



目錄

葉序：我為男人灑淚	5
序言：四個男人與本書的故事	11
第 1 部分 男人的困境	
一、男人的故事	21
二、高昂代價	31
三、性上癮	41
第 2 部分 軟弱的原因	
四、混淆的標準	65
五、追求卓越 vs. 追求順服	81
六、男人：軟弱的器皿	97
七、做個真漢子	111
第 3 部分 選擇勝利	
八、抉擇時刻	129
九、重建與復興	143

十、作戰計劃	155
--------------	-----

第4部分 眼目的得勝

4

十一、轉移視線	185
十二、使眼睛「缺血」	197
十三、盾牌與劍	207

第5部分 思想的得勝

5

十四、心猿意馬	223
十五、對付狂蜂浪蝶	245
十六、畜欄生活	253

第6部分 心靈的得勝

6

十七、珍愛你唯一所有的	271
十八、「好老公」勳章	289

研習指引	305
------------	-----