



新概念少女丛书

湖北辞书出版社

少女

情感手册

◎ 田竹 作

Q G S C



新概念少女丛书

少女

情感手册

◎田竹



湖北辞书出版社

(鄂)新登字 07 号

图书在版编目(CIP)数据

少女情感手册/田竹编著. —武汉:
湖北辞书出版社, 2001. 8
ISBN 7-5403-0422-7

I. 少… II. 田… III. 情感-妇女心理学
IV. B844.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 062097 号

出版发行:湖北辞书出版社

(武汉市黄鹄路 75 号 430077)

印 刷:黄冈日报社印刷厂

经 销:新华书店

开 本:850 × 1168 1/32

插 页:4

印 张:7

版 次:2001 年 9 月第 1 版

印 次:2001 年 9 月第 1 次印刷

字 数:130 千字

印 数:0001-5000 册

定 价:12.00 元



1. 初恋的滋味 2. 暗恋的滋味 3. 爱情的滋味 4. 失恋的滋味 5. 单恋的滋味 6. 网恋的滋味 7. 异地恋的滋味 8. 姐弟恋的滋味 9. 师生恋的滋味 10. 同性恋的滋味



目 录

一、爱情是到了季节就要开放的鲜花 1

1. 情窦初开 1
2. 坠入情网 3

>>更多...

二、爱情是一首美丽动人的朦胧诗 11

1. 文人骚客眼里的爱情 11
2. 社会学家眼里的爱情 17

>>更多...

三、爱情是裹着浪漫外衣的开心果 21

1. 一见钟情没有情 21
2. 真正的爱情可能不止一次 23

>>更多...

四、爱情就像一波三折的电视连续剧 29

1. 约会的第一阶段：相互吸引 30
2. 约会的第二阶段：相互产生怀疑 33

>>更多...



五、早恋是一个美丽的错误 45

1. 稚嫩的肩膀承担不了早恋的责任 45

2. 早恋美丽，学习实用 46

>>更多...

六、不要因为错误的原因谈恋爱 49

1. 不要因为压力谈恋爱 50

2. 不要因为孤独和绝望谈恋爱 50

>>更多...

七、爱情是两头讲究平衡的跷跷板 53

1. 男才女貌是一种经典搭配方式 54

2. 男财女貌是一种世俗搭配方式 55

>>更多...

八、不要寻找白马王子 59

1. 揭开白马王子的画皮 60

2. 不要迷恋偶像 61

>>更多...

九、列出你的理想男友的条件清单 69

1. 理想男友不一定要很帅，但要可爱 69

2. 理想男友要有感染力 70

>>更多...

十、怎么知道自己被别人喜欢上了 73

1. 他是不是常有意与你在一起？ 73

2. 他是不是经常问及你的近况和动向？ 74



>>更多...

十一、向心仪的男孩发出友好的信息 77

1. 把自己打扮得漂亮些 77
2. 大方地与对方交往 78

>>更多...

十二、女孩也可以主动约男孩 83

1. 不要当着众人的面约他 84
2. 约会时最好找点借口 84

>>更多...

十三、为约会做点准备 87

1. 克服约会前的紧张情绪 88
2. 降低对约会的期望值 88

>>更多...

十四、不要让约会从一个糟糕的地方开始 93

1. 对约会的地点要先考虑好 93
2. 对约会的地点要比较熟悉 94

>>更多...

十五、约会时谈些什么 99

1. 不需要事前背台词 99
2. 笑话能缓和一下紧张的气氛 100

>>更多...

十六、要让约会善始善终 103

1. 事先限定约会的时间 104



只是少女我好烦 好想有人来爱我

2. 是否让男孩送你回家? 104

>>更多...

十七、初恋往往只开花不结果 109

1. 纯洁无瑕的初恋 109

2. 初恋是感情的自然流露 110

>>更多...

十八、热恋中要有冷静的头脑 113

1. 热恋期间智商大大降低 114

2. 不要轻易抛出爱的彩球 114

>>更多...

十九、恋爱中的身体语言 121

1. 好想拉着你的手 121

2. 吻是爱情小说上的美丽 122

>>更多...

二十、爱你在心口难开：“我爱你！” 127

1. 什么时候才能说“我爱你” 127

2. 什么时候不能说“我爱你” 128

>>更多...

二十一、恋爱中的绿灯、黄灯、红灯与黑灯 131

1. 恋人间出现绿灯表示关系正常，可继续前进 132

2. 恋人间出现黄灯意味着要小心 133

>>更多...

二十二、给他戴顶高帽子 137



1. 对男友使用正面评语 138
 2. 不要给他任何建议，倒是可以请他给你建议 138
- >>更多…

二十三、学会面对内部战争 141

1. 在什么问题上争吵？ 142
 2. 为什么争吵？ 142
- >>更多…

二十四、玩好你追我、我追你的游戏 145

1. 你与男友谁追谁 145
 2. 男孩失意时，是追求他的好时机 146
- >>更多…

二十五、爱情是两人合奏的交响曲 155

1. 明确男女在爱情上的差异 156
 2. 了解男性的内心秘密 156
- >>更多…

二十六、恋爱后仍有自己的生活 165

1. 浪漫也需要休息 166
 2. 不要把男朋友当作你生活的全部 166
- >>更多…

二十七、网上也可约会 171

1. 网上约会很方便 171
 2. 网上约会真假难辨 172
- >>更多…



我是少女我好烦 好想有人来爱我

二十八、爱情处方 ABC 175

1. 男友爱向朋友吹嘘你俩的关系，怎么办 176
2. 如果有人喜欢你，可你对他没兴趣，怎么办 176

>>更多...

二十九、丢掉不适合你的男友 185

1. 如果你常常“求”他，就丢掉他 187
2. 如果他不“让”你，就丢掉他 188

>>更多...

三十、蹬掉男友要心狠 197

1. 提出分手时要坦诚而坚决 197
2. 挑选一处合适的地点说再见 198

>>更多...

三十一、被人蹬掉心要宽 201

1. 男孩提出分手时会找种种借口 202
2. 正视失恋后的心理创伤 202

>>更多...

三十二、当心情郎成野狼 209

1. 约会强暴容易被忽略 210
2. 约会中要学会保护自己 210

>>更多...



少女我好鲜 白马王子来爱我



青春是一种感觉，是一种冲动，是一种寻求突破与扩张的欲望。青春不安于寂寞，用音乐的耳朵寻找悦耳的声音；青春不喜欢古板，让自己在春天的视线里小鹿地蹦跳。青春更需要爱情，总希望白马王子出现在自己的身边，从此世界不再单调，心灵不再孤独。

一、爱情是到了季节就要开放的鲜花

1. 情窦初开

女孩像男孩一样，一进入青春期，原来比较平静的心便开始骚动不安了，开始想入非非，不由自主地产生对爱情的渴望。

下面是几个女孩的自述：

女孩A：最近一段时间，我觉得我变了，变得不求上进了，常常有无名的烦闷。不知为什么，我注意起班上的



我是少女我好烦 好想有人来爱我

一个男生，每当他的身影从我面前闪过，我的内心不由为之一动，有一种回味无穷的感觉。我原来可不是这种人。我想抑制这种无聊的情感，可是那种感觉仍然存在，赶也赶不走。

女孩B：不知道为什么，这个时期我变了，好像有魔鬼附了身。前几天我看了爱情电影《泰坦尼克号》，电影中的美好爱情让我陶醉、痴迷，还有里面的一组半裸镜头，虽然只有短短的几秒钟，却让我一直难忘。回来以后，我吃饭想，走路想，甚至看书时也想。

女孩C：每当我想到他，心里就跳得厉害。我想把自己的东西当做礼物送给他，却没有勇气，想写信也不敢，所以，只好将满腹心事写在日记里。

当你第一次强烈地对男孩产生倾慕和悸动，当你第一次从男孩眼里读到一种温暖和友爱，便意味你情窦初开，有了对爱情的渴望。

情窦初开是在进入青春期之后，但性意识的成长却早就开始了，只是还没有成熟而已。

在幼儿期和儿童期，虽然能够区分自己和他人的性别，但并不懂得性的真正涵义，对异性也持一种中性态度。幼儿园的小朋友常常同嬉共乐，一起度过一段快乐时光。有时候，有的孩子注意到男性和女性的身体差别，但并无性别隔阂，对性的理解也十分单纯和简单。



我是少女我好烦 好想有人来爱我

当女孩十一二岁刚进入青春期时，身体的突变会给心理造成一定的冲击。由于性激素的大量分泌，两性差异越来越明显，女孩开始意识到自己的女性化特征，并对自己的性生理反应感到焦虑、不安和紧张。同时，对性的朦胧认识使她们对男女间的关系特别关注和敏感。为澄清自己，往往对男孩故意采取回避和疏远态度，比如，在学校里表现出男女分界，见面也不打招呼，若有个别女生与男生交往，很容易被同学起哄。

女孩12岁到17岁之间时，对异性的态度发生很大的变化，由前一阶段的抵触、厌恶和反感、疏远，悄悄地转变为对异性关注、喜爱和吸引。尤其是对自己仰慕的男孩，会产生好感，渴望接近。

女孩到了十六七岁，性意向逐渐清晰，钟情的对象日渐明朗，并希望开始浪漫的恋爱之旅。

爱的嫩芽的萌生，爱的春波的荡漾，使少女们的心中涌起了一阵阵甜蜜的惊恐，在朦胧中身不由己地堕入情网爱河，感受到人生又一新奇的天地。情欲的亢进，追求的狂热，偷尝禁果的渴望，祈求爱的焦虑，常使人产生心理上的失落感和焦灼感，以致茶饭不思，梦绕魂牵，日常的学习和生活节奏全被朦胧的爱打乱了。

2. 坠入情网

少女之心：

我喜欢默默地被你注视，默默地注视你；



我是少女我好烦 好想有人来爱我

我渴望深深地被你爱着，深深地爱着你。

对于少女来说，情窦初开的时间不同，地点不同，对象不同，但初恋时坠入情网的表现形式却有很多相同的地方，大致都是三部曲。

坠入情网的第一步，你的心中有一个抽象的白马王子。

情窦初开的前夕，你的心里会有一个抽象的爱恋偶像。这个偶像是个完美无缺的白马王子。不管这个偶像的形象来源于某个电影故事，还是某部爱情小说，反正这个偶像完美无缺，但同你的距离也比较远，可望不可及。对这个偶像，你会产生一种潜在的兴奋得不能自己的欲念，它燃烧着，不时激起你内心的骚动和渴望。

情窦初开时的爱恋，通常是单相思，你喜欢的第一个人你可能根本不认识，或者只知道他长得怎么样，比如某个摇滚歌星、你的老师、女朋友的哥哥，或是高班的某个男生。你会在脑海里描绘你们在一起的美好蓝图，你幻想他如何追求你、宠爱你、崇拜你；你幻想你们如何接吻甚至一起走上红地毯。

坠入情网的第二步，你的心中有了一个具体的“他”。

某一天，因为某件偶然的事情，你遇见了一个帅小伙子，也许只是因为这个小伙子有一头金发，或者是长着明亮的大眼睛，或者只是因为他会弹吉他，嗓音优美，你觉得这个帅小伙子与你心中的偶像相似。在一瞬间，你会产生一种强烈而美好的惊喜：这不就是我日思夜想的白马王子吗？这时，理想中的白马王子与现实中的白马王子对号入座，你



我是少女我好烦 还想有人来爱我

会从对抽象的偶像的爱转变成对身边的某个具体人的爱。但这时，爱情还只是观念上的，并没有付诸行动，但已对号入座了。

当然，在一见钟情之外，还有另外一种情形，一个你原来就熟识的普通男孩，你在不知不觉中对他产生朦胧的爱。从此，你就特别在意他，关注他，为他牵挂，为他烦恼。

坠入情网的第三步，是斩断或实施对白马王子的爱。

白马王子从幻觉变成具体的人之后，你会渴望将爱从理想转变成现实。但由于各种因素的限制，如父母的反对，学校的限制，为了不影响学习，或者是因为落花有意，流水无情，对方完全没有那个意思，或者是因为你胆子太小，年龄太小，反正你没能与心中最初的白马王子谈过一秒钟的恋爱，最后不了了之。但这并不表示你就不再会有爱情了。等到以后更大一些后，你会遇到一些新的白马王子，实施具体的爱。这是多数少女情窦初开时的表现形式。当然，也有少数人能将情窦初开的爱恋付诸实施，初恋便展开了。至于对方是不是真正的白马王子，初恋的花儿能否长大结果，那是另一回事了。

3. 爱情的滋味

尽管在爱的过程中充满着痛苦和失落，人们却毫不介意，依然执著无悔地追求那身心迷醉的爱的瞬间。有多少痴情男女为了得到幸福的爱情，宁愿牺牲自己的一切乃至生



我是少女我好烦 好想有人来爱我

命。

当我们追求爱情的时候，除了希望使身心的欲望得到满足之外，还存在其他相关的因素。爱情能够润滑心灵，给人以美的享受。爱情能使人摆脱孤独、寂寞，净化人的心灵，创造丰富的灵感。对一些女性来说，爱情不仅仅是安全的港湾，更富有另外一层含义。在她们眼里，爱情是情感的综合体，甜美中穿插着丰富多彩的体验——渴望、冒险以及女性价值的实现，正所谓爱得幸福也爱得痛苦，酸甜苦辣样样都有。

恋爱是一种情感的抒发和震撼。处在热恋中的人，心潮澎湃、血液沸腾、坐卧不安，有吸食了安非他命的类似症状：头晕、食欲不振、幸福感以及睡眠减少。

4. 渴望爱情的秘密

花季女孩纯洁可爱，天真无邪，怎么会伴随着青春的脚步想入非非？妙龄少女温顺柔弱，家长、学校细心呵护，怎么会悄悄编织爱的花环？是自甘堕落，还是误入圈套？都不是。是女孩长大了。

对男女为什么会渴望爱情，古代希腊的一则神话作了有趣的解释。这个神话说：在远古时代，人本是男女两性合为一体的圆球状的动物，他有四只手，四条腿，观察相反方向的两副面孔，一颗头颅，四只耳朵。这种圆球状人能量大，胆大妄为，引起了神的不安。神于是决定将圆球状人分为两半，一半是男人，一半是女人。这样，分开后的



我是少女我好烦 好想有人来爱我

人不是用四条腿而是用两条腿走路，这样人就变得软弱些了。在人的身体分为两半后，每一半都急切地扑向另一半，他们纠结在一起，拥抱在一起，强烈地希望融为一体。这样就产生了尘世的爱情。这个神话故事告诉人们，任何一个男人或女人，都不是一个完整的人，只有与自己的另一半合二为一时，才是一个完整的人。

对男女为什么会相爱，中国的一则故事是这样解释的：老和尚抱养了一个男娃娃。从孩子刚懂事起，就用正统的佛家思想教育他，以极其严格的佛家修身之道训练他。十几年未出门，想来这个被师傅视为最洁净的徒弟是不会有半点淫欲之念的。一天，师傅首次带徒儿下山，在山下突然遇到一位妙龄少女，小和尚惊呆了，竟目不转睛地看她出了神。老和尚发觉后，面露愠色地喝道：“阿弥陀佛，那是老虎，要吃人的，不可再看！”小和尚仍恋恋不舍，被师傅斥回寺中。进得大殿，师徒打坐已定，师傅回道：“此番下山，有何收获？”不料小和尚不假思索，脱口而出：“我最喜欢老虎！”这个故事生动地说明了性爱是人的自然本能，它是人的基本需要之一。

现代科学表明，男女之所以相爱，并不是如古代希腊神话中所说的那般神秘，而是像中国故事所说的那样，男女相爱的原始动力和基础是性爱，是延续种属的本能。

我们出生的时候就有性别之分，男孩是男孩，女孩是女孩，生理特征是有重大区别的。但起初我们对这一点没有意识，没有感觉。小孩长到三四岁时，开始有一些不太明确的



我是少女我好烦 好想有人来爱我

性别意识,有些事能让我们感觉到自己是男孩或是女孩。

进入青春期之前,尽管性器官还远未成熟,但不管男孩还是女孩已经有全套的性器官了。进入青春期后,性器官逐渐成熟。女孩的第一次来例假,通常表示女孩能够怀孕了,快要长大成人了。所谓例假,就是女性每个月来一次月经。月经周期的一切都围绕着小小的卵细胞。月经周期的前期它在卵巢中生长,一旦成熟以后,就从卵巢移入输卵管,这个过程人们称之为排卵。排卵后在输卵管中游荡,如果与男子的精子相遇,就可能受孕,受孕后卵细胞便停留在子宫里。而没有受孕的卵子自行分解,变成经血流出未。

随着女孩生理上的逐步成熟,女孩就会产生性的冲动,产生对男性的生理上的向往,希望能实现两性的肉体结合。这种肉体结合的结晶,就是生儿育女,传宗接代。可以说,这是人类的原始本能,也是爱情的生理基础和原始动力。

尽管性爱是爱情的基础和原始动力,但这并不是说性爱就等于爱情。只有在性爱的基础上更进一步,实现男女在心灵上的结合,性爱就升华为情爱,转变成爱情。否则,就不是爱情,而只是与一般动物没有差别的性爱。反之,没有性爱作基础的爱,也不是爱情,而只是一般的父母与子女的爱,兄弟姐妹之爱,朋友之爱。可以说,性爱是爱情的躯壳,情爱是爱情的灵魂,爱情是灵与肉的完美统一。

5. 渴望爱表示你开始长大了

我现在怎么啦?一天到晚在梦想着、渴望着男孩子,以