



蚤见 编著

男性生活

禁忌

21

# 男性生活禁忌

遙 见 编著

津新登字(90)003号

责任编辑:张 萌

**男性生活禁忌**

遥 见 编著

\*

天津科学技术出版社出版

天津市张自忠路189号 邮编300020

河北省雄县胶印厂印刷

新华书店天津发行所发行

\*

开本 787×1092 毫米 1/32 印张 7 字数 141 000

1995年4月第1版

1995年4月第1次印刷

印数: 1-4 000

**ISBN 7-5308-1680-2**

**Z·89 定价: 7.00元**

## 前 言

生活很仁慈又很残酷，历来像一面镜子，你对它慷慨，生活中才会有一个慷慨的你。如果你对它不仁，绝不舍乎，它对你也会不义。多少年来，特别是对于一个苦短的人生，我总企盼着别人生活得幸福，活得风调雨顺，过得万事遂心。可是，每每看到生活中许多人们并非如此，而又绝非命运待其不公时，我便着手编著了这本《男性生活禁忌》，不求它能够成为男性生活幸福的“敲门砖”，一生安泰的“护身符”，只祈它能够抛砖引玉，指点迷津，给予男子汉们一点小小的启迪与关注，从而学会并且愉快地生存，在生活中找到自己应有的位置。

本书在编著过程中，曾得到天津科学技术出版社及其它各界朋友同仁们的热情指导与帮助，在此一并致谢！

作 者

# 目 录

## ●立志成才禁忌●

男子成才十忌 .....	( 3 )
男子自我成熟十二忌 .....	( 5 )
欲成大业男子心理品质八戒 .....	( 7 )
青年男子心理弱点十戒 .....	( 9 )
男子优化性格十忌 .....	(11)
男子自学十忌 .....	(14)
男性求知十戒 .....	(16)
男子汉进取十戒 .....	(18)
创业男士十戒 .....	(20)
男子事业成功十忌 .....	(21)
男子捕捉机遇八戒 .....	(24)
男子惜时九戒 .....	(26)
青年男子就业十忠告 .....	(28)
男子求职十忌 .....	(29)
男子经商十戒 .....	(31)
男子从政十忌 .....	(34)
男子从医九忌 .....	(35)
男子理事十不要 .....	(37)
男性领导人九戒 .....	(39)
逆境中男子八戒 .....	(41)

失足男子六戒 .....	(43)
中年男子十戒 .....	(45)
现代男性十忌 .....	(48)
男性日常生活十戒 .....	(50)
男子快乐十忌 .....	(51)
男子人生十不可 .....	(53)
男子人生十大耻 .....	(55)
男子恶习十戒 .....	(57)

### ●待人接物禁忌●

男子外交策略十忌 .....	(61)
男子社交十不要 .....	(63)
男性人际关系十忌 .....	(64)
男女共事十忌 .....	(66)
男子缺乏人缘十鉴 .....	(69)
男性与人争辩八忌 .....	(71)
男子发怒九忌 .....	(73)
男子开玩笑十忌 .....	(75)
男子交谈二十忌 .....	(76)
男子待客十戒 .....	(79)
男子作客十戒 .....	(80)
邻里相处十忌 .....	(82)
出国男士十戒 .....	(83)
男性处世二十不 .....	(85)
男性举止二十四忌 .....	(87)

## ●婚恋家庭禁忌●

- 男性独身者五忌 ..... (93)
- 男性写情书八忌 ..... (95)
- 男女约会八忌 ..... (96)
- 男子求爱十禁忌 ..... (98)
- 男子择偶十戒 ..... (100)
- 男子恋爱二十忌 ..... (102)
- 男子失恋十戒 ..... (107)
- 男子接吻七忌 ..... (109)
- 新婚男士八忌 ..... (110)
- 男子入赘十戒 ..... (112)
- 男子复婚七忌 ..... (114)
- 男子再婚十戒 ..... (115)
- 夫妻关系十忌 ..... (117)
- 夫妻吵架十戒 ..... (119)
- 男子对待家庭矛盾十忌 ..... (121)
- 男性巩固婚姻十戒 ..... (122)
- 男子离婚十不要 ..... (124)
- 男士防避外遇八忌 ..... (126)
- 对待负情妻子十不要 ..... (128)
- 对待孕妻七忌 ..... (130)
- 男子承担胎教九忌 ..... (131)
- 男士抚育子女十忌 ..... (132)
- 训子诫 37 条 ..... (134)
- 为父者十戒 ..... (136)

## ●业余生活禁忌●

- 男性魅力十戒..... (141)
- 男子美容九忌..... (143)
- 男子戴镜十忌..... (144)
- 男子穿着十忌..... (147)
- 男子穿着西装十忌..... (148)
- 男子业余生活十忌..... (149)
- 男子娱乐十戒..... (151)
- 男子健美运动十忌..... (153)
- 男子购物五忌..... (154)
- 男子消费十不可..... (155)
- 男子舞场十忌..... (157)
- 男子出游十忌..... (159)
- 男子燃放鞭炮八忌..... (161)
- 男士防扒十忌..... (162)

## ●卫生保健禁忌●

- 男子心理健康六戒..... (167)
- 男子健身十戒..... (168)
- 男子防癌十忌..... (170)
- 中年男子养生八戒..... (172)
- 老年男子养生十八戒..... (174)
- 城市男子生活九忌..... (178)
- 现代男子生活十戒..... (180)
- 单身汉饮食十忌..... (181)



男子下厨十八忌.....	(183)
喜茶男士十忌.....	(186)
男子饮酒十二忌.....	(189)
男子吸烟八戒.....	(192)
男性服药五忌.....	(194)
男子科学生活十忌.....	(195)
男子不育八忌.....	(196)
男子优生九忌.....	(198)
男性防止手淫五忌.....	(200)
早泄、阳痿者七忌.....	(202)
避免遗精十忌.....	(204)
男子运动保健十忌.....	(205)
男子习武十戒.....	(207)

## ●立志成才禁忌●



## 男子成才十忌

人生是人的自然生命的社会旅程。社会复杂，人本身也并非简单的存在，于是便演出了各种各样的人生。纵使每一个人的每一场人生都独具风采，但如果把人类成才之道作为一门科学进行总结研究，不难发现，尽管大千世界、风雨多变，可在成才道路上，人们所历经的“驿站”几乎相同。也就是说，尽管世界上的成才之路形形色色，四通八达，可对于每一位渴望自我成才或已经成才的男子来说，在成才的道路上，必须跨越以下“门槛”，才能奏效。

一、非自我觉悟者难以成才。对自身的自觉认识完成得越早越好。因为成才需要内驱力，不论走内发式、他导式、机遇式成才之路，没有主观成才愿望，没有一点自知之明，则难以产生勤奋努力的动力。因此，只有有了自觉，才可能自知，只有有了自知，才可能扬长避短，痴迷忘我，投入事业的怀抱。

二、逆潮流者难以成才。一个人的成才，必须适应社会需要，取得社会的支持和承认。否则，纵使你有千般技艺，也不可能获得成功。此外，如果你违背社会需要，逆历史潮流而动，不仅不可能成功，甚至会身败名裂，遗臭万年。所以，男子成才应以推动人类社会前进，造福于千秋万代为己任、为前提。

三、缺乏坚韧性者难以成才。成才之路是艰难的、曲折

的。有了意志的坚韧性,不仅能够抵制不符合行动目的的主客观因素的干扰,做到面临千纷百扰,不为所动,而且能够长久地坚持业已开始的符合目的的行动,做到锲而不舍,有始善终。无论何人,立志无常,遇难改向,半途而废是不能成才的。

四、无自制力者难以成才。自制力能够使人自觉地、灵活地控制自己的情绪,约束自己的言行,促使自己坚决执行自我正确的决定,并努力克服妨碍执行决定的恐惧、羞怯、犹豫、懒惰、偏激等。另外,只有具有自制力,才能保持稳定的情绪,平和的心境,有利于开拓与创新。

五、没有独立性的人难以成才。一个人不可能不受任何限制地思考一切,实现一切,然而,一个人如果只能在现存的框框里驰骋自己的思维,不能突破因袭的重围,独树一帜,开拓创新,那么他成才的余地将很有限。因此,有主见的成才者应该做到从众而又不囿于众,既不依赖于客观外界,也不依附于他人,才能使自己的思维火花迸发出绚丽的光彩。

六、缺乏冒险精神者难以成才。人类社会发展的历史,到处响彻着冒险精神的赞歌。人类的任何冒险活动都意味着创新、进取,而创新、进取也决然离不开冒险。敢于冒险者虽难免遭到失败或挫折,但终究是有希望成功的。因为不敢冒险就意味着封闭保守,而封闭保守的性格与心态,恰恰影响和制约着成功的可能性。

七、没有自信力的人难以成才。现代人应该是具有充分自尊和自信的人。缺乏自信力的人,一般低估自己的智力、能力和意志力,不能正确地评价自己,表现自己,补偿自己,从而使自己应有的价值通过“内化”而消失。

八、没有拼搏精神难以成才。在时间就是生命、就是速度、就是效率的今天，要热爱生命尽快成才，就不应该浪费时间，虚度年华。天才尚且依靠勤奋，况且常人成才就更需要以只争朝夕的精神去拼搏了。

九、非大度达观者难以成才。人不是生活在真空中，在人的周围随时随地可能发生许多意想不到的事情，作为立志成才者，要有乐观的生活态度，不为点滴小事而苦恼不堪，不为区区小事而斤斤计较，从而确立积极向上的人生态度，追求科学化的人生。

十、缺乏牺牲精神者难以成才。成才所需要的人们的品质是多维的，要奋斗就会有牺牲。同样，在成才过程中，不失去便得不到，如果缺乏这种牺牲精神和奉献精神，也不能成才。

## 男子自我成熟十二忌

古希腊哲学家毕达哥拉斯曾把人生比喻为奥林匹克运动会。确实如此，人生就是竞技场，生活就是大舞台。面对有限的人生，每一个男子无不期望自己的能力和潜力发挥到无限的极致，实现自己的终极价值。然而，人生的成功又并非轻而易举的事。成功的人生往往需要人们成熟的个性，健康的身心。没有人生自我的成熟便也没有人生所有的成功。因此，在人类社会生活中，男子首先培养自我成熟的个性与品质，对于其人生的成功与成才是至关重要的。综合健康人格、健康心理、健康情绪、健康精神等诸多要素，男性要使自己臻于完美成熟，必须戒除以下十二条毛病：

一忌天真浪漫，不能正确认识世界和自己。幻想不等于现实，人生重要一点就是必须接受现实。历史是残酷的，现实也是无情的。人只有在现实中正确认识世界和自己，才能客观、灵活、多变。否则，“幼稚病”只能使其沉溺在“子虚乌有”的幻想状态中。

二忌残留着对双亲的依从，过分地依赖他人，缺少独立自主性。父母是只保护伞，但不是人的终生保护伞。每一名男子应像小鸟一样，翅膀硬了之后就要飞离母翼之巢，去广阔天地里翱翔。一个人如果任何事都仰赖别人，那他永远不可能独立行事。

三忌办事不认真，没有责任感。人生的价值在于创造一个有价值的人生。人只有有了责任感，才会明白肩上的重担，才会想方设法把事情做好，才会产生一种自觉性、沉重感。

四忌情绪不稳定，攻击性和逃避性行为偏多。人在生活中，不可能对人、对事冷淡无情，无动于衷，而是持一定态度的：满意或不满意，喜爱或憎恨等，但成熟的人在情绪波动时，能够和善于控制自己，将其把握在适度的范围内。

五忌生活图一时快乐，没有长期打算和规划，缺乏进取心和紧迫感。俗话说：人无远虑，必有近忧。只有站得高，才能看得远。及时行乐得过且过是一种堕落。虽然它的“诱饵”是甜的，但吞下“诱饵”后却是苦的。

六忌胆小怕事，不愿走向社会。不入虎穴，焉得虎子。实践出真知，实践长才干，一个人只有踏入社会，经过千锤百炼，几番摔打，才能羽翼渐丰，振翅远翔。

七忌清高自负，不能取长补短，完善自我。人的知识和经验，来自书本和实践。只有谦逊的人才知道自身的不足，才知

道直接地、间接地吸取经验教训，充实完善自己。

八忌随风摇摆，缺乏见地。人生的可贵之处在于对社会有独到的、有价值的认识。在这种认识中，他既能全面深刻地了解世界，又能够充分彻底地把握自己，具有建设性地处理现实的能力。

九忌个性古怪，缺乏和谐的人际关系。人要生存，必须妥善地处理好自己同周围的各种关系，不仅能够接受友爱，而且还能给予友爱，相信自己也尊重别人，在日常生活中能够愉快地进行正常地社会交际及男女间适度的交际。

十忌行为出于利己动机，难以适应新的环境和地位的变化。成熟的男子不论何时何地，都能从生活环境中得到美的享受，都能够设身处地的采取助人为乐的态度，主动地为人类社会服务，把别人的幸福当成自己的幸福，把别人的痛苦当成自己的痛苦。

十一忌待人接物坠入“非此则彼”、“非黑即白”的两个极端思维的陷阱，缺乏辩证法的观念。事物都有多重性和特殊性，简单地下结论往往会从一个极端走向另一个极端，说错话，办错事，招惹意外之祸。

十二忌做事不考虑后果，没有良好的动机不会带来良好的效果。成熟者办事始终把动机与效果统一起来。

## 欲成大业男子心理品质八戒

美 国人类行为学家丹尼斯·维特利博士说：“真正的成功，不仅仅是个人在自己长处方面的追求。它不是在生活中去碰运气，也不是去打败别人或者使别人遭受损



失而自己去攫取。成功就是利用你的天资或潜在力，为能使你获得幸福的目标去不断地奋斗。成功就是在一种友爱、互助、充满社会关心和责任的环境中给予和获取。”为此，根据生活中成功者的心理，他为人们设计了一种令人感到满意和振奋的生活方式，指出了人在自己成长和完成个人的成功过程中的“十戒”。

一戒缺乏现实的自我觉察。现实的自我觉察就是自我诚实。成功者不但对自己的潜力是诚实的，而且对要达到的目的及应付出的时间和努力也是诚实的。不仅能觉察到周围事物的细微变化，更能觉察到由于遗传和环境给自己造成的缺陷，也能觉察到大量对己有益的事物。

二戒缺乏现实的自我尊重。成功者应有很强的自我价值感和自我信心。“我愿意成为我自己，而不愿是历史上任何时代的别人。”这是成功者的正面的自我暗示，它是发展自我尊重感的重要部分。自我尊重感中很重要的一个方面是自我接受——心甘情愿地成为自己。

三戒缺乏现实的自我控制。成功者的自我控制是主动的。他们坚定地坐在命运驾驶员的位置上，控制着自己的思想、日常工作、目标和生命，创造着自己的未来，对自己的思想、天资和能力的发展，有一个良好的支配，能够安排好一生的时间。

四戒缺乏现实的自我动机。在生活中，成功者是那些有着强烈的、现实的自我动机的人。他们有奔向自己所制定目标的能力，他们有扮演自己确定角色的能力。这种现实的自我动机来源于：1. 他们个人的和现实的自我期望；2. 他们的知觉是，当畏惧和愿望同在心中时，畏惧是有害的，而愿望使