

智慧男人
的处世法则

*How does a man
adjust himself well*

男人如何 调节自己

- ◎让心路变得顺畅
- ◎让心灵沐浴芬芳
- ◎轻松摆脱心理困境
- ◎重新找回快乐年华

刘 昊◎编著



地震出版社

How often a man
adjust himself?

男人如何 调节自己

THE KOREAN BEST-SELLER
THE #1 BEST-SELLING
LIFE-ADVICE BOOK IN KOREA
THE #1 BEST-SELLING BOOK IN
KOREA

by 金一榮



智慧男人
的处世法则

*How does a man
adjust himself well*

男人如何 调节自己

刘 昊◎编著



地震出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人如何调节自己 / 刘昊编著. —北京: 地震出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5028-3581-1

I. 男… II. 刘… III. 男性—心理卫生—通俗读物

IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第105773号

地震版 XT200900129

男人如何调节自己

刘 昊 编著

责任编辑: 刘 江

责任校对: 庞亚萍

出版发行: **地震出版社**

北京民族学院南路9号

邮编: 100081

发行部: 68423031 68467993

传真: 88421706

门市部: 68467991

传真: 68467991

总编室: 68462709 68423029

传真: 68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销: 全国各地新华书店

印刷: 三河市鑫利来印装有限公司

版(印)次: 2009年9月第一版 2009年9月第一次印刷

开本: 787×1092 1/16

字数: 246千字

印张: 16

书号: ISBN 978-7-5028-3581-1/R(4197)

定价: 29.80元

版权所有 翻印必究

(如有印装问题 本社负责调换)

Foreword

前言

哈佛大学心理学教授乔治·斯格特指出：人的一切幸与不幸的根源，都在于心灵。心灵是人类生命中的一盏灯。心灯明亮，即使一无所有，生活依旧很精彩。心灯晦暗，即使得到了物质上的所有满足，仍然会被痛苦所包围。若是心灯熄灭了，即使一个人活着也不过是行尸走肉。

当前，男人承载着太多的责任，承受着太大的压力，他们感到心的“疲劳”……作为社会和家庭的支柱，他们的肩上担负着太多的责任，大到了自己为之奋斗的事业，小到依靠自己的努力奉养高堂、哺育幼儿，为了担起这些生命的重托，他们紧咬牙关、奋力拼搏，他们比女人经受着更多的风风雨雨逆境挫折。

在公认的标准中，男性是强者，就应该承受一切，“男儿有泪不轻弹”，男性精神压抑的结果，必然也会影响他们的心理健康。

男性有了心理压力后，可能会通过一些不健康的方式来解脱苦恼，如吸烟、喝酒、开快车、疯狂玩电子游戏、看恐怖片、去夜总会，等等，如此，不仅压力没有解除掉，反而影响了身心健康。

如果把社会比作人的外部世界，那么心灵就是人的内心世界。两者同样重要，甚至有时候人们做决定时会认同自己心底的声音，而忽视外部的压力。具有良好心理状态的人在外部世界会

做得更好。

道理很简单，一条河流，只有自己有水，才能浇灌到两岸的草木，人也一样，只有自己拥有健康的心理，才会为别人分担忧愁，送去快乐。一个心灵上杂草丛生，荆棘密布的男人，自己都应顾不暇，又怎能让人相信他会给别人带来欢乐与帮助呢！心灵的天空有时阳光灿烂，有时阴云密布，这就像有了明亮的白天就会有漆黑的暗夜一样自然，只有两相对比才能让人感悟到灿烂与明亮的可贵。

不要让心灵的阴云和迷雾战胜阳光成为人生的主导。只有让心灵充满阳光，才能够健康快乐地生活。作为男人，只有拥有一个健康轻松的心态，才能自信地面对人生，才能负担起自己的责任，才能让自己的人生变得更加丰富多彩。

心灵的园地长出杂草是很正常的，因为每个人都有可能受到外界的负面影响，同时每个人的心理知识与个人素质水平的参差不齐也是重要原因。只要我们辛勤地耕耘和养护，不断地进行自我调节，除去破坏心灵健康的荆棘，就能让心灵的花园阳光常驻、清泉流淌、鲜花盛开。

为了帮助男性解决心理困惑、医治心灵创伤，我们根据积累多年的工作经验编写了该书。书中最大的特色是注重服务性和实用性。针对男性特点的各类心理问题进行多角度、多层次地剖析，步步深入，逐步诱导，给出调节心理烦恼的处方和良药。

编者

2009年5月4日于北京

Content

目录

第一章 战胜逆境挫折，做一个坚强的男人

- | | |
|---------------------|------|
| 1. 坚信自己可以成功 | / 3 |
| 2. 做个永不言败的男人 | / 6 |
| 3. 信念使男人创造奇迹 | / 9 |
| 4. 乐观地面对一切 | / 13 |
| 5. 走积极的人生之路 | / 16 |
| 6. 好男人要经过风雨洗炼 | / 20 |
| 7. 锁定目标，全力以赴 | / 23 |
| 8. 男人要有恒心 | / 27 |
| 9. 失败是成功之母 | / 29 |
| 10. 轻易放弃，总嫌太早 | / 31 |
| 自我心理测试：你是个意志坚强的男人吗？ | / 35 |

第二章 突破传统束缚，做一个变通的男人

- | | |
|-------------------|------|
| 1. 想成功，要变通 | / 41 |
| 2. 结果不同只因思维方式不同 | / 43 |
| 3. 跨越思想上的栅栏 | / 45 |
| 4. 选择一条属于自己的路 | / 47 |
| 5. 突破限制，发挥你的想象力 | / 51 |
| 6. 独出心裁，不因循守旧 | / 54 |
| 7. 逆向思维是成功路上的一条捷径 | / 57 |



8. 有变化就会有机会	/ 59
9. 摒弃旧观念，接受新观念	/ 62
10. 突破思维定势的束缚	/ 64
11. 培养你的创新思维能力	/ 67
12. 把简单的事做到不简单	/ 69
自我心理测试：你是个有创新思维的男人吗？	/ 73

第三章 调适社交烦恼，做一个快乐的男人

1. 宽容是人际交往的“润滑剂”	/ 77
2. 变“害”为“利”巧批评	/ 80
3. 给舌头“镀”上一层金	/ 83
4. 学会道歉的艺术	/ 86
5. 朋友间要保持一定的度	/ 88
6. 不要让“小人”伤害了你	/ 91
7. 同陌生人保持好距离	/ 93
8. 有“礼”走遍天下	/ 96
9. 编织好你的人际关系网	/ 99
10. 雪中送炭胜过锦上添花	/ 103
11. 成功需要适度地自我推销	/ 106
12. 防人之心不可无	/ 109
自我心理测试：你是个自信的男人吗？	/ 113

第四章 调整事业心态，做一个积极的男人

1. 梦想是男人成功创业的第一步	/ 119
2. 拿出勇气积极行动	/ 122
3. 男人要有干大事的“野心”	/ 125
4. 敢想敢做，才能成就大事业	/ 128
5. 小资本也能开创大事业	/ 131
6. 耐心等待是成大事男人的特点	/ 134
7. 成功的男人懂得创造机会	/ 137
8. 机遇厚爱有准备的头脑	/ 140

9. 机遇和风险同时存在 / 143
自我心理测试：你是个乐观自信的男人吗？ / 148

第五章 摆正金钱观念，做一个理性的男人

1. 积极树立节俭观念 / 153
2. 以平常心对待财富 / 156
3. 避免盲目与人攀比 / 158
4. 不要让赚钱成为你唯一的追求 / 161
5. 掌控好自己的财富 / 164
6. 放弃对金钱的贪婪 / 167
7. 做好家庭理财计划 / 169
8. 君子爱财，取之有道 / 171
9. 人穷不能志穷 / 173
10. 用行动实现财富梦想 / 176
自我心理测试：你是个金钱欲望很强的男人吗？ / 179

第六章 保养婚姻关系，做一个负责的男人

1. 选择一个好妻子 / 187
2. 男人要大度一些 / 190
3. 不要让婚姻成为爱情的坟墓 / 193
4. 搞好双边关系 / 195
5. 男人要保留一点神秘感 / 198
6. 适当地忍让一下 / 200
7. 做个幽默的男人 / 202
8. 创造双赢的夫妻沟通 / 204
9. 坦诚开放式地吵架 / 207
10. 男人要远离婚外情 / 208
11. 别把不良情绪带回家 / 210
12. 唠叨也是一种爱 / 212
自我心理测试：你是个负责任的男人吗？ / 215

第七章 远离心理疾病，做一个健康的男人

1. 做一个精神健康的男人 / 219
 2. 浇灭心中的嫉妒之火 / 221
 3. 男人不要太偏激 / 224
 4. 忘记仇恨，消除报复心理 / 227
 5. 消灭冲动这个魔鬼 / 230
 6. 多为自己减轻心理压力 / 233
 7. 摆脱抑郁的困扰 / 237
 8. 让自己远离愤怒 / 239
 9. 保持积极健康的心态 / 243
- 自我心理测试：你是个心理健康的男人吗？ / 246



战胜逆境挫折，做一个坚强的男人

在这个世界上，没有做不到的事情，只有想不到的事情，只要你能想得到，下定决心去做，就一定能做到。做一个坚强的男人，从来不说“不可能”，只有不断战胜逆境挫折，超越自己，才能使自己在激烈的竞争中脱颖而出。



1. 坚信自己可以成功

许多男人本来是可以做大事、立大业的，但实际上只在做着小事。原因很简单，就在于他们过于自卑，没有坚定的信念。你如果不能摒弃自卑，那么你能过着平庸无常的生活。许多男人之所以会有自卑感，是因为他们在把自己和别人做比较以后，对自己产生很大不满。

心理学认为，每个人对自己都或多或少带有一些不恰当的认识，自卑就是一种因过多地自我否定而产生的自惭形秽的情绪体验，是一种认为自己在某些方面不如他人的自我意识和自己瞧不起自己的消极心理，是由主观和客观两方面的原因造成的。

长期被自卑情绪笼罩的人，一方面感到自己处处不如别人，另一方面又害怕别人瞧不起自己，逐渐形成了敏感多疑、胆小孤僻等不良的个性特征。自卑使他们不愿主动与人交往，不敢在公共场合发言，消极应付工作和学习，不思进取。因为自认为是弱者，所以无意争取成功，只是被动服从并尽力逃避责任。自卑不仅会使人的心理活动失去平衡，而且也会引起人的生理变化，尤其是对心血管系统和消化系统产生不良影响。生理上的变化反过来又影响心理变化。在自卑心理的作用下，他们遇到困难、挫折时往往会出现焦虑、泄气、失望、颓丧的情感反应。一个人如果做了自卑的俘虏，不仅会影响身心健康，还会使聪明才智和创造能力无从发挥，使人觉得自己难有作为，生活没有目标和意义。

没有一个人的人生道路是一帆风顺的，不如意事常有八九。因此每个人前进的道路上随时都会遇到各种困难、挫折、失意等，这些都容易使人产生一种自卑心理。

自卑心理有时可以转化为巨大的动力，也有可能转化为巨大的阻力，关键看你如何对待它。这种转化就是把自卑转化为自信。自信是消除自卑、促进成功的最有效方法，要养成自信的习惯，对任何事都要有必胜的信念。自信是进入成功之门的钥匙，是获得胜利的保障。一个男人只有相信自己，他的思想才会丰富他的言行，他才会自由自在。

一个人越自信，他的性格就会越迷人。一个充满自信心的人之所以与众不同，就在于他能有意识地追求和表现人格的魅力和令人折服的坚定自信；就在于他能够在复杂的处境之中和胜负未卜之前，有积极的自我意识、明确的价值观念和良好的自我状态。

包玉刚是雄踞“世界船王”宝座的华人巨富。他所创立的“环球航运集团”，在世界各地设有 20 多家分公司，曾拥有 200 多艘载重量超过 2000 万吨的商船队。他拥有的资产达 50 亿美元，曾位居香港十大财团的第三位。

包玉刚的平地崛起，令世界上许多大企业为之震惊：一个华人结束了洋人垄断国际航运界的历史。他靠一条破船起家，经过无数次的惊涛骇浪，渡过一个又一个难关，终于建立了自己的王国。回顾一下他成功的道路，他在困难和挑战面前所表现出的坚定信念对我们每个人都是有益的启示。

包玉刚不是航运家，他的父辈也没有从事航运业的。中学毕业后，他当过学徒、伙计，后来又学做生意，30 岁时升到了上海工商银行的副经理、副行长，并小有名气。31 岁时包玉刚随全家迁到香港，他靠父亲仅有的一点资金，从事进出口贸易，但生意毫无起色。他拒绝了父亲要他投身房地产的要求，表明了欲从事航运的打算，因为航运竞争激烈，风险极大，亲朋好友纷纷劝阻他，以为他发疯了。

但是包玉刚信心十足，他看好航运业并非异想天开。他根据在从事进出口贸易时获得的信息，坚信海运将会大有前途。经过一番认真分析，他认为香港背靠大陆、通航世界，是商业贸易的集散地，其优越的地理环境有利于从事航运业。37 岁的包玉刚正式决定搞海运，他确信自己能在大海上开创一番事业。

包玉刚早有独立创业的强烈意识，终于，他抛弃了他所熟悉的银行业、进出口贸易，投身于他并不熟悉的航海业，人们对他的讥笑多于嘉许。的确，对于穷得连一条旧船也买不起的外行，谁也不肯轻易把钱借给他，人们根本不相信他会成功。他四处告贷，但到处碰壁，尽管钱没借到，但他经营航运的决心更大了。后来，在一位朋友的帮助下，他终于贷款买来一条有 20 年航龄的烧煤旧货船。从此包玉刚就靠这条整修一新的破船扬帆起锚，跻身于航运业了。



包玉刚一条破船闯大海，当年曾引起不少人的嘲弄。他并不在乎别人的怀疑和嘲笑，他坚信自己会成功。他抓住有利时机，正确决策，不断发展壮大自己的事业，终于成为世界上最大的私营船队。

真正的自信不是孤芳自赏，也不是夜郎自大，更不是得意忘形、自以为是和盲目乐观；真正的自信是看到自己的强项或者说好的一面来加以肯定、展示或表达自己。它是内在实力和实际能力的一种体现，能够清楚地预见并把握事情的正确性和发展趋势，引导自己做得最好或更好。

自信是每一个成功人士最为重要的特质之一。

信心是我们获得财富、争取自由的出发点。有句谚语说得好：“必须具有信心，才能真正拥有。”

世界酒店大王希尔顿，用 200 美元创业起家，有人问他成功的秘诀，他说：“信心。”

拿破仑·希尔说：“有方向感的自信心，令我们每一个意念都充满力量。当你有强大的自信心去推动你的致富巨轮时，你就可以平步青云。”

美国前总统里根在接受《成功》杂志采访时说：“创业者若抱有无比的信心，就可以缔造一个美好的未来。”

自信可以让我们成为所希望的那样，自信可以让我们心想事成。

汤姆·邓普西生下来的时候只有半只左脚和一只畸形的右手，父母从不让他因为自己的残疾而自惭形秽。结果，他能做到任何健全男孩所能做的事：童子军团行军 10 公里，汤姆也同样可以走完 10 公里。

后来他学踢橄榄球，他发现，自己能把球踢得比在一起的男孩子都远。他请人为他专门设计了一只鞋子，参加了踢球测验，并且得到了冲锋队的一份合约。

但是教练却尽量委婉地告诉他，“不具备做职业橄榄球员的条件”，劝他去试试其他的事业。最后他申请加入新奥尔良圣徒球队，并且请求教练给他一次机会。教练虽然心存怀疑，但是看到这个男孩这么自信，对他有了好感，因此就留下了他。

两个星期之后，教练对他的好感加深了，因为他在一次友谊赛中踢出了 55 码并且为本队得了不少分。这使他获得了专为圣徒队踢球的工作，

而且在那一赛季中为他的球队得了 99 分。

他一生中最伟大的时刻到来了。那天，球场上坐了 6.6 万名球迷。球是在 28 码线上，比赛只剩下几秒钟了。这时球队把球推进到 45 码线上。“汤姆，进场踢球！”教练大声说。

当汤姆进场时，他知道他的队距离得分还有 54 码远。球传得很好，汤姆一脚全力踢在球身上，球笔直飞向前去。但是踢得够远吗？6.6 万名球迷屏住气观看，球在球门横杆之上几英寸的地方越过，接着终端得分线上的裁判举起了双手，表示得了 3 分，汤姆的球队以 19 比 17 获胜。球迷们欢呼高叫为踢得最远的一球而兴奋，因为这是只有半只左脚和一只畸形的手的球员踢出来的！

“真令人难以相信！”有人感叹道，但是汤姆只是微笑。他想起他的父母，他们一直告诉他的是他能做什么，而不是他不能做什么。他之所以创造这么了不起的纪录，正如他自己说的：“他们从来没有告诉我，我有什么不能做。”

永远也不要消极地认为什么事情是不可能的，首先你要相信你自己，相信你能，再去尝试、再尝试，最后你会发现你确实能做到。

2. 做个永不言败的男人

男人在人生的奋斗旅途中，经常会遇到挫折和失败，如果丧失自信心，不仅会带来更大的失败，而且还常常酿成人间悲剧。相反，只要充分相信自己，坚信挫折、困难都是暂时的，并以永不言败的精神继续拼搏，就能等到云开雾散的那一天。

希拉斯·菲尔德先生在退休时已经积攒了一大笔钱，然而这时他又突发奇想，想在大西洋的海底铺设一条连接欧洲和美国的电缆。

随后，他就全身心地开始推动这项事业。前期基础性工作包括建造一条 1000 英里（约 1609 公里）长、从纽约到纽芬兰圣约翰的电报线路。纽芬兰 400 英里（约 644 公里）长的电缆线路要从人迹罕至的森林中穿过，所以，要完成这项工作不仅包括建一条电报线路，还包括建同样长的一条公路。此外，还包括穿越布雷顿角全岛共 440 英里（约 708 公里）长的线

路再加上铺设跨越圣劳伦斯海峡的电缆，整个工程十分浩大。

菲尔德使尽浑身解数，总算从英国政府那里得到了资助。然而，他的方案在议会遭到强烈反对。随后，菲尔德的铺设工作就开始了。电缆一头搁在停泊于塞巴托波尔港的英国旗舰“阿伽门农”号上，另一头放在美国海军新造的豪华护卫舰“尼亚加拉”号上；不过，就在电缆铺设到5英里（约8公里）的时候，它突然被卷到了机器里面，弄断了。

菲尔德不灰心，进行了第二次试验。在这次试验中，在电缆铺好200英里（约322公里）长的时候，电流突然中断了，船上的人们在船板上焦急地踱来踱去，好像死神就要降临一样，就在菲尔德先生即将命令切断电缆、放弃这次试验时，电流突然又神奇地出现了，一如它神奇地消失一样。夜间，船以每小时4英里（约6公里）的速度缓缓航行，电缆的铺设也以每小时4英里的速度进行。这时，轮船突然发生了一次严重倾斜，制动器紧急制动，不巧又割断了电缆。

但菲尔德并不是一个轻易放弃的人。他又订购了700英里（约1126公里）的电缆，而且还聘请了一位专家，请他设计一台更好的机器，以完成这么长的铺设任务。后来，英美两国的发明天才联手才把机器赶制出来。最终，两艘船继续航行，一艘驶向爱尔兰，另一艘驶向纽芬兰，结果它们都把电缆用完了。两船分开不到13英里（约21公里），电缆又断开了；再次接上后，两船继续航行，到了相隔8英里（约13公里）的时候，电流又没有了。电缆第三次接上后，铺了200英里，在距离“阿伽门农”号20英尺（约6米）处又断开了，两艘船最后不得不返回到爱尔兰海岸。

参与此事的很多人一个个都泄了气，公众舆论也对此流露出怀疑，投资者也对这一项目没有了信心，不愿再投资。这时候菲尔德先生，如果不是百折不挠的精神、不是他天才的说服力，这一项目很可能就此放弃了。菲尔德继续为此日夜操劳，甚至到了废寝忘食的地步，他决不甘心失败。

于是，第三次尝试又开始了。这次总算一切顺利，全部电缆铺设完毕，而没有任何中断，铺设的消息也通过这条漫长的海底电缆发送了出去，一切似乎就要大功告成了，但突然电流又中断了。

好一个菲尔德，所有这一切困难都没吓倒他。他又组建了一个新公司，

