

男子生活

圣经

All about Men's Life



销量突破 **500万** 册

上班族及大学生 **疯狂热捧!!**

引领时代潮流，造就**时尚**好男人!!
 一本令你不看难耐的佳作。
 一册在手，好事自然来。

【韩】Esquire (《君子杂志》) 男人生活调研组◎著
 李强强◎译

Esquire
 全球**最畅销**的男性
 时尚杂志全力打造!

中国传媒大学出版社

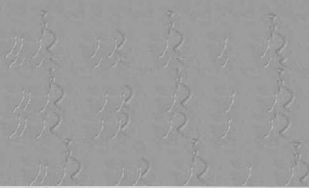
Better Man?

男子生活

Bad Man?

圣经

All about Men's Life



销量突破 500万

族及大学生 疯狂热捧!

【韩】Esquire (《君子杂志》) 男人生活调研组◎著
李强强◎译

中国传媒大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

男子生活圣经 / (韩)《君子杂志》男人生活调研组著; 李强强译.
—北京: 中国传媒大学出版社, 2010.5

ISBN 978-7-81127-874-3

I. ①男… II. ①君…②李… III. ①男性—生活—知识 IV. ①Z228.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第040331号

All about Man's Life by Esquire Man's Life Research
The Original edition © 2006 published by KAYAMEDIA
The Simplified Chinese Language Translation © 2010 Communication University of China Press
by Arrangement with KAYAMEDIA Seoul, Korea through EntersKorea Co.,Ltd.
All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记图字: 01-2010-1261号

男子生活圣经

著 者 【韩】《君子杂志》男人生活调研组
译 者 李强强
责任编辑 欧丽娜
责任印制 曹 辉
封面设计 立 春
出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)
地址: 北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编: 100024
电话: 86-10-65450532 65450528 传真: 65779405
<http://www.cucp.com.cn>

经 销 全国新华书店

印 刷 北京印刷集团有限责任公司印刷一厂
开 本 889×1194mm 1/24 印张/10.5
版 次 2010年5月第1版 2010年5月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-81127-874-3/Z·874 定 价: 28.00元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

序言

PREFACE

人类若要幸福，就必须实现男女平等，这是不可否认的事实，也是男人和女人都共同认可的。不过男人们却在抱怨生活越来越累。40多岁的男性自杀比率几乎是同类女性的2倍，这个统计结果也让我们感到震惊。尽管我们不愿意承认，但现在男人们陷入了深深的抑郁症之中却是不争的事实。

男人们为什么会到这一地步呢？理由非常简单，在男人心中对以前男权社会的深深眷恋，以及追求男女平等的“残酷”现实，让男人们承受着巨大的痛苦。在如今的社会，男人承担的责任和义务越来越大，使得男性供养家庭的负担变得比以前更重了。在女人的眼中，男人首先要拥有房子（价格飙升）、车子，以及能够承担孩子的巨额教育支出；其次，男人还要在社会上成为强者，并且以后还要贡献和付出更多。在男权思想根深蒂固的韩国社会，经历这种转变的男人难免会有被压迫的感觉。

最近网上出现的有关“大酱女”（韩国网络新词，指依赖父母或丈夫、不劳而获地享受各种名牌奢侈品的女子）的争论就非常很好地反映了目前已经筋疲力尽的韩国男人的心态。喜欢有钱的男人，喜欢各种名牌，不重内涵只重外表的当今女性已经引起了男人的共愤。女人大声疾呼要求男女平等，但她们却摆脱不了“灰姑娘情结”（自己不能独立，对别人有强烈的依赖心理），利用男人来提升自己的身份和地位，做着与男女平等原则相违背的事情，这才是男人愤慨的原因所在。据专家分

目 录

CONTENTS

序言 3

第1章 男人，成长

——男人生活的技巧

因为是男人，所以痛苦 / 10

我喜欢这样的男人 / 14

生活在新型男人的时代 / 19

从一般男人走向魅力男人 / 22

跑步改变人生 / 28

充分展示你的能力 / 33

女人写给男人1 男人是风，女人是芦苇 / 41

第2章 男人，恋爱

——甜蜜恋爱的技巧

诱惑密码 / 48

和女人交往应该遵守的礼节 / 54

把握女人的秘密心理 / 58





第 1 章

男人，成长—— 男人生活的技巧

因为是男人，所以痛苦

不是和女人相比而痛苦，而因为是男人，所以痛苦

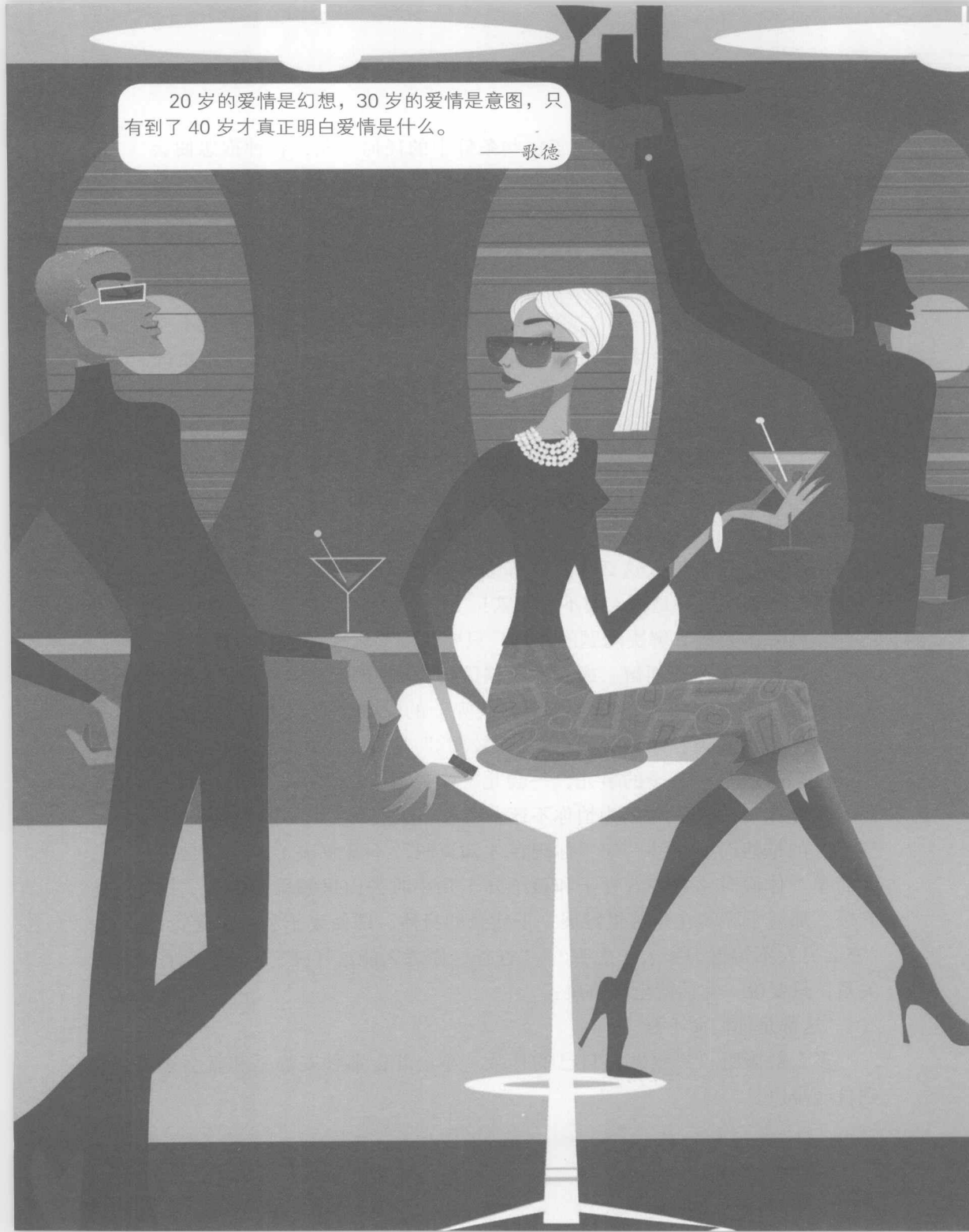
孩子出生的时候，如果是男孩的话，不知道大人们会有多高兴，仅从这一点上就有人认为女孩并不太受人喜欢，以后在精神和肉体上也可能会比男孩经受更多的苦痛。尽管事实可能如此，但是伴随着一个男孩的出生，大人们在喜笑颜开的同时，对那个男孩也产生了很大的期待。没有经历过的人不知道这种期待给男人在精神和肉体上带来多大的负担。沉重的枷锁穿透男人的脊背，将他们悬吊在期待的高峰上，使得男人一生都摆脱不掉这种束缚。很多人认为男人一定要怎样才行，对男人要求这要求那，完全不考虑男人的性格和兴趣。男人就那样带着镣铐跳舞。

然而究竟是谁给男人带上了枷锁呢？这个幕后操控者不是别人，而是整个社会上的人。不管性别、年龄、文化程度，社会上所有的人都要求男人必须要像男人一样，甚至在那些人群里还能找到我们自己的身影。人们对男人的期待从仅仅的传宗接代，逐渐扩展到各种各样，最终这些期待像枷锁一样，束缚了作为男人的你。

不同人的期待枷锁以不同的形态表现出来。从“你是我们家族的长孙”这种传统的要求，到听起来感觉有些羞耻的“作为男人，怎么能这么小气……”之类的评价等等，期待枷锁的形态可谓是千差万别，但在束缚男人方面的效果却惊人的一致。男人们不仅要通情达理、学富五车，还要具备出色的领导才能，更重要的是比起个人来，首先要考虑的是家

20 岁的爱情是幻想，30 岁的爱情是意图，只有到了 40 岁才真正明白爱情是什么。

——歌德



庭、家族以及国家。如果缺少了这些条件中的任何一条，各种抱怨便会接踵而至。

“作为男人，怎么连那种事情……”

如果都能做到当然最好，但问题是尺有所长，寸有所短，很少有人是全知全能的。有时候当我们听到“这是什么样的男人……”或者“这个男人怎么这样小气……”之类的指责时，我们总是会不由自主地不安和恐慌。因此我们平生都要为成为完美男人而生活，从而背负着沉重的枷锁。

更为荒唐的是，这个社会要求男人的标准时时刻刻都在发生变化。某一天经过精心打扮想一展风采，但马上就听到别人的闲言碎语：

“哟，怎么这个男人这么注意外表呀？”

听到这种话真是非常气愤，那下次干脆就不修边幅了。但是这样又会马上听到“这个男人这么邋邋，哪家公司会用他呀”之类的话语。到底标准是什么呢？真是让人摸不着头脑！

当然并不是没有解决问题的办法，只要我们去在意那些指责非难，所有的问题都会迎刃而解。搬家的时候因为没有力气抬不动桌子，邻居大妈批评“怎么男人还不如女人有力气呢”的时候不要感觉不好意思，而是傻笑着回答说：“我从小身体就比较弱。”这样不就可以了嘛。反正不好意思也就是一阵子的事儿，一会儿就消失得无影无踪了。朋友借钱的时候理直气壮地说：“因为怕你不还，所以不能借给你。”即使听到“小气鬼”的抱怨时，回答一句“你现在才知道吗”不就解决了嘛。就是这么简单。休假时感觉带着妻子和孩子开车几小时去山里游玩很辛苦、很麻烦，那就干脆躺在角落里舒展一下疲惫的身体。即使妻子和孩子指责：“怎么男人不知道为家人考虑呢？”“爸爸，你怎么能这样呢？”这都没有关系，只要说一句话就全部解决：

“这都是你们命不好。”

多么舒服呀，只要塞住自己的耳朵一小会儿，那种安静平和就会来到自己身边。

不幸的是，我们男人都不能使用这么简单的方法。从出生之日开始、一直到现在，学习的都是“男人一定要……”之类的道理。如果不痛下决心，我们终究还是不能放弃男人的道德要求。社会强加给男人的枷锁就像是乘坐过山车时的安全带一样，必须紧紧地抓住，不能轻易地松手。

是的，男人很痛苦。整个社会对男人的要求太多了，即使投入一生的时间都不能全部实现。对男人来说，未完成是一种宿命。能够被世人认可的完美男人，无论古今中外都是凤毛麟角，大部分只不过是接近罢了。

为了接近社会要求的完美男人的目标，最重要的是需要男人的智慧。这种智慧需要在众多要求之中明智地选择适合自己的要求，而放弃不适合自己的要求。

我喜欢这样的男人

男人喜欢的男人和女人喜欢的男人之间到底有什么区别呢？这种问题采用问卷调查的方式应该不错。我们利用电子邮件和公司的公告栏做了主题为“我喜欢这样的男人”的问卷调查。

男人眼中的“我喜欢的男人”

* “有人情味，讲义气的男人。”

→ 其实这句话说白了就是废话，尤其是讲义气，一般只有那些急着借钱用的人会最先想到这句话。

* “话不多，但却非常有智慧、有幽默感的男人；懂得如何穿着的男人，但穿着‘闪耀刺眼’的名品一族不包括在内；知道说‘不错，还可以’的男人，而动不动就抱怨自己时运不济、命运多舛的男人则不包括在内。”

→ 看起来这个答案像是女人喜欢的男人。

* “能够倾听我说话的男人，我很讨厌和我话不投机的家伙。”

→ 在被追问到两句话是否是同一意思、还有没有需要补充时，他又回答说：“前面的‘说话’主要是指请求、邀请、抱怨、命令之类的，后面的‘话不投机’指的是意见、主张之类的。”

* “比较守信的男人（借钱后能按规定日期还钱的人），爽快的男人（经常说‘好，今天我请客’的男人），擅长打架的男人。”

→ 这种答案看起来好像是经常去酒吧的人的回答，那样的话第三条

标准就能够理解了。

* “有很强的包容心，以及领导才能很强的男人。”

→ 俗话说“一山不容二虎”，一个单位里面怎么能有两个领导呢？这么说您是具备下属材质的人了？

* “男人喜欢的男人：喜欢男人的男人。女人喜欢的男人：喜欢自己的男人。”

→ 真是经典的阐述，并且很明显其中有一条是真理，不过问题是这位男子的男性朋友有可能都是独身。

* “努力地做好自己的事情的同时，在重要的日子还知道送给心爱的人一束花，懂得温情与关怀的男人。有时候像长辈一样给以谆谆教诲，有时候又像喜剧演员一样说几句逗笑的关心话语，可以信赖又非常有意思的男人。”

→ 那您的意思是说除了超人就不会和其他人做朋友了吧？

* “努力工作的男人，善于利用时间的男人，对女人很有风度、很酷的男人，不做金钱的奴隶的男人，这就应该差不多了……”

→ “这就应该差不多”？看来喜欢超人的人真是很多呀。

* “珍爱自己拥有的一切，有任何人不容侵犯的正义感和对弱者的怜悯之心……”

→ 事实上您喜欢的就是有能力的男人，因为一般对弱者有着慈悲心理的人都是非常有能力的人。

* “热爱自己的事业，知道帮助家人和邻居；尽管不能赚很多钱，但是乐天知命，用百分百的敬业精神去做事情，每次我看到这种人都由地心生敬意；不单纯考虑自身，而是作为社会成员的一分子去履行自己的责任与义务，至少尽全力那样去做的人。”

→ 听您的口气您才是真正的“顶级男人”，不知道是不是就意味着您非常喜欢做教会的执事呢？

女人眼中的“我喜欢的男人”

* “首先，个子要很高，喜欢运动，单眼皮，脖子不要太短，不要有扁平鼻子的男人，这样就差不多了。还有，即使有着乞丐一样低贱的工作，也能够抱着积极的心态，和朋友聊天的时候谈论的都是好的方面，并且还要喜欢和我聊天的男人。”

→ 好像有些说不通，像您说的连妻子都认为丈夫的职业像乞丐一样低贱的时候，男人还能够拥有积极的心态吗？

* “身高 174 厘米以上，要有着没有痘痘的光滑皮肤，五官端正……懂得衣着打扮，如果擅长运动就更好了……话虽不多，不过说话时总能够斩钉截铁，幽默睿智。能够用宽广的胸怀包容性格多变、比较任性的我……性格非常温柔，懂得浪漫，还要有能力……喜欢读书的男人。”

→ 刚才在男人眼中“我最喜欢的男人”篇中“寻找超人”的评价，似乎有些过于草率、性急，应该致以歉意啦，好像这个评价应该用在这个地方。究竟您要求的男人是什么样子……如果您有男朋友的话，我倒真想见一下。不管怎样，这种男人根本就找不到；因为找不到，所以无非是抒发一下自己无聊的空想罢了。

* “有着自己明确主张的男人，因为仅仅追逐别人的潮流是很没有魅力的事情。不管是自己主导潮流，或者是具有独特的个性，都是非常有吸引力的。有工作但不是每天只是盼望着月底的工资而生活，懂得规划自己的未来，拥有自己的梦想，富有成就感的男人才更有魅力。不是在工作 and 女人之间寻求平衡，而是能够找到人生中自己认为最重要的东西，能够把握住人生重心的男人。”

→ 你说的“具有独特的个性”的男人好像并不怎么受到女人的喜欢，其实你的要求用一句话概括就是“不管谁看都非常优秀的男人”。

* “懂得一下子抱住并安慰耍性子（不是真正地发脾气）的女孩子的男人。即使在不该发脾气的时候，可能是女人的原因，通常都会有耍性子的习惯。如果男人不能理解，反而抱怨‘连这种事情都发脾气’，然后