

少女教室

新世纪女孩必读课本

恋

爱

手 册

Shao Nu Jiao Shi

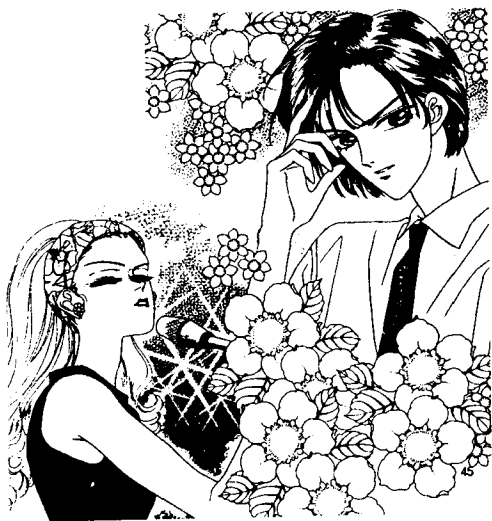
梦想成真的爱情传说由此开始



少女教室

恋爱手册

李 蓉 编著



伊犁人民出版社

书 名 少女教室—恋爱手册
出 版 伊犁人民出版社
发 行 伊犁人民出版社
地 址 奎屯齐市北京西路 28 号
邮 编 833200
印 刷 武汉市佳汇印务公司印刷
经 销 新华书店
责 编 古 丽
校 对 晓 文
封 面 立 革
开 本 850×1168 毫米 1/32
印 张 57.5
字 数 1150 千字
插 页 20
版 次 2000 年 4 月第 1 版
印 次 2000 年 11 月第 1 版
印 数 10 000
定 价 90.00 元(全套共 5 册)

ISBN 7-5425-0328-6/I·144

目 录

交友篇

交友的诚意	(1)
谦恭	(1)
自然就是沟通的极境	(1)
重友谊交良友	(4)
初次交往(三注意)	(6)
个人形象的优化	(7)
要体现良好的素质	(9)
赢得友谊的十二点	(10)
道歉的艺术	(10)
当朋友需要帮助时	(11)
你会交朋友吗	(13)
你会接近人吗	(17)
以文会友	(20)
交友的各种名称	(22)
交友的秘诀	(24)
处处关心别人	(24)
微笑就是财富	(33)
请记住别人的名字	(38)
做一个好的聆听者	(44)
谈别人感兴趣的话题	(51)
交往的七项原则	(54)



少女教室



朋友的关怀	(55)
友情八要素	(56)
个性不同也能是朋友	(57)
性格内向怎样获得友谊	(59)
生活中的积极心态	(61)
女孩子怎样使人有好感	(64)
你想成为惹人喜爱的姑娘吗	(65)
测一测你是否可爱	(67)
这种类型的女孩人们喜欢	(68)
人际交往能力自我测试	(69)
测试一下你的人缘	(71)
“微笑社交”的自我测试	(72)
临别赠佳言	(74)
结交异性朋友的分寸	(79)
“自重”和“互重”	(81)
同性格孤僻的人打交道关心是第一	(81)
同病残青年相处尊重为首	(83)
“狂妄”的人信服的是真理	(83)
善于结识新朋友	(85)
诚信是金	(86)
宽容是银	(86)
以诚待人	(88)
你能得到朋友的信赖吗	(89)
学会关心他人	(91)
让我们的爱心燃烧	(94)
茫茫人海,友谊是船	(98)
关心他人是友谊的起点	(102)
关心他人完善自我	(112)



少女教室



交友的禁忌	(125)
交友八忌	(125)
人们讨厌哪些类型的女孩子	(125)
心胸是宽还是窄	(126)
开玩笑的艺术	(127)
提高修养避免冲突	(129)
和异性在一起的时候	(130)
交不到朋友的四种类型	(132)
你的气量有多大	(133)
是否“人见人烦”自测法	(134)
交友的“十要”与“十戒”	(135)
学会不要四面树敌	(136)



少女教室

恋爱篇

初恋时	(138)
恋爱状态辨析	(138)
恋爱观自测	(145)
少女初恋须知	(149)
期待中的恋人	(152)
择偶指南	(156)
慎选恋爱对象	(157)
一见不如多见	(158)
帮你学会爱	(160)
爱如何表白	(162)
心与心的碰撞	(164)
初恋三要素	(165)
第一次倾诉心曲	(166)





少女教室



恋爱要经过五个阶段·····	(168)
你是否爱他·····	(169)
他值得你爱吗·····	(170)
使恋爱成功的法则·····	(172)
大众情人·····	(174)
气质与性格·····	(177)
交男友你属哪种类型·····	(179)
10种你不能爱的男人·····	(182)
爱情哲学·····	(186)
学会洞察男性公民·····	(196)
人生欣赏 欣赏人生·····	(211)
岁月流不走爱情·····	(216)
男人与女人随感录·····	(218)
不要这样误解爱情·····	(219)
你有魅力吗·····	(224)
门缝里看婚姻·····	(227)
对男人事业影响大的20种女人·····	(233)
热恋中 ·····	(237)
爱你有多深·····	(237)
如何读情书·····	(240)
与男友约会的细节·····	(242)
忠实丈夫具备的条件·····	(244)
择对象要头脑冷静·····	(245)
择夫十戒·····	(247)
少女恋爱备忘录·····	(249)
女人是水 男人是山·····	(251)
有四种男人不能嫁·····	(252)
学点性知识很必要·····	(254)

新婚前的心理准备	(255)
追求心灵美	(257)
理智与本能	(258)
不做感情的俘虏	(260)
恋爱期间应注意的事项	(260)
撒娇的神奇效果	(263)
不要伪装	(264)
消除你们的拗气	(265)
你懂得使用魅力吗	(269)
禁忌的游戏	(271)
怎样说“不”	(273)
拒绝男友爱抚的秘诀	(275)
保持一份清醒	(277)
般配原则	(283)
重在和谐	(286)
爱的展露	(290)
女人味	(296)
呵护“自尊心”	(301)
距离产生美	(304)
爱情是门化学课	(307)
游戏男性魅力	(313)
失恋后	(329)
“爱”与“喜欢”	(329)
生理成熟≠心理成熟	(331)
莫为失恋懊恼	(333)
单恋——爱情的误区	(335)



少女教室



异性吸引与倾慕·····	(337)
做生活的强者·····	(340)
别让失恋击垮你·····	(342)
初恋与失恋·····	(342)
重塑自我·····	(348)
从失恋中获得新生·····	(352)
怎样再选择对象·····	(354)
失恋女人的逐步痊愈法·····	(356)



少女教室



交友篇

交友的诚意

谦恭

谦恭是种美德，美德总该颂扬。

谦恭属于高智商的素质，低智商的人难以谦恭，只能瞎客套，故意做作。

谦恭是一种深沉、成熟的表现。因此，谦恭需要一定的阅历和思想文化“功底”，每个很谦恭的人总该是有些知识的，有些头脑的人物。

谦恭是终生受用的好品德，它溶其他种种好德行于一炉，集种种优秀品质之大成。

努力加强自我修养，提高涵养，才能做到谦恭，而人人都要学会谦恭。因为：自见者不明，自是者不彰，自伐者无功，自矜者不长。这是老子的话吧。

自然就是沟通的极境

一个人如果能够以自然的自我去与人相处，我们就可以称她是位沟通的高手了。大部分的人都认为相处必须正襟危坐，于是就显得十分拘束。其实，无拘无束的自然才是最好的。

眼睛横着长，鼻子竖着长，是人类脸部的自然状态，如果这张自然生成的脸，以其最自然的原有面貌与人相处，可以产生非常柔软的应对，也就可以很顺利地打动对方的心。

和长辈或社会地位高的人见面，过分意识到对方的身分



少女教室



地位而紧张兮兮、手足无措是大家都常有的。和那些忙碌的大人物见面是很难得的机会，如果因为太紧张，只说些无痛痒的应酬话就收场，实在非常可惜。

例如，当你称对方“老师！”的时候，自己就准备好以学生的身分和他说话，会话自然就变得生硬起来。如此一来，你也就只能像学生一样，听老师单方面的说话，而真正要说的话，却找不到说出口的机会，于是，会话就在无关痛痒的应酬话中收了场。

在那种情况下，如果你以诚敬的心称呼对方为：“某某先生！”，就不必拘于双方的地位、头衔，而可以以一个“人”的身分说出想说的话，于是，你自然能够得到一次人性化的会话。至于那种喜欢别人称呼他地位和头衔的人，一旦他不放下他的架势，所能得到的只是一种有距离的人际关系罢了。

“对话”这种东西，是一方愈能自然地聆听，另一方就愈能顺利地说话。愉快的时候就露出愉快的表情，毫无拘束地表现出自己的情绪，就是打开对方心灵之窗的利器。如果一心只注意不让对方小看你，不让对方欺骗你，而摆出防生的姿态，对方也反察觉到，而把自己的心紧紧关起来。

对方一旦把心武装了，你就无从知道他的真正心意。因此，请不要筑起意识的围墙，在任何场合都请以自我的自然去面对别人吧！

一位沟通高手无论要做什么微不足道的小事，都会为它增加附加价值，考虑到如何使对方有利。因为，在想到自己的利益之前，先为对方着想，已经成了他的习惯。

的确，今天的社会上功利主义盛行，每个人都为了满足自己的需求而主张各种权利；对自己无益的事则敬而远之。

虽然追求自己的利益这件事情本身并没有错，但是如果过于自私自利，在人际关系上一定会遭遇失败。如果我们利



少女教室



己的观念能够稍微改变，把利己的时机稍微延后，就可以把利己心更加发扬光大了。

换言之，就是在利己之前，先为他人图利，因为为他人图利，最后得到利益的还是自己，这种“先义后利”的想法，是沟通高手们共同的想法。无论做什么，都先为别人尽到自己应尽的义务，到头来利益还是归自己所享。

因此，沟通高手的行动是在先辨明大义的前提下，彻底实行“我为人人”的服务精神。而这种知性的服务所能得到的报酬，就是一张收藏在对方心中的“人类评价表”，或者说是“信用状”。其价值是无法以金钱来衡量的。

有了这种“先义后利”的观念，我们的处理方法都会改变。当你能够抛弃“把自己的利益建立在别人的牺牲上”的想法时，一个全新的你就从此诞生了。

因为你为对方图利，就像为自己图利一般尽力，所以千万不可吝惜。这种旺盛的服务精神，对于自我宣传更有着绝对的效果。

如果把算盘带到人际关系中拨弄，这种关系一定不会顺利，也无法持久。如果抱着与他交往有利或有弊的想法，或心里盘算着“如何在为他做过五件事之后，回收六件以上”等等，这些盘算总有一天会在对方涯中引起过敏。

原本想视对方为一个“人”来与他交往，却发现那张人性的脸不知道消失到哪里去了，而看得到的只有一张，计算着利害的面孔，自然使人大失所望。

也就是说，“施与受”这种将东西分为二的干净利落会使人眩惑，因为忽视了人心的复杂波动，这对于人际关系会产生极大影响。

朋友共创事业就是一个很好的例子。起初，基于公平分配的约定之下，都能够顺利地开始。但是渐渐地发生问题，



少女教室



彼此之间的平稳终于崩溃的例子不在少数。由于彼此心理的权利意识作祟，不管事业顺利或失败，都很容易发生低水准的问题。因为，在得失心的计算下建立起来的人际关系，是相当脆弱的。

沟通高手由于在经验中知道了这项事实，因此，在日常生活中自己的能力范围之内，总抱着“施与施”的态度。对于任何事情，只要对对方有利，他就会先享受“施”的快乐。“施与受更有福”，能够了解这种道理，才能真正得到那种喜悦。因为他的“施”是纯粹的好意，其中绝对没有希望得到回报的念头。

实际上，一个一心只想着夺取别人东西的人，是无法长久维持交往的。因为，即使对方是个老好人，也无法永久忍受被掠夺的痛苦。

如果是“施与施”，不用说对方有用，即使无心也不会受了好意就置之不理，一定会在能力可及的范围内有所回报。如果交往的双方都有这种心，彼此心中的往来接触是非常愉悦的。随着接触的增加，彼此的关系就会更加紧密。

重友谊交良友

青年人谁不愿结交几个知心朋友？知心的朋友到哪儿去找呢？

青年，是心理、知识和前途的发展时期，也正是走上社会的初期，因此，结交好的朋友，能时时生活在温馨的友谊和奋进向上的精神状态之中，是最主要、最基本的出发点。人可能有各种各样的朋友，应该是有着共同志愿、共同爱好和品质高尚的人。有人讲“在家靠父母，出外靠朋友”，把朋友的概念功利化了，这样的友谊是难以长久的。

“近朱者赤，近墨者黑”，是中国的一句古语，这句话



少女教室



既包含了极丰富的哲理，也包含了极现实的指导意义，凡是朋友，总是互相影响的，影响的大小视友谊的深浅而定，友谊越深，相互影响也就越大。因此，我们选择朋友，不单要看他与你的共同点有多少，更要看他为人的基本道德，那些在品质道德上有过劣迹的人，在与他们交友时要三思而后行，常常有这样的情形，某人在道德品质上有严重错误，但他在另一方面却有突出的才华，这样的人不是不可接近，但是，不要让他的缺点“传染”给你。如果要与他交朋友，则要积极地引导他；如果引导不了，也要“洁身自好”、“独善其身”。对那些平时依赖性较强，意志薄弱的人，最好不要与他做朋友。



结交什么样的朋友，反映着一个人的好恶。有人说，要看一个人如何，就先看他的朋友如何。这话是有一定道理的。

孔子曰：“益者三友，友直、友谅、友多闻。”所谓友谊，就是第一品格要正直；第二是直言不讳，以诚相待，即使朋友做了错事，也要直言坦率相劝。不好意思，不负责任的偏袒、纵容，不是好朋友。如果你的朋友敢于向你直言提出批评，那你应当认识到，这才是难得的知心朋友。

结交朋友，要求大同存小异。朋友也可能犯错误，也可能有对不起你的言行。只要他能认识错误，又有改正的决心，那么就应该原谅他的过失。“金无足赤，人无完人”，谁都有自己的经历、性格，这种差异所引起的矛盾即使在朋友间也是存在的，为一件小事就纠缠不休，这样气度狭窄的人很难有长期的朋友。一个堂堂正正的人，应该心胸开阔、气量宽宏，遇到与朋友的争执，首先要检查自己，勇于承担责任，不推诿他人。

真正的朋友要经得起时间的考验。赤诚相见，志趣相投，才能长久。用甜言蜜语、互相吹捧、重金送礼、互相利

少女教室



用结交的朋友，关系是不牢靠的。真正的友谊不为贫贱相移，不为苦难所动，不为时间而变，充分的信任、支持、扶助和善意，以及明确的是非观、高尚的道德情操，是友谊纯真的标志。

有人说，是朋友就讲义气。这“义气”，是封建社会的江湖遗风，与我们的友谊观截然不同。朋友有了困难，理应帮助，即使自己有所牺牲也在所不辞，这是对的。问题在于，这种困难是什么性质的？有的青年不加分析，逢“哥们”一声召唤，不分青红皂白地去帮忙，参与打架斗殴。害人又害己。所以我们遇到朋友求援时，应先弄清是非，帮他正确处理。如果朋友违犯法律，应严正相劝制止。劝告不听，还应主动报案以防范。这样做不是不讲交情，恰恰是对朋友最大的负责和帮助。

有了真诚的友谊，要珍惜，要保护。以财交者，财尽则交绝；以色交者，华落而爱渝。功利主义的友谊，买卖商贾式互相利用的友谊，是不长久的。真正的友谊需要双方维护。不要不拘小节，说话办事随心所欲、不顾及他人，早晚会伤害友谊的。朋友之间逢年时节应有所问候、致意，遇朋友生日及结婚纪念日应送一束花或一点小礼品，生病了一定要去探望。要知道，雪中送炭比锦上添花更会给人留下难忘的情谊。

初次交往（三注意）

消除不安和紧张

俗话说，一回生，二回熟，三回成朋友。再熟悉的朋友，也都有第一次见面的时候。为什么初次交往会感到不安和紧张呢？一是因为缺乏交往经验，不具备初次交往经验，不具备初次交往的基本知识；二是对对方不够了解。前者只



少女教室



要通过学习可以弥补；后者是可以在初次见面的过程中建立初步的了解的。

掌握必要的交往知识

(1) 既要有礼貌，又要注意分寸。例如问对方姓名，可使用“请问尊姓大名”或“请问您的大名”。例如你请别人吃东西，自己却久久不吃，就会使对方显得很尴尬。讲礼貌也要注意分寸，对有一定交往的朋友、亲戚关系的客人，完全沿用对一般陌生人的礼节，就显得见外了。

(2) 要尊重自己和对方的人格。不要因为对方级别比自己高，或自己需要对方帮助，而做出卑琐的动作，讲出肉麻的言语来；也不要因为对方级别比自己低，或有求于自己，而表现傲慢、冷淡的姿态。不论对方年龄、身分、地位如何，都要落落大方，尊重对方，尊重自己。

(3) 要尽快消除生疏感。一般说来，谈得比较多的话题，多是共同感兴趣的，可以有意识地把话讲下来，使双方不知不觉地谈得投机起来。如果你能讲几句幽默话，也可使对方跟你亲近起来。

明确初次交往的目的

交往的目的不一，交往中的言谈、举止也应有所不同。有的是为了请求别人的帮助，自然多一些恳求的语气；有的是为了满足别人的要求，态度要显得慷慨大方；有的是为了结交一个新朋友，言语中充满着热情。倘若在初次交往中举止失体，就失去了交往的意义了。

个人形象的优化

一个人能否为别人所接受，是否富有人格魅力，关键在于自己在别人心目中的形象如何。个人形象的好坏，直接影响到与他人关系的性质、程度。为了广泛建立良好的人际关



少女教室



系，展示自己的人格魅力，要从以下几个方面优化社交中的个人形象。

▲精神饱满，神情自然

在社交中始终保持旺盛的精力、饱满的热情、大方自然的神情，是优化个人形象的首要因素。与人交往，神采奕奕，精力充沛，显得富有自信，就能激发对方的交往动机，活跃交往气氛。如若萎靡不振，无精打采，显得敷衍冷漠，使对方感到兴味索然乃至不快。

在社交中始终要以极大的热情关注对方，对对方所感兴趣的东西感兴趣，并随对方的言谈举止作出自然得体的反应。也就是要别人喜欢自己，自己要先喜欢别人，要吸引对方的注意，先要注意对方。

▲待人诚恳

不管对什么人，都应平等的态度，显得诚恳而坦率。不俯仰讨好位尊者，也不藐视冷漠位卑者。端庄而不矜持，谦逊而不骄饰作伪，充分显示自己的诚挚真心。

▲仪表整洁，衣着得体

衣着服饰能反映一个人的审美情趣和修养，如果一个人的服饰能与自己的气质、职业一致，与自己的形体、年龄协调，与当时的气氛和场合相符，那将使得他显得更潇洒精神，更讨人喜欢。

▲谈吐幽默，言语高雅

从谈吐中能直接反映出一个人是博学多识，还是孤陋寡闻，是接受过良好教养还是浅薄无知。一个不善言谈、沉默寡言的人，很难引起他人注意。在社交中能侃侃而谈，用词高雅恰当，言之有物，对问题见解深刻，反应敏捷，应答自如，能够简洁、准确、鲜明、生动地表达自己的思想与情感，就表现出其不同凡响的气质和风度。



少女教室

