

# 《男人心理医生全集》

## 图书基本信息

书名：《男人心理医生全集》

13位ISBN编号：9787802550698

10位ISBN编号：7802550696

出版时间：2008-10

出版社：王福振 企业管理出版社 (2008-10出版)

作者：王福振

页数：286

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《男人心理医生全集》

## 前言

只有身体的健康不是完整的健康。最坚强的人，心理往往最脆弱。男人在女人心里是钢铁一般的汉子，有着大山一般的脊梁，是可以流血流汗但决不流泪的中流砥柱。只要一谈论起男人，就会用这些坚强的词语来修饰。男人要养家、要有成就、要赚钱、要当官……不管个体差异有多大，男人都要成为符合社会尺度的“男人”。他们如过河的卒子，许进不许退，许胜不许败，还不能流露出一丝的软弱。稍不留神，男人就会被指责为“不像个爷们儿”。女人喘不过气来的时候，在男人面前可以哭、可以吵、可以打、可以闹；而男人呢？心灵之门永远是一把已锈死的锁，男儿的眼泪永不轻弹！男人就像一棵树。要给予家人一个或大或小遮风避雨的安全港湾，而他必须咬紧牙关去经受烈日的曝烤，抵御狂风的袭击，接受暴雨的洗礼。男人又像是那拉车的牛、负重上坡的马，哪怕身上有伤，只要尚能忍受，就决不松套。一旦停下脚步，轻则前功尽弃，重则车毁人亡。

# 《男人心理医生全集》

## 内容概要

《男人心理医生全集》主要内容：我们可能没有出生在一个高贵的家庭；我们的工作可能也不尽如人意；我们的爱人可能也不精明能干。体贴入微：我们的孩子可能也不都聪明伶俐、顺从听话；我们也可能正在遭遇着挫折和磨难……但是，我们只有先正视这一切，接受这一切，在此基础上，才有改变的可能性。

关心自我、调节自我，展现一个全新的男人形象。

成功的男人对自己要有一个全方位的认知，要心理健康、心理平衡，就要接纳自己、欣赏自己、喜欢自己，接受自己的长处与缺点。男人，只有欣赏自己，才能有信心，才能更好地发展自己。

## 书籍目录

一、压力释放——打破套在男人身上的心理枷锁1.越过“男子汉”陷阱2.男人更需要关怀3.男人，打破坚强的神话4.男人为责任和体面而累5.男人要面子，但不能死要面子6.不必付出健康以求生存7.男人想哭不是懦弱8.“好男人”也能说“不”9.男人一样可以成为“贤内助”10.男人也吃醋11.男人也需要抚慰

二、灰色情绪——男人不良心理隐患勿忽视1.男人心中有蓝天，抑郁不过是“纸老虎”2.自卑，把自己放在劣势的位置3.哪些火发得有必要4.猜疑，不该是男人的所为5.化解心中的空虚6.浮躁，让远大理想化为泡影7.抛弃忌妒心，为好事祝福8.男人不怕孤独9.解开报复的结10.做人不能太悲观11.自负的男人容易碰壁12.焦虑的心，如何安顿13.根除心中恐惧的种子14.不要庸人自扰

三、人在职场——男人职场心理污染大清扫1.为自己减压2.认识你的职业优势3.高飞之前要踏实工作4.没有精神头，永远难出头5.热情让工作成为享受6.面对不利的环境学会忍耐、期待，而不是等待7.牢骚满腹，让你的升迁机会易人8.给工作狂心理把脉9.你不能总与领导对着干10.在领导面前你为什么紧张11.在单位里不能有虚荣心12.台上不张狂，台下不失落

四、人际关系——男人社交心理误区全解析1.你有人际交往障碍吗2.微笑，是缩短人与人距离的桥梁3.做个合群的人4.不要太在意别人的闲言碎语5.直言直语是把双刃剑6.随和并不是放弃尊严7.对方心顺，自己事顺8.故意把自己放在陌生的环境里9.爱“抬杠”是一种病10.别看轻自己11.男人要懂得顺人情

五、爱情友情——男人情感心理毒瘤强摘除1.你的心为谁而碎2.哪里有100%满意的爱情与婚姻3.男人要发挥“甜言蜜语”的功效4.要懂得：女人性情如猫般善变5.牛粪要敢于让鲜花插6.对女人的“好”也要适度7.感情用事坏大事8.爱情远去了，友情还在吗9.向前看，莫回头10.别让钱财问题横在朋友之间11.原谅朋友的黑枪

六、“性”福本事——男人性心理烦恼一扫光1.男人缘何患上性爱感冒2.男人的“担忧”损“性趣”3.男人出现难言病患后的心理安慰4.审美疲劳让男人没“性趣”5.保护好男人的性自尊6.不要再纠缠女人的过去7.男人何以沉迷于色情网站

七、经营家庭——男人婚姻心理感冒巧预防1.把握现在的幸福2.“在乎她”最重要3.“坏”一点儿更能赢得女人心4.男人“惧内”有利于家庭稳定5.在单位是温顺的“羔羊”，到家里成下山“饿虎”6.别虚伪得“过了头”7.男人的疏忽造就女人的怨8.别给她留下永远的把柄9.吵架是男人必须学的一门艺术10.好女人，要珍惜她11.“出格”的女人，别依着她

八、完善性格——男人性格心理缺陷须弥补1.粗心大意型性格心理特征与调适2.豪爽型性格心理特征与调适3.内敛型性格心理特征与调适4.情绪易变型性格心理特征与调适5.脆弱型性格心理特征与调适6.叛逆型性格心理特征与调适7.残暴型性格心理特征与调适8.善良型性格心理特征与调适9.冷漠型性格心理特征与调适10.世故型性格心理特征与调适

九、感性理性——男人行为心理问题速纠正1.情绪不能支配理性2.男人的资本：细心计划，守时守序3.性情中人不宜感情用事4.性情豪爽的同时还需要稳重的处世态度5.男人要建立理性思维。从众心理要不得6.经受不住牌友的诱惑，是因为你意志太薄弱7.做个会思考的男人，不能凡事跟着感觉走8.男人为什么爱打赌9.吹牛与显摆，男人的通病10.网络成瘾症离你有多远

十、理财习惯——男人正确消费心理早建立1.男人的财商2.投资代替投机3.看到未来4.节约眼前，积累长远5.使你的资产活动起来6.男人要经常学习最新的理财观念7.立足于赚而不是攒8.负债也是一种资产9.爱财不贪财10.不要忘了为你的退休做好准备

## 章节摘录

一、压力释放——打破套在男人身上的心理枷锁1.越过“男子汉”陷阱再强的男人也是肉体凡胎，只有将男人的“男子汉”心结打开，才能还原一个真实的男人、优质的男人。晓祥是个帅气的小伙子，当他出生时，他的祖辈及父母为他欢呼和自豪过，可如今，他竟萌发了换个性别的强烈愿望。为什么有这个想法呢？晓祥说：“作为男人，自从一出生起便注定必须承担传宗接代的任务，男人长大后，得为前途而奋斗，得为女人而奋斗：结婚后，成为一个大男人啦，还得为房子面包而努力，为老婆孩子而奔波……所有这些，你不能叫苦，因为你是男人。”男人是什么？晓祥说：“男人只是女人的奴隶，但他自己说是女人的保护神。所以男人不能流泪，不能撒娇；男人还是孩子的奴隶，为了孩子口中的爸爸这个响亮的头衔，你得拼命工作，争着在上司面前拍马屁。总之，你得保护妻子和孩子以及一切你所爱的人不受侵犯，让他们平安地过好日子，因为你是男人。”男人难，刚出娘胎就被戴上了男子汉的枷锁，从小到大遇有不顺心之事，眼泪是不能轻易流出来的，要不马上就会有人说：“男子汉流血不流泪，不哭，男人不哭！”在这种强化的性别教育下，男人不得不强，不能不强，男人必须“活出男人样”。就连那刚懂点事儿的男孩子，趁洗漱之时也会在镜子前，两只胳膊向上成90°直角，闭住呼吸，用尽全身力气，看看自己肌肉是否发达，看看自己是不是个男子汉？其实，男人的刚强是社会锻造的。由于社会的定位，男人被强加了刚强和负主要责任的特征，并从小就自动接受了这种准则的强迫：你是男子汉，不能和小女孩一样。眼泪汪汪的女孩会招来同情，而流泪的男孩会遭人轻视。女人可以在灾难面前放声大哭，男人却必须一声不吭，将所有的压力默默地承担。

# 《男人心理医生全集》

## 编辑推荐

《男人心理医生全集》由企业管理出版社出版。

# 《男人心理医生全集》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)