



和心理医生

男性篇

当今社会，大多数的男孩都比较柔弱，
越来越“娘”，“妈宝男和巨婴”比比皆是，
而女性却越来越刚，
那为何会出现这种“阴盛阳衰”的现象呢？
我们的“男子气”哪里去了？

心理医生包博士用观影可以疗心的方法，
为我们揭开了导致这个现象背后的深层原因，
同时，对如何培养男子气提出了许多新颖的观点和方法。

看电影

包祖晓 包静怡 著

“对抗”父亲是男孩成长的必修课

如何面对“退休综合征”

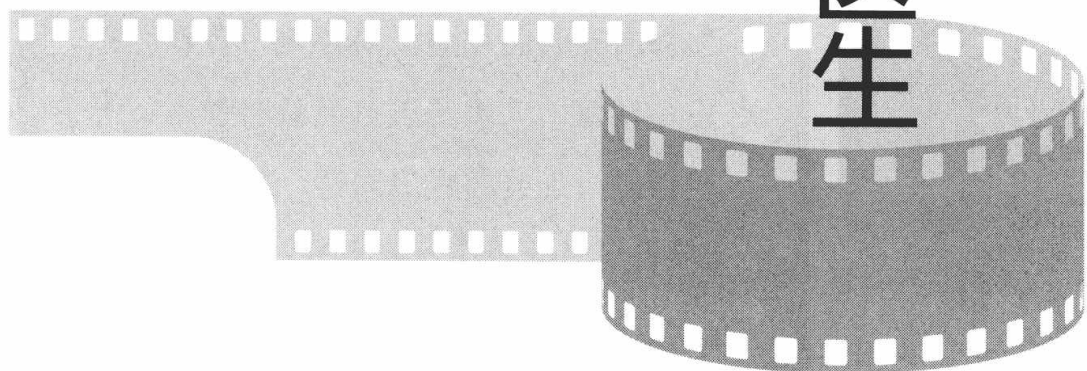
理解“问题少年”



00:00:59

男性
篇

和心理医生



看电影

包祖晓
包静怡——著

图书在版编目 (CIP) 数据

和心理医生看电影. 男性篇/包祖晓, 包静怡主编. --北京: 华夏出版社有限公司, 2023.11

ISBN 978-7-5222-0551-9

I. ①和… II. ①包…②包… III. ①电影—精神疗法 IV. ①R749.055

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 160043 号

和心理医生看电影. 男性篇

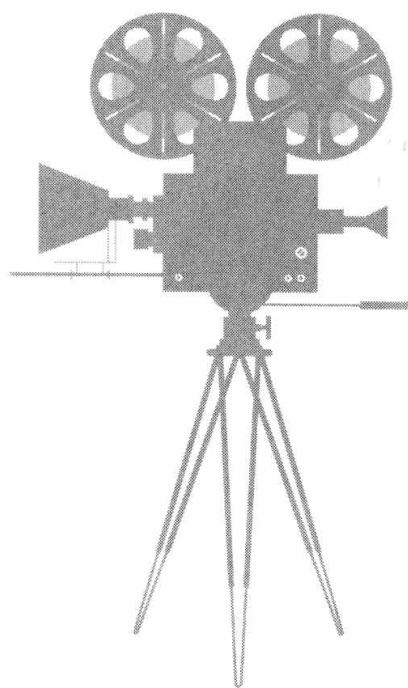
著 者 包祖晓 包静怡
责任编辑 梁学超 苑全玲

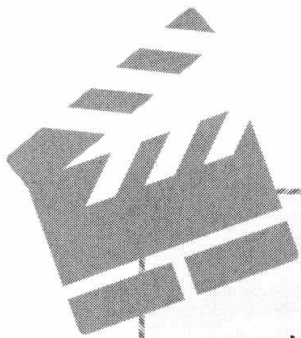
出版发行 华夏出版社有限公司
经 销 新华书店
印 刷 河北宝昌佳彩印刷有限公司
装 订 河北宝昌佳彩印刷有限公司
版 次 2023 年 11 月北京第 1 版
2023 年 11 月北京第 1 次印刷
开 本 710×1000 1/16 开
印 张 14
字 数 168 千字
定 价 69.00 元

华夏出版社有限公司 地址: 北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028
网址: www.hxph.com.cn 电话: (010) 64663331 (转)

若发现本版图书有印装质量问题, 请与我社营销中心联系调换。

心理科包博士写出的第一部“男子气”专著：献给在尘世中苦苦挣扎的男士，不管你是男孩还是男人；献给希望理解男性这一特殊生物的女士；献给努力培养男子汉的父母、教师和社会各界；献给电影爱好者。





电影除了具有艺术和娱乐功能，包含着社会和文化的积极意义外，它还可以激活个人和群体的潜意识，促进他们调整情绪，提高认知性领悟和行为改变的可能性。



前 言

心理学家朱建军教授曾经提出：“随着整个中国社会从秦一统天下后越来越庸俗化，男性也越来越世俗，而真正能起到救赎作用的，也的确应该是女人。”武志红曾经写过《巨婴国》，其文中论述了关于中国人的“男子气”缺乏问题。在传统中医系统内，“阳虚”“肾虚”现象和“火神派”理论倍受医患双方的关注。从某种程度上可以说，在传统中国的社会文化中，有关“男子气”危机的叙事从未中断过。

我从事精神卫生科工作以来，观察到许多中国家庭展现出了令人遗憾的事实：“男子气”的缺席导致男性个体出现情绪或身体上的障碍；对于孩子来说，“父性”的缺席对男女两性孩子都会造成精神上的破坏，孩子内心深处会因为对父性的期待得不到满足而痛苦，出现情绪问题、学业问题和社会问题，甚至会产生人格的分裂和精神病性症状。刘泳俊先生也对此做过研究，探讨过精神心理疾病与“父亲”缺失、个性不成熟、丧失本能等的关系。此外，软弱或缺席的“父性”/“男子气”还会损害其子女对自身性别认同的能力，以及与同性和异性建立亲密关系的能力。

在临床心理治疗过程中，我遇到过许多男性来访者，他们在青少年时期不会维护自己的利益，在日常生活中表现得很世故，不去发展“个体我”，不会表达“我想要”，处处表现为“好孩子”；到了中老年，他们不是“返璞归真”，却活在了“我想要”的“神经症”状态之中，依然像个“巨婴”。

有鉴于此，台州医院精神卫生科研究团队对“父性”/“男子气”问题进行了长期深入的研究。在使用影视治疗期间，有数位因“失眠、焦虑、性功能障碍”问题而求治的成年男性都是在观看了电影《城市滑头》后霍然而愈的。

究其原因，我们可以用影视界和心理学界的研究证据来说明：电影除了具有艺术和娱乐功能，包含着社会和文化的积极意义外，还可以激活个人和群体的潜意识，促进他们去调整情绪，提高认知性领悟和行为改变的可能性。藏传佛教上师宗萨蒋扬钦哲仁波切曾经说过：“优秀的电影就像藏传佛教的唐卡，它提示在我们的现实生命之外，还有一种存在，比生存更伟大，比死亡更悲悯。”我国著名剧作家田汉是这样评价电影的：“酒、音乐与电影为人类三大杰作，电影年最稚，魔力最大，以其能在白昼造梦也。”

我们发现，在个体心理治疗和团体心理治疗过程中，通过看影片激发参与者的情绪都有助于他们审视自我；在讲述自己观感的同时，比较彼此间迥异的观点，有助于他们找到自我确认的方法和做出自我改变的决定。就这样，某部电影会在不经意间起到了“治疗性拐点”的作用。

在前期著作“禅疗四部曲”（分别为《与自己和解》《唤醒自愈力》《做自己的旁观者》《过禅意人生》）和“解忧四部曲”（分别为《学习睡觉》《走出绝望》《正念生活》《平息战斗》）中，我们曾经零散地介绍过部分治疗性影片以及患者的观影心得。

为了系统地介绍台州医院精神卫生科运用电影作品进行心理疗愈的经验，我们撰写了著作《和心理医生看电影》系列。本书是第二本，又称“男性篇”，在从社会学、心理学、历史学等角度反思“我们的‘男子气’哪里去了”的基础上，选择与“父性”/“男子气”有关的经典影片，以解读其中的案例为切入点，结合存在主义哲学和深度心理学的理念和知识、临床心理治疗的经验和案例，重新审视了男性在成长过程中各个阶段的人生主题，主要包括：

儿童少年期的男孩在成长过程中经常会遇到养育环境的问题、与父母的关系问题、与同龄人间互动的问题、冒险的问题、学习的问题、性

心理发展的问题、丧失的问题等；

青壮年期的男人经常会遇到的自我同一性的问题、父性的问题、情感的问题、男子气的问题、冒险的问题、曾经的创伤问题等；

中老年期的男人经常遇到的中年危机的问题、退休的问题、孤独的问题、虚无的问题、死亡的问题、曾经的未竟之事问题等。

如果你是男性，不管是男孩还是成年人，只要心存提高“心灵品质”和“生命品质”的梦想，本书的主题都适合你参考和借鉴，而且书中的许多观点将会成为你人生中“醍醐灌顶”的媒介。如果你是女性，希望了解生命中的另一半，希望与男性建立亲密的关系，那么本书的内容将会助你一臂之力。

包祖晓

2022.5.1



导论 我们的“男子气”哪里去了

第一章 男性儿童少年期的人生主题

如何成为一个真正的男孩	011
让孩子在与同龄人互动的过程中成长	020
创造适合男孩成长的理想环境	029
“对抗”父亲是男孩成长的必修课	042
正确对待青少年男孩的性心理问题	053
理解“问题少年”	062

第二章 男性青壮年期的人生主题

忠诚于内在的自己是“男子气”的一项标准	075
成为本真的自己	085
上帝只帮助那些能够自救的人	098
把生活过出诗意	107



关心的品质是男人成熟的标志	115
“杀龙”是男孩成为男人的必经之路	123
“内在小男孩”需要成长	133
勇气和责任是成熟男人的必备品质	142

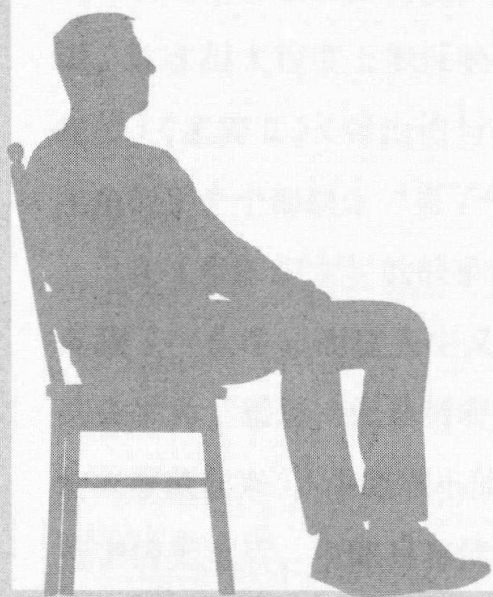
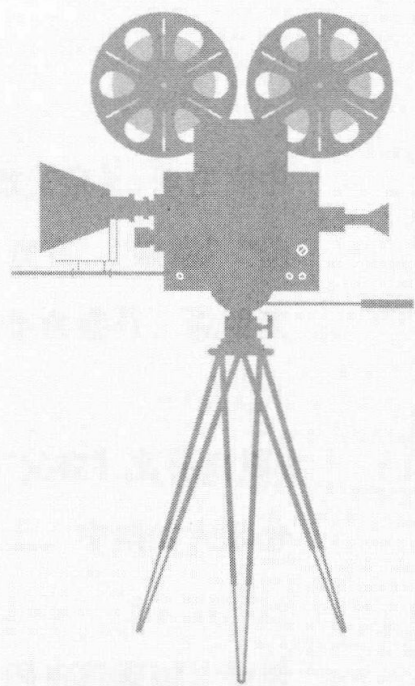
第三章 男性中老年期的人生主题

人生是一个不断选择的过程	155
中年危机的背后可能是生命觉醒的开始	165
如何面对“退休综合征”	175
智慧的品质最难得	186
给自己来一次“存在主义休克治疗”	197

后记	209
-----------	------------

导 论

我们的“男子气”哪里去了



父爱缺失在孩子心中留下的空洞，任何政府都无力增补。

——奥巴马

鲁迅先生在 100 多年前写过一篇文章《我们现在怎样做父亲》，他在文中提醒我们：中国历史上在“父亲”的生产上遇到了危机。现在，“娘炮”“伪娘”“妈宝男”“巨婴”“大男孩”“老小孩”等称呼在网上非常盛行，说明我们男性问题的危机依然没有得到解决。

的确，中西方文化对比研究的结果表明：与西方的“父权”文化对照，我们的儒家文化、道家文化、佛家文化都偏于阴性；历史上，中国的大部分时间处于阴盛阳衰的状态。

下文将对传统中国男性的“男子气”缺乏现象及其成因进行探讨，为后面的三章内容奠定基础。

一、“男子气”缺乏现象概览

（一）民间故事传说中的没“男子气”现象

从文化心理学角度说，民间故事从某种程度上反映了百姓们的集体潜意识，这在很大程度上能反映某些历史阶段的现实。在中国，《牛郎织女》《白蛇传》《孟姜女》《梁山伯与祝英台》四个民间故事流传最广，而故事中的男主角似乎个个都缺乏“男子气”。

在《牛郎织女》的故事中，牛郎一生最大的事件是无意中因为自己的善良救了一头牛，而这头牛又恰恰不是一般的牛，是一位犯错的天神。于是，这头牛为了感恩，先是帮着牛郎把下凡洗澡的小仙女“骗”到手（把小仙女的衣服藏起来）。牛郎靠小仙女的法力过上了独立自主的生活。在小仙女被强行带回天上后，牛郎只有依靠牛去世后贡献出的皮，才可能遨游天界去追小

仙女。但是，牛郎最终没有追回小仙女，只争取到每年一次的见面机会。

在《白蛇传》的故事中，许仙在听信金山寺和尚法海的话后，对妻子白素贞产生了怀疑，他按照法海的办法，在端午节让白素贞喝下带有雄黄的酒，白素贞不得不显出原形。许仙在吓得半死之后，靠白素贞历尽千辛万苦上天庭盗取仙草才救活。许仙在盗窃案被审查时供出了妻子，在妻子被性骚扰时又不敢出头，他唯一敢做的事情就是对付自己的妻子。

在《孟姜女哭长城》的故事中，范杞梁为了逃避被抓去修筑长城，他乔装改扮逃了出去，无意中躲到了孟姜女的家里。之后与孟姜女结为夫妻。可是，在他们新婚后的第三天，范杞梁被官兵用绳索捆绑带走，后因劳累致死，被埋在长城里筑墙了。孟姜女因此大哭，最后把长城哭倒了。

在《梁山伯与祝英台》的故事中，梁山伯与女扮男装的祝英台共同生活了数年，居然认不出来她。不仅如此，梁山伯在听了祝英台唱的“前面来到一条河，河里游着一对鹅，公鹅就在前面游，母鹅在后面叫哥哥”之后，仍无法明白她的意思，继续往前走。祝英台又唱了好几首比喻男女爱情的歌，梁山伯依然没有明白。祝英台开玩笑地说：“你真的是一只呆头鹅！”祝英台又指着池塘里的一对鸳鸯唱道：“青青荷叶清水塘，鸳鸯成对又成双，梁兄啊，英台若是红妆女，梁兄你愿不愿‘配鸳鸯’？”这时，梁山伯叹了一口气，说：“可惜你不是红妆女啊！”祝英台见梁山伯还是不明白，便说：“我家有个小九妹，我和她是双胞胎，她长得和我一模一样，我愿意做媒，让九妹和你结为夫妻，你愿意吗？”梁山伯这时似有所领悟，听说九妹和她生得一模一样，就高兴地答应了。可是后来，梁山伯因为家贫未能如期而至，等梁山伯去祝家求婚时，祝英台已被其父亲许配给马家。就这样，梁山伯郁闷而死。

可以看出，这四则民间故事中的男主角，他们不是靠女性救赎就是连男性起码的生理反应都没有。牛郎简直就是一个猥琐男，偷藏女孩的衣服；许仙和范杞梁显得懦弱无比；梁山伯的性生理和心理似乎都还没有发育。

（二）历史上的没“男子气”现象

有一次，刘邦被项羽打得落荒而逃，为了全力逃脱，他竟然“推堕孝惠、鲁元（刘邦的一双儿女）车下”。儿女与父母连心，刘邦却置之不顾。还有一次，楚汉荥阳对峙时，项羽大骂刘邦不义，最后把刘父缚在城墙上，对刘邦说：“如果再不退兵，就把你爹煮了。”刘邦开口道：“我们已约为兄弟，我父亲即你父亲，如果要烹你父亲，则分我一杯羹。”项羽听完傻眼了，一个人连爹都不要了，你还能奈他何。

同时代的韩信也是如此。韩信在很小的时候就失去了父母，主要靠钓鱼换钱维持生活，他经常接受一位靠漂洗丝绵的老妇人的施舍，屡屡遭到周围人的歧视和冷遇。有一次，一个屠夫对韩信说：“你虽然长得又高又大，喜欢带刀佩剑，但你胆子小得很。有本事的话，你敢用你的佩剑刺我吗？如果不敢，就从我的裤裆下钻过去。”于是，当着许多围观人的面，韩信从那个屠夫的裤裆下钻了过去。

宋代时，都城迁都到了杭州，蒙古兵也已经逼近城下了，可是城里的男人们依旧在寻欢作乐。清朝末期时，满朝文武大臣居然对慈禧太后唯命是从。抗日战争时期，国民党数万士兵被活埋，更别提还出现了那么多汉奸。

（三）现实生活中的没“男子气”现象

1. 认“宰”和“割”族

这类男性，许多时候，对下属和他瞧不上眼的男女同胞很傲慢，而对要“宰”和“割”他的人却显出毕恭毕敬的姿态。现在有许多的房奴、车奴、孩奴们往往属于这一类。那些狠赚百姓的钱，然后跑到国外去买奢侈品或非必需器械的人，也属于这一类。

2. “点头哈腰”族

有些男性，在某些人面前，大部分时间都是在点头，不点头时往往是耷

拉着脑袋，好像颈部被割断了一根筋，就是挺不起来。还有一种哈腰的男性，完全没有雄性的威严。他们的声音低沉而甜美，胸是收紧的，腰是弓着的，走路像移动的三寸金莲踢踏踢踏一路小跑似的，别有一番婀娜多姿之态。这些人往往唯利是图，只要看到金钱和名利，就完全没有了大丈夫不为五斗米折腰的气概。这一类人主要见于官场。

3. “扣帽子”族

当有人说一些与他们过去的经验和感觉不同的事情和思想时，会立刻暴跳如雷，也不去思考和分析，恨不得当即把人一棍子打死。例如：你说单位的制度需要透明监督，他就说你不信任他，是在找麻烦，有意和他唱对台戏；你说房价过高，他就说你是没用的穷光蛋，活该，或者说你是在破坏安定团结；你说民主好，他就说你是美国人的走狗；你说我们国家有一些事情还做得不够好，他就说你是特务，要搞垮国家……这类人现在遍地都是，充斥在各大领域和行业，包括追求真理的科技界、为社会培养接班人的教育界、救死扶伤的医疗界。

4. 麻木族

许多男性被历史或现实压得再也不敢有自己的思想，对历史和现实中的一些丑陋现象也知道，却采取一种接受的态度。例如，你说贪污腐败可恶，他就说这是不可避免的，你应该接受现实；你说我们的教育有问题，他说你不可能改变，就这么适应着是最好的。看看现在，听到卖假药的事，大家有什么反应？什么反应也没有，因为司空见惯了；假如听到有人放了个屁，恐怕还要忍不住笑一笑呢。借用电影《非诚勿扰》中的台词说，这类男性除了“混吃、混喝、混炮打”，已经没有任何顾忌了。

鲁迅曾说，中国人处在想做奴隶而不得的时代和暂时做稳了奴隶的时代。这种现象到现在还没有过去呢。例如，媒体上曾经报道，深圳宝安区联防队员杨某手持钢管、警棍打砸男子杨某，杨某妻子王某阻止他反遭毒打和强奸。

其间，杨某由于害怕躲在杂物间。过了一个小时后，杨某报警并将妻子送到医院，因为付不起治疗费又返回家中。

二、“男子气”缺乏的原因

为什么会这样呢？作者无意批评社会、政治、文化，只是想从心理学的角度，分析这一现象背后的深层次原因。

（一）传统中国男人集体潜意识中的压抑

自秦统一六国以后，中国长期处于封建专制之下。这种体制不允许具有独立思考的个体存在。你看魏晋时期的竹林七贤，躲的躲，装疯的装疯，卖傻的卖傻，可还是躲不了统治者的追杀。即使被认为是圣君的唐太宗李世民，还不时地生起要杀魏征的想法，幸好多次被皇后劝阻。随着宋朝以后程朱理学的兴起，男性气概的压抑越来越严重。从一定程度上可以说，男人们要想活下去，就只有把自己的“男子气”压制到潜意识中。换句话说就是，封建专制下的“男子气”全部被压抑到集体潜意识中了。

如果不信，看看当时发明的“功过格”就知道了。这个“功过格”似乎专门针对男性而设，好像一切的罪过都是男性犯的。试想，生活在这种“功”与“过”世界的男性，他们还能有多少生命的活力存在？

五四时期，罗素曾到访中国，他也有过类似的感叹：“中国人的体系里，唯一的缺陷，就是不能抵御更好战的民族。”

……

（二）男孩的心理发展无法成熟

在传统的中国家庭中，出生后的孩子在通常情况下主要由母亲照顾，父亲一般会忙于工作、挣钱养家糊口。这叫“男主外，女主内”。爷爷奶奶或外公外婆会帮助母亲一起照顾，或者，有一些家庭会直接把孩子交给奶奶或外婆照顾。