

# 《草食系男子的戀愛學》

## 图书基本信息

书名：《草食系男子的戀愛學》

13位ISBN编号：9789866285721

10位ISBN编号：9866285723

出版时间：2010年5月

出版社：商周出版

作者：森岡正博

译者：曾亞雯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《草食系男子的戀愛學》

## 前言

前言：為什麼我要寫這本書 男人嚴重的誤解 我想在這裡簡單談一下為什麼我要寫這本書。我年輕的時候曾邀請心儀的女性出去約會，卻總是落得遭對方拒絕的下場。光是她出現在我的視線中，我內心早已七上八下了，甚至讀書的時候也是，一個回神才發現我腦中一直想著她，卻不知道該如何贏得她的芳心，連要怎麼邀請她約會也完全沒概念——這就是我的青春時代。每次想起過去，就有股想坐上時光機器回到那段時光的感覺，並對著年輕懵懂的自己這樣喊話：「像這種時候，只要這樣講就沒問題了」、「不能這樣做喔」。我曾對自己抱持著自卑感。我身材矮小，有著像極了豆芽菜般弱不禁風的體態，和別人說話時無法直視對方，閒話家常對我來說更是一大挑戰，我總是一個人宅在自己的公寓裡。國、高中時也沒有和女生約會的經驗，青春那段時間出現在我身邊的女人，就只有我的母親。一直到了大學，雖然有參加過幾次聯誼，卻無法和其他女生聊開，落得最後只有跟其他男生一起喝個幾杯。於是，我的自卑感越來越強烈，它逐漸變成一塊暗黑，並深藏我的內心。我甚至會用不屑的眼神看著那些驕傲地、稱自己很「受歡迎」的男人，並在心中湧起一股像是想要把他殺了的情緒。那時候的我，陷入了嚴重的誤解。我認為若沒有帥氣的外表、壯碩的體格等外在條件，就無法成為受歡迎的男人，就算沒有這些先天優勢，起碼在運動方面要有讓人稱羨的成績，不然就是要成為有錢人或是名人。但面對這些看似無法達到的目標，讓我再度跌入了絕望的深淵。也就是說，年輕時的我完全不知道「因為我比不上其他人，所以我才會不受女性歡迎」這個觀念是天大的錯誤（詳細會在第三章做說明）。很意外的，這本書寫到的內容並不是經由往後我自身的戀愛路程中所體會到的，而是藉由傾聽其他人的煩惱、經歷和他人溝通時雙方各持己見的爭執、或是在面對無情的背叛後，體驗到人性中關於愛情或是孤寂的一面。因此，簡單來說，要獲得你心儀的女性青睞，了解人性內心的變化就是一個非常重要的課題。我在經歷了漫長的歲月後，慢慢地對於人性開始有些了解。但是我已邁入壯年期，早就過了把戀愛視為人生中最重要課題的那段時光，我也沒辦法叫這些年輕男子們乖乖等到壯年期。於是現在的我認為，如果有人能在我們年輕的時候，給予我們關於戀愛方面明確的建議，那該會有多好，這樣的心情促使了我提筆寫下這本書。坊間有不少教導男性讀者提升人氣的書，在網路上也有許多發布相關內容的頁面，試著搜尋這些資料後，我卻憂心了起來。原因是這些書和網站當中只告訴男人要怎樣才可以和更多的女人上床，要不就是教你怎麼滿足女人任性的要求，如此而已。就算男人們真切的希望能引起對方注意，而去讀這些書或瀏覽這些網站，但我認為這些對他們一點幫助也沒有。在解讀女性心理的書當中，雖然有幾本讓我印象不差，但也頂多只是舉出一些案例，並沒有深入探討「為什麼我們會對他人抱持好感」這種心理層面的議題。如何贏得她的青睞 有不少男性單純地想嚐嚐戀愛的滋味，只是沒有具體的方法來引起女性注意，應該說，連女生心裡在想什麼也完全沒把握。我也是個這樣煩惱過的男人，所以我想一邊細細地回憶自己的過去，同時為了和我一樣抱持著這些煩惱的男人們，來完成這本書。在這本書裡我要提到的，即是以下這些很基本的概念。「我該怎麼做才能贏得她的青睞？」「和喜歡的女生說話時，應該怎麼做？」「和她約會時，有哪些要注意的事情？」為什麼呢？因為這些都是男人們一開始最容易碰釘子的地方。而且在這些事情上，隱藏著許多男性容易誤入的陷阱。這本書首先就要和你一起探討這些最根本的議題，如此一來既不會陷入網羅，還能和你喜歡的女性盡情地享受愛情的進展。接著我還會盡可能的用易懂的方式來和你分享關於「怎樣才是站在女性的角度來思考？」「要如何成為女性眼中有吸引力的人？」這些很基本的問題。就算你對自己的外表沒有自信、或是能力不及他人，你依然能藉由深入發展個人特質，來贏得喜歡的女性芳心，因為追根究柢來看，大多數的女性會將她自己賭在對自己有好感的男人個性上。就算你已經有交往中的女朋友，這本書也一定可以帶給你許多幫助，因為贏得對方的青睞，正是維持雙方持續穩定交往的方法，對於交往中的對象，請持續展現你的溫柔體貼，並且從今以後要更珍惜她。另外，和我同年齡的男人也可視此書為參考，來增進和伴侶間更美好的關係。回應愛情中最深切的疑問 對愛情不拿手的男生真的很難在這個社會生存下去。不管是看電視或雜誌，談不成戀愛的男人幾乎被大眾看成是個不正常的人。在這種一副「交不到男女朋友的年輕人肯定是哪裡出了問題」的思想潮流中，應該還是有不少讀者對此不感認同。我也不能接受這種思考模式，「談不成戀愛就稱不上男人」這種想法真是天大的錯誤，關於這點我希望大家能有清楚的概念。但接著，我也開始思考以下的問題。假設，今天某位長輩對著年輕時的我說「交不到女朋友也沒關係喔，畢竟愛情不能決定一個人的價值」，我想我還是聽不進去

## 《草食系男子的戀愛學》

吧。原因在於，不管我怎麼壓抑我的情緒，從心底湧出的那股「想交女朋友」、「想談戀愛」的欲望還是十分強烈。「希望我喜歡的女生能多看我一眼」、「我想好好談個戀愛，卻總是無法成功」，在這種深切的苦楚中，那些苦口婆心的勸言無疑只會被我撇在腦後。我想藉由這本書，回應這些最深切的聲音。並且將這本書，獻給和年輕時的我一樣，為了愛情而煩惱、憂心的溫柔男子。

我將藉由回首自己的過去，或是參考戀愛經驗豐富的朋友說法，謹慎地回應每個面對戀愛時會遇到的問題。至於提到女性心理方面的部份，在定稿時已向多數的女性求證，較嚴重的誤解都應已更正。這本書並非由不特定多數的女性來告訴你怎麼變成人氣寵兒，另外你也無法在此書找到「讓女孩上鉤的祕訣」。我想要傳達的，單純只是提供你一些建議，讓你能贏得對方的青睞，若這本書能帶給你些許的幫助，我會非常的開心。透過戀愛，我們將體驗到單獨一個人所享受不到、和心儀的另一半共享的極至幸福，並且兩人會共同擁有「能和你相遇真是太好了」這樣的心情。我想透過這本書，不斷強調這樣的訊息。

# 《草食系男子的戀愛學》

## 內容概要

2009日本最受注目流行語No.1「草食系男子」這是一本讓「好人」變成「好情人」的戀愛生存指南。草食系男子要如何擺脫「好人卡」，變身一個主動去愛、也被對方所愛的人？溫柔、認真、誠實、對戀愛不積極的草食系男子，如何讓從小就有公主夢的女性了解他們對女性的尊重及戀愛觀？草食系男子的特徵 單獨和女生過夜也不會發生不該發生的事 在女生聚會出現也沒有違和感 喜歡有甜味的雞尾酒 不喜歡有粉味的應酬 甜點知識豐富 隨身攜帶藥品 小物、雜物很多 集中力超群，誰都干擾不了 害怕昆蟲類生物 身上的零錢回家就投入存錢筒 和姐姐很親

# 《草食系男子的戀愛學》

## 作者簡介

森岡正博 一九五八年生於日本高知縣，哲學家。日本大阪府立大學人類社會學系教授，人類學、現代倫理學專任講師。在電影賞析後做深度討論、實際演練溝通方法的課程十分受到學生的歡迎。戀愛方面，曾有過一段抱著痛苦回憶的青春時代。針對男人的性做了深入考察的《無感男子》為男性學的注目書籍，同時進行生命倫理、現代思想、文明論等多方面的研究及論述活動。主要著作有《徹底明白生命論》、《意識通信》、《無痛文明論》、《如何活在無宗教的時代》等。

譯者簡介 曾亞雯 東海大學日文系畢業，有著一顆追逐暴風雨的少女心。

## 章节摘录

首先從「問候」開始。那麼來談談要如何使心儀的女性對你抱持好感。為此，你必須先製造某個契機，吸引對方注意到你的存在，但對戀愛沒有把握的男性，這是一件很困難的挑戰。我也有過相同的經驗，不知下定了幾次決心「今天一定要跟她說到話」，但在真的走向她、和她對到眼之後，腦中突然一片空白，一個字也說不出口，最後只能默默地從她身旁經過。就算真的鼓起勇氣和她攀談了，對話內容也毫無條理，根本不知道自己在說什麼。為了避免這種狀況的發生，我建議一開始先從簡單的問候開始。

首先，在職場或學校相遇時，試著輕聲的以「早安」、「妳好」來問候她吧。在社會上，遇見他人時打招呼問候彼此是基本的禮貌，並不會有人因為打個招呼就被對方討厭、或是被投以異樣眼光。你可以試著在一天當中初次遇見她時，輕輕的跟她道聲「早安」或是「妳好」。的確，要跟心儀的對象說話會讓人心跳加速、緊張不已。但這是一切發展的起點，拿出你的勇氣，簡單地打個招呼就可以了。

在你跟她打過招呼之後，她若有回應你「早安」、「妳好」，那就成功了。從她口中聽到對你的問候，想必會讓你沉浸在無限的幸福中。問候，就是一種帶給對方好印象的行為。若有認識的人跟我們打招呼，我們會有「這個人是接納我、認同我」的概念，情緒會穩定下來，心情也會跟著好轉。原因在於我們能從對方那裡接收到「我有認知到你的存在喔，並且因為你的存在，讓我感到很愉悅」這樣正面的訊息。所以，就從熟悉最基本的問候開始吧。

如果你只跟心儀的對象打招呼是非常不自然的，最好是能不分男女、以輕鬆的態度跟身邊的人打招呼。對不擅長人際關係的男性來說，打個招呼就已經是天大的挑戰。你可能會覺得一一地跟人問候是件麻煩的事，也搞不清楚應該在什麼樣的時間點出聲，甚至擔心對方不理睬你。我也曾經不擅長和他人打招呼，所以我非常能理解這樣的心情。但是只要你努力，一次又一次地反覆嘗試，經過一段時間後一定能開始自然地和他人打招呼。在職場或學校漸漸的習慣和他人打招呼之後，即使面對心儀的女性，你也一定能保持平常心跟她問候了。

試著這樣閒聊。習慣了打招呼之後，接下來就要嘗試怎麼和心儀的她聊天。但出乎意料，聊天並不是件容易的事。就算想跟她聊天，也不知道該聊什麼好，最後變成不停地丟問題給對方，不然就是只講著自己的事，或是單方面地把預先想好的話題一股腦全丟出來。在這種情況下，兩個人的對話沒有構成良好的互動，反而讓彼此的關係變得更尷尬。

所謂聊天，就是進行一段內容既不是很重要、也沒有結論的對話過程。像是「今天好冷喔」、「我家前的路面還結冰了呢」、「明天好像還會變得更冷喔」等話題。在和心儀的女性打過簡單的招呼後，不妨再多鼓起一些勇氣，試著和她簡單聊個幾句吧。聊天內容最適切的範圍，是以不侵犯他人的隱私為標準，盡量不要談到關於工作或人生等較沉重的話題，最沒有風險的話題就是「天氣」。另外，像最近電視常報導的重大事件或是雙方都知道的店家等，這些都很適合當作閒聊的話題。

在聊天的時候，要對話題發表感想時，最好以簡單扼要的方式表現。不要滔滔不絕地說起自己的看法，或是不停地質問對方的意見。另外，避免非得談出個結論來不可，也不用在對話中刻意製造笑點。話題告一段落後，補上一句「那就先這樣，下次再聊」來結束話題即可。對於聊天不是很拿手的人，可以先找男性朋友或是家人練習。

藉著聊天，彼此可以培養出較輕鬆的氣氛，由於對話的內容不具特別意義、也不須做出什麼結論，所以談天的過程不會給人太大壓力。另外透過聊天的過程，女性可以細微地觀察男性的小動作或表情，更有把握地確認眼前這位男性能帶給自己安全感。

對男性而言，和女性之間的閒談是向對方傳達「我絕不是什麼危險人物，而且不會對你帶來任何傷害喔」訊息的大好機會。雖然我們這樣一路理論性地談下來，但實際上，要和心儀對象聊天可說是一件非常困難的事。光是走到對方的面前，心跳加速不說，連舌頭也會跟著打結，在這種狀況下根本無法放輕鬆和對方談天。在喜歡的女性面前，無法沉著的和她聊天是很正常的。

因此，雖然在打招呼後試著和她攀談很重要，但就算無法如願也不必擔心，在打了招呼之後，有簡單的幾句對話就夠了，就算講到詞窮或是對話的過程不是很自然，但她一定能深切地感受到你的誠意。

首先，就是嘗試和心儀的對象打招呼，並且在養成這樣的習慣後，試著開始簡單的對話，記得找些不需要結論的話題來聊。初步嚐試戀愛的男性要做的，就只是這樣而已。「順其自然地」表達你的感覺。

在熟悉了前面提到的模式後，接著就要巧妙的將你的感受傳達給對方。為此，你必須將「我喜歡妳」的情感以最簡單明瞭的方式表白，接下來我要和大家分享這些基本的概念和具體的做法。

首先讓我們來思考，女性究竟在向男性要求些什麼？大多數的女性希望心儀的對象能花更多心思在自己身上，甚至渴望對方的目光單單注視著自己，期待對方能在無意間將對於自己的那份特殊感情表達出來。對方用心的表現，能讓女性感到安心和滿足，因此她們說什

## 《草食系男子的戀愛學》

麼也不會讓這樣的他離開自己身邊。

# 《草食系男子的戀愛學》

## 精彩短评

- 1、比较适合我诶
- 2、难怪我那么受欢迎啊，原来我是草食系男子。哇哈哈.....
- 3、說是草食吧，不好意思地說覺得自己有幾分相似。但是，既然是草食男，戀愛攻略什麼的基本上沒啥用處.....會憋到死.....
- 4、作为恋爱白痴，这书看看还是挺有收获的！
- 5、“看不到未来，看不到希望，近乎绝望的时间，正是你的青春”
- 6、明白很多。



# 《草食系男子的戀愛學》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)