

xian dai
nan xing xin li
zi xun
zhi nan



● 陈
家
麟
编
著

现代男性心理 咨询指南

9787309041111

● 陈家麟 编著

现代男性心理 咨询指南

(甘)新登字第01号

现代男性心理咨询指南

陈家麟 编著

甘肃人民出版社出版

(兰州第一新村81号)

甘肃省新华书店发行 天水新华印刷厂印刷

开本850×1168毫米 1/32 印张20 插页2 字数487,000

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数: 1—8,025

ISBN 7-226-00878-5/C·56 定价: 8.20元



xian dainanxing xinli
zixunzhinan

● 甘肃人民出版社

前言

心理咨询 (psychological counseling) 是通过言语和文字的媒介, 在心理学方面给咨询对象以帮助、劝告、教育和指导的过程。通过心理咨询, 咨询对象的认识、情感和意志结构都有所变化, 对问题的理解、处理和消除各种心理障碍的能力都有所增强, 从而能有效地解决在生活、学习、工作和保健等方面的各种心理问题, 保持心理平衡, 适应内外环境, 增进身心健康。

随着科学技术的迅猛发展, 人民物质、文化生活水平的日益提高, 心理咨询事业越来越引起人们的关注, 咨询心理学家的影响也几乎涉及到人们生活的每一个角落。心理咨询的工作范围早已从最初进行职业指导的“旧时王谢堂前燕”到“飞入寻常百姓家”——即已进入到工厂、企事业、学校、政府机构、医院、诊所、康复中心和家庭中, 其工作对象亦已扩展到工人、职员、学生、病人、残疾人员、退休、失业、违法者, 或其他需要在教育、职业、保健、生活等方面进行指导的正常人。心理咨询事业的发展情况可以美苏两家为例。在美国, 咨询心理学已是美国心理学会 (APA) 的仅次于临床心理学的最大分支之一; 尽管攻读咨询心理学学位的人数逐年增加, 但仍不能满足实际部门日益增长的需求。在苏联, 早在60年代, 心理咨询就受到了高度重视, 如

在莫斯科市就设有“家庭心理咨询中心”，其领导人是苏联著名心理学家波达列夫院士（А. А. Бодалев）。20余年来，在加强心理学理论与实际的联系、重视心理学为实践服务方针的指引下，心理咨询事业有了长足的发展，几乎每一个城市都设有心理咨询中心，由受过专业训练的咨询心理学家面向广大人民群众服务。在我国，由于众所周知的原因，心理咨询工作开展较迟，在过去一段很长的时期内一直处于空白状态。近年来，这一工作在全国各地正在兴起。实践表明，在我国社会主义现代化建设中，人们在生活、学习、工作、保健等方面都有着许多亟待解决的心理学问题，而开展心理咨询工作对于帮助人们提高学习和工作效率；对于帮助他们搞好各种人际关系，使其能赢得友谊、觅到佳偶、夫妻和谐、优生优育、家庭幸福、领导赏识、同事拥戴；对于使他们能正确对待工作、学习和生活中的挫折，保持乐观豁达的情绪，注意心理卫生，增进身心健康等，都起着十分重要的作用。也正因为这样，心理咨询工作在我国已逐步受到许多有识之士的关注和广大人民群众的欢迎。

作者从事心理咨询工作已经多年。在多年的心理咨询工作中，作者接触了各种年龄、性别、职业、文化程度、经济地位和社会地位的咨询对象，他们向作者提出了涉及到恋爱、婚姻、家庭、性知识、优生、优育、身心保健、学习、工作、社交、职业选择、闲暇生活安排、服饰、美容、减肥、健美、家政等各方面的心理学问题，堪称“包罗万象”。作者曾经以这些问题为素材，写过一本有关女性心理咨询的著作——《现代女性心理咨询指南》（甘肃人民出版社，1989）。该书出版后，不仅得到了女性的“青睐”，也引起了男性的兴趣，不少男子汉通过各种渠道“责问”我：“你为什么不善咱们男子汉也写一本心理咨询书？”其实，写一本《现代男性心理咨询指南》一直也是作者的夙愿，只不过在写作《现代女性心理咨询指南》后，作者因赴苏联进修，不得

不辍笔而已。事实上，在苏联进修期间，由于咨询心理学也是作者的进修内容之一，故作者广泛阅读了有关咨询心理学的俄文文献，进行了心理咨询工作的考察，与苏联同行进行了学术交流，搜集了许多宝贵的资料，从而为写这一本《现代男性心理咨询指南》奠定了基础。

本书共分青春篇、中年篇、老年篇、恋爱篇、婚姻篇、家庭篇、性知识篇、家政篇、生育篇、保健篇、学习篇、社交篇、审美篇、闲暇篇、自测篇等15篇。全书所包括的292个问题是作者自己在咨询工作中搜集到的近千道问题中遴选出来的，具有一定的代表性。需要指出的是，由于此书是《现代女性心理咨询指南》一书的姐妹篇，因此，对于一些在《现代女性心理咨询指南》中已经搜集过的男女有共性的问题，本书原则上不取；另一方面，尽管在作者接触到的咨询问题中，有关性的问题是一个占相当大的比例的问题，但考虑到性教育在我国尚未普及以及当前“六害”猖獗这一特殊国情，故对有关性的咨询问题的篇幅进行了相当大的浓缩。为此，不能尽意之处，希望能得到读者的原谅。

在本书的编写过程中，曾参考、吸收、采用了国内外学者在这方面的有关研究成果，因涉及到的书目较多，未能一一注明，特此请原著作者见谅，并致以诚挚的谢意。甘肃人民出版社冯志毅同志自始至终给我以很大的鼓舞和帮助，扬州师范学院黄瑛同志抱病帮我做了许多具体工作，在此，一并向他们表示由衷的谢意。

最后，需要说明的是，由于时间仓促，加之作者学识所限，本书难免有这样那样的不足之处，希望读者不吝斧正，顺致谢意。

陈家麟

庚午春日于扬州瘦西湖畔

目 录

一 青春篇

1. 男孩究竟到多大才算发育成熟? (1)
2. 男孩的青春发育会出现哪些异常情况? (2)
3. 男孩应当怎样正确对待自己在青春期发生的心理变化?
..... (4)
4. 阴茎短小会影响性生活和生育吗? (7)
5. 发现自己睾丸异常该怎么办? (8)
6. 包皮过长一定要动手术切除吗? (9)
7. 遗精是否对健康有害? (10)
8. 青年男子应怎样正确认识几乎人皆有之的手淫问题?
..... (12)
9. 怎样解除手淫造成的烦恼? (14)
10. 怎样才能消除脸上的粉刺? (16)
11. 因自己个子矮感到“低人一等”怎么办? (17)
12. 有哪些办法能使自己的矮个子长高些? (19)
13. 对性知识特别感兴趣且爱在女生面前表现自己是不
是下流? (20)
14. 怎样才能与父母谈得拢? (23)
15. 紧身裤线条优美, 为什么小伙子不宜常穿? (25)

二 中 年 篇

16. 中年男子怎样才能防止早秃?..... (27)
17. 中年男子怎样推迟白头发出现?..... (29)
18. 中年男性为什么尤要注意节欲?..... (30)
19. 有什么最简易的方法能使中年男性延缓衰老?..... (32)
20. 步入中年后, 觉得与妻子越过越乏味, 该怎么办?..... (34)
21. 为了增进夫妻感情, 中年夫妻应怎样进行心理调适?
..... (36)
22. 中年知识男性怎样才能提高用脑效率?..... (39)
23. 中年男性怎样进行心理保健?..... (42)
24. 中年男子怎样顺利地度过更年期?..... (44)
25. 中年男子怎样锻炼身体比较适宜?..... (46)
26. 中年男性怎样着装才美?..... (48)

三 老 年 篇

27. 老年男子怎样才能使自己健康长寿?..... (52)
28. 老年男子怎样进行简易的养生保健?..... (55)
29. 老年丧妻后怎样适应?..... (60)
30. 儿女对我丧妻后再找一个老伴的愿望不理解怎么办?
..... (61)
31. 七老八十的老头子还能不能过性生活?..... (63)
32. 老年男子应该怎样过性生活?..... (66)
33. 为什么不少老年男性离退休后易患“离退休综合症”?
..... (68)
34. 老年男性离退休后怎样预防“离退休综合症”?..... (65)

四 恋爱篇

- 35. 为什么谈恋爱时不应以貌取人?..... (71)
- 36. 小伙子应该怎样正确看待恋爱中的“一见钟情”?..... (73)
- 37. 怎样才能知道姑娘爱上了你?..... (75)
- 38. 谈恋爱时怎样观察女友的人品?..... (78)
- 39. 怎样才能恰到好处地向姑娘表示自己的爱情?..... (80)
- 40. 怎样才能追求到心爱的姑娘?..... (82)
- 41. 给姑娘写情书时要注意哪些心理技巧?..... (84)
- 42. 初恋时怎样才能给女友留下美好的“第一印象”?..... (86)
- 43. 能与失恋的姑娘谈恋爱吗?..... (88)
- 44. 第一次到姑娘家作客要注意哪些问题?..... (90)
- 45. 热恋期间怎样才能克服自己的性冲动?..... (92)
- 46. 谈恋爱是不是“货比三家不吃亏”?..... (94)
- 47. 同时爱上了两位姑娘怎么办?..... (96)
- 48. 怎样解除“单相思”的苦恼?..... (98)
- 49. 能与年龄比自己大的姑娘谈恋爱吗?..... (98)
- 50. 爱上了一位有夫之妇该怎么办?..... (101)
- 51. 与姑娘约会时要注意哪些心理技巧?..... (103)
- 52. 怎样才能知道姑娘是否真心实意爱你?..... (105)
- 53. 向姑娘求爱遭到拒绝该怎么办?..... (107)
- 54. 怎样对待自己所不爱的姑娘的追求?..... (109)
- 55. 怎样与姑娘中断恋爱关系?..... (111)
- 56. 怎样才能消除失恋的痛苦?..... (113)
- 57. 大龄男子怎样才能找到理想的爱人?..... (116)
- 58. 谈恋爱时怎样了解自己和女友的脾气并有针对性地采取相应的恋爱方式?..... (118)
- 59. 怎样克服自己好猜疑女友的毛病?..... (122)

五 婚 姻 篇

60. 是结婚好，还是独身好？.....(125)
61. 男子究竟多大岁数结婚好？.....(127)
62. 新郎在婚前要做好哪些结婚准备工作？.....(129)
63. 现代青年应怎样举行现代婚礼？.....(132)
64. 要使新房布置得既美观又舒适需要注意哪些心理学问题？.....(133)
65. 新郎应该怎样注意自己的服饰美？.....(136)
66. 新郎应该怎样化妆才能突出自己的男性美？.....(139)
67. 新婚之夜新郎应注意哪些问题？.....(140)
68. 新郎在蜜月期间应怎样进行调养？.....(142)
69. 蜜月期间新郎应该注意哪些问题？.....(144)
70. 为什么婚后总会出现一段“婚后矛盾期”？.....(146)
71. 新郎应该怎样才能度过“婚后矛盾期”？.....(150)
72. 怎样正确对待妻子的离婚要求？.....(156)
73. 怎样正确对待孩子的妈妈要与我复婚的要求？.....(158)

六 家 庭 篇

74. 怎样才能做一个好丈夫？.....(161)
75. 怎样才能使夫妻关系美满？.....(164)
76. 怎样正确对待有“外遇”的妻子？.....(168)
77. 怎样才能防止“第三者”插足？.....(170)
78. 妻子不许我与其他女性交往怎么办？.....(172)
79. 发现妻子与男同事关系过于密切该怎么办？.....(173)
80. 婚后与女同事相处应怎样注意分寸？.....(175)
81. 夫妻间日常谈话要注意哪些心理技巧？.....(176)
82. 怎样与爱唠叨的妻子相处？.....(178)

83. 有“妻管严”的丈夫应怎样与妻子相处?.....(180)
84. 怎样与爱发脾气的妻子相处?.....(182)
85. 怎样才能使不孝敬公婆的妻子转变态度?.....(184)
86. 怎样才能与不能生育的妻子和谐相处?.....(186)
87. 应当怎样正确对待怀孕的妻子?.....(188)
88. 怎样与婚前失过身的妻子相处?.....(190)
89. 怎样与念念不忘旧情的妻子相处?.....(192)
90. 怎样与与自己性格不合的妻子和睦相处?.....(195)
91. 怎样与兴趣不同的妻子和谐相处?.....(197)
92. 怎样才能处理好事业与家庭的矛盾?.....(198)
93. 分居两地的夫妻怎样才能享受到爱情的欢乐?.....(201)
94. 怎样才能防止夫妻发生矛盾?.....(203)
95. 注意哪些心理技巧方能避免夫妻间发生争吵?.....(206)
96. 夫妻间吵架时丈夫要注意哪些问题?.....(208)
97. 怎样才能做好协调婆媳关系的“中间人”?.....(211)
98. 怎样帮助妻子消除沮丧的情绪?.....(213)

七 性 知 识 篇

99. 男子的性生活是怎样进行的?.....(217)
100. 在性交前男子应怎样进行爱抚才能使女子较快地进入
 入到兴奋期?.....(220)
101. 在性生活的摩擦中, 男子应注意哪些生理心理学问
 题才能使性生活更和谐?.....(223)
102. 夫妻性生活应不应该更换姿势?.....(225)
103. 在夫妻性生活中丈夫应当怎样因时制宜地选择最适
 宜的性交姿势?.....(226)
104. 男子应掌握怎样的性生活频率才无损于健康?.....(229)
105. 男子在哪些情况下应忌讳性交?.....(230)

106. 夫妻在什么时间过性生活最好?(231)
107. 夫妻在什么环境下过性生活最好?(233)
108. 夫妻性生活过程中应该注意哪些美学问题?(234)
109. 性生活过程中丈夫应注意哪些心理卫生问题?(236)
110. 妻子月经期间怎样与之过性生活?(238)
111. 在妻子妊娠的不同时期怎样过性生活?(240)
112. 与妻子过性生活时为什么会力不从心?(242)
113. 怎样取得妻子的合作治疗阳痿?(244)
114. 为什么没感到丝毫惬意就过早地射精了?(246)
115. 怎样取得妻子的合作共同克服早泄?(248)
116. 性交时久久不能射精该怎么办?(250)
117. 妻子对与我一起过性生活不感兴趣该怎么办?(252)
118. 怎样才能达到夫妻俩同时到达性高潮的最佳性生活境界?(254)
119. 为什么妻子在与我性交时常喊疼痛?(256)
120. 吸烟对男子的性功能有哪些不良影响?(258)
121. 饮酒对男子的性功能是有利还是有弊?(259)
122. 为什么“体外排精法”是一种不宜提倡的避孕方法?(260)
123. 在什么情况下方可使用避孕套避孕?(261)
124. 结扎手术会不会改变男子的性功能?(263)
125. 心血管病患者应怎样过性生活?(264)
126. 在哪些特殊情况下应使用特殊体位进行性交?(266)

八 家 政 篇

127. 当家人怎样才能当好家?(269)
128. 在家庭生活中怎样合理地进行消费决策?(270)
129. 家务劳动应该怎样分工才合理?(273)

130. 怎样科学地进行家务劳动?(275)
131. 怎样才能从家务劳动中节省更多的时间?(276)
132. 怎样才能买到价廉物美的商品?(278)
133. 买东西时要注意哪些消费心理技巧?(279)
134. 为什么男子汉也得学点烹调技术?(282)
135. 为什么男子汉也应学点家庭业余制作?(284)

九 生育篇

136. 有哪些日常生活原因能导致男子不育?(287)
137. 有哪些性交不当会导致不育?(289)
138. 生男生女能不能进行人为的调节?(290)
139. 怎样利用生物节律来生一个聪明的孩子?(291)
140. 父亲在多大岁数生子最聪明?(293)
141. 选择什么季节使妻子受孕好?(293)
142. 为什么“酒后不入室”?(294)
143. 父亲吸烟对儿童的健康究竟有哪些不良影响?(295)
144. 怎样协助妻子对胎儿进行“胎教”?(297)
145. 孩子对父母亲有些什么要求?(299)
146. 怎样做一个好爸爸?(300)
147. 对孩子讲道理他不听怎么办?(302)
148. 怎样才能使孩子信任你?(304)
149. 怎样才能使孩子听你的话?(305)
150. 为什么孩子久看电视有百害而无一利?(307)
151. 应该从什么时候开始对孩子进行教育好?(309)
152. 怎样对儿童进行早期教育?(311)
153. 怎样才能创造出一个有利于孩子成才的家庭环境?
.....(313)
154. 怎样才能养成孩子物归原处的好习惯?(315)

155. 孩子容易发脾气怎么办? (316)
156. 怎样辅导孩子学习? (317)
157. 怎样正确地安排好孩子星期天的生活? (320)
158. 做爸爸的怎样才能使孩子学习得更好? (322)
159. 怎样培养孩子的生活自理能力? (324)
160. 怎样正确地管教孩子? (326)

十 保 健 篇

161. 男子吸烟究竟有多大害处? (330)
162. 为什么人们“明知烟有毒”，却“舍命陪君子”呢?
..... (333)
163. 暂时不能戒烟者怎样才能减少吸烟的害处? (335)
164. “饭后一支烟，快活似神仙”究竟对不对? (336)
165. 怎样用心理学方法戒烟? (336)
166. 怎样在两周之内戒掉香烟（一）? (339)
167. 怎样在两周之内戒掉香烟（二）? (340)
168. 怎样在两周之内戒掉香烟（三）? (342)
169. 怎样饮酒才能有益于健康? (344)
170. 怎样克服令人讨厌的打鼾毛病? (346)
171. 男子要不要每天清洗下身? (347)
172. 看电视不当会得哪些“电视病”? (349)
173. 怎样看电视才能无害于身心健康? (351)
174. 为什么长时间玩麻将会得“麻将综合症”? (352)
175. 为什么医生都劝人们放慢节奏，不要紧张? (353)
176. 怎样预防及消除工作和学习中的紧张不安? (355)
177. 怎样正确利用健身球来增进身心健康? (358)
178. 怎样克服因嫉妒别人而产生的难言苦恼? (359)
179. 怎样克服怕与人打交道的毛病? (362)

180. 怎样通过听音乐的方法来治疗自己的疾病?(365)
181. 怎样用家庭栽花种草的方法来治疗疾病和增进健康?(369)
182. 为什么会睡不好觉?(371)
183. 怎样才能使自己睡得更好?(374)
184. 有哪些催眠方法能使自己很快入睡?(376)
185. 怎样克服自己常感忧郁不乐的性格?(378)
186. 怎样才能使自己的生活在充满快乐?(381)
187. 怎样防治因久坐办公室而引起的“办公室综合症”?(384)
188. 久坐办公室的人怎样进行身心保健?(386)
189. 怎样才能防止和迅速消除疲劳?(389)
190. 男子汉怎样克服自己做事急躁的毛病?(392)
191. 觉得生活百无聊赖、无所事事该怎么办?(394)
192. 怎样克服自己做事虎头蛇尾的毛病?(397)
193. 怎样克服做事拖拉的毛病?(399)
194. 遇事优柔寡断该怎么办?(401)
195. 怎样克服沮丧自卑的性格弱点?(404)
196. 男子汉怎样才能克服心胸狭隘的毛病?(407)
197. 感到心烦意乱时该怎么办?(409)

十一 学 习 篇

198. 怎样自学最容易成才?(413)
199. 自学者需要注意哪些问题才能取得成功?(415)
200. 怎样读书才能最有成效(一)?(418)
201. 怎样读书才能最有成效(二)?(421)
202. 怎样利用风靡世界的“SQ3R”读书法进行阅读?(424)

203. 怎样订好读书计划?(426)
204. 为什么读书一定要写读书笔记?(428)
205. 怎样写读书笔记(一)?(430)
206. 怎样写读书笔记(二)?(432)
207. 怎样布置学习环境才能使学习效率最高?(434)
208. 怎样正确地通过加强营养来使自己更聪明?(436)
209. 为什么进行体育锻炼也能增强人的思维能力?(440)
210. 怎样通过体育锻炼来增强人的思维能力?(441)
211. 长时伏案工作者怎样利用短暂的休息间歇进行锻炼
以提高大脑工作能力?(442)
212. 怎样利用概括记忆法来简化记忆?(444)
213. 怎样用歌诀记忆法来减轻记忆负担?(445)
214. 怎样通过做单侧体操的方法来增强记忆力?(447)

十二 社交篇

215. 为什么作为一个现代男性必须学会交际?(450)
216. 应该选择什么样的人做自己的朋友?(453)
217. 男女交往究竟有哪些好处?(456)
218. 和女性交往时应怎样正确把握分寸?(458)
219. 与陌生人打交道时要注意哪些心理技巧?(459)
220. 在社交场合中, 怎样根据对方对表扬与赞美所作出
的反应来判断其性格?(462)
221. 在社交场合中, 怎样根据对方的坐立姿势来判断其
性格特征?(464)
222. 在社交场合中, 怎样根据人们手持酒杯的姿势来判
断其性格特征?(466)
223. 在社交场合中进行自我介绍时要注意哪些心理技
巧?(468)