

脸红时刻

妇女杂志社编

大地出版社

少女俱乐部

14.5

050478

《少女俱乐部》丛书

脸红的时刻

中国妇女杂志社编



女子学 0042214

大地出版社

书名 脸红的时刻(少女俱乐部丛书)
编者 中国妇女杂志社

出版 大地出版社
(北京沙滩北街2号)
印刷 北京印刷一厂
发行 新华书店首都发行所
开本 787×1092毫米 32开 压膜
印张 4.25 字数 100千字
版次 1989年第1版
1989年5月北京第1次印刷
印数 1—30,000册

书号 ISBN 7-80068-047-9/Z·10
定价 2.00元

简 介

这是为成长中的少女而编的一套有关伦理道德，恋爱，青春期心理、生理等方面的丛书，少女和她的父母及男友都值得一读，从中受到启迪。

《脸红的时刻》共收入了《按部就班追求美妙爱情》、《你会表达自己的恋情吗》、《如何发现男朋友的危险面》、《怎样对付男朋友的热恋冲动》、《姑娘，你应怎样吸引小伙子》等49篇文章，广泛涉及到少女的初恋心理、爱情真谛、情感艺术，具有较深刻的见地和极丰富的内涵，使少女在被丘比特金箭射中的脸红时刻，清醒地走出朦胧、神秘的梦境，勇敢、真诚地迎向一个全新的世界，将身心的爱奉献给永恒的恋人，共同载着甜蜜的向往去收获灿烂的明天。同时使做父母的正视成长的女儿所面临的疑惑和孤独，以正确的方法和态度帮助女儿健康成长。

目 录

吹开初恋的帷幕.....	1
初获爱情许可证的时候.....	6
什么年龄谈恋爱好.....	8
西方的浪漫与东方的娇羞.....	10
在你热恋的时候.....	14
姑娘选择理想伴侣应注意什么.....	16
恋爱怎样才能谈出“味”来.....	18
女性的爱恋心理分析.....	20
尊重, 爱情大厦的支柱.....	23
信任, 爱情的基石.....	25
按部就班追求美妙爱情.....	27
少女, 你相信你的直觉吗.....	29
爱的自我心理埋没.....	32
爱情的误区——写给初恋中的少男少女.....	35
恋爱中的逆反心理.....	38
初恋与“月晕效应”.....	40
你是自己的恋爱自己谈吗.....	43
一位美国诗人谈——怎样发展爱情的艺术.....	45
建筑起恋爱中的空筐结构.....	49
恋爱中的“一见钟情”.....	51

在爱情的第三级台阶上·····	53
小伙子爱你的十大信息·····	56
你会表达自己的恋情吗·····	57
如何看待热恋中的“暴君”与“臣民”·····	60
气质类型与恋爱方式·····	63
求爱要显示现代女性的风采·····	66
独立地迎向对方·····	67
初恋问答·····	70
在恋爱的难题面前·····	73
少女，你留神过那双深藏内心隐秘的眼睛吗·····	76
如何发现男朋友的危险面·····	80
你会判定男友恋爱心理隐患吗·····	82
你和他是否地久天长·····	85
姑娘初恋的吻·····	89
少女 严守最后的防线·····	91
怎样对付男朋友的热恋冲动·····	93
少女应提防五种情感欺骗·····	96
切莫人为地制造恋爱考验·····	99
少女，可知你的心理弱点·····	101
写情书的艺术·····	103
如何与男友约会·····	105
第一次约会心理趣谈·····	106
初次约会的化妆打扮·····	108
当你第一次踏进恋人家门时·····	109
怎样对待男友的馈赠·····	111
姑娘，你应怎样吸引小伙子·····	112

初恋十忌	114
正确对待恋爱中的“排他性”	119
爱他就别嫉妒	120
爱的更新	122
谈谈少女的浪漫与爱心	124

吹开初恋的帷幕

有过爱情体验的男女，都说初恋是最难忘却的。因为初恋点燃了一颗青春的心，人们从此便告别了孩童期，而感受、体验着另一个全新世界的滋味。可以毫不夸张地说，在爱情生活中，最有味道的，是初恋；最难驾驭的，也是初恋。当人们以一颗纯情的心去感受、追求自己的心上人时，快乐、痛苦、幻想、焦灼，几乎所有人类的情绪都强烈地涌动着，震撼着人们的心灵。

那么，初恋帷幕的后面，究竟藏着什么维妙的心理特征和感情品质呢？

迷醉感 这是由对方的气质、长相、身材、姿态、语言等品质组成的魅力所激发的一种近乎幻觉的思念情绪。这种迷醉感具有一种综合性的情感效应，心灵的战栗、惶恐、幻觉、羞涩、急盼等各种情绪重叠在一起，占据了初恋者的身心，使他们陷入一种强烈而又无理智的恍惚之中，被爱者的形象时常在脑际萦绕，并想象着他和她的一切，表现出不可抑制的亲近冲动欲求。

这种飘然若仙、神不附体的迷醉感常常产生感情投射和转移效应，即恋人们用一双充满柔情的眼睛观赏自然，观察人类，内心情感由此愈来愈丰富、激烈。因而，真正的爱情往往是与心灵的激荡相联系的。移情效应既美化了客观世

界，也内化丰富了对恋人的情感思念。它们可以创造爱情，可以创造疯狂的快乐，可以创造一个新的世界。

同时，伴随着迷醉感的侵袭，初恋男女的内心往往会产生一种难言的不安和羞涩。

羞涩感 这是由第一次性感的冲动来临所产生的一种不安和遮掩心理。由于少男少女本来就对性的发育、青春期的来临颇感困惑、羞涩。因而，当他们对异性产生了第一次性激情之后，便觉得更不可思议了，但本能的冲动又使他们无法压抑，所以，热情和羞涩、欲求和慌乱勃然并发，恰如面对一株带刺的玫瑰。极欲摘取又怕刺手。自然地，这种不安和羞涩常常化作水样的春愁神奇地涌进初恋者的心田。

一般来说，示爱和求爱对于初恋男女来说，既是一件十分甜蜜的事情，也是一件十分焦急不安的任务。恋人总是在心里进行着“她爱我”的判断，无穷无尽的怀疑接踵而来，困惑着人们的心灵，有时在十分适宜的情境中，该说的话而未说，该做的事也未做。

疑惑感 这是由初恋者对恋人感情关注的迷醉、专一、不安和羞涩等情绪所产生的一种活跃的过敏性思虑。在爱情的萌芽时期，恋人的每一个眼神，手的每一次接触，以及每一句急促的答话，都可能催发爱情的想象，引起无休止的猜疑。过分的敏感使情侣们的疑心特别重，一方稍有不慎或可疑性举动，便会引起另一方的忐忑不安。恋人常常用侦探似的双眼审视对方的目光，找出目光背后的含义，然后搜肠刮肚地揣度自己的过失。其实，初恋的疑惑尽管有真正来自对方的“外疑惑”，但更多的是“内疑惑”，即自寻烦恼。比如，矜持往往被误解为冷漠、高傲。实际上这种矜持或许只

不过是掩饰害羞的一种正常表现。

这种过敏性的疑虑和想象有时也是十分有趣的。初恋者有一对明亮的眼睛，尖锐的耳朵，普通人不能看到和听到的，他能够看得清楚和听得清楚。然而，有不少事情，普通人一眼便能看清的，听懂的，恋人却常常判断失误。

感情的迷醉和专一是疑惑感的主要情感导因。当恋人预感爱情来临或者疑惑不定，不敢“妄动”之时，便常常出现一种可感可触的寂寞和孤独。

孤独感 这是因初恋感情来潮而产生的对原有人际交往的一种不满足情绪。在心理发展过程中，人的感情既发生了本质的变化，而又不能时时与心上人进行亲密对话，因而原有的人际关系交往便难以填充少男少女们的情感需求，孤独感也就自然而然地出现了。由于初恋者对爱情具有迷醉的专一性，专心致志地思念一个人，因而，他们往往不愿再与其他人，甚至包括亲人在一起玩耍。

爱情使人们第一次有意识地感觉到寂寞和孤独，然而，寂寞和孤独又往往预示着爱情的来临或显露出对异性的感情需求。

美化感 这是一种对恋人的气质、风度、外貌、才能等品质进行感情升华的审美效应。产生这种效应寻源于心理试验中的“光环作用”：即由于某个人被标明是好的，他就被一种积极肯定的光环笼罩，并赋予一切好的品质。初恋的美化效应包括两个方面：其一，恋人会不同程度地将对方理想化和偶像化；其二，恋人常常依照对方的价值尺度来改造自己，提高自己，塑造自己。初恋的情感中贯穿着美的意念，似乎情人身上的一切都是无可挑剔的，而且在回忆中扩大和

强化这类印象。恰如莎士比亚所言：“情人和疯子一个癫狂，他从一个埃及人的脸上会看到海伦的美。”因而，一个人一旦恋爱，往往会变成一个完美的“文明人”。

与初恋的迷醉感、羞涩感、疑惑感、孤独感和美化感相对应，初恋在感情品质上具有单纯性、强烈性、持久性等特征。

单纯性 由于初恋者大都是青年男女，或者是第一次向异性敞开爱的大门，因而，初恋的感情倾向是单一、纯真的。在青年期，随着脑下垂体和生殖腺等内分泌腺开始成熟，出现了第二性征——男女青年生理上的“第二次诞生”。随之而来的是男性气质和女性气质明朗化，即第三性征。在这种性发育成熟的基础上，青年对异性的兴趣逐渐浓厚，这样，初恋具有较明显的生理性和友谊性，许多初恋事例便表明了以生理冲动为基础，以友谊效应为目的的感情指向。所以，初恋的早期阶段的感情内容往往摒弃了情感之外的客观机制的考虑，恋人常常表现为迫切希求与自己钟情的对象接触、交谈，并无进一步的要求和欲望。单纯性的积极方面在于感情的纯洁、高尚。

但是，单纯性也有它的消极方面这就是初恋男女对性价值和爱情价值的评价力较低，他们难免以好感作为衡量爱情的标尺。因而，这种爱情往往是不能持久的。

与单纯性相联系，初恋者还常常产生爱情错觉。所谓爱情错觉，是指某人自以为别人爱上了自己或者误以为自己已经爱上了别人的主观感觉。它的产生主要因为当事者的主观经验的局限。误以为别人爱上了自己的人常常是自己爱上对方了，于是附着感情与幻觉去估计他或她，判断对方也在爱自己。这是因为对自己和对方的爱情价值缺乏应有的评价力而

950478

引起的。因而，初恋的单纯性是与初恋的成功率偏低具有内在联系的。

强烈性 青年期被称为“狂风怒涛”的情绪时代。青年的感情具有强烈、动摇、不调和等特点，因而，他们经历着一生中感情最丰富和最容易激动的时代。与此相适应，初恋者常常表现出对恋人强烈的亲近欲望和排山倒海的行为驱力。这种强烈性的情绪特点的积极方面在于有勇气克服爱情困难，并以极大的行为驱力按照对方的精神需求来改造人格，追求事业。但它的消极作用也不可忽视。其一，初恋者的情感运动常常完全被某种激情所支配，排除了其它正常的情感和思维。这样，一旦爱的温度冷却，一夜之间，恋人会猛然发觉爱人身上有许多不可容忍的弱点。其二，强烈性的消极面还体现在一旦爱情出现挫折，便难以控制感情度，而导发某些异常行为，如自杀或他杀。

持久性 因为初恋是人生的第一次感情经历，单纯、专一，并对心灵具有较为强烈的震撼，因而，初恋对人的情感影响往往是旷日持久的。这种持久作用不仅表明初恋可能影响一个人的人格及其成长道路，还突出表现在人们长存着初恋的感情记忆，并影响到他们今后对生活和爱情的认识和评价上。但是，持久性对人的不良影响也是显而易见的，尤其是失败或不圆满的初恋。比如，初恋的情人是自己心目中的偶像，因为种种原因而失败了，那么，当事者在选择爱情时往往进行“今昔比较”，而产生自惑的情感，或者在今后的漫长人生旅途中，一直没有一个超过恋人的异性出现。

另外，值得一提的是，初恋成功率偏低不仅与单纯性所导致的盲目性有关，而且也与实际的空间限制紧密相连。初

恋的男女大多是同乡、同学，即所谓青梅竹马式的“同窗恋”。本来少男少女的感情评价力就较弱，加上“生活圈子”的限制，因而便使初恋具有较大的机遇性和偶然性，选择的概率是很小的。

作为一个感情系统，初恋的心理特点是丰富的，感情品质也是鲜明的。无论是圆满的初恋，还是不圆满的初恋，它对人的心理影响和作用都是持久的。当然，初恋也可能使人误入歧途，稍有不慎，它或许就是人生不幸的序幕。

初获爱情许可证的时候

“我好羡慕阿宝啊！每天都有人来找她，写报告也有人帮忙找资料，还是谈恋爱的好啊！”满脸稚气的小余，一副想尝试却又怕受伤害的表情。

每年总有一群从高考压力中解脱出来的大学生，有许多“第一次拥有”的自由，大多数人都获得谈恋爱的权利。甚至有的父母还积极鼓励子女，要主动把握认识异性朋友的机会，寻找合适的对象。

这些迥然不同的态度使得一些大学生捧着这份得来不易的许可证，手足无措，或产生不少的迷惑。

在高中学习的孩子，鲜有与异性单独相处的机会。进入大学后，面对陌生但又令人兴奋的两性关系，大学一年级的同学们常有以下几种心态：

一、忸怩尴尬型：在害羞情绪下，表现出不自然而窘迫的反应。面对异性时情绪紧张、表达不良，事后常引起自责而后悔不已。

二、冷漠隔离型：这也是羞涩的伪装，对一个引起不安的情绪，极力压抑并以全然相反的反应来避免自己失态。大多以冷漠、不屑或拒人于千里之外的态度来掩饰自己的窘态。

三、好奇犹豫型：在宿舍里，有一群人对别人的恋爱故事非常感兴趣。经常陶醉其中而渴望自己也是故事的主角，但当男同学真的对她表示好感时，却又大叫“怕怕”而退缩。

四、勇于实验型：这类人是想充分发挥恋爱特许证的人。急于尝试恋爱滋味，屡败屡试，幻梦破灭最早，但可能也是最早学习与异性相处的族类。

应该提醒没有恋爱过的大学一年级女生的是，要学会认清一些容易被误认为爱情的现象。“喜欢与人相处”、“渴望被人疼爱”是人的本性。尤其对那些第一次出家门、满处陌生感的新生，更希望有一位可靠的朋友来提供安全感。一时之间就把这种需要而有的感激之情解释成“恋爱”了。等到安定下来，满口尼采的学长，可能已成为俗不可耐而有一段无法解决的爱情纠纷了。

有时我们也倾向把异性视为特殊族类而过分敏感，或把对方平常的举止视为对自己情有独钟而退避三舍，或将纯粹异性间的吸引解释为深陷爱河的情愫。

两性要发展成相知相爱的关系，首先要有与异性相处的机会，以及学习与异性相处的艺术。

第一、多参与男女同学的团体活动：开始的时候你会因不习惯而发窘，但有了几次经验之后，你就会比较自然，不要因一、两次不太理想的表现而退却，因此失去学习的机会。

第二、暂且做一位观察员：看看别人的恋爱经验，学习了解爱的真相，避免轻易的栽入爱河中，大学一年级恋爱的“伤亡率”是很高的。

第三、尽量学习把异性同学当成中性：学习与他相处而不认为是异类，欣赏对方与自己之不同，而不随便地会错对方的意思。

第四、学习如何有礼的对待那些对你有好感的人：善良、可爱的你当然会吸引你的同学，千万不要被吓倒，要努力学习处理两性人际关系的艺术，避免因别人追你就轻视别人。坚定而温和的态度，会为你赢得美誉。

祝福每一个女大学生善用你们的爱情许可证，并努力学习两性相处的艺术。

什么年龄谈恋爱好

恋爱的选择究竟以什么时间为好？对这个问题恐怕谁也难以作出准确、肯定的回答。因为现实生活中的人是活的人，而人又生活在不同的环境，其精神面貌、性格特点、地位机遇等等又千差万别，因而，每个人选择对象的时间也就

会各有不同。有人生活在一个早熟的环境，与异性接触较多，思想和感情多受刺激和影响，对男女间的性爱可能懂得较早一些，就会自觉不自觉地开始物色对象的活动。有的人生活在一个晚熟的环境，与异性接触少，且又心气高洁，孜孜不倦地追求事业和理想，可能会表现出理智的冷静和对异性的淡漠。但是，潜伏着的情种是只能隐藏而不能扼杀的，在适当的条件下，就会不声不响地萌发出来。爱的执著和热烈，以及被对方的接受，便会由情聚成蓓蕾，开出灿烂的花，结出丰硕的果。所以，生活中的性爱是离奇的，表现形式是丰富多彩的，是没有任何一个固定的模式可循的。

但这样说，并不是意味着恋爱时间的选择就没有一个大体规律，许多生理学家和医学家对这个问题作过长时间研究探讨，最后，共同确认男18岁，女15岁是生理上成熟的界限年龄。如果他们生理无缺陷，发育是正常的，到了这个年龄，就会如彩花引蝶，自然吸引，渐渐滋生与异性交往的欲望。胆怯、羞涩，潜意识的选择和狂热的追求构成少男少女波澜起伏又自相矛盾的心理状态。

然而，生理上的成熟，并不等于心理上的成熟。青年男女到了这个年龄要接受家庭、社会的教育，文化艺术的熏陶，要经受学习和生活中成功与失败的磨炼，在顺利与挫折的考验中体味人生的甘苦。只有在这之后，在心理成熟时，生命之花才可能盛开，爱情之蜜才能香甜。

据医学界的研究，我国婚姻法规定男22，女20岁可以成婚，这个年龄也正是男女青年心理成熟的阶段。一般说来，在这个年龄对伴侣的选择会比较准确、稳妥些。当然，这也只是个大致时限，生活中男女性爱的建立和发展往往是顺着

双方的种种实际自然发展，有人稍早些，有人晚些，还有人双方年龄相差大些，只要能相互吸引、弥合，共同建立起美满的爱情，都应视为正常。

人的一生，仅仅有爱是不够的，但处理好恋爱婚姻对事业的成就往往起着重要作用。这些话中年人很好理解，爱意萌动的小青年，特别是处于初恋中的青年是很难理解的。每个爱过的人都知道初恋是如何撞击心灵，它可以使人失去理智，不计后果，甚至做出终生悔恨的错事。

但反过来讲，我们也不提倡年龄过大了才去寻找伴侣。这除了生理上会老化外，长期的独居生活会使晚婚者在心理上造成孤独感，并因而孵化成一种难以言状的变态心理，郁郁寡欢或暴躁发怒。

所以，千万不可小看了恋爱年龄的选择，既不要过早，也不要太迟。愿少女们确定选择对象的最佳时间，使你的爱情适时地结出丰硕的果。

西方的浪漫与东方的娇羞

由于文化传统、风俗习惯和民族性格等方面的不同影响，人们在爱情的表达方式格调上也就各有不同。从美学的角度来考察，大体上说：西方是金派，表现得灿烂夺目，其格调是热烈欢快，率直外露。两性间的亲昵动作大胆而放纵可以称作是浪漫主义的；东方是玉派，表现得素洁含蕴，其