



女人通往幸福之路的必修课
美满婚姻绕不开的经典法则

丰
小
虫
◎
著

懂男人的 Dongnanrende
Nvren gengxingfu

女人更幸福

贵州出版集团 贵州人民出版社



虫
◎
著

懂男人的 女人更幸福

Dongnanrende
Nvrenghengxingfu

贵州出版集团 贵州人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

懂男人的女人更幸福 / 丰小虫著. — 贵阳: 贵州人民出版社, 2011

ISBN 978-7-221-09816-0

I. ①懂… II. ①丰… III. ①男性—心理学—通俗读物
IV. ①B844.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 229115 号

懂男人的女人更幸福

Dong Nanren de Nvren Geng Xingfu

作者 丰小虫

责任编辑 阎循平

贵州人民出版社出版发行

贵阳市中华北路 289 号 邮编 550004

发行热线: 010-59623775 010-59623767

河北聚鑫印刷有限责任公司

2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

开本 710mm × 1020mm 1/16

字数 140 千字 印张 10.75

ISBN 978-7-221-09816-0

定价 22.00 元

版权所有·翻印必究 未经许可·不得转载
如发现图书印刷质量问题, 请与本社联系。

陪你度过伤痛期

（代序）

时光倒回到 2001 年 9 月，一所有几十年历史的老教学楼昏暗的光线里，我看到了高挑的丰小虫。之后，我们迈进了同一间寝室。从此，开始注视彼此的成长，分享生命中的悲欢。

许多初见她的人，甚至一些熟识她的人都会认为她是中性的，身上有男子气概。但在我看来，她就是一个小女人，比我认识的大多数女人都更女人，即使很多时候她都在姐妹中充当一个保护者的角色，即使我们都叫她“老大”。而与许多小女人不同，她不但会撒娇，也有担当，会给支撑。安妮宝贝在一本书中写道：“美好女子的定义是，她若走进人群中，如同遗世独立，突兀的存在会让他人立时感觉空气发生变化。”看到这句话时，我第一个就想到了她。

她是一个能不断带给你惊喜的朋友，在你有需要的时候，送上最贴心的帮助。这一次，她给我看这一部书稿，是给我的最大的惊喜。这么多年看周遭朋友和自己在情海中沉浮，我们常常聚在一起评论男人，分析一段关系，我也知道她很爱电影，但还是不曾想到，她对所见所闻的一切有着这样深入的思考，选择的角度又如此特别。在一个奔三的年龄段，对人生有所认识又不够透彻，对感情总是渴望又常常伴随恐惧。这本书，让我看到了同龄女子对这些的思考和剖析，指出了更适合这个时代的获得更和谐两性关系的路径。读这本书，不是在聆听一位年长女性的教导，而更像是闺蜜相聚，分享她的经验感受，

代
序

也在关照你的生活。我相信，关于书中所体现的时代感，跟我一同成长的你们都会感同身受。

每一个曾经沉陷在爱情中的人都会认同，爱不只是一种吸引，一种强烈到无法抗拒的情感，同时，也是一种能力。对于爱情的长久，对于对修成正果的渴盼来说，能力或许更为重要。缺乏这种能力，就只能遗憾地看着美丽的花朵因得不到浇灌而日渐枯萎，最终消亡。在小女孩的时候，我们会梦想遇到一个英雄，一个人生的导师，渴望被拯救。我们总是要求“你爱我，要许我一个美好的未来”。而最终，我们都会失望，原来男人强大外表的背后与我们有着同样的脆弱，或许更为脆弱。

理想和现实的落差就这样产生了。那么我们应该如何面对呢？对未来应该采取什么样的态度呢？这个时候，这样一段话会有醍醐灌顶的作用：“对于完整的人生来说，既要保持憧憬未来、设计美好生活的理想主义的希望，又要有直面现实的勇气和胆略，能够游刃有余地处理一切难以预料的现实问题。这不仅是对男人的要求，对于想要真正独立起来的女性来说，也必须处理好二者之间的关系。理想是枯燥生活的调味剂，即使现实再残酷，我们都要保护好自己用理想构筑的小巢，以便在需要的时候躲在里面做一个美妙的梦。”丰小虫就是那个可以给你忠告，陪你度过伤痛期的闺蜜。

爱情是美好的。在那些遍体鳞伤的时刻，如果你能抽离这个场景，站在另一个高度上审视自己，也许你会感受到，那个时刻也是美好的。毕竟，我们勇敢地爱过，付出过。有时，你会被自己的哀伤所打动，但千万千万，不要沉湎于这份哀伤。是的，我们珍惜所有的过去，但更有未来需要掌握。如果不能自拔该怎么办？这句话也许能帮到你：“聪明的女人在任何时候都会给自己留下一条后路，即使面对爱情，因为男人的确不值得我们付出一切。”

理论有了，具体的路径在哪呢？这本书指出来了：女人不能让自己沦落为没有男人就不能活的可怜虫。“恋爱以后，甚至结婚以后，

都要保持自己独立的生活，有自己固定的朋友圈，定期和他们在一起娱乐，而不是只待在家里做家务和伺候男人。”这样做，不是用手段控制男人，不是另一种取悦男人。做这些，是因为我们自己需要，所有的一切包括爱情最终的目的应该是达成更好的自己。吸引男人留住男人是一个好的副作用。

作为女性，这个时代给我们提供有史以来最多样化的选择，当然，这也是无数伟大女性争取来的。我们也一定不能辜负这个美好的时代。我们常被“女人是娇嫩的花朵，需要呵护”这样的句子打动，而我们应该明白的是女人也是一棵树，能够开出最美的花朵。以树的姿态与男人并立，在享受呵护的同时也能够遮风挡雨，能够给予关怀的力量。我们也常会被这样的句子所迷惑：每个人都是一半苹果，在寻找着另一半苹果。放弃这个该死的观点吧，我们要相信我们自己就是一个完整的苹果，以独立的姿态与另一个苹果相遇相偎。无论能不能找到那个苹果，我们都是完整的。

退一步，就满足男人的需要来说，我们也要把自己当做一个独立完整，足够强大的个体。影视剧《泡沫之夏》中，完美的世家公子、万人迷的大明星都一往情深地爱着平凡的尹夏沫。为什么？我想，抛却外在的差距，他们生命的强度和韧度是相匹配的。

是的，我在说，这本书也在说，女人要清楚地认识男人，清醒地面对爱情，可以一时沉醉绝不能一世沉迷。但这并不是说，我们就要变成男人，我们要做的是更美好的女人，更美好的自己。那么，应该如何修炼呢？从这本书中你能找到答案。

在周末的晚上，我和女朋友们会去打一局桌球。我们追逐爱情就犹如击球落袋，需要选择角度、方式，需要掌握力度，还要有好看的姿态，配合足够的信心，这样才会有完美的一杆。出杆之前，要仔细地观察，了解这颗球的位置，它与袋口的距离角度，与白色球的关系，就像无论我们想要什么，都必须了解自己 also 了解目标。对于女人的一生来说，爱情是一件重要的事情，想要将这颗球击入袋中，就不能不

了解男人。看了书中的剖析，你对男人的了解一定会更加透彻。或许还是无法一击而中，没有关系，多打几杆，总会有收获。

这个午夜，月光如水，刚刚与丰小虫及朋友们小聚回家，在阅读完这本书后我写下这些。往事如昨，成长路上的相伴弥足珍贵。书中有一章写到了“兄弟情结”，我想我是有“姐妹情结”的。我希望有一天，说起“姐妹”时能有与“兄弟”同样的分量。

张宏宇

2010年8月28日

目 录

Contents

代序 陪你度过伤痛期 / 1

第一章 关于男人的非正式调研报告 / 1

1. 男人的漫漫成长路

儿时，妈妈说：“以后上厕所的时候，只能进写着‘男’字的那一边！” / 2

少年，女同桌说：“再敢越线，我就告老师去！” / 4

青年，邻家姐姐说：“长得好高呀，已经是大人了！” / 7

成熟，自己说：“我是一个下半身动物！” / 10

2. 关于男性意象的女性解读

女人永远赢不了足球 / 13

戒不掉的香烟 / 15

喝酒的男人 / 18

金钱是不是万能的 / 21

男人的战争 / 23

3. 被男人藏起来的那些隐性情结

处女情结 / 27

恋母情结 / 29

自负情结 / 32

自卑情结 / 35

幻想情结 / 37

兄弟情结 / 40

安定情结 / 43

平等情结 / 45

领袖情结 / 48

第二章 女性眼中的男人和真实的男人 / 51

1. 女人为什么偏爱“坏男人”

永远不能带给女人幸福的大英雄 / 52

爱上浪子和古惑仔的坏 / 54

吸血，还是不吸血？这是个问题 / 57

花美男的男色时代 / 60

风流才子的风流情事 / 63

2. 男人崇敬什么样的男人

万能的救世主 / 66

为自由而战的华莱士 / 68

救赎者安迪 / 71

大爱辛德勒 / 74

复仇的小马哥 / 76

强壮的洛奇 / 79

3. 理想与现实的距离

韩剧是对男人的过分理想化 / 82

绝对纯洁的爱情要到火星上去找 / 84

先恋爱后结婚与先结婚后恋爱 / 87

理想主义与现实主义之争 / 89

第三章 做一个懂男人的幸福女人 / 93

1. 读懂男人的欲望

占有欲：“你是我的女人。” / 94

性欲：“出轨，我或许情非得已。” / 96

控制欲：“听我的，没错。” / 99

炫耀欲：“我活得很精彩，我要让所有人知道。” / 102

2. 读懂男人的脆弱

压力，让男人很疲惫 / 106

面子，让男人很紧张 / 108

女人，让男人很矛盾 / 111

责任，让男人很窒息 / 114

偏执，让男人很疯狂 / 116

懒惰，让男人很无赖 / 119

3. 智慧女人的幸福技巧

女人要永远保持性魅力 / 123

不要沉溺于爱中无法自拔 / 125

丢掉矜持，主动大胆地去出击 / 128

触摸，向男人传递你的爱意 / 131

学会沟通与保持倾听 / 133

适当扮酷，吊足男人的胃口 / 136

学会闭嘴，口下留情 / 138

和他一起玩 / 141
给男人一个拥抱 / 144
不要做他的将军 / 146
读懂男人的潜语 / 149
仔细识别坏男人 / 152

后记 女权盛行时代，我们该不该取悦男人？ / 155

第一章

关于男人的非正式调研报告

概括地说，男人喝酒主要是为了面子。为了面子，他们不得不应酬各种各样的场合。工作上的应酬让他们收获了事业上的成就感，朋友间的应酬让他们收获了坚定的兄弟情义。当然，他们失恋的时候，也会选择用酒来忘却悲伤，因为碍于面子，他们没有勇气去唤回失去的女人，所以只能用酒来惩罚自己的无能和自卑。

1. 男人的漫漫成长路

儿时，妈妈说：“以后上厕所的时候，只能进写着‘男’字的那一边！”

朋友怀孕了，好不容易熬到了六个月，准备去医院做B超，想看看自己怀着的宝宝是男孩还是女孩。我问她，想要男孩还是女孩。她说，当然是男孩。

为什么“当然是男孩”呢？对于这个问题，我曾经进行过无数次的深入思考。单单把它归结为“重男轻女”的老观念显然是过于草率的，这其中还包含着许多更为复杂的社会因素和人文因素。朋友说，小的时候听着邻居家的阿姨一天到晚念叨着儿子长儿子短，言语中露出许多的心理优越感，这令她十分羡慕。即将做母亲的她，也渴望拥有这种优越感，所以希望能生一个男孩。是啊，在我们这个社会，男孩从一出生就是带着与生俱来的优越感的，优越于女孩。对于父母来说，养大一个男孩所要付出的辛劳远比养大一个女孩要小，因为女孩天生柔弱，无论是在物质上还是精神上，都需要更多的呵护。而男孩虽然在磕磕绊绊中长大，却能够愈加磨炼他们的身体和意志，使他们沿着社会既定的轨道和模式发展成长，成为被人们所接受的独立男性个体。

也就是说，男孩在出生的那一瞬间，就已经被父母和周围的人做了性别的判定。从此，他们就被划入了男性的范围之内被培养和教育。这是一种基于社会习惯的做法，所有的人都在伦理道德的约束下自觉地予以执行。可是有趣的是，对于这些幼小的男性来说，并不是从一开始就已经确立了自己的性别意识，也就是说，他们在最初并没有意识到自己是一个男孩。这种意识，是在成长的过程中由于外界的不断

灌输而逐渐觉醒的。

几乎每个小孩都在很小的时候产生过这样的疑问：“我是从哪里来的？”这个问题既可以算作人类对于自身存在意义的最初思考，也可算作是自我性别意识的萌芽时期。而当父母面对孩子所提出的这一不免尴尬的问题时，通常的回答是回避“性”的方面，换用一种富有戏剧性的方式予以作答（诸如“从垃圾堆捡回来的”、“和狼外婆换来的”以及“圣诞老公公送来的”等等）。虽然单就这个问题来看，男孩和女孩的思维成长大体上是一致的，但是事实上男孩还会产生更多的疑问，这使他们渐渐意识到自己和别人是不同的。

看到女孩穿裙子，男孩自然会疑惑自己为什么只能穿短裤；看到女孩梳着小辫，男孩则很惭愧地揪揪自己又短又少的头发。在孩子的眼中，对于美丽的判断标准是一致的，男孩因为自己不如女孩美丽而感到难过。

后来，男孩又有了惊人的发现（这个大概要在4到5岁的时候），他们注意到自己的身体和女孩的身体也有一些区别，于是就又带着疑问去请教爸爸妈妈。当然，他们这么做显然是没用的，从父母那里得到的无非又是些荒谬至极的答案。但是对于他们个人的成长来说，这一发现无疑是具有重大意义的，因为他们学会了从一个人的外形上来判断男与女的方法，而这种方法无疑是非常实用的（不过需要在没穿衣服的状态下使用）。

我在对诸多男性的调查访问中了解到，他们中的绝大多数都有过和妈妈一起进入女浴室洗澡的经历。然而当时所看到的女性身体却没有在他们的脑海中留下一丝的印象，可见这些男孩当时并没有意识到自己与她们的区别，对于“男”和“女”也没有起码的认识。而当有一天一个男孩充满疑惑地问自己的妈妈“为什么我的身体和她们的不同”时，这位母亲就该意识到自己的儿子已经开始长大了，继续把他带到女浴室洗澡既是对其他女性的不尊重，也是对于这个小小少年的心灵伤害。

再接下来，就是有关于上厕所问题的严肃性讨论。有一天，男孩被家长告诫：“以后上厕所的时候，只能进写着‘男’字的那一边。”然后在纸上郑重其事地写下“男”和“女”两个字，让男孩反复辨认，牢记心中。下次再尿急的时候，面对厕所大门平白地多了一道程序，先仔细分辨哪边写着“男”，哪边写着“女”。写着“男”的，OK，可以进。写着“女”的，NO，不能进，进去会被妈妈骂。男孩牢记着这些细节，渐渐地，将“男女有别”、“男女授受不亲”这样的观念种子种植在心里。

当然，他们需要区别和辨认的东西还很多。男与女的差异不仅仅用两个字可以表达，还有许多其他的意象。比如烟斗、礼帽也可以代表男性，而如果上面是口红的图案那就无疑是女性了。在这时，男孩发现自己不仅要牢记“男”与“女”两个字，还要懂得分辨男性意象和女性意象。当他们认识到自己是一个男孩之后，就自然要用更多的男性意象来修饰自己。比如他们再也不会羡慕女孩的花裙子和小辫子，而是将更多的精力放在对于手枪和坦克模型的膜拜上。他们开始明白男孩就该有男孩的样子，他们不该喜欢女孩喜欢的东西。

儿时，是男孩性别意识的启蒙时期，他们在这种自我否定和肯定的状态下，在家长的隐瞒、欺骗和强制命令下，开始模模糊糊地认识到自己的男性身份。然而对于这种身份的实质和它究竟意味着什么，男孩却尚未有正确和鲜明的认识。他们被早早地划入男性的阵营，却在许多年以后才开始渐渐明白这个阵营存在的意义。

我们的男孩还有着一段漫长的道路要走。在自我发觉和体会的道路上，他们曾是那样地幼稚和可爱。只是这样单纯的日子实在太过短暂，而且一去不复返。很快，他们将在新的历练中成长，并且更加清醒地认识自己。

少年，女同桌说：“再敢越线，我就告老师去！”

从儿童到少年，用不了几年的时间，男孩正式步入小学阶段，第

一次以男生的身份同异性相处在一起，这对于男孩来说是个非常奇特的转变。

在学校里，所有的老师都将一个班的同学分成两部分来对待，一部分是乖巧可爱的女生，另一部分则是调皮捣蛋的男生。而对于孩子们自己来说，不管进入学校之前自己的性别意识清楚不清楚，只要是跨进校门，就会很自觉地站到和自己同性的阵营之中，充分明确地认识到自己的性别问题。因为在这个大集体中，任何搞不清自己性别的行为都是会招致别人的耻笑的，大家在相互之间严密的监督之下，很快就树立起了“男女有别”的观念。

可是究竟“有别”在哪里呢？这些孩子们除了明白身体上的差别以外，就再也找不出其他的内容了。所以在彼此并不了解的情况下，男孩与女孩之间自然会产生一种厌恶，甚至恐惧的情绪。在这种情绪的指导下，少年时期的男孩和女孩，在很长的一段时间里是处于敌对状态的。

男生爱欺负女生，女生则爱打男生的小报告，这些都是我们所经历过的人生插曲，现在回想起来既觉得幼稚可笑，又觉得亲切甜蜜。然而对于那个时候的男生来说，女生在他们眼里多半是可怕的角色，丝毫看不出半点可爱之处来。她们总是很娇气，讨厌男生的一切行为，而且还是老师的宠儿，永远都是一副高高在上的样子，看不起脏兮兮、笨呼呼的男生。当然，处在这个阶段的男生，就身体发育上来说也丝毫显现不出自己作为男性的优势，有些男孩甚至还不如女孩高，不如女孩壮，即使打起架来也不一定能占到便宜。这下，男孩们就更加觉得自卑和不平了。我本人深有体会：小学的时候我虽然不是很胖，但是个子却比很多男生都高，所以看到他们总会有一种心理上的优越感。而且那个时候我也不是什么乖乖女的类型，像个“假小子”，动不动就在外面惹是生非。有几次还真跟男生打起了架，那些个子小的总不是我的对手。每次看到他们变成我的手下败将，用那种十分不服的眼神望着我时，一种为女生争光的自豪感便油然而生。只是那时我从未

意识到，这种身体对抗上的胜利仅仅是暂时的。

男女生的敌对状态在校园中的方方面面都能够表现出来。比如我们 80 后最熟悉的就是那条画在课桌上的“三八线”，彼此之间还真像朝鲜和韩国一般，寸土必争，严格地守护着属于自己的领地。谁要是不长眼过了线，那简直等于自找苦吃，不是挨掐就是挨圆规扎，反正是后果很严重。完全不可能产生爱情的同桌之间，真如仇敌一般彼此对立，吵嘴闹别扭就跟家常便饭一样。

不过你千万别被这些表面现象所欺骗了，因为这些暂时并不占上风的男孩没有停止成长发育的脚步，也正是在这些与女生的吵吵闹闹中，他们的性意识已经开始逐渐萌生了。男孩第一次对女孩产生了兴趣，想要接近她们、了解她们。

这个时候的男孩还不知道该怎样表达自己的情感，所以对于有些蒙眬好感的女生，他们往往想尽一切办法来吸引对方的注意力。当一个男生总是莫名其妙地欺负另一个女生时，无非是出于两种动机，一种是他讨厌这个女生，而另一种则是他对这个女生产生了很浓厚的兴趣。男孩揪女生的辫子，用小虫子吓唬女生，都只不过是是不恰当地发泄自己心中那种愈来愈强烈的欲望罢了。这种欲望正是源于对异性的好奇和介乎友情与爱情之间的蒙眬的好感。

一般来说，男性的性觉醒要比女性早得多。因为他们天生好动，对一切事情都充满了好奇心的性格总是让他们耐不住寂寞，并且乐意用实际行动去探求和尝试。这样，一开始女孩就处于了一种被欺负、被调戏的境遇，而且由于她们自身软弱的性格，往往采用哭泣和向大人告状这两种方法去应对男生的挑衅，反而更加刺激了男生的欲望，使他们更加变本加厉，于是，在这样一场人生的初次男女较量当中，女孩就处于了劣势。

这些坏坏的小男生从这时起脑子里就装满了女生，整天想着怎么让她们哭，怎么让她们尖叫，怎么以逗她们为乐来打发自己刚刚开始、以后的道路还非常漫长的学生生活。他们开始渐渐明白这些小女生只