



LOVE 爱情

FAMILY 家庭

RELATIONSHIP 人际



凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

尹璞◎著

ENDATION

国家部委局及相关社会团体权威机构
推荐本书

男
人
的
「
生
理
周
期
」



MAN

男人那几天

尹 璞 ◎ 著

凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社

JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

男人那几天 / 尹璞著. —南京:江苏文艺出版社,

2008. 6

(“全民健心”系列图书)

ISBN 978-7-5399-2927-9

I. 男… II. 尹… III. 男性—心理保健—通俗读物

IV. R 161. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 081167 号

- 书 名** 男人那几天
- 作 者** 尹 璞
- 责任编辑** 黄孝阳
- 责任校对** 二 木
- 责任监制** 卞宇坚 江伟明
- 出版发行** 凤凰出版传媒集团
江苏文艺出版社(南京湖南路 47 号 210009)
- 集团网址** 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
- 印 刷** 北京市梦宇印务有限公司
- 经 销** 江苏省新华发行集团有限公司
- 开 本** 880×1230 毫米 1/32
- 印 张** 7.25
- 字 数** 200 千
- 版 次** 2008 年 6 月第 1 版,2008 年 6 月第 1 次印刷
- 标准书号** ISBN 978-7-5399-2927-9
- 定 价** 25.00 元
- 江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

序

我们每一个人都追求健康。但是，健康到底是什么？

1946 年 6 月 19 日至 7 月 22 日在纽约召开的国际卫生会议上，世界卫生组织 (WHO) 61 个国家代表签署的《世界卫生组织宣言》提出：“健康不仅是没有疾病或体弱，而是一种身体、心理和社会完满状态。” (Health is a state of complete physical mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.) 这是最权威机构对健康作出的一个完整的定义。医学和健康行业更多应该关注到的是人而不是病。人是有思想、有感情、有理想、有追求的人，又生活在自己的家庭和所熟悉的社会人群中，每个人自幼所接受的文化素

养不同。医学心理学对医学的贡献就是强调医学必须重视理论，把人的心理放在医学理论的首要位置，也就是主宰人的行为是人的大脑，而人脑的高级功能不是别的恰恰是人的心理活动。每一项心理活动的产生都是个人在一天生活中与周围人和事打交道时的事件所引起的，我们称之为“生活事件”。每一项生活事件从起始到结束都伴随他的知识、经验、情绪情感体验、积极运转的思维，做出判断、决策和必要的行动，达到问题的解决和事件的结束。也就是说个人在一天生活的进行中，都会遇到各种各样的问题或困难，阻挡你前进的道路，必须运用你的智慧去推掉拦路石。生活事件是靠人的心理活动来运作的，如果每一项生活事件都能很好地化解了矛盾，就提高了自身的才干，增加了幸福感。人际关系同样是在健康中必须重视的问题，因为人生活在家庭、学校或工作环境中，整天都可能要与亲人、同学、同事或不熟悉的人打交道，产生各种“生活事件”，在遭遇不同的生活事件所产生不同的心理状态称之为“心态”，有些生活事件凭自己的知识、经验未花很多时间就能顺利地解决，心情感到愉悦，但是有些生活事件却正好相反，感到很棘手，有压力、找不到解决的办法，甚至紧张到不安的地步，影响了食欲和睡眠。可见医学的对象是具有丰富心理生活的人，而不仅仅是他躯体的疾病。

从德国学者威廉·冯特于 1879 年在莱比锡大学创立了世界第一个心理学实验室，用客观的实验方法说明人的高级心理现象，使心理学脱离了哲学的范畴，进入了科学的行列，

到现在，已经将近 130 个年头。我个人在抗日战争期间，从学医开始，进入医学心理学，从事心理学的研究、教学与实践，到现在，也差不多经历了这个年轻学科的一半历程，也目睹和经历了中国心理学起步、发展、受挫、再发展的几乎全部坎坷过程。很多人简单地说：中国心理学远远落后于西方。其实，这样说并不完全正确。从中国心理学界对中国特有文化，包括儒学、佛学、道家思想对心理的影响，到心理的社会性，到郭念峰教授提出的人性主义心理学，到悟践疗法，中国心理学界在对人性（区别于“兽性”）、社会性、文化性方面的研究不仅独特，而且填补了西方心理学的缺陷。

30 多年前，中国科学院心理研究所医学心理研究室承担了针刺麻醉的心理学的研究的课题中，我和郭念锋教授专门研究痛阈的生物周期节律。研究发现，人（不止是女人！）不仅都有生理节律，同时也有心理节律。我们提出了医学心理学的人性主义理论和整体健康理论，把周期节律性归纳到《心理健康水平十大标准》之中，并指出：人的心理活动在形式上和效率上都有自己内在的节律性。

这种节律性不仅是正常的，也是健康的。当然，节律性也可能给我们带来一些麻烦。但是，只要掌握了知识，顺遂大自然的规律办事，再掌握一些有效的应对技巧，人的生理节律和心理节律不仅不会成为问题，反而能够成为我们把握生活节律、实现心理健康和身心全面健康的工具。

读完《男人那几天》，我很有感叹。首先，它通俗易懂，没有抄来抄去的内容，发自内心，很像作者与读者放松、惬意的交谈。同时，内容很有科学性，也把文化、社会、人性的很多考虑融在其中，以科学为基础，但是，对人说话。而且，引用的案例既不猎奇，也不庸俗，都是我们每一个人在正常的学习、工作、生活中会碰到的问题。最重要的是，在科学的基础上，为读者提供了大量的简单易懂、切实可行、可操作性强的应对技巧，相信对每一位读者都会很有帮助。科学的最终目的不是局限于学者间的交流，更不是供奉在象牙塔里。科学的最终目的是把它广泛普及，应用到我们每一个人的学习、工作和生活中，帮助每一个人生活得更健康、更快乐、更充实，帮助我们的社会更加和谐。我很高兴我读了这本书，也为自己和尹璞结下忘年之交感到高兴。

祝每一位读者朋友健康、快乐！

李心天

2008.06.06

【李心天，中国医学心理学泰斗，原中国科学院心理研究所医学心理研究室主任，原北京医科大学附属医院医学心理科主任。】

第1篇

男人也有
“例假”

P2

上帝是
公平的

P5

男人的
“小化工厂”

P10

心理决
定生理

P18

“倒霉”
的男人

P47

被放大的
负面思维

P51

老爸儿子
大PK

P55

大骂老板
的员工

P59

丑陋男人
的羞耻

P64

给自己
放个假

P95

带病上场
的运动员

P100

女人到底
要什么

P108

“我爱你”
综合征

P113

“大众情人”
玩失踪

P117

就是不会说
“不”

P140

成败都是
睾丸酮

P152

只做自己的
角色

P160

男儿有泪
不轻弹

P169

成功学
综合征

P190

老子就
不信了

第2篇

“那几天”
怎么了

P24

莫名其妙的低潮

P29

心理素质高手

P36

凶男人多是“纸老虎”

P42

自言自语成心病

P69

猛老虎
逃避房事

P73

间歇性好男人

P79

“例假”大碰撞

P86

婚外恋的温床

P90

男人没有好东西

P122

要错大家一起错

P124

心理学“匿名现象”

第3篇

谁制造了“那几天”

P128

都是月亮惹的祸

P132

昨天最难过去

P196

姥姥出远门了

第4篇

“那几天”这样走过

P206

最佳“人生哲学”

P211

加法减压法则

P217

辛苦了，谢谢！

01

Chapter



男人也有“例假”

CAREER 事业

RELATIONSHIP 人脉

FAMILY 家庭

LOVE 爱情

♂上帝是公平的

THE MAN'S DAYS



女人有月经，那是上帝故意安排的。月经有它的生理必要性，但是，没有女人喜欢月经。难怪在北方一些地方，来月经被称为“倒霉”。当男人庆幸的时候，却不知道上帝颇有幽默感，而且永远公平。男人也有那么几天，只是不像女人那样生理上有明显反应，男人只是在心理上有反应。每个月总有那么几天男人们一反常态，心情非常低落，只是他们自己没有发现而已！

男人也有“那几天”？

是的。像所有女人一样，男人也有“例假”！或许你会对此嗤之以鼻，又或许你认为这是天方夜谭，但事实就是如此。每个月，你是不是也有几天控制不住地心情烦躁，动不动就发火，对性事也提不起兴趣，工作时仿佛失去了平日雷厉风行的干劲，变得有些“不思进取”……不要纳闷，不要彷徨，其实，这是你的“兄弟”来了！

男人也有“那几天”，而且就像女人的“姐妹”那样准时。

女人的心理波动，多和生理周期相关。男人虽说没有像女人例假那样明显的生理周期，但是，同样会有一个周期性的情绪低潮。

这种周期性的情绪低潮，在男人中具有一定的普遍性，医学上被称为男性生理和心理“周期”。从生理学角度来说，男人是不可能来月经的，但每隔一定的时间，他们也会有那么几天出现情绪上的波动，乃至身体上的不舒服，国外一些医学专家称之为男性的“低潮”现象。这实际上是一种生物节律变化，是男性机体激素水平变化的结果。

1. 情绪周期可能在男人女人身上都有表现，但是男性的周期和女性不一样，被焦虑控制着，在这种状态下会对生活和工作带来影响，在夫妻性生活方面表现尤其明显，同时也严重影响学习、人际交往等方方面面。

2. 一些病态的表现会出现在男性生理周期的低潮期，据国外一些研究显示，情绪节律周期大约为 28 天，它影响着人们的创造力和对事物的敏感性、理解力以及情感、精神心理方面的一些机能。在“情绪高潮”期，往往表现出精神焕发、谈笑风生；“情绪低潮”期，情绪低落、心情烦闷、脾气暴躁，严重时甚至会有暴力倾向和自杀倾向。

3. 一切生物都有生物节律。人的生长、发育、体力、智能、心跳、呼吸、消化、泌尿、睡眠乃至人的情绪无一不受体内生物节律的控制。只不过有的人节律明显，有的人不明显。

由于男人“例假”不像女人例假那样有特别明显的标志，所以，不容易明确定位，也就容易被忽视。虽然没有显而易见的生理反应，但是，心理波动和相应的情绪、行为变化却相当明显！

♂ 男人的“小化工厂”

THE MAN'S DAYS



健康四大基石是：“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”，其中，心理平衡占 50%。为什么心理平衡一项就占 50% 呢？我们常听说的“身心健康”中，“身”和“心”的关系是什么呢？

“身”和“心”是分不开的。我经常用一个比喻：人的身体就好像是一个“小化工厂”，或者说是一个“小药厂”。控制这个“小化工厂”“阀门”的，就是你的心理平衡状况、你的情绪。当你紧张、焦虑、感受压力时，有一个“阀门”就被打开，分泌出大量的肾上腺素，在你体内循环。它会让你瞳孔张大，呼吸急促，心跳加快，血压升高，手心和脑门儿出汗，等等。同时，还有很多其他“化学品”，或者作为压力的产物，或者作为身体应付压力的“武器”，也被分泌出来，在你身体里循环。与此同时，一些提供你身体日常功能需要的“阀门”受到影响或者抑制。举一个最典型的例子：负责消化、吸收、新陈代谢功能的“阀门”就开始失常了。这时，如果有人说你

好像“吃错了药”，乍看似在开玩笑，实则很有道理。心理不平衡、不会减压的人，就等于长期处于一种“吃错了药”的状态。时间长了，能没病吗？很多类似头疼、高血压、心脏病、胃溃疡、消化系统紊乱、神经系统紊乱、免疫系统功能下降、失眠、视觉问题，甚至更严重的问题，都可能始于压力、始于心理。这种身心机能紊乱问题不能简单地当成身体问题去医治，解决问题的关键在于减压，在于心理平衡。不处理好自己的心理平衡，你随时可能在不同程度上伤害自己的身体。现实中，因为情绪突然受刺激而出现中风、心脏病发作的人很多；因为长期心理失调，而患上或大或小的慢性病的人也不少。当然，很多情况下，这些病的基本病理已经存在，“万事俱备，只欠东风”。那么，你的情绪就起了催化剂的作用，有时，即便这些病理本来不存在，单凭长期的压力和处理不好的负面情绪，单凭“身”、“心”的关系，也足以让它从无到有，从小到大。

心理失衡，不仅仅影响到身体健康，还严重影响一个人的判断能力、思维能力和办事能力。就算你打算趁着年轻，先用生命换事业，你的工作效率和事业发展也要大打折扣。

心理上的问题，如果我们不能将其合理地化解，它就要为自己谋求一个出处。或者从行为上找到出处，或者从身体上找到出处。长期心理不平衡，要么行为上会做出一些自己通常不会做出的蠢事，要么在身体上以各种症状或疾病的方式展现出来。

当然，咱们的“小化工厂”也能生产其他“化学品”。当你感觉喜悦、舒畅、放松、和谐时，肾上腺素的“阀门”就关上了，另外一个“阀门”被打开，分泌出一种叫做“内啡肽”的东西，它有个俗名，叫“快乐激素”。它不仅能使我们精神上感觉喜悦、舒畅、放松与和谐，同时，它还是天然的止痛剂，能减少我们身体上的痛苦。除此之外，内啡肽还能增强免疫系统的运作，提高免疫功能。一个心态乐观、心情舒畅的人的前脑里，会长期储藏很高的内啡肽。这不仅使他感染疾病的几率比其他人少，就算他不幸染上疾病，他感受到的病痛也会比其他人小，恢复健康的几率大，速度也比一般人快。

除了身体健康的好处外，心理平衡的人思维清晰，反应灵敏，遇事不慌、不惑，不用说亲人了，包括老板、同事和客户在内，不同场景下接触的不同人都喜欢跟你相处，愿意与你合作，喜欢和你交朋友。

男人的“小化工厂”和女人的“小化工厂”有一个重大的差异，那就是性激素的不同。雄性激素，也就是睾酮，是男人特有的。它除了性功能之外，还给了我们好胜、好斗的特点，促使我们追求“赢”，追求成就，追求被崇拜。这也使男人为了“赢”肯拼命，为了面子不要命，怕失败，对挫败和挫折耿耿于怀，“君子报仇十年不晚”，貌似坦荡实则心里放不下事儿，生怕被人看不起，更怕被自己看不起，必须不断地积累一个又一个有意义或没意义的“胜利”来证实自己的价值，满足自己的成就感，维持自己对自己的自我接受。睾酮既造就

了男人，也拖累了男人，拖垮了男人。

男人的性激素会有周期性的节律波动。生物节律导致男人“例假”发生。当超负荷的精神压力积累到一定程度，就会引起身体内激素的异常分泌和大脑中神经递质的失衡，这会使人情绪出现周期性的问题。在男人“例假”期，男人的性激素发生波动，使男人的身体和心理都产生一定的变化。这一点与女人相同，在女人例假期，性激素的波动同样对女人的身心产生影响。而且，在妻子的“月经”期里，男人的身体和情绪也会受到影响，甚至会调整自己的身体和情绪，以顺应妻子的激素周期，久之也可以产生情绪周期性变化。作为社会动物，我们身边每一个青春年龄以上的人都在经历这些波动。这些波动不仅影响他自己，也影响到身边的其他人。这是因为，我们的“小化工厂”还能生产出一种特殊产品，叫做“信息素”。这是一种能够通过空气传播的化学信息。我们很多人都经历过亲人或朋友患了绝症，大家都一致决定不告诉病人。然而，周围人都处于悲伤、痛苦的情绪之中，虽然大家都装着没事儿，可是，病人还是能够感觉到不对劲。这是因为，周围人的负面情绪的信息已经通过信息素的方式在空气中传播出来，被病人接收到。没想到吧，自己有时出现的那种“感觉”，竟然还有科学的根据！由此可知，自己的情绪波动会影响别人，别人的情绪波动也会影响自己。因此，保持好自己的心理平衡，不仅是为了自己，也是为了自己周围的人，尤其是亲人。鉴于此，我总结出十二字箴言：平衡自己，快乐家人，和谐社会。每一个个人自己平衡了，他的家庭才能快乐；每一个家庭都快乐