

男人·女人

政治、经济、伦理背后的物种传奇

游走在强与弱之间的男人传奇

真诚而虚伪 浪漫而木讷 宽容而狭隘 精明而糊涂

◎ 范军 著

Man Woman

情感、风尚、性别背后的身体秘密

情感与风尚的全方位读本

另类视角下感性女人的秘密

新华出版社



男人·女人

政治、经济、伦理背后的物种传奇

游走在强与弱之间的男人传奇

真诚而虚伪 浪漫而木讷 宽容而狭隘 精明而糊涂

◎ 范军 著

Man
Woman

情感、风尚、性别背后的身体秘密

情感与风尚的全方位读本
另类视角下感性女人的秘密

新华出版社

图书在版编目(CIP)数据

男人·女人 / 范军著. —北京: 新华出版社, 2007.7

ISBN 978-7-5011-8003-5

I. 男… II. 范… III. 性别差异—通俗读物 IV. B844-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第092376号

男人·女人

策 划: 胡 杨

责任编辑: 李国萍

装帧设计: 李彦生

出版发行: 新华出版社

网 址: <http://www.xinhupub.com>

地 址: 北京石景山区京原路8号

邮 编: 100040

经 销: 新华书店

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 25.5

字 数: 550千字

版 次: 2007年7月第一版

印 次: 2007年7月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5011-8003-5

定 价: 39.80元

本社购书热线: (010) 63077122

中国新闻书店电话: (010) 63072012

图书如有印装问题, 请与印刷厂联系调换

电话: (010) 69559371

范军，男，1969年出生，

浙江人，现居北京。

著有：《中国城市大角力》、
《泡一代的灰皮书》、《你不可突
破我的底线》、《名城之恋——带
一本书去杭州》、《大败笔》、《拐
点——中日博弈的关键时刻》等
书。在《中国新闻周刊》、《北
京青年报》、《新周刊》、《创
意》、《海上文坛》、《女友》、
《文友》、《这一代》、《大都
市》、《青年社交》等报刊杂志
上发表各类文章约150万字，笔
功深厚，涉猎颇广。

执行策划：胡 杨

责任编辑：李国萍

特约编辑：赵丽娟

装帧设计：李彦生

策 划：  智美利达
Zhimei Lida www.bjzmlid.cn

第一章 两性视野里的男人侧影

■男人看不到世界，是因为他们以为自己就是整个世界 /7

儒家文化、基督教文明等世界文明的价值取向大有不同，有些甚至相互冲突，但在男人与女人的问题上却高度一致、异口同声，为什么呢？因为男人与女人确实存在着非常大的差异。

■世界上最微妙的差异 /12

“男主外”意味着男人将要接受更强大、更复杂、更多变的价值关系的作用，意味着不仅能够适应社会，而且能够改造社会，不仅要熟练掌握和有效运用自然关系，而且要熟练掌握和有效运用各种社会关系。

■男人多是偏执狂 /19

男人重视力量、能力、效率和成就。他们的自我价值是通过所获得的成就来定义的。能否实现预定的目标或独立完成要做的事情是他们能力的表现。所以男人最不愿意让人告诉他该如何做事。他没要求你就主动去帮助他，是对他的不信任，不相信他能独立完成要做的事情，这是对他的冒犯。男人对此非常敏感。

■为什么争论 /33

男女通常为了钱、性、决定、安排时间、价值、孩子的教养、家事责任等问题争论。只有一个理由会使以上的“商量”转成痛苦的“争论”，那是觉得没有被爱。男人挑起争论的最常见方式是不认同女人的感觉或意见，他们不知道自己不认同的程度有多深。没有被爱的感觉使我们的情感非常痛苦，而当一个人情感痛苦时，也难以去爱人。



第二章 秘密：男人“帝国主义”

■男人的特质描述 /38

几乎每个男人都有两个自我，一如每个男人都有两种需要，他需要事业，也需要家庭；他需要妻子，也需要情妇。往往，他的两种需要处在相辅相成、相互依存的状态中：当他孤身一人时，他向往家庭；一旦他的家庭趋于稳定，他转向了对事业的关注；同样，婚前他一心想找好妻子；一旦有了好妻子，他的心思转向了情妇。社会角色和生理角色的一致性造就了男人的“帝国主义”，让“分裂成性”的男人在男性中心社会找到了伦理的支持，也找到了实际的出口。

■男人的46个细节及品位配件规则 /52

对于大多数男人来说,最钟爱的裤子莫过于牛仔裤了。这恐怕与男人的“懒”有点关系,试想假如西裤脏了一点皱了一点不合体了一点,不就成了民工look;而牛仔裤假如又脏又皱、裆还直往下掉,天呀,这在近两年可绝对是超级巨星look!男人还有什么理由不爱牛仔裤?何况它的兼容性如此之好,即使用它来配西装和中式上衣,一不小心成了混穿风的领潮者了。

■动物男人 /59

因为有抽象思维的帮助,男人叛逆起来就显得有计划、有步骤、有目的。他可以在跟你继续云雨的时候爱上另外一个女人,而当心理上的叛逆完成后,他才会会在生物学意义上要和你了断。这时,用冷酷无情形容郎心似铁是毫不过分。

■“工作狂”男人 /67

生活的概念要比工作大得多,生命的意义,也不能仅仅依靠工作上的成功来证明。过分依赖职场竞争带来的成就感与充实感,忽视对个人生活和家庭生活必要的经营与维护,不但不能逃避寂寞空虚,结果往往是吞噬更深的失望和孤独。

■男人的谎言 /70

“天生的说谎者”是有良知但对自己的欺骗能力深信不疑的人。他们从小就这样做,为的是避免讲真话承担后果遭受惩罚。许多天生的说谎者长大成人后凭借这种本领成为律师、销售员、谈判专家、演员、政客和间谍。

■雄性易怒综合症 /76

随着男性的社会角色不断变化,可能会有更多的人患上这种病。因为进入职场的女人越来越多,更多的男人不知道他们该扮演什么角色。结果,男人的经济地位逐渐被取代,这自然会影响到情绪。在社会关系方面,女人不想和不成功或不具备成功能力的男人在一起,因此,她们结婚更晚。另外,她们也不愿意下嫁那些工作能力不如她们的男人。所以,更多男人感到他们缺乏吸引力,甚至无法赢得一个女人的芳心。

■男人“花心” /87

“偷情”是一种遗传竞争,弱势地位的或处于不利地位的雄性借这种隐蔽的或“不光彩”的方式遗传自己的基因。隐蔽可以保证它能将自己的基因成功地遗传下来。但如果没有雌性的“合作”,“偷情”也就不能成立,雌性的“合作”也是为了遗传自己的基因。相对而言,雄性遗传基因的主动性可以表现得极端的自私。



第三章 刚强与脆弱的性

■暴力 /95

作为男人，你有没有试过捉住一只蚂蚁，一根根地拔除它的触角和腿，只是为了看它会有什么反应？你有没有试过在半夜三更的时候尖叫着踩扁一只蟑螂，看它的内脏和浆汁在地上画出一朵奇异的花？你有没有试过捉住一只美丽的蝴蝶，将它闷死在书本里，只为得到一张干尸做成的书签？

■性欲的战争 /99

经过多年的风风雨雨，他已经变得十分稳重，举止优雅得体，善于控制自己的情绪，更重要的是他已经拥有了自己的事业。他满怀自信，同时又知道性爱是两个人的事，如果遭到拒绝，也不会像以前伤心难过。他能够举重若轻地面对一切，因为对他来说，女性早已不是神秘的。他对性的渴望很大一部分已让位于和伴侣的互相扶持。

■男人一生的健康计划 /105

不管你是否愿意接受这个事实，男性确实比女性寿命短。生命在于运动，也许男人比女人更加深刻地体会到这一点。做事要趁早，储蓄健康也一样。

■男人魅力 /110

中国的女人喜欢处事果断的男人，女人从根本上绝不想缠磨得一个个男人都优柔寡断，办事拖泥带水。男人在单位树立威信，才能赢得地位。男人在家里树立威信，才能赢得爱。



第四章 潜规则：经营人生

■男人规则 /114

男人没法用哭来宣泄郁积的情感，有的采取喝酒等方式麻醉自我，其结果要么是变成一个浑浑噩噩的彻底被麻醉的人，要么借酒浇愁愁更愁，反而陷入更糟的情绪之中。

■压力管理 /120

处变不惊，这也就是说不要让任何事情激怒惹恼了你。让事情冷一冷，慢慢地审慎地思考，再采取措施。反应太快常常会做出考虑欠周的行动。审慎可以有时间让情绪冷静下来，让理智的洞察力来主宰一切。

■ 35 岁前，男人要成功 /124

人际关系网不是一朝一夕就能建立起来的，它需要几年甚至十几年的培养。一个人在事业上、生活上的成功其实如同一个政党的成功，你要有许多人散布在适当的地方，你可以依赖他们，他们也可以依赖你。

第五章 男人算计：婚里婚外

■ 处女情结 /130

所谓男人的处女情结，实际上跟男人们脆弱敏感的神经不无关系，它只不过是那些不成熟的、自我意识强烈的男人们一厢情愿冀求的东西。

■ 男人为什么结婚 /133

男人喜欢贤淑型的妻子。在邀请朋友来家里玩或去拜访上司时，男人希望自己妻子能落落大方，给别人留下好印象。男人对妻子的消费习惯、家庭环境也很在意。男人的这种保守与功利的心态，与其扮演的社会角色有很大关系。有一位贤淑型的女性作妻子，十分有利于个人发展。

■ 男人的婚外恋 /138

30 岁前后的男子发生婚外恋的比率较高，他们与妻子离异再和别的女子结婚的概率也非常高。此外，55 岁以后的男性离婚率也很高。到了不惑之年尚生活艰辛的男子是最不易离婚的，这一年龄段的男性正处于非常微妙的时期，尽管仕途一帆风顺，但是在家里却烦恼多多。

■ 真爱问题 /143

多数男人即使结婚了也不喜欢受约束，强烈地希望能够在外面自由地行动。与女性相比，他们筑巢的愿望比较淡漠。而女人一旦决定结婚就会为自己将来能够与恋人生活在一起感到欢喜，与此同时，她们就着手构筑家庭了。然而，男人在为自己能与所喜爱的女人共同生活感到高兴的同时，有不少人又为这一辈子将只能跟一个女人生活在一起感到郁闷，或心生某种念想。

■ 男人的性计划 /150

男人们在初次与女性发生性关系时，事先要无数次地在脑海中进行模拟实验。首先在何地见面、在何处用餐，然后再如何实施下一步骤，如此反复修改着计划；并不断设想着是否会获得成功，结果会越发处于紧张、不安的状态之中。



■老之恐惧/163

在精神上发生这些变化的同时，他们在肉体上也会失去信心，作为雄性的形象也会大打折扣。因为男人的性欲与大脑有着密切的关系。优越感和社会成就感以及高品位的人生价值都对性功能产生着重大影响，因此，一旦他们意识到自己输了，性功能也就随之大幅度下降。

第六章 男人博弈：圈里圈外

■男人社会角色定位/168

现在社会竞争加剧，说到底就是社会资源的竞争，是男人和男人的竞争，是男人争夺女人和社会财富之间的竞争。就像自然界雄性动物的竞争一样，落败了的男人被社会抛弃，被女人鄙视，只能孤独地舔噬自己的伤口，落寞地看别人分享社会资源，享受女人艳慕的目光。

■男人和酒/171

不论宴会是在住家或餐厅举行，如果你提供的是珍品佳酿，务必把酒瓶拿出来给客人瞧瞧。如果你提供的只是普通酒类，请事先把酒倒在有塞子的玻璃瓶内，玻璃瓶不用放在垫子或银盘上。

■男人与烟/175

抽雪茄不是一个简单的抽烟问题，而是一种鉴赏活动，需要依赖一定的技巧、经验和修养。在某种程度上说，抽雪茄不但是—种生活方式，也是一种感悟人生的过程。一个男人只有修炼到—定的人生境界，才能把握好他手里的那支粗壮有力的哈瓦那雪茄。

■男人心理必修课/180

现代生活紧张、压力大，而且人们没有太多时间去互相理解和沟通，于是，抑郁成为现代生活中—种比较常见的不良情绪。也许是因为失恋，也许是因为别人升职了而你—没有，无论是哪种情况，陷入抑郁的情绪会—落千丈，即使是平时最感兴趣的事情都不能激起你的热情，内心苦不堪言，并且常常有失眠、食欲下降，甚至会出现悲观失望和绝望的情绪，失去生活的勇气。

■当男人遭遇“办公室政治”/181

办公室政治活动的目的是为了获得以及保障自身的权力。所以除非你—点儿也不在乎自己的权力（以及权益）是否受损，否则总会或多或少地用心经营。但别担心，从事政治行为并不意味着你就得斗争清算，如此为求权力不择手段的做法，不但有损公司的整体竞争力，而且会为自己树敌无数，更糟的是，你恐怕还会失去对自己的尊重。



第七章 男人的应酬术

■饭局社交 /189

饭局从来就是男人们不可或缺的首选交际方式。中国饭局的历史可以追溯到新石器时代。而见诸于廿四史之中的著名饭局更是不可胜数。中国历代的兴衰成败似乎都与饭局密切相关。饭局在中国承担了太多的功能，从来没有哪个国家如中国这般，整部历史与政治都能和饭局联系起来。

■男人应酬技巧 /193

初涉职场的新人如果工作性质常常有下班后的聚会，建议先不要拒绝，尽量都去尝试一下，在此过程中观察哪些人跟自己比较聊得来，或是哪些人以后可能有合作的机会，尝试之后再来选择、安排下班后的聚会活动。



第八章 男人的攻心术

■如何准确地揣摩他人心理 /198

察言观色是一切人情往来中操纵自如的基本技术。不会察言观色，等于不知风向便去转动舵柄，世事国通无从谈起，弄不好还会在小风浪中翻了船。

■学会妥协 /205

在现代生活中，善于妥协不仅是一种明智，而且是一种美德。能够妥协，意味着对对方利益的尊重，意味着将对方的利益看得和自身利益同样重要。在个人权利日趋平等的现代生活中，人与人之间的尊重是相互的。只有尊重他人，才能获得他人的尊重。因此，善于妥协就会赢得别人更多的尊重，成为生活中的智者和强者。

■突破僵局 /210

要扰乱对方的阵脚，最好是攻击对方的弱点。但若直接攻击弱点有时会遭受猛烈的反击，最后甚至被逼得走投无路。因此，如果你采取说些嘲讽话的攻击方式，有时可给予对方极大的心理攻击。尤其是自视甚高或有些自卑感的人，听到对方的冷嘲热讽，心理上所受到的冲击将会更大。

第一章 她世纪·女人传说

■关于女人 /221

人类痛苦的历史是一部与自然与命运与灾难作斗争的历史。而女人的痛苦历史则实际上是一部和男人作斗争的历史。

■被审美的女性 /224

以全新的理念来看看时装的演变,从性的观点来分析和观察时装在人们的性观念中的地位 and 作用,探询时装给予我们的这个文明社会带来的变化轨迹,成为我们认识两性关系的一个新的视点。

■被夸大的性 /226

12世纪,有个名叫马波德的法国主教在他的诗篇里痛骂女人,其中有“那可怕的深渊”、“狂暴的毒蛇的烈火”等句。

■女人的贞操 /228

某国王或某贵族带兵出征打仗,将妻子贞操带的钥匙交给自己信任的某爵士代为保管。军队刚出城门,这位爵士气喘吁吁地追上来,说道:你给错了钥匙!

■女性避孕史 /233

Soranus,一位2世纪的希腊医生,他的工作直到17世纪仍在妇产科学界产生巨大影响。他对避孕、流产、产时过程进行了描述,这位医生建议希腊妇女同丈夫同房后反复跳跃7次以避孕。而同时期欧洲的妇女则采用“更可靠的方法”,医生鼓励她们半夜里倒着推10次磨来避孕。

第二章 她身体·秘密花园

■身体感觉 /236

女人的身体是男人的法官,这个身体蕴含着一个秘密,它能直接决定男人的自信。

■身体发出的信号 /240

手在与身体其他部位的接触时能传达更丰富的信息,但都是具体环境中才表现出来。

■身体健康地图 /242

英国癌症研究专家认为,当女性生育第一个孩子的时候,就意味着她患乳腺癌的可能性减少了7%。用母乳喂养孩子不仅可以令婴儿健康成长,还可以令女性患乳腺癌机率降低4.3%。

■体香从何而来 /243

布鲁塞尔一家美容中心曾邀请10个国家的妇女做了一项别出心裁的体味检测试验——法国女性有酪香味,英国女性是藕香味,瑞典女性带木槿香味,德国女性散发出香木味,而美国女性则是藻香味等。

第三章 性·全方位乳房

■女性的性觉醒 /246

人类具有与其他哺乳类动物不同的、强有力的机制,使人们产生对性活动的强烈要求,性需求的满足在某种程度上又将产生增强性欲的正反馈作用,增强之后又引起新的性饥渴;反过来也是如此。

■性爱心理 /248

男人的性爱集中地表现在做爱上……而女性则不然,她们的性爱要求是一种整体感受。做爱只是其中一个较为重要的组成部分。

■女性也“好色” /250

弗洛伊德从丰富的研究实践中证明女性和男性一样存在着强烈的性审美欲望。甚至,女性更多这种性审美的幻想。

■使用自己的性 /253

性医学研究认为：在生理上，女性的性要求并不低于或少于男性；在心理上，她在“爱人”之时所勃发的激情，超过“被爱”中的安慰。

■乳房史话 /256

乳房也许从来没有属于过女人自身。它属于婴儿，属于男人，属于政治，属于商业。可是，我们现在发现：乳房的疾病属于女性自己，乳房的手术属于女性自己，乳房的缺失属于女性自己。没有乳房的女人，有的女人整个生活似乎也消失了，那巨大的空虚，属于自己。

■战争与乳房 /264

乳房的杀伤力不光体现在你死我活的战场上，还体现在两性的战争中。当然男女之间的战争表现为多种形式，比如冷战、低烈度对抗以及全面内战。

第四章 女人心·恋爱学堂

■女性的情感 /269

女性对于物质方面的追求丝毫不逊色于男性，对物质的偏爱使她们对待生活的态度与众不同，这种女性常常是一种享受型的女性，物质成为她们生活的主题，也是左右她们情感变化的重要原因之一。

■恋爱中的女人 /278

女性在恋爱时，由于体内激素分泌较迅速，所以皮肤的新陈代谢也随之旺盛，致使皮肤光鲜亮丽。同时皮下脂肪也会增加，使形体看起来变得丰腴而浑圆。

■他是否值得你耗费光阴 /287

男女相处就像是一场博弈，而博弈的胜负很大程度取决于你是否知己知彼。

■吸引的技巧 /290

从生物学的角度来看，从远古时期，人们就会发出吸引异性的信号，这种行动方式已经潜入人的潜意识当中，对此人们无法抗拒。可以说，异性相吸，进而繁衍后代，是生物进化的方式。

■女人的秘密和男人的撒娇 /303

女人爱制造秘密，它令平凡的生活充满戏剧化的跌宕起伏。一个女人的天地再拘束狭促，只要添加上几个秘密，小阁楼就会拥有舞台剧的扑朔迷离。

第五章 女人心·婚姻学堂

■婚姻六重门 /307

西方婚礼上的神圣誓言就是一对夫妻对彼此一生的全部承诺：“我们永远拥有、热爱和珍惜对方，直到死亡将我们最终分开。”

■婚姻三要素：亲密、许诺、激情 /314

健康的婚姻关系中男女双方是一种平等互利的合作关系，情感交流处于双向互动的稳定状态。既能获得情感的满足，又能保留自我的自由个性。但由于传统文化的影响许多女性却主动默认了婚姻关系中的从属地位。这种关系定位直接影响了女性自身潜能的发挥，而且给婚姻埋下隐患。

■唠叨 /319

世界上最厉害的爱情杀手莫过于男人觉得自己的妻子越来越像妈妈，女人觉得自己的丈夫越来越像不成熟的、自私的、懒惰的小男孩。

第六章 第三只眼看爱情·女性爱情经济学

■做个爱情“理性人” /326

人，包含生物学本质，也包含社会学本质。人是多棱角多侧面的，也乐于展示自己最成功和最体面的一面，但是，人无完人的客观事实，要求寻爱中必须知道你要接受这个人，就必须接受他的一切——他表面的荣耀、伟大、光芒万丈以及他背地里的猥琐、苟且、不够光明磊落。

■“卖方市场”下的恋爱主动权 /333

跟皇帝的女儿不愁嫁一样，贾府的少爷不愁娶。而那些对宝玉朝思暮想的女孩子要最终成为宝玉的太太或者二奶、三奶展开激烈竞争。在情场上勾心斗角，筋疲力尽之后难免在心里感伤：神哪！什么时候能赐给我一个买方市场。

■综合素质决定爱情命运 /337

你的美丽和智慧构成了吸引,情人才会臣服。爱情经济学提倡对自己投资,投资可以是在自己的形象和内存来提升商品价值,也可以在原有熟悉的地方继续投资……

■单身女子经济学 /341

选择了事业的单身女子会出现更高的“沉没成本”,这使得婚姻的选择变得更加不容易。

第七章 性感感性·时尚格调

■性感:气质品味魅力 /344

性感是女人独具的气质。性是撩动情欲的感觉,是一种使人销魂落魄的品味,是一种令异性着迷的魅力,而性感却是抽象的美感因素,能够“青春永驻”。

■内衣流行的文化透视 /352

内衣就像女人的另一种爱情:曲折、朦胧、神秘、疯狂、欲说还休。一个女人变换内衣颜色造型的过程,就是她释放或者表达自己情感的历程。

■女人和时尚 /356

不论什么地位、什么年龄的女人,如果没有女人味,如果没有人爱,就只能算是一个失败的女人。女人要用化妆品、用香水,用华丽服饰来对抗时间,哪怕是制造迷人的陷阱,让男人心跳,让男人心醉,让男人心驰神往,想方设法去引领都市生活风气之先,做时尚的主人。

■卧室健身七部曲 /361

让枯燥的健身变得更时尚,也让热爱健身的你随时随地都能动两下。

■香水女人 /363

一个气味芬芳的女人一定是人们乐于接近和赞美的对象,无论她是非常美女或是平凡女性。

■格调女人 /366

有格调的女人就像一部厚厚的传世名著,让身边的男人永远爱读,而且总也有些读不透。

第八章 工作者·工作着

■职业女性 /369

男人喜欢被女人赞美和崇拜，你也别辜负女人善于甜言蜜语的才能。在一个以男性为中心的职场上，女人要建立个人的工作风格，既不太男性化——冷酷、倔强、果断、积极进取，也不太女性化——柔弱、情绪化、被动、犹豫不决，并非一件容易的事。

■职场女人，该向男人学什么 /378

女性常为了安全感，保守地呆在原地，总有一天别人会轻易地夺取你的腹地。女性可训练自己逐步接受风险，不必害怕改变。学习的过程，甚至是失败的经验，都能帮助你承受更大的决策与风险。

■职场女性攻防策略 /385

你是否觉得自己越来越像一部工作的机器，活力、激情、斗志，被忙碌而没有空隙的工作重压打磨得已全无棱角，日复一日，年复一年，像个疲惫的陀螺，没有进步和收获，倒是多了些疲乏和焦虑。

■创造自己的阳光心情 /389

善待自己，靓丽、阳光地活着，不仅是对女性自身的关爱，也是对人类短暂生命的深深祝福和感恩。