

男人这种人

在绝望中寻找
希望的男性学

[日] 田中俊之 著

张秋旻 译

男人的压力真的太大了吗？

和一个安静的宅男相处会怎样？

为什么男人不喜欢
向女人道歉呢？

挖掘当下男人孤独、绝望与
迷茫的内在根源

这本书无法拯救世界，
却可能会拯救你

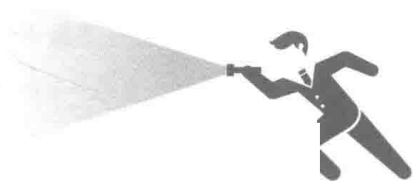
发行集团 | 鹭江出版社
DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

男人这种人

在绝望中寻找
希望的男性学

〔日〕田中俊之 著

张秋旻 译



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUSHANG PUBLISHING HOUSE

2017年·厦门

图书在版编目(CIP)数据

男人这种人:在绝望中寻找希望的男性学/(日)田中俊之著;张秋旻译. —厦门:鹭江出版社, 2017.9

ISBN 978-7-5459-1376-7

I. ①男… II. ①田… ②张… III. ①男性—成功心理—通俗读物
IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第148907号

著作权合同登记号

图字:13-2017-045号

OTOKO GA TSURAIYO ZETSUBOU NO JIDAI NO KIBOU NO
DANSEIGAKU

©2015 Toshiyuki Tanaka

First published in Japan in 2015 by KADOKAWA CORPORATION, Tokyo.

Simplified Chinese translation rights arranged with KADOKAWA
CORPORATION, Tokyo through JAPAN UNI AGENCY, INC., Tokyo.

NANREN ZHEZHONG REN: ZAI JUEWANG ZHONG XUNZHAO XIWANG DE NANXINGXUE

男人这种人:在绝望中寻找希望的男性学

[日]田中俊之 著

张秋旻 译

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路22号

邮政编码: 361004

印刷: 北京市十月印刷有限公司

地址: 北京市通州区马驹桥北门口民族工业园9号

邮政编码: 101102

开本: 787mm × 1092mm 1/32

插页: 4

印张: 7.25

字数: 115千字

版次: 2017年9月第1版 2017年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-1376-7

定价: 35.00元

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换。

前言

停下你们的脚步，暂且冷静一下吧

“请你先冷静下来。”

本书想讲给这世上男人听的话，可能一言难尽。如果你是男性，请把它讲给自己听：“好，冷静下来吧。”如果你是女性，请把它讲给身边的男性听：“总之，先冷静下来吧。”活在当下的男性，得有能停下脚步的勇气。

许多人在生活中都怀揣着模糊的不安。不管身处哪个时代，人人都是如此。但是你感觉到了吗？某个崭新的事物出现了。源源不断地出现在市面上的书籍，书名中多有“生活真难”“活下去”“幸存”等字眼。

现代社会正在不断发生变化。不断加深的国

际化、逐渐扩大的贫富差距、糟糕的劳动环境以及复杂多变的人际关系……现代社会的特征不是流动的，而是液化的。虽然我们不知道社会将会变成什么样子，但是可以肯定的是，前景不明朗。在这种状态下，人们都会惴惴不安，会去寻求能令自己心安之物。

在堆积如山的社会问题中，近几年“男人之难”开始引发关注。本书也将关注点放在男性的难处之上。

在2007年的TOYOTA MARK X^①广告中，有这样一句台词：“还是想在男人们的正中间啊！”在广告宣传片中，有人对佐藤浩市^②提出忠告：“考虑部下当然很重要，但你太过温柔了。”佐藤浩市自言自语：“我会按照我的方法来。”他紧握方向盘，潇洒地驶过大桥。这种能认真关照部下，同时绝不动摇自己的坚持，也非常可靠的男人，正是男性理想形象的一种体现。

但是，这种男性就是“在男人们的正中间”的吗？坦率地讲，困扰当今男性的，正是不知道男人们的正中间在哪。不论怎样，在失去方向感的时候胡乱地继续前进，都是危险的。因此，现在请各位男同胞停下你们的脚步，暂且冷静一下吧。

① 日本汽车品牌丰田的一款车型。

② 日本著名男演员，曾获得多项日本演艺界大奖。

是什么令男人如此不安？

在大学时，我的朋友大都开始四处求职。我为了考研，一直进行着应试的学习。虽然顺利入学，但是从那时开始到接近30岁，我一直过着学生生活。老实说，那时的我非常不安。

因为我认为，从学校毕业后，成为正式员工、结婚、养家，工作近40年后退休，才是一个“普通男人”的生活方式，而我没有那样做。但是环顾四周，不只我这个“万年学生”才有这样的烦恼。

在经历了泡沫经济及雷曼事件后，男性的平均年收入正大幅下跌。过去的代表性产业，比如制造业及建筑业等出现衰退迹象，不少男性失去了工作。此外，年轻一代男性不安定的工作方式也有很大问题。至今为止，男性的人生都如同独木桥：毕业—就职—结婚—退休。日本的现状是，走这种独木桥是社会地位较高的象征。大部分男性根本就无法实现之前所想的“普通”“理所应当”的人生，这才是他们觉得“活着真难”的根本原因。

在绝望中寻找希望的男性学

男性要在以后的时代里生存下去，就必须重新制订生活计划。关于这件事情，束手无策的男性，有一门学问可以帮到

你——男性学。男性学的研究对象，正是男性的问题与烦恼。

可能大家没听说过男性学。它在20世纪80年代后期的日本开始引发争论，至今已有30多年的历史。

男性学是受女性学的影响而成立的。女性学是将女性怀揣的问题与烦恼作为研究对象，继而展开研究的一门学问。比如在结婚与生育的时候，女性必须考虑是否应该继续工作。可以说，这是女性独有的“女性问题”。

而男性在结婚及孩子出生以后，是不能辞职的，因此他们会感到极大的压力，这就成为男性独有的“男性问题”。在日本，由于男性与工作结合得过于紧密，因此在二者的这种关系中，正在酝酿着过度工作与过劳死等较多的男性问题。

可能很多人都不知道，自杀人数中的男女数量差别是很大的，这就是一个典型的“男性问题”。结婚难、御宅族歧视等也是较常见的男性问题。我基于男性学的角度，从读研究生时期到现在的这十几年里，一直在对上述问题进行研究。

在这段时间里，我并不是一直都把自己关在研究室里。在这个名为大学的职场环境里，我可以近距离地接触到令很多成人都敬而远之的年轻人。同样都是男人，世代^①不同，价值观也有极大的不同。

人们惊叹于年轻男性的“远离××现象”，并将他们命

① 世代是日语中的专有名词，比如90后被称为“90世代”等。

名为有趣又奇怪的“××一代”，即使如此，男性的变化还是很令人费解。我想拿出针对大学生的调查所得出的数据，同时从男性学的观点出发，为大家解说不同世代的价值观。

长期以来，我一直负责举办以男性为对象的市民讲座。十年前来参加这种讲座的都是很闲的退休人士，最近几年，开始有30岁到40岁的男性来参加了。也许可以说，现在增加了很多体会到“活着真难”的男性。

对之前通过大学课程及市民讲座培养出来的男性而言，本书为了使他们更容易地生存下去，准备了许许多多的点子。

虽然以前的做法现在已不再适用，但我们光叹气是没用的。你嘟囔着“过去可好可好了”，事态也不可能变好。那就让我们通过男性学，一起思考新的男性生存之道吧。

阿寅回来了

“我成长在东京葛饰区的柴又。姓车，名寅次郎，大家都叫我疯疯癫癫的阿寅。”这令许多人记忆犹新的自我介绍，出自于电影《男人真难》^①中的寅次郎之口。该系列电影的第一部于

^① 又名《寅次郎的故事》，是目前世界上最长的系列电影。影片讲述的是一个热爱家乡却四处流浪、频繁失恋的浪子闲人寅次郎的故事，该系列电影以轻松有趣的人物和剧情，生动地展现了真实的生活，展示出日本美丽的自然风光和人文风光。

1969年上映，到1995年的《寅次郎的故事——寅次郎红之花》^①为止，26年内共有48部电影问世，是照耀日本电影史的名作。

这里的“疯疯癫癫”形容的是没有固定工作、整日无所事事的人。在现代日本，父母最希望孩子从事的职业是公务员，因此有很多人甚至投诉该系列电影：“会对教育产生不好的影响！”“不能给孩子看！”特别是在现代，如果成年男性在毕业后，没能成为正式职员，他就会感叹道：“人生完了。”社会毫不留情的一面确实令人讨厌。

这些暂且不论，2014年，阿寅回来了。确切地说，是“男人真难”这个标题回来了。2014年7月，NHK^②的《特写现代》栏目播放了一期名为《男人真难 2014 一千人的“心声”》的节目。节目开头提出的数据显示，男性的幸福感比女性还低。

在同年的《AERA》^③9月1日号中，刊登了一期大特辑——男人真难。特辑的开头这样写道：“工作、家务、育儿，不可能全都完美啊！”文章涵盖了价值观、生活方式、家庭、夫妇、教育、育儿等内容，真不愧是大特辑，内容可谓丰富多样。由此我们可以充分了解到，活在当下的男性怀揣的烦恼，是多么的复杂。

① “男人真难”系列的终结之作，导演为山田洋次。

② 日本放送协会的简称。

③ 日本杂志名。

刚刚我提到，不是所有男性都能沿着“毕业—就职—结婚—退休”的道路走下去的。如果一个男性不是公司的正式职员，他能获得认同吗？现在还是未知数。男学生为了不成为自由职业者，拼命地求职，如果男性到了中老年还在打零工，比如在超市收银，人们就会对其报以同情。

甚至就算当上了正式职员，仅仅拼命工作也是远远不够的。现在“奶爸”这个词正流行，要当个奶爸，得一边作为正式职员工作，一边处理好育儿等家事。人们制造出与现实相差甚远的理想男性形象，更会增加男性的“生活之难”。

能品出不同的男人会沉默地喝啤酒吗？

我生于1975年。那个时代的夫妻，多为上班族与职业主妇的搭配，夫妻俩都上班的很罕见。当时的日本还是有很多孩子的，现在的少子化简直像个梦一样。

在我出生的五年之前，也就是1970年，有个广告颇为流行，其中有一句经典广告语：“男人就要沉默地喝札幌啤酒。”这句广告语直到现在仍家喻户晓。在广告中登场的三川敏郎^①一句话也没说。他打开啤酒，倒进玻璃杯，一口气喝光了。

可是，如果有个这样的老爸在起居室里喝啤酒，就一点都

^① 日本老牌电影演员。

不让人觉得轻松。就算孩子想要 3DS^① 和妖怪手表^②，对老爸恳求说“别人都有嘛”，老爸也绝对不会给他买的吧。这个广告能让人感受到强烈的男人气息，但是毕竟已经过去几十年了。现在一到周末，公园里就会有很多温柔的爸爸和孩子一起玩耍。

在初中一年级之前，我一直生活在“昭和时代”^③里，顽固老爸确实已经消失了。我也只能凭空想象顽固老爸的样子，关于这种老爸的印象，最多也就是像重播的《巨人之星》^④里的星一彻。

实际上，在“男人就要沉默地喝札幌啤酒”之前，就已经出现了经典广告语，并且直到现在仍没过时，那就是“能品出不同的男人拥有的金牌”。这个广告最初由电影导演松山善三执导。在 2010 年的广告中，大泽隆夫^⑤作为“能品出不同的男人”飒爽登场。

为什么“能品出不同的男人”的人气直到现在都无法撼动呢？用一个词概括的话，就是“卓越性”。无论是过去还是现在，男性都在追求领先别人的优越性。因此“沉默地喝札幌啤酒的男人”变少了，“能品出不同的男人”得以幸存。

① 指任天堂 3DS 便携式游戏机。

② 非常受欢迎的 3DS 游戏，剧情是以潜伏在日常生活中的妖怪们为主题开始的新冒险。

③ 日本年号，时间为 1926 年 12 月 25 日到 1989 年 1 月 7 日。

④ 日本风靡一时的棒球动漫名作，影响了一代日本人。

⑤ 日本著名型男演员。

我们没有必要战斗 24 个小时

1989 年在“Regain”牌营养饮料的广告中，出现了一句至今仍流传甚广的广告语：“你能战斗 24 个小时吗？”时任三郎^①在里面扮演了一个满世界奔波的商务人士。

人类为了活下去，必须要睡觉。“你能战斗 24 个小时吗？”对这个问题，当然只有“不能”这一种回答了。当时的日本社会正处于经济泡沫之中，不可能有人连这种事情都不懂，浑浑噩噩地过日子吧。但是我们能由此明白，当时的人们确实有钱有闲，也开得起这样的玩笑。

时间走过了 25 年。2014 年，“Regain”牌能量饮料问世。这种饱含沧桑感的营养饮料已经过时了，现在正在流行以红牛为代表的功能饮料。

在广告中，红牛用“24 小时的战斗太累了”来否定过去的台词，它轻描淡写地问道：“能战斗三四个小时吗？”上班族一天最少要工作八个小时，“三四个小时”岂不是太短了！

并且在最后一个画面里，“砰”这个字在画面中无限延伸。虽然我不明白这个词出现在这个画面里有什么含义，但是可以确定的是，人们喝完它，都变得神清气爽。

红牛是功能饮料的代名词。在酒吧或者俱乐部里，有时人

^① 日本老牌艺人、歌手。

们也在杜松子酒与伏特加里兑入红牛，制成鸡尾酒，还挺时尚的呢。如果说营养饮料的效果是“注入干劲”，那么功能饮料的目的就是“调动情绪”。两者所追求的东西还是有很大不同的。

上班族喝着营养饮料，咬紧牙关不分昼夜地工作的样子，一点儿都不潇洒。各位男同胞，战斗已经结束了。我们没有必要面对着悬崖大喊“加油！冲啊！”绕开悬崖走不就好了。

SMAP^①时代的到来

现在人们普遍认同的男性标准里，有一条是“比别人优秀”。从沉默寡言的顽固老爸时代到现在，男性的形象在不断变化。那么具体都有什么样的变化呢？

能够明确体现出这种转变的，是1991年出道的组合SMAP。不言而喻，SMAP是国民偶像。出道20多年，他们的人气仍旧居高不下。

为什么人们能一直热爱SMAP呢？因为他们的魅力是一言难尽的。那就让我们从人气娱乐节目《SMAP×SMAP》的构成，来探寻SMAP受欢迎的秘密吧。

《SMAP×SMAP》的第一期于1996年播放。节目由SMAP

^① 日本国民偶像团体，隶属于杰尼斯事务所，成员有木村拓哉、中居正广、稻垣吾郎、香取慎吾、草彅刚。2016年12月31日正式解散。

五位成员共同主持。节目内容以气氛良好的 BISTRO 料理、不计形象的短剧表演以及片尾歌曲演唱和歌手访谈为主，还有各种有趣的游戏竞争和明星访问等。

SMAP 有一个很明显的特点，那就是有趣。出演搞笑节目、表演短剧的偶像并不少，但是 SMAP 只靠他们自己，就能演绎出足够搞笑的短剧。

SMAP 还有一个吸引人之处，那就是他们在节目中展露的“料理的本领”。其实在第一次的节目中，他们要做旧式咖喱，但有的成员甚至连刮土豆皮都不太会，还得请嘉宾大原丽子教他们做饭，放到现在绝对无法想象吧。

SMAP 看上去十分完美，实际上他们也需要通过做节目而成长，能胜任一切的全能型偶像就此诞生。

如果要总结 SMAP 的魅力，应该是“帅气、能歌善舞、会做饭、温柔并且搞笑”。1999 年出道的岚^①正是 SMAP 的正统后继者。

对一般的男性来说，事态已经非常严峻了。当然，我们既不是 SMAP 的成员，又不是岚的成员。可能只有极少数的男性被幸运女神眷顾，能生来长得帅气，但就算这样也远远不够。

① 1999 年出道的杰尼斯事务所旗下的偶像团体，由大野智、樱井翔、相叶雅纪、二宫和也及松本润组成，音乐 DVD 销量位居日本历代第一，并于 2010 年至 2014 年连续担任日本红白歌会的主持人，2010 年起担任日本观光形象宣传大使。

男人哟，面对自己的时候到了！

理想的男人形象与现实男性的反差，似乎正前所未有地扩大着。找出原因并不难，但是关于男女的议论大多会变成无休止的抬杠，真的毫无意义。

比找原因更具建设性的，是男性能直面自己的问题，不再虚荣，从拘泥的生存方式中挣脱出来。改变社会的存在方式与别人的想法很困难，靠自己的意志修正自己的价值观与行动则是可以做到的。本书的看法，就是希望大家都去做自己能做到的事情。

本书第一章将简单介绍男性都怀揣的问题与烦恼，可不是你吐槽“能一概而论吗”的时间。只有靠这种讲道理的态度，才能展开“问题”这个话题。

当然我们不是单方面断定男人就要这样或那样，而是说，男人有这样或那样的倾向，因此要留意相关的事物。

从第二章开始，我们将把焦点放在工作、家庭、兴趣等方面。日本男性总是全力投入工作，因此希望各位在阅读本书的过程中，能注意到家庭与兴趣，慢慢扩大自己的视野。

现在，男性正处在失去生存方式地图的状态，大家肯定都会感到不安。但是，你也可以这么想：自由生活的机会终于来了。让我们一起迈出这崭新的一步吧。

第一章 为什么男人会出问题呢？

- 男人生来就要竞争 3
- 竞争结束后留下的东西 6
- 在意气用事中诞生的悲喜剧 8
- 四目相投就报以微笑运动 10
- 有攻击性的男性也有弱点 12
- 有种病叫作男人必须要变强 15
- 为什么男性不能叫苦呢？ 17
- 女性口中的“好厉害”隐藏的含义 19
- “没有睡觉的我”真的厉害吗？ 21
- 自己很优秀的错觉 23
- 努力解决问题的男人，寻求共鸣的女人 26
- 失去的“普通人生” 29
- 您知道“工作日白天问题”吗？ 31
- 男性对女性不挑剔，但也结不了婚 33
- 世人冷对单身男 35

必须要引导女性的压力 37

趣味是有等级的 40

“男子气概”这个难题 43

快点认真起来 45

第二章 工作真难

男人是不幸的吗？ 51

超高的男性自杀率竟与工作有关 54

长时间劳动是一个没被正视的问题 58

对自我牺牲评价很高的日本 61

我们对“社会人”的理解是错的 64

重新考虑 Work life balance 68

退休者的忧郁 71

工作的意义 74

恶魔人世代的困惑 76

奶爸不是超人 79

男性非正规就业现象在增多 83

看不见的敌人——企业文化 85

坐在满员的电车上 87