

宅男的恋爱成长必备
让你从“好人”变成“好情人”

草食系男子の 恋爱学

日本最受关注流行语No.1

森冈正博著

女人心中的好男人形象是什么？
如何摆脱“好心人”的头衔？
成长为敢爱，并且被爱的魅力男人！



中信出版社 · CHINACITICPRESS



草食系男子の
恋愛学

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

草食系男子的恋爱学 / (日) 森冈正博著; 崔珊珊译. —北京: 中信出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5086-2391-7

I. 草… II. ①森… ②崔… III. 男性-恋爱-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 191719 号

© 2009 by Masahiro Morioka

First published in Japan in 2009 by MEDIA FACTORY, INC.

Chinese (Simplified Chinese Character) translation rights reserved by China CITIC Press.

Under the license from MEDIA FACTORY, INC., Tokyo

through TUTTLE-MORI AGENCY, Inc., Tokyo and Bardou-Chinese Media Agency, Taipei.

本书仅限中国大陆地区发行销售

草食系男子的恋爱学

CAOSHIXI NANZI DE LIAN' AIXUE

著 者: [日] 森冈正博

译 者: 崔珊珊

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)
(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京京师印务有限公司

开本: 880mm × 1230mm 1/32 印张: 8 字数: 66千字

版次: 2010年10月第1版 印次: 2010年10月第1次印刷

京权图字: 01-2010-1989

书号: ISBN 978-7-5086-2391-7 / G · 564

定 价: 25.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-84849283

http://www.publish.citic.com

服务传真: 010-84849000

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

本书的创作缘由

男人们的一大误区

接下来请允许我谈一下本书的创作缘由。

我年轻的时候，也曾经向自己喜欢的女生告白，但常常以失败告终。

只要看到那个女生的身影我便会心跳加速，学习的时候也无法集中精力，她的身影久久挥之不去。但是当时的我根本就不懂得如何给对方留下好的印象，也不知道如何邀请对方共享美好时光。就这样，浑浑噩噩地度过了我的青春时代。

每每回忆起已逝的青春年华，我都会幻想自己能够乘上时光穿梭机，回到过去，对当时的自己说一句

“那个时候应该这样表达”或者“千万不可以做那种事”之类的话。

总之，当时的我心里有着一一种强烈的自卑感。

那个时候的我个子很小，像豆芽菜一样孱弱，不敢直视别人的眼睛与人交谈。生活中最普通的对话对我来说都很困难，更不用说与人闲谈了，所以我习惯一个人独处，待在屋子里。上了初中乃至高中都从未跟女生单独约会过，情窦初开的年华里，接触过的女性也只有我的母亲。上了大学，偶尔参加过几次联谊会，但是从来没有博得过女生的欢心，最后还是跟一群男生结伴痛饮。

那种自卑感在我的心中愈演愈烈，最后演变成了一团在心中蠕动的发黑了的硬块，它在折磨着我。在那些自以为受女生欢迎的男生面前，我冷眼相对，甚至萌生过想杀掉他们的邪念。

其实当时的我犯了一个大错。

我曾固执地认为只有英俊帅气、身材健硕的男生才能获得女生的芳心。如果没有帅气的脸庞，就要在运动方面高人一筹，或者是拥有大量的财富，或者成为名人。可是，以上的种种幻想似乎都与我无缘，我把自己逼到了绝境。

也就是说，年轻时的我常常将自己不受欢迎这一事实归咎于自己处处不如人。这一想法其实是一个可怕的误区，但我却浑然不觉（本书将会对此在第三章中作详细论述）。

这本书中所谈及的话题并不都是来源于我本人真实的恋爱经验，而是在我历经人生百态之后，得到的关于爱情和寂寞的些许感悟。比如：倾听朋友的感情故事，目睹人性的自私自利，遭受冷酷的背叛……

一言以蔽之：想要得到心爱的女生的青睐首先要

了解“人”的含义。

我花了大半辈子的时间来慢慢解读“人”的含义。但是如今的我已步入中年，“恋爱第一”的青春时代已一去不复返。我不愿让那些热血沸腾的年轻人也跟我一样，等上个一二十年才明白了人生的很多道理。我常常会想：在年轻人为爱迷茫徘徊的时候，如果有人站出来为他们答疑解惑，给予关心和帮助的话该有多好。也正是这种心情，驱使我创作了此书。

现在市面上有很多关于如何变身成为“魅力男人”的书。此类信息也充斥着互联网。我个人曾经对这些信息作过些调查，其结果让我感到十分沮丧。那些书无非分为两种，一种是介绍如何才能与更多的女性发生性关系，另一种是罗列女性的种种任性行为。

但是我认为，对那些想要跟自己喜欢的女性谈一场真真正正的恋爱的男性来说，即使认真阅读了那些

书，也依然无法获得更多的启示。当然，我也认同其中的一些分析女性心理的书，但那些书大多只是平铺直叙一些个人的故事，并没有深入地探究坠入爱河时的人们真正的心理状态。

如何俘获佳人芳心

很多男性都希望能谈一场恋爱，去体验心动的感觉，但是他们却不知道如何才能获取心爱女人的芳心。对他们来说，女人心犹如海底针，无法探测。

其实，我年轻的时候也有过这样的烦恼。现在看到那些为恋爱正在苦恼的男性朋友们，我不禁会想起以前的自己。

本书中所提及的都是恋爱时需要了解的最基本的常识。

概括起来主要有三点，即：如何做才能获得意中人的芳心；如何才能轻松地与对方交谈；跟意中人约会时应注意哪些方面。

因为大多数的男生在最开始的时候会因为这些问题而卡壳，所以弄清楚以上问题显得尤为重要。通过本书的讲解，希望广大的男性朋友可以掌握最基本的要领来避开那些陷阱，轻松地享受爱情的美妙。

之后，我会用最简洁易懂的话语为大家诠释“什么才是真正意义上的设身处地为对方着想”、“怎样才能成为女人眼中的魅力男人”。

即使你没有英俊的脸蛋，也没有什么过人之处，但是总会有非你莫属的东西，通过充分发掘自己的这些潜能，我相信你一定会破茧成蝶，得到“她”的赏识，俘获佳人的芳心。追根溯源你会发现，女性在接受一个男人的时候其实是冒着极大风险的。

已经有交往对象的男性不妨也读一读本书，我想一定会对你有所帮助的。因为将爱情进行到底的秘诀与初获佳人的芳心是如出一辙的。希望你今后能够更加温柔地对她，爱护她，珍惜属于你们俩的缘分的天空。

除此之外，跟我处于同一时代的男性朋友们也可以通过阅读此书，更好地处理与伴侣之间的关系。

诚实解答爱情疑问

当今的社会环境对那些不擅长恋爱的男性朋友来说，也许会让生存都变得十分困难。

环顾四周你会发现，不论是电视节目还是各种杂志似乎都是戴着有色眼镜来审视这些“草食男”的。

“不会谈恋爱的男人是不是哪里有什么问题啊？”

这样的风气笼罩在我们身边，对此也许有很多读者朋友会愤愤不平。

我个人也很不喜欢这种风气。“不会谈恋爱的男人不是真汉子”，这样的说法是毫无根据的，也是极其荒谬的。对于这一点，我必须明确我的态度。

说到这里，我不禁又会想到这样的情景。

即使有一位长者在我血气方刚的时候对我说：“小伙子，不擅长谈恋爱没什么大不了的，人的价值不是由是否擅长谈恋爱来决定的。”我或许也不会有所触动。

这是为什么呢？我想是因为自己根本无法抑制心中对于爱情的期盼。那种近似疯狂的对爱情的渴望会冲破层层阻碍涌上心头，挑逗我的灵魂，那是我心中最真切的声音。

即使有过苦痛的经历，诸如“无法得到意中人的青睐”或者“苦苦追求某个女生但对方却没有回应”，但是在对爱情的渴望面前，这些痛苦也会消失得无影无踪。

在本书当中我想认真地回应这些因爱而苦恼的朋友们。

谨将此书献给那些跟年轻时的我有着同样烦恼和相同遭遇的男性朋友们。你们是温柔可爱的。

我将打开自己记忆的盒子回忆过去，并请教那些恋爱经验丰富的朋友们，一个一个地认真回答关于爱情的疑问。书中有关女性心理以及性方面的描述，已经在执笔阶段聆听过多位女性朋友的意见和指教，所以不会与真实情况有太多的出入。

本书并不是向多数女性询问如何才能成为有女人缘的男人，也不是向大家传授搞定女人的技巧。本书

的出发点就是要给你灵感，指导你如何获得意中人的芳心。如果此书能对大家有一定帮助的话，鄙人将感到十分荣幸。

恋爱其实是一件充满魔力的事情，两个人从相知到相恋，一同去体味爱情带来的甜蜜。

目录

本书的创作缘由

男人们的一大误区 / XI

如何俘获佳人芳心 / XV

诚实解答爱情疑问 / XVII

第一章

用情专一

把握好当下的分分秒秒



第一节

男人的专一才是女人最想要的

还在爱的海洋里摸爬滚打的男人们 / 3

最重要的是诚实 / 5

- 喜欢一个人的感觉是什么 / 7
- 首先从打招呼开始 / 12
- 试一试闲谈 / 15
- 自然地表达你的爱意 / 19
- 留意身边的小事并且告诉她 / 21
- 温情的保护给她以安心感 / 22
- 自然地邀请对方 / 25
- 用情专一 / 27
- 女性心中那挥之不去的“不安” / 30
- 避免给女性带来压迫感 / 33
- 失恋时的思想准备 / 37
- 专栏1 跟踪狂的心理和恋爱 / 41

第二节

做一个贴心的听众

- 当女生开始讲自己身边的事情时 / 44
- 全身心投入地听 / 47
- 听的三项基本原则 / 48
- 提问放在最后 / 51
- 理解女性重视过程的心理 / 55

- 把握现在才是最重要的 / 57
- 交谈的乐趣 / 59
- 聊天的重点是要自然随意 / 61
- 在对方面前展示的不是你的知识面而是你的个性 / 63
- 表现出自己的弱点也很重要 / 65
- 倾听可以给你带来意外的爱情 / 70
- 女性不是只有感性认识 / 74

第三节

让她知道你有多尊重她

- 告诉她你有多需要她在身边 / 77
- 告白的时候不能含蓄 / 78
- 共同体验加深双方感情 / 81
- 用心发现她更美的地方 / 83
- 小小的幸福 / 85
- 专栏2 电话短信的神奇魔力 / 87
- 专栏3 如何回答女生的特殊疑问 / 90

第二章

设身处地为女性着想

全方位地观察心灵、性爱，以及社会地位之间的关系

第一节

女性对性的观点

生为女儿身究竟意味着什么 / 97

了解女性的生理特征 / 100

月经开始前的种种痛苦 / 104

了解怀孕和生产 / 107

不带女性到黑暗的地方 / 110

读懂女性的暗示 / 112

对性爱有厌恶情绪的人 / 116

男人们对于性爱的责任 / 120

性爱可以增进双方感情 / 123

第二节

考察女性的心理

解读女性嘴里的“不要” / 129