

牛翠霞 Dr. Trisha Niu  
美容师/医学博士 著

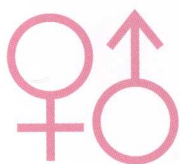
# 红与蓝

R E D & B L U E

女人与男人相处的情感艺术

THE EMOTIONAL ART OF MAN AND WOMEN'S EXISTENCE

广东经济出版社



女人与男人相处的情感艺术  
THE EMOTIONAL ART OF MAN AND WOMAN'S COEXISTENCE

牛翠霞  
Dr. Trisha Niu



广东经济出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

红与蓝：女人与男人相处的情感艺术/牛翠霞著. —广州：  
广东经济出版社，2010. 3

ISBN978-7-5454-0223-0

I. ①红… II. ①牛… III. 女性-人间交往-通俗读物  
②男性-人间交往-通俗读物 IV. ①C912. 1-49

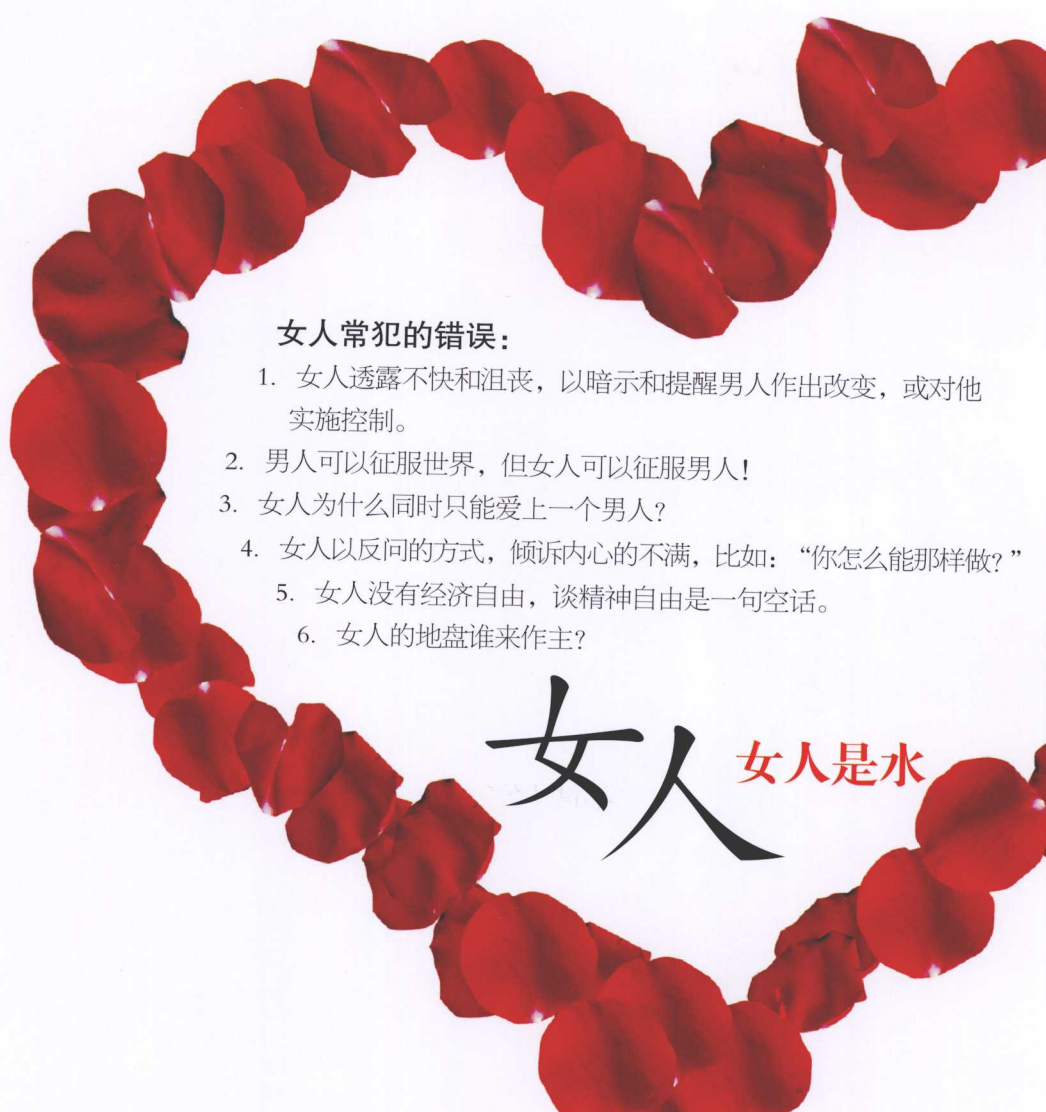
中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第034947号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路11号11~12楼)
经销	广东新华发行集团图书发行有限公司
印刷	广州市番禺锦云彩印有限公司 (广州市番禺区大石街大兴村四队)
开本	787毫米×1092毫米 1/16
印张	12. 75
字数	253 000
版次	2010年3月第1版
印次	2010年3月第1次
书号	ISBN978-7-5454-0223-0
定价	98. 00元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

广东经济出版社常年法律顾问：何剑桥律师

•版权所有 翻印必究•



女人常犯的错误：

1. 女人透露不快和沮丧，以暗示和提醒男人作出改变，或对他实施控制。
2. 男人可以征服世界，但女人可以征服男人！
3. 女人为什么同时只能爱上一个男人？
4. 女人以反问的方式，倾诉内心的不满，比如：“你怎么能那样做？”
5. 女人没有经济自由，谈精神自由是一句空话。
6. 女人的地盘谁来作主？

女人 女人是水

水火不容 的男人和女人，  
应该如何相处？





# Celebration of Love

1991

## 男人

男人是火

### 男人常犯的错误：

1. 男人不懂得倾听的艺术。女人谈话时，男人三心二意，容易走神。
2. 男人为什么同时可以爱上两到三个女人？
3. 男人的情感模型你懂吗？
4. 男人漠视女人的感受和需求的重要性，说她“无中生有，小题大做”。在男人眼里，似乎工作和子女更重要。
5. 男人为什么爱“狐狸精”？
6. 女人不坏，男人不爱！

解  
读

作者从不同角度阐述男女相处的情感艺术，  
男女之间相处的情感奥秘。



4

女人一生都在策划男人  
男人则用一生来证明  
给女人看他是最好的

7

红与蓝  
RED & BLUE

# 红与蓝

R E D & B L U E



做爱情的常胜军，  
做情感的不倒翁。





CONTENTS  
目 录

## 第一章 女人一生都在策划男人

- 002 第一节 谁说女人只是男人的一根肋骨
- 008 第二节 女人策划婚姻，男人策划爱情
- 010 第三节 女人一生都在策划男人

## 第二章 女人通过征服男人来征服世界

- 018 第一节 男人征服了世界，未必能征服一个女人
- 022 第二节 女人通过征服男人来征服世界

## 第三章 女人四十一枝花

- 034 第一节 女人如花
- 038 第二节 不同的花季，一样的美丽
- 046 第三节 女人四十第二春，非常流行姐弟恋
- 052 第四节 四十玫瑰女人，精彩刚刚开始

## 第四章 不是男人的错，都是雄激素惹的祸

- 058 第一节 男人可以同时爱上两个女人
- 062 第二节 女人只能同时爱上一个男人
- 068 第三节 男人重性，女人重情
- 074 第四节 男人重视觉，女人重触觉
- 078 第五节 都是雄激素惹的祸

## 第五章 男人情感的模型，你懂吗？

- 084 第一节 得意的时候在南极，身边是年轻的美眉
- 086 第二节 失意的时候在北极，爱上像母亲一样的女人
- 088 第三节 男人天生贱骨头
- 092 第四节 比尔盖茨的情感故事



## 第六章 男人这么花，女人怎么办？

- 100 第一节 爱情如同抓在手里的沙子
- 104 第二节 男人“红杏出墙”，女人“独守空床”
- 108 第三节 今天你还在台上，明天就有可能出局
- 114 第四节 老公的钱你不花，外面的美眉帮你花

## 第七章 好女人都是“狐狸精”

- 124 第一节 人不爱美天诛地灭
- 128 第二节 “三力”女人VS“三养”女人
- 134 第三节 好女人都是狐狸精
- 138 第四节 “狐狸精”的特征：骚、娇、妖

## 第八章 女人要有两个“银行”

- 144 第一节 女人的两个“银行”
- 152 第二节 蜜蜂女人和口香糖女人
- 162 第三节 女人如果没有经济自由，谈精神自由是一句空话——我的地盘我做主
- 166 第四节 一个恨钱的女人

## 第九章 男人可以有红颜知己 女人为什么不能有蓝颜知己

- 172 第一节 当男人抛弃你的时候，你怎么办？
- 178 第二节 知己，情感的高压线
- 182 第三节 蓝颜知己
- 188 第四节 第四者和蓝血贵族
- 192 第五节 快乐的女人，快乐的爱情

# 第一章 Chapter 1

A WOMAN'S LIFE ARE IN THE  
PLANNING OF MEN.

女人一生都在策划男人

女人一生都在策划男人，男人则用一生来证明给女人看他是最好的。女人是男人的策划师，是男人的加油站，女人策划男人，不仅仅是老公，更是儿子、情人、下属等等；男人成功了或有了得意的事情，第一个想到的也是与女人分享，无论是妈妈、老婆、情人或者女儿；男人在女人那里充足电，加满油，才再次出发，寻找更多的成功。

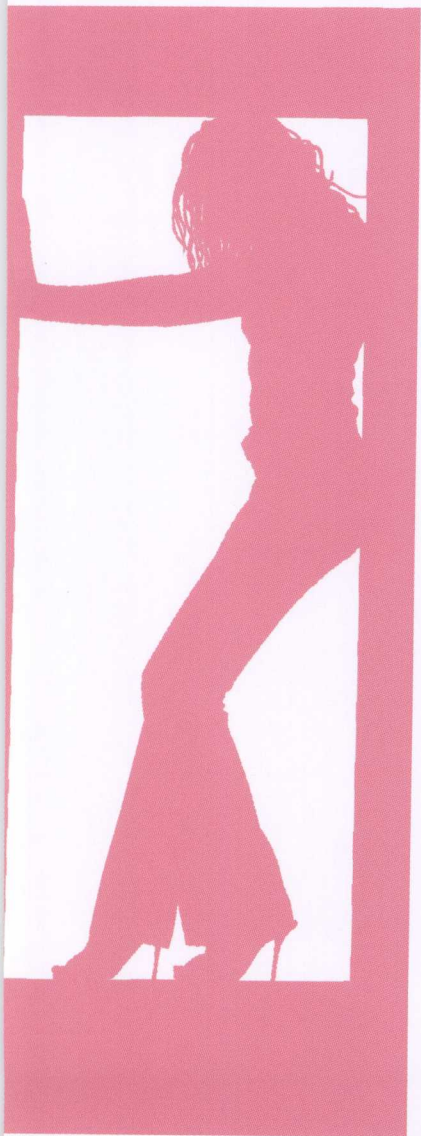




女人是否真的离开了男人便不能存活？  
女人真的只是男人的一根肋骨吗？

## 第一节 谁说女人只是男人的一根肋骨

世人常把女人比喻成男人的一根肋骨，其意是说，女人依附在男人身上生存，离开了男人，女人这个肋骨就无法生存，而人有24根肋骨，男人失去其中任何一根，却依旧可以生活得很好。当这种说法已经日趋风行时，我们试问，女人是否真的离开了男人便不能存活？女人真的只是男人的一根肋骨吗？



## 女人是男人一根肋骨的传说

它来自《圣经·创世纪》：But for Adam no suitable helper was found. So the Lord God caused the man to fall into a deep sleep; and while he was sleeping, he took one of the man's ribs and closed up the place with fresh. Then the Lord God made a woman from the rib he had taken out of the man, and he brought her to the man. The man said, "This is now bone of my bones, and flesh of my flesh; she shall be called 'woman' for she was taken out of man".

在宇宙天地尚未形成之前，黑暗笼罩着无边无际的空虚混沌，当上帝用了六天的时间创造了光与暗、日与夜、天空与大地、海洋与植物、时间与生命……第七天他按照自己的模样用泥土创造出他一生的骄傲之作，取名叫“亚当”，并且在东方造了一个花木繁茂、到处长着鲜美的果子的伊甸园给亚当居住。

伊甸园，一个生命的乐园，没有忧虑、没有痛苦，亚当的快乐家园。在那里亚当总是快乐地活着，直到有一天，亚当忽然觉得自己长大了，感觉到一个人的孤独和不快乐。上帝感受到了他的寂寞，在亚当睡着时，从他身体里取出一根肋骨，又造了一个女人，取名夏娃。所以在英语里，女人叫WOMAN，它是一个合成词，指“男人的肋骨”。

当上帝把夏娃领到亚当跟前，亚当立刻意识到这个女人与自己生命的联系，他心中充满了快慰和自豪，脱口而出：“这是我骨中的骨，肉中的肉啊！可以称她为女人，因为她是从男人肋骨上取出来的。”于是就有“女人是男人一根肋骨”之说。

《圣经》讲女人是男人身体的一部分，大概有这么几层意思：其一，世界是男人的，但不能没有女人，否则，男人的世界就不完善；其二，女人不过是男人的一部分，这根肋骨虽然也起到支撑的作用，但倘若没有，身体也断然不会倒塌；其三，男人牺牲身体的一部分，使这根肋骨转换为女人，以此获得生活的乐趣，获得生存与价值的传递。

男人在寻找适合的肋骨，女人在寻找合适的身体，找对了，严丝合缝，浑然一体，幸福美满；找错了，互相别扭，由爱生恨，永不太平。有人因此把恋爱、结婚、离婚说成一场移植手术：恋爱——寻找肋骨（身体），结婚——移植手术，离婚——排异反应、手术失败。

在恋爱的时候，男女双方都觉得找到了自己的“肋骨”或“身体”；结婚后，手术算是告一段落，但双方对“移植”有没有错误，会不会发生“排异反应”？无法迅速得出结论——这是需要一段甚至是很长时间的；而一旦发现“排异反应”剧烈，最后不得不作出“摘除”的抉择，这不是自己找罪受吗？何况即使痛下了决心，也难免



没有“后遗症”——对心灵的伤害。

只不过是一个身体和一根肋骨，能有多大诱惑，让这世界从此永无宁日——男人这具身体，没有了女人那根“肋骨”还能活吗？女人这根“肋骨”，没有男人那个身体能活吗？

## 没了肋骨的男人

很多的医学病例：三十岁的男人动手术抽去了肋骨，但他仍然活到了七十多岁。由此可知，男人没有了女人正如没有了肋骨一样，并不影响他的生理寿命。但是失去了肋骨的男人毕竟是残废，他既无法把自己从床上举起来，更不能把阳刚从自身举起来。因此，失去了肋骨的男从本质上说是伪哥，缺了肋骨的男怎么可能完美呢？女人初始是男人的肋骨，从延伸的意义来说，她是男人的支柱，男人的一切直立动作的最后决定因素正是女人。从这个意义上讲，女人岂止是男人的一半，她是男人生命的有机组成部分。

## 没了身体的女人

做女人难，做有情女人更难，做依附于男人胸腔而活的女人难上加难。上帝之所以把夏娃生成女人，其实，就是为了让女人受比男人更多的苦的。她是上帝把她安排于某个男人胸前的一根肋骨，却又不从一出生下来就把她和她该去的地方排在一起。于是，女人这根肋骨，就得自己寻寻觅觅寻找归宿。柔软的肋骨，找不到男人的胸腔，也是无用的、易碎的。于是，柔软的而易碎的女人，天生就有了她的依附性。再强的女人，其实内心都是柔软易碎的，也是最容易被她所渴望或是梦想依附的那个男人的胸腔所伤。可是，柔弱的肋骨如果没有寻找到可以依附一生的那个男人的胸腔，就仿佛没有了灵魂，轻轻飘飘；如果寻找到了她可以依附的那个男人的胸腔，她便感觉到归宿感、温暖感和宁静感。可是，也许，有一天，她会被她依附的那个男人抽掉。男



人会再选择一根新肋骨。虽说，那个男人不会没有一点痛的感觉，但是，作为肋骨的她，而且已经习惯了依附在男人温暖胸腔的日子，一下子被遗弃，会比以前感觉更痛，更轻飘，更失重……

俗语说，伤得越重，伤疤越厚。女人离开一个男人的胸腔，再进入另一个男人的胸腔就不会那么轻易了。她会变得更坚强，更有主见，男人不会再成为她的主心骨，她也不再只是想成为男人可换的一根肋骨，她极力地成为男人的脊椎骨、主心骨……男人对于她已不再是赖以生存的，却也是不可或缺的。

如果世界上没有女人，那么男人的裤子破了谁来补？答曰：世界上如果没有女人，男人就根本用不着穿裤子。当然，这个问题只是用来消遣而已。然而，世界上不会没有女人，男人的裤子破了还需要女人来补，所以女人需要男人，而男人同样需要女人。难怪中国当代作家张贤亮从人性的角度说，“男人的一半是女人”，另一句没有说出来，那便是“女人的一半是男人”，男人、女人的天性生来就是有着共同的地方，所以相互是永远不能离开的，因而也永远是“优势互补”的，所以物理学家也讲过：力是相互作用的。因此，男人与女人也就不存在谁以谁为中心这个问题了。

## 女人不只是男人的肋骨

女人是男人的一根肋骨，这是男权打击、轻视女权的表现，然而经过几千年的历史进程，女人已经视这种轻视为习惯，已变成类似常识性的东西。

女人在整个中国文明中只在母系氏族公社时期受过真正的尊敬。男人们把女人推向了圣坛，戴上了女神的光环。可是“小轩窗，独梳妆”的生活并不是女人们向往的。一位女诗人为“女神”哀叹：“与其在悬崖上展览千年，不如在爱人肩头痛哭一晚。”女人在历史舞台上表演完毕，退居幕后，男人粉墨登场并一直赖着不走，不管观众们如何地嘘声四起。男权在中国封建社会已被推向极点。

孔老夫子率先歧视女人，说“唯女子与小人难养也”；但与尼采的那句：“去找女人吧，带上你的鞭子”相比较，孔老夫子真是宰相肚子里能撑船啊。封建伦理观宣扬“夫为妻纲”，男尊女卑。封建典籍中对妇人的解释是：“妇人，伏于人也。”“妇人，从人者：幼从父兄，嫁从夫，夫死从子。（《礼记》）”王朔说，女人有两种，一种是可以性交的，一种是不可以性交的。性有三种存在方式——生物存在，社会存在与心理存在。王朔单纯从生物学角度看女人，实是一种极端的歧视。

女权在中国文明中惨遭践踏，但就算移民到国外也不能解决问题。因为在西方上帝也是男人，他也歧视女人。上帝看见亚当寂寞便抽掉了他一根肋骨一厢情愿地做出了女人。女人就这样地为男人而生了。男人可以把歧视女人的责任推给上帝。上帝没有女人，恐怕是作为独裁者他并不想无缘无故让一根肋骨占去了他的一半吧。



近世纪女权运动不断兴起，使女性地位空前上升但事实上并未彻底改变。

然而，事实总在证明着，女人不比男人差，也不只是男人的一根小肋骨。

在这个世界上，女人总是善变，而在善变的女人眼里，男人又总是一成不变，于是，不同步成为男人与女人之间又一个不可调和、没有答案又早有结论的老调重谈。特别是最近几十年来，女人不仅在社会生活中承担了越来越多的角色，并且在一些方面已经超越了男人，在更多的方面正在赶上。

就在不久前，英国牛津大学基因学家发表了一个令人惊叹的研究成果，他们说未来将是女人的纪元，男人将灭绝！因为从Y染色体的角度来看，“男人是缺损的女人”。不管科学家们怎么说，至少到目前为止，男人和女人还是相互依存的，无论从生理抑或心理层面。就像汉语的“伴”字，人各一半，缺了哪一半都不完整，或者至少是影响活着的质量。但是，在女人大步向前，不断弥补自己的缺失，从一根肋骨成长为一个完整个体时，男人们是否也应该及时跟上，补上那根肋骨？

传统观念始终认为，女人似乎总是比男人更离不开对方，女人总是需要男人的呵护，拥有了男人的关爱的女人，生活才过得滋润。但是今天的女人越来越强大了，大到职场争夺战，小到家里换灯泡，都能一手搞掂，想都没想要找男人帮忙。没有了男人，女人照样过日子。而男人离开女人则刚好相反。失去了一根肋骨的亚当，虽然看上去依然独立完整，但却不知不觉间陷入了一种“生理缺席”，难以察觉，一旦发作，修补起来却难度更大，需要的时间也更长。

拍摄于1979年的美国影片《克莱默夫妇》就是这样一个例子。妻子不想再做家庭的奴隶，离开了丈夫和儿子，克莱默这才发觉自己一直忽略了什么——家庭生活。对女人来说，离开男人的不适其实更像一种习惯性的“心理缺席”，而一旦度过这个“心理缺席”期，女人发现有更多的时间留给自己，与朋友时常相聚，凡事自己做主没有争吵，不需要跟在男人屁股后面捡脏袜子、倒垃圾，这样的“缺席”有什么不好？

日本女人的贤惠世界闻名，与此同时，日本男人的“大男子主义”也最普遍，日本男人一向远离厨房，认为做家务理所当然是女人的事情。他们对自己的行为非常心安理得，认为是他们辛勤的工作养活了这个家。但是近年这种状况也发生了改变，日本女人越来越独立，很多人受过良好教育，并有一份不错的工作。如果婚姻不能给她们带来更舒适的生活，并在情感上满足她们，她们宁肯选择单身。根据日本官方的统计数字，在过去的10年间，25~29岁女性中未婚者所占比率已从40%升至54%，在30~34岁女性中这一比率也由14%提高到了27%。享受着经济独立带来的自由和快乐，日本女性是不会轻易放弃工作回归家庭的。而不打算辞职的女性就更没有理由在繁忙的工作之余再找个男人回家伺候。为此，日本太田市推出了一项特别休假制度，

将男性带薪“育儿产假”定为用人单位和男人必尽的义务，以改变日本男人淡漠家庭生活的形象。

女人是男人肋骨的形象正在日益变成独立的形象，这并不意味着女人不需要男人，只是女人需要的男人的方式不再是肋骨的方式，而是更加平等，更加和谐的方式。

不管女权主义者怎么说，女明星总是最需要男人又最离得开男人的一族。两度奥斯卡影后朱迪·福斯特未婚育有二子，却无人知道孩子的父亲是谁。朱迪说：“我只是不需要男人。”

麦当娜离不开男人，又离开过很多男人。在一次接受美国《娱乐今宵》电视采访时，主持人问麦当娜，你在哪些地方改变了盖·里奇？麦当娜说：“这个我很在行，一年半的婚姻里，他给孩子换了很多次尿布，也收拾床，第二天他会自己捡起他扔在地上的臭袜子……”



### 牛博士点评 | Comments

女人不只是男人的一根肋骨，她们需要男人，离不开男人，却可以在男人之外活得更好，拥有更多的独立生活；她们可以成为男人的主心骨；她们是男人的加油站；她们甚至是男人的策划师。





## 第二节

### 女人策划婚姻，男人策划爱情

对于女人，爱情有点像海洛因。她们不会轻易倾心于一个人，而一旦倾心了，就要生生死死地脱一层皮，至死不渝。

而对于男人，爱情只是一壶口感不错的酒。醒后照样左顾又盼，有说有笑。问他醉界中事，有些依稀记得，有些已经忘记了，次日依旧。

“爱情的短命是恶名昭著的，可它偏偏喜欢天长地久的承诺。”这矛盾是女人一手制造的。女人总是情不自禁地走进幻影里，一边自我陶醉，一边梦话连篇地牵扯着男人。梦是女人的精神家园，女人们在那里种植爱情。一个梦醒了，再去做另一个。

仁山智水，但女人不甘于绿水绕青山。她们只想把山当作枕头，或者是一堵挡风的墙。不挡风的时候，男人最好是一只宠物，一只会摇尾巴的狗或者一只温媚的猫。可一旦男人只剩下了摇尾巴的本事，抑或温顺得像一只猫了，女人又要嗤之以鼻。

爱着一个有成就的男人，女人会感到不安；爱上一个一事无成的男人，女人又会不满。那么男人呢，一事无成时，他们是出气筒，有了成就以后，他们是监管对象。

当男人的眼光投向世界和女人时，女人看到往往只是家庭和爱情。女人用生命经营爱情，再用爱情管理男人，男人的头上便有了一道美丽的金箍。

泰戈尔说：“我的爱像阳光一样包围着你，又给你光辉灿烂的自由。”这是男人的奢望。被爱情包围的男人，只有光辉灿烂的梦想，自由地在梦想中变成一种像雾像雨又像风的东西。

爱情在尘世上走，有如野马在草原上游荡，要有一条缰绳才好把它牵回家。不知因为上帝偏心，还是男人粗心，这缰绳攥在了女人手里，男人丧妻并不是一件可怕的事。空出的位置往往很快就被填充了。但女人丧夫，却近乎灭顶之灾，她的人生或许