

恋爱蓝图

曹绮丽 编

上海人民出版社

恋爱蓝图

曹绮丽 编

责任编辑 邵 敏
封面装帧 朱舒君
插 图 朱舒君

本著作简体字版版权由(香港)突破出版社授权上海人民出版社在中国大陆地区独家出版发行

·青春伙伴·

恋爱蓝图

曹绮丽 编

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号 邮政编码200020)

新华书店上海发行所经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/48 印张 4 插页 2 字数 57,000

1998年11月第1版 1998年11月第1次印刷

印数 1-10,000

ISBN7-208-02964-4/G·524

定价 10.00 元

青
春
伙
伴

越过时空的遥远

我向你伸出我的手

所有的路都想伴你同行

所有的风雨都愿与你共渡

为这一样的青春

和那终究

不一样的人生





编者序 / 曹绮丽 / 6

女孩的地图——粉红森林

耕地

少女身体蜕变记 / 13

河流

再见自卑 / 23

丛林

扑灭性骚扰 / 33

荒岛

友情“第三者” / 41

沙漠

梦幻女王 / 57

草原

真女人十大要诀 / 65

♡ 2 恋爱蓝图

男孩的地图——攀山秘籍

攀山第一式：知己知彼

真的汉子进化实录/77

攀山第二式：小心山火

慎防变身咸猪仔/85

攀山第三式：持守路线

娘娘腔疑云/91

攀山第四式：勇往直前

谁是真男人？/99

攀山第五式：肝胆相照

友情最真挚/109





男女混合铁人耐力赛

我们是在恋爱吗?/123

迷恋单恋并发症/135

约会第一击/147

恋爱迷惑型号大展/155

亲密暂别问/169

爱情重伤/179

爱情真相/189





求生指南针

健康快乐地减肥/29

防“狼”十戒/37

爆发友情大地震/47

百分之百真女人/72

真男人的自信/104

朋友金字塔/115

恋爱心态二重测/128

迷恋/141

约会是恋爱杀手?/151

你是否是见色忘友之徒?/162

抵御身体诱惑指数/175

向恋人说再见/184

编者序

心理学家说人人都拥有一幅地图。地图也许可以理解为是一套面对成长种种困难的依归。手持准确的地图，我们便晓得往哪里走、怎样走，以及如何安全到达目的地。相反，错误的地图会令人迷路。

人生的地图应该从我们懂得独立思考的时候开始绘画。经验日积月累，帮助我们不断修正，务求令它愈来愈准确。地图需要我们拿出勇气和努力为自己度身订造。

也许看到这里，你还对于如何绘画自己的地图茫无头绪。这样吧，让我们帮你一把！少男少女的成长琐事历久常新，青春期也是经历人生悲欢离

合的起步点。《恋爱蓝图》特别将成长期的疑惑串连起来，编成人生地图的雏形。全书内容主要分三部分：

(i) 女孩的地图——粉红森林。粉红代表女孩子爱幻想的特性，而森林的意象表现了女孩子复杂的心事。

(ii) 男孩的地图——攀山秘籍。男孩子在少年时代思想比较直线，犹如攀山，向着峰顶直攀，心无旁骛。

(iii) 恋爱的地图——男女混合铁人耐力赛。当少男少女各自拿着自己成长的地图投入恋爱，就如共同参加一项极大考验的铁人耐力赛。

绘画以上三幅地图绝不简单，此是多名作者结合自己的亲身体会，为你勾画出的一个蓝本。另外，我们还准备了一套求生指南针，让你沿途透过心理测验和趣味性的附页，更了解自己的处境。

在此谨向“突破”书籍编辑黄帼坤和梁栢坚，以及多位作者致谢，我们合力令蓝图面世了。

最后祝大家绘画出一幅美丽又准确的人生地图！

曹绮丽

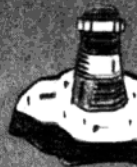
♡ 8 恋爱蓝图

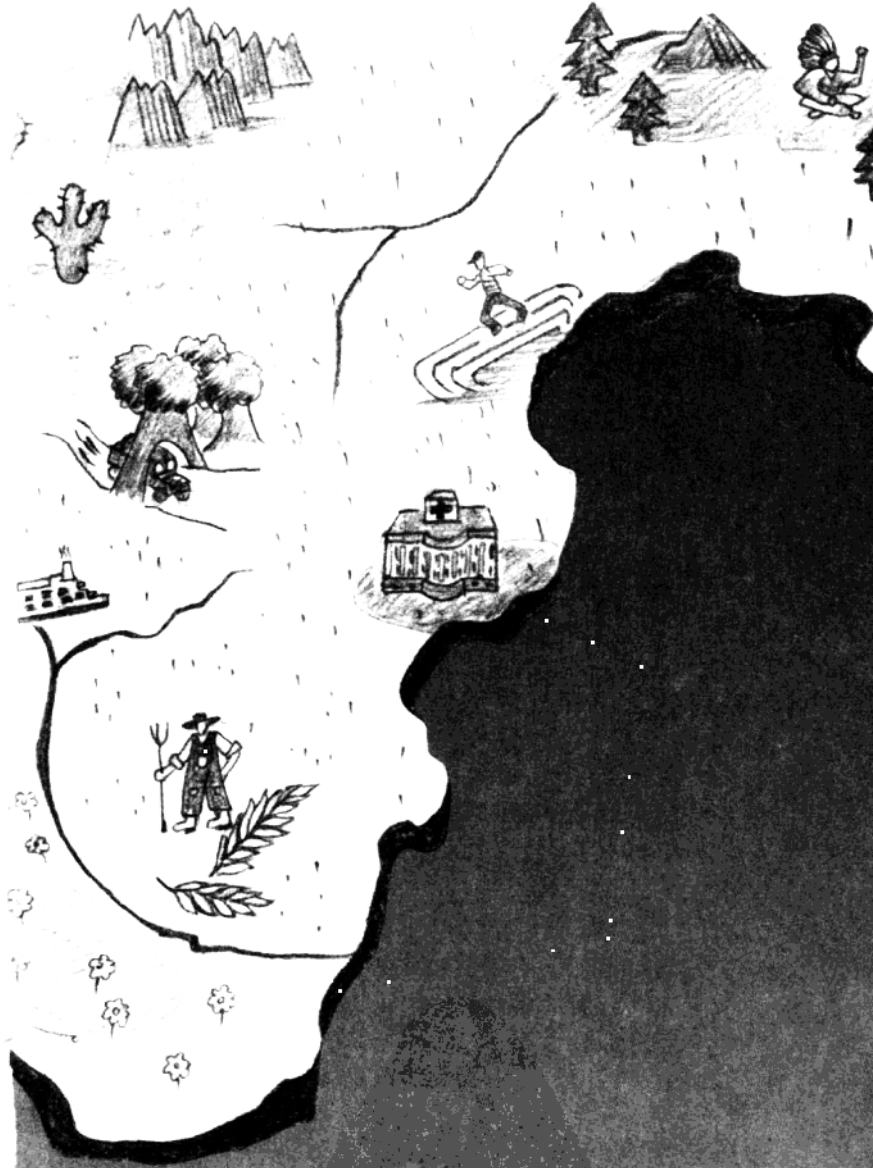
地图显示：耕地

旅途札记：土地肥沃，尚未开发。
了解耕地特性，施肥
保养，预备将来栽种
植物。



女孩的地图——粉红森林





少女身体蜕变记

正值青春期的你，是否正为以下的变化而烦恼？

- (1) 你会为自己比男生高几寸和拥有一双大脚而担心被人取笑。
- (2) 臀部、大腿、肩膀突然浑圆起来，你觉得浑身不自在。
- (3) 你很讨厌腋窝、阴部和脚上长出的体毛。
- (4) 你会暗自跟女同学比较乳房的大小。
- (5) 你很害怕在人前穿泳衣或窄身衣服，担心被人评头品足。
- (6) 暗疮爆发，你自觉样子丑陋，不敢正

视别人，还担心以后都是这样子。

- (7) 当其他女同学已经有月经，你却迟迟未有，你会怀疑自己是否是正常女性。
- (8) 在月经期间上体育课，你会觉得不舒服和尴尬，尽量希望免役。
- (9) 月经期间的不适和偶然出现不正常的情形令你觉得害怕；种种关于月经的传闻也令你不安。
- (10) 你觉得身体逐渐女性化，跟你以往豪爽的性格和外形格格不入。

女孩子到了十二三岁，身体渐渐开始变化，除了胸部发育，腋毛、阴毛的生长，以及体形多了些曲线外，每隔廿多天，便会有血液从阴道排出。