

康乃馨

现代女性生活小百科
丛书主编 刘士闻 丁

HUNLIAN
ZHIDAO

杨司攸 汤知慧 编著

婚之恋之道

南京出版社



亲爱的姐妹们：

为你们献上一束康乃馨。

康乃馨一词最早出现在莎士比亚的作品中，被称之为加冕所戴的花冠。

最早的康乃馨只是一种很不起眼的小黄花，两季开花，色调单一。在千百年阳光雨露的滋润下，在几十代能工巧匠辛勤培育下，康乃馨已成了世界名花之一，风靡全球。她，花色绚丽，红黄紫白；花瓣层叠，如剪如画；茎叶翠绿，馨香宜人；不畏冰寒，随土而长；四季藏春，多姿多彩。

康乃馨犹如当代的新女性：自然、美丽、大方，新潮、时尚、安康，温馨、真挚、吉祥，自尊、自爱、自强。

自然美丽多彩是时代女性的生命底蕴；新潮时尚大方是时代女性的勇敢朝圣；温馨吉祥安康是时代女性的真挚母爱；自尊自爱自强是时代女性的独立人格。

新世纪的女性不再是数十年前的小家碧玉，而是一个具有独立人格的劳动者。在社会中，新女性是各项事业的能人，是交往中的活跃者，是朋友间的知音；在家里，新女性是孝顺的女儿，是温馨的妻子，是贤淑的主妇，是慈爱的母亲。新时代的女性像康乃馨那样，在艰难困苦中永远无所畏惧，在风风雨雨中依然花红叶绿。

在献给你们的这一束“康乃馨”中，有《居家情趣》、《家庭

理财》、《现代厨房》、《科学育儿》、《孕产保健》，还有《美姿百态》、《趣味手工》、《巧用电器》、《法律热线》、《婚恋之道》。从这些书中，你们可感受到现代女性的真诚和爱意，也能领略到现代女性的智慧与天赋。

现代女性是幸福家庭的创造者，通法理，懂科学，会理财，治家务，爱美扮靓，巧手女红，娴淑文雅，孝敬长辈，教育子女，体贴丈夫；亲朋好友上门，能不费劲地做出几个可口菜肴，儿女老公生日，会捧出让让人心动让人难忘的惊喜。

新女性是家庭社会进步的创造者，新女性在创造这个时代的同时，也创造了新女性自己。

祝你们——新时代的新女性永远美丽永远幸福永远成功！

黎 雪

2001年7月16日

前 言

“妇人能顶半边天”。这是一句至理名言，相信所有的女性都能认同。可在如今激烈的市场经济社会中，妇女在社会生活和家庭生活中扮演着双重角色，她们所承受的心理压力，你能知多少？

改革开放以来，经济的发展促进了社会的突变，女性在社会生活和家庭生活中所扮演的角色更为突出，再加上人们的生活节奏明显加快，从而使女性朋友的生活方式在传统的基础上更趋向追求独立。在这一过程中，出现在恋爱、婚姻中的心理困惑和产生的问题越来越多，这些问题如果不解决好，将会给女性朋友的健康生活带来巨大的影响。

本书旨在解决女性朋友从青春少女朦胧爱情——青年女性恋爱之情——围城中的夫妻感情这三个不同阶段中所出现的多种矛盾和心理问题。

作者为长期从事心理咨询工作的医生及从事心理健康教育的人员。在平时面对的女性朋友的大量咨询实践中，积累了丰富的经验和知识。作者发现：首先，青少年在生理成熟与性意识的萌动时期，对异性产生了强烈的好奇心，而社会、家庭与学校对青少年异性交往讳莫如深，往往训斥、压制她们，这反而使她们的好奇心更加强烈，再加上社会传媒信息的刺激，促使她们主动伸出探索情感的触角，步入“早恋”的行列。

其次，女青年在恋爱中因缺少经验，或恋爱的心理准备不



足,需要树立正确的恋爱观,以及恋爱的心理位置对个人有着具体的意义。对于青年人来说,恋爱只有两种结果:失恋与婚姻,而在这一过程中,许多人如把握不好,将会迷失自己,甚至产生严重恶果。

再次,怎样处理围城中的夫妻感情,这也是本书的重点。如传统婚恋观对现代青年女性的心理影响,婚姻中的责任与理性,爱的奉献与自我保护意识,等等。

本书针对性地围绕这三个部分进行了全方位、多角度的阐述,以个案的形式进行了陈述,用心理学原理加以分析解剖,最后指出解决的办法。其中,作者详细阐述了什么是健康的爱情,告诉读者健康爱情能使人快乐、轻松、平等、自由;爱情具有专一性和排他性,婚恋中的人要正确处理好双方的关系,明确真正的爱情是相互理解、尊重,给予对方爱的能力,这样才能得到真正的幸福。爱情存在着误区,青年女性要学会区分,才能真正掌握自己的命运。

本书通俗易懂,贴近生活,可读性强,具有科学性和指导性,能给当代女性一定的启示。

作者

2001年9月



目 录

女孩：受伤的为何总是你	(1)
禁令下的早恋风	(4)
姑娘的恋爱心思需揣摩	(8)
处女膜——女孩的精神枷锁	(12)
恋爱中，不要让新鲜感消失	(17)
姑娘：择偶误区要认清	(20)
以身报恩，多情女孩饮苦酒	(24)
不能天长地久，却也曾经拥有	(27)
谈恋爱，她为何屡谈屡败	(30)
心放宽，爱情更甜蜜	(34)
爱情因嫉妒而变味	(37)
想郎为何不爱郎	(42)
苦涩的错爱	(47)
长得漂亮却对异性没有吸引力	(53)
报复男人的代价	(57)
“门当户对”好恋爱	(61)
白领女子，请走出情感危机	(63)
糊涂的爱结出糊涂的果	(66)
童年性游戏与贞操无关	(69)

注重情感交流,她获得了双赢	(73)
爱恨冲突下的心理逃避	(77)
爱在心里,还必须挂在嘴上	(83)
放弃既定的标准	(88)
欣赏你的配偶	(90)
换个活法,伉俪情深	(92)
学会适应,平息家庭战火	(95)
夫妻吵架:示弱才是真君子	(100)
翁婿有间妻咋办?	(102)
老姐为何爱吃“醋”	(104)
“报复”的惩罚	(107)
儿子孝顺夸媳妇	(111)
“撒娇”治好了小梅的头痛病	(113)
爱上一个不回家的丈夫怎么办?	(117)
夫妻新模式:男主内,女主外	(120)
身正不怕影子斜	(123)
“战火”烧不断婚外情	(126)
“化敌为友”:用理智和智慧战胜第三者	(128)
我当不当第三者?	(133)
面对丈夫外遇,我真想杀了他	(136)
借种借了颗“疯种”	(139)
没有归宿的爱	(143)
心归何处?	(146)

绝处逢生	(149)
做个明智的抉择	(151)
欲哭无泪 回头有岸	(153)
重改良 慎离婚	(155)
试离婚,慎重的举动	(158)
两败俱伤不如各奔前程	(161)
为人妻,没有性爱怎么办?	(165)
妻子柔情胜“伟哥”	(169)
形象不佳与性感不足	(172)
离婚案背后的性隐私	(174)
靓女为何上不得婚床	(178)
红杏出墙: 她为何回头无“岸”	(181)
她让婚姻走上了不归路	(187)
旧梦已难圆	(191)
红花配黄叶 难保不变心	(195)



女孩：受伤的为何总是你

男人是泥做的，女人是水做的。泥土掉进水里，人们往往只注意到混浊了的水，而忽视了崩解了的泥。生活中，男女掺合到一起后，虽然他们做的是同一件事，但最终受伤害的，亦往往是那被搅混了的“水”。

22岁的阿兰小姐，从小就性格内向，心中的想法从来不向别人透露。因而越长大，她越感到寂寞，心中有一种被社会遗弃了的感觉，常常闷闷不乐，总爱以泪洗面。16岁时，她考上了中专，同桌的男孩对她非常热情，使她很受感动，两人很快坠入爱河。天真的她以为他们会天长地久，不久就向他献出了自己最宝贵的东西。谁知三年后毕业时，他却不能承担起对她的责任。为此她哭了两天两夜。然而，噩运并没有就此止步。参加工作不久，一个男同事在抓住她工作失误的把柄时，又胁迫她就范强奸了她。她本想去告他，但一想自己反正已不是处女了，这事若传出去更丢人，她害怕社会舆论，害怕家人的目光，害怕以后无法生活，因而她不仅没有去告他，还在他再找她时又妥协了。此后只要他想做爱，她也不拒绝。那个男同事是个花花公子，和他有关系的同时还有几个女孩子。她知道自己不能长期与他保持这种不明不白的关系，半年后还是离开了他。

不久，她又认识了一位开个体诊所的男青年，人长得不错，也有能力，两人几乎是一见倾心。然而，当她把自己的想法告



诉父母时，父母却因为他是个体户，又是乡下人而不能接受，让他们断绝关系。父母的阻挠并没能阻止他们相爱，两人私下里继续来往。上个月，她又把自己在学校时发生的一切都告诉了他，他还是接受了她，并把她带回家中，向他的父母表明了他们的关系。这使她很受感动，也使她更忧愁，她不知怎样才能说服家里人接受自己的选择。因为她过去发生的一切，父母都不知道，要她到城里找一个条件好的男友。但她认为自己已经失去了童贞，失去了自尊，跟“三陪女”没有什么区别，能有人要她就不错了。她本想向家里人坦白过去的一切，但又怕他们会伤心，会对她失望，看不起她，心里矛盾重重，几乎寝食不安。

“今日恋爱，明日上床。”婚前同居已成当今青年男女比较普遍的现象。由于我国是个有几千年封建历史的国家，传统的贞操观仍然很有市场，因而婚前同居者一旦恋爱失败，女方不仅要承受失恋的痛苦，还要承受失贞的压力。尤其是传统贞操观强的女孩，来自其内心的自责、自卑、自弃的压力会更大，这种心理压力有可能刺激她一辈子。像阿兰小姐，她不仅在找对象时要把自己降价处理，就在受到性侵犯、性伤害时，也为自己不是处女而放弃了防卫和维护自己尊严的权利。其实，未婚男女同居受影响的不仅仅是女孩，男孩也同样可能给日后的生活蒙上阴影。例如，一个有性经验的男士和一个没性经验的男孩在寻找妻子或与异性交往时会有明显的不同。前者的着眼点在性，后者着眼点在情。因而，那种婚前恋爱状态下的诗情画意，是对青年男女的那种纯情的吸引。在前者来说都有可能遭到破坏，忽视了细腻感情培养和其他方面的观察的恋爱，必然会给婚后生活埋下某种阴影。据非正式调查表明，有婚前

性生活经验者，不仅蜜月期大大缩短，离婚率也高；由于婚前同居属违法行为，亦不为大众的道德意识所认同，因而多在心情紧张状态下进行，也容易受到意外环境因素的干扰而造成性心理障碍。如前不久接待了一对因心理性阳痿而就诊的夫妻。他们在恋爱不久的一天，女方来到男方家时，恰逢男方的父母都不在家，干柴碰烈火，两人在亲吻中上了床。正当他们如坠云雾时，他父亲回家来，因未带钥匙而“砰、砰”地大声敲门，吓得他出了一身冷汗，阴茎立即疲软下来。此后，虽然他们再没有越雷池半步，但结婚后男方却再也上不得“战场”：平时阴茎勃起好好的，一到夫妻同房时，他就焦躁不安，不再管用了。在临床心理咨询中，接待因类似原因而引起心理性阳痿的患者并非鲜见。所以，为了对自己的未来负责，对未来的配偶负责，无论是男孩还是女孩，都应该注意保护好自己的童贞。

至于阿兰小姐目前的处境，她现在的关键不是别人怎么看她，而是她怎么看待自己。童贞已失虽不可挽回，但她不是为出卖色相或追求性乐享受而滥交，故不可把自己与“三陪女”等品德低下者相提并论。虽然在传统道德观念者眼中，她的女性价值有所下降，但在现代社会开明男士的眼中，关注的不仅仅是那片薄薄的处女膜，而是女孩的综合素质。所以，她应重新评价自我形象和自身价值，重树生活的信心，而不把自己当成“贱货”而廉价处理。调整好心态后，如仍觉得该男孩值得她爱，他也真正爱她，就应坚定地好下去。至于来自父母方面的干涉，可以用时间和他们相爱的决心来化解。而她的隐私则只宜深埋在自己心中，包括她父母亲人在内，不宜再向任何人泄露。

禁令下的早恋风

一位中学教师告诉心理医生，他们学校前不久发生了一起几乎震惊全市的学生争风吃醋打群架案：

有个叫小智的初三男学生，一次在电子游戏机室认识了初二女生小江，两人觉得谈得拢、玩得来，不久便出双入对，像模像样地开始了他们的“早恋”。此后不久，小智又认识了另一个初二女生小琳，一时间，两人的交往也相当密切。

不懂得爱情真谛的小江却懂得“爱情具有排他性”。当发觉平时上学放学殷勤接送自己的小智近来不见了踪影时，小江十分气愤，她幼稚地认为是小琳“横刀夺爱”。

于是在一天中午1点多钟，小江纠集了七八个女生来到校门口，准备向小琳兴师问罪。当小琳走出校门时，小江一伙马上堵住了小琳，责问她为何抢走小江的“男朋友”，并要小琳发誓不再跟小智来往。由于小琳不肯就范，双方发生了口角。小江一伙便将小琳和她的同班同学小洋拖到附近的小巷中，扯破了小琳的衣服，并勒令她跪下，小洋也挨了几下打。

事后，吃了亏的小琳不服气，小洋更是心有不甘，发誓要报复小江。于是在第二天的中午11点多钟，小琳和小洋也叫了几个“姐妹”等在校门口，12点左右，刚出校门的小江就被围住了。恰在这时，小江的几个“姐妹”也走了出来。一见小江“有难”，她们赶忙一拥而上。小江乘机脱身跑回校内。而校外的双方却在激烈的争吵中发生了冲突。打斗中，小琳一方势

单力薄处于下风。小洋见势不妙，赶忙给她的表弟小剑、表妹小文（亦为在校生）打电话，说自己被人打了，要他们赶快来帮忙。

小江一方见状，也分头打电话找帮手。双方打打停停，被叫来参加斗殴的帮手越来越多，人员的身份也越来越复杂。直到有人打电话报警，“110”赶到才将事态平息。

为了能使学生集中精力学习，开学时这位老师曾在班上宣布：严禁谈恋爱，违者处罚。并在安排座位时，有意把男生与女生分开。表面上看还算平静，他还以为禁令生了效。直至学校发生了这件事后，校长责令各班严密注视学生的“早恋”迹象。不敢怠慢的他经过一番侦探，才知道自己的班上也并不平静，同样有几对男女生在“谈朋友”。他觉得学生对老师制定的其他规定都能够比较好地遵守，但不料“早恋”却如此难禁。

这位老师的诉说，使心理医生想起了一件事。这就是在上个世纪的七十年代，电影院经常放映一类规定只有某种人才能看的“内部电影”。由于一般人看不到，所以非常想知道这“内部电影”是什么内容？有多好看？一到有内部电影放映时就千方百计去搞票。由于几次都搞不到票，最后有几个年轻人就翻墙入场，以致被“请”到了派出所。

从这件事中不难看出一个道理：被禁止的东西或事物，往往会格外引起人们的注意与好奇，产生诱惑力而激起人们难以克制的获取欲望。

这种因好奇而激发的逆反心理，在青少年中是十分常见的。当孩子们从小学进入初中，从童年进入少年后，父母老师最担心的就是“早恋”，因而“早恋”是中学的一大禁区。但事实上，几乎不管哪个学校，都是禁而不止。究其原因，逆反心

理起了不小的作用。一方面,从童年进入少年的中学生,由于身体发育和第二性征的出现,萌发了向往、眷恋、思念异性,与异性建立友谊的求异心理,因而其本身就对异性具有强烈的好奇、探究心理和吸引力,再加上“不许”造下的“禁果”,增加了异性对他(她)们的诱惑力,更加想去尝试尝试“早恋”的滋味;另一方面,在国人的心目中,男女之间的交往都与“恋爱”、“思想意识不纯”等联系起来。为了避嫌,青少年往往会有意地逃避、疏远与异性同学的交往,压抑自己的求异心理需求。但压抑不等于没有,日益增长的求异心理需求,由于没有通过正常途径得以宣泄,压抑在潜意识中的“欲能”不断蓄积,就如同拦河治水,潜伏着河水泛滥的危险。所以,单纯以“不许”二字禁止中学生早恋,除了那些自我克制能力强、心理素质稳定的学生能循规蹈矩外,却很容易使那些自我克制能力较差的学生抑制不了禁果的诱惑,而违禁越过“雷池”。

因此,防止中学生早恋,一定要注意避免逆反心理的负效应,不能只是简单地使用“不许”二字。

首先要晓之以理,使他们懂得早恋的危害,用理想和志向分散对异性的注意力。如一个初三女生与男生好上后,成绩从前三名降到了三十几名。焦虑不安中的她,走进了离她家不远的心理咨询室,向医生诉说了她想好好学习,将来上大学,但又无法从感情中退出来的矛盾心理。心理医生认真听了她的叙述后,与她一起憧憬美好的未来,又分析了早恋将使理想破灭的可能性,并列举了这方面的事例。“我们不能用一时的爱毁了一生的幸福。”她领悟这个道理后,又与那个男生一起来找心理医生,并与他“相约在大学”。后来,果然两人都考上了重点高中,如今又都成了高等学府的骄子。



其次，是要创造和谐的交往环境。如组织他们共同参加体育比赛、文娱活动、读书讨论、郊游及跳集体舞等活动，除了生活环境中直接的异性交往外，还要摒弃社会落后意识对青少年的影响，对少男少女的正常交往加以正确的引导，使他们的求异心理需求得到正常的满足。

第三，要对他们进行性生理卫生知识的教育和加强性文明行为的培养训练。使他们摆脱因对性的无知而产生的焦虑和苦恼，形成正确的道德观念，懂得什么是友谊、什么是爱情、什么是美、什么是丑、什么是幸福、什么是耻辱，并用道德意志来克制自己的性欲望和性冲动，树立起自尊、自爱、自重、尊重他人、尊重异性的良好品质，避免因愚昧无知或一时冲动而酿成严重后果。

再则，不要无端猜疑和非议他们，疑神疑鬼地把男女同学正常的交往看成是“恋爱”，加以非难。应以平等的态度对待他们，仔细研究他们的交友特点，理解他们注重异性友谊，使他们能感觉到你既是父母师长又是朋友，能坦率地与你交流思想感情。这样，不仅有利于平时教导他们怎样交朋友、怎样与异性同学来往，即使他们真的有了早恋迹象，也能推心置腹、心平气和地与之交谈，陈述利害，使他们认清弊端，将自己的思想和行为纳入正常的轨道，得以健康地成长。



姑娘的恋爱心思需揣摩

建军今年三十好几了，女朋友接触了不下十个，有的是刚见面就没有相中，有的是接触了一两次就没有了下文，更有谈了半年而散伙的。论建军的长相和其他条件，没有一个姑娘不满意，可建军就是不会谈恋爱，抓不住姑娘的心。俗话说：“姑娘的心，秋天的云。”的确，姑娘的心变化多端，让人揣摩不透，使大多数追求者无从下手，或丧失良机、半途而废，或无功而返、功亏一篑。恋爱时姑娘的心理是有其特点和规律的，男子只要根据姑娘的特点，掌握以下其中一二，成功率便会大大提高。

直表心意。对于理智型的女性，与其说道理，不如直接表达爱意。追求理智型的女性，必须先以强烈的爱情魔力吸引她，采用直爽的方式进攻，或是直接表达心意。用感情战胜其理智，是追求理智型女性的最好方法。因为，一般说来，理智型女性以其充满智慧的气质给人一种望而生畏的感觉，许多男子往往敬而远之。理智型女性接受爱的机会较少，而她们在被爱的时候，更能感到爱情的存在。

关怀体贴。对内向型的女子，如果要追求的话，可时时示以关怀、体贴，能让其在心情不好时尽情倾诉，并制造供她宣泄感情的机会。因为，内向型女子平时不爱表达感情，很容易因小事在内心产生压抑感，以致容易产生感情的猛烈爆发。假如男子能使她的内心得到平衡与协调，就会慢慢地成为她的倾



诉对象和恋人。

留有余地。如果追求自尊心强的女子，要在被拒绝时留有余地，给她以自尊心上的满足，然后趁其内心态度变化时，抓住时机再次婉转表达心意，往往会收到奇效。这是因为自尊心强的女子往往对自己的容貌很有信心，当有追求者时，她们时常会给以冷若冰霜的回报。正因为如此，她们特别注意自己留给他人的印象。她们在拒绝追求者后，通常会有一番反省认识，原先超乎理性之上的感情逐渐降温、冷却，一种担忧在她们心中油然而生。她们会想，万一事实证明自己太绝情，就会被对方认为自己心肠太狠和缺乏教养。这正是她们很在意、很不想接受的一种后果。这种担忧会使她们权衡得失，从而产生对追求者重新评价的意愿。而此时，也是追求者再次表白的大好机会，千万不可丧失良机。

快慢相适。有时候，女子对男子表面上显得毫不在意，但实际上内心充满矛盾，因为一再拒绝，会使追求者敬而远之而可能使自己饱尝独守空闺的滋味。而男子追得太紧，女子的“防卫本能”会对其加以拒绝，这也是女子的一种逞强好胜、不肯认输、好奇等心理在起作用。只要男子能抓住女子的这种心理，掌握好追求的节奏，一定能获取芳心，得到幸福的爱情。

大胆直率。大多数女子喜欢直率的表达，虽然她们会对初次约会就直率的表达感到有点不好意思，但她们却会觉得这样的男子充满男性的魅力，而对单刀直入的表达难以拒绝。相反，她们讨厌那种说话转弯抹角、吞吞吐吐、欲言又止、过分含蓄的男子。因此，男子在邀请女子时，口气要直率，如果对方不喜欢，她也许通过暗示，或找其他理由来加以拒绝；如果对方默默无语，男子就可以判断对方是不会拒绝自己的邀请了。