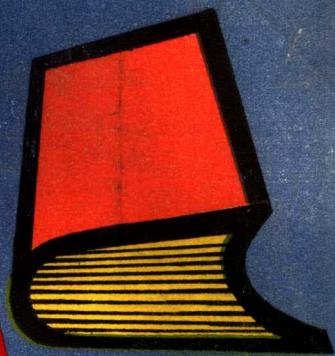


男性生活宝典

赵宏 主 编
邵明 袁晖 副主编

海洋出版社



男性生活宝典

海洋出版社

1990年·北京

[内 容 简 介]

本书是一本介绍有关男性知识的书，共分十章，比较系统地分析了男性地位的形成和男性社会责任等问题，并着重介绍了男性在日常生活中遇到的各种问题，和处理这些问题的方法，以及男性自我完善的措施，是一本实用性很强的书。

本书适合各种层次的人阅读，尤其适合广大青年朋友，包括女性青年阅读。

男性生活宝典

*

海洋出版社出版（北京市复兴门外大街1号）
新华书店北京发行所发行 昌平兴华印刷厂印刷
开本：787×1092 1/32 印张：13.625 字数：350千字
1990年8月第一版 1990年8月第一次印刷
印数：1—11300

*

ISBN 7-5027-0659-5/Z·153 ¥：5.00元

《男性生活宝典》

主编：赵宏 副主编 邱明 袁晖

编写人员：（以下按姓氏笔划为序）

刘 站 陈 丽 张 京 张照华 晓 纳
晓 岩 阎长洪 龚常庚 黄延明 然 轩
韩国建 蒙建亚

责任编辑：齐海峰

责任校对：俞丽华

目 录

第一章 男性的责任	(1)
第一节 男性责任溯源.....	(1)
第二节 男性的社会责任.....	(14)
第三节 男性的家庭责任.....	(23)
第二章 男性形象的塑造	(34)
第一节 男性的风度.....	(34)
第二节 男性的形象.....	(48)
第三节 男性的发型.....	(62)
第四节 男性的服饰.....	(74)
第五节 男性形象的完美.....	(86)
第三章 男性生理知识	(95)
第一节 男性生理特点.....	(95)
第二节 男性生殖生理.....	(103)
第三节 男性在生育中的角色.....	(113)
第四章 女性世界探秘	(136)
第一节 女性生理特点.....	(136)
第二节 女性心理特点.....	(143)
第三节 女性智力特点.....	(146)
第五章 男性的爱情生活	(149)
第一节 男性的择偶标准.....	(149)
第二节 男性的恋爱艺术.....	(154)
第三节 男女的恋爱心理.....	(171)

第四节	男女婚姻	(189)
第六章	男性心理知识	(202)
第一节	男性的心理特点	(202)
第二节	男性的思维	(209)
第三节	男性的情感	(214)
第四节	男性心理变化	(218)
第五节	男性心理与健康	(231)
第七章	男性的事业	(235)
第一节	男性与成才之路	(235)
第二节	男性与学习	(248)
第三节	男性与职业	(260)
第八章	男性社交艺术	(270)
第一节	社交心理	(270)
第二节	社交修养	(295)
第三节	社交礼仪	(303)
第四节	社交语言	(327)
第五节	社交方式	(346)
第九章	男性健美	(356)
第一节	男性之美	(356)
第二节	男性健美	(363)
第十章	男性的娱乐	(372)
第一节	男性的生活娱乐	(372)
第二节	男性的智慧娱乐	(393)

第一章 男性的责任

第一节 男性责任溯源

一、历史上的男女平等

20世纪70年代在坦桑尼亚伽鲁西河流域莱托地层发现的人类化石表明，至少在380万年前，地球上就有人类生存了。我国云南元谋发掘的人类化石告诉我们，早在距今170多万年前，我国境内就有了由森林古猿进化而来的原始人类。但是，在这样漫长的人类发展进程中，男子拥有社会主导地位的时间才不过5000年左右。在这以前是上百万年的男女平等时期，然后是几万年的母权制社会，最后，氏族社会由母权制过渡到父权制，男子才逐渐占据了社会的主宰地位，迫使女子屈居于从属地位。如果我们把170万年看作一年的话，那么女子曾有一周是社会主宰，而男子才勉强统治了一天。

在远古时代，由于工具和生产技术都很原始，为了获得必要的食物和抵御猛兽侵袭，人类必须几十人结合成群，用群体的力量去对付自然灾害和猛兽，否则就无法生存。群体中出现的一切问题都由全体成员共同商议，共同决定。这就是人类最早的社会组织形式——原始群。

原始群是原始社会的低级阶段。这种社会组织虽然也是以血缘关系为纽带的，但结构松散，是很不固定的集团。由于生产方式原始，必须群居生存，这时男女在婚姻关系上处

在原始的杂婚阶段，可以说是极其原始状态的平等地位的婚姻关系。美国著名人类学家摩尔根认为，人类最早是从乱婚进入群婚的。他认为，在人类的原始状态中，部落内盛行毫无节制的性交关系，因此每个女子属于每个男子，同样，每个男子也属于每个女子。

据推测，由于原始人在物质资料的生产中要求有一定经验和技术的老年人担任制造工具的工作，因此在原始群中按年龄分工自然形成了不同年龄的集团，这样，逐渐排除了不同辈份之间的杂乱性交状态，两性关系开始有了某种制度上的约束。这时姐妹是兄弟的共同妻子，兄弟是姐妹的共同丈夫，夫妻有共同的血缘，这种家族形态叫做血缘家族。血缘家族有共同的经济生活，马克思称它是“第一个‘社会组织形式’”。大约100万年前的旧石器时代早期的直立人的社会组织形式，大致就是血缘家族。

上一世纪在太平洋一些岛屿上曾发现在夏威夷人、毛利人、萨摩亚人中间都流行过血缘家族制度。我国一些少数民族的亲属称谓习惯，如父亲、舅父、叔伯父不分；母亲、姨母、姑母不分，就是远古时代兄弟姐妹间通婚残存下来的痕迹。

在关于远古时代的神话传说中，也有很多兄弟姐妹通婚的故事。古埃及神话中大神奥息里斯和伊息斯、秘鲁印卡族神话中的日神与月神、古希腊神话中的天神宙斯与天后希拉，都是双重身份，既是兄妹或姐弟，又是夫妻。我国神话中伏羲和女娲的故事，也反映了这种婚姻关系。传说古时候一次大洪水后，大地上只剩下伏羲和女娲兄妹，二人便结为夫妻，生出后代，繁衍了人类。这类神话的流传，正是远古时代血缘家族关系的折光反映。

经过漫长的历史过程，到了旧石器时代晚期，随着生产力的发展，社会结构发生了变化。到智人阶段，以血缘关系为纽带的新的社会组织——氏族，产生了。人类历史延续了几百万年的男女平等开始倾斜，女子逐渐成为社会的主宰。

二、男性在母系社会中的地位

距今大约四万年左右的广西柳江人和将近两万年前的北京周口店的“山顶洞人”，是我国旧石器时代晚期古人类古文化的代表。据考证，这一时期的人类已进入氏族公社的第一个发展时期，即母系氏族社会，也称母权制社会。

这个时期，原始人早已实行了男女分工。男性青壮年从事狩猎、捕鱼等活动，妇女则从事采集、原始农业、制作食物和养老抚幼等工作。尽管当时人们已学会设陷阱捕捉野牛、象等巨兽，但狩猎仍是危险而且收获不稳定的活动。而采集能比猎获更可靠地取得生活资料，因此在当时的经济活动中居于主要地位。另外，狩猎和捕捞都是流动性强的活动，而采集则相对比较稳定，离居住地较近，更便于操持家族经济，管理族内事务，这使得女子在社会与家族中的地位大大提高。

由于经济的发展，原始人的居住地相对固定下来。人口增加以后，一个血缘家族的族团便分为几个。但分裂出来的族团之间还保持着一定的经济联系和一定的社会联系。在这种情况下，各族团之间的通婚就成为最重要的联系方式。这种由偶然引起的族外通婚，加强了部落内各氏族间的联系，减少了氏族内由性关系引起的矛盾和冲突。而且，人们逐渐发现了族外通婚与族内通婚在体质发育上的差别，促进了家族关系的重大变革。同胞兄弟姐妹之间的通婚逐渐被禁止，然后是旁系兄弟姐妹之间的通婚被禁止。这样，男女都只能

与外族人通婚，夫妻分属两个族团，婚姻生活在一起，而日常劳动和生活还是在各自的族团中。两性关系并不是固定结合，在通婚的两个族团中，这一群男子与那一群女子共夫共妻，实行族外群婚制。从血族群婚到族外群婚，是人类婚姻形式的第二次大的进步。上一世纪，在夏威夷土著居民中还保留着这种婚姻制度的残余。在那里，共妻的一群男子和共夫的一群女子互称“普那路亚”，即亲近的同伴。由于实行族外群婚，人们只能辨认生母而不能确切知道生父，因此只能按母亲这一方确定血缘关系，人们只知道氏族共同的女祖先，氏族成员所拥有的个人财产在他死后也只能归母方的血缘亲族继承。这就决定了妇女在氏族中的特殊地位，她们因此获得尊敬，而被选为氏族的主持者和领导者。婚姻和社会组织结构确定了女性的主导地位。

在原始社会，人类对自然和人类本身的认识是极其有限的。人类最强烈的群体意识就是生存和繁衍，即生命崇拜观念和生殖崇拜观念。人们无法解释自然界中动物的蕃衍后代，也无法解释大自然中植物的春生夏长。而女子能够生育后代，并且在采集中逐渐发明了种植，使得人们对女性产生了神秘感和敬畏感，认为她们具有某种神奇的力量。尤其是经济发展使人类从勉强维持生存的状态向前迈进一步以后，人类延续自身，繁衍后代的要求开始强烈，对女性也就更加崇敬。当时人类不知道生育的秘密，认为孩子是神灵带来放在母亲怀中的。我国满族有这样的传说。仙女佛库伦和正古伦吞吃了神鹤衔来的仙果而怀孕，生育了满族人的祖先。史书中说炎帝母亲遇神龙而生炎帝，契的母亲吞吃了鸟蛋而生契，都反映了远古人类对生育奥秘的理解。

社会经济地位的突出，氏族的组织结构的确定，人们对

生育的困惑与敬畏，使得女子成为社会的主宰，而男子屈居从属地位。

母系社会的全盛阶段是公元前5000—前3000年的仰韶文化时期。这时人们过着定居生活，生产工具进一步发展，生产水平也进一步得到提高。当生产能够以家庭为单位进行时，两性关系就必然进一步稳定下来，群婚制开始向个体对偶婚制过渡。对偶婚制的出现，导致了社会重心开始向男子偏移。

摩尔根和恩格斯都曾把美洲印第安易洛魁人的对偶家庭形态作为人类第一阶段的对偶婚姻加以介绍。他们的青年男女婚前无社交活动，结婚是不同氏族一男一女的结合，须通过一套手续和仪式。婚姻事宜皆由双方母亲安排，商量妥后通知结婚者本人，且不得表示异议。父亲则不加过问。然后举行简单结婚仪式。最开始，也是丈夫夜间与妻子同居，白天夫妻在各自母系家中生活。待到第一个孩子出世后，丈夫才迁入妻家。

对偶婚是母系向父系过渡时的一种婚姻形式，开始具有个体性质，不再象群婚家庭那样知母不知父，父权开始作为一种微弱的势力出现了。

母系氏族制度在人类历史上存在了几万年，它曾经是适应人类自身生产和物质资料生产的富有生命力的制度。虽然男子在母系氏族家庭中居于从属地位，终其一生都需服从妇女的管辖，但是这种从属地位远不同于以后男子对女子的统治。母系社会的母权体现的是管理权而非统治权；财产公有并不存在歧视；血缘关系从母系，但婚姻交往是平等的；共同劳动，共同消费，实行的是原始的共产主义。因此男性在母系社会中是因其经济活动与婚姻关系而自觉居于次要地位

的，因为当时他们所负的社会责任远逊于妇女。由此可推测出母系社会繁盛时期男子的社会责任感。

三、男性主宰地位的确定

当母系社会达到繁荣阶段时，父权的萌芽就开始萌动了。对偶婚姻的出现，使男子能确知自己的子女，人类自我延续的本能被唤起，而经济的发展又使男子的作用重新被重视，激发了他们强烈的支配欲，这样，男子取代妇女主宰地位的变更就悄悄开始了。

在原始社会后期，农业劳动日益繁重，要不误农时地完成大面积的烧荒、砍树、挖地，妇女已经力不从心，大批从事渔猎的男子转入农业生产。随后，农业耕地由小块田地扩展到大河流域的冲积平原，农业技术由刀耕火种逐渐发展到开沟挖渠的灌溉农业，使得男子的作用越来越重要，逐渐成为农业生产的主力。

同时，与狩猎有关的畜牧业很自然地吸引了男子，野兽的驯化与繁殖为人们提供了较为稳定的皮毛与肉食的来源。既从事农业又发展畜牧业的男子，就成为人类获取生产资料和生活资料的主要劳动者。

这时女子虽然仍是社会的管理者，但她们的活动已被排斥在社会生产之外，仅局限在纺织缝纫、制作食物、养育子女等家庭服务方面，在社会作用上已渐居次要地位。

在婚姻家庭关系上，也发生了有利于男子的变化。对偶婚制使得男女双方有了主要的配偶，开始向一夫一妻转化，子女既可确定生母，又可确定生父，世系也可以用父系计算，妇女在婚姻中的世系优势也失去了。母权名存实亡，父权渐趋强化，男女社会地位逆转，在人类社会进程中，开始了男子主宰的历史。

母系社会向父系社会的转化，是人类的进步，是历史发展的必然结果。父权的出现，是经济发展、劳动生产力提高的结果。母权制的社会基础是群婚制，氏族靠血缘关系来维系，体现了人类自然延续的要求，而父权制的社会基础是一夫一妻制，它不仅体现了人类自然延续的要求，也体现了人类社会延续的要求。因此，妇女在对偶婚后很快失去了婚姻关系的优势。

有资料表明，人们在母系社会末期，对人类的生育奥秘似乎有所醒悟，对女子的敬畏也就随之降低。西安半坡村遗址是母系社会后期仰韶文化的代表。中央美术学院靳之林教授对西安半坡出土的“双鱼人面”陶盆进行了研究。他发现“双鱼人面”陶盆代表了一种原始观念，是一组崇拜生命之神，祈求子孙繁衍和生产丰收的巫术器物，是现今民间原始艺术遗存中“阴阳鱼”、“八卦鱼”、“双鱼娃娃”、“二龙戏珠”的艺术原型。双鱼中间的人面，就是双鱼相交产生的新的生命，这是生命之神的象征。双鱼相交而生显然比神灵入怀、吞蛋而生的认识要高得多了。

还有一个重要原因是战争。当社会有了少量的积累后，部落间开始了比较多的冲突，而参加战斗是氏族中男子的责任，战斗越多，男子的重要性越显著，而女子在此时是无能为力的。

母权制向父权制过渡是否经历过激烈的争夺，似乎无从可知。但更多的迹象表明，这是一个渐变的过程。流传的传说与习俗说明，男子利用妇女的宽厚得到主宰权后，并非心安理得，他们总想用各种办法证明自己当之无愧，并具有与妇女同样的能力。意大利旅行家马可·波罗13世纪游历中国时，发现中国南方有一种“产翁”习俗，在金齿州（今西双

版纳)，妇女产后将孩子洗净包在襁褓中，丈夫即到床上看守小孩，约20天左右，无事不起床。亲朋好友来看望他、陪伴他。产妇产后却要马上起床管理全部家庭事务，并伺候留在床上的丈夫。另据记载，南美亚马孙河和俄利诺河流域的印第安人，在大多数部落中，母系制度向父系过渡时，也有类似“产翁”的习俗。

进入父系社会以后，男子的支配欲迅速膨胀，建立了男性崇拜。出土文物中有不少石、木、陶土制成的男阳造像。据靳之林先生考证，青海出土的陶盆“舞人纹”下体的突出物，就是父系社会男性生殖崇拜的象征。北非一些国家古代也有男性生殖崇拜。这一切似乎都是父权制特有的社会产物。男性崇拜的出现显示出社会进程中残酷的一面。

在父系氏族中，男子为氏族首领，实行从夫居对偶婚制，孩子归属男方，维系氏族的血缘纽带仍然存在，但血统改为按父系计算，财产也改为父亲继承了。财产的继承方式激发了男子劳动的积极性，简单的交换又使私有制滋长。然后，大家庭的全体成员共同劳动、共同消费的经济生活，逐渐被一夫一妻制的个体家庭的独立经营和自我消费代替，个体家庭成为独立的经济单位。随着个体家庭的出现，氏族内贫富分化更为剧烈，氏族和父系大家族趋于解体，血缘纽带松弛，逐渐形成以地域关系为基础的农村公社，然后，出现了军事民主制，最后，国家形成，原始社会终结。

父权制的出现，结束了男子的社会从属地位，但却逐渐地把女子投向屈辱的深渊。英国思想家罗素说：“做父亲的一旦发现了他们存在的事实，便开始处处竭力行使他们的权力。文明史主要是一部父权逐渐减少的记录，因为在大多数文明国家，早在有历史记载以前，父权就已经达到了登峰造极

的程度。”可见在奴隶社会以前，父权已经被过分滥用了。我国建国前的西藏察隅曲僇人，就过着父权制晚期的个体家庭生活，男子至高无上，拥有土地、房屋、畜群等一切私有财产，而妻子一无所有，男子可以任意处置妻子，别人无权过问。女子只是奴隶。从奴隶制到以后的大部分时间里，妇女始终处于被奴役的历史地位。法律、观念、社会、家庭都是男子决定的。父权由要求妇女生理上的隶属，发展到精神上、道德上、思想上的完全隶属。在欧洲，以维多利亚时代为最严重。中国的历史则更漫长，妇女的灾难也更为深重。从残酷的殉葬到可憎的封建礼教，从政治经济上的无权到婚姻生活的不自主，毫无人的权利可言。可以肯定，当初女性把社会管理权交给男子时，决不会想到妇女竟会受到这样不公正的待遇。

四、男性在历史上的作用

父权的出现，是人类的一个进步，它使人类社会更有生气，更有能量，更有竞争性，当然，也使社会具有了掠夺性。男子主宰社会，使经济较快地发展起来，推动人类迈进了阶级社会，开始了人类的文明时代。

人类的文明史几乎就是一部男人的历史。人类文明时代所发生的一切，文明与野蛮，光明与黑暗，进步与倒退，富裕与贫穷，光荣与耻辱，都与男子息息相关。

进入父权制以后，男子逐渐成为人类物质生产资料和生活资料的主要承担者。这种社会责任渐渐演变为男子在社会生活各方面的绝对统治，而这种绝对统治又导致了奴隶制的产生。但正是奴隶制创造了光辉灿烂的古代文化，为人类文明奠定了基础。恩格斯说：“没有奴隶制，就没有希腊国家，就没有希腊的艺术和科学；没有奴隶制，就没有罗马帝

国。没有希腊文化和罗马帝国所奠定的基础，也就没有现代的欧洲。”从这个意义上说，男子推动了历史的进步。

因为男子的推动，人类有了脑力与体力的分工，建立了天文学、数学、物理学、医学、哲学、历史学等学科，为科学技术的发展奠定了基础，创造了我们今天引以为自豪的一切文明。精美绝伦的司母戊大方鼎、横亘中华的万里长城、贯通南北的大运河、举世震惊的秦皇陵兵马俑，神秘莫测的埃及金字塔、狮身人面像，雄伟壮观的帕特农神庙，引人遐想的古罗马大竞技场，无一不体现了男子的杰出智慧和辛勤劳动。

男子也是人类精神财富的创造者。上下五千年，他们为自己的民族和世界历史、文化写下了光彩照人的篇章，他们对人类文明的贡献永昭日月。没有他们的智慧，人类就不会象今天这样聪明。

男子客观存在的崇高社会地位，进一步使男子意识到自己对社会与家庭负有义不容辞的责任。为了民族存亡，为了人类进步、科学发展，为了寻找真理，为了正义与理想，他们探索、奋斗、追求，勇于献身、视死如归，为社会发展做出了巨大贡献，留下了无数可歌可泣的故事。以我国为例，中国文明史的开创者大禹，为治理洪水，九年间三过家门而不入；孔夫子为宣传仁政的思想主张，周游列国十四载；中国历史上第一位大诗人屈原，虽遭迫害，但忧国忧民之心不改：“岂余身之惮殃兮，恐皇舆之败绩”；汉代司马迁虽受酷刑，但不改其志，“究天人之际，通古今之变，成一家之言”，著成《史记》，被誉为旷代雄文；南宋丞相文天祥，被捕后视死如归，留下了“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的著名诗句后从容就义。明代杰出医学家李时珍，不畏

艰险，跋山涉水，采药访民，经过27年的艰苦劳动，著成16世纪大药典《本草纲目》，为祖国医学留下了珍贵的遗产。中国近代史上最早为捍卫民族尊严而捐躯的爱国将领关天培，在英国侵略者攻占虎门第一道防线后，不畏强暴，孤军作战，虽人少势单，自己年过花甲，朝廷又始终见死不救，仍奋力勇战，直到最后倒下，表现出中华男儿的坚毅性格和凛然正气。1876年，清政府钦差大臣左宗棠，不顾年事已高，亲率大军西征新疆平叛驱俄，欲血奋战一年，收复新疆，并帮助新疆人民恢复生产，捍卫了国家主权、促进了边疆的发展。这些中华民族的杰出人物，展示了我们民族的优秀品质，形成了我们民族的精神主体：追求理想，舍生取义，热爱自由、注重气节，崇尚道德、自强不息。

当然，还有问题的另一面。父权制导致了阶级的出现，统治阶级的昏庸、腐朽、残暴，给人民带来了不尽的灾难。战争使无数黎民百姓丧生，捐税使人民苦不堪言，沉重的精神枷锁使大众愚昧无知。这一切都是男子的耻辱。

还有最不公平的现象，就是男子对女子的压抑与奴役。文明时代后的历史以男子为主，以强迫女子牺牲为代价。几千年来，女性的才智、个性、创造力被残酷地扼杀了，从封建制度到伦理纲常，无一不是对女性的限制和摧残。即使是居万人之上的慈禧，也不敢对男子方能称帝的祖规妄改一步。“三从四德”的礼教使妇女心理变化，人格扭曲，造成了无数人间悲剧。这是妇女的悲哀，也是全人类的悲哀。

如果由男女一道平等地创造我们的生活，一切都会比现在更美好、更和谐。这一天已经开始来到，人类已经开始向新的男女平等迈进了。