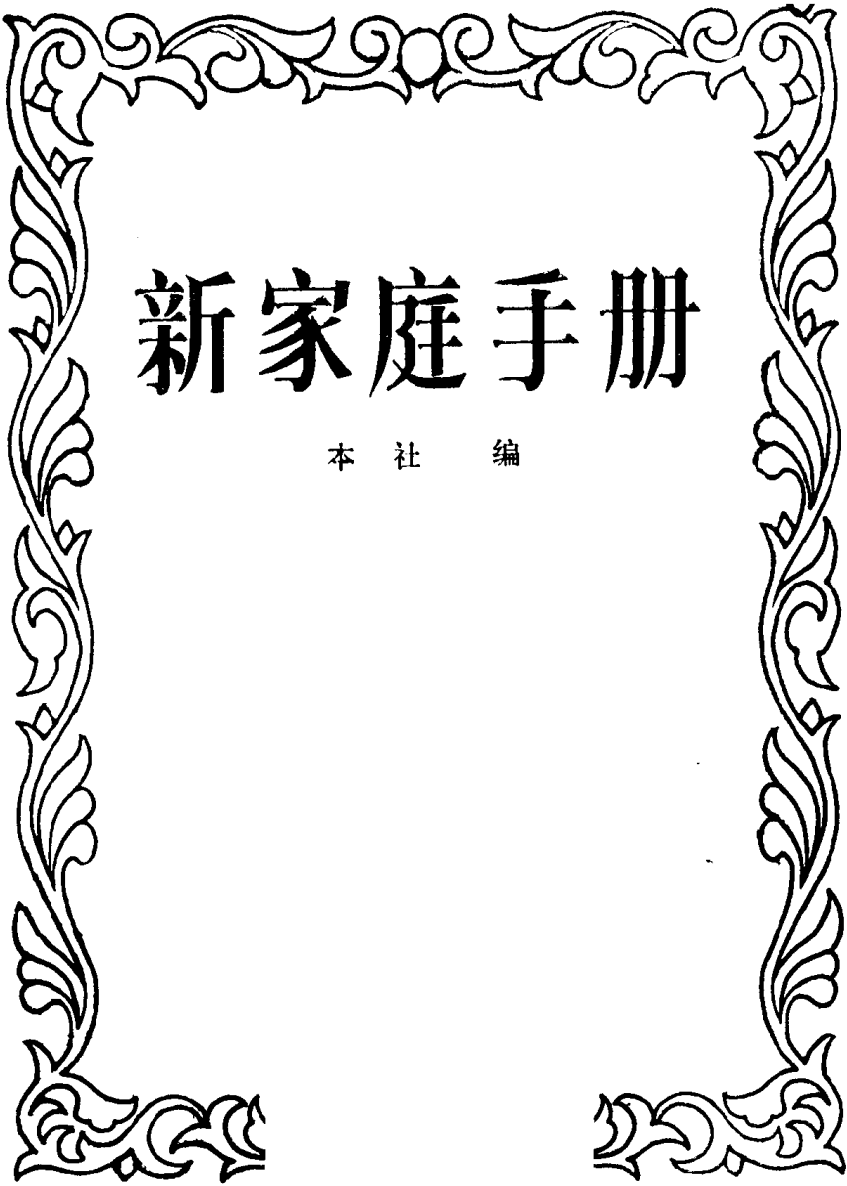


The background is a warm orange-brown color, adorned with intricate white line-art patterns. These include stylized flowers, swirling vines, and two large birds in flight, one on each side of the central diamond. A red diamond shape is centered in the upper half, containing a large, dark, stylized Chinese character '囍' (Double Happiness).

囍

新家庭手冊

XINJIATING SHOUCÉ

A decorative rectangular border with intricate floral and scrollwork patterns, framing the central text.

新家庭手册

本社编

吉林人民出版社

新 家 庭 手 册
本 社 编

◆

吉林人民出版社出版 吉林省新华书店发行
长春新华印刷厂印刷

◆

850×1168毫米32开本 24%印张 2 插页 825,000字

1983年8月第1版 1983年8月第1次印刷

印数：1—205,160册

统一书号：17091·44 定价：3.00元

编 者 的 话

家庭，是社会的细胞。怎样搞好家庭生活，这对刚刚走向生活的年轻人来说，往往不是得心应手的。为了使青年们的家庭都能生活得幸福美满，我们编辑了这本《新家庭手册》，希望它能给青年读者在生活的道路上带来启发和帮助。

本书编辑中，首先着重考虑了适合青年人的特点。所编入的内容都是青年人在恋爱、结婚，尤其在日常生活中经常遇到的问题。例如，第一编青春恋爱中的恋爱须知、美容须知、婚前准备及第二编婚事新办中的仪式结婚、旅行结婚等内容，都是青年人急于了解的问题，书中作了较全面、较系统的介绍。其次，着眼于实用性，力求告诉读者应当怎样做，而不过多地作理论上的论述，以免繁冗。如第三编家务料理，第四编妊娠生育，第五编卫生顾问……等等。当读者带着问题翻阅时，相信会找到满意的答案。再次，本书争取具有长期使用价值。书中内容绝大部分是立足于现实一般家庭生活水平选编的，但也有某些内容略高于目前普通家庭的生活水准。随着我国四化建设的发展，人民生活水平不断提高，这些高于目前生活水准的内容也将会成为现实生活中的问题。但是，正如第十编家庭经济中所强调的，应当从实际出发，要量入为出，勤俭持家。一切奢侈和铺张浪费的做法，都应该坚决反对。

青年人要搞好家庭生活，不单是要关心物质方面的问题，还必须加强思想方面的建设。否则，只讲究物质享受，不讲精神文明，那个家庭是不会幸福的。本书在第十一编中，介绍了子女教

AAF19/11

育问题，着重讨论如何培养下一代；在第十二编中，介绍了文明礼貌问题，重点是搞好夫妻间的关系，以及五讲四美，社会公德等，这些知识，都是社会主义的新家庭所必须具备的。

总之，本书之所以叫做《新家庭手册》，既指的是刚建立的新婚家庭，也指的是社会主义的新式家庭。倘能在这两个方面都对读者有些裨益，那就是我们的最大愿望了。

本书在编辑时参考了国内外有关书籍资料、报刊，在此一并致谢。

目 录

第一编 青春恋爱1

- 一、恋爱须知 树立正确的恋爱观 (1) 选择恋人的方式 (6) 第一次约会 (8) 深入了解 (10)
- 二、美容须知 皮肤的知识 (11) 洗脸 (13) 涂肤 (14) 按摩 (15) 美肤 (18) 化妆品和香水 (21) 眼睛和牙齿的保健 (24) 修饰头发 (25) 洗澡 (27) 健美饮食 (27) 健美体操 (29) 着装与装饰 (31)
- 三、婚前准备 新居设计 (38) 家具的选择 (45) 室内色彩 (56) 挂画和小摆设 (61) 新居绿化 (63)

第二编 婚事新办66

- 一、仪式结婚 集体婚礼 (66) 宾前婚礼 (74) 音乐式典礼 (75)
- 二、旅行结婚 国内旅行 (75) 全国游览地简介 (78)

第三编 家务料理93

- 一、物品收放 整理和收放的要点 (93) 衣箱、衣柜、五斗橱的使用方法 (95) 家庭用品的收放方法 (96)
- 二、清扫 清扫要点 (102) 墙壁、地面、窗户的清扫 (104) 房间的清扫 (107) 餐具、炊具

和家具 (110)

- 三、衣物洗涤 各类服装(115)洗涤的方法(121)
熨烫的方法(126)去污渍方法(130)

第四编 妊娠生育135

- 一、计划生育 计划生育好处多(135)正确地选择避孕方法(137)防止避孕失败(139)
- 二、妊娠 妊娠的自我判断(141)妊娠中要准备的婴儿用品(142)妊娠中的生活要则(143)胎儿的发育及母体的变化(144)妊娠中的美容(154)妊娠中易引起的异常和疾病(154)注意妊娠中毒症(158)有病的妇女妊娠怎么办(160)妊娠中的营养与饮食(161)
- 三、分娩 对分娩有益的弛缓法(163)对分娩有益的呼吸法(164)分娩的临床经过及顺产要领(165)剖腹产知识(166)急性分娩的处置(167)产后生活(169)产后的饮食(171)乳母的泌乳法(172)产后易引起的异常和疾病(173)产前、产后的住院生活(176)为孩子起个好名字(177)妊娠期与产后的性生活(178)
- 四、哺育 一周岁内婴儿的发育特征及哺育要点(178)牛乳量的计算和配制法(186)婴儿体操(动作要领)(187)怎样选择玩具(188)

第五编 卫生顾问190

- 一、健康与生活 (一)合理安排一天的生活(190)
(二)季节、运动、娱乐与健康(192)
- 二、常见疾病与治疗 (一)家庭自我诊断一览表(197) 1. 体温异常(197) 2. 头痛、头

沉(198) 3. 胸痛、背痛(199) 4. 引起腹痛的疾病(200) 5. 食欲异常(201) 6. 粪便异常(202) 7. 身体疲劳、双肩麻木(203) 8. 心悸、气短(204) 9. 目眩(204) 10. 面色异常(205) 11. 浮肿(206) 12. 咳嗽、咳痰(207) 13. 咯血、呕血(207) 14. 痉挛、意识障碍(207) 15. 皮肤(208)

(二) 妇女常见病与治疗(210) 1. 青年女子常见疾病(210) 2. 已婚女子常见病(213)

(三) 家庭常见病与治疗(219) 1. 呼吸系统的疾病(219) 2. 消化系统的疾病(222) 3. 循环系统的疾病(228) 4. 肾脏和泌尿系统的疾病(230) 5. 过敏性疾病(232) 6. 精神病(234) 7. 眼病(235) 8. 耳鼻喉疾病(238) 9. 口腔疾病(240) (四) 保健(241) 1. 家庭护理(241) 2. 正确用药(243) 3. 急救(250) 4. 其他(256)

(五) 病人应忌食哪些食物(258) (六) 儿童常见病与治疗(259) 1. 初生儿常见病(259) 2. 容易引起发烧的疾病(261) 3. 容易引起腹泻的疾病(265) 4. 容易引起呕吐的疾病(266) 5. 容易引起咳嗽的疾病(268) 6. 容易引起发疹的疾病(270) 7. 容易引起痉挛的疾病(273) 8. 容易引起浮肿的疾病(275) 9. 容易引起脸色变化的疾病(275) 10. 容易引起口腔内外发生变化的疾病(276) 11. 整形外科疾病(277) 12. 先天性异常和先天性代谢障碍疾病(278)

第六编 四季饮食282

- 一、饮食要点 怎样安排一日三餐 (282) 怎样调剂四季饮食 (285)
- 二、春季食谱 春季普通饮食食谱例 (287) 春季三、五人便餐菜谱例 (291) 春季七、八人宴席菜谱例 (293)
- 三、夏季食谱 夏季普通饮食食谱例 (298) 夏季三、五人便餐菜谱例 (303) 夏季七、八人宴席菜谱例 (306)
- 四、秋季食谱 秋季普通饮食食谱例 (312) 秋季三、五人便餐菜谱例 (317) 秋季七、八人宴席菜谱例 (320)
- 五、冬季食谱 冬季普通饮食食谱例 (326) 冬季三、五人便餐菜谱例 (331) 冬季七、八人宴席菜谱例 (334)

第七编 儿童服装341

- 一、童装新剪裁法 (341)
- 二、童装130个新款式 (345)

第八编 编织刺绣476

- 一、钩针编织的基础知识 钩针的针法和使用 (476) 钩针的基本织法 (482) 钩针织图案 (494) 织物的款式和织法 (499) 各种绒球、边穗的做法 (508)
- 二、棒针编织的基础知识 棒针编织的针法及符号 (525) 棒针编织的针和线 (528) 棒针编织的起头法 (531) 棒针编织的收针 (534) 棒针编织的几种织法 (536) 棒针的编织花样 (546) 棒针的编织物 (553)
- 三、刺绣 图案的绘制 (570) 刺绣的用料 (572)

刺绣的材料和工具 (572) 刺绣的步骤 (573)

刺绣针法71种 (574) 装饰刺绣 (595)

第九编 家用电器609

一、收音机 电子管收音机 (609) 晶体管收音机 (614) 钟控收音机 (615) 收音机的保养 (617) 收音机简单故障的维修 (617)

二、电视机 使用方法 (619) 天线的安装与调整 (623) 电视机的保养 (630) 电视机的选购 (630) 电视机简单故障的排除 (632)

三、电唱机 唱机各部分的作用 (637) 电唱机的使用 (638) 电唱机的维护 (638) 常见故障的检修 (638) 电唱机的选购 (639)

四、录音机 家用录音机各琴键、调整钮及插孔的作用及使用方法 (640) 录音机的保养 (642) 常见故障的检修 (643)

五、电动洗衣机 洗衣机各主要部件的作用及其使用方法 (646) 洗衣机的维护 (647) 洗衣机的选购 (647) 洗衣机的维修 (648)

六、空气调节器 (648)

七、电风扇 (649)

八、电冰箱 电冰箱的使用与维护 (651) 电冰箱的选购 (651)

九、电吹风 (652)

十、电熨斗 (652)

十一、电热梳 (653)

第十编 家庭经济655

一、新家庭的生活设计 制订把理想和希望变成现实的家庭计划 (655) 制订家庭计划的方法 (656)

- 二、新家庭的经济 家计管理 (658) 储蓄 (663)
保险 (668)

第十一编 子女教育671

- 一、儿童智力开发 早期教育 (671) 智力超常儿童 (673) “性差”与“智异” (675) 智力培养十法 (676)
- 二、家庭教育 独生子女的特点及教育 (684) 家庭教育二十五忌 (687)
- 三、提高智力的饮食 婴儿的营养与智力发育 (693) 健脑食品 (695)

第十二编 文明礼貌698

- 一、家庭关系 夫妻之间 (698) 父母子女之间 (702) 兄弟姐妹之间 (703) 妯娌姑嫂之间 (704)
- 二、亲友邻里关系 亲友之间 (705) 邻里之间 (706)
- 三、社会公德 公共生活规则 (708) 交往礼仪 (709) 社交礼节 (714) 附：文明礼貌锦言篇 (718)

第十三编 生活情趣719

- 一、趣味摄影 摄影基本知识 (719) 摄影要领 (724) 摄影实践 (728) 摄影技巧 (733) 影集 (735)
- 二、庭园花卉 花卉的选择 (736) 花卉的繁殖 (746) 花卉的栽培 (749) 盆景 (756) 切花 (759)
- 三、家庭小手工 皮革手工 (762) 布制玩具 (766) 干花、纸花、缎带花 (776)

第一编 青春恋爱



一、恋爱须知

家庭——一个充满温暖和幸福的字眼，青年人谁不向往建立一个美满的新家庭呢？

家庭作为生活的场所、事业的基地，对青年人来说，确实是至关重要的。一个称心如意的家庭，会带来幸福和温暖，会给你鞭策和力量。

建立新家庭的准备，是从青年恋爱阶段就已经开始了的。所以，首先从恋爱谈起。

树立正确的恋爱观

1. 志同道合结良缘

一般来说，理想一致，志同道合，政治思想和人生观的相同，这是选择爱人时首先需要考虑的。马雅科夫斯基在《爱情》一诗中说：“应当将男人同女人的生活，用一个词连接起来，那个词就是‘同志’。”所谓“同志”，就是共同的志向、抱负和事业心，具有共同的人生态度和生活理想，这是产生真正爱情的可靠基础。爱情的构成有许多因素，共同的志向和理想是其中最基本的因素。没有这一条，其它条件再好也难以持久，相反，这一条具备了，其他方面的不足，可以慢慢弥补。

谈到志同道合结良缘，革命导师马克思和燕妮的恋爱、结婚，堪称青年的楷模。

年轻的马克思，由他姐姐介绍相识了燕妮·冯·威斯特华伦。当时，燕妮正当美貌年华。她不但长得异常美丽，而且才能非凡。她身边围绕许多爱慕者。她又是一位身居高位的官员女儿，无疑将来会前途辉煌。但是，她

却坚定地选中了卡尔·马克思，对这位当时人们认为有“艰险莫测的未来”的革命者倾注了衷心的爱慕，并与卡尔·马克思战斗终生，毫不动摇。在最艰苦的坎坷生活中，矢志于她所选择的伴侣。毫无疑问，燕妮同马克思恋爱伊始，就建立在坚实的志同道合的革命基础上。马克思以得到燕妮这样的伴侣而自豪，他相信燕妮会无限支持他的事业。燕妮也没有辜负马克思的期望，在任何艰苦的年月，燕妮总是同马克思一道为无产阶级的革命斗争而贡献自己的一切。

在科学事业上，玛丽·居里夫人和她丈夫比埃尔·居里的结合，也是流传不衰的感人肺腑的佳话，为科学献身的精神，使得他们两个人结合在一起。结婚时，玛丽·居里二十七岁，居里三十六岁，他们是在研究提取放射性物质镭的过程中，建立了感情。她们结婚之后，便更加勤奋地投身到科学研究中，正是由于他们的共同努力，发现了镭和钋这种新的放射元素，共同获得了诺贝尔奖金。但是，生活的道路，又是那么坎坷不平。她们美满地生活不长时间，居里又被马车撞死。玛丽是多么痛苦啊！她不仅失去了自己心爱的丈夫，而且失去了志同道合的战友。但是，她们的结合是建立在牢固的为人类谋利益的基础之上。丈夫逝世，居里夫人只身一人，更加忘我地钻研，终于提取出纯镭，再一次获得诺贝尔奖金。

无数的事实证明，只有当爱情与共同的事业、理想联结在一起时，才会产生牢不可破的巨大力量，同甘共苦，和衷共济，战胜生活上的各种磨难，甚至连死亡的威胁也无法拆散一对相爱的情人。爱情以事业和理想为基础，事业和理想是爱情的纽带和源泉，这是被反复证明了的真理。

2. 充分理解性格上的相近与差别

性格和脾气上的相投，也是寻找理想的爱人时所不能忽略的。每个人都自己的个性。比如，有的人豪放爽朗，有的温柔恬静；有的人心直口快，有的感情含蓄；有的人心胸宽大，有的气量窄小。恋爱是为了寻找终身伴侣，结为夫妻，组织家庭。夫妻是要一辈子生活在一起的。如果彼此在性格脾气上不相投，那就难免齟齬丛生，相处不好。所谓“相投”，并不是要求两者具有一模一样的个性。有时候，太一致了，反倒会经常发生冲突。如男方脾气比较暴躁，女方遇事也总不冷静，这在个性心理特征上表现得较为一致，但要是这样的两个人结合在一起，吵架斗嘴就很难避免。这里所说的性格脾气相投，是指男女双方在个性上能够互相理解，长处和弱点能够互相适应、补充、调剂。刚柔、软硬、缓急的差别并不要紧，重要的是在遇到各种具体

问题和矛盾时，能够形成默契，这样才能协调地和睦相处。事实上，相恋的两个人，一定存在着差距。抚养的差距、在不同场所居住习惯的差距、食物口味上的差距等等。在不同场所，度过了不同生活的两个人总存在差距。不论怎么出色的恋爱，两个人也不可能没有差距。恋爱时的青年人，不要把个性看得过重了。李双双性格爽朗，手脚麻利，喜旺则诚实温和，慢条斯理，但由于他们彼此了解各自的为人，个性上的差异并不妨碍他们成为恩爱夫妻。

要做到互相理解，需要经过较长时间的接触和了解。遇到一个与自己个性不同的人，既不要轻率屈就，也不要断然回绝，或许经过一段时间的接触，双方在性格脾气上倒能做到互补。总之，在恋人的个性方面，有许多只可意会不可言传的东西。举手投足，言笑声容，以及许多数不清的细小的习惯行为，都会从中发生很大作用，需要双方慢慢体察、领悟。

3. 注意兴趣爱好相合

诚然，恋爱、结婚不是兴趣爱好的简单结合。在现实生活中，也有兴趣爱好并不相似的幸福伴侣。但是，在选择对象时，若能在兴趣爱好上求得较多的一致，毕竟可以使未来的家庭生活更协调一些。家庭生活的内容应该是丰富多样的，绝不仅限于衣、食、住、用这些物质方面。这是人同其他动物的根本区别。一个和谐的家庭，还应该充实而健全的精神生活。精神生活即包括一定的兴趣爱好在内。姑娘比较爱好文艺，喜欢看电影、戏剧，小伙子若在这方面也有较浓厚的兴趣，彼此的共同语言就会多一些。两人看过电影之后，一起分析、鉴赏，也容易引起感情上的共鸣。相反，小伙子热衷于科学上的钻研，而姑娘却满足于吃穿打扮，不但对学习毫无兴趣，反而视小伙子为“书呆子”，竭尽干扰之能事。由于话不投机、趣味各异，而造成感情上的疏远，以至于工余饭后，各干各的，相对无言，兴味索然。所以，在选择爱人时，了解一下对方的兴趣爱好是否与自己相合，是很有必要的。当然，这又不意味着兴趣爱好不合，就无法结合，兴趣爱好不是一成不变的，是可以培养的。男方可以影响女方，女方也可以熏陶男方，而且双方的兴趣爱好，往往互相转换变化。因此，尽可能求得兴趣爱好的一致，在无法达到这种理想境界时，根据求大同存小异的原则，只要不影响彼此感情的发展，就可以结成亲密的伴侣。

4. 不能以貌取人

俗话说：“人不可貌相，海水不可斗量”，这是非常有道理的。青年恋爱

中，切忌以貌取人。

当然，现实生活中没有一个青年不盼望找一个外貌漂亮的对象。

身材魁梧，风度翩翩，相貌堂堂——女方对男方的要求。

大眼睛，双眼皮，皮肤洁白，腰身婀娜——男方对女方的要求。

爱美是人类共有的心理。在组织家庭时，认真考虑到相互在容貌上看去顺眼，乃至互相欣赏，这的确是爱情关系中一个无可讳言的因素。如果讲求一点实际的话，就不应当随便指责青年在寻找理想的爱人时对外貌的追求。

但是，任何事情都只有在一定的限度内才是合理的。如果只是一味追求外貌而不计其余，以致失去纯真的爱情，造成婚后的痛苦，这就不足取了。

男女双方在恋爱开始时，都有一个互相吸引的过程，而外貌又总是先被注意的。男女之间如果没有一点外貌上的互相吸引，一般来说，是不太容易产生爱情的。正因为合理的外貌追求是产生爱情的一个媒介，所以，一般并不反对男女青年在选择理想的爱人时，把外貌作为一个因素来考虑。但必须注意，在追求人的外表美的同时，应更多地追求人的心灵美。

心灵美与外表美相比，不能不占首位。心灵美是指一个人的思想、道德、情操、品格、气质等等。一个人的言行、举止、谈吐中都可表现出来，它应是衡量理想爱人的主要方面。外貌再美，心灵不美，这种人是不可取的；相反，内心高尚，纵然外貌平平，或稍有缺陷，同样值得爱慕。要知道，外表美毕竟是暂时的，心灵美才是长久的。“花无百日红，人无千日好”，多么漂亮的美人，终究经受不起时间的侵蚀；脂粉可以添光彩，额间的皱纹却无论如何熨不平，男女双方仅仅是互相仰慕外貌而结合，一定经不起时间的考验。当女方生了孩子腰身不再婀娜，当男方因为劳累面容不再俊俏，建筑在“以貌结合”基础上的爱情之塔，就可能因之崩塌。随之而来的吵嘴、打架，另求新欢，以致离婚散伙。此类事例，并不少见。

在对外表美的判断上，每个人的标准也不尽相同。事实上，每个充满青春活力的青年人，面容、体态、身段，总有美的地方。同样，也不可能十全十美。再美的人也有不足之处。一个热恋中的青年，当深入地了解了对方并产生了感情时，就会发现对方原来并不怎么美的外表，却具有无比的魔力，强烈地吸引着自己。这是因为，心灵美常常能弥补外观美的不足，乃至形成一种独特的美，这是一种正常的现象。

5. 同病不宜相恋

选择理想的爱人，从优生学角度应当强调的是，亲上不能加亲，同病不宜相恋。我国婚姻法明文规定，禁止近亲结婚，当然不能近亲恋爱。如果双方患相同的疾病，特别是患有相同遗传性疾病的人结婚，后代就更容易患同样的疾病。

男女双方都患有同样隐性遗传病，如先天性聋哑、先天性视网膜色素变性等，生下的后代一般会全部和双亲一样得这类病。有一种很严重的糖尿病，只有终生有规律地注射胰岛素才能控制，如果双方患此种病，则有100%的遗传率。

男女双方都有显性遗传病，如尿崩症、多囊肾、神经纤维瘤等，婚后生下来的孩子中，会有75%得同样疾病。除了显性和隐性遗传病外，还有一种多因子遗传病。这是由两对以上的基因决定的，其中又有环境因素的作用。精神分裂症、裂唇和裂腭畸形等就属于这类病。男女双方都患同一种多因子遗传病，在后代中，这种病的发病率，就会大为增加。

在选择理想爱人时，一定要了解健康情况，做到知彼知己。如果通过婚前检查，医生认为不宜婚配，为了对下一代的健康负责，应该听从医生的劝告。

6. 恋爱与属相无关

“属相不合”、“生兆相克”的说法，现在已经不多了，相信这种无稽之谈的人也越来越少。但是，还有一些有落后思想的老年人，以什么“猪猴不到头”、“白马怕青牛”、“羊鼠一旦休”等说法，去干涉阻挠青年人的正常恋爱婚姻。

其实，恋爱和属相毫无关系。很早以前，人们没有记时的方法，后来黄帝发明了“干支记年法”，干就是天干，即：甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”十个字。支就是“地支”，即：子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二个字。我国古代，天干地支通常是表示次序的计时符号，周而复始，循环使用。到了东汉，一些数术家选用了十二种动物，即鼠、牛、虎、兔、龙、蛇、马、羊、猴、鸡、狗、猪，来配十二地支，每年用一种动物来作为这一年的“属相”，成为后来人们所称的“十二生肖”，也叫“十二属相”，它除了表示人的生年和出生的具体时刻外，没有其他任何含义。旧社会青年男女结婚，首先得合“八字”，看男女双方出生的年、月、日、时的天干和地支是“相生”还是“相克”，来决

定是否可以相配，这完全是一种迷信。相恋的青年们，切不可相信这种鬼话。

选择恋人的方式

1. 自己在熟悉的同志中间选择

青年男女，由于在生产、工作中的接触较多，对于某个年龄相当、情趣相投的异性有了好感。随着时间的推移，感情又进一步发展，以致暗中爱上了对方。同志之间，相互熟悉，相互了解，可以把对方作为自己的恋爱对象。但是这时还不知道对方是否也爱自己，由于怕难为情，不敢有所表示。这实在是一件既焦急又苦恼的事。这种情况下，怎样才能了解对方的心意呢？

当一对青年男女在健康的、正常的状态下，把同志、朋友间的友谊关系，自觉地发展到恋爱关系的时候，即使还没有明说，但彼此之间可以感觉到这种“微妙”关系的存在和发展，到了一定时刻，双方都认为已经应当把关系明确起来时，就会选择良机表示态度。这时，习惯上男方采取主动的较多。除非感情还没有达到恋爱的地步，碰壁是很少的。因此，在青年男女相处中，当你暗中爱上了对方，为了了解对方的心意，首先需要从这几方面作一下估计：

一是对方有没有感觉到你在爱他（她）？或者你是否觉到他（她）对你也存在着特殊的感情？

二是你们在与其他同志一样往来之外，有没有个别约会和接触？有没有进行过两个人之间的谈心？

三是对方是经常地主动地接近你，还是有意无意地避免和你接触？

四是你对于对方的家庭情况和个人过去经历有没有了解？对方是否也向你了解过这一方面的情况？

五是彼此之间在工作、生产的合作中，留下了一个什么印象？

根据对上述问题的答复，就可以作出判断，并作出相应的处理方法。一般来说，判断的结果，有以下三种情况：

一是对方也有心，双方彼此相爱。这种情况比较好办，可选择适当时机，主动表态。如果羞于启齿，不妨采用书信表示，或者托一个知心的同志转达自己的心意。