

# 爱情生活大全

张希玉、杨寿新、吴耀中 编



哈尔滨出版社

# 爱情生活大全

杨寿新 张希玉 吴耀中

马淑华 杨秀兰 于兰英

哈尔滨出版社

责任编辑：凌 欣  
封面设计：张志福

## 爱情生活大全

---

哈尔滨出版社出版

佳木斯书刊印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行  
开本787×1092毫米 1/32·印张24 字数530千字  
1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷  
印数1—80,000册

---

ISBN7-80557-011-6/G.2 定价：7.90元

## 前 言

晨曦溶化了灯光，又一个不眠之夜，又一个明媚的早晨啊！

望着案上那厚厚的书稿，几分欣慰，几分坦然。这是我们奉献给青年朋友们的第23本书，也是我们酝酿了三年之久，很早就想献给广大读者的一部爱情生活全书。

初涉爱河，爱情是个神秘的谜，令人琢磨不透；闯进爱情世界，爱情是只难以驾驭的航船，它既能将人们送到幸福的彼岸，体味到爱的温柔和甜美；又能将人们抛进痛苦的港湾，品尝着爱的苦辣和辛酸。有些青年人，事业上一帆风顺，却遭受爱神的捉弄。不认识爱情，不理解爱情，更不会处理爱情中的错综复杂的矛盾，致使有的人咽下爱的苦酒，让爱情成为悲剧的舞台，有的甚至因此毁掉了自己的宝贵的一生。于是，一个严峻的问题摆到了每个青年人的面前：如何读好爱情这部经典著作，学会爱的艺术，建造爱情金字塔，去支撑人生大厦。

《爱情生活大全》将向青年朋友们展现出一幅绚丽多彩的爱情生活画卷。从择偶、求爱到初恋、热恋；从性道德、性心理到性生活、生育；从新娘、新郎到妻子、丈夫；从婚礼、蜜月到家务、经济；从离异、丧偶到防卫、再婚……通过爱情生活全过程的一个个纵剖面、横剖面，从不同方位、不同层次，向读者指出爱的误区，提出爱情生活的规范，以

及处理爱情生活的艺术。总之，本书交给青年朋友的，将是一把获得爱情成功的金钥匙，一束幸福的红玫瑰。

我们祝福，我们期待。愿爱情能为每个青年朋友谱写出一支伴随终生的幸福曲……

本书在写作过程中，得到编辑同志的大力支持和具体指导，字里行间都浸透着编辑同志的心血和才智，正是编辑同志辛勤耕耘的结果，本书才有幸呈现在广大读者面前。在此，我们表示深深地谢意。

恳请广大读者能对本书不当之处批评指正，这是对我们的爱护和帮助。

作 者

1988年5月25日于哈尔滨太阳岛

# 目 录

|           |      |
|-----------|------|
| 女 性       | (1)  |
| 女性的一生     | (1)  |
| 女性青春期     | (3)  |
| 少女的初潮     | (5)  |
| 身材的高与矮    | (7)  |
| 内分泌的奇功    | (9)  |
| 乳房的发育     | (11) |
| 妇女更年期     | (12) |
| 女性多长寿     | (13) |
| 当代女性的心理特征 | (14) |
| 男 性       | (17) |
| 男性的一生     | (17) |
| 男性青春期     | (19) |
| 男子第二性征    | (21) |
| 男人的情感世界   | (22) |
| 男子汉气质     | (24) |
| 男性心理奥秘    | (27) |
| 男性更年期     | (29) |
| 老当益壮      | (31) |
| 择 偶       | (32) |
| 择偶，要面对现实  | (32) |

|                    |      |
|--------------------|------|
| 姑娘心目中的理想佳偶.....    | (35) |
| 小伙子心目中的理想佳偶.....   | (37) |
| 何必刻意追求高个.....      | (40) |
| 先进女性亦有情.....       | (43) |
| 失贞的姑娘还值得爱吗.....    | (46) |
| 我已婚女为伴不光彩吗.....    | (48) |
| <b>求 爱</b> .....   | (51) |
| 一见钟情是天赐良缘吗.....    | (51) |
| 怎样抛出求爱的彩球.....     | (53) |
| 征婚——现代最佳求爱方式.....  | (56) |
| 当姑娘主动向你求爱时.....    | (59) |
| 如何对待自己不爱的人来求爱..... | (61) |
| 怎样让她向你走来.....      | (64) |
| 怎样对待师傅求爱.....      | (67) |
| <b>情 书</b> .....   | (69) |
| 情书——抛向恋人的彩球.....   | (69) |
| 情书的种类.....         | (73) |
| 情书的格式.....         | (75) |
| 情书的内容.....         | (76) |
| 情书的语言.....         | (79) |
| 情书的感情.....         | (80) |
| 情书的书写.....         | (82) |
| 情书的投寄.....         | (82) |
| 情书的珍藏.....         | (83) |
| 怎样写求爱情书.....       | (85) |
| 怎样给求爱者复信.....      | (90) |
| 怎样写初恋情书.....       | (93) |

|          |                    |       |
|----------|--------------------|-------|
|          | 怎样写热恋情书·····       | (98)  |
| <b>初</b> | <b>恋</b> ·····     | (103) |
|          | 初恋心理·····          | (103) |
|          | 当你赴第一次约会时·····     | (105) |
|          | 初登女友家门时·····       | (107) |
|          | 父母相不中自己的恋人怎么办····· | (110) |
|          | 恋爱，能坐特别快车吗·····    | (112) |
|          | 怎样考察恋人品行·····      | (115) |
|          | 要让恋人看清你的真面目·····   | (118) |
|          | 陷入“三角恋爱”中该怎么办····· | (120) |
| <b>热</b> | <b>恋</b> ·····     | (123) |
|          | 热恋心理·····          | (123) |
|          | 热恋时该注意些什么·····     | (125) |
|          | 热恋中送给恋人什么信物好·····  | (127) |
|          | 该不该知道女友的隐私·····    | (130) |
|          | 女方要彩礼怎么办·····      | (132) |
|          | 拥抱接吻要不要避人·····     | (134) |
|          | 和恋人闹了矛盾该怎么办·····   | (137) |
|          | 怎样看待“吃醋”·····      | (139) |
|          | 未婚先孕怎么办·····       | (142) |
|          | 故意考验恋人好吗·····      | (144) |
|          | 当猜疑的阴云密布时·····     | (146) |
| <b>失</b> | <b>恋</b> ·····     | (149) |
|          | 失恋——人生一次严峻考验·····  | (149) |
|          | 失恋，并非钉在耻辱柱上·····   | (153) |
|          | 殉情——爱情至上的苦果·····   | (157) |
|          | 暴力——悲剧的导演·····     | (161) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 诽谤——良心的死灭.....     | (164) |
| 分手，应友好地说声“再见”..... | (168) |
| 弱点，在失恋中显影.....     | (172) |
| 失恋，并没失掉爱的丰碑.....   | (175) |
| 失恋，或许是一次幸运.....    | (179) |
| 失恋，并非是难以摆脱的恶魔..... | (183) |
| <b>红 娘</b> .....   | (187) |
| 青年找对象需要“红娘”.....   | (187) |
| “红娘”要热心耐心细心.....   | (189) |
| “红娘”要懂点儿辩证法.....   | (191) |
| “红娘”要为男女双方负责.....  | (195) |
| “红娘”要懂青年心理.....    | (197) |
| “红娘”要作风正派知识丰富..... | (200) |
| <b>社 交</b> .....   | (203) |
| 请客待客时礼仪.....       | (203) |
| 赴宴作客时礼仪.....       | (204) |
| 参加舞会时礼仪.....       | (205) |
| 对待外宾的礼仪.....       | (206) |
| 介绍朋友相识时的礼仪.....    | (207) |
| 介绍女子相识时的礼仪.....    | (208) |
| 拜访时应该注意的礼仪.....    | (209) |
| 谈话时的礼仪.....        | (210) |
| 同事相处的礼仪.....       | (212) |
| 打电话的礼仪.....        | (214) |
| 探视病人的礼仪.....       | (216) |
| 邻里之间的礼仪.....       | (217) |
| 送礼的礼仪.....         | (219) |

|                  |       |
|------------------|-------|
| <b>婚 礼</b> ..... | (222) |
| 举行婚礼的目的和意义.....  | (222) |
| 怎样操办婚事.....      | (224) |
| 结婚,在法律上意味什么..... | (226) |
| 集体婚礼.....        | (227) |
| 旅游结婚.....        | (229) |
| 家庭婚礼.....        | (233) |
| 冰上婚礼.....        | (235) |
| 音乐式婚礼.....       | (236) |
| 闹洞房.....         | (236) |
| <b>蜜 月</b> ..... | (238) |
| 怎样使蜜月更甜美.....    | (238) |
| 新婚蜜月带来的心理变化..... | (240) |
| 新生活从这里起步.....    | (242) |
| 新家庭计划.....       | (243) |
| 新婚摄影.....        | (245) |
| 三天回娘家.....       | (248) |
| 请客待客.....        | (249) |
| 参加舞会.....        | (251) |
| 禁防“蜜月病”.....     | (252) |
| <b>新 娘</b> ..... | (253) |
| 婚前的思想准备.....     | (253) |
| 新娘的心理.....       | (256) |
| 新娘在婚礼上应注意什么..... | (258) |
| 新娘的美容和化妆.....    | (260) |
| 新娘的礼服.....       | (263) |
| 新娘的发型.....       | (264) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 新娘的魅力·····          | (266) |
| <b>新郎</b> ·····     | (269) |
| 新郎的心理·····          | (269) |
| 怎样当新郎·····          | (271) |
| 新郎的服饰·····          | (273) |
| 新郎的发型·····          | (274) |
| 新郎要学会做家务·····       | (275) |
| 新郎应善于向爱人表达感情·····   | (277) |
| 为现代小家庭多做奉献·····     | (279) |
| 当新郎别忘了红娘·····       | (281) |
| <b>性心理</b> ·····    | (283) |
| 初恋刚进入角色的心理·····     | (283) |
| 初恋接触时的心理·····       | (284) |
| 初恋时维护自尊心的心理·····    | (286) |
| 社会生活条件对恋爱心理的影响····· | (288) |
| 社会分工对恋爱心理影响·····    | (289) |
| 性欲和性爱的心理·····       | (291) |
| 满意的性生活的心理特点·····    | (293) |
| 环境对性心理的影响·····      | (294) |
| 性反应的心理·····         | (295) |
| <b>性道德</b> ·····    | (296) |
| 珍惜贞操——姑娘高尚的性道德····· | (296) |
| 要保护女性的贞操·····       | (301) |
| 保护童贞——小伙的性道德·····   | (306) |
| 长期拒绝同房——也是虐待·····   | (310) |
| “合法强奸”违背性道德·····    | (316) |
| 一夫一妻制的反叛——重婚·····   | (322) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 卖淫——肉体的肮脏交易·····    | (326) |
| <b>性生活</b> ·····    | (332) |
| 性生活的心理改善·····       | (332) |
| 针对性地解除性欲缺乏·····     | (334) |
| 心脏病人的性生活·····       | (335) |
| 性生活和谐的心理特点·····     | (336) |
| 切除子宫后会影响性生活吗·····   | (337) |
| 饮酒可以影响性功能·····      | (338) |
| 性生活八忌·····          | (340) |
| 性欲低下的自我诊治法·····     | (341) |
| 改善性生活的十种方法·····     | (343) |
| 阳痿的起因及治疗·····       | (345) |
| 新婚性生活意外及自我处理·····   | (347) |
| 过敏体质女子怎样过性生活·····   | (350) |
| 新郎早泄时新娘应该怎么办? ····· | (351) |
| 处女膜破裂后是否仍存在? ·····  | (352) |
| 有害的性交行为·····        | (353) |
| 性生活与宫颈癌·····        | (354) |
| HBsAg携带者夫妻性生活·····  | (356) |
| 糖尿病患者应怎样性生活·····    | (357) |
| 妻子性生活疼痛是什么原因·····   | (358) |
| 性生活的和谐·····         | (359) |
| 性生活的频率和时间·····      | (361) |
| 性生活的环境·····         | (362) |
| <b>性病</b> ·····     | (363) |
| 梅毒·····             | (363) |
| 淋病·····             | (365) |

|          |                      |       |
|----------|----------------------|-------|
|          | 软下疳·····             | (366) |
|          | 生殖器疱疹·····           | (366) |
|          | 爱滋病·····             | (367) |
| <b>妻</b> | <b>子</b> ·····       | (369) |
|          | 怎样做个好妻子·····         | (369) |
|          | 妻子应具有吸引力·····        | (371) |
|          | 妻子应有的女性情怀·····       | (373) |
|          | 关心和帮助犯错误的丈夫·····     | (376) |
|          | 忍让和劝导脾气暴躁的丈夫·····    | (377) |
|          | 教育和挽救犯了罪的丈夫·····     | (379) |
|          | 认真对待有外遇的丈夫·····      | (382) |
|          | 适应和启发没有共同情趣的丈夫·····  | (384) |
|          | 不要轻视“条件”不如自己的丈夫····· | (387) |
|          | 说服和劝导不管家务的丈夫·····    | (389) |
|          | 切莫猜疑私设小金库的丈夫·····    | (392) |
|          | 丈夫对自己不满怎么办·····      | (394) |
|          | 劝阻和开导扯后腿的丈夫·····     | (397) |
|          | 扫除丈夫心头上的疑云·····      | (400) |
| <b>丈</b> | <b>夫</b> ·····       | (402) |
|          | 丈夫应具备的婚姻道德观·····     | (402) |
|          | 切忌大男子主义·····         | (404) |
|          | 丈夫要了解妻子的心·····       | (406) |
|          | 女性心目中的好丈夫·····       | (408) |
|          | 支持和帮助事业型妻子·····      | (410) |
|          | 努力协同有才能的妻子·····      | (412) |
|          | 信任和支持爱交际的妻子·····     | (414) |
|          | 不要背叛为自己作出牺牲的妻子·····  | (416) |

|          |                    |       |
|----------|--------------------|-------|
|          | 殷勤关心病残的妻子.....     | (418) |
|          | 正确对待不生育的妻子.....    | (421) |
|          | 热情伺候怀孕的妻子.....     | (423) |
|          | 温存守护分娩的妻子.....     | (425) |
|          | 亲切帮助当了母亲的妻子.....   | (427) |
|          | 理解和开导爱“吃醋”的妻子..... | (429) |
|          | 怎样对待有外遇的妻子.....    | (430) |
|          | 劝导教育不孝敬老人的妻子.....  | (433) |
| <b>居</b> | <b>室</b> .....     | (436) |
|          | 家具的选用.....         | (436) |
|          | 塑料贴面板的胶合.....      | (437) |
|          | 木地板块的铺设.....       | (438) |
|          | 新房的美化.....         | (440) |
|          | 方厅的布置.....         | (442) |
|          | 家庭酒吧的布置.....       | (443) |
|          | 餐室的布置.....         | (445) |
|          | 卧室的布置.....         | (446) |
|          | 客厅的布置.....         | (447) |
|          | 书房的布置.....         | (449) |
|          | 阳台的布置.....         | (450) |
|          | 住宅的科学.....         | (451) |
| <b>膳</b> | <b>食</b> .....     | (453) |
|          | 少女的膳食.....         | (453) |
|          | 孕妇的膳食.....         | (455) |
|          | 产妇的膳食.....         | (457) |
|          | “下奶”的妙方.....       | (460) |
|          | 增强男性性功能的膳食.....    | (461) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 医治女性性冷的膳食·····      | (462) |
| <b>新家宴菜</b> ·····   | (464) |
| 锦绣虾仁·····           | (464) |
| 芙蓉鸡片·····           | (465) |
| 松子鸡米·····           | (466) |
| 三丝鱼卷·····           | (466) |
| 麻糖锅炸(点心二道)·····     | (467) |
| 银耳柄羹·····           | (467) |
| 全家福·····            | (468) |
| 八宝全鸡·····           | (468) |
| 香辣龙凤丝·····          | (469) |
| 白烩鲢鱼丝·····          | (469) |
| 冰箱食谱·····           | (470) |
| <b>服    饰</b> ····· | (475) |
| 怎样穿着才美·····         | (475) |
| 体型与穿着的关系·····       | (476) |
| 服装的韵律美·····         | (477) |
| 服装的和谐美·····         | (478) |
| 服装的眼睛——钮扣·····      | (479) |
| 春季服装的选择·····        | (480) |
| 秋季服装的选择·····        | (480) |
| 寒冬服装与卫生·····        | (482) |
| 怎样选购童装·····         | (484) |
| 中年妇女怎样穿衣·····       | (485) |
| 怎样选择编织服装·····       | (486) |
| 怎样挑选合身针织内衣·····     | (487) |
| 怎样挑选风衣·····         | (488) |

|                   |       |
|-------------------|-------|
| 怎样挑选丝绸服装·····     | (490) |
| 怎样选购羊毛衫·····      | (490) |
| 怎样选择冬季老人衣服·····   | (491) |
| <b>经 济</b> ·····  | (492) |
| 储蓄得利最多的储蓄方法·····  | (492) |
| 集市买菜的窍门·····      | (494) |
| 国库券转让问题问答·····    | (495) |
| 家庭财产保险·····       | (497) |
| 外汇的领取兑换存款问答·····  | (498) |
| 买了不合格产品怎样交涉·····  | (500) |
| 讨价还价的技巧·····      | (502) |
| 菜市场上巧识“鬼”·····    | (504) |
| 电子秤前防坑害·····      | (506) |
| <b>家 务</b> ·····  | (507) |
| 家务劳动管理要规律化·····   | (507) |
| 家务劳动的协调·····      | (508) |
| ABC管理法·····       | (510) |
| 请运用“价值工程”·····    | (511) |
| 家务劳动的“动作分析”·····  | (512) |
| 家庭物品的收藏·····      | (513) |
| 最佳做饭程序·····       | (516) |
| 一日三餐巧安排·····      | (518) |
| 怎样做主食·····        | (520) |
| 怎样炒菜·····         | (523) |
| 液化气罐的使用和注意事项····· | (525) |
| 衣物的洗涤·····        | (528) |
| 衣物的熨烫·····        | (529) |

|            |                  |       |
|------------|------------------|-------|
|            | 家用电器的保养·····     | (531) |
| <b>情 趣</b> | ·····            | (535) |
|            | 对读书的爱好·····      | (535) |
|            | 对艺术创作的爱好·····    | (537) |
|            | 对家务活的爱好·····     | (539) |
|            | 对收集收藏的爱好·····    | (541) |
|            | 对日常生活小技术的爱好····· | (544) |
| <b>健 美</b> | ·····            | (546) |
|            | 健美与人体美·····      | (546) |
|            | 健美的标志·····       | (548) |
|            | 健美锻炼的原则·····     | (549) |
|            | 健美锻炼应注意的事项·····  | (550) |
|            | 男子健美锻炼方法·····    | (551) |
|            | 女子健美锻炼方法·····    | (553) |
|            | 青春与健美·····       | (555) |
|            | 乳房健美操·····       | (556) |
|            | 面部健美方法·····      | (557) |
|            | 臂部健美方法·····      | (559) |
|            | 胸部健美方法·····      | (560) |
|            | 腰部健美方法·····      | (561) |
|            | 腿部健美方法·····      | (562) |
|            | 产后健美操·····       | (564) |
|            | 夫妻健美操·····       | (566) |
| <b>保 健</b> | ·····            | (570) |
|            | 家庭饮食卫生·····      | (570) |
|            | 家庭住宅卫生·····      | (571) |
|            | 家庭环境卫生·····      | (572) |