

你的男人料理

怎样使你的男人看上去更棒？

[美] 南茜·布赫/著

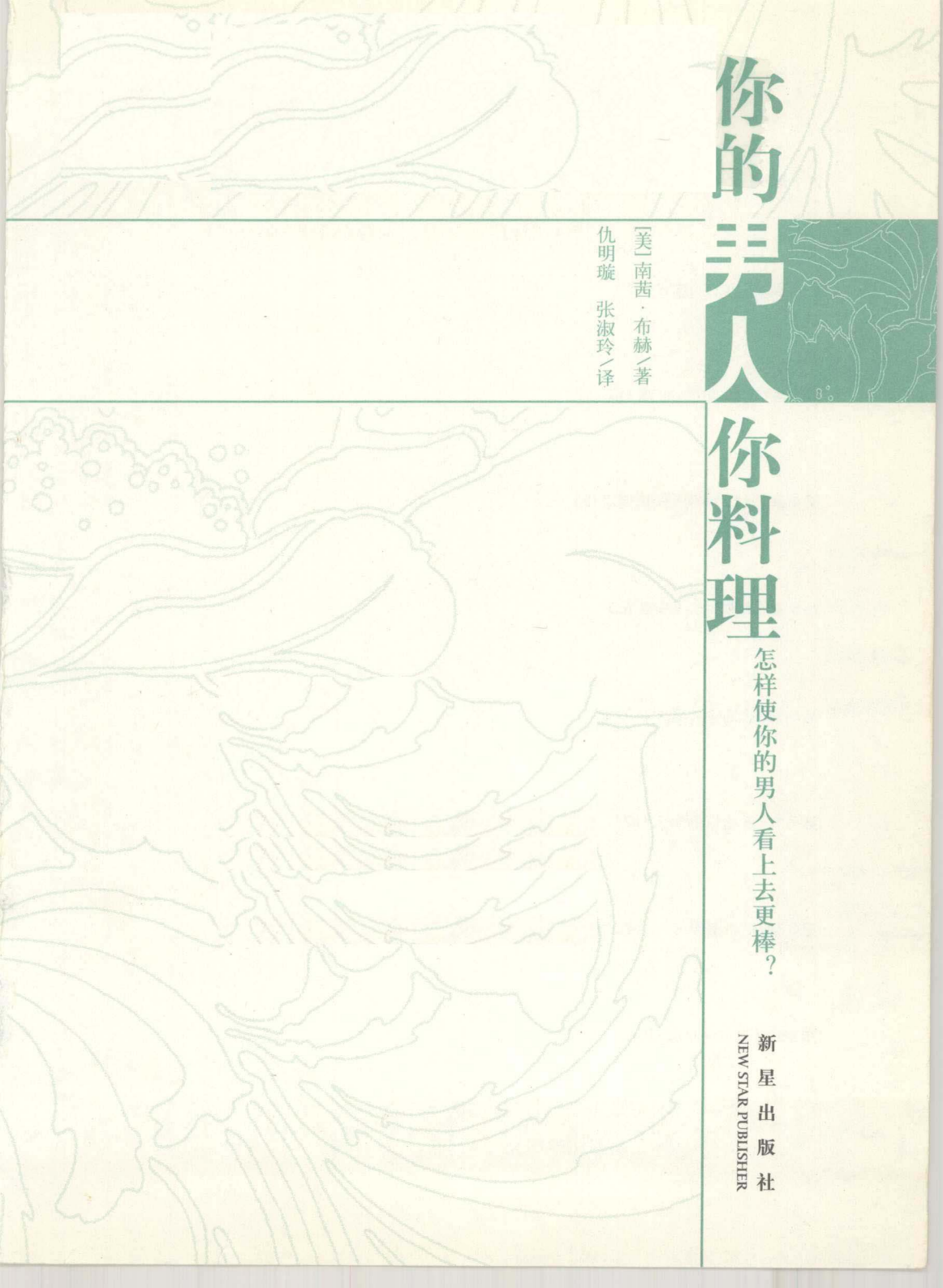
仇明璇 张淑玲/译

男人不仅需要**料**，
而且一定要“**修理**”！

男人也需要**保**护，
更要**驯养**！



3-49
4



你的男人

〔美〕南茜·布赫著

仇明璇 张淑玲译

你料理

怎样使你的男人看上去更棒？

新星出版社
NEW STAR PUBLISHER

图书在版编目(CIP)数据

你的男人你料理/(美)布赫著;仇明璇 张淑玲译. —北京:新星出版社, 2006.5

书名原文: HOW TO MAKE YOUR MAN LOOK GOOD

ISBN 7-80148-771-0

I.你... II.①布...②仇...③张... III.男性—生活—通俗读物 IV.Z228.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第156091号

HOW TO MAKE YOUR MAN LOOK GOOD

By Nancy Butcher

Copyright© 2002 by Nancy Butcher

This edition arranged with Perigee Books, a Division Of Penguin Group(U.S.A.)Inc.
through BIG APPLE TUTTLE-MORI AGENCY, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright©2006 NEW STAR Press

All rights reserved.

生活书系·合和生活

你的男人你料理——怎样使你的男人看上去更棒?

[美] 南茜·布赫/著 仇明璇 张淑玲/译

责任编辑:蒋秋虹

责任印制:韦 舰

插图:呆呆

装帧设计:合和工作室

出版发行:新星出版社

出版人:谢刚

地址:北京市东城区金宝街67号隆基大厦100005

邮政信箱:北京市东四邮局7号信箱100010

电话:010-65270477

传真:010-65270449

销售热线:010-65512133

E-mail: newstar_publisher@163.com

印刷:北京中科印刷有限公司

开本:880×1290 1/32

印张:5

版次:2006年5月第一版 2006年5月第一次印刷

定价:18.00元

版权专有,侵权必究。如有质量问题,请与印刷公司联系调换。

前言 / 订书机、备用轮胎和钉子 / 1

第1章 / 让你的男人看上去很棒又不让他心烦，就这么难吗？ / 7

第2章 / 安排他的饮食 / 23

第3章 / 让你的男人锻炼 / 43

第4章 / 让你的男人保持健康 / 55

第5章 / 为你的男人穿衣 / 69

第6章 / 修饰你的男人 / 101

第7章 / 放松你的男人 / 127

第8章 / “如果你不……那咱们就不做爱……”来自后方战线的提示 / 139

结束语 / 陪在他身旁 / 147

你的男人你料理

前言

订书机、备用轮胎和钉子



就在我们进去的时候，他在大堂里停下来问店员要了一个订书机，然后他就开始钉他裤子上的洞和他外套上的滚边！



最近，我的朋友谢里尔给我讲了他前夫丹的故事：

我们第一次约会的时候，丹看上去简直糟糕透了：衬衣磨破了，裤子短短的，外套是70年代他妈妈买给他的。这不是钱的问题。我想他可能认为自己看上去很时髦或别的什么。

不管怎么说，我们俩第二次约会的时候，他带我去了一个非常像样的饭店。可就在我们进去的时候，他在大堂里停下来问店员要了一个订书机——然后就开始钉他裤子上的洞和外套上的滚边！毫不夸张地说，我当时真的是不知所措！

好吧！也许我们并不都会跟这样的男人（约会时用订书机钉衣服）出去。可是，如果你的男人也跟他“大同小异”的话，不论是说服饰、体格还是修饰，他完全应该也可以做出改进。可能他的“备用轮胎”并不那么可爱；也可能他的脚趾甲自打里根政府时期就没再剪过；或者是你希望他偶尔也可以穿件别的衣服，而不总穿那件写着“我跟傻瓜在一起”的T恤。

你想让你的男人表现出他的最佳状态，可是问题在于，你怎样才能把他从现在这副模样提升到他的最佳状态呢？不幸的是，甚至你朝那个方向做出的哪怕一点点努力，不论是塞一张健身俱乐部的会员卡在他的圣诞袜里，还是好心好意地建议他“亲爱的，

此处的两个名字以及后面故事中出现的所有夫妻的名字均为化名。不过，我6岁的儿子的名字为真名，因为他坚持要我把他写在书里面。（而且他还坚持书名应该改为《如何使你的儿子看上去很棒》）

你是不是该理发了？”，都有可能引发战争，这可是最糟糕的。

可是，你怎样才能突破障碍，帮他达到健康、体形以及穿衣风格上的最佳状态呢？

这本书就会告诉你，你可以实施一个有益而且全面的“男人保养”计划，培养男人的幸福感、归属感和“自我保养”意识，当然了，最重要的还是要讲求乐趣。

我为什么要写这本书呢？因为很多年前，我就希望自己有这样一本书。

我有过一个情人，在后面的文字里我都会叫他安东尼奥。我们相处了10年。10年中，我们有过喜怒哀乐，我们的关系也时好时坏。可是，我们之间最突出的问题就在于他的外表，我总想以我的方式去改变，而他却很不喜欢这样。

安东尼奥曾经是个魅力十足、令人赏心悦目的男人。我第一次见到他时，他还是个坐办公室的白领，因此每天都穿得非常光鲜：帅帅的休闲裤、靓靓的衬衫、酷酷的夹克或是漂亮的毛衣。他的穿着并不是那么时尚，可就是看上去很棒，而且他还有那么多装饰品，古典风格的领带、一副比一个月的房租都要贵的眼镜……这些都使他看上去那么与众不同。

后来我们搬到了一起。安东尼奥辞掉了原来的工作，成为soho一族。这就意味着，他每天都不用早起，不用穿戴整齐，也不用“去办公室”上班。

在这段时间里，安东尼奥不再像往常一样去理发，每天穿的



“制服”就是破破烂烂的运动衣和T恤衫，他还胖了许多。

我的反应？当然是对他唠叨个不停。每次他一伸手去拿“本和吉瑞”冰淇淋我就对他怒目而视。我还以一种并不那么好笑的方式取笑他的运动衣和T恤衫。我给我们俩在健身俱乐部办了夫妻会员卡，然后每天我都拿这个来烦他，因为他从来不去。

我的所作所为就像他妈妈，而他就像一个十几岁处于叛逆期的孩子，甚至对我说：“如果我不想梳头的话，我就不用梳！”情况很不妙吧？

在他不断变胖的同时，我却瘦了不少。实际上，我充分利用了我们的会员卡。我也开始健康饮食，吃很多蔬菜和水果，尽量少吃糖果和零食。我为自己苗条的体形添置了许多新衣服。结果，我看上去比实际年龄年轻了许多。

我原本可以以一种积极、充满爱意而且轻松的方式来与他分享我的新生活习惯和生活态度。可是呢，我却大发牢骚，指责他说：“如果我能找时间去健身房的话，你也能这么做。”每次他喝冰镇啤酒时我都会对他说：“你不知道啤酒含多少热量吗？”

我们俩分手了，虽然我们现在还是朋友。我最大的遗憾是在对待他外表的问题上无法改变我们之间消极、紧张的状态。如果我当时知道怎么做的话，我一定不会像妈妈一样管制他，而会像一个爱人和伴侣那样来帮助他。如果我当时知道怎么做的话，我一定会以一种可以促进而不是破坏我们关系的方式来改进他的外表，改善他的健康状况。

现在我知道该怎么做了，于是就有了这本书。

当我的女朋友们得知我正在写这本书的时候，她们一致表示热烈支持。而且对于她们的丈夫或男友，几乎每个人都有一段与我跟安东尼奥差不多的“痛苦经历”。

我就没办法让我男朋友系领带。

我没法让我丈夫减肥。

我丈夫看上去就像连环杀手查尔斯·曼森。

在写这本书的过程中，我向我的女友们发放调查问卷，询问她们在“怎样使你的男人看上去棒”上经历的不快或成功。我也与其他很多人谈论过这个问题，还访问了一些在男士保养和仪表方面的专业人士。

我与几位男士进行过交谈，想知道他们的看法。当他们的女人暗示“多做点锻炼”或是“减掉你的‘备用轮胎’”时，他们心里是怎么想的？当他们的女人开始买带有“低脂”字样的烹饪书，餐桌上的饭菜忽然都变成像印尼黄豆饼和蔬菜饼这样稀奇古怪的东西时，他们又是怎么想的？当他们的女人买回家一件淡紫色衬衫和一条与之搭配的淡紫色领带，仅仅是因为，“迪伦·麦克德莫特在昨晚的电影《律师本色》中就这样穿，他看上去性感极了！”这时他们有什么感想？当他们的女人直白地说“哦！刚才你的脚趾甲戳到我了！”而不是说“过来，你这个大钉子！”时，他们又有什么感想？

要想帮助你的男人，知道什么对他行得通，什么对他绝对、



彻底、毫无疑问行不通，是非常重要的。

你会发现这本书中大多数章节都包括以下两个基本部分：一部分是你（或你的男人）需要知道的有关营养、健身以及任何涉及那章话题的知识，另一部分是为了将那些知识运用到你的男人身上，你自己还需要知道些什么。

在你看书的过程中，请记住：一切都是相互关联的。你想把你的男人变得看起来很棒，那是因为你爱他（好吧，那是因为你看够了他从1981年起就穿同一件化纤衬衫）你越对他表达你的爱，他就越会对你表达他的爱——为你而表现出他最棒的一面。

一切都是相互关联的，因为往往一个良好的改变会带来下一个。只要你能鼓励你的男人发生哪怕一点点可喜的变化，其它的就会随之而来。如果因为你们两人一起在烛光下吃蔬菜意大利面（而不是让他自己一个人在地铁站口吃墨西哥快餐），他的体重减轻了几磅，感觉也更有活力了，他可能会愿意开始和你一起晨跑。然后，看着镜子里全新的自己，他也许就更乐意买些新衣服或是理个新发型。所有这一切反过来又会鼓励你更经常地对他说“过来，你这个大钉子！”这把我们带回到最先所说的：他对你更加理解，你对他也更加满意，你们在不断地给对方惊喜。

希望你们愉快！

南茜·布歇

2001年6月

第 7 章

让你的男人看上去很棒又不让他心烦，
就这么难吗？



别说：“亲爱的，你胖了。”



玛丽亚和埃瑞克都40多岁了，两人结婚12年，却始终为埃瑞克的外表问题争论不休。

我并不是非要埃里克看上去像梅尔·吉布森什么的，我爱的是他这个人，他确实是一个好丈夫、好父亲。可是这五六年里，他真的胖了不少，或许是因为工作压力太大吧！我也不知道。

早饭他在路上匆匆地买个丹麦酥，午饭我知道他在麦当劳吃。无论什么时候我说起他的饮食，比如说他该少吃点垃圾食品，他就对我发火。

我都不记得他上一次锻炼是什么时候了。有一次我劝他加入网球协会，可他又为这个对我大发脾气。他说：“我整天都得工作，哪里像你有大把的时间？”

很多女人跟玛丽亚一样，每当向她们的男人提及外表问题时，势必会引发一场争吵。有时即便不是真的吵架，也会有气愤和抵触情绪。有个女人说：“我男朋友跟我一起出去的时候，穿着皱巴巴的衬衫和旧仔裤，我跟他说这样让我很烦，可他还是照穿不误。这成为我俩之间一个紧张、不可提及的话题。为什么他就不能有一次穿得让我看着高兴呢？”

这好像很简单，不是吗？你很在乎你的男人，所以也很在乎他的样子。而且你认为如果他也在乎你，他会为你而使自己看上去很棒的。女为悦己者容，士亦可为悦己者容嘛！

但是每当你给他提建议的时候，比如你说：“亲爱的，那条领带和衣服不搭配。”或是“亲爱的，为了你，我们该把阁楼里的那台班霸健身器腾出来了！”他可不会欣然同意，更不会向你表



示感谢，换来的可能只是他的大发脾气或强辞夺理。

为什么这么多男人在女人们想帮助他们变得更好看的时候，都感到心烦意乱，像是遭到批评或强迫而感到难以消受呢？

男人的事儿

当你对男人的体重、穿着或是永远修不干净的脚趾甲而发牢骚时，他可能会对你怒目而视。这是有不少原因的：

- 可能他认为这是女人们的事情，而且他讨厌你把“女人的日程”安在他身上，毕竟他是一个男人嘛！他有更多男人的事情要考虑。

- 或许是他不喜欢改变。如果他一直都穿L·L·比恩（美国著名户外品牌），你却要他穿一身卡尔文·克莱因（美国第一大设计师品牌，坚守完美主义），或他眼中的运动就只有钓鳟鱼以及和他的伙计们打高尔夫球，你却要他报名参加国标舞班，这些就会跟他格格不入。

- 也可能是你的牢骚让他想起了妈妈。他仿佛又回到了九岁，妈妈大喊着要他去洗洗耳朵后面，然后穿上一件像样的衬衫。对他来说，这段经历既不愉快也不性感哦！

- 也可能，他把你的评论当成了对他的批评，或者是对他的全部否定。所以这时他听到的可不是“亲爱的，我很担心你的体重。”而是“亲爱的，你是个彻头彻尾的失败者。”

马克·古尔斯顿博士说：“一个男人的自尊通常与他对自己是否有能力的感觉紧密相关。他的世界有多少在掌控之中，这个世界又在多大程度上掌控着他。大多数情况下，任何威胁他‘我是控制者’或是‘我很有能力’的东西都会迅速地打击到他的自尊。”

古尔斯顿博士是美国加利福尼亚大学洛杉矶分校的精神病学临床副教授，著有《持久爱情的六个秘密：如何再次陷入爱河并让爱情常驻》一书。他还是一家进行网上教学的网站(www.couplescompany.com)的创立人之一，专门帮助众多夫妻获得与事业同样成功的爱情。

当然，这不仅仅是一个女人对她男人的外表说“什么”的问题，而是一个“怎样”来说的问题。

“你并不想让你‘突如其来’的建设性批评吓着他，”古尔斯顿博士说，“因为经常是‘突如其来’这个因素把原本善意的一件事变成一场战争的导火索。”

另一部分原因是男人和女人处理信息和进行交流的方式不一样。男人们通常是先想后说，因为他们怕言出有误；女人们呢，恰恰相反，她们是先说后想，因为正是说话帮助她们形成并明确她们的想法。

但是由于这点基本差异，一个女人的评价如“呀，那件衬衫跟那条裤子不般配！”即使她是善意的，也会使男人们感到措手不及，像是毫无准备地受到了批评。

这儿是古尔斯顿博士的几条建议，在你与他交流如何可以使他看上去更好时，这些会使你的建议变得更加有效：



● 进屋之前先敲门。当他在起居室里随意地调频道看电视的时候，千万不要大步流星地闯进去宣布：“亲爱的，我想我们应该开始运动了！”因为他虽然坐在那儿，并不代表他脑子里什么也没想。古尔斯顿博士说：“男人们不喜欢吃惊，他会把你的话理解为‘我说的远比你正在想的重要得多’。”

● 别使他感到困窘。永远不要采用那种冷酷、严肃的方式，比如，“亲爱的，我们该坐下来谈一谈了。”这会使他感觉犹如一只受困的小动物。古尔斯顿博士说：“要使你的话听上去很随意。边做着别的事情（比如开车）边说：‘有些事情让我很烦恼，是关于你的，我该怎么和你讲才能让它得到最好解决呢？’这样就不会像一般的‘我们得好好谈谈’那么令他紧张了。”然后，在他还没来得及回答的时候，先拿自己开刀。说一些像“比如说啊，当你想跟我说我的行为看起来像一个疯女人的时候，你可以给我一个深情的拥抱，然后在我耳边轻轻地说‘我爱你，坏脾气小姐！’”。这样呢，你既让我明白了你的意思，又没伤我的感情。”如果你先以诚相见，再要他对你打开心扉就容易多了。

我们男人用半个大脑倾听？

美国印第安那大学药学院放射学某教授进行的研究表明，大部分男人在倾听时仅使用大脑的左半球，而女人却是两个半球都用。大脑左半球与人们的逻辑思维和客观思考相关，而右半球与人们的直觉和主观思考相关。



● 别跟他们辩论。一旦你们开始讨论他为什么不剪头发或是他为什么不为你打扮自己，无论他说什么，都不要否定，而要善于接纳。古尔斯顿博士建议我们这样说：“呀，真的吗？我从没这么想过，谢谢你。”这样的话会令你的男人感觉你崇拜他，可谓是扭转僵局的一条妙计。

● 巧妙地平息他的怒火。如果你谈到外表问题时，他反驳你说：“嗯，对啊，你总是什么都知道。”你就得硬着头皮强顶下去，说：“我经常那样，是么？”古尔斯顿博士解释说，举止优雅往往会传染，使你的男人也想在举手投足中尽显风度，“这样做的确很难，可还是要这样做，然后表扬一下自己。”

● 不要做事做一半。你不能只给一个批评，在让他感觉到自己超重、穿得太寒碜或是没有吸引力之后，就把他悬在半空中，也许尽管是善意的。古尔斯顿博士告诉我们：“如果你做出一句批评，请也给出一个解决办法。”

女人的事儿

一个女人跟男人谈论他的外表问题时，往往会带着精神包袱。

比如说，如果一个女人预想她的“建设性批评”不会进行得那么顺利，这就会使她在真正做的时候产生一种恐慌。她也许最终会牢骚大发、凶相毕露，虽然她没想这样。

古尔斯顿博士说，有句话养狗的人们都知道：为自保而进攻。这是指狗总在它们害怕的时候汪汪乱叫。女人也差不多，当她们害怕自己所说的将会遭到男人抵触的时候，在谈话真正开始之前，她



们就会变得盛气凌人、充满挑衅。

结果呢？女人用进攻来掩盖自己的恐惧，“我怕我一提到你的体重，你又要对我大叫。”

愤怒的背后常常是恐惧，古尔斯顿博士说：“发火实际上是一种试图掩盖脆弱的表现。”

而不知道如何开始谈话会使女人的恐慌感更加严重。就好像男人在感觉自己没有能力或是事情不在自己的掌控之中时，他的自尊心会大受打击一样。如果一个女人感觉自己不是一个很好的交流者，她的自尊心也会受到影响。结果呢，虽然她看上去咄咄逼人，其实内心却非常脆弱。

办法就是，女人要认识到自己并不是真的在发火，只是害怕交谈，女人要采取主动，表达自己的感情。古尔斯顿博士告诉我们一个开始谈话的好办法：“知道吗，我想对你说一点你的问题，可我真的好怕不管我说什么，事情最后会变得更糟，结果我也不知道该怎么办了。你也有过这种情况吗？”

女人的另一种精神包袱就是古尔斯顿博士说的赫思嘉现象。还记得赫思嘉在《乱世佳人》中那句著名的“我将不再挨饿”的誓言吗？如果一个女孩子小时候看到忍气吞声的妈妈被爸爸管制得服服帖帖，她就会告诉自己：“这绝不能再发生在我身上！”结果女孩子长大了就变成统治欲极强的女人——因为她在拼命地摆脱她妈妈的命运。还有一种情况是，如果一个小女孩童年时期目睹或是经历了她自己无法控制的生活，长大后她也会变成一个很爱管制人的女人。

这样一个女人在与男人谈论他的外表问题时，是不会取得什么