

# 少女

SHAO NU  
LIAN AI  
YI SHU

## 恋爱艺术

· 台湾 · 沙永玲译



# 献给少女们

## 译者序

少女情怀总是诗。

在青春的日子里，谁没有绮丽的梦幻、澎湃的感情与一颗狂热的心呢？我们希望日子过得丰盈而美好，也衷心企盼意中人的出现，能与我们同享生活中的新鲜与喜悦，并且一起分担其中的焦虑与烦忧。

但是感情的追求往往不如预期中那么一帆风顺，而恋爱的果实也经常苦涩不堪，因此许多人面对爱情时不免惊惶失措，或者是在情海波涛中迷失了自我，而使年轻的时光蒙上一层阴影。

这本书谈的不是什么高深的大道理，它只是简单明了地点出感情问题的基本症结所在，并以轻松活泼的方式刻划出恋爱旅途中的种种情境，进而培养出一种健康、理性与积极的态度，以帮助读者去克服感情世界的挑战。

书中有“爱情IQ测验”、“少女须知”、“你或许不知道”与“爱的语丝”等篇，希望您在这些有趣的测验与新知中，能更深入的了解自己，了解对方，并在情场上做一位快乐、迷人的胜利者。

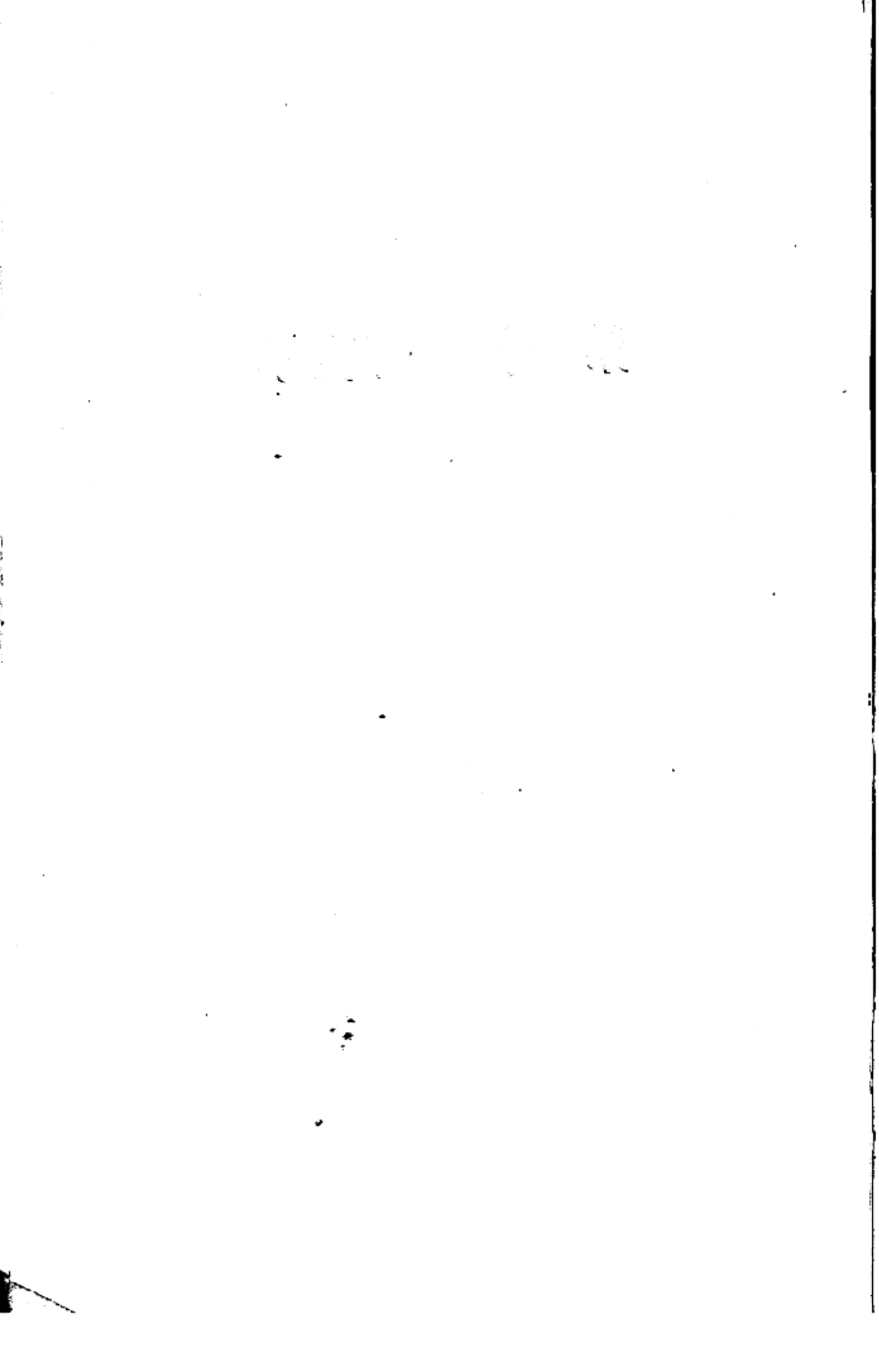
沙永玲 谨序

# 目 录

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 第一篇 恋爱学.....                | 1  |
| 第一章 给俏男俏女看的爱之书.....         | 3  |
| 第二章 爱情的多种面貌.....            | 12 |
| 第三章 妒忌——爱的威士忌.....          | 28 |
| 第四章 接吻——从接吻看个性.....         | 40 |
| 第五章 教你如何找到“他”.....          | 46 |
| 第六章 慧眼识“男人”——十种观察男性的秘诀..... | 50 |
| 第二篇 爱情IQ测验.....             | 61 |
| 第七章 你对爱情知多少.....            | 63 |
| 第八章 爱的晴雨表——爱情脾气测验.....      | 66 |
| 第九章 秘密恋情知多少.....            | 73 |
| 第十章 你太浪漫了吗.....             | 79 |
| 第十一章 如何在情场上做一名胜利者.....      | 81 |
| 第三篇 少女须知.....               | 87 |
| 第十二章 会见未来公婆，如何留下好印象.....    | 89 |
| 第十三章 看男友星座，选购爱的礼物.....      | 90 |
| 第十四章 情绪低落时，哪些事不要做.....      | 91 |
| 第十五章 如何解除寂寞十七岁的烦恼.....      | 92 |
| 第四篇 你或许不知道.....             | 95 |
| 第十六章 从戴表看个性.....            | 97 |
| 第十七章 听讲电话姿态透露心态性格.....      | 98 |

|       |                   |     |
|-------|-------------------|-----|
| 第十八章  | 你怕不怕结婚.....       | 99  |
| 第十九章  | 从就寝习惯看个性.....     | 100 |
| 第二十章  | 选择男友条件显出自己性格..... | 101 |
| 第二十一章 | 吃东西口味观人术.....     | 102 |
| 第二十二章 | 消遣游戏显露个性.....     | 104 |
| 第二十三章 | 恤衫颜色看个性.....      | 104 |
| 第五篇   | 爱的语丝.....         | 107 |

# 第一篇 恋爱学



## 第一章 给俏男俏女看的爱之书

问：什么是爱情？

答：爱情就是男女灵犀相通，自然发生的感情交流。

问：我如何晓得自己坠入情网？

答：你就是知道。

问：我什么时候会恋爱？

答：当你长大的时候。

问：或许我现在正在恋爱？

答：别傻了，你年纪还小，那只是“幼稚的爱”。

问：幼稚的爱与真爱之间有何区别呢？

答：爱是无法解释的，你必须用心去体会。

这些对话听来耳熟吗？如果你曾经为爱迷惘徬徨过，（谁不是呢？）如果你和成人谈过这个问题，你很可能得到以上的答案。一般人都以为爱象魔术一般神奇，必须自己去感觉，而且无法解释，只有大人才谈恋爱。

但是其实不然，爱情的滋味或许奇妙无比，但绝不是迷离幻化的魔术。爱情是有血有肉的，是真实的，是可以形容出来的，不论年龄如何，人人都可以放情去爱！我在这里就是要让少男少女们了解爱的历程，并学习如何处理自己的感情问题。

爱情并不是一桩简单的事，因为它牵涉到微妙复杂的感情。你虽然会为爱陶醉兴奋，但也会感到迷惑、混乱与痛苦。本书不写那些不着边际的大道理，也不谈浪漫的风花雪

月，只是提出一些建议，希望对你的生活与感情世界有所助益。

学习“爱”，也就是仔细思考真正的自己。你对爱情有什么幻想与期望？你认为爱会成真？会海枯石烂，永远不变吗？希望你看完此文时，不但能了解爱是什么，而且对自己也有更进一层的认识。

## 有一天白马王子会出现

你一定听过白马王子的故事，对永恒真挚的感情无限神往。你也曾聆听情歌，观赏浪漫的文艺电影，阅读有关爱情的书。感觉上似乎每一个地方的每个人都在想一件事：恋爱。你不知曾经多少次在内心深处勾勒出“理想爱侣”的模样，这位意中人将改变你的一生，使你永远幸福。你甚至幻想出他的长相、谈吐与风度。或许你的偶像确有其人，是日常生活中活生生的人物，或许他只是可望不可即的幻影——一位电影明星、数学老师，或者对方并不知道你的存在。

你是否想过自己是如何塑造出这位“梦中情人”的呢？如果你思考过这个问题的话，你已朝认识爱的本质迈出一大步。

## 吸引力如何形成

从外表看来，每个人都似乎大同小异，两个眼睛一张嘴，服装类似，言语也差不多，但是在心灵世界中，每一个人却迥然有别。人人对爱情有不同的期望与幻想，对爱的看法也各有千秋，至于爱慕的对象更是大相逕庭。比如说，有

有些人幻想激烈狂野的恋爱，旋风式的求婚，~~与浪漫的婚礼~~。有些人则偏好细水长流的感情，并且已在心中暗恋某人许久。有些人将理想的情人想象得栩栩如生，有些人则只有一些模糊的概念。但是重点在于，“理想偶像”必定是你魂牵梦萦、心向往之的某一个人。从你爱慕对象的类型，也可以分析出你是哪一种人，以及你渴求些什么？

吸引力中存有许多各式各样的因素，使爱情变得更为复杂。因此爱情并不单纯，并不是偶然邂逅一名高大黝黑男子就会意乱情迷。你可能会毫不动心，因为你心中爱慕的对象或许是文质彬彬的书生型人物。

为什么情人眼中出西施，某些人偏爱某种典型呢？为什么你觉得戴眼镜的男孩最潇洒，可是你的知心好友却不以为然呢？为什么你认为约会的对象最好要有幽默感，或许是体育健将，但是你的朋友却较为看重对方的相貌与头脑呢？一旦你了解吸引力是如何形成的，你就不必再去算命卜卦，预测自己将会为哪一类型的对象痴心若狂了。

### 三种不同的“梦中情人”

威利、爱莲与嘉德是三个好朋友，但是每个人的“理想情人”却大异其趣。

威利：我想到爱情时，眼前会浮现一位艳光照人的女郎。她身材高挑苗条，有一头柔软浓密的秀发，鼻梁高挺，笑起来时脸颊上露出可爱的酒窝。她仪态万千，性感迷人，而且为我疯狂，一心一意只想取悦我。她或许对感情认真——想要订婚或结婚。但是我还年轻，有好多事要做。我想交往到最后我们终究会安定下来，成家立业的。

爱莲：对我而言，爱情就是和志同道合的人长相厮守。有时候当形单影只时，我会幻想未来的丈夫，内心暗忖人海茫茫，知心人到底在何方？他在做些什么？我很清楚他是什么样的人。他有正当职业——是一名医生或律师，非常聪明，可以帮我拿主意。我并不期望他大富大贵，但是他赚的钱足以供我们过舒适的生活，我不太在意他的长相，但是他一定要对我忠心耿耿、温柔体贴，这一些比相貌要重要的多。

嘉德：当我想到“男女感情”时，总希望对方是一位有艺术才华的女孩。她或许是演员、音乐家或画家，但她一直力争上游，吸收创作；她也喜欢旅行，尝试新的事物，并立志不断成长与改变。她不是那种持家内向的女孩。我将与她共创丰富而多采多姿的生活。我们一起携手进行创造性的工作，到处云游四海，彼此相看不厌。

## 人 人 与 众 不 同

威利、爱莲、嘉德将会经验三种全然不同的爱情历程，他们出身背景不同，态度与价值观也迥异，然而最重要的分别在于：他们有不同的自我。

爱情就是两个自我之间的关系。自我就是个性的总合，包括聪智、感情、性爱倾向、记忆、恐惧、幻想、期许、需求、价值及偏见等，自我就象指纹一样——只此一家别无分号，也是你与别人之间的分野。

当你逐渐成长改变时，你的自我也会随之变化。你在爱情中将与对方分享自己的一切，但是又如何确定情人能欣赏真正的自己呢？更何况你或许并未表达出真正的你！

## 情投意合

几世纪来，人们常说：“爱情是一个谜。”这句话却不能帮助你了解爱到底是什么。但是如果你看得深入一点，就会发现这句老古语的确还有几分道理，两个不同的人，在心智、感情与情爱方面能搭配得恰到好处，这不是谜又是什么呢？

就拿威利、爱莲与嘉德的例子来说吧！威利希望找到一个全心全意以他为主的漂亮女郎，因此首先他必须要认为对方美艳动人才行，而女孩心目中的梦中情人也是威利这一型的男孩。

由于爱莲缺乏安全感，因此她必须找一位能使她情绪稳定的男子，此君能悉心地保护她、照顾她。

嘉德富有创造力，喜欢与志同道合的伙伴一起工作。因此他希望有一位红粉知己，能够为共同的理想奋斗。

或许威利、爱莲与嘉德并不能找到理想伴侣，但是他们恋爱的对象或多或少都会在某些方面契合。如果彼此个性不能配合，爱情将会令人憔悴痛苦。这都是因为恋爱中的男女在尚未成熟、没有完全了解自己之前，便贸然盲目地投入情海波涛之中。

## 一 见 钟 情

你曾经有过这种荡气回肠、毕生难忘的经验吗？在参加宴会、舞会或篮球比赛时，只觉得眼前一亮，你日夜盼望的他就在眼前，你们俩凝眸注视，眼神胶合，目光仿佛在刹那间凝固，你终于与梦中情人相逢了，这是你今生今世最美妙

的奇迹。

## 幻想：自我的一帖良药

我们的脑中有数不尽的绮思幻想，好让自己觉得好过一些。有些奇想在寂寞时陪伴我们，有些则象时装预演一样，可以使我们对未曾遭遇的经验有一个预先的准备。一生中难免会遇到复杂的难题，因此人往往会利用幻想来探索许多不同的解决之道，然后选出最好的方式，实际运用到现实上，因此奇想是“自我”中自然而健康的一部分。

有些幻想很生动有趣，有些则恐怖吓人。你是否有过可怕的幻想，或放荡淫褻的绮思呢？这些春色无边的白日梦或许令你感到尴尬难堪，但是幻想就和梦境一样是有意義的，如果你能虚心注意，就能进一步了解自己。

有些幻想未免“不着边际”，有些似乎格外真实，但也令人迷乱。不久以前，肯恩就陷于这种剪不断、理还乱的情境中。

肯恩坐在英文课堂中，突然间一切就发生了，他爱上若妮，他有一种前所未有的感受，既奇异又强烈。他的心怦怦乱跳，手心冒汗，全身感觉轻飘飘的，他的眼中只看见一个人——若妮，那个坐在第一排的俏姑娘。

肯恩迳自想着：“若妮，我爱你，你是我一生所见过最美丽的可人儿。我只要坐在这儿，能偷偷瞧你几眼，就感到心满意足了，能够和你单独约会，一定是上帝的恩宠。但是我一定是在异想天开，你绝不会对我这种人有兴趣的，我想一定有许多男孩在追求你，但你绝不会看上我的。我希望自己身材更魁梧些，更有男子气概，而且谈吐风趣，能够博得

你的欢心。唉，这又有什么用呢！如果我鼓起勇气约你出去，你可能会嘲笑我。”

## 采取第一步行动

肯恩为何会对若妮产生强烈的感觉，连他自己也搞不懂，因为他没有真正认识她。但是肯恩知道这种感情是千真万确的，他知道自己无助地坠入爱河而无法自拔，于是问题产生了，他该如何让若妮知道他的感受呢？他紧张兮兮，魂不守舍，不断地在镜子面前练习邀她外出的话，来克服内心的畏惧。但是每当他在镜前练习时，他脑中总是想着：“我到底是怎么回事？我不是个男子汉，没有女孩会中意我的。我只是个失败者。”

最后，肯恩鼓起勇气打电话给若妮，就算碰一鼻子灰反正也没什么损失，结果却令他大喜过望，她竟满口答应与他约会，并且知道他是谁。肯恩挂上电话时，他的心在飞扬。

“我简直不敢相信她会答应，天呀！我怎么办？我要对她说些什么呢？唉！我根本没有一套象样的衣服可以穿，我要带她去哪里玩呢？我希望今晚能玩得尽兴，给她留一个好印象。”

## 结果……大失所望

当那神圣的一晚来临时，肯恩如临深渊地准时到若妮的家，他们去看了一场电影，然后去吃披萨饼，两人在分手时，若妮表示她度过一个愉快甜美的夜晚，希望不久两人能再度约会。

然而出乎意料的是，肯恩并没有这种快乐的感觉，他反而觉得失望与沮丧。肯恩在床上辗转难眠，他想到：“我根本是白担心一场，若妮并不是我想象中的女孩。起初我紧张得要命，全身发抖，但在看电影时终于平静下来。等到去吃披萨时，我已感到轻松自在了。那时我才发觉这完全是一个大错误，若妮就和其他女孩一样平凡，她并没有许多爱慕者追求。她很可爱，很亲切，但也不过是个小女孩，我要的是一个成熟的女人，与众不同，气质出众。唉！真令人泄气。我到底要到什么时候才会真正恋爱呢？”

## 去爱电影而非银幕

意中人要慢慢寻找，千万急不得，许多人认为一见倾心定真情，肯恩就是如此。但是事实上，在肯恩看见若妮之前，他早就爱上这一类型的女孩子。

肯恩在心中早已塑造了自己所爱女孩的形象，他一直在等待她的出现。突然他认为若妮就是梦中情人。但是肯恩爱的并不是真正的若妮，他爱的只是自己的幻想。对肯恩而言，若妮就象一幅空白的银幕。

当你去看电影时，会面对一大块空银幕。然后灯光渐熄，放映机转动，银幕上出现鲜活生动的影像。当电影落幕时，你内心充斥着起伏的感情与思潮，当然这些并不是因为“银幕”而发出的，事实上是投射在银幕上的影像激发了你的感受。

如今，肯恩将“梦中女郎”的影像，投射在若妮身上，这个幻象与若妮真正的自我事实上毫无关系，一般所谓的“一见钟情”就是这样发生的。

## 镜子，镜子，真耶？幻耶？

还记得前面曾提过幻想是自我的良药。肯恩塑造出奇妙的“梦中女郎”时，他在追求什么慰藉呢？

起初，肯恩幻想出一位漂亮而成熟的女郎，一个十全十美的好女孩，如果肯恩真的能赢得美人芳心，他将感到自豪。如果一个完美的人也爱上肯恩，这表示他也是个完美的人。

当肯恩发现若妮并不完美时，他立刻兴趣大减而打退堂鼓。她就象其他人一样平凡，而她的不完美令肯恩心灰意懒，为什么呢？或许是肯恩难以接受自己的不完美。

还记得肯恩曾在镜子前称呼自己是个“失败者”，他不认为自己人缘好，也不觉得自己够高大或有男子气概。他对自己的缺陷感到羞耻，借着爱慕若妮，他试图创造出一种关系，好让他对自己觉得满意，而认为自己完美。但事实证明行不通。

每个人都有自己的缺陷。有些人认为自己太矮、太高、太胖、太瘦，或满脸青春痘，要对自己始终感到满意是不可能的。有时候你就象肯恩一样，在镜中只见到自己的缺点，因而感到愤怒与失望，这真令人痛苦与消沉，你开始觉得不快乐，老是嫌自己不够漂亮、不够聪明，你甚至希望你不是你，而是另一个人。

当这些感觉联袂袭来时，你或许忘了自己的优点，而开始幻想。你希望奇妙的事发生，你希望与某人相爱，他具有你自己所没有的特质。当此种情况发生时，你发觉自己“一见倾心”而意乱情迷。

## 爱从哪儿真正开始

一见钟情的幻想通常不会成真，因为除了自己之外，没有人能使你对自己满意。当你学习真正聆听自己、接纳自己，并喜欢自己时，爱才开始萌芽。爱一定是由自己开始的，如果你不能真正喜欢或接纳自己，你也将难以相信有人会喜欢或接纳你。事实上，如果有人爱你，你或许会觉得对方有问题。“有谁会喜欢我这种失败者呢？”

爱可以令你喜悦畅快，幸福无比。但是如果你希望这种感觉持续下去，就必须认清真爱是什么，并让他与你一同成长。

## 第二章 爱情的多种面貌

爱象什么？

爱象星期天的早晨，

爱象什么？

爱象拥抱的风，

爱象什么？

爱象紫色的梦幻，

爱象什么？

爱象说话的眼睛。

你有没有听过这首动听的歌呢？有没有想过爱象什么？是不是以为既然人家说“一见钟情”，你就可以一眼认出真

正的爱呢？如果有人真能如此，生命将会简单得多，也不会有那么多人为情所苦了。

事实上，爱情并非是表面的，因此你必须仔细看清楚，你在外表所见到的只是外貌、吸引力、友谊，甚至只是一种迷恋——然而神魂颠倒是爱吗？许多人搞不清真情与迷恋之间的差别，强逞一时之勇，栽入爱河之中，等到遍尝失落的滋味时，才追悔莫及。届时，你将会听到诸如此类的话：

“那不是真爱——只不过一时冲昏了头。”

“我很确定那是爱，但是我感到日久生厌，于是一吹而散。”

“那是爱，但是他不断伤害我，人们常说：‘你总是伤害自己心爱的人。’”

“刚来电的时候，一切是那么美好，他却变得非常不成熟，我猜这只是幼稚的爱。”

“我们对感情相当认真，彼此却愈来愈不适合。”

“我爱他，但他不能接受真正的我。”

## 爱情的元素

爱情之中包含太多的“元素”，因此我们很难分析得透彻。人的自我可以分成许多部分，而人际关系则可表现出不同层面的自我，你可能与不同的人一起分享不同的活动。你也许喜欢与长成打网球，与永芬一起听音乐，说不定婉丽是你的知己，你可以向她倾诉自己的感受、幻想与对生命的看法。如果够幸运的话，你会有一位知心好友，他可以激发你自我中的许多才能，你可与他分享不同的活动，恋爱就好比交了一位好朋友——只不过感觉更甜更美。恋爱的滋味乐趣