

女子生活圈

愛的聖經

Ai De Sheng Jing



天變地變情不變

海天出版社

TS 974

15:1:d

爱的圣经

古草 编著

海天出版社

粤新登字 10 号

责任编辑 曾凡益

装帧设计 张 平

爱的圣经

古 草 编写

海天出版社出版

(中国·深圳)

海天出版社发行广东省新华书店总经销

广东省台山市人民印刷厂印刷

开本 787mm×1092mm1/32 印张 2.5 字数 40 千

1992 年 5 月第 1 版 1992 年 5 月第 1 次印刷

印数 10000

ISBN 7-80542-492-6/G·87

定价 (上辑 5 本) : 13.80 元

目 录

初恋圣经

- 初恋第一课——了解男友的方法..... 2
- 怎样创造美满的恋情..... 7
- 透视男友，让他的手掌来告诉你..... 12
- 九种令男人疏远的少女..... 15
- 怎样和他擦出爱情火花..... 18
- 两性之间的吸引力..... 22
- 初恋少女十忌..... 25
- 血型暗藏玄机
——你想知道你目前的恋人在婚后的表现吗？..... 26
- 约会必须注意的九个问题..... 39

热恋圣经

- 当你坠入爱河之前..... 43
- 如何奉献女性的温柔..... 49
- 吵嘴的艺术..... 50
- 情侣之间如何保持距离..... 52
- 怎样使平淡的婚姻有甜蜜的感觉..... 55
- 如何对付“自私”的男人..... 58
- 婚姻及配偶：四分钟乘以二..... 62
- 维持亲密关系的六大要诀..... 67
- 怎样调和不同的兴趣..... 71
- 热恋中的情与礼..... 73

失恋圣经

- 玩火的悲剧..... 77
- 分手的风度..... 81
- 重拾失恋后的信心..... 84
- 迎接新生活..... 87
- 婚后的女人——金科玉律..... 89

初恋圣经

让我点燃一炷心香
在这夜深人静
万籁俱寂的
时刻
我要把对你的感觉
小心摺叠
小心置放
在一个很隐秘的地方
接着
我便开始耐心地等待
等待季节的转换
等待雪融 花开

台湾
——涂静怡





了解男友的方法

初恋第一课

对初恋的少女来说，必须上的第一课就是如何了解你心目中的白马王子。

男人必须了解女人。

女人也必须了解男人。

只有相互了解，才可能共同激起爱河的浪花。

我们不妨把男人分成六型：

健壮型：这种人热心运动，臂力比脑力来得好。意志坚决，品性优良，孝顺母亲。

处男型：处男型的男人，年纪已不小了，见了女人却有些难为情，但很有自信力。受过良好的教育，有专门的学问，有眼光，善品评，境况大致颇佳。

世故型：年纪约在 30 以上，善交际，颇有讨人喜欢之

处，和女人很合得来，对世事采取嘲笑的态度。

多情型：这种人聪明而可爱，也靠得住。不大光明磊落，把凡俗女子看作如仙女一样，他的朋友总是有限的几个，是个爱家的人。

沉默型：沉默型的人有大丈夫气概，不喜欢讲话，并且不大有幻想。为人诚恳忠实，有些人误会他，但他的朋友都极推崇他。

唯美型：感情丰富好幻想，老是不大快活。有小聪明、健谈，虽不顾小节，然自有其可爱之处，境况时有变迁。

你的男朋友到底属于哪一类型？这得靠你的观察来决定，以下就是依照上面的分类法，告诉你如何去交结各类的男友，若碰巧你的男友并不专属一型，而是多型混合，那么你就可以参合起来应用。

健美型：

初步——你该明白，不要怕说话，但也不宜无谓瞎谈。在这样的男人面前，你要更女性化一些，但不可太柔弱。要懂些运动，但他既最擅此道，就让他去玩给你看好了，你娇羞地赞他，但不可过分地怕难为情。

演进——你们渐渐地熟悉以后，可让他来提议带你出去玩。上馆子时，你的胃口要好。但点起菜来，不必点什么名贵菜。你同他在一起，衣服要穿得使大家能注目，但不要穿得过分炫耀新奇，这样若你不在时，他的朋友就会以此寻他开心，所以新奇的衣服并不适合。

成熟——你做了他的情侣以后，他会觉得有你这样一个女友，犹如打球得了满分一样，是十分光荣而又幸福的。在私底下，你要敬重他，最好记得他是个男子汉，自然你要多注意他最喜欢的运动，但在这上面不必费时太多。有时你可以请他的妈妈出去玩玩。

处男型：

初步——同处男型的男人交往，不须故作天真状，但太过老成也不相配。你可以与他讨论一些知识方面的东西，他的学识好，很可以教你，你必须虚心受教，但你又得表示出你亦不是不学无术的样子。你的话要能鼓舞他的兴趣，使他觉得你很讨人欢喜，但记住，他是很机灵的，你要很聪明地称赞他。

演进——他的自尊心很强，他若来看你或是同你出

去，已是他软化的表现了。但他自己不觉得，你也不要让他知道。上馆子要选有名美食的馆子，让他指导你什么东西好吃，但你对于美食也要有鉴别力。你只要先和他谈谈一些不涉个人隐私的事，后来他自会坚持对你透露他的个人私事。

成熟——你虽得到他了，然而还需要时时留心他。可能他同你恋爱时，是他在让步，但你要使他的让步让得很上算，他已有了许多好处，现在再加上有了一个你，所以你要使他感到与你结合会有一个美满的家庭。他是很孤寂的，你用了你的美丽和爱情，使他的生命充实起来，但他始终是个自由人，不要对他纠缠不清。

世故型：

初步——世故型的男人，女孩子见得太多，因此想与他交往得有些技巧。你在他面前，应该要神秘一点，让他摸不清。你自己要有把握，若有情似无意地对待他。你的说话要聪明，但不必十分深刻。赞美他时，话中须要转几个弯，使他弄不明白你的意思，等到他眼中真正露出对你的爱慕之意后，你就可以跑开了。

演进——他请你上馆子

时，可以客气地答应地，衣饰要华丽，但要有机会节制，象女明星一样地娇媚，象官太太一样地尊严。至于他要请你去的时候，你自己应该晓得里面的具体内容，你的心里总是同意他的话好了。他的眼光和谈话，如有逼人之势，你只要轻松地应付过去就行了。他越是要正经，你越是要装寻开心的样子，弄得他走投无路。

成熟——现在你很明白他十分爱你，但不可以使他有立刻成功的希望。你们还是好好地亲爱下去，然而你必须练习你的灵敏，你要做主动者，你们之间的爱情，必须由你来操纵。

多情型

初步——你对他要正经一点，但不用板着一付面孔，该快乐的时候也要和大家一起快乐。你虽然有着像圣人一般的智慧和尊严，可是你一定要做一个可爱的女人。

演进——他如请你出去约会，你可以提议要到乡下去走走，野餐盒里，可带些自己做的食物。看见人家的小宝宝，或是花卉鸟兽等，你该表示很喜欢的样子。你的衣服要穿得悦目一点，可多吃些他带来的食物。你要做一个愉快而

温柔的小姑娘，情感不可过于兴奋。同他谈谈你是小孩子时候的情形，必定可以增加他的兴趣。他若有什么求爱的表示，不妨娇羞地闪避开。

成熟——相信他、热烈而温柔地爱他。用温婉的规劝，就可使他听你指挥。你做事要能干，但使他知道，他不和你在一起时，你就要手足无措了。他如果向你求婚，那么你不妨做作一点答应他。结婚以后，你为他管家生孩子，他总是你的了。

沉默型：

初步——你见了他，千万不要难为情，否则你们两人将永远没有结果了。应该由你先开口，但你如神气活现的，又会把他吓住，所以你仍旧要女性化一点。然后你要认真地听，使他觉得原来他也很会讲话。温和地恭维他，凡事要马虎一些，使他觉得你这个人还容易应付。

演进——你们二人感情还不十分成熟时，不宜去吃一顿幽静的晚餐，应该到热闹而愉快的地方。让他讲他自己的事，但你也不必追根究底。你的衣饰要使他觉得光彩而不受窘为要，并且你既晓得他不喜讲话，当然不必希望他来称

赞你。

成熟——你虽然沉默寡言，其实很富有热情，你要热烈地爱他，他是值得你去爱的。即使他没有留意到你换了一双新鞋子，为了他，你仍旧不可松懈，你要常保持你的娇媚可爱，利用你的直觉去体会他心中的爱，不必去顾虑他沉默的个性。

唯美型：

初步——与唯美型的男人在一起，可正经地讨论许多重要问题，让他去尽量发挥。



随便什么东西，都可以请他发表意见，虚心地听着，你自己虽有立场，但对他可迁就些，坦白地爱慕他，优雅地赞美他。

演进——可以请他带你去看看美术展览会，或者欣赏山水月色等都好。你虽很有智慧，但要使他还胜过你。你的衣饰可以新颖一些。另外，不要表示你的精神好，全身要有些楚楚可怜的样子，不要谈起运动和汽车这类他不喜欢的东西。他也许很想无拘无束地度过一生，然而你可以使他觉得

他若没有了你，此生一定不会快乐，这样他必定不肯放松你了。

成熟——他这个人是只可以领导而不可以驾驭的，你要摸清他的脾气，任他去照他的办法做，有时你也可以像慈母一样的去抚爱他。他把理想的东西看得很重，现实生活中的东西看得很轻，你该少拿现实生活的东西麻烦他，否则必定会触怒他。你们之间的爱情，虽有欢乐的地方，然而有时也有悲哀的地方，这点必须要认清。



怎样创造美满的恋情

在经历了一段又一段
不如意的恋情后
你可能已忘了
美满爱情的滋味

一段美满的关系大部份时间都能令你心花怒放，一段恶劣的关系却总教你愁眉不展，道理异常简单，但为何并非人人皆可享受有美满的爱情？其实这也很简单，因为为了爱与被爱，为了有人相依，为了逃避孤单，一个人可以让自己坚信，任何爱情，即使带来伤心痛苦的，都是美好的爱情，或者至少比没有爱情好。

假如一个人从未经历过美满的爱情，只有一段又一段的劣等关系，她可能以为爱情就是如此，说不定它会随时间改善，但这仅属妄想，并不相配的爱情至少能开花结果。

●劣等爱情的特征

劣等爱情像疾病一样，亦有种种症状。最普遍的是情绪波动极大、沮丧、压力、猜疑、喜怒无常、失眠，或者逐渐依赖食物、饮品，甚至药物。而另一个没那么明显的征状就是花大量时间谈及和分析自己的关系，企图了解甚么地方出了岔子，

如何令它回复正常。

如果一位密友跟你同时陷入劣等的恋情中，情况就极度危险，因为你会愈发相信“爱情就是如此”？你们也可能每天通电话数小时，互吐苦水，满以为谈论恋人就能与他建立一种在真实生活中欠缺的亲密感，虽然明知对方的爱情不会有结果，仍互相鼓励。由此可得出一个结论，越想与人讨论和解释一段爱情及设法为它辩护时，这段爱情就越不美满。

●美满爱情的征状

假如你觉得大部份时候都有所作为，能够享受日常的活动，对爱侣又有足够的安全感和信心，你的爱情就算美满。恋人们极少会感到被冷落，因为无论对方做甚么，那管是与朋友踢足球，与前妻的子女去动物园，或独坐客厅一角自顾自地玩填字游戏，你都不会觉得他忽视了你。

美满爱情不一定像艰难的关系般令你心跳加剧，兴奋莫名，但每早醒来知道在自己的世界中，至少有一样东西是完全正确的，岂非更胜短暂的刺激？美满的爱情只需少许甚至不需任何解释，而且出奇地恒久一致。

●为何我们会堕进劣等的关系中？

心理学家和精神病专家发现了一些极好的理论，解释为何两性会陷入不愉快的恋爱境况中，虚耗了自己的时间、精力、雄心壮志及自尊。一般的理论包括因童年受伤害而无法与父亲或母亲和解，恐惧亲人，以至缺乏自信，但很多人都忽略了一点，由于劣等爱情占据和虚耗极多时间，所以能够让你逃避生活中“真正”重大的事情。

当两性不顾改变现时的生活，或不顾面对一些关于他们自己而又很难接受的事实时，劣等爱情就可分散他们的注意。

●对劣等爱情的一些常见辩护

“我喜欢挑战”。但要令对方如你所想般爱你，这实在难若登天。不如将精力转而花在更有回报的事情上，总比浪费在注定失败的目标上好，任何事情，不论是学习一种新语言或园艺，都使之得到更大收获。

我似乎沉醉于那种对将来一无所知的兴奋感之中。假如一个人因喜欢不可知的东西而维持一段恶劣的关系，那商品及股票市场可能是较健康、较愉快的选择。此外，大多持这理由的人，其实完全清楚将来是怎样的：他们会被困于感情的死结中，看不见一条出路。

“我投资了太多时间在这方面，现在不能抽身离去”。无论你投资了多少年在一段劣等关系上，亦不能令它改善，只会徒增你对未来日子的疑虑。能够承认我曾经放了很多时间和精力在恋情上，但现在是在放弃的时候了，必须有极大勇气。经历多年的劣等恋情，会耗尽你决心离开力量，令你更加相信爱情就是这样。

“欢乐的时刻真是美妙非常”。大多数瘾君子被问及为何沉迷于自我毁灭的癖好时，都是这样子回答的。但欢乐的时刻如此短暂及罕有，为了这一点点快乐，是否就值得维持一段劣等恋情，忍受长期苦痛？

“没有了我他定然崩溃下来”，这只是个人的想法。过往的经验告诉我们，当一段婚姻或恋情告终后，男女双方都会有令人惊异的复原能力，新恋情及再婚之多就是最佳例证。因此假如你告诉自己，是为了他需要你才维持这段劣等恋情，那你只是在找藉口而已，对双方都极不公平。



●劣等恋情能否得到改善？

恶劣的情况可以好转过来，但若二人是因一方或双方根深蒂固的不健康或顽固性格而相恋，那么劣等恋情改善的机会就微乎其微。维持一段劣等恋情的人常常希望一些外来力量（如金钱）可以令情况改善，他们决定生孩子或搬往异地，但这些事情都不能从根本上使不惬意的恋情变得美满。相反地，二人的关系只会更加纠缠不清。

●人们对美满爱情的看法各有不同

人们最感难受的，就是一个不适合他们的爱人，却与别人恩爱逾恒。丽娜与加利相恋近6年，加利一心要做单身汉，但丽娜以为支持下去，终有一天加利会跟她结婚。但这个愿望并没有实现，二人最后便分手，不久加利却娶了另一名女子。

“最近我和加利叙旧，他对妻子赞不绝口，我的心里真不是味儿，难道我很差劲吗？大概是我明知他并不如我所渴望般地爱护我，因此过于刻意争取他的爱，反令他产生抗拒感”。丽娜说。

你和爱人虽然并不愉快地一起生活，但你们始终都会找到适合自己的对象，又何苦恋恋不舍，勉强维持一段恶劣的恋情？

●美满的恋情发生在美好的人们身上

“美好”在这里指性格坚强，了解自己，知道爱情健康的一面，懂得决定什么对自己有益，有能力拒绝一些会带来伤害的关系，即使它是如何吸引。他们亦有勇气和自信去摒弃先入为主的观念，不会存着甚么是好伴侣，甚么是劣等伴侣的偏见，而且即使伴侣并不符合父母、朋友及自己理想中的形象，只要双方生活幸福，心里亦绝无芥蒂。

罗拉是一名律师，却嫁给了一个园丁。“这段婚姻是不会有好结果的”、“为甚么你不选择一名律师作丈夫”、“以你

的条件可以挑更好的丈夫”等说话不绝于耳，但经过 5 年的婚姻生活，罗拉说：我并非建议每一个专业女性都选园丁作丈夫，但至少你们应该知道，出身名校和事业成功都不一定能令异性成为理想的丈夫，最重要的是他对你细心体贴和令你感到满心欢喜。

美满的爱情通常发生在满足于自己的人身上，他们非常清楚什么最适合自己的，绝不为父母及同辈的压力所影响。

●美满、劣等及淡漠的爱情

明显地，人们不能判断一段恋情将会演变得十分美满或恶劣，除非他们已经投资了一些时间在关系上。所有新恋情在开始时都充满成功的迹象，但假如一切都是十全十美的话，你就要当心。

想知道一段恋情是否适合你，必须坦白地面对自己的本能、感觉、恐惧及疑虑。和一个花心汉享受浪漫的约会，可以调剂你的生活，但假如付上真感情，妄想和他厮守终生，那就太过于危险了。

●美满恋情亦会造成伤害

当然，即使美满的恋情亦不会永远一帆风顺，尤其当你感到已尽了很大努力去把它维持时。但假如你至少在 70% 至 80% 的时间里感到惬意和满足，你就可以继续发展这段关系。

美满的恋情不会没有痛苦的。当爱人工作不如意，或感到自己是个失败者时，你所感到的痛苦尤其严重，但这些痛苦都只是短暂的，而且可以显示你拥有了美满的恋情，因为你是为他感到痛苦，而非因他感到痛苦。

透视男友

让他的手掌来告诉你

你的男友是哪一种类型，不妨注意一下他的手掌，看看符合下列哪一种。

基本型

这种手粗糙而样子笨拙，手指粗而短。大拇指短小，手指甲短而粗，手掌通常是厚实的。是一个朴实的庄稼汉，他的智商相当于一

般面貌严肃的人，会带你去电影院，然后又不让你看，因为你一直那么忙碌地防范他。

现实型

手指头的骨节毕露，大拇指很大。手掌上部是方方的连在手指根上，手指和指甲也都是方的。很不幸的是，其个性也是如此。这种人不会有极辉煌的前途，他是凡事有条理、讲究精确、坚韧不拔



的。他很可能是脸上胡须修得干干净净的，不太严肃，爱看国际地理刊物的人。一旦你有缘结识他，会发现他是一个个性极佳的人，但是这类人物很难把你带进诗情境界中。他和北极星一样可以依赖。你可以去拜访他，跟他说，“我觉得好心烦，很需要一个人做伴”。但是假如他对你有了不规矩的动作时，可以老实不客气地用手边的东西阻止那向你探索的手，只不过，你别再期望他会在情人节送一条鸡心项链给你了。

艺术家型

这种手大小属于中型，手指线条柔和，底部饱满上端尖削。手指甲个个都是很相似的修长样子，手掌倒是相当厚实。属于神经质的人物，聪明、迷人、也易怒。学东西很快，有丰富的学识，对于交友方面，可以说他是很得人喜爱的。会把朋友当花朵一样地捧着，但是不一会儿，又会弃之如残花。有时候，他几乎是少年早衰似的痴呆。他可能温柔得吓着了，然后，他会突然地沉默得如同进了冰库。但是，假如你自己也是反复无常，乍喜乍忧，很容易受感动的，他就是那个能与你此生同甘共苦的人。你在看到他的缺点时，应该带上一副玫瑰色的有色镜，掩盖它，连缺点一块珍惜。这样，你们两个在感情生活的路程中，才能紧密地联系在一起。

哲学家型

这种手是长而多棱角的，手指头多骨，关节突出，指甲长。手掌是巨大而生长良好的。他充分显露了他的智慧，但是，很少是富裕的。而且，他常常是捍卫别人的搭配角色。他是一个始终渴求知识宝库的学生，喜欢那些宁静可以独处的时光。假如他开口请你去溜冰场，你很可以在他看“咆哮山庄”的时候，一旁坐看，漫不经心地检查你那套全新的雪装。这种人也许可是厮守终生的，但是，有一件事，你可不能不牢记：有百分之百的可能性，你将来治理家事时，得一个人负责从买菜到端上饭桌。

活泼型

每根手指尖像个医生按病人舌头用的压舌板一样，向外伸展开来。整个手坚韧而富弹性，手掌也富弹性，而且经常是十分粗的。是一个野性而讨人喜欢的人，也相信整个生命的真