

SHAO NÜ SHI JIE CONG SHU

少女世界丛书

少女初恋

张冬青 著

黑龙江少年儿童出版社

C913.1
134
主编 董韵琴

少女初恋

张冬青 著

黑龙江少年儿童出版社

少女世界丛书

SHAONUSHIJIECONGSHU

责任编辑:刁小菊

装帧设计:宣 森

少女初恋

Shaonü Chulian

张冬青 著

黑龙江少年儿童出版社出版 (哈尔滨市道里红专街95号)

黑龙江新华印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

开本787×1092毫米1/36印张 $3\frac{8}{18}$ ·插页2·字数63,000

1991年6月第1版

1991年6月第1次印刷

印数1-10,000

ISBN 7-5319-0803-4/Z·6 定价:1.75元

编 者 的 话

少女时代，是多思的年华。曾几何时，奶奶的追求被长长的缠足布紧裹着，妈妈的追求被单调的蓝褂子禁锢着，可是今天，少女的追求被时代大潮的浪花簇拥着。多么幸运，九十年代的中国少女。

少女时代，是女人一生中的春天。一年之计在于春。春华秋实。少女朋友，你应当如何珍惜这明媚的春光？

为了千千万万少女的今天，为了千千万万少女的明天，我们编辑并出版了这套“少女世界”丛书。她将以丰富的知识，充实少女的头脑，开阔少女的视野，伴随少女去寻觅，去追求，去创造，去迎接未来对于女性的挑战。

少女朋友，为了你一生的幸福，请和“少女世界”丛书交个朋友吧！

前 言

这本《少女初恋》是献给少女朋友的，其中包括中学生朋友。

可能有人会问：“不是不允许中学生过早谈恋爱吗？”是的，我们并不主张中学生恋爱，但初恋的问题却是中学生们最敏感的热门话题，她们渴望那朦胧而纯洁的初恋。本书对她们关心的问题给以解答，以使她们将来步入爱河时有所准备。

我们是不主张中学生谈恋爱的，但实际上有些中学生确确实实在恋爱，这里掺杂着青春期的异性吸引力和青春期因迅猛心理变化而迸发的激情，这种爱大多是幼稚的、不冷静的，为避免中学生朋友走上弯路，本书对此给以指点。

书中尽可能选择了与少女关系最密切的问题，如“初恋为何难成功？”等。书中提出的有些问题是带有切磋性的，如“爱情的自我埋没”“挣脱自我的羁绊”等。力求引起少女朋友的浓厚兴趣，也使本书更有些新意。期望本书对少女朋友初恋与择偶有所借鉴与帮助。

由于本人水平有限，在编写中参阅了国内外有关书籍与报刊文章，吸取了国内外心理学工作者的研究成果，在此一并向原作者表示衷心感谢。

作 者

1991年1月20日

目 录

前言

初恋的心理准备	(1)
摆脱原有的理想蓝图	(3)
爱要有足够的自尊心	(6)
初恋必须心理成熟	(9)
建立健康的爱情心理结构	(11)
爱情要求完全自愿	(14)
初恋的情感和心理特点	(17)
恋爱中的角色意识	(21)
恋爱中的审美化	(24)
要克服爱的盲目性	(28)
当心“爱情错觉”	(29)
择偶观念与择偶方式	(32)
哪种择偶模式比较合理	(34)
择偶心理的价值观	(37)
性格与情趣的互补	(41)
爱情的自我埋没	(43)
不要急于涉足爱河	(46)
挣脱自我的羁绊	(47)

初恋的进程与方式	(50)
怎样对待求爱	(52)
怎样约会	(56)
不要过分取悦于男友	(60)
爱的培养	(62)
爱情需要炽热,也需要冷却.....	(65)
找回自信的自己	(69)
正确对待初恋中的曲折	(71)
不可人为地制造“考验”	(74)
初恋的心理障碍	(79)
爱情中的嫉妒	(81)
要摆脱“光晕效应”	(83)
恋爱中的逆反心理	(86)
恋爱中的回归心理	(89)
初恋的心理调适	(92)
爱的“沟通”	(94)
长得不美没关系	(96)
缩短爱情发展的“异步差”	(98)
正确对待恋人的隐私.....	(103)
初恋为何难成功.....	(108)
失恋了怎么办.....	(111)

初恋的心理准备



“初恋”，这个美丽的字眼，像幸运女神，不知何时就会降临到少女朋友的身边，此时，你该怎么办？是束手无策还是胸有成竹？回答肯定是后者，但要做到胸有成竹，就要充分做好初恋前的心理准备。这些心理准备包括建立健康的爱情心理结构，通晓初恋的情感 and 心理特点，摆脱原有的理想蓝图，把握恋爱的角色意识……如此等等，有了这种种心理准备，你的初恋就会踏上正确轨道了。

有些少女朋友,对未来的白马王子充满幻想:他英俊潇洒,他谈吐不凡,他善解人意……少女心中的美妙的“理想蓝图”可真有些不切实际。

摆脱原有的理想蓝图

女孩子们小时候常常三两个好友聚在一块,争相诉说着心目中的理想对象,什么身材要魁梧,长相要帅,职业要好,还会关心人……如此等等。

儿时的倾诉实在是太理想化了,世界上哪有那么多十全十美的而且又正是喜欢自己的人呢?

随着年龄的增长,有些女孩子体会出理想和事实是有差距的,适时纠正了谬误的认定。但是,也有一些姑娘,她们无法摆脱原有的理想蓝图,还是耽迷在儿时美妙的幻想里。

应当说,人总是处在一种矛盾状态中,介乎自我封闭和积极外求之间。自然,爱情是有条件的,但是

过苛的限制往往会形成重重束缚，牢牢地将自己套住。其实，“好对象”的定义很简单——他是一位深深吸引你、令你喜爱和敬重的人；个性诚实、亲切而稳重；他并不贪图一时纵情享乐，而是诚心诚意地寻求一份长远维系的关系。至于他年龄多大，月薪多少，这些并不重要，最重要的就是他的个性倾向，有些女孩子常常忽视了看清对方的个性，只顾和男朋友玩的高兴，被五光十色的世界弄得晕头转向，可是日子久了，一切不再新鲜，强烈的激情也淡下来，这时才发现对方是如此虚淡无味。这样的男友缺乏实质内涵，只能说是很好的玩伴。婚姻并不是游戏，而是长久的牵连维系。必须双方都具有成熟的性情、坚实的内涵，才能平平稳稳地走下去。

怎样才能知道对方是不是有内涵呢？如何判断一个人的好坏呢？

首先，你必须作好准备。你必须依附自己的直觉和常识，长时间细心观察才能揭晓。

有这样一些问题，可作为你考察他时的参考。

1. 他的情绪是不是喜怒无常、起伏不定？这种人通常无法维持长期稳定的交往。

2. 他是否常常说话不算话？若如此须提防，他可能是个感情不专、善变的男人。

3. 他的言行是否不一致？这种人的心思必然混乱，不够成熟稳定。

4. 他是不是总喜欢谈他自己？这种人的思想一

定主观。

5. 观察他对一般人的态度。他对别人态度若是不好,将来他一定不会好好待你。

6. 他是不是将所有过错都推给旁人?这说明,他是个极端不负责任的人。

有人说,女人通常有一种第六感。这可能是因为女人的心思较密,对外界的感应力要比男人强的关系。这种第六感就是接收外在讯号之后所产生的自然感应。千万不要忽视这份感受,试着接受它、相信它,它可以很快剖析出男人的心态。

当然,人总有善良的一面。就算再差劲的人,只要长时间受好的熏陶,自然有变好的时候,问题是你愿不愿意冒着浪费青春的风险,全心全意去改变一个人呢?若是当你发现青春离你而去,而他依然故我的时候,你又该怎么办呢?这个问题就靠你自己去判断、取舍了。

有人问:“我们是不是应该拒绝已婚男子的追求?”一般来说,最好别去招惹结过婚的人,否则后患无穷。有些男人常常用甜言蜜语企图拴住某些少女的心,又发誓、又保证他们一定会离婚,只是得“等到孩子长大些”、“等到孩子念完书”、“等到我老婆能够自立”、“等到……”左等右等,身边的朋友一个个都结婚生子了,再等下去,头发也白了,心也碎了。

还有一种男人,始终对女人抱着怀疑态度,即使你嫁给了他,他也未必会相信你,陷入这种无信任的

婚姻中，你怎能获得幸福呢？

“好男人”并非十全十美，只要他诚实善良，不是为了私欲而不择手段就行了。他应有较远大的人生目标，不会局限在狭隘的眼前小利益之中。

由此看来，好的对象并不难找——前提是需要你删掉过严苛的“条件”限制，相信自己的第六感，细心观察他的个性与品性，把审慎的抉择权始终紧紧掌握在自己手里。

少女朋友，你知道吗？足够的自尊心与自信心是获取真正的爱的先决条件之一。如果连我们自己都不觉得自己可爱，又怎能去爱别人和接受他人的爱呢？希望你在初恋时，能有足够的自尊心、自信心。

爱要有足够的自尊心

“自尊心”是指自己能够接受自己、了解自己、欣赏自己、肯定自我的价值，其在人格成熟的过程中扮演着极重要的角色。有足够的自尊心才能获得真正

的爱情。

一个不能欣赏自己的人，又怎能让别人来欣赏她。事实上，最不能欣赏自己，接纳自己的人往往就是我们自己。不能欣赏自己、不爱自己的人又怎能去欣赏别人、去爱别人、接受他人的爱？“自尊”乃是健康人格中极为重要的条件。人们缺乏“自尊心”与“自信心”往往是不自知的，我们在与朋友交往中，常常会暴露这方面的弱点，在交友过程中我们可能会对对方有着许多不合理的要求，要其付出超过他能力范围之外的关怀与注意。或者，与朋友交往到一定程度时，可能会理由不足地拒绝他，这些都显示了我们不安全的感觉。有些人在交友、恋爱、婚姻的过程中总是碰到相同的障碍，如此年复一年终于年华已逝。

过度的优越感也是缺乏“自尊”的另一表现方式，表现出高傲、满不在乎的态度以掩饰内心强烈的自卑感。有时我们在街上看到一些穿着奇装异服的青少年，嘴里叼着香烟，歪戴帽子，衣领敞开，这些正是为了要吸引他人的注意，而你一旦真的看他两眼，他却又反过来责备你注视的眼光，因为你的眼神似乎看穿了他内心强烈的不安与自卑感而使他感到害怕，甚至产生攻击的行为。交友、恋爱、婚姻中也有类似的情况，有时我们会莫名其妙地攻击对方，或者遭到对方的攻击，这些争吵、冲突可能是由于人格的不成熟及自尊心的缺乏。

一个拥有健全自尊心的人，将懂得如何去爱别

人及接受别人的爱，遇到困难时，其足够的自尊与自信心有助于障碍的排除。由于他对自己及对方有着深刻的认识，而且知道自己如何在日后的婚姻生活中扮演适当的角色，他就会创造出美好的真正的爱情，一对具有足够自尊心的男女会知道如何在两人中间建立起真正的爱情。而一对自尊心不足的男女，则极易破坏彼此的感情，其结果将伤害自己与对方。一再破碎的情感更会造成无限的困扰与痛苦。

如果我们对自己未来的幸福缺乏信心时，当有一天这快乐降临在自己身上的时候，我们可能根本不会意识到那就是幸福，更不可能去得到“真正的爱”了，由此看来，具有足够的自尊心与自信心对获得真正的爱至关重要，即将步入恋爱之门的少女，可以用这样的尺子去检验自己：“我是不是一个可爱的人？”“我是否有足够的能力去感受降临到我身上的爱？”从而建立自己的自尊心，坚定自己的自信心。

少女朋友，当你步入初恋之门时，你是否觉得已胜券在握？可你也许还不知道，初恋中首要的一条，就是精神准备的第一项——心理成熟，没有这种精神上的充分准备，你的初恋就不一定能成功。

初恋必须心理成熟

“成熟”乃是一个人在生理、心理及智能发展过程中表现的综合体，在人际关系的相处当中，心理的成熟往往较生理的成熟更为重要。对初恋者来说，心理成熟乃是其必要的精神准备。

心理的成熟包括这些方面：

(1)建立健康的自尊心。

(2)建立自治与自律的能力——这包括自己可以控制自己、管理自己、适度地克制及发泄自己的欲望以合于社会规范的方式表达。在另一方面，我们要将伴侣视为与自己是同等重要的个体，不轻易受外在环境的影响而左右，清楚地了解自己的角色与分量。

(3)建立自己的价值观与人生观——有了健全的人生观我们才知道在生命之中何者重要？应选择什么样的朋友？拒绝些什么事情？在人生旅程中行为的先后次序？将能力发挥至何种程度等等。

(4)发展内在的潜能——人有无穷的潜能，要尽量地发挥它，不被外在的挫折所击倒，当挫折来得过于强烈时，我们也能以乐观自信的态度面对它，使我们能在最少的伤害下安然度过。

一些男女拥有不成熟的性格，而他们对这情况并无自觉，一味地期待上天降临一份爱，为其带来幸

福与满足，以此来实现自己的“价值”，一旦幻想落空则深感痛苦及忧郁，这也是其在婚后对伴侣失望的原因。夫妻关系有如其他人际关系，它基于双方的互助而非单方面的给予，要得到美满的感情有待于双方的付出，而不能在毫无付出的情况下期待从对方身上得到无限制的满足。许多人在抱怨的同时往往忽视了在自己性格中亦有相当多的缺损。

还有一些人在孩童时代的发展过程中出了障碍，思想方法的、性格的等等。尚存有许多方面未解决的问题，因此在日后结交异性朋友的路途中便遭到各种各样的挫折，如有的女孩产生“恋父情绪”，以后，她不断地寻找一个可以取代父亲的人，事实上在她周围的环境中一直无法找着这样的人，她就一而再、再而三地放弃了交友的机会，即使结了婚，她也会对伴侣抱着不切实际的理想，对婚姻产生极度的失望。

所谓的“成熟”是要我们放弃儿时的不切实际的幻想及某些性格弱点与缺点，在成长的过程中尽可能随着时间的前进逐步地长大，建立更多的自治、自律与自尊心去重整我们的人际关系。