

# 男性心理枕边书

——洞察男性心理要掌握的 200 个常识

牧之 编著

xxx出版社

# 目录

## CONTENTS

### 第1章 男性社交心理

在现实生活中,尽管千人千面、人心难测,但共同的人性倾向,共同的社交心理,仍会帮助你及时作出判断,抓住对方的心理弱势,发挥自己的心理优势,在社交“攻心战”中获得先机。

- 男人为何喜欢交朋友 /3
- 男人为何总是很慷慨 /4
- 许多男人为何不愿和女性交流 /5
- 男人喜欢跟什么样的女孩聊天 /6
- 男人要怎样克服社交恐惧症 /7
- 男人该如何应对社交中的尴尬 /9
- 男人批评他人要不要掌握技巧 /9
- 男人应该怎样把握社交中的距离 /11
- 男人为什么要学会赞美别人 /11
- 男人要如何识友和交友 /12
- 男人应该学会如何说“不” /14
- 男人为什么会比较固执和矜持 /15
- 男人应当如何走出羞涩心理 /17
- 男人应当怎样认识社交中的绊脚石 /19
- 男人要不要对社交活动“过度投资” /21
- 男人应当怎样提高社交技巧 /22
- 男人应当如何与异性同学交往 /23
- 男人应当怎样保持交友的弹性 /24
- 男人应当如何学会倾听别人说话 /26
- 男人要如何与交际圈外的人融洽相处 /27

## 第2章 男性职场心理

现代社会的高效率必然会带来高竞争性和挑战性，由此也会给男性的职业生涯带来各种各样的心理健康方面的问题，影响男性正常的职场心理，带来工作情绪的波动，对此，身处职场中的男性应该有足够的认识，并且积极地调整自己，加强心理修养，保证自己正常的心态。

- 男人心目中为何工作最重要 /33
- 男人为何总有竞争心理 /34
- 男人如何和不欣赏自己的上司相处 /36
- 男人如何和女同事相处 /36
- 男人如何与女上司相处 /38
- 男人如何与同事化敌为友 /40
- 男人如何对付爱说坏话的同事 /41
- 男人如何面对择业中的挫折 /42
- 男人要怎样才能获得别人的支持 /43
- 男人碰到同事争功怎么办 /45
- 男人如何处理办公室关系 /46
- 男人如何面对职场中的烦心事 /47
- 男人碰到职业疲劳怎么办 /50
- 男人如何与不同性格的人共事 /51
- 男人在职场中、社交party上如何和陌生人说话 /53

## 第3章 男性审美心理

审美过程是一个心理活动的过程，审美与心理学有着密不可分的关系。心理学有一门分支，专门研究人在审美过程中心理活动的规律，叫做审美心理学或美感心理学，它将人们欣赏美、创造美、产生美感过程中的心理活动作为研究对象，它研究审美过程中的各种心理现象，探索审美的心理特点与本质，帮助人们克服不正常的审美心理，指导人们进行健康正常的审美实践。

男人应当如何营造自己的魅力	/57
男人的阳刚之气从哪里来	/58
男人也需要打扮自己吗	/60
男人你知道怎样刮脸吗	/61
男人也需要护肤吗	/63
男人应该如何穿西装	/64
男人需要修饰哪些方面	/65
男人怎样做才能更有风度	/66
怎样做个成熟的男人	/67
性感男人是什么样	/68
酷男人就能让女人动心吗	/70
男人为什么会反对伴侣整容	/71
从审美心理看男人整容	/72

## 第4章 男性恋爱心理

男欢女爱本来是人之常情,但是恋爱的艺术并非人人得以掌握。你的恋爱心理发展到了什么程度,你的恋爱心理是否成熟等等,都是值得关注的,因为只有正确的恋爱心理才能够保证感情的顺利进展,保证爱情的甜蜜和温馨。

如何理解男人的恋爱心理	/77
如何读懂男人的择偶心态	/78
男人怎样防止恋爱中的“光晕心理”	/79
男人初恋时应注意什么	/80
男人恋爱时怎样调适自己的心理	/81
男人恋爱心理有哪些隐患	/82
男人怎样对待恋人的嫉妒	/83
男人如何求得姑娘的好感	/84
男人怎样向意中人展现自己的魅力	/85

- 男人应当懂得如何分手 /87
- 男人为何喜欢打听女友的过去 /89
- 男人喜欢怎样接吻 /90
- 男人为何更在乎女孩的诚实和自我约束力 /92
- 男人为何爱干涉女友的装扮 /94
- 男人如何抚平失恋的心理创伤 /95
- 男人如何理解失恋后更爱对方的现实 /96
- 男人为何忘不了旧恋人 /98

## 第5章 男性情感心理

也许有人会说,男子汉是坚强、刚毅的象征,何需讲什么情感?其实不然。从某种意义上讲,做女人难,做男人更难。男人并非是天生的幸运者,最要命的是他们还必须强撑着架子,所谓“死要面子活受罪”是也。因而男同胞要比女同胞更为不幸,作为男人,不管个体情况如何,要成为符合社会尺度的“男人”,就够他干一辈子的了。因此,从某种意义上来说,男人的情感更容易出现问题。

- 男人为何期望女人多体谅他们 /103
- 男人为何喜欢不懂装懂 /104
- 男人怎样表达自己的情感 /105
- 男人在女人面前为何害羞 /106
- 男人为何不愿娶“女强人” /107
- 男人为何不浪漫 /108
- 男人为何有时故示冷淡 /109
- 男人需要而女人却不懂的隐私是什么 /111
- 男人为何爱撒谎 /113
- 男人为何累也不能说 /114
- 男人为何有自卑心理 /116
- 男人的心理禁区是什么 /118
- 现代男人最忌讳什么 /119

暴力型丈夫的心理特征是什么 /121

男人为何喜欢漂亮女人 /122

男人为何不愿求人 /124

男人为何要沉默 /125

男人为何怕老婆 /127

## 第6章 男性婚姻心理

有人说：“婚姻是爱情的最高潮”，有人说“婚姻是爱情的坟墓”。作为一名男性，我们究竟应该如何正确看待婚姻，应该如何正确对待婚姻呢？面对婚姻，你是否做好了十足的心理准备？是否能够承担起作为一个男人的责任呢？

如何理解男人的结婚心理 /135

男人为何怕结婚 /136

男人择偶为何有恋母情结 /138

婚后怎样进行二人世界的心理调适 /138

男人如何正确看待婚姻 /140

男人如何认识“婚后沉默症” /143

男人为何婚后易出轨 /144

男人出轨为何屡教不改 /145

男人为何有外遇却不离婚 /146

男人如何处理夫妻间的吵架 /147

男人如何面对妻子有外遇 /148

男人如何处理妻子的出走 /150

男人如何与性格不同于自己的妻子相处 /151

男人怎样对待妻子的任性 /152

男人怎样对待爱吃醋的妻子 /153

男人怎样看待和选择美貌妻子 /154

丈夫怎样对待喜欢社交的妻子 /156

男人怎样面对不太善于交际的爱人 /157

- 男人怎样对待事业心强的妻子 /159
- 再婚丈夫如何进行心理调适 /160
- 男人怎样对待丧偶后的心理障碍 /162
- 离婚带给男人什么 /163
- 男人如何与妻子幸福相处 /163
- 男人如何平衡夫妻之间的角色差异 /165
- “完美”妻子背后的男人怎样调适心理 /166
- 男人怎样认识妻子的唠叨并帮助她消除 /168
- 男人为什么会觉得老婆是别人的好 /169
- 男人应该怎样体贴自己的妻子 /172

## 第7章 男性性爱心理

美满和谐的性生活,需要丈夫与妻子双方共同的配合与协调。由于女性的性生理和性心理比较复杂,具有许多与男性不同的特点,因此,要有好的性生活,需要丈夫摆正自己的心态,能够与妻子进行正确的沟通和交流。

- 男人如何理解女人的性爱想法 /179
- 男人该如何对待女人在床上的谎言 /180
- 男人怎样了解妻子的性秘密 /181
- 男人如何摆脱性心理负担 /183
- 男人如何克服性欲消退的恐惧 /184
- 男人如何对待妻子的“性洁癖” /186
- 男人如何克服夫妻间的性厌倦 /188
- 男人如何与妻子谈论“性” /190
- 男人碰到妻子性冷淡怎么办 /193
- 什么是健康的性心理 /195
- 男人为何渴求发泄 /197
- 男人为何害怕做爱被拒绝 /198
- 怎样使夫妻性爱和谐 /199

- 婚前性行为你想好了吗 /204
- 男人常见的性心理习惯有哪些特点 /205
- 男人为何只要求女人“纯洁” /206

## 第8章 男性家庭生活心理

虽然在现代社会中,从法律的角度来说,在家庭生活中作为丈夫与妻子承担的是同样的责任和义务。但是从传统道德观念的角度来说,男性更应当充当家庭主心骨的作用,为家庭的幸福美福尽自己最大的努力。这需要丈夫能够有正确的心态,充分认识到自己的行为对于维护家庭生活的重要性,理智而慎重地处理好家庭生活中的每一件事情。

- 男人要怎样对待父母再婚 /211
- 男人如何与岳父母和睦相处 /211
- 男人怎样处理与长辈的关系 /213
- 男人怎样处理好代际关系 /214
- 男人怎样处理好妻子与母亲的关系 /217
- 男人怎样解决夫妻消费观念的矛盾 /218
- 男人怎样进行家务劳动分工 /219
- 怎样编制家庭预算 /221
- 怎样进行家庭空闲时间管理 /222
- 怎样建立家庭档案 /223
- 男人怎样增进家人间的亲密感 /225
- 男人怎样进行家庭理财 /228

## 第9章 男性家庭教育心理

帮助妻子抚养和教育子女是一个丈夫非常重要的责任,作为丈夫应当在家庭教育中投入适当的精力,做一个称职的父亲。同时应当用各种方式表达和传递父爱,使孩子经常感到父亲的爱和关怀。

- 男人如何调整丈夫与父亲的角色 /233
- 男人如何做个称职的父亲 /235
- 男人怎样用父爱来培养儿子的男子汉气质 /236
- 男人怎样培养婴儿的“恋父情结” /238
- 怎样化解孩子的厌学情绪 /239
- 怎样对待孩子的逆反心理 /240
- 如何帮助孩子克服噩梦的恐惧 /241
- 怎样消除孩子的自卑感 /242
- 为何说父亲的心理健康对孩子影响更大 /243
- 怎样做个单身父亲 /244
- 为什么说父亲对女儿的影响更深 /246
- 男人如何表扬自己的孩子 /248
- 怎样对待孩子的考试成绩 /249
- 怎样帮助孩子交友 /251
- 男人如何做个“好爸爸” /253
- 如何使孩子适应学校的生活 /254
- 怎样批评自己的孩子 /256
- 怎样帮助孩子学会倾听 /257
- 如何对待孩子的早恋 /260
- 怎样看待孩子的“追星”现象 /261
- 怎样对待孩子看电视 /263

## 第10章 青少年男性心理

当一个男孩进入青春期之后,就意味着一个男人的成长经历开始了,在这个阶段,由于其生理发育所产生的变化以及来自自身思想和世界观的不成熟,使其容易产生一种不适应和叛逆的心理,因此要积极帮助他们消除各种消极思想的影响,促进他们的心理健康。

- 青少年怎样进行心理调节 /267

- 男孩怎样面对青春期 /268
- 男孩如何面对“早恋”心理 /272
- 怎样看待男青年的自卑心理 /273
- 如何应对网络心理疾病 /276
- 青少年怎样消除猜疑心理 /277
- 青少年逆反心理调适 /278
- 考生如何面对考试焦虑症 /282

## 第11章 中老年男性心理

许多中老年男性容易出现消沉颓废、郁闷不乐的不良心理状态,这种心理状态被称为“灰色心理”。“灰色心理”如果得不到及时防治,不但影响工作和生活,还容易损害身体健康。因此,人到中年的时候尤其要加强对自己的心理健康的维护。

- 男人的心理健康需要哪些“营养素” /287
- 男人如何保持自己的心理健康 /288
- 生气是自己虐待自己 /289
- 抑郁,积极向上的大敌 /289
- 男人也有“产后抑郁症”吗 /290
- 中年男人如何防止灰色心理 /291
- 什么是“季度男人综合症” /292
- 怎样调适工作倦怠心理 /294
- 怎样在竞争中保持良好的心理健康 /296
- 下岗后怎样进行心理调适 /297
- 怎样对待都市“拥挤综合症” /298
- 怎样进行灾难心理调适 /299
- 怎样走出情绪的低谷 /300
- 夏季心理怎样调适 /301
- 秋季心理怎样调适 /303
- 如何认识男性更年期 /304

- 男人再婚为何总有心理障碍 /306
- 老人如何预防和应对“退休综合症” /307
- 怎样调适老年丧偶的心理 /310

## 第12章 男性心理健康测试

本章选取了一些比较规范的心理测试题目供广大的男性读者对自己进行心理健康方面的自测,希望能够对男性读者朋友的心理健康有所启迪和帮助。当然,所有测试结果仅供你参考。

- 心理健康测试 /315
- 夫妻关系测试 /316
- 婚外恋倾向测试 /317
- 合格丈夫测试 /320
- 男性魅力测试 /321
- 男子汉自测 /322
- 社交恐惧症测试 /324
- 自信指数测试 /325
- 性格测试 /326
- 压力心理测试 /328
- 人缘测试 /331
- 抑郁/焦虑自我测试 /333
- 意志力测试 /336

## 男人为何喜欢交朋友

男人大多从小就对友谊充满了各种美好的幻想，他希望和伙伴们的友谊牢不可破，希望和同学之间相互信赖，希望亲朋好友手足无间，同甘苦、共富贵。这就是男人理想的友谊目标。

男人对友谊寄予了很高的期望，他们说：**男人的友谊是绝对的忠诚，而且是至死不渝的**。朋友，不仅应当是个耐心倾听的人，而且还应当是能够解决问题的人。男人天生具有一种洞悉他人的本能，可以直觉地感到对方是否会在自己身陷困境之时，提供帮助，以及是否会支持他。

但是，麦迪先生曾指出：“只有极少数男人才能赢得真正的友谊。”原因就在于男人交友的认真态度。根据麦迪先生的分析，稳重的男人之所以交友少而精，是因为男人能对同性的知己朋友就像谈恋爱一样认真。然而男人获得真正的友谊并非轻而易举，而是要经过漫长、艰苦而充满考验的磨砺。只有经过种种考验，他们才能建立兄弟般的感情，相互了解、相互尊重、相互依赖，成为莫逆之交。

**男人结交知己朋友，主要需要经过这样几个阶段——萌发阶段、结伴阶段、友好阶段，最后才是莫逆之交阶段。**

萌发阶段可说是友谊的初级阶段，此一时期男人的“朋友”比较杂，也比较泛，包括同事关系、上下级关系、生意关系等大凡熟悉的，打过几次交道的均可以算是萌发阶段的朋友。但是这么多的“朋友”在一起，是很难找到共同兴趣和共同目标的。男人将工作所剩的时间在“朋友”圈中互相寻找共同点，相互以自己的个性影响别人，慢慢地，男人有了和自己“谈得来”的人，于是进入了“结伴阶段”。

友谊发展到可以结伴的时候，“朋友”圈便可以开始缩小了。在结伴者中，男人开始了有分寸地彼此防卫着，但又彼此接近着。在男人的结伴阶段，通常也没有什么实质性的话可谈，仅仅是没有什么利益冲突罢了。但是男人终归还是要干事业的。在结伴阶段的男人如果有了较多的共同语言，又有了共同的志趣，便会不自觉地彼此产生“共勉效应”，这种“共勉效应”便是友好阶段。

男人的关系发展到友好阶段,就不缺乏信任度了。这种信任度主要表现在彼此为对方出主意,谈话比较投机,不用请客送礼,心有灵犀一点通,还能携手对付共同的对手。有人说,男人能结伴是为了相互考验,结伴时间长了,有了升华,才有牢靠的信任度。这话说得不无道理,男人一旦将对方视为真正的知己,彼此之间便没有什么秘密可以保留了。

所谓莫逆之交,是男人交往中最亲密的形式,是男人一生当中最需求但又是最难求的东西。它具有亲密的父子之情、友爱和同胞之谊。**莫逆之交就意味着彼此互相关照、保护对方不受伤害。**但是并非每个男人都能结交到莫逆之交的朋友,一旦有了莫逆之交,彼此感情的投入并不亚于谈恋爱,也不逊于兄弟的关系。应该说,莫逆之交是男人交友过程中所发展到的巅峰。这种巅峰是没有任何力量可以动摇或者可以摧毁的。如果你是女人,千万不要打任何破坏它的主意,你是不可能成功的。

## 男人为何总是很慷慨

在交际圈里,男人慷慨大方,是人人共睹的事实。男人活在这个世界上,最怕的就是被人说是“吝啬鬼”或者“小气”。另外,男人为了在人前显示自己某一方面的优越,最习惯的也是最常规的做法便是请朋友聚会。席间,男人往往出手大方,一般会超出之前的预算开支,而且还会爽朗大方地告诉朋友们说这是“不成敬意”。

男人假若到菜市场去买菜,绝不会因为菜贩子的短斤少两而和人家争论不休,因为在他们看来,这是很没有面子的事情。你若是到宾馆去打探一下服务员小姐手中的小费出自何人之手,她们的回答必定异口同声地说是“男宾”;你若加班到深夜敲醒沉睡的某男士向他要香烟抽,他在睡眼惺忪中总会摸出一盒烟扔给你叫你“全拿走抽吧”。由此可见,男人慷慨大方的共同点不外乎有二:一是为了面子;二是为了显示自己的实力。

是不是所有的男人都具备令其能慷慨大方的真正实力?答案非也。日常生活中,我们不难看到男人们因为出手太大而愁坏了精打细算的妻子的事情时常发生;我们也不难发现男人们在独处的时候,一元一角地在盘算自己的兜底。然而这些都是男人不愿意让人发现而总能不经意地被人发现的行为。

当你发现男人被经济拮据所困扰而公开主动地提出资助他时，那简直是对他的一种羞辱。

男人的交际圈一般比女人大，男人的交际方式也比女人多得多，男人和同性的沟通比女人容易得多，男人的生活和休闲的内容也比女人丰富。所有这些都注定了**男人一天中总要花出一定的时间来搞社交。要搞社交，当然免不了要消费。**对于女人来说，为了搞社交而要花一笔钱这是一件很痛苦的事情，因为这是不在家庭收支预算之列的。男人就不同了，在男人心目中，能够请到朋友吃饭或娱乐消费是一件荣幸的事情。为了这种荣幸，适度的慷慨大方显然又是必要的。

慷慨大方是男人风度的一种展示。在女人面前，男人的慷慨大方可以消除对方的拘谨心理；在老人面前，男人的慷慨大方可以使对方寻回自己的价值；在孩子面前，男人的慷慨大方可以使对方增加对你的信赖；在朋友面前，男人的慷慨大方可以赢得朋友们的称道。

## 许多男人为何不愿和女性交流

美国一家著名的妇女杂志曾经进行过一项调查，据该调查称：“造成婚姻幸福，造成性和谐的最大因素……是丈夫与妻子表达个人感觉的能力……做妻子有的快乐，有的不快乐，其差别在于常不常在口头上表达爱意。”

这项调查表明了一个非常令人沮丧的事实：在日常生活中，大多数妇女每天都面临着一个棘手难题，即男人拒绝交谈，他们抗拒情感的亲密，保持情感的独立，而且不愿意祈求外在的帮助。

当然，这种差异可能有些言过其实。并非所有的女人都开放，也并非所有的男人都封闭。但是就一般而言，男女在表达情感需求的方式上确实各执一端。不争的事实是：有男人企图防护其感觉或否认其感觉的地方，便有女人热切地要与男人分享其感觉；有男人习惯与别人保持情感安全距离的地方，便有女人喜欢给予别人情感的支持，其热心的程度不亚于她们接受别人的感情。施与受兼备，一个人才能感受到真正的充实，但是许多男人连一种也做不到。

美国精神病学家卡伦·贺尼这样说：“男人把自己祈祷成‘四不像’的人，

他感觉他必须希望的,喜欢他必须喜欢的。换言之,此种‘必须’的观念主宰了他,强制他变成某种人,与他原来的自己或可能成就的人相去何其遥远。而在他的想像中他是不同的——不同到使其真我逐渐苍白,消失于无形。”

**情感和爱意的表达看起来好像十分简单,但是对许多男人而言却很困难。**“我可以坐在这里说‘我爱我的太太’或者‘我爱我的孩子’,这本身便是莫大的胜利,但我这一生大部分时间都说不出口。”

实际上,在很多时候,一个男人把心中的感受和盘托出的时候,被认为是胸无城府、不成熟的表现。传统意义上的好男人们,不愿意让别人这样看待自己。“否则我想,不知是女人们,即使是许多男人,也会把我看作一个油嘴滑舌、没心没肺的家伙。”他们这样为自己辩解。

男人和女人进行情感交流,真是一种不成熟的表现吗?当然不是,善于表达自己内心感情的人,是自由的男人,因为他的行为可以配合内心的冲动表现,因此他不需要矫揉造作。他可以显露自己脆弱的一面,而且可以正视它,不使它成为自己生活的障碍。引用一个心理学家的话说:“他对什么使他快乐,什么使他痛苦皆了然于心。他具有强烈的自我意识,也具有敏锐的方向感。”

## 男人喜欢跟什么样的女孩聊天

男人喜欢跟什么样的女孩聊天?这问题很深,但凡漂亮的“美眉”,男人都爱主动搭讪。但是,凡事得讲求个长期效应,什么样的女孩能使男人在聊完一次后,还想接着再聊,回了家魂牵梦绕、一个劲儿就想跟她说话,主动打电话请缨长聊。

按戏剧三段论来说,男女交往的过程分吸引、交互、游离三个状态。讲到吸引,历史上一见钟情的例子多不胜数,从纣王戏女娲到后羿梦嫦娥,从贾宝玉初见林妹妹到罗密欧缠上朱丽叶,基本上都是第一眼就瞄上,然后就爱得死去活来,任凭世人生拉硬拽就是不放手。

说男人是理性动物,然而大部分男人实际上都喜欢一边嗅着幽幽的花香,一边展开漫无边际的想像。**男人喜欢阳光,男人崇尚梦想。在和女人聊天的过程中,男人会很在意对方身上的味道,因为有很多人都是通过体味去记**

**住一个人的。**也许分开的日子久了,会忘了对方的样子,但他肯定不会忘了对方身上那股淡淡的某种香水味儿。由此可见,男人喜欢和带着香味儿的女人聊。另外,爱美之心人皆有之,你不能指望一个唇青齿黄的女子被男人紧密围绕。在聊天之前,女人应该把自己收拾得标致一些。当然,这不过是外在的东西,真正吸引男人的还远不在此。

男人喜欢有幽默感的女人,期待着能在某个不可期待的环境中遭遇一个使自己开怀大笑的女子,在聊天的过程中,笑声能让人忘却烦恼。话题选得好,应答得够巧妙,很容易给对方留下深刻印象。举个例子说,在电影《暗夜追踪》里,那帅呆了的孤胆杀手在party上瞎转悠一晚上,终于找着一个看上去有点艺术气质的女士,欣喜之下,乃对谈雕塑艺术,越说越不对,闹半天两人都属于艺盲那种,除了知道人家是用泥巴做原料之外,别的一概不知,女士解释道,之所以聊到这个话题,纯属自己拿自己开涮,在芸芸众生中找一点高贵的本钱而已。相视微笑之后,顿生了相约周末的意向,开始了这个美丽浪漫的爱情故事。从中可以看出,无论你是否真有学识、有内涵,只要够坦诚、够勇敢,能在适当的时候巧妙地解除因知识不够而产生的尴尬,同样可以吸引女性。

男人喜欢有哲理、会分析并且在看穿一切的同时还能略带娇羞的女人。看上去太纯,男人会觉得那是装的,看上去太贫太痞,那会让她们失去安全感。这里面有个把握尺度的技巧。一般来说,在party上,只有那些不高声喧哗、不扭捏作态、不故作高深的女人才有可能成为众男士眼中的焦点。

## 男人要怎样克服社交恐惧症

一般来说,一个人性格内向,好胜争强,对任何事物都要求十全十美,自卑、抑郁等个性特点,遇到一定的外在刺激情境,容易造成社交恐惧症。以往在社交中受过挫折,诸如被人认为长得难看,害怕在交往时被人议论,就把自己关起来,不与外界接触。长此以往,**自尊心受到伤害,从而有意地回避与别人交往,结果反而形成别人对你社交能力的过低评价,从而又强化了自己社交的恐惧心理。**所以,要从社交的恐怖中摆脱出来,关键是消除自卑,增强自信,多与人接触。

### ——鼓足勇气,迈出与人接触的第一步

社交能力不是天生就有的,你不妨设想那些社交能力强的人,在开始时,也许也是如此紧张恐怖,只不过经过多次锻炼就变得出色了。因此,尽管你现在差些,通过多次交往就会做好的。开始时可能仍会有些紧张,害怕出洋相,那就不妨松弛一下,这可以缓解一下紧张情绪。

### ——多想想自己的长处,增加自信心

当见到对方的风度、谈吐、举止等明显比你出色时,不要将自己盲目地与他进行比较。不要过高估价对方,认为自己不如他,甚至一无是处,应该看到每个人都有自己的长处,也有自己的短处,尽管对方在某些方面确实优于你,但是,你在气质等方面也可能强于对手,这样,可以增强你的自信心,防止在心理上被强手击倒。

### ——增加“感情投资”,缩短交往距离

从感情上与对方交流、亲近,可以使紧张恐怖的气氛得以缓解,使对方乐于和你交往接触,也使自己不再拘谨无措,并从心慌意乱中摆脱出来。尤其在与领导、长者、异性交往中,不要过分考虑他们的身份、地位、年龄和性别,不妨把这些人看成是家里的父母兄弟姐妹,使自己在感情上与他们接近些。这样可以相处得自由自在,不再拘束紧张了。

### ——不要关注别人的赞许

太多患“社交紧张恐惧症”的青年过分地关注周围的评头论足,渴望获得别人赞许。的确,大多数人都愿意听到赞扬或被称颂,使自己得到被抚慰和惬意的感觉。然而,赞许毕竟不是人类必备的需要,过多地追求赞许,会使你花费大量的精力去注意自己的言行举止,使你不能自由自在地进行交往,便显出做作、不自然等姿态,最终也就是你不能获得他人的赞许。而当你渴望的赞许未能如愿以偿地获得时,会使你十分沮丧和痛苦,产生自我挫败,自信心受到伤害。因此,你不必太在意别人的评价,要相信自己的能力,也不要一味追求尽善尽美。

此外,现在已经有一些专门培养和训练人们社交能力的方法,并且在管理实践中得到运用。如果上述方法仍不能使你摆脱社交的紧张和恐惧的话,你不妨求助于心理门诊或参加社交能力培训班,这无疑是有好处的。