

风靡全美的情感激励第一书

青春恋爱讲义

红橙卷

[美]金伯丽·克柏格 著
张裕敏 译

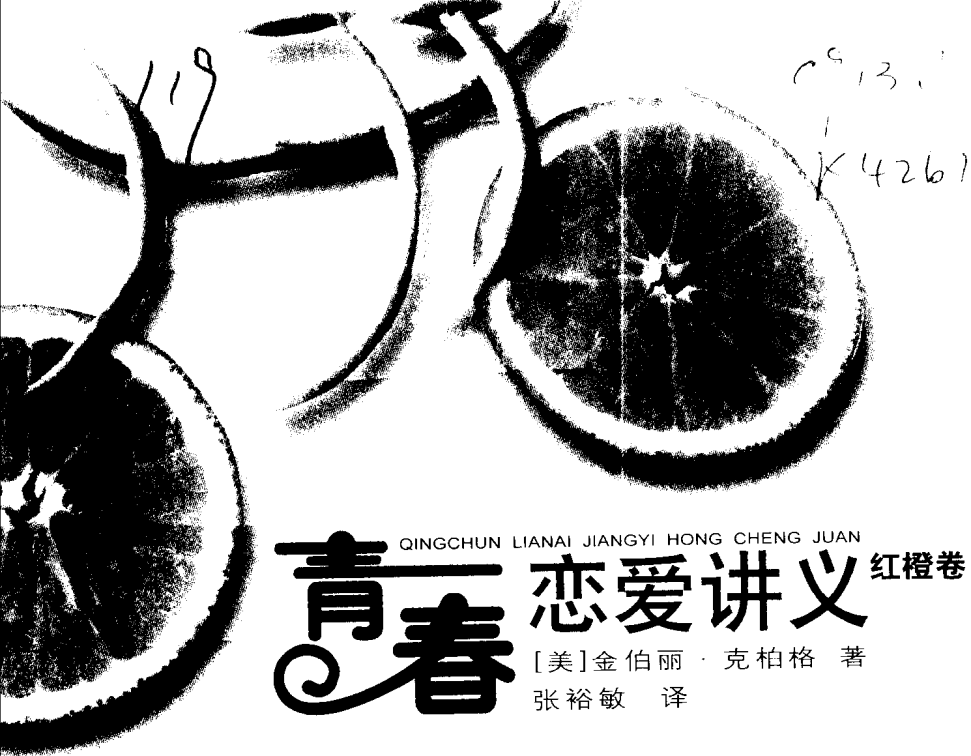


全球销量 4000 万册
《纽约时报》畅销书榜首
《心灵鸡汤》作者全新力作



接力出版社

全国优秀出版社



QINGCHUN LIANAI JIANGYI HONG CHENG JUAN

青春恋爱讲义 红橙卷

[美]金伯丽·克柏格 著
张裕敏 译



A1056650



接力出版社
Publishing House

桂图登字: 20-2002-084

Original title: Teen Love Series: On Relationships

Copyright © 1999 Kimberly Kirberger

Chinese simplified translation copyright © 2002 by Jieli Publishing House
published by arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS Deerfield Beach, FL, U.S.A.

本书中文简体版权经由博达著作权代理有限公司安排取得。

图书在版编目 (CIP) 数据

青春恋爱讲义·红橙卷 / (美) 金伯丽·克柏格著;
张裕敏译. — 南宁: 接力出版社, 2002. 10

书名原文: Teen Love Series on Relationships
ISBN 7-80679-078-0

I. 青... II. ①金... ②张... III. 爱情—青少年读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 070944 号

文字编辑: 李朝晖 钱俊 美术编辑: 郭树坤
责任校对: 蒋强富 裴文燕 责任监印: 梁任岭

出版人: 李元君
出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路 9 号 邮编: 530022
电话: 0771-5863339 (发行部) 5866644 (总编室)
传真: 0771-5863291 (发行部) 5850435 (办公室)
E-mail: jielipub@public.rn1.gx.cn

经销: 新华书店
常年法律顾问: 天驰律师事务所

印制: 北京市朝阳区科普印刷厂
开本: 890 毫米 × 1240 毫米 1/32
印张: 9.25 字数: 204 千字
版次: 2002 年 12 月第 1 版 印次: 2002 年 12 月第 1 次印刷
印数: 00 001 — 30 000 册
定价: 18.00 元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 0771-5864694 5863291

前言

谜一般的爱情

肯特·耐本(Kent Nerburn)

爱就是人生……

如果你错过爱，就错过了人生。

——李奥·巴斯卡格利亚(Leo Buscaglia)

人与人为什么会相爱?至今仍是个谜。

爱是怎么发生的?爱何时会降临?为什么有些爱情能开花结果，有些爱情却如昙花一现?这些都仍是谜。

我们可以将这些谜加以分析解释，却不能只是纸上谈兵，而不从经验中学习。就如同生命不只是肌肉、骨头、神经的总和，爱也不只是两人共同兴趣和相互吸引的总和。爱就像生命一样，是上天赐予的礼物，来去的时间和方式都早有定数。

有时候(但愿你一生中最少有过一次)，在爱的花朵最盛开时，收到这份礼物，并且好好把握、欣赏它难以言喻的美丽，这是每个人都有的梦想；但更多时候，是爱将你捕获，将你品味，然后离去。

年轻人通常只懂得紧握爱情，不愿承认爱是一份上天自由给予、也自由取回的礼物。当爱消散，或爱人的温情不再，他们通常会不顾一切抢救爱情，却没想到纵使爱已消逝，也应该好好过日子。



这些人要没有答案的答案：他们要知道是不是自己做错了什么，所以爱人才会离去？他们或许想要改变爱人，以为只要做一点改变，爱就会回来；他们怪罪到环境身上，以为换个地方一起重新生活，爱就会回来。

年轻人无所不用其极，想解释爱来来去去的原因。但除了爱本身之外，其他事物都无须空费心思。在他们真正了解爱神秘的特质之前，一直都在谜海中浮沉。

关于这一点，你不但要明白，更要接受，要善待爱给你的一切。如果你发现自己爱上不爱你的人，要对自己宽待温柔。爱他（她）不是你的错，只是爱刚好没从你身上经过。

如果发现你不爱的人爱上了你，要感到荣幸，因为爱轻敲过你的门，但请千万轻柔地拒绝这份你无法回报的礼物。不要加以利用，也不要造成伤害。你怎么对待爱，爱就会怎么对待你。即使每个人的生命不尽相同，心灵感受到的却是同样的痛苦和喜悦。

如果你爱上一个爱你的人，但最后爱仍选择离去，请不要强留，也不要恶言相向，要潇洒地放手。凡事总有个道理。时候到了，你自然会明白。

记住：不是你选择爱，是爱选择你。

你所能做的，就是接受爱的神秘，等待爱的来临。感受爱如何让你心灵充实满溢，然后将爱散播出去。将爱回送给唤醒你心里的爱的那个人，将爱送给意志消沉的朋友，将爱努力传送给周遭的人。

许多人就是做不到这一点。他们长久过着无爱的生活，爱对他们而言，只是一种需要。他们把心当成一个空

虚的容器，等着找爱来填满，以为爱只能从外而来，不能由内而生。

新的爱情固然可以重新充实这种人的心，但当爱情冷却，他们又把爱视为一种需要，一心只想向外找寻爱，却忘记爱的秘密在于它是个礼物，也忘记只有将爱散播出去，爱才会增长。

请牢记：爱情的来去有其理由和特定时刻。你无法跟爱理论，也不能用威胁利诱要爱留下。你只能在爱来临时迎接爱情，拥有爱时回报爱情。但当爱选择从你或爱人的心底溜走时，你什么都不需、也不该做。爱一直是个谜，永远都是。纵使恋情短暂，只要曾经爱过，人生就可无憾。只要你愿意打开心房，爱，一定会再次造访。

青春恋爱讲义

红橙卷

目 录

作者序	爱的序言	1
导 读	从爱中学习	3
前 言	谜一般的爱情	6

第一章 要先爱自己 1

要先爱自己
我最大的优点
有人为我守候吗?
我心已足
勇敢去爱
只有我没人要
为什么一定要男大女小?
我配得上他吗?
与我的自信分手
我不够美

第二章 坠入爱河 25

坠入爱河
完美的男人?

这是爱吗？
告诉我
我怕他爱上我
一石一砾
我只爱谈恋爱
如何安慰心碎的她？
爱之洞
我的真命天子
我怕陷得太深

第三章 面对新感情 51

面对新感情
L开头的字
他在想什么？
朋友跟我抢爱人
姐姐
二选一的难题
情运不佳
天哪，她想跟我谈！
这家伙竟然公然撒谎！
独自一人
我是个心思细腻男生

第四章 凡事都有第一次 77

凡事都有第一次
第一次
我怕她会拒绝我……
我看走眼了……
我不敢吻他



我都快毕业了，还不识初吻滋味
初吻
吻
为何总要男生采取主动？
爱到底是什么？
甜蜜的爱

第五章 你喜欢我吗？ 97

你喜欢我吗？
隔壁的男孩
男生喜欢什么？女生又喜欢什么？
幻觉
我一靠近她，就动弹不得
我怎么知道他喜欢我？
我怎么知道她喜欢我？
我们才定下来就吹了……
甜蜜的梦
特别的男孩

第六章 不只是朋友…… 123

不只是朋友……
我最好的朋友
我竟爱上最好的朋友！
表白的那一天……
我喜欢上一个朋友
荣幸
我希望他当我的男朋友
我已经期待很久了

现在她愿意接受我了，我该怎么做？

相爱容易相处难

我的朋友告诉他我爱他

再见

我喜欢她，但她爱的是我的朋友

第七章

单恋的滋味

151

单恋的滋味

他的蠢笑话

我永远不会寄的信

他眼中根本没有我

我忘不了他

疯狂迷恋

我总是无法打动她

他不爱我

说不出口的话

等她的决定

我想他想到不能呼吸！

她爱的不是我

他让我魂牵梦萦

第八章

相守时光

175

相守时光

那三个字

女人心，晴时多云偶阵雨

朋友在，他就对我不好

他爱我多于我爱他

我们之间要如何挽回？



我们如此不同
她老爱拿我跟别人比较
他竟然对我大吼大叫!
我的幸福能否长久?
彩绘爱情
我不信任他
担心他会遇见更好的女孩
害怕
我的爱离我而去
我父母不喜欢我的男友
男友在舞会上不理我
男友重视我的父母胜过我
网恋能否成真?
我的虚拟爱情很真实

第九章

为爱画上句号

221

为爱画上句号
给杰克
第一次心碎
虚假的爱
都是我不好，才会失去他
她可以忘了我，但是我真的做不到
失去他的心痛
从爱中学习
痛苦的是……
无法再等她的决定
干枯的玫瑰
我该怎么和他分手?
难分难舍
分手让我心情沮丧

我的心到哪儿去了？
我因为爱而忽略朋友，但我现在需要她们
一开始
告别

第十章 **重新出发** 257

重新出发
我无法放开她
放手
新的开始
最隐秘的痛楚
会不会再受伤？
心的缺口
留在我心里的脚印
对他认识还不深
一个人的乐趣
谁说非有男友不可？
我又陷入情海了！

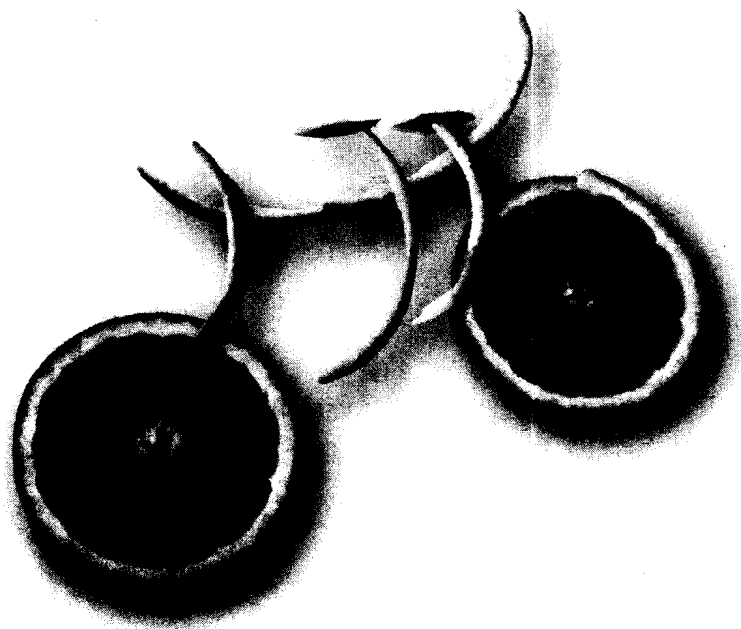
结 语 **认真过青春** 279

要先爱

自己

每一段感情中你如何对待别人，
反映出你怎么对待自己。

——爱丽丝·德维 (Alice Deville)



要先爱自己

先爱自己，
才能开始一生的浪漫故事。

——奥斯卡·王尔德(Oscar Wilde)

在讨论男生和女生的关系之前，我们先来看看一生中
最重要的一种关系：你和你自己的关系，也就是来看看你
如何对待自己。

很多人都会说，他们喜欢自己或很爱自己，但是要他们
诚实检视对自己真正的感觉，就会有和我一样的答案：
我是我自己最痛恨的敌人。如果有人对待我，像我对待自
己一样，我一定不会原谅他；如果有人敢对我说一些像我
对自己所说的话，那我一定会气呼呼地走出去或是挂断他
的电话。我会给自己放马后炮、唠叨自己、批评自己，有
时候折磨自己。至于同情心和温柔，我只留给朋友，起码
通常都是如此。现在我意识到自己该作些改变，所以渐渐
能善待自己。

改变任何事情的第一步，就是要先有所反省、有所
意识。我们必须诚实检视自己对待自己的态度。例如：

你怎么对自己说话？

你对自己有信心吗？

你会不会温柔地对待自己？

大多数时候，你是否觉得内心安稳平静？

你喜欢自己的样子和处事的态度吗？



如果你和我们大多数人差不多，你就会跟我们一样，希望自己瘦一点、皮肤好一点、鼻子高一点、日子过得有趣一点。我们常给自己找茬，觉得好像每个人对自己都很满意，只有我不是这样。我们以为安全感只有别人的份，我们想都别想。可是我要偷偷告诉你：其实别人和你一样没有安全感。大家都很会挑剔自己，甚至想都没想过要爱自己。

不过不用担心，只要我们开始反省思考，好好想想自己如何对待自己，就跨出了改变的第一步。接着，最值得设定的目标就是要爱自己、接受自己。只要我们努力接受自己，了解接受自我的重要性和必要性，人生的改变就会出现我们眼前。

我们来想想，为什么接受自己会这么困难？首先，我们以为爱是交换得来的。我们可能对自己说：“等到我瘦一点，我就会爱自己。等到我能把事情做好，我就会爱自己。等到我觉得有安全感，我就能接受自己。等到我像某人一样，我就能接受自己。等到我不是像现在这样的我，我就会接受自己。”

很多人都有这种想法，可是你没发现，这种想法有多么愚蠢可笑吗？

你知道吗？只要你越爱自己，你就会越可爱。

只有你真正爱自己，你才能发挥最大的潜能跟天分。

你难道会跟你的好朋友说“你减肥成功，我才能跟你做朋友”？

难道你会说“因为你不完美，老把事情搞砸，所以我不喜欢你”？

当然不会。不过，我们对自己就是这样。

你一定曾经试过去安慰心情不好的人，结果呢？你的安慰和赞美马上让那个人变得有趣迷人，在他脸上看到焕发的容光，眼睛闪耀出光芒。这不是凭空想像，而是甜美话语能带给人真实的转变。如果你也这样赞美自己，这些奇妙的转变也会发生在你身上。何不试一试？

只要你试着接受自己，就能感受到我的祝福。记住，一旦做到好好爱你自己，就等于为自己打开了一扇门，通往一个全新的世界，在那里，会有你要的美好恋情。

我最大的优点

莎拉·那奇曼 (Sara Nachtman)

午后，我看着镜子里的自己，
要朋友告诉我，
她看到的我是什么模样。
她说：“表象通常虚幻不真。”

我开始奚落自己的外貌，
要是我高一点、瘦一点该有多好。
她的眼睛看穿了我的心思，
她说：“肤浅的愿望只会让你更显渺小。”

我承认她说得对极了，
可是她没有资格这么说，
因为她是每个男孩的梦中情人。
我试着告诉她我俩的差异，
她答道：“外在不一定与实际情况相符。”

她要我“说出自己五个优点”，
这下麻烦才刚开始。
我看出她表情里的痛楚，
因为我一个优点也想不出来。
我身上没有半个让我自己欣赏的优点，