

高寶書版

草食系男子「お嬢マン」が
日本を変える



草食男

來了!

改變未來消費與
戀愛市場的新人類

著——牛窪惠
——楊詠婷
——



高寶書版

草食系男子「お嬢マン」が
日本を変える



草食男 來了!

改變未來消費與
戀愛市場的新人類

著——牛窪惠
譯——楊詠婷

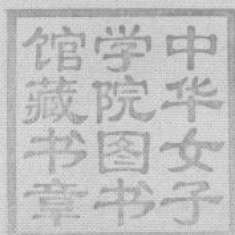


想不到，輕飄飄閃亮亮的草食男
竟然如此輕易撼動了日本硬漢的世

草食男來了

改變未來消費與戀愛市場的新人類

草食系男子「お嬢マン」が日本を変える



牛窪惠 著

楊詠婷 譯

中華女子學院



0384516

草食男來了：改變未來消費與戀愛市場的新人類

草食系男子「お嬢マン」が日本を変える

作者：牛窪惠

譯者：楊詠婷

編輯：林立文

校對：吳怡銘

出版者：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

Global Group Holdings, Ltd.

地址：台北市內湖區洲子街88號3樓

網址：gobooks.com.tw

電話：(02) 27992788

E-mail：readers@gobooks.com.tw（讀者服務部）

pr@gobooks.com.tw（公關諮詢部）

電傳：出版部（02）27990909 行銷部（02）27993088

郵政劃撥：19394552

戶名：英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司

發行：希代多媒體書版股份有限公司/Printed in Taiwan

初版日期：2010年9月

《SOUSHOKUKEI-DANSHI [OJOU-MAN] GA NIHON O KAERU》

© Megumi Ushikubo 2008

All Rights Reserved.

Original Japanese edition published by KODANSHA LTD.

Complex Chinese publishing rights arranged with KODANSHA LTD.

through Future View Technology Ltd.

Complex Chinese translation copyright © 2010 Global Group Holdings, Ltd.

All Rights Reserved.

本書由日本講談社授權英屬維京群島商高寶國際有限公司台灣分公司發行繁體字中文版，版權所有，未經日本講談社書面同意，不得以任何方式作全面或局部翻印、仿製或轉載。

◎版權所有 翻印必究◎

國家圖書館出版品預行編目資料

草食男來了：改變未來消費與戀愛市場的新人類 / 牛窪惠著；

楊詠婷譯。——初版。——臺北市：高寶國際出版；

希代多媒體發行，2010.8

面；公分。——(Break書系；BK011)

譯自：草食系男子「お嬢マン」が日本を変える

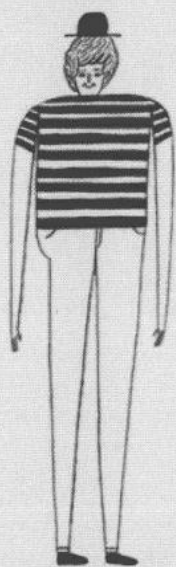
ISBN 978-986-185-504-2 (平裝)

1. 社會風氣 2. 男性 3. 日本

542.9

99015062

注意，草食男來了！



《推薦文》	哈日杏子	9
《推薦文》	uedada	16
前言 女性化的「草食男」是……		21
1 越來越多的草食男與時代變遷		
不知泡沫經濟為何的「快樂同居世代」		34
錙銖必較的草食男		37
現在是三低男的時代		40
就業前線出現異常！		43
「不想變成敗犬」		48
嬰兒潮世代父母所造成的影響		50

2		
最喜歡家裡的「回家族」		55
口才不輸銀座媽媽桑		58
草食化的原因是「飲食」？		62
現代女性的「擇偶標準」		65
跳脫傳統價值的框框		68
「千金草食男」創造的全新市場		71
重新認知草食男是「新人類」！		73
「草食戀愛」將改變婚姻		
即使去了愛情賓館，也還是朋友		78
「無性」又怎樣？		80

男女的性經驗都很早

85

保險套賣不出去的理由

90

「偏食男人」不做愛，那女人呢？

94

男人不告白，女人怎麼辦？

97

女孩子主導也可以

100

絕不「奉子成婚」

105

對戀愛冷感的上班族女性

110

怎樣是「不刻意的戀愛消費」？

112

「賺到」比「受歡迎」更重要

115

「偶像願望」活絡了結婚市場

118

3 草食男的超合理主義將改變整個社會！

為什麼非點啤酒不可

124

對「學壞」沒興趣

126

環保概念衍生的綠色商機

130

驚人的「集點活用術」

132

「簡訊厭惡症」：傳給女友都嫌煩

135

連吃飯都覺得浪費時間

138

喜歡瘦身和派對餐

142

「不像××的××……」才是他們的最愛

145

沒有酒也不尷尬

148

全新的「飲酒文化」

152

4

粉紅系美學，引領聰明消費！

草食男喜歡「可愛」勝過「帥氣」	158
媲美名媛的審美觀	160
結婚前夕，男人同樣想護膚	163
想變美的真正理由	166
理想中的男性全都「滿頭白髮」？	168
BEAMS限量T恤與「聰明消費」	171
晚飯只吃超商布丁？	175
靠甜食獲得療癒的草食男	178
樂活男VS女性的衝擊情報	181
女性及情侶共用商品都將成長	185

5

「愛家一族」拯救地方經濟！

和家人感情超好的「愛家一族」	190
連結婚蛋糕都全家一起切	193
和父母就像朋友	196
與老家朋友的自在關係	200
捨棄以往的汽車銷售概念	204
就算為了將來也不遠行	208
地方再生的關鍵：在地年輕人	213
草食男活化了農業產業？	217
有點黏又不會太黏的新社會關係	220
「MURA概念」填補二十年的空白！	223

後記

老闆，我要外帶一份清爽可口零負擔的「草食男」套餐！

哈日杏子

看完這本書，我真的覺得「大男人的時代結束了」。

身為超級無法適應所謂的「大男人主義」的女性之一員的我，其實是很開心的。

畢竟在這個飲食常在提倡反三高（高油、高糖、高熱量）的觀念中，類似水煮青菜或蔬果沙拉一般清爽可口又美味的「草食男」誕生，叫女性怎能不心動呢？

推翻「上個世代的中年獨身王子」一成不變的「是男人就應該要如何如何」之愛面子、自以為是、固執的論調，且又懂得節省、不亂花錢、還會做菜、喜歡縫紉、再加上擁有環保及樂活的概念、做事態度溫和、不勉強自己也不會造成他人壓

力……喔！如此優點多多、人畜無害、在一起叫人很放鬆、且又令人賞心悅目的新人種優質好男人，你說你說，怎麼會不受歡迎呢？（如果全天下的男性都變成草食男的話，我想家暴事件也不會發生了吧？）

一直以來我對於外表看起來有些邋遢（據當事者說這是頹廢風）、不修邊幅（據當事者說這是不拘小節）、還有總是帶著一股體味（當事者自稱那是男人味）的男性很退避三舍。撇開娘不娘的話題不說；男人也應該要講究衛生、乾淨。不，或許該這樣說：不只女人，男人也應該要有義務把自己弄乾淨！把自己居住的環境也弄乾淨！這才算是做人的基本！（握拳大叫）

所以男人開始懂得保養自己，注意自己的形象，我覺得真是福音啊！

這本書，全天下的男人都應該好好讀一讀！好好地反觀自己、好好看看現今「流行」的新好男人的「條件」是什麼才對。

雖然我是女性，但對女性婚前的「公主病」也是無法忍受，可男人的那種被老

媽寵壞、啥事都不做的「太少爺病」我看了也很感冒。

為什麼男人都不做家事呢？為什麼男人可以不用做家事呢？

有很多已婚婦女都深深覺得：「丈夫的態度婚前與婚後簡直是天壤之別」。一回家便直喊：「我好累，不要吵我。」然後不是翹著腳坐在沙發看報紙、就是看電視，或跑去房間昏睡。辛苦的老婆在下班後永遠獨自一人在廚房忙得昏頭轉向，還要一邊管教小孩……

杏子身邊有不少過了適婚年齡卻還是單身的女性朋友。問起她們「為什麼不結婚呢？」通常都有兩種答案，第一個是「想結婚卻一直遇不到好對象」。第二個，也是叫我意外的人氣答案，那就是：「婚後要做家事還要照顧那男人的起居生活，一點自由也沒有。加上還要面對他的家族，多麻煩啊！幹嘛那麼累？一個人多快活啊！」

對，重點來了！不只男人，現代女人也怕麻煩。尤其不喜歡被強迫做家事（誰規定家事一定要女人來做呢？）還有啊，去照顧一個「大男人」也叫人感到厭煩。

穿完的襪子、衣服隨意亂丟、吃完的碗筷也不洗、如果老婆不在家也頂多動手煮碗泡麵餵口了事絕不進廚房累死自己、放假就只知道睡覺、打電玩……平常摳的要命，但買給自己用的電子產品或體育用品卻絕不手軟！

你身邊有上述「症狀」的男人嗎？

「想想每天要去煩這些瑣事，生活還真是無趣啊……結婚真是無趣啊……」有這種想法的女性很多，難怪想結婚的女性是越來越少了。

唉，所以說啊，宛如「小氣主婦」一樣盡量節省消費、還可以打理自己的三餐不用人家煮、甚至保有自己的娛樂、又注重自己身材、不用人天天陪他的草食男，簡直就是現代忙碌女性們的救星啊。

我非常贊成書中所說的這一段：

草食男很好相處，和他們在一起很舒服。特別是那些喜歡用甜食或香氣增加

生活樂趣的「樂活男」，他們的感性更貼近女性。不但談得來，又是草食系，所以幾乎不需要警戒，也不必太過在意他們。

雖是異性、卻能很放心地與他獨處在一個密閉空間，且不用擔心會被騷擾什麼的，反而還能獲得一段快樂且治癒的時光……

啊？（幻想中），要是真能提供這麼好康的情境&友情的一位「安全異性伙伴」的話，我也很想要一個啊！

還有，「草食系男子所追求的就是像「MURA」這樣的概念。

一旦有事發生，如果身邊沒有可以依靠的對象，就會令人感到不安。如果不維持適當的集體行動，甚至很可能會遭受外敵的攻擊。所以，草食男才想生活在「MURA」這樣的群體中。的這個觀念我也覺得很棒！

因為在這個冷冰冰的現代社會中，很多人都不願意與家人住在一起。覺得離遠一點會省掉很多麻煩。可是一旦出事了，說真的能幫助自己的終究還是親人。

然後，這個結論也讓我鼓鼓掌叫好！

許多草食男之所以拋棄男子氣概，凡事依賴家人或女友，只是為了盡力維持「平等」。

「維持平等」這四個字，不管在男女交往中、在弱肉強食的公司生態中，算是非常非常難得見到的一種「態度」。我想女性追求平等這麼多年，要的就是男性的「認同」。認同自己。可很遺憾的身在東方國家的女性們卻仍是無法真正獲得與男性「平等」的待遇。草食男願意與女性平等相處，我打從心底想跟他們說一聲：「阿里阿多」。

說穿了，無論你是草食男或是肉食男、甚至是素食男也好；女性最想要的就是一分你給她的「尊重」而已。

雖然本書的題目是：「草食男來了：改變未來消費與戀愛市場的新人類」。但我想草食男改變的不只是消費市場與戀愛市場而已，他們的誕生將會帶給現今詬病一堆、由價值觀建構的社會模式、以及擁有古老思想的大男人們一股良性的刺激。

當然，不夠積極、對自己沒有自信、總是很悠哉、不想攬太多責任在自己身上的草食男，也不是完全沒有缺點的。只是，他們的「草食精神」，無疑的是現今人所缺乏的豁達精神。（好像自殺的草食男很少吧？因為他們跟拉拉熊一樣，不會帶給自己壓力啊！）

希望有一天，世界各國的男女老少們都可以用「草食」的生活態度，來創造一個平和的生活環境、度過快樂的每一天喔。

覺得自己應該是「草食女」的哈日杏子 寫於 2010.08.02 台北

杏子的部落格，歡迎大家來玩玩：<http://harikyoko.wordpress.com/>

《推薦文》

uedada

「草食男」並不代表現在日本流行吃素，這個新名詞所指的是，其言行和生活方式令人聯想到草食動物的男人。

根據很多媒體的報導，現在的日本有越來越多的年輕男人具有這種傾向，而他們的形象離以往日本的「男子漢」形象非常遠，甚至更接近女人，並讓世人感到困惑。這本書詳細地闡明這些現象，並讓「草食男」這個名詞一舉成名。

對日本有興趣的人當然可以閱讀本書來獲取基本知識，此外，就我看來，本書也對三種人有具體功效。

第一種，就是希望能結識日本男人的年輕女性。