

● 威尔瑶 编著

# 男人生存手册

权钱不要让男人太醉  
女人不要让男人太累



● 时事出版社 ●

# 男人生存手册

权钱不要让男人太醉  
女人不要让男人太累

威尔瑶 编著

时事出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

男人生存手册/威尔瑶编著. —北京: 时事出版社,  
2000. 3

ISBN 7-80009-557-6

I. 男… I. 威… III. 男性-角色理论 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 71864 号

时事出版社出版发行

(北京市海淀区万寿寺甲 2 号 邮编: 100081)

新华书店经销

北京时事印刷厂印刷

---

开本: 850×1168 1/32 印张: 5.75 字数: 138 千字

2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

定价: 8.60 元

# 目 录

第一章	第三只眼睛看男人 .....	( 1 )
第一节	男女的不同 .....	( 1 )
第二节	男人在社会中的角色特征 .....	( 18 )
第三节	男人真苦 .....	( 22 )
第四节	男人真累 .....	( 40 )
第二章	呵护男子汉 .....	( 78 )
第一节	男人需要什么样的关爱 .....	( 78 )
第二节	给男人一个平和的生存空间 ...	( 107 )
第三节	给男人一个精神支柱 .....	( 111 )
第四节	给男人一个劳逸适度的 生活之道 .....	( 121 )
第五节	给男人一个养生防病的药方 ...	( 129 )
第六节	给男人一颗整合环境的爱心 ...	( 139 )
第三章	做个 21 世纪的新男人 .....	( 152 )

## 第一章

### 第三只眼睛看男人

#### 第一节 男女的不同

男人创造生活，女人享受生活，  
男人为阳，女人为阴，  
阳刚与阴柔，构成了男女泾渭分明的特质。

现在的时代变化太快，前些年还是男女平等，男女各占半边天的形势，如今，经过改革开放，市场经济那只无形的手一搅乎，形势大变了，变成了阴盛阳衰，男人被沦为“受苦”、“受累”，却又无人同情的可怜角色。

尤其惊讶的是，不少男人还表示，如果有来世的话，他愿意当女人。奇怪的是，有这样意愿的男人居然比例还相当高。问问他们为什么要选择当女人？他们普遍会说，做女人真好！（这是一句有名的广告语，现在居然成了男人们的一个羡慕目标，真是做梦也没想到）进，可以和男人一样去竞争、奋斗，凭借女人的优势，想要什么就有什么；退，可以去“傍”一个大款，不费吹灰之力，照样可以有吃、有喝、有钱花。如果找上一个“老外”，更是花园、洋房、奔驰车。要是还嫌不痛快，干脆拿了绿卡去当外国富婆。做女人真好！

这是调侃的玩笑吗？是，可不全是！它多少说出了今天部分男人的难处和苦恼。

社会发展了，但是，男人由于认识的偏差，对自己的社会角色缺乏转变的思考，死守着很多传统男女的伦理，现在确实很苦、很累，沉到了社会的“谷底”。

这不是耸人听闻，且看几个数字：

人之初，男女胎之比为 130 : 100，由于男胎更易流产、更易成为死胎，先天异常更为多见，降临尘世时更易受损伤，所以，等到婴儿诞生，其比例已经降为 105 : 100。在后来的生命历程中，男人的平均寿命要比女性短六至十岁。哈佛大学的一项调查更叫男人泄气：到世纪末，65 岁以上的男女人口比率将是 100 : 145。届时，更多的老太太仍活跃尘世，而老头子将寥寥无几。

男人沉湎于事业和工作，但它所带来的压力又往往成为男人自杀的根源。据美国的一项统计，24 岁以上的成年人，男人是女人的 3 倍。65 岁以后，则增为 5 倍；当面对事业失败时，男人的自杀率更是女人的 12 倍。

日本是个高节奏工作的国家，因工作而“过劳死”的男人占 93%，是死亡率最高的国家。

在恋爱、婚姻中，现在也已“旧貌换新颜”，过去是“痴心女子负心汉”，现在翻了过来，婚前变心的比例是女的占了 32%，而男人只有 15%。即使是离婚，一多半也是女方先提出来的。

……

从这些数字看，男人短命、脆弱、钟情，但这还不够，男人还有许多和女人不同的地方，在这本书里，男人照一照镜子，认识一下自己，对日后如何改进自己也许会有点好处。

和女人相比，男人是在创造生活，女人更多的则是在享受生活。男人既是在创造生活，所以他看重事业、豪爽大方；女人是在享受生活，所以她迷醉爱情、细腻小气。男人和女人，犹如太阳和月亮，这是两种完全不能解释、也无需解释就能观察、感觉出来的典型个性。

从这个大前提出发，男人注意大事，女人注意小节；男人一般关注结果，女人比较关注过程。

怎么说呢？

不妨从男女买东西的例子来加以说明。男人买东西和女人买东西恐怕不是一样的。女人买东西，注意的是买东西的过程。她们只要一进入购物过程，她们就全身心投入、评头品足、精挑细拣，她脑子中所有储存的信息统统打开来为己所用。有时，她们为几分钱斤斤计较，费时费力，在男人看来仿佛得不偿失。但是，她们就愿意这样——把每一环节都牢牢地掌握在自己手上。她们愿意在商品流通领域中，显示自己鉴赏家、谈判家的才能。女的在买菜过程中，这种才能尤其表现得淋漓尽致。

其实，女人的买东西一如她干事业。

男人则不同。男人的目的很明确，看准了就付钱，除了实在“娘娘腔”的极少数男人，一般的男人都不还价。他们买东西追求的是结果，看中的是具体的商品，至于过程，那只是一个干巴巴的例行手续，哪个男人也不会把挑东拣西当作乐趣而流连忘返的。

从对东西的占有角度看，女人的占有是一种欣赏，是自我审美的一种鉴定。女人们买了一样东西，照例是拿回家抖落出来显示：“这块布怎么样？多鲜亮！”“这件衣服穿在身上多帅气！”语气中充满了人情味和审美观。而男人呢，他的占有就是他的实际需要，虽然其间也讲究款式、颜色，但更主要的是一种目

的性明确的获取方式，它没有多少感情色彩。

男的买东西亦如他干事业。

正因为是创造生活，所以，大多数男人都把自己的事业、工作上的成绩看作是自己最大的光荣，把事业上的成就当作是评价自己价值大小的标准。男人把这一点看得很重，换句话说，男人把事业上的结果——成败看得很重。因此，他们渴望自己最亲爱的人——妻子能支持、鼓励、帮助他们获得成功。当他们遭到挫折时，他们希望妻子用温柔的双手扶他们一把。他们不能容忍的是冷漠、漠不关心，甚至挖苦、讽刺。但是，男人的自尊又不需要女人的怜悯，有时，他们宁愿自己忍受挫败情绪的煎熬，也不愿被妻子当作大孩子来慰藉。

和女人不同，男人的感情比较专一。女人随时可以从父母、兄妹、好友处得到安慰和精神上的需要，结婚以后一般从母亲、好友处得到居多。但男人在婚后则把妻子当作唯一的精神支柱。女人在家庭吵架后往往会回娘家小住，找到精神安慰，男人则在别人家一天也住不下去。男人的情感比较深沉、含蓄，他们对重要的感情变化一般较少向妻子倾吐，为的是不让她们担心。当然，在今天竞争激烈的时代，很多外界因素都会刺激人的感情，而女人如果不体察男人情绪的细微变化，男人就会把感情埋在心底，产生被冷落的孤独感。这种孤独感往往就是男人“无名火”的起源。类似的事情多了，男人就会认为家庭里得不到温暖，渐渐他的心就会外移，这就是种种婚外情的根源。

男人和偏向于形象思维的女性不同，他们更倾向于逻辑思维，他们通常用理智控制感情，对事物的认识也较多地停留在“黑就是黑、白就是白”的概念上，他们认为，“一把钥匙开一把锁，一个阶段有一个内涵”。所以，他们不太谅解女人婚后还需要爱恋、柔情。他们简单地认为，结婚以后就是过日子，那



种还把“我爱你，你爱我”挂在嘴上的是纯属肉麻当有趣。因此，在感情交流上，女人认为爱恋、柔性乃是永久爱情之必须，而男人认为这是婚后女方婆婆妈妈的表现。这是男女对待感情沟通上的隔膜。

在金钱观上，男人的兴趣是赚钱（赌钱也是男人想赚钱想法中的一种），而女人的兴趣是花钱。男人为了赚钱可以挖空心思，女人为了花钱也可以心不旁骛。正是因为这样，男人娶了女人，就有人把它概括为男人为女人而工作。由此而派生出来的情感就是男人除了有目的地去购买东西外，一般都烦逛街、逛商店，而女人却乐此不疲，有的甚至把它当作主要的消遣形式，精明的犹太人则把女人当作自己发财的一个主要目标去经营。

男人和女人的不同，还有文化、教育上造成的差异。中国男人、女人从他们呱呱落地那一天起，社会就给他（她）规定了文化的属性，接下来就是传统的轨迹，朝着不同的方向培养。男儿要培养成膀圆腰粗、刚强魁梧的汉子，女孩要培养成文质彬彬、楚楚动人的小姐。他们的任务也截然相反，“男主外、女主内”。于是，中国的“男女工厂”就按照同一模式流水一般地产生了大体相仿的男人和女人。

男人、女人的不同，既有上面所说的社会、文化方面的原因外，更有生物因素和生理现象方面的原因。

生物因素方面根本的是性染色体的不同。

造成男女两性个体上的性差异，最根本的出自于这一点。染色体是人体的基因物质。人体的细胞内一般有 23 对（共 46 条）染色体。染色体有常染色体和性染色体。在人体细胞内，常染色体有 22 对（共 44 条），性染色体有 1 对（共 2 条）。男性的性染色体呈现 XY 基因型，女性的性染色体呈现 XX 基因型。当精子和卵子结合成受精卵时，通过“减数分裂”，一个精子携

带的 23 条染色体和一个卵子携带的 23 条染色体就又重组合成 23 对染色体。其中，性染色体为 XY 型的就形成了基因男性，性染色体为 XX 型的就形成了基因女性，男女两性在基因方面的差异就此形成。

其次，性腺的不同也是造成性差异的原因。性腺又叫生殖腺，是一种产生精子或卵子的腺体。基因男性胎儿和基因女性胎儿在子宫内发育的最初几个星期中，两者的性器官没有什么区别。受精卵产生后的第 6 个星期，开始出现原始性腺。原始性腺有双向发展的趋势，既可以发育成睾丸，也可以发育成卵巢。当原始性腺分化成睾丸时，胎儿就向男性方向发育；当原始性腺分化成卵巢时，胎儿就向女性方向发育。男女即性的性差异从而形成。

再次，性激素的不同也是造成性差异的原因。

性激素是睾丸或卵巢分泌出来的激素，由雄激素、雌激素、孕激素构成。它们能刺激生殖器官的生长，调节生殖器官的机能。有了足量的雄激素的刺激，胎儿就进一步向男性方向发育；反之，有了足量的雌激素的刺激，胎儿就进一步向女性方向发育。在性激素的作用下，男女两性的差异日渐明显。

此外，内外生殖器的不同、第二性征的不同，使男女两性的外在特征区分得更加明显了。

我们还要注意在生理现象方面男女的性差异。

男女两性在生物因素方面的不同，导致了两者在生理现象上的差异。

在胎儿时期，受精卵的存活率，女性比男性高。但男性的胎儿期比女性要长 3 至 4 个星期。

在婴儿时期，刚出生的男婴，平均身高比女婴高，男婴平均体重也要比女婴重。

在幼儿和少儿时期，男孩子的大脑比女孩子重。男孩子的右脑（大脑右半球）通常比较发达，女孩子的左脑（大脑左半球）比较发达。左右脑之间的联系，女孩子比男孩子多，因此，女孩子比男孩子早熟。

在青春时期，女孩子的发育成熟要比男孩子早 2 至 3 年。

在成年时期，男子的平均身高比女子高，体重也是男子占优。男子肩膀宽阔、胸膛厚实，身体健壮，肌肉发达。女子肩膀窄小圆浑、乳房隆起，体形优美，线条柔和，骨盆宽阔。

男子的内脏大而重，借助横膈膜，用胸腔和腹腔同时呼吸。女子的体温一般较高一些，平均每分钟的脉搏比男子快 8 至 10 次，红血球数量一般比男子少 10% 左右，但造血功能比男子强。

女子天生有双份免疫基因，具有双倍于男子的免疫物质，因而抗病能力比男子强。男子的运动速度比女子快，但女子的运动持续力比男子强。

男子的性反应强烈、冲动，女子的性反应缓慢，但持续时间长。女子生育年龄约到 50 岁终止，男子到了 60 岁乃至 70 岁左右还可以有生育能力。

以上均为男女间的性差异，这是先天形成的，具有自然性。

男人和女人还有较大的性别差异，性别差异在感知、智力、情感、意志、气质、性格等心理因素上也是有很大区别的。

男子的触觉、听觉、嗅觉、味觉都比女子差。尤其是触觉，女子在成年后仍保持灵敏的反应。正因女子的听觉比较灵敏，所以，女子乐感比较强，她们善于辨别高低音，音乐天赋自然也是女子较高。

男子的视觉能力总的说来比女子强。男子善于辨别方位和空间位置；女子辨别颜色能力要强于男子，色盲、色弱的人相对也较少。

女子的知觉能力比男子强。对外界事物的刺激，女子较快能作出反应。在阅读速度上，女子明显超过男子。

男子不及女子的动作敏捷、准确。用手指的动作要求，女子的领会程度比男子高，操作技能比男子强。故挡车工、打字员等职业几乎成了女子的“专利”。

男子善于感知事物的外在变化，女子善于感知事物的内在体验。女子的直觉能力比男子强。对一些细微变化的感知，男人往往表现“麻木不仁”，而女子则非常敏感。所以“男人粗心，女人细心”，是日常生活中对男女性格的概括。

从智力的角度看，男人和女人各有千秋。

女子通常在记忆力方面要强于男子，女子对人物尤感兴趣，男子则对事物感兴趣。女子的短暂记忆、机械记忆能力大大强于男子，但是，她“记得快，忘得也快”；男子则在逻辑记忆上占据优势，他记得慢，忘得也慢。所以，一般女子在文科中学习较突出；男子在理科中成绩占优。

女子语言能力占优先，她们很小就能学说话，口齿伶俐、富有情感和节奏感。

男子和女子在思维能力上相差无几。女子偏重形象思维，心理感受较强；男子偏重逻辑思维，理性感受较强。女子直观深刻，分析细腻，比较留心细节，注重事实，表现率直；男子喜欢抽象，长于概括、综合，富于想象。男子智力高低较为悬殊，超常和低下的两端都比女子多，而女子的思维发展比较平均。

男人与女人在情感方面的差别较大。

男人的情感比较深沉、粗犷和稳定。女子的情感则比较丰富、细腻和善变。

女子喜形于色，对外界情绪的影响比较敏感；男子不露声色，理智常常重于感情。

以上这些则是性别差异，主要是由社会因素决定，是后天塑造而成，在男女个体中表现不同。

在社会上、在学术界，意见最为分歧的是男女在精神生活方面的差异，通常认为在智力方面“女不如男”。

人的气质一般可以分为四种基本类型：暴躁的、活泼的、沉静的和忧郁的。每一个人都有他自己的神经活动类型。决定是哪一种类型，是由神经活动的力度、平衡性和机警性起作用的。

暴躁的人气质火暴、急躁，有激情，工作顽强，有意志力、性格刚毅、精力充沛。但这种人脾气不好，自我约束力较差，易偏激。

活泼的人灵活有朝气，他不断追求变化，他在工作中体现出来的思想和行动，都是随便流露的，他好相处，工作迅速而干练。但是，他的工作往往不易持久，不够刻苦，不能信守诺言。

沉静的人基本特点是缓慢、平衡，说话、办事都中规中矩。有自制力，对人对事都较客观。但是，他按部就班、墨守陈规，有时也优柔寡断。

忧郁的人反应迟钝、犹豫不决。他遇事表现信心不足，工作上能做到有条不紊，有预见也能守诺言。他的缺点是不爱交往，不易相处，夸大困难。

从现实生活中观察，男人身上暴躁的气质往往占上风。他们经常是反应强烈、有意志力、刚毅、精力充沛。正因此，暴躁被认为是“男人的气质”。他们比较顽强，能抗击压力和种种困难。

与男人相反的是女人的本性同活泼的气质最相近。她们灵活、感情的表现很强烈，情绪也容易起伏。

用一句话来概括，男人的性格实际上表现为斗争，而女人

的性格表现为温柔。虽然，在每一个具体的男人或女人身上，都不可能有什么纯粹的某一种性格，这里说的只是哪些特征占主导地位。而且某种气质也不一定是男性或女性所特有，例如，有的女人比男人更要暴躁，但这儿说的是典型的、普遍性和规律性的倾向，不是说个别的。男人的性格特征是斗争、女人的性格特征是温柔，这也概括了男人的优点和女人的长处。如果男女脱离了各自的性格特征，那么，就会发生“男女异化”，变得男人女性化、女人男性化了。

正是这样“男女异化”，使得今天社会出现了“男娘们”和“女丈夫”。这种离开自己性别特点的现象，固然和当时社会生活有关，但它毕竟是暂时的，是历史的一霎那。现代成功的女性，往往还是那些外表上刚强、内心里仍不失温柔的气质的人，她们压倒对手和同事的，仍然是她们那迷人的微笑和温柔的关照。不可想象，一个咄咄逼人的、毫无女人味的“铁女人”会获得男人的真心仰慕；同样，一个软弱无能、充满“娘娘腔”的男人，也不会得到女性的好感。

男女之别，起源于大自然的造化，这种阳刚阴柔的差异，也是两性互相吸引的重要原因，如果忽略了这一点，不要说在社会上站不住脚，就是在家庭中，也会生出种种婚变来。

有这样一位女士提出要同丈夫离婚，问她为什么要离。她说：“我看不起他！”要她举例说明。原来有一次，半夜遇盗，有两个小偷，蹑手而入，等他们发觉时，小偷蒙面已站在床前，“把值钱的东西交出！”女士霍然起坐，侃侃说明他们之非法，让他们改过自新，幡然离去，一面说话，一面把手上父亲赠给她的贵重钻戒，在被中脱下悄悄藏起。可她的丈夫却抖成一团，吱吱唔唔，连一句整话都说不出来，出乎妻子意料的，他还把那钻戒摸到手，捧献给小偷，“最值钱的就是这个，你们拿去走吧。”

小偷当然不够“过瘾”，结果又拿走了若干现钞、手表等。过了些时间，此案破获，派出所通知前去辨识，丈夫还在单位向部下作报告，曰：“遇事要勇敢、镇静……”，得讯后竟不敢往，怕万一小偷日后还向他报复。在妻子强求下方才随之而去，面对小偷，一时也难以确定。然其中之一对女士说：“这个女人很厉害，彼时还曾骂我！”回头又向那丈夫说：“脓包、脓包，亏得你还当什么处长！”该丈夫羞愧之下，向双手被反扣在背后的小偷一个耳光打去……

这样的丈夫已经全然没有男子汉的英武气概，做妻子的当然难以再尊重他，因此，类似的大事，小事多了，两人分道扬镳也就是指日可待的事了。

相反，也有女人犯类似的毛病的。有一男士因受不了妻子的俗陋而宁愿“云游四方”，最后驻扎办公室而不肯回家去。要说其妻子，可谓行的正，立的正，可就是叫男人感到别扭，别扭的原因，就是女人不知保持自己美和温柔的特点。

女人一般在年轻时注意容貌、讲究打扮，但一到婚后，就把美、温柔抛置脑后。其实，美者，不是指沉鱼落雁、闭月羞花，那是“上帝”所赐，常人不可能都具备，人们通常所讲的美，无非是三分人才，七分打扮，只要干干净净、整整齐齐、大大方方、端端正正就是。所谓温柔，也不是嗲声嗲气、曲意奉承。而是体贴、关心，有事商量。可偏偏有的女人一有孩子，就判若两人，就像柏杨形容的“头发乱糟糟的好像爬了一万只蜜蜂；耳根后和脖子上积灰厚的好像三个月都没有洗；未戴乳罩，胸前平平的像篮球场；衣服宽大而不合身，拉链半开，好像刚跟大力士决斗过；没有穿玻璃丝袜，小腿上皮屑斑斑；黑皮鞋磨得简直成了白皮鞋”……这样的外观能给人一个美感吗？能衬托出一个什么样的精神状态呢？爱美之心人皆有之，如果凭

着我已是你的老婆而忽略了仍要保持美的习惯，那么，久而久之，夫妻的感情自然而然就要冷淡下来。爱情不是自然科学，而是一种感情和情绪生活，靠理论恐怕很难维持也很难说服。男男女女的事情很多不是靠道理说得清楚的，但是，女人一如既往地保持美、保持温柔，大约就不需要多讲多少道理就可以预防婚姻、家庭中可能发生的裂变。有的女性，在婚后把自己固定在家庭主妇的身份上，早上天亮即起，丈夫留她稍睡温存，她体现了极大的“责任心”：“不行，我得熬稀粥！”建议买牛奶以代之，她又以“理财专家”自居：“那得花多少钱！”丈夫好不容易捱到星期天，指望妻子能和他出去公园一游，可妻子洗洗浆浆、洒洒扫扫，半天还蓬头垢脸，不但脸没洗、牙没刷，还滔滔不绝地责怪丈夫衣服没有放在应该放的地方，皮鞋的位置没有放对；对丈夫的工作和事业，漠不关心，而且根本也不知道，丈夫提及，她瞠目以对。提起张家之长，李家之短，则滔滔如流水。如此这般的妻子恐怕也要结合女性的优点好好检讨一下自己，人间很多从亲密伴侣到怨家对头，大都是因为女人离开了自己性别特点使丈夫消受不了而造成的。

男人和女人虽然在很多地方不相同，但是，正如阴和阳，月亮和太阳一样，它们都要通过对方才能显示出来，没有阴就无所谓阳，没有阳就无所谓阴。男人和女人同样也是如此，他们并不是两个互不相干、各自完整的实体。太阳和月亮相互依存，男人和女人相互需要。

完全可以把男人和女人视作生物和社会共同体中的两个互为补充的变体。康德第一个用哲学的深度描写了两性共存这种无与伦比的和谐。

康德说：“第一个称女子为美丽的性别的人，也许只是想恭维她们，其实他表达出来的意思超过了他自己的预料。我们姑



且不说女性容貌清秀，线条柔和，她们面部表现出来的友好、戏谑、和蔼比男人更强烈、更动人……除此之外，女性心灵结构本身首先是具有独特的、和我们男性显然不同的并且以美作为主要标志的特征。如果并不不要高尚的人推让荣誉，将美称割爱给他人，我们就不妨自称是高尚的性别。但是，切不可把这番话理解成这样：妇女似乎缺高尚品德，而男子似乎缺少美。恰恰相反，倒是可以认为无论男女都是二者兼而有之，只不过女人身上的其他一切品德都是为了衬托其美的特性而组合在一起，而在男子的各种品格中，以作为男性的显著标志的崇高最为突出……

……

女性的智慧同男性的智慧不相上下，差别只在于：女性的智慧是美的智慧，我们男性的智慧则是深沉的智慧，而这不过是崇高的另一种表现。”

男人和女人是相辅相成的。男女之间的差别决定了他们在生活中必须作为两个价值相等的方面结为一体。

男人和女人具体的不同有哪些呢？

男人身体较笨重，女人体态轻盈；男人较健壮，女人娇弱；男人较理智，女人较重感情；男人较刚毅，女人较柔顺；男人较注重逻辑，女人则凭借直觉；男人严峻，女人热情；男人偏重概括，女人偏重分析；男人好斗，女人富于同情；男人热衷于抽象概念，女人则关心具体事物；男人始终不渝，女人变化无常；男人较易激动，女人则受心境支配；男人的感情更富于戏剧性，女人的感情乐观；男人较果断，女人较审慎；男人更威严，女人更文雅；男人敢作敢为，女人勤奋不懈。总之，这一切都表明男人更具有男子气概，女人更具有女性温柔。

这里说的男人和女人，不是说的每一个男人和每一个女人，