

食色心理学

怎样不被复杂的情感逼疯

牛文健◎著

情感——深度疗愈

支配各类情感的终极规律
一分钟看透男女生存、婚恋、嫁娶演变历史
最好的择郎把妹指导手册



国内最权威两性情感心理分析专著
全国各大媒体竞相连载 网络火爆传抄

心理学导师，管理学教授，历经五载，反复修改十遍，最终修成的正果。
一书在手，让你恋爱不纠结，结婚不犹豫。

北方文艺出版社

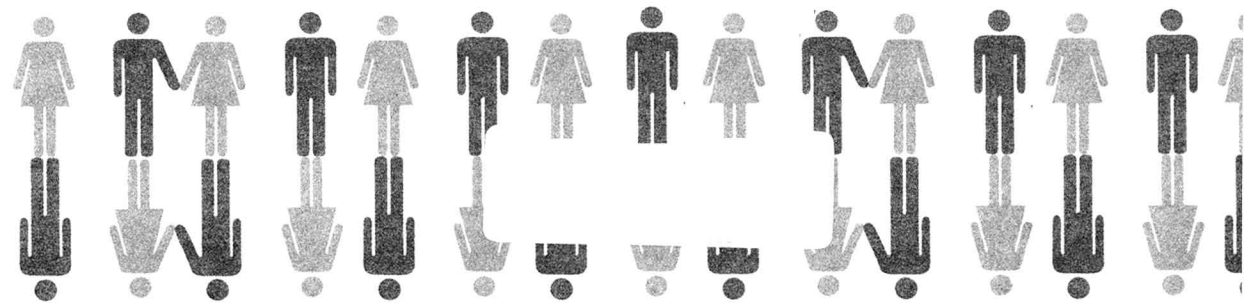
食色心理学

怎样不被复杂的情感逼疯

牛文健◎著

没有幸福的男人，给不出幸福，
没有温柔的女人，不会被温柔地对待。

举案齐眉，不仅是女人把装饭托盘举得跟眉毛一样高，男人也要以同样高度接过来。



北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

食色心理学：怎样不被复杂的情感逼疯 / 牛文健著

. — 哈尔滨：北方文艺出版社, 2013.9

ISBN 978-7-5317-3145-0

I. ①食… II. ①牛… III. ①情感-通俗读物 IV.

①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 201498 号

食色心理学：怎样不被复杂的情感逼疯

作 者 / 牛文健

责任编辑 / 王金秋

封面设计 / 柏拉图工作室

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道里区经纬街26号

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150010

电子邮箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 三河市南阳印刷有限公司

开 本 / 787 mm × 1092 mm 1/16

印 张 / 15

字 数 / 150 千字

版 次 / 2013 年 9 月第 1 版

印 次 / 2013 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 35.00 元

书 号 / ISBN 978-7-5317-3145-0

简介

本书从心理学、管理学、经济学、社会学的角度来看待两性进化过程中的食色差异。揭露男人的底牌，女人纠结的根源。

食和色，人类最基本的需求，千奇百怪的男女江湖，滚滚红尘的大千世界，从怪异到正常，从变态到常态，从惊奇到麻木，始终围绕食与色展开人性的画卷，构成一幅春色盎然的“食色江湖”图。

这是一本异书，最原创的胡思乱想，最生动的管理学课堂，最通俗的经济学解读，淋漓尽致地剖析男女百态，毫无顾忌地笑谈世间情事，恣意妄为地痴论社会怪相，嬉笑怒骂地调侃婚恋情爱，剽悍露骨地挖掘各种根由。虽疯傻却精辟，虽痴妄却深刻，虽怪异却真挚，虽斯文却狠辣，虽偏僻却维新，不遗余力地揭示着食色规律……



第1章 男女进化史：心理失衡下的食色分工？

男女进化史：爱情谈判和食色分工 / 002

食色相换：男人成为买家，女人成为卖家？ / 005

商品经济下的食色格局：婚姻是卖方市场，性是买方市场？ / 007

江湖语录 / 009

第2章 爱情，我拿什么拯救你？

蜘蛛的爱情：文学、经济学和决策学的解释 / 012

《梁祝》新编：良性三角关系的制衡艺术？ / 014

美女，你为什么愿意当小三？ / 017

江湖语录 / 019

第3章 情性分离，你如何自处？

男人选择了性，女人选择了情 / 022

情性战争：女人取得最终胜利？ / 025

吸血鬼法则：情性分离还是爱侣分离？ / 027

江湖语录 / 029

第4章 亲爱的，我们真的平等吗？

宁采臣和父系社会：女人的悲哀和反抗 / 032

喜乐快感：男女真的平等？ / 035

处女情结和处男歧视：不平等中寻觅平等？ / 038

江湖语录 / 039

第5章 男女谈判，硝烟后的媾和？

男女矛盾：你，到底想怎么样？ / 046

需求谈判：是战争还是策略？ / 049

泡妞和钓仔，我们为什么乐此不疲？ / 051

江湖语录 / 053

第6章 泡妞和钓仔，择偶决策的诱导艺术？

书生和屠户的决策诱导风格：郭靖、西门庆和韦小宝 / 056

决策诱导的哲学原理：小毒蛇和寄居蟹 / 059

围城男女的三种境界：欲擒故纵与愿者上钩 / 061

江湖语录 / 063

第7章 择偶决策，试错、挖井还是马屁股？

《巴黎圣母院》和信息不对称：爬树摘果，还是试错挖井？ / 066

路径依赖：两个马屁股和网恋 / 068

保证金：杜十娘、茶花女和一见钟情 / 071

江湖语录 / 073

第8章 爱的选择，痛苦总是难免的？

痛苦根源和心理陷阱：流氓兔和飞蛾扑火 / 076

决策的最优原则和满意原则：唐小姐和小蜜蜂 / 078

爱情和婚姻：多目标决策和《卡萨布兰卡》 / 081

江湖语录 / 083

第9章 爱人，没有最好的，只有最适合的？

《鹿鼎记》，你想娶哪一个？ / 090

《西游记》，你想嫁给谁？ / 092

美丑配：鲜花，为何喜欢牛粪？ / 095

江湖语录 / 097

第10章 恋爱，也有游戏规则？

初恋“必散定律”：初始决策和追踪决策的艺术 / 100

失恋：情圣猪八戒和奥卡姆剃刀 / 102

兔子不食窝边草：《办公室故事》和娱乐圈潜规则 / 104

江湖语录 / 105

第11章 结婚，还是不结婚：这是一个问题！

女人，为什么如此爱结婚？ / 108

男人，为什么不敢“过把瘾就死”？ / 111

同居诱惑：我们为什么不结婚？ / 114

江湖语录 / 115

第12章 亲爱的，你如何能忍住不结婚？

年龄毁灭梦想：拉屎的白马和挠人的小猫 / 118

超龄未婚男：他的爱恨情仇 / 120

单身成本：牛疯子的自画像 / 122

江湖语录 / 123

第13章 婚姻，经济学考量还是管理学解析？

结婚了，你为什么不笑？ / 126

天鹅和鸭子：婚姻是正式组织，恋爱是非正式组织？ / 129

婚姻的成本：成熟者的高风险游戏？ / 132

江湖语录 / 134

第14章 婚姻，民主自由才能可持续发展？

青蛙和癞蛤蟆：你瞎了眼吗？ / 136

彼得原理的启示：婚后，你失衡了吗？ / 139

百年夫妻：相敬如宾与民主自由 / 141

江湖语录 / 143

第15章 幸福，总是可望不可即？

双因素理论与幸福的楼顶 / 146

幸福的母猪和生气的女孩 / 148

幸福与斯德哥尔摩综合征 / 151

江湖语录 / 153

第16章 离婚，你真的想好了吗？

离婚究因：你上演哪一出？ / 156

离婚的成本收益分析 / 159

江湖语录 / 161

第17章 人性假设，能造就我的爱人？

男人如何变成禽兽？ / 168

女人如何成为怨妇？ / 171

如何造就你的爱人？ / 174

江湖语录 / 176

第18章 岁月，刺激了谁的荷尔蒙？

怪伯伯：你为什么越老越好色？ / 178

女人，也会变怪姑姑？ / 180

忘年婚恋和隔层亲近 / 182

江湖语录 / 184

第19章 绿帽子，动了谁的奶酪？

《水浒传》的反省：你如何对待绿帽子？ / 186

江湖语录 / 188

第20章 哥们，你为什么拈花惹草？

张爱玲和胡兰成：蜗牛的壳 / 190

你这个大骗子，老实点，不行吗？ / 193

第21章 美女，你为何沦落青楼？

“神女”的社会经济贡献：羊脂球和《魂断蓝桥》 / 196

“神女”成因：经济学考量下的职业选择 / 198

第22章 你，成熟了吗？

色的差异：女孩与女人 / 204

食的差异：男孩与男人 / 207

食色之异：男人和女人 / 210

你，成熟了吗？ / 213

江湖语录 / 216

跋一 乾坤现状：阳刚阴柔，男女六相 / 217

跋二 花儿为什么那样红 / 223

跋三 监狱与江湖 / 225

第1章

男女进化史：心理失衡下的食色分工？

万物皆有阴阳，乾男刚健，自强不息，坤女厚载，包容孕育，由此产生男女分工的天性基础，现代江湖，穷通变化，然而，万物虽幻化无穷，却有不变天性，虽高远却不失根本，虽幻化却不弃本源。

人皆有天性，犹如树皆有根，食色，性也，食是社会谋生和资源掌控能力，属于外在能力和条件；色是性吸引力，属内在能力和身体条件；现代商品社会，虽男女平等，各据江湖，但食色有异，等价交换，食色相换的格局，依旧主导着男女关系，食色分工虽呈现多元模式，但分工与交换，却从未停止过。

男女进化史：爱情谈判和食色分工

性别分工，是男女关系最原始的进化动力。

一个人挑肥种菜，也许能够胜任，而既挑肥种菜，又教养子女，还读书求功名，并混江湖地位，恐怕就力不从心了。于是，男人和女人，借着爱情的力量，展开了一场关于分工的谈判：

“亲爱的，你身子弱，生孩子辛苦，就不要在外面风吹日晒了，养家糊口的事情，我全包了……”男人拍着胸脯说。

“亲爱的，你放心去吧，洗衣做饭，养儿育女，侍奉老人，都归我了……”心怀感动的女人，投桃报李地说。

一拍即合，食色分工的格局就此形成，从此，男人承担了“食”的任务，从原始的渔猎捕食，到现代玩命打拼财富权力，男人一如既往地坚守分工，不断提高着江湖谋生能力，进化着捕食能力。女人则承担了“色”的任务，生殖繁衍，抚育后代，温柔体贴，交际逢迎，坚持不懈地提升着性吸引力，努力进化着生理条件，姿色、身材、皮肤、声音、仪态等，始终是必修课。

有分工，就会有交易，食色相换很快形成。几头绵羊换一个女人，就是男人最原始的“以食换色”，女人则“以色换食”，即以身相许，换取男人的捕食成果，以抚养下一代，换取物质保障、生活照顾和心理安全感。捕食能力强的男人，自然备受女人爱慕；姿色出众的女人，自然招蜂引蝶。于是，食和色，分别成为男人和女人的审美依据和择偶标准。

物竞天择，食色交换，决定了两性的进化方向，男人为了在同性竞争中脱颖

而出，获得更多优势雌性基因，不断提高捕食能力，女人为吸引最有能力的雄性基因，不断提高性吸引和生殖能力，“男人攻食，女人攻色”的格局，逐渐形成。

起初，男人和女人认为找到了最佳的相处模式，在各自岗位上任劳任怨地勤恳劳作着，看着孩子一点点长大，自己银发渐生，虽有些辛苦，却甜蜜温馨，深深地感恩上天的赐予。

好景不长，世风日下，人心不古，善良的女人并未想到，外面的世界如此缤纷，充满诱惑，直到有一天发现男人不愿归家，赚来的钱也不再全部拿回来，女人才醒悟，自己错了，错在放任男人浪迹江湖，错在放弃了江湖地位。女人开始心理不平衡了，心想“我把青春奉献给你，你却在外花天酒地……”，并终日唠叨男人，想尽一切办法控制家庭经济命脉。

潇洒的男人，也觉得自己错了，没想到，枯燥的家事使她烦躁，繁重的家务使她啰唆，琐碎的生活使她唠叨，狭窄的空间使她敏感善妒。很快，男人也不平衡了，心想“我终日奔波劳累，在外面装孙子看人脸色，回到家还要看你脸色，整天被监视和控制，连自由都没了……”

思来想去，双方都产生打破旧格局的想法，于是再次坐下来谈判。女人提出重入江湖，男人也想让女人体会一下江湖艰辛，再次一拍即合，此时，时代也发展了，脑力劳动的上升，减弱了男人的竞争实力，为女人重回江湖提供了就业机会。

女人重入江湖后，和爷们儿一起参与江湖竞争，分享利益分配，用特有的美色温柔和委婉细心，承担各类江湖角色，传统“男食女色”的色食格局，不能再一统江湖，而新的格局尚未建立，人们不知如何自处。伦理道德处于风雨飘摇之中，市场经济的繁荣，商品流通的快捷，都使色食分工格局变得更加复杂，社会出现多元共存局面：

有的女人，为夺得江湖霸主地位，无所不用其极，领导一群大老爷们儿厮杀拼打；有的女人，深感江湖险恶，甘心退居二线，当男人背后的女人；有的女人发现男人始终靠不住，江湖也不好混，索性拿青春换取金钱，用金钱保障安全……

有的男人，为捍卫江湖地位，玩命打拼，坚决不参与家务，甚至要包个情人，以证明自己雄性勃发；有的男人，乐得其所，愿意分享女人的财富，甘愿

承担家务；有的男人，发现江湖地位日益膨胀的女人越来越有钱，索性去主动依附，甘愿做背后的小男人；更多的男人，只有无奈地自嘲苦笑……

食与色，人类进化的本源，生命中不可或缺的要素，食色分工和交换，决定了男女不同的进化方向，影响了人类千万年的演化，产生了两性的差异之美，缔造了相互吸引和相互满足的需求关系。

食色相换：男人成为买家，女人成为卖家？

有一种彭浦图蜂，雌蜂没有翅膀，雄性却有，当雌蜂释放性激素到风中，雄蜂就会被吸引而来，并带她飞到花朵上，在雄蜂狼吞虎咽花粉时，她紧紧抓住他腹部的顶端，饱餐他消化前的“食品”，饭后，他把她带回家……整个过程，俨然一个绅士开着奔驰，带女士出去吃法国大餐，然后再去酒店开房。

姿色越出众的女人，越具有性吸引力，越能吸引优势的男性基因，不仅可以满足安全感和物质需求，还有利于基因优化。于是，男人的偏好，成为女人进化的方向，男人的需要，成为女人改造自己的方向，女人围绕“色”展开了疯狂的进化活动，从身体到心理进行了全方位的再塑造：

女性特征日益明显，身体渐趋柔媚性感，臀部日渐丰腴，乳房日渐丰满，声音日渐细腻甜美，皮肤日渐白皙光滑，孕育生命的髋部越来越宽阔，衬托胸臀的腰身越来越纤细……

举止行为渐趋温柔顺从，从辅助男人的角度重塑内在。男人刚强，女人便温柔；男人主动，女人便被动；男人支配，女人便顺从……越来越柔顺娇滴，温婉纤细，轻柔文雅，柔媚多情，温柔体贴，关怀呵护，心思细腻，无论是大方得体，还是妖艳妩媚，都随着男人的需要变化而变化；

对身体的修饰和改造，也渐趋残忍，担心年老色衰被抛弃，恐惧家花没有野花香，不惜巨资修饰和改造自己，从衣着化妆的软件修饰，发展至残忍地“硬件再造”，轻则整容，重则易容，表现得异常勇猛无畏，一个比一个凶狠，一个比一个彻底……

女人，也有择优录用原则，选择对象时，会优先考虑身体强健、力量雄

厚、捕食战斗能力强、精力充沛的雄性，以获得优势基因，并保障孕育期的物质来源和生命安全。于是，“食”力强劲的雄性，甚至能独占多个女性，男人们，争先恐后地围绕“食”展开进化：

改造社会的能力逐渐增强，在女人的刺激、引导和帮助下，男人逐渐学会制造劳动工具，筑造房屋，脑力越来越发达，创造性越来越强，越来越善于利用工具和机械力量，延伸自己不足的力量；

权力和财富，成为人生目标，“权力和财富，是女人最大的春药”，这句话深刻教育了男人，也影响了女人，可以忽略身高、年龄和长相，连太监都能找到老婆，但绝不会忽略其权力财富和江湖地位；

同性竞争，渐趋隐蔽，几经争斗，历经沧桑，男人们不再像南极海狗一样，为争夺女人打得你死我伤，方法和手段逐渐含蓄，年轻人比拼泡妞技术，成年人比拼权势财富实力，但竞争斗狠丝毫不减；

对身体渐趋虐待，抽烟喝酒为结交关系，通宵狂欢为发泄情绪，熬夜卖命为升职加薪，委屈自己为了争夺机会，压抑自己为了溜须拍马，肉体和精神的双重折磨，致使男人体能日趋下降，体能、性能力、生殖能力、精子数量都在日渐下降，因为，在女人的择偶标准中，身体是排在权力和财富之后的。

女人活得不容易，男人有选择的权力，有性价比的评估，分数较高，就带去高级餐厅；分数低，则只有吃大排档了……男人活得也不容易，女人用自己的钱，感觉受到了剥削；女人不用自己的钱，感觉被瞧不起，心里想着同甘共苦的黄脸婆，却总是经受不住美女考验……

商品经济下的食色格局： 婚姻是卖方市场，性是买方市场？

最原始的食色交换，在现代江湖中，也是一览无余的。

卖方市场，卖方是爷，供小于求，卖方强势，价格等都是卖方说了算，你不买就算了，反正有人买。买方市场，买方是爷，供大于求，买方强势，价格等都是买方说了算，你不卖就算了，反正有人卖。

本来，在“以物易物”的男女关系中，双方既是买方又是卖方。从色的角度，男人是买方，以食换色，用食买色，卖色换食的女人，为了卖个好价钱，拼命化妆。从食的角度，女人是买方，以色换食，用色买食，用食换色的男人，成为卖方。但是，在男权社会中，男人居于江湖主导，不愿被女人挑来拣去，只想雄踞买方。

商品经济中，三个铁律，即价值规律、供求规律和竞争规律。

供大于求，价格上涨；供小于求，价格下跌，这就是供求规律。传统婚姻伦理，要求女人只能嫁一次，于是，供小于求，婚姻成为卖方市场，价格看涨，女人变成爷！可以要房、车、戒指、钻石、赔嫁……像姑奶奶一样颐指气使，男人则不得不用所有积蓄去满足，像孙子一样赔着笑脸……女人如此嚣张跋扈，都是因为她承诺——这辈子只嫁一次！所以，她可以向这个得到她一辈子的男人，提出任何要求！

现代江湖，女人可以再嫁。但是，在传统道德观的压抑下，“二手女人”会略有贬值。不信你看，很多地方的风俗中，头婚中午摆宴，二婚晚上摆宴，以倡导头婚，打压二婚。不到万不得已，女人不愿沦为二手货。然而，男人却并不在意，寻找第二春，是很让人兴奋的事情，如果，能找一个没有婚育史的