

男性自我修养训练

男性自我修养训练

——建议你们愉快地自理生活——

作者 植田健嗣

译者 乔 函

中国画报出版公司

男性自我修养训练

作者 植田健嗣 (日)

译者 乔 函

责任编辑 曲克明

封面设计 邓领祥

中国画报出版公司出版
新华书店北京发行所发行
北京市制本总厂印刷

开本 787×1092毫米 1/32 印张 4.875 字数 111千字

1989年5月第1版 1989年5月第一次印刷

印数 1—20000册 定价 2.55元

书号 ISBN 7-80024-043-6/J·44

独断和偏见的序言

方今正值本世纪末。

社会即将宣告“女性专横”时代的到来，但这并不等于说又是“男性受难”的时代。既然是“时代不同了，男女都一样”，那么女的专横起来，男的也不能示弱。何以言之呢？

当代流行着一句极端的说法：“我们女人是多年受虐待过来的！”这些人浓妆艳抹、香气溢人、涂着红指甲，可是她们耳朵眼里却总是牢牢地粘着一层耳屎，就象平时总要戴着耳环一般。这帮妇人只不过是在小吃店、杂货铺的柜台旁占有一席之地，她们从鼻孔中喷出浓浓的烟雾，口中发出莫名其妙的噪杂声，一条条奇谈怪论就这样出笼了。

我这样描绘她们，并非出于恶意。俗话说“好汉做事好汉当”，作为一个堂堂的男子汉，我也会拍着胸脯，老实地承认：她们的有些说法也是有些道理的。的确，我们这些男子汉们代代相传，总认为到处都是男人们的天下，世界是男人创造的，男人也是家庭的顶梁柱，女人们懦弱无用，女人必须依靠着男人，于是爷儿们就“老子天下第一”——吃喝、打闹、挥霍…为所欲为。这一直都被认为是理所当然的了，没什么好指责的。可是时至今日，我们这帮昔日的“男子汉”、“大丈夫”却被女人们骂成是“讨厌鬼”丢在一旁。世代

沿袭的“男尊女卑”所造成的不满，竟连本带利，一骨脑儿地加在我们这一代男子汉的身上——要予以彻底的清算！请问：这公平吗？合理吗？

妇女们嚷嚷着要走向社会，我们很欢迎！男女同工同酬，也未尝不可。夫妻职责互换，由丈夫代替妻子管理家务，只要双方都情愿，也无可非议。——但现实并不仅仅停留在这个程度上，妇女们歇斯底里地大喊大叫，要求“妇女解放”，她们的呼声一天胜似一天，真不知要到哪天才能变成哑巴，不再“呐喊”。

男人们的忍耐也是有限度的，谁也不能总象弥勒佛那样，摸着大肚皮，嘻嘻哈哈地笑个没完。于是，男人们就开始抱怨了——

“总让我们干这些家庭琐事，都快成家庭妇男了。”

“真不可思议！什么事她们都要插一手，什么事都得先告诉老婆！”……

如此苦衷，实在是诉也诉不尽的。退一万步想想：这些抱怨哪怕是一周一一次，或是一天仅一次也还是可以忍耐的呀。可是时间长了，频率繁多了，整天听老婆在一旁碎嘴唠叨，——这种前途实在太可怕了，是吧！

认识到如此处境的各位男子汉们，你们不必愁眉不展。笔者在本书中就要替你们出谋划策，帮你们走出如此难堪的困境。——要知道，这并没有什么了不起的！解决问题的办法嘛，也并不象平常所说的“说着容易，做起来难”，你们只要稍稍改变一下观念，即可消瘴免灾，各种“刁妇”们给你们出的难题，便会迎刃而解。

这就是：索性过独身生活，不妨试试看！

有些男士立刻会说：“那怎么行！离婚是不可能的，解除

已订的婚约，也不可为！”那么你们的理由是什么呢？你们自然会说是“我们这些男人不会料理家务事啊！”我要提醒这些男友们：“你们还蒙在鼓里呢！‘家务难搞’这个观念都是你们身边的妇人们长期处心积虑给你们造成的，你们被假相蒙住了眼睛，没有看出其中隐藏着的一个秘密：女人们正是靠此来束缚你们的手脚，以此作为要挟男人的手段的！你们千万别上当而陷入圈套呀！”

现在是不管你们愿意不愿意，到本世纪末，我们男人大多都将要过上独身生活：有的要离婚；有的是因调到外地工作，妻子不愿同行，只得单身赴任；有的因妻子的亡故，而你又不可能随她一起下九泉……这些都是极可能出现的事情。

为了那一天，为了那一时刻的到来，不，为了从恶梦般的现实中清醒过来、挣脱出来，我们要做好一切准备。现在就来学会如何愉快地过独身的生活。万一将来某一天，你不得不一个人过日子了，本书就会对你有所帮助的！至少你不会措手不及的。

以我自身为例。手并不巧，人也不具备几分天生的料理能力，但我已过上了轻松，自由舒适的独身生活。那所谓的“鳏夫度日，污垢生蛆”的说法，早已成过去，现在已是单身男子汉快活似神仙的时代了！

如今正值本世纪之末，在这混乱、动荡的年代里，本书是笔者赠送给诸位男友们的礼品，它将帮助您在这混乱的世界中，寻找到您自己的那一块宁静、安谧、舒适的领地！

作者大声疾呼：

“男子汉们！不必害怕，不必担心！与其忧虑重重，在老婆的‘威压’之下生活，不如学会自己处理家务，过起愉快

的独身生活!”

内 容 提 要

《男性自我修养》一书，系作者根据日本的风俗人情及现实生活，为男士们而写的。此书涉及面颇广，可读性高。为男士们在日益加快节奏的生活中，尤其为那些成家或未婚的年轻男士们，在独立自理生活时，提供了详细的有关社会、家庭、等生活多方面的指导。

本书共分五章，详细介绍了男士们，特别是未婚男士如何在饮食、服饰、社交、谈吐、恋爱等方面提高自我修养，对我国男士也会有很多参考价值。

鉴于我国与日本的风俗习惯有某些相似之处，我们特将此书翻译成中文，以使我国的男士们从中获益，愉快地独立自理生活能使此书成为广大男士们的良友，正是我们将此书译成中文的真正意图。

因时间有限及特定语言的限制，翻译过程中难免出现错误，望广大读者予以谅解。

目 录

序言：独断和偏见的序言	(1)
第一章 男人应当学会自理生活	(1)
●女人的闹剧蜂拥而来	(2)
●管理家务已成为女人的要挟手段	(4)
●家务活不过是家务管理的一部分	(6)
●丈夫什么活都不会干	(7)
●家务管理所用时间的计算方法	(9)
●只有笨蛋才学不会料理家务	(10)
●你选择什么样的独身生活方式	(11)
●续妻美女，只是梦中空想	(14)
●家庭破裂	(15)
●重新考虑是否有必要结婚	(17)
●结婚的得失	(18)
●已婚的价值在下降	(19)
●家政课教学所造成的恐惧心理	(21)
●回忆中的野餐	(22)
●不要惊慌失措，沉着稳重地学习男子理家 之法	(23)
●按住、食、衣的顺序去安排独身生活	(25)

第二章 走向新生活	(27)
●从传统观念的束缚中挣脱出来	(28)
●犹豫不定时,就先住进旅馆生活一段时期	(29)
●住进旅馆生活比较合适	(30)
●最大的包袱是家具	(32)
●有钱就可以买到服务	(33)
●男人的住所最好选在市中心	(35)
●选择住所时,切勿忽视安静	(37)
●尽可能住在一层	(39)
●对夫妇二人均出外工作的邻居,应尽可能敬而 远之	(40)
●最好住两居室的住房,能有榻榻咪更好	(42)
●最重要的是:安排好你不在家时有事怎么办?	(43)
●你不在家的对策	(45)
●邮局的事最为难办	(46)
●外出时来电话,怎么办?	(47)
●首先要注意健康	(49)
●把自己的家装饰好	(50)
●单身男人的禁忌	(52)
●独身生活,开支增大	(54)
●编制一个日常活动的日程表	(56)
●日常工具要放在方便之处	(57)
第三章 男子饮食入门	(60)
●先从在外边饭馆吃饭开始	(61)
●一个人度日,浪费颇大	(62)
●让自己的胃肠适应吃饭馆烧的饭菜	(63)
●在外边吃饭,也有利于你推进事业	(65)

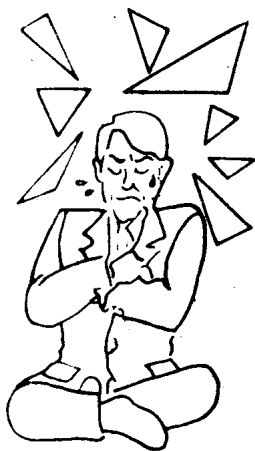
●午餐要吃得好一些	(66)
●自炊的秘诀是从偷着看学起	(67)
●在外边饭馆吃腻了, 就是开始自炊的时候	(69)
●市场上供应的半成品食品并不好吃	(70)
●烹调三十分钟, 饭后收拾十五分钟, 以此 为限	(72)
●用不着电饭锅和电炉	(73)
●不要相信商店的广告传单	(75)
●在自选商场采购的方法	(76)
●水壶和冰箱的使用方法	(77)
●煮、炖、烤	(79)
●不要多吃凉拌菜	(80)
●做一道菜, 就清理一次餐具	(81)
●多用一次性餐具	(83)
●精心琢磨点什么	(84)
●建议腌些咸菜吃	(85)
●精心设计家宴	(86)
第四章 男人要讲究衣著和室内装饰	(89)
●独自生活者管理衣物的方法	(90)
●壁橱是最好的西服立柜	(91)
●注意钮扣	(92)
●洗衣服的方法	(94)
●保持衣物洁白无垢	(95)
●保持内衣洁净的方法	(96)
●如何晾干衣物	(97)
●白床单和羽绒被	(99)
●毛巾的使用方法	(100)

●不可忽视窗帘的作用	(101)
●鞋的保养和穿用方法	(103)
●住宅管理	(104)
●单身汉的厕所卫生	(105)
●不要买市上推销的厕所用品	(106)
●浴室的用途	(108)
●室内装饰要力求家具式样一致	(109)
●宁肯丢掉，也不要积压	(110)
●不要忘记计算电表的安培容量	(112)
●住公寓时，如何管理钥匙	(113)
●每天不可缺少花和水果	(115)
第五章 男人的安全问题	(117)
●男人独身生活更要注意安全	(118)
●万一涉嫌刑事案件时，如何证明自己不在犯罪 现场	(119)
●要善于自我防卫	(120)
●建议聘请律师	(122)
●建议你参加保险	(123)
●不要购置私人汽车	(124)
●要守信誉	(126)
●不在家时的对策	(127)
●倒死路旁，也要死后留名	(128)
●遗嘱的内容	(130)
●男人的分歧点	(131)
●独身男子应善于讳莫如深	(132)
●不要泄露自己的心中打算，多去收集对方的 情况	(134)

●明明知道，也故作不知	(135)
●走为上策	(136)
●骗女人结婚的游戏	(137)
●男女同居的时代已经开始	(139)
●理想的婀娜多姿的女郎	(140)
●生活中要有一种爱好	(141)
●人生犹如赛场，胜者为王	(143)
后记	(144)

第一章

男人应当学会自理生活



●女人的闹剧蜂拥而来

诸位男士当中还有些人认为“自理生活”该是另一世界中的事，与你们毫不相干！

可是，你们毕竟也曾耳闻目睹过下面这些事吧。比如丈夫在为一家人的衣食拚命地工作，忙得毫无喘息之机，忽然接到调动工作的命令。当他拿着调令站在妻子面前时，她却冷冰冰地借口到外地不适应，又要照顾孩子，不肯和他一起去。丈夫只好单身赴任，而不得不“君住长江头，吾居长江尾”，两地分居了。

又比如：丈夫经长年的辛苦劳动之后，终于平安无事地退休下来。他美滋滋地梦想着：“可清闲下来了，从今往后要和老伴一起快快活活地安度晚年了。老夫老妻的，一到黄昏，就依偎着，在撒满夕阳的小路上散步；晚餐时，老伴会给自己烧上一壶酒，炒上几个对口味的小菜，那该是多么悠哉游哉呀！……”这么想着，他乐呵呵地走向家门口。一只脚踏进门槛，另一只脚还在门外，他的一枕黄粱美梦就被眼前的“景象”打了个粉碎——饭桌上干净得连个米粒、油星也见不着，他的“亲爱的”老伴手里抓着他的退休证书和退休金、抚恤金，双眉倒竖，一种刺人心脾、难以置信的声音传到他耳中来：

“这么多年了，我一忍再忍，现在你退休了，我也要自己过日子了，咱们这就离婚！”

“你这个老没用的！你以为就这点破烂纸就能养活我，象绳子一样再拴住我吗？”

“守着你这点儿可怜的养老金自己过吧！”

那几张花花绿绿的票子和红色的证书紧随着她的话音，一起甩到了他的脚下。那是浸透了他多年血汗和泪水的证书

啊！她竟这么无情无义地抛在了地上！这种举止恐怕连以卖笑为生的下层女人也未必能做得出来吧——简直是刻薄到了极点！此时，丈夫空自嗟叹，为时已晚。见到同事，谈及这类事情，莫不齐声哀叹，诅咒，可又无可奈何。此情此景，在当今这个社会里已并不稀罕了。

如果看在男人劳累一生、养家糊口的份上而稍致谢意，还算是通情达理、有些人情味的。但若只想着要求什么“自由”、“平等”、“解放”，不顾他人的境况和心情，出口便恶语伤人，如此之“男女平等”的现象，难道是能为人所接受的吗。

我们不敢有过多的奢望。起码她们也该说上一句：“这么多年来，你也够辛苦的了！今后，我们女的也要分担些责任，让我们平等相处吧。”这该有多和睦，气氛该多融洽，双方的心理都舒坦！”

可是，当今的日本妇女多是在你们一帆风顺，飞黄腾达之时，拽着你们的衣襟，和你们同享盛年的荣华富贵。而一旦你们的鼎盛期过去，从生命的高峰上跌落下来，处于低潮之时，她们就不是过去的“她们”了。她们不是温情脉脉地安慰你们，为你们抚平多年来艰辛奋斗留下来的心灵创伤，反而乘机甩开你们，美其名曰要求“妇女解放”。她们或是冷嘲热讽，或是无中生有地横加挑剔、吵闹起来就没完没了……这真是等于在你旧日的伤口上洒盐，实在叫人难以容忍下去！

日本的社会舆论多为劝善惩恶，对一切社会现象都习惯于辨别其是与非。就记忆所及，在战后发生的大事件中，如越南战争、大学学潮等舆论界都有所倾向。而那些在街头巷尾流传着的奇谈怪论，都被斥为谬误的论调，不为社会上的

“正统”舆论所接受。现在，这种泛滥于街头巷尾的“奇谈怪论”，已经开始转向“男女平等论”。到本世纪末，将要猛烈地袭击日本，这就是当今世道的“女人的闹剧”！

越南战争也好，大学学潮也好，都不是个人的切身问题。而如今“妇女专横”的时代已揭开了序幕，深入到每个家庭，牵动着每个人的切身利益。女人已经开始向我们挑战！我们男人难道还不该学会自理生活与她们较量个高低胜负吗？



●管理家务已成为女人的要挟手段

一提起管理家务，许多男人都会联想到女子大学中的家政系开设的家政课。人们一向对妇女有种顽固的偏见，认为“妇女只要搞好家务就行了！”也就是一般所说的裁缝、烧菜做饭、洗衣、扫除、管教子女等等。妇女们也一向致力于此。但是，如今这些家务琐事竟被反过来当作她们要挟男人的手段。

她们常常吵骂：

“没有我，你都会做些什么！”

“光会吃，不会做！”