

<<草食系男子的恋爱学>>

图书基本信息

书名：<<草食系男子的恋爱学>>

13位ISBN编号：9787508623917

10位ISBN编号：7508623916

出版时间：2010-10

出版时间：中信出版社

作者：[日] 森冈正博

页数：234

译者：崔姗姗

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<草食系男子的恋爱学>>

前言

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的女人的芳心。

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。

<<草食系男子的恋爱学>>

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刚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。

<<草食系男子的恋爱学>>

内容概要

本书是一本让“好人”变成“好情人”的恋爱生存指南。

草食系男子要如何摆脱“好心人”，变身为一个主动去爱、也被对方所爱的人？

温柔、认真、诚实、对恋爱不积极的草食系男子，如何让从小就有公主梦的女性了解他们对女性的尊重及恋爱观？

其实，很多“草食男”的“食草”状态只是一种“休眠”，一旦遇到“爆发点”，他们也会做出改变……
草食系男子说明书：他们是新时代的温柔男性，表现出来的是腼腆和不自信；他们像食草动物一般友善温和，在感情关系和人际交往上缺乏主动性，内心深处惧怕或不愿与人交往；但是，他们用情专一、无微不至，一旦认定便值得托付终身。

<<草食系男子的恋爱学>>

作者简介

森冈正博，1958年生于日本高知县，哲学家。

现任日本大阪府立大学人间社会学部教授。

主要教授人间学以及现代伦理学等科目。

在探究男性对性的意识的《无感觉的男人》（筑摩新书）在男性学领域颇有影响力。

《草食系男子的恋爱学》一经出版，便成功入选2009年的年度新语流行语大奖，成为备受关注的十大流行语之一。

如今“草食系男子”一词已风靡海内外，并被海外的众多媒体争先报道，诸如美国的CNN、中国的新华社、阿根廷的大新闻等等。

<<草食系男子的恋爱学>>

书籍目录

本书的创作缘由 男人们的一大误区 如何虏获佳人芳心 诚实解答爱情疑问第一章 用情专一做一个忠实的听众，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 最重要的是诚实 喜欢一个人的感觉是什么 首先从打招呼开始 试一试闲谈 留意身边的小事并且告诉她 温情的保护给她以安心感 自然的邀请对方 感情专一 女性心中那挥之不去的“不安” 避免女性带来压迫感 失恋时的思想准备 专栏1 跟踪狂的心理和恋爱 第二节 做一个贴心的听众 当女生开始将自己身边的事情的时候 全身心投入地听 听的三项基本原则 提问放在最后 理解女性重视过程的心理 把握现在才是最重要的 交谈的乐趣 聊天的重点是要自然随意 在对方面前展示的不是你的知识面而是你的个性 表现出自己的弱点也很重要 倾听可以给你带来意外的爱情 女性不是只有感性认识 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 告白的时候不能含蓄 共同体验加深双方感情 用心发现她更美的地方 小小的幸福 专栏2 电话短信的神奇魔力 专栏3 如何回答女生的特殊疑问第二章 设身处地的为女性着想，全方位的观察心灵，性爱，以及社会地位之间的关系第三章 期待成长和拥有梦想的重要性，魅力由何而来后记

<<草食系男子的恋爱学>>

章节摘录

做一个拉近心与心距离的听众当女生开始讲自己身边的事情的时候跟女性一起喝茶的时候，不妨谈点两个人都感兴趣的话题，或者聊聊自己的近况。

先从这些话题开始吧。

即使你们的谈话进展得不顺利也没有关系，不用操之过急。

刚认识不多久的两个人，对对方的了解都不是很深，所以难免你们之间的谈话会显得有点平庸。

并且，对方也是会紧张的。

如果对方开始谈论起自己的亲身经历的话，你需要做的就是成为一名忠实的听众。

倾听女性的诉说，是一件非常重要的事情。

例如美国著名的夫妻治疗专家约翰·格雷曾在自己的畅销书中这样写到：对女性而言，她们是多么的渴望有一个人可以常伴左右；能够关爱自己；分享自己的喜怒哀乐。

但是这一点多男性来说，仅凭直觉是根本无法理解的。

女人们最需要的就是希望身边可以有一个倾诉对象。

(节选自约翰·雷格《为了成为最佳伴侣》三笠书房 文库本 第24页。

原著第46，47页。

节选部分为译文。

)几乎在其它书中也都可以看到类似的观点。

我自己也曾经经历过有所体会，并且我的女性朋友也都赞同上述观点。

倾听其实是一门艺术。

然而还有很多朋友没有掌握其中的要领，所以在这里我想结合我本人的一些经历，总结几个关键点。

首先，男人们应该如何“倾听”呢？

当女方开始谈及自己经历的时候，男人们应该很有礼貌地让对方把话说完，并且要随声附和一下，做一个忠实的听众。

然后要拥护她，与她保持同一战线。

总之就是在精神上与对方产生共鸣。

这是因为女性开口谈论自己的事情的时候，内心最渴望得到的便是对方的理解与支持。

有了你的理解，女性便可以一吐心中的愁云。

有了你的理解和相伴，女性会感到十分的踏实。

在你们相处的过程中，她会被你的温文尔雅所吸引，渐渐地对你产生好感。

那么女性什么时候才会开始谈及跟自己有关的事情呢？

大体上分为以下3种情况：(1)谈到自己现在的心情，烦心事还有正在思考的事情的时候(2)谈到自己今天所经历的事情或者谈及过去的时候(3)谈到自己的人际关系的时候，比如说：自己现在跟某某相处的不是很融洽之类的。

当她开始谈及这些事情的时候，你也应该适时调整一下自己的状态，由之前的会话模式切换到倾听模式。

全身心投入地听这里所说的认真倾听，在某种意义上相当于一种“陪跑”。

陪在她的身边，在她想要聊一聊自己的事情的时候，做好准备，随时陪着她出发。

希望大家尽可能全身心地投入进去，倾听她的故事。

全身心投入这种说法也许有点过于抽象，很多人不能马上理解，但是希望大家脑子里能有个印象。

当然我们在倾听的过程中，难免会有不同的意见或者自己想反驳的地方，但是还是希望大家保留意见，待时机合适的时候再说。

也许对年轻小伙来说，百分百听信一个人的故事还要与之产生共鸣绝非易事，但是我认为值得大家一试。

如果你能耐住性子，听到最后的话，相信她也会对你充满感激。

这对她来说有着菲比寻常的意义。

听的三项基本原则下面谈一下倾听别人讲话的时候应该注意的几点：第一点，听的时候要时不时的随

<<草食系男子的恋爱学>>

声附和一下，把握好度，不要影响到对方正常讲话。

比如说简单的“嗯”“原来这样啊”之类的都可以。

随声附和的目的其实在于委婉的告诉对方自己有在认真的听。

女性可以敏锐的分辨出你是在认真的听还是只是在敷衍自己。

根据谈话的进展，你可以一边认真听一边随声附和，也可以在对方暂告一段落的时候，说一句“原来事情是这样的啊”。

第二点，听对方说话的时候，注意礼貌，不要弄成像做采访一样的感觉。

有的男性为了满足自己的好奇心，会接连不断地向对方提出问题。

不是轻轻地应和，而是问了一连串的问题。

例如，“你当时为什么要那么做”“理由是社么？”

“从谁那里听来的？”

“难道不觉得奇怪吗？”

“等等。”

这也是男性容易犯的一个错误，希望大家能多加注意。

这种一问一答的对话形式，会使女性陷入被动地位。

如此一来，女性则无法按照自己原本的节奏并且放松的诉说自己的故事，甚至觉得自己没有受到重视。

请试着回忆一下感情自然流露的时候被你的提问接连打断，有时会一种很受伤的感觉。

最糟糕的情况是有的女性会觉得自己像被告一样，一一接受法庭质问，很受委屈。

所以请大家一定要避免出现这种错误。

第三点，在女性说话期间，不要任意地对内容加以分析，或者擅自提出解决方法，发表消极言论等等。

这是因为女性最需要的是一个忠实的听众，并且能完全明白自己的心情。

但是突然被男性打断，最初希望对方能完整的听完自己故事的期盼也荡然无存。

这个时候也许她会留下一句“你根本没有认真听我讲话,你什么都不了解”，然后情绪激动的转身离开。

.....

<<草食系男子的恋爱学>>

后记

2008年7月，本书首次在日本出版。

2008年8月荣登《读卖新闻》的畅销榜后，各家杂志、报纸和电视便争先报道关于“草食系男子”的新闻和信息。

就这样，在短短的几个月里“草食系男子”一词的人气一路飙升，成了家喻户晓的热门词汇。

随后成功入选2009年的年度新语流行语大奖，成为备受关注的十大流行语之一。

我想那些争先恐后地购买本书文库版的读者一定也是被“草食系男子”一词所吸引的吧。

鉴于此种情况，我想我有必要向各位读者解释一下本书的来龙去脉。

首先需郑重说明的是，“草食系男子”或“草食男子”的发明者并不是我，而是深泽真纪。

于2006年首次提出“草食男子”一词的她，将“对恋爱和性爱抱有热情但不太积极的男子”称为“草食男子”。

在时隔两年之后的2008年4月，杂志《non-no》出版了一本关于男子草食化的特辑专刊。

这本专刊使“草食男子”一词开始走入大众的视野。

也就在那个时候，本书进入了起名、装订的最后阶段。

出版社提议将书名定为“草食系男子的恋爱学”。

当时的我虽对“草食系男子”所知甚少，却从心底觉得这个书名很有意思，于是就毫不犹豫地采纳了。

因为是在即将付梓之时才定的书名，所以只在全书的后记里提到了“草食系男子”。

也就是说，这是一本标题为“草食系男子”却始终未在书中提及该词的不可思议的书。

尽管如此，本书还是准确无误地向读者传达了“草食系男子”的信息。

由于本书所提及的恋爱不是以性爱为最终目的的传统恋爱，而是以与喜欢的女性和睦相处为目的的恋爱，因此正好与“草食系男子的恋爱”不谋而合。

但随着“草食系男子”一词成为大众关注的焦点，本书却陷入了一个特别尴尬的局面。

很多冲着书名购买本书的读者因为书中没有关于“草食系男子”的任何解释和现状分析而抱怨不断。

由于本书是针对温柔晚熟的男性而写的恋爱宝典，所以本书的重点不在“草食系男子”，而是在“恋爱”。

这对那些期待从文化和市场的角度来分析“草食系男子”的读者来说，应该是件扫兴的事吧。

在读者的种种抱怨声中，我最难接受的是“有了‘草食系男子’流行语的流行才有本书的立足之地”这句话。

若按这种逻辑分析，本书岂不是成了流行语的副产品？

另外不得不提的一点是，本书的女性读者远远多于男性读者。

不仅与我联系的女性杂志的负责人全是女性，而且在出版后的一年里转载本书的也都是一些有名的女性杂志。

与此同时，在博客上写的关于本书的读后感的女性读者之多也远远超出我的想象。

这是一个很有意思的现象。

对书店里的面向男性的畅销书籍从不感冒的女性为何对本书情有独钟？

是“草食系男子的恋爱学”的书名引起了女性的兴趣，还是原本女性就喜爱恋爱宝典之类的书，抑或是其鉴于很多女性都希望我出一本如何与草食系男子恋爱的书，我于2009年出版了一本名为《草食系男子将为你带来最后的爱情》（Magazine House 出版社）的书。

该书主要从与草食系男子恋爱的技巧和草食系男子现象的社会分析两方面展开叙述，感兴趣的读者可以读一读。

如我第二本著作所述，“草食系男子”可分为女性经验少的晚熟男子和女性经验丰富但不会主动的男子两种。

但在本书《草食系男子的恋爱学》的写作期间，我只想就我年轻时候的切身体验告诉那些不谙恋爱之道的晚熟男子如何与自己的意中人谈恋爱。

因此本书对“草食系男子”的诠释并不全面。

<<草食系男子的恋爱学>>

如果想给本书起一个正确传达内容的书名，恐怕《恋爱晚熟的草食系男子的恋爱学》才是最理想的。本书因为没有提及女性经验丰富的草食系男子一直备受各界争议，他们也确实言之有理，因为始创“草食男子”一词的深泽真纪原本就赋予了它这个意思。而使用了同一词汇的我却断章取义，只针对女性经验少的草食系男子写了这本书。随着“草食系男子”成为大街小巷的流行语，它的语义发生了巨大的变化，乱用的现象也是屡见不鲜，我想本书的错误导向是其中一个原因吧。如今“草食系男子”一词已风靡海内外，并被海外的众多媒体争先报道，诸如美国的CNN、中国的新华社、阿根廷的大新闻等等。虽说如此，作为流行语之一的它，说不定也难逃“昙花一现”的命运。但是有一点是毋庸置疑的，那就是年轻男性的草食化会在更广的范围内持续下去。在此我衷心地希望，《草食系男子的恋爱学》能够作为广大男性以及女性的实用恋爱宝典而畅销不断！

森冈正博2010年4月10日

<<草食系男子的恋爱学>>

媒体关注与评论

<<草食系男子的恋爱学>>

编辑推荐

《草食系男子的恋爱学》，给“宅男”们的最佳恋爱指南，帮助宅男一族了解女人心理、勇敢争得爱情的必备指南。

“你是个好人，但是……”你是否曾听到过这样貌似温柔实则残酷的话？
竞争时代，光靠“好男人”标签已远远不够获得爱情，你必须学会了解女人！
别再说“女孩的心思我猜不透”，别再傻傻地等待上天的眷顾。
草食系男子蜕变指南，从“闷骚”蝶变为“敢爱”并且“被爱”的魅力男人。
草食男的纯爱手记：新世代温柔男性的告白，让我们开始约会吧！
从此勇敢爱，努力爱……

<<草食系男子的恋爱学>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>