

<<男性的品格>>

图书基本信息

书名：<<男性的品格>>

13位ISBN编号：9787508613277

10位ISBN编号：7508613279

出版时间：2009-1

出版时间：中信出版社

作者：史蒂夫·比达尔夫

页数：226

字数：144000

译者：石新辉

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：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;男性的品格&gt;&gt;

## 前言

当时我正在墨尔本的达拉斯布鲁克斯大礼堂后台，演讲前的紧张情绪让我心跳加速。

其实这种怯场的情况并不多见，但有时还是会发生。

为了平稳心绪，我有个屡试不爽的好办法——那就是到大厅和等待入场的听众们闲聊。

在我和听众们愉快地轻声交谈时，不远处一个留着山羊胡，胳膊上刺了青，穿着蓝色汗衫的粗壮男人引起了我的注意。

他直勾勾地看着我，然后跟另外两个男人打了个招呼。

他们三个人径直向我走来，不一会儿就到了我的面前。

粗壮男人歪着脑袋，皱着眉上下打量着我。

“噢，朋友，你难道一直在跟着我吗？”

“我做了个鬼脸问道，但心里却在想，“好吧，苏格兰人，可别跟我过不去！”

“他并没有让我难堪多久，不一会儿就咧开嘴笑了起来：“嗨！”

你就是那本《男性的品格》的作者吧，那本书简直就是我的生活写照！”

“我也哑然失笑，渐渐明白了是怎么回事。

粗壮男人向我介绍他的父亲和弟弟，他们向我点头致意。

他解释道，自己和父亲、弟弟向来不和，曾经有几年时间没有说话，实际上当时他们的关系已经非常疏远。

直到有一天他读了《男性的品格》，并把这本书推荐给父亲和弟弟。

《男性的品格》让他们冰释前嫌，今天他们就是特地来向我表达谢意，并想听听我的其他意见的。

对于一个家庭心理工作者来说，没有比听到这个更令人欣慰的了，而且这些好消息经常不绝于耳。

自从20世纪90年代以来，男人们的社会角色开始改变。

传统文化对男人的消极影响开始消退，而《男性的品格》就成为这场社会变革中的有力工具。

1994年，《男性的品格》第一版面世后不久，就拥有了25万忠实读者。

而且，当时的报纸、杂志、电台和众多的电视谈话节目都纷纷把男人社会角色的改变列为报道的焦点。

同时，各式各样的广告、脱口秀和电视剧也都迎合了这股社会思潮，甚至连《海变》都专门提到了男性这一社会群体。

本书的主旨是告诉当今的男人，生活的意义不仅仅在于疲于奔命地赚钱、消费和从事令人厌倦的工作——这种生活模式已经严重地降低了男人们的生活质量，我们应该抛弃这种不健康的生活。

其实只要肯付出些许代价，男人们就可以拥有自由、富足、充满性快乐、富有创造力、爱与被爱的幸福生活。

只要你诚实、慷慨、富有冒险精神和团队合作意识，那么你一定从生活中得到更多的快乐。

尽管女权运动获得了巨大的成功，但它并没有从根本上解决问题。

今天的世界依然充满战争、贪欲，生活中遍布孤独和支离破碎，同样，我们的家庭生活和精神世界也充斥着这些人性的渣滓。

我所遇到的每一个男人都很清楚男人们生活中的不幸：有的人被关进监狱，有的人憎恨自己的婚姻或是被自己的孩子所厌恶……但是现在，男人们渐渐知道应该如何改变自己的生活。

他们辞去那些毫无意义的工作、卖掉宫殿式的豪宅、修补即将破碎的婚姻、放慢生活的节奏、弥补感情的裂痕、参加男人们的派对、加入到社区活动中，甚至开始在皎洁的月光下轻歌曼舞。

如果你是一个男人，我希望本书能够帮助你理解自己内心世界的奥秘和找寻生活的意义。

如果你是一位女士，那么我得感谢你对本书男性读者的关心。

我要说的是，只要你努力去改变生活，那么生活就会发生改变。

“解放”一词的本意是让世人获得自由，但对我们来说，它显得那么遥不可及。

然而，生命在追寻自由过程中迸发出的永不停歇的力量一定会让你心动不已，就像雷霆中的大厦，就像奴隶们的圣歌，就像缓行的列车。

又有谁会怀疑现在不是男人解放自我、重获自由的年代呢？

<<男性的品格>>

史蒂夫·比达尔夫2002年于科若拉海湾

## <<男性的品格>>

### 内容概要

男人在不同的人生阶段担任着不同的社会角色，而且总是不断交织在一起，赋予了男性这一形象的多样性。

在向成功的彼岸努力奋斗的过程中，男人逐渐丧失了许多本应具备的品格，许多的负面评价也随之而来：怯于承诺、自负、回避交流、虚伪等等。

男人在拥抱成功、拥抱世界的同时，如何找回真正的自己？

本书给出了正确的答案：回归自我。

在了解自己的父亲、与女人建立良好的关系、成为合格的父亲、用心找到一个好工作、拥有真正的男性朋友圈子.....的过程中，男人们会重新找回自己的勤劳、勇敢、温柔、智慧和关心他人的良好品格，成为一个强壮而不失温和、勇敢而不失温情的真正男人。

## <<男性的品格>>

### 作者简介

史蒂夫·比达尔夫，澳大利亚著名的婚姻问题专家，育儿类畅销书作家。他的作品《养育男孩》《男人的故事》《快乐童年的秘密》《爱的创造》等已被200多万家庭广泛阅读。

《男性的品格》第一版在澳大利亚面世以来，给人们的生活带来了无法想象的变化，每个阅读过的人都被深

## &lt;&lt;男性的品格&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 男人的真面目 男人到底怎么了 男人需要挣脱的三个桎梏 第二章 如何成就真正的男人 男人成长的快乐之旅 成就真正男人的七个步骤 第三章 给男人自由的空间 隔海相望的男女关系 男人不仅仅是赚钱的动物 为什么男人会言不由衷呢？ 男性的品格 再造男人的成长之路 找回男性缺失的品格 第四章 与父亲保持良好的关系 你和父亲的关系如何？ 父亲如何影响你的生活？ 父亲在用一生来等待儿子的尊重 理解父亲 重新认识自己的孩子 与父亲重修旧好 真心地爱父亲 第五章 男人的性与爱 难道大多数男人都没有性高潮？ 像一个真正的男人那样去爱 男人与全身心的性 自慰 保持性的魔力 孩子需要适当了解性 “可怕”的性要求 危险的边缘 如何养育孩子 自信的“爱之舞” 主宰自己的性爱 控制自己的欲望 第六章 与女人友好相处 男人是可爱的动物 学会与妻子争论 内心的坚强 热情需要规则掌控 大有学问的打斗 男人拒绝暴力 男人向男人学习 性和追逐游戏 坚持的魅力 勇敢的力量 互相信任 男人需要自己的空间 如何度过漫漫长夜 历练的男人 第七章 成为合格的父亲 不完美的父亲 父与子的裂痕 今天的父性缺失 男人的自信来自父亲 从孕育的过程开始做个好父亲 与孩子一起成长 学会摔跤游戏 父亲特殊的游戏 有力量的父亲 缓和母与子的矛盾 教育孩子需要其他人的帮助 单身母亲也需要其他人的帮助 父亲是女儿极其宝贵的财富 男人必须保护自己的孩子 孩子需要父亲 第八章 用心找到一个好工作 男人之间的情谊 男人的限制 看清诱惑 男人是否热爱自己的工作 工作是否让你满意的8个标准 工作是男人生活的全部意义所在吗？ 重新发出你的光和热 从父亲的角色中学习领导者的品格 为了共同的目标一起工作 第九章 真正的男性朋友 证明自己是个男人 竞争—男人生活的毒药 超越竞争 男人的帮助 男人也需要交流情感 男人会适时控制情感 让他们从痛苦中解脱 男性友谊带来的快乐 第十章 男人向往自然的天性 家庭不是替代品 热爱自然的天性 走向成熟 崭新的成人之路 走好成人第一步 有意义的成人仪式 为什么伤痛不可避免？ 生命旅程的阶梯 查尔斯·珀金斯的故事 与天性男人的约会 魔术师 成熟的更大考验 治愈伤痛 未来的男人 致谢

## &lt;&lt;男性的品格&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 男人的真面目对于大多数男人而言，生活就像是在演戏，他们需要不停地保护自己以免受伤害。

当男人们跨入中年阶段，他们就会从各种标准假面具中挑选适合自己的，扮演各种类型的角色，例如埋头苦干型、纨绔子弟型、好男人型、粗暴型，敏感型，等等。

在随后的岁月中，男人们生活在假面具的伪装中，甚至自己也难辨真伪，认为自己就是如此，一切都不错。

实际上埋藏在男人内心深处的是无可排遣的孤独，毕竟，真实的生活和虚幻的伪装之间的差距实在是太大了。

但对于大多数女人而言，她们的内在情感和精神世界是充实的，生活就是真实存在，女人无须戴着假面具生存。

尽管女人们也有自己的问题，但她们至少明确地知道自己在干什么。

总而言之，女人们了解自己是谁，自己需要什么。

这种男女差异是如何产生的呢？

孩童时期的男孩女孩是没有这些差异的。

小孩的天性是由着性子行事，他们希望生活快乐，充满冒险，这就是小孩子喜欢热闹的原因。

后来，小男孩那种顽劣的天性渐渐枯萎，直到消失殆尽。

当小男孩成年以后，他就像一只在公园里被束缚已久、精力充沛的老虎，既困惑不安又麻木不仁。

他知道自己需要更多，但并不明白自己需要的是什么，于是他就整天装出一切都不错的样子，对朋友如此，对家人如此，甚至欺骗自己。

整日的伪装让男人们筋疲力尽，于是有时我们也可以看见男人们露出自己的本来面目，也许只有这个时候你才能感觉到他们真实的自我。

有时这种真实的流露可能是因为男人们渴望知道什么是真正的自由——而这仅仅是惊鸿一瞥。

就像正独自在海滩信步，却突然融入海浪、绿树和蓝天的怀抱；就像与邂逅的女友沉迷于短暂而甜蜜的爱情；就像与孩童玩耍时突然回到童年的感觉，感受着生活的激情。

这一切就像听音乐和看电影一样简单，男人们突然找到了某些逝去的東西，它们美丽却又短暂，一会儿就消失得无影无踪……这种得而复失的痛苦会让男人更加难以排解忧愁，不知道如何才能重温好梦，于是只好关闭回忆的闸门，如同往常一样回到虚假的现实中來。

男人们所受的打击可能会以更加痛苦的方式表现出来——压力、失败，甚至是事故。

当男人们人到中年，一旦意识到自己并不为周围人所爱，甚至不被他们所了解时，那种绝望就时刻盘踞在他的内心深处，不能释怀。

这时，他与生命的联系就像吹弹即断的丝线，任何时候都有可能出現危机。

我们经常听到这样的事件：霍巴特市的一位教师，由于被妻子拒绝而在深夜跳海自杀。

他的身上系着汽车安全带，使他无法挣脱，几秒钟之后他就淹没在漆黑的海水中。

第二天一早，一具已经泡得发白、肿胀的躯体被海浪冲到海滩上。

一个17岁的墨尔本中学生，由于考试失误而开枪自杀。

这是一个成绩优秀的好孩子，仅仅在期末考试中由于过于疲劳而出现了一些小小的失误，他就用从父亲那里借来的手枪，在家门口的河堤上结束了自己的生命。

阿德莱德市的一个年轻人在商店中观看颇具挑逗性的内衣秀，现场充斥着令人歇斯底里的管弦乐声。

这个年轻人无法调节自己内心躁动和羞耻的矛盾感觉——台上这些女演员怎么可以在毫无感情可言的情况下，对他做出如此色情的挑逗？

他无法承受这种刺激，于是爬上舞台捣乱，被保安拖了下来。

半个小时后，他从商店邻近的建筑上跳楼而死。

这些事实清楚而无可争议地表明，无论是20世纪，还是21世纪，男人们都经受着严重的伤害。

自杀、早亡、意外事故和吸毒，这些都是男人们致死的原因，这些行为在伤害男人的同时也伤害着女人。

## &lt;&lt;男性的品格&gt;&gt;

夫妻间的暴力冲突，儿童性侵害、离婚、商业道德缺失……所有这些都无一例外地将矛头指向男人；而校园枪击案、系列谋杀案，其主角也总是男人。

正如罗伯特·布莱所说：“你是不是已经沮丧到了极点？”

“太悲观了吧？”

！

这本书是要说明如何寻找问题的答案，但我们必须首先知道真实的情况才能去解决问题。

现在最大的困惑是，那些问题男人，从伊凡·米拉特到比尔·克林顿，仅仅是我们这个基本健康的社会中偶尔存在的例外吗？

抑或是在整个社会体系中本来就存在着缺陷，使得所有男人都与美好的生活无缘？

（换句话说，难道我们就没有办法让小男孩成长为一个充满安全感和热爱生活的成年男人吗？）

我坚信，只有通过社会变革才能从根本上解决问题。

在工作中，我曾经与近10万人以访谈和讲座的形式进行交流，看来大家的看法是一致和明确的——男人今天的处境是由于这个社会的基本层面出现了问题。

那种头痛医头、脚痛医脚的临时措施已经不能奏效，我们只有从根本上改变男性的社会生存环境，才有可能挽救他们。

幸运的是，我们已经有一些社会改革的先行者开始了这种社会变革。

20世纪中期的西方妇女对当时自己的社会地位、社会生活普遍感到不满，她们因为整日忙于家务而感到沮丧，即使是那些愿意过这种生活的妇女也有同感，因为她们无法选择自己的生活方式。

当时的女权运动开始检讨女人的生存现状，于是女权运动成为随后40年的社会主流。

实际上，女权运动还提醒我们，为什么不能让男人也经历这样的社会变革？

现在应该轮到男人们来深刻思考，到底是什么力量在局限和约束自己的生活？

今天的男人们感到生活缺乏快乐，伴随着这种痛苦，某些深藏在男人心底的东西正在浮出水面。

在过去的10年中，男权运动为解决男人的问题提供了一条清晰而明确的思路。

男人们不能再在无声的绝望中继续蹒跚前行了，而应该重新构建自己的美好生活。

做男人也并不见得是件坏事！男人们毕竟不是地球上的怪物，也不是女人的复制品。

有多少个独立的男人，就有多少种做男人的方法，而所有这些方法都可以是健康，富足。

安祥、有责任感和自由的。

男权运动并不仅仅是为了保持某种“平衡”，也不仅仅是为了争取“男人”的某些权利。

男权运动应该从女权运动的失败中吸取教训。

女权运动发端于社会机制紊乱的20世纪50年代，其目的只是希望女人得到解放。

但是今天男人的处境要差得多，因为社会没有提供一个真实的、功能健全的生存体制。

相反，现代社会是一架支离破碎和残酷的赚钱机器，它将财富集中在少数人手中，并抹杀了人类的精神。

女权运动曾经被认为是与传统文化背道而驰的，因为女性要求的是“解放”，这与平等有些区别。

经过抗争，女人在男人的世界中获得了一席之地。

“即使是私生子也应有同样的权利”，但是世界并没有因此而发生根本性的改变。

是的，我们的社会确实应该发生些变化，男人们心中长久以来积聚的郁闷、沮丧将会成为这场社会变革的动力之源。

这样的变革同其他声势浩大的运动（环境保护、第三世界争取公平、本土生存等）一起，可能成为我们唯一的希望。

男人们充满力量的阳刚之气和上天赋予的才智已经蜕变成欲壑难填、充满市井气息、暴力践踏和纯粹的生存竞争，社会真应该为此做出更为积极的努力。

其实我们的要求并不过分，只是希望更多的男人成为真正的好男人。

男人到底怎么了下面来看看男人的生活。

男人的生活怎么会如此不快乐——没有和谐的性生活、工作令人厌倦、好友渐渐疏远；同样，家人也承受着淡漠无情、喜怒无常、让人没有安全感、焦躁不安的父亲和丈夫。

到底是哪儿出了问题？



## &lt;&lt;男性的品格&gt;&gt;

20世纪90年代，当时的作家和评论家尖锐地指出，我们的社会似乎忽视了一个明显的事实：年轻男性正处在一种可怕的境地——他们没有真正意义上的“父亲”来指导他们如何成长为一个成熟的男人。这些年轻人在没有任何成年指导，心智还没有成熟的时候，就步入了成年男人的世界。

很显然，你拥有了男人的躯体，就需要学会如何驾驭它——最好是向那些懂得如何驾驭的人学习。传统文化很强调这一点，但我们现在的文化却驱使人忙于赚钱，无暇顾及。

在工业社会和后工业社会，大多数父亲与孩子的关系开始疏远，这种现象从工业革命开始大概持续了3~5代人。

更为糟糕的是，在世界大战、经济衰退和移民潮等一连串重击之下，父子之间的关系更加恶化。父亲们囿于种种伤害，变得粗鲁、笨拙和感情麻木。

而其他的男性长辈，例如孩子的伯父、启蒙导师，似乎也消失了。

如果男孩子不喜欢体育运动，没有参加童子军，没有遇到真正的好老师，他们就根本没有机会了解成年男人。

由于无法知晓成年男人的内心世界，于是他们被迫从电视、电影以及同辈的行为中来想象真正男人的模样。

他们模仿臆想中男人的行为，希望证明自己也是个男人，于是每个男孩都努力通过这种方式开始自己的生活，但错误的努力并不会有好的结果。

而对女孩来说，在她们的成长过程中似乎一直都不缺乏成年女性的关注，无论是在家里、学校还是在朋友的关系网中，成年女性都时刻关注着女孩的成长。

正因为如此，女孩学会了开朗，学会了分享这些成年女性所具备的素质，她们与周围的女人相处融洽，而且随时可以得到她们的帮助。

而男孩或是男人的朋友圈子总是脆弱和模糊不清的，缺乏亲切感和长期性（当中学时代结束，当我离开大学校园，我的学友们也就杳无音讯了；当我辞去第一份工作。

也就意味着离开了原来的朋友。

今天回想起这些，我真为自己当初的淡漠而感到心痛，我多么希望再次看到那些朋友的音容笑貌）。

## <<男性的品格>>

### 编辑推荐

《男性的品格》让男人回归本真：强壮而不失温和，勇敢而不失温情；勇于追求并拥有美好的事物，关心他人、勤劳、幽默、温柔、充满智慧。

<<男性的品格>>

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:<http://www.tushu007.com>