

对于女人们来说，社会存在着一个压制女性职场升迁的玻璃天花板；而对于男人来说，

我们无法回避男人女人那些“不同之处”，因为我们是在过

在未来的世界里，擅长“感情”的女性

女人们常常会被忧郁的美男子所吸引，与此相反，男人们对明快开朗

如果你决定将一个男人的内心世界搅得天翻地覆，那么只要一句“你真不像个男人”  
“像个白痴”之类的责难简直无足挂齿。

# 我的男人，你究竟在想什么？

一本幸福女人必读的“男人书” [韩]南仁淑 著

中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

人对于自己的行为会让女人产生什么样的情绪其实并不了解，所以当女人生气时，也不知道

们知道男人们究竟想要的是什么，但男人们穷尽一生，都无法理解我们女

文化体系中依然认为男性应该谨言慎行，所以也还是有很多女性觉得沉默寡言的男人

人的沉默有时可能是因为内心的东西很多，无从表达，但更多的时候，往往是真的

人们和同性朋友的交流，并非是希望分享情感，而是更希望获得实质性的帮助，或者接收到

与雄性动物，当男人感到自己的男性自尊受到伤害，那么所谓人伦、道德在  
是不会帮妻子做任何家务，其中的原因也是一样。

男人和女人所有的冲突、矛盾、误会……

最大的元凶就是男人的“性别标签”——“像个男人那样”

《20几岁，决定女人的一生》作者南仁淑总结13年婚姻，研究大量心理学、脑科学、社会学资料，5年力作

# 我的男人 你究竟在想什么？

[韩]南仁淑 著  
王慰慰 译

中南出版传媒集团  
湖南人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

我的男人,你究竟在想什么? / (韩)南仁淑著;王慰慰译. —长沙:湖南人民出版社,2011.4

ISBN 978-7-5438-7382-7

I. ①我… II. ①南… ②王… III. ①恋爱—通俗读物②婚姻—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第059325号

## 湖南省版权局著作权合同登记

图字:18-2011-089号

Copyright ©2011 by Nam In-sook

Simplified Chinese translation copyright ©2011 by Shanghai All One Culture Diffusion Co.,LTD.

This translation was published by arrangement with Nam In-sook through SilkRoad Agency, Seoul.

All rights reserved.

出版:中南出版传媒集团·湖南人民出版社  
(地址:长沙市营盘东路3号410005)

经销者:全国新华书店

印刷者:北京中科印刷有限公司

开本:880×1230 1/32

字数:138000

印张:7

出版时间:2011年8月第1版

印次:2011年8月第1次印刷

出版人:谢清风

责任编辑:胡如虹

特约编辑:吴庆金浩

封面设计:门乃婷工作室

ISBN 978-7-5438-7382-7

定价:28.00元

发行:中南出版传媒集团·北京涌思图书有限责任公司

(地址:北京市朝阳区安定路39号长新大厦1001室 100029)

联系电话:010-64426679

邮购热线:010-64424575

传真:010-64427328

公司网址:www.yongsibook.net

投稿邮箱:tougao\_qc@yongsibook.net

# 目录

## Contents



### 001 第一章 理解男人，关键是什么？

女人不了解男人，男人更不了解自己 / 002

所有的男人都出生在斯巴达 / 007

理解男人的关键：“像个男人那样” / 011

男人的不幸，反过来造成了女人的不幸 / 016

为什么女人都希望拥有一个 Gay 男友？ / 021

男人们总是用外在的“事实”来表达内在的情绪 / 025

当男人充满自信时才可能温柔体贴 / 029

男人的脑梁不发达，决定了男人更适合去工作 / 033

“大男子主义”有利于男人的健康 / 037

男人虽然讲义气，但其实没有真正的朋友 / 041

男人们都被关在玻璃立方体里 / 046

男人比女人更在乎他人的眼光 / 051

所有的男人都需要一位比阿特丽斯来拯救他 / 057

男人比孩子更加“以自我为中心” / 061

男人，在“性”和“头发”之间选择 / 066



071 第二章 好男人为什么常常做“坏事”？

与其变得“不像个男人”，宁愿变成“坏男人” / 072

男人的语言——性 / 076

没出息的男人更容易给女人脸色看 / 079

喜欢“显摆”是男人的本能 / 084

每个男人心里都藏着一个绿巨人 / 088

会说话的男人不一定会“对话” / 093

当男人心不在焉的时候 / 098

103 第三章 康德主义的女人，功利主义的男人

什么样的“好女人”能入男人的眼？ / 104

“暴力”是男人心底的休眠火山 / 109

男人们“不像男人”的分手方式 / 113

男人对女人的几个偏见 / 117

男人们为什么都是“装备控”？ / 122

男人的爱情比女人的更现实 / 127

康德主义的女人，功利主义的男人 / 131

男人根本不理解什么是幸福 / 136

过去的感情经历绝对不要告诉男人 / 140

男人比女人更害怕拒绝 / 144

男人心中的“美女”是怎样的? / 148

## 153 第四章 如何改变永远无法改变的男人?

男人究竟能不能改变? / 154

触犯他的自尊心,就好像一脚踢在他屁股上 / 158

让男人把话说完,他就能听你说了 / 163

怎样使男人有责任感 / 167

让男人去做好家务的秘诀 / 171

允许男人在你面前流泪 / 176

男人永远不会在女人面前承认错误 / 180

男人40岁开始思考自己的人生 / 184

警惕:男人的抑郁症 / 189

婆媳矛盾——男人爱的测量仪 / 193

男人对包容他弱点的女人死心塌地 / 197

即使你比男人出色,也请隐瞒这个事实 / 201

幸福是可以“分期付款”的 / 206

后记 如何与男人一起走过人生 / 211

## 第一章

### 理解男人，关键是什么？

为了理解男人们那些奇怪的行为，很关键的一点就是：“像个男人那样”。从小就接受着“必须像个男人”这样的教育，长大了又立刻投入到激烈竞争的成人世界。被这种成长经历牵绊着的男人们，“像个男人那样”早已不是一种选择，而是一种必然的男性身份象征。



## 女人不了解男人，男人更不了解自己

下面是几年前非常火的一部电视连续剧中的一个场景：

男主角正在为他刚刚开始恋情而苦闷着，因为他觉得女朋友心里好像隐藏着什么。

“要是有什么烦恼，就说出来嘛。”

“你怎么知道我有烦恼？”

接下来的台词点到了关键：

“一看你的样子就知道，反正我就是知道。”

包括我在内的广大观众都无法预测的女孩儿的烦恼，那个男主角在毫无征兆的状况下，仅凭“感觉”难道就能够了解吗？但这就是生活。相比年轻英俊的富家子在咖啡店里为素昧平生的女主角弹奏表达爱意的小夜曲，这种场面或许还更现实一些。

男人们常常观察别人的感情，但是对自己的感情却浑然



不觉。男人们总是认为，自己生来就应该是不会被情感动摇的理性动物。就脑部来看，男人和女人的大脑都具有感知情感的功能，没什么明显的差异。而造成现实中那么大的男女差别的原因，更多是因为男人们觉得“我们就是这么长大的”。对悲伤、恐惧、孤独、爱和幸福等感情，男人们认为应该把它们藏在内心深处，那样才像个男人。一直都被灌输这种思想的男人们，连自己可以感受到那些感情这一事实都会加以否认，于是，男人们为了成长为“真正的男人”就不能因为任何事情而受感情的影响。人鱼公主放弃声音换来了象征人类的双腿，男人们放弃了作为自我重要组成部分的感情，换来了对自我男性身份的认同。

但是这里有一个很重要的问题。男人们并不是真的无法感知感情，而只不过是“不明白自己感受到的东西”。

20岁的大学生申政勋\*在每月一次的高中同学会上再次遇见了“那个家伙”。不出所料，稍后开始的酒席上那家伙又吸引了所有人的注意力。他口才好又有幽默感，不管到哪里总能带动气氛。那家伙往往以贬低别人的方式开玩笑，而政勋则经常被当做牺牲品。他老是说和政勋很熟所以才这样，但事实上他们俩并不是很熟。今天，那家伙又拿政勋矮小的身材开玩笑。

“这包明明是男式的，怎么政勋你背着就像女式包了

---

\*注：本书出现的“政勋”及“美京”皆为化名，与真实人物无关。使用这两个名字，是因为“政勋”和“美京”是韩国最常见的男女人名。



呢？——有一次在大街上看到一个穿裤子的女孩子和一个穿裙子的女孩子走在一起，身高也差不多。可是走近了一看，那个穿裤子的女孩子居然是政勋啊，旁边的女孩子还是同一个专业的学妹。像你小子这种身材，就该背粗犷些的包嘛，背那种纤细的中性化的包就像女孩子啦。”

政勋的心里有些不满，但是同学们都在捧腹大笑。在这样的情况下，让嘲笑不再进一步扩散的唯一方法应该是闭上嘴，再喝上一杯。

“干吗这样，我和这包不是挺配的嘛，最近像我这样精致的身材是流行趋势哦。”

听了政勋的话，朋友们笑得更厉害了。政勋以为他这么自嘲一下应该不会再有更进一步的糟糕局面了。然而，那个家伙却又说了一句让人哑口无言的话：

“好吧，你就大声喊出这种流行趋势吧，女人肯定爱死你。”

瞬间，在座的所有人都安静了下来，政勋满脸通红。但是那个没心没肺的家伙在一秒不到之间立刻转换了话题，又用一个笑话改变了原本尴尬的气氛。大家都把刚才的戏谑与调侃抛在脑后，连政勋自己也忘了，继续和朋友们喝酒聊天。

在度过这段自以为还算愉快的时光后，政勋回到家，妹妹看到他却说：

“哥哥，为什么你每次去参加同学会，回来的时候都看上去心情不太好呢？还有，为什么每次叫你，你都一定要去呢？”

听完妹妹的话，政勋陷入了沉思。

“我去了同学会回来心情就不好了吗？真是这样吗？”

男人们其实都像政勋那样，对那些披着玩笑外衣的人身攻击无法表现出愤怒，反而更担心如果生气了可能会被说成是心胸狭窄的人。当这样的情况反复发生之后，男人们甚至渐渐产生了错觉，以为自己的情感不会被伤害。然而对男人们来说，他们并不是铁石心肠，他们的情感同样会受伤。他们会和女人一样，受到同样深刻的伤害，而那伤害也会日益累积。

当人们无法缓解自己的情绪时可能付出难以想象的代价。如果想在心理上达到健康状态，感受到的和认知到的就必须一致，否则，心里就会不舒服。如果申政勋真的因为“那个家伙”而生气的話，那就会违背他的本性，这是他感情和认知的不一致。大部分的男人为了解决这种不一致，往往会采取最简单的方式，就是避免和别人进行深层次的交流，即使对方的话不符合事实，也不愿进行长时间的沟通或讨论。

男人们因回避与自我的深刻对话而累积起来的伤害，会在外部表现出相应的行为。正因为如此，被“那个家伙”伤害到了的政勋，心中怀揣报复的利剑，力求以最出色的表现来回敬对方，让他气馁和沮丧。而在那一段时间里，政勋总带着美得好像模特儿般的女友出席聚会，即是一种报复的表现。

其实，在受到伤害之后如果想修复自我，男人们并不需要像武侠电影里那样隐居深山，一心修炼以求复仇。只需把





那个经常伤害人的“家伙”叫到一边，明明白白地告诉他：“以后这种让我不高兴的话请不要再说了。”再或者，索性不要再见这种人了，不就行了吗？大部分的女人都会这么做，可是男人却做不到。

因为男人们对自己的感觉常常一无所知，所以就会在感情上依赖女性，通过母亲、恋人或妻子以及诸如此类的女性同伴的感觉和表达，来揣摩自己的感情。女人们常常会被忧郁的美男子所吸引，与此相反，男人们对明快开朗的女性大多表示好感。看着对方露出忧伤和难过的表情，男人们会直接感到是自己受到了伤害。

也许，你现在的心情正一片混乱，而身边的男人却一点也不能给你安慰。如果你想骂他是个“连这点小事都做不了的家伙”，那么在话出口前请停下来再想一想，其实他的心里现在是非常慌张的。此刻，表面上看来他对你一点帮助都没有，但深入地想一想，从他努力试图去安慰你这个行为上看，你应该可以明白他的心意了吧。



## 所有的男人都出生在斯巴达

众所周知，斯巴达是长久以来西方社会所崇敬的古希腊军事城邦。斯巴达所有作为自由民的男子都承担着服兵役的义务。除了奴隶以外的其他斯巴达男人，职业都是军人。斯巴达男性只要年满 7 岁，就得离开父母的怀抱，被送去过集体生活并接受军事训练。他们直到 20 岁才能离开军营，从事其他的工作。\*

然而，研究男性心理的心理学家却指出，其实所有的男人都好像是出生在斯巴达一般。

现在的男人们不需要一出生就被扔到绝壁上测试生存能力，也不需要从 7 岁起就开始学习使用武器，那么为什么心理学家会那么说呢？

---

\*编者注：关于斯巴达的流行电影有《斯巴达 300 勇士》，2007 年上映。



女人有了儿子之后，会因得到父母的特殊优待而产生自豪感。然而这种优待之中却包含着一种无言的压力，希望将孩子抚养成强悍的战士。即使是长期以来都强调男女平等的西方社会里的母亲们，也会在不知不觉中要求自己的儿子“像个男人”，要求他不能轻易流露出软弱的感情。

就以摔倒在地，腿上破皮流血的小孩子号啕大哭这种现象来举例吧。如果是女孩子，父母会把她抱在怀里，哄道：“啊呀，宝贝儿，摔疼了吧。”但如果是个男孩子，父母则常常会说：“没关系，不疼！快爬起来，我们儿子最勇敢啦！”即使有时也会对男孩子说同对女孩子一样的话，但心里也还是会有“为什么男孩子还会号啕大哭啊”这样的想法——父母对孩子的态度就在这微妙的心理活动中流露出来。男孩子会在潜意识里警觉到，如果自己表现得和女孩子一样，就得不到父母的爱。

即便不是这样，那些天生脑结构里“同感”能力发育不全的男孩子也会让自己逐渐远离情感的领域，而日益接近冷静内敛的战士。

在东方社会，有时即使连小婴儿的哭啼，都会被指责：“男子汉大丈夫哭成这样真没用！”因此，男孩子们从5岁起就开始慢慢隐藏自己的内心世界。我的女儿因为没有完成作业被我骂了几句，就难过得大哭起来。而隔壁邻居的儿子在同样的情况下，被家长在背上打了好几下，却一滴眼泪都不掉。男女的差异也就在此刻产生了。

其实不仅是两性之间，男人在同性之间也被要求表现出强烈的男子气概。男孩子之间发生冲突的时候，哭泣的那一个一定会被嘲笑，这是一种无须言明的规则。

在任何情况下都不能将自己感受到的疼痛、悲伤、孤独等情感表现出来的强悍的男人们……在长大成人的旅途上这一路走来，真的都应该去军队啊。这样看来，现代男人和7岁就要进军队的斯巴达男人相比，也没什么区别了吧。

男人们那么固执地讨厌去医院，其实也和“斯巴达症候群”有很深的关联。要他们联想自身的软弱，这可是万万无法容忍的。他们无法忍受动不动就因为一点点感冒发烧、腰酸背疼等小病小痛而上医院，这和“钢铁般的斯巴达勇士”的精神可是完全不符的。对这些男人，“这种小毛病，去医院打一针就好了，赶紧走吧”这样的话多半会起到反作用。想将那些不把自己的小病痛当回事的男人们送进医院，就必须告诉他们，因为他们的松懈对待，小病可能演变成重病，如果在这个时候再强调一下去医院才能解决问题，那么大部分男人都会妥协的。

当我在准备这本书的时候，曾经向很多男人抛出一个问题，那就是“你幸福吗？”然而，大部分男人和女人不同，他们对幸福与否往往无法作出明确的回答。对幸福最简单的解释就是所谓“心情愉悦的状态”，然而对于男人，他们会自问：如果没有任何成就，眼下所感到的快乐有什么意义吗？男人无法将这种疑问从心里驱除。



像斯巴达战士那样成长起来的男人们认为，现实的成就只能用在与世界的战斗中所获得的战利品来体现。所以男人们对“幸福”这样的词汇似乎是很反感的。他们认为所谓幸福，是那些没有战斗力的人掩饰自身软弱的借口。大部分男人都觉得，靠自己的能力获取的权力、名誉和金钱才是好东西。对男人来说，获得这些东西时所产生的愉悦感才是真正的幸福。所以，要为平凡的现实生活赋予意义并甘之如饴，男人会比女人困难。

举个例子来说，一男一女坐在咖啡馆里正在用笔记本电脑随意地上网，他们两个人看上去都很享受此刻的悠闲时光，然而，他们在心理上却有着截然不同的满足感。女人在心里想：“有好喝的咖啡、好听的音乐、好玩儿的网络相伴，还有什么比这更好的呢？生活有此享受，真是幸福啊！”

然而男人心里想的却截然不同。

“对面那个男人用的电脑已经是三年前的旧款了，这可没法跟我相比！这里所有的人肯定都在羡慕我用的最新型的笔记本！”

斯巴达战士在用黄金炫耀自己的能力时，能够拥有强烈的存在感。相反，如果没有华丽的战利品或履历可以证明自己强大的战斗力，男人就会显得萎靡不振，像泄了气的皮球一样。

希腊战神阿瑞斯是强悍和永不示弱的象征，每个男人的心中都有一座阿瑞斯的神殿，正因如此，他们时时刻刻提醒自己不能有任何软弱的表现。

如果你的身边正有一个炫耀着假战利品的“战士”，请毫不犹豫地拥抱他吧。他或许只是一个没有实力战斗，只能在后方搬运补给品的羸弱奴隶而已。





## 理解男人的关键：“像个男人那样”

大部分男人都觉得女人是难以理解的复杂生物，这是因为对男人来说无法表达的陌生感情，女人却对其有着截然不同的反应。他们无法理解女人所体会的感情，对女人因感情而做出的行动自然也就摸不着头脑了。但是，站在女人的立场上看，男人也有很多让人无法理解的地方：宁可在同样的地方徘徊几个小时也绝对不肯问路，即使看上几百遍也坚持那些错误的东西是对的。女人们此刻简直怀疑眼前的男人是不是和自己一样是地球人。

其实，男人的感情比女人所以为的要简单得多，并非是女人无法了解男人们的灵魂。为了解理解男人们那些奇怪的行为，很关键的一点就是“像个男人那样”。

