法还是有些道理的。家庭中遇到不幸，女人往往呼天抢地，六神无主；而男子汉则沉着镇定，应付八方，度过难关。关键时候方显出英雄本色，

男子汉之所以被称为“主心骨儿”，其道理就在这里。

前女排教练袁伟民被称为“中国的男子汉”。他沉着果断，处变不惊，比赛场上镇定自若，“有大将风度”。在现代，男子汉的这种性格、气质显得更为重要，对女性具有极大的魅力。

并不是所有的男人都刚强，女性中也不乏具有这种气质的人，她们常被人称为“女丈夫”。

刚强的男子汉处理问题时往往坚决果断，干脆麻利，而不是优柔寡断、举棋不定。“一棍子打不出个屁来”，这正是女人们抱怨丈夫、恨铁不成钢的“名言”。

要真正无愧于男子汉的称号，做一个现代的男子汉，那就要使自己成为一个有理想，有追求，有信念的人，有了这个精神上的“主心骨儿”，你才能成为社会上和家庭中的“主心骨儿”。

心胸坦荡与男子汉

某杂志曾搞过这样一次民意测验，其中有一道题是出给女青年的：你心目中的男子汉应是什么形象？测验结果，对此题的答复最集中的几点是：自强、好学、心胸坦荡。可见，心胸坦荡是构成男子汉形象的一个主要方面，它是一种值得称道的品格，更是一种高尚的美德。

古往今来，心胸坦荡之士难以计数，所言所行自有感人之处。人们在景仰赞叹之余，不禁会思考这样一个问题：一个人怎样才能做到心胸坦荡呢？

一位很有成就的学者，在回顾其生活道路的时候曾说：“只有一生都在向着更高目标追求的人，才不会为世间的琐事所羁绊。”

此语道出了问题的实质：心胸坦荡者首先要有远大的人生追求和奋斗目标。时时有事着眼于大处，正是一个有所作为的人的信条。强烈的事业心和时代责任感会使你变得心胸开阔，信念坚定，不畏困难和挫折，始终充满乐观情绪。相反，没有或失去了人生目标，混沌度日，自无心胸坦荡可言。

此外，心胸坦荡也是一个人有修养、有学识的表现。“君子坦荡荡，小人常戚戚。”这句古语中的“君子”和“小人”虽有各种不同的解释，但今天的男子汉难道不也应该有一副坦荡的胸怀吗？心胸是否坦荡，装样子是装不像的，它是一种较稳定的心理态势。因此，它便不能不与一个人的修养、学识紧密相关。中国历史上著名的“将相和”的故事便是一个很好的例证。蔺相如在廉颇的不恭面前，泰然处之，并不争执，最终还是以自己的言行使廉颇折服。蔺相如的言行无不表露出他的修养和学识。

心胸坦荡的品格对一个男子来说，也是获得幸福生活所必不可少的。毋庸讳言，在女子的眼中，婆婆妈妈、碎嘴唠叨、猜疑嫉妒、牢骚满腹，是男子最不能令人容忍之处。有这样一件事，一对本来挺不错的夫妻忽然间变得不和起来，以致发展到妻子不得不提出离婚。原因是，她只要和其他男同志接触，便要受到丈夫的盘问。她实在无法忍受这种折磨。无中生有、胡乱猜疑断送了一对本应幸福生活的夫妻，这样的教训是不少的。在与人相处中，许多人搞不好团结，以致在一个单位里无法工作下去，其原因也常常是为一些非原则的小事斤斤计较，纠缠不休。这样的男子实在是近乎没出息，自然也谈不上什么心胸坦荡。

为了事业的成功，为了生活的幸福，为了让这个世界变得更加美好，男子汉们，应该敞开自己的心胸，去追求更高的目标。

嫉恶如仇与男子汉

梁山泊好汉一百单八将，给人印象最深的要数花和尚鲁智深、行者武松和黑旋风李逵了。这三条好汉有一个突出的共同特点：嫉恶如仇，行侠仗义。“三拳打死镇关西”、“醉打蒋门神”、“大闹忠义堂”，充分显示了三条好汉的个性。

苏联《苏维埃俄罗斯》报在1987年“三八”节，曾向几名不同职业的妇女征询意见。对其中“当代男人最缺少什么”这一问题，这几位女性不约而同地回答：当代男人缺乏勇敢和现代的侠义精神，因而使得某些男人失去原则性，变得消极。其中一位女诗人讲，勇敢的男人应该使妇女有一种受到保护而免遭一切不幸的感觉，这是最珍贵的感觉。

尽管鲁智深、武松、李逵显得简单粗鲁，但由于他们行侠仗义，嫉恶如仇，仍称得起是英雄好汉。而今天的某些男人，虽然很机灵，有文化，但却给人一种缺乏男子汉气概的感觉，原因在于，他们缺乏的正是那么一点勇敢和“侠义”，在坏人坏事面前，不敢挺身而出、仗义执言，因而失去了男子汉的光彩。

嫉恶如仇，首先就要有正义感，有是非观念，敢于坚持真理，坚持原则，扶正驱邪，惩恶扬善。

生活中既有善美，也有丑恶。对付丑恶，唯一有效的办法就是斗争。有人以权谋私，任人唯亲，有人拉关系走后门，有人专横霸道，有人拉帮结伙，有人行贿受贿，你怎么办？是事不关己，高高挂起，明哲保身，或见风使舵，同流合污呢，还是坚持真理，坚持原则，勇敢地与之进行斗争？是当缩脖子的蜗牛，做随风倒

的墙头草呢，还是当不低头的驷牛，做开顶风船的舵手？真理之花为勇士而开放，胆小怕事的懦夫永远享受不到胜利的欢乐。

当你看见歹徒行凶作恶时，当你遇见一个姑娘被流氓挟持时，你将作何抉择？是低头过去，装聋作哑呢，还是挺身而出，“拔刀相助”，除暴救弱？这正是对一个男子汉的考验！与歹徒搏斗而英勇献身的安柯，不愧为现代的好汉，真正的男子汉！

熊包、蠢种、软蛋，最没出息。几乎没有一个女人喜欢一个窝窝囊囊的男人做丈夫。人生在世，要挺直腰杆生活，才活得有意义，活得有价值。生活的道路不平坦，有荆棘障碍，有虎豹豺狼，因而就需要勇敢无畏的强者，需要侠肝义胆的男子汉。

博学多才与男子汉

有这样一个故事，古时候有位非常美丽动人的公主，她不但漂亮而且善良，慕名前来求婚的男子络绎不绝。这些求婚者或出身高贵，或家财万贯，一个个自命不凡。于是国王便择一日，让这些求婚者逐一讲出他们求婚的资本。于是这些华贵的男子们便争相夸耀自己的财富、地位和相貌。最后出来求婚的是一个穿着寒酸的青年。国王不悦地问：“你难道也是来求婚的吗？”这青年点了点头。“那你凭什么来求婚呢？”国王问。“凭我的学识”，青年答道。众人听后都嘲笑起来。但那青年却坦然地说：“金银财宝固然是好东西，但如果你要把它们给我，只要几下子就可以拿过来，可如果你们要想得到我的学识，却至少要付出十几年的时间。你们说，金钱和学识究竟哪一个更宝贵呢？”众人哑然。国王听后十分敬佩，便当场测试他的才能，果然身手不凡，

于是便把公主嫁给了他。

这故事自然不能尽述博学多才的重要意义，但起码说明了这样一个道理，就是对一个男子来说，最宝贵最难得的并不是金钱、地位和相貌，而是学识和才能。

在现代还有一个类似的故事，一位将军指挥军队在一片丘陵地带出色地全歼了数万敌军。战役结束后，记者纷纷前来采访，其中一位记者指着那片丘陵问那位将军：“您就是在这里全歼敌人的吗？”将军点点头。记者于是举起相机对着丘陵频频拍照，并赞叹说：“这实在是个打胜仗的好地方。”将军听后笑道：“你说错了。据我所知，以前也有不少指挥官曾在这里与敌方交战，但都失败了。所以，打胜仗的地方不在这片丘陵，而是在这里。”他用手指了指自己的脑袋。

这位将军的话不无道理。事实曾多次告诉我们，往往在同样的条件下，各人由于知识、才能的差异，所做事情的结果也往往大不相同。成功与失败固然有着多方面的因素，但最主要的因素还是人，事在人为。

知识就是力量。在这个广阔的世界里，一个人的作用和力量是十分有限的，但知识却能给人增添勇气和力量。哪一个有理想有抱负的男子汉不想使自己成为博学多才的人呢？但这就需要下一番气力，刻苦学习，勇于实践。要达到这一目标，也许要花上十几年或几十年的时间，这不但需要决心，更需要“韧性”，头一个故事中的那位有学识的求婚者所说的“如果你们要想得到我的学识，却至少要付出十几年的时间”，正道出了求知的艰难。有出息的男子汉们，在这个艰难的考验面前，你将如何去做呢？

男子汉形象面面观

什么叫男子汉？男子汉到底应该是个什么形象？翻遍古今资料也找不出一个“最终的答案”。但若把这个问题向择偶待嫁的姑娘们提出，她们都会毫不费力地为你描绘出男子汉的形象：胸怀坦荡，虚怀若谷；知识面广，通今博古；对事业有执着的追求，不屈不挠；有着奔放而又细腻的情感，爱情持久、炽烈；勇敢坚强，见义勇为；体魄健美，仪表堂堂；沉静中暗含着勇猛，温顺中蕴藏着倔强，给人以勇气、力量 and 安全感……总之，几乎人类所有的优点都会被罗列出来。

然而，现实生活却令她们失望。事实上，这种十全十美的男子是极为罕见的。有些姑娘照此标准去寻找生活的伴侣，结果是“踏破铁鞋无觅处”，陷于痛苦、绝望之中。有的姑娘或道听途说，或在银幕上偶然瞥见了一个“佐罗”，就盲目寻找，到头来只能是“竹篮打水”。她们天真稚气，不懂“金无足赤，人无完人”这个道理。其实，男子汉在现实生活中比比皆是。而“完人”却很难寻到。应当看到：理想与现实之间的距离是客观存在的，关键是如何正确对待它，并在追求理想境界的过程中不断完善自己。

声名显赫与默默无闻

有人说，男子汉在事业上应当“响当当”，而且很多人都把男子汉与“功成名就”联系起来。可实际上，并非人人都能功成名就，绝大多数人的一生可能都在默默无闻中度过。那么，他