



首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之一



爱的透视窗

——大学生情感故事

北京市人口和计划生育委员会 编
北京市教育委员会



北京出版集团公司
北京出版社

 首都市民“生命全周期性健康教育”系列丛书之一

爱的 透视窗

——大学生情感故事

北京市人口和计划生育委员会 编
北京市教育委员会



北京出版集团公司
北 京 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的透视图: 大学生情感故事 / 北京市人口和计划生育委员会, 北京市教育委员会编. —北京: 北京出版社, 2009.9

ISBN 978-7-200-07888-6

I. 爱… II. ①北… ②北… III. ①恋爱—道德—青年读物 ②性—道德—青年读物 IV. B823-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第122272号

出 版 人: 李清霞

监 制: 袁 海 刘久平

项目协调: 董维东

责任编辑: 董维东 阎珊珊

装帧设计: 思想工社

责任校对: 石 英

责任印制: 李文宗 毛宇楠

爱的透视图
——大学生情感故事
AI DE TOUSHI CHUANG

北京市人口和计划生育委员会 编
北 京 市 教 育 委 员 会

*

北 京 出 版 集 团 公 司 出 版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址: www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

北京华洋图书发行有限公司发行

新 华 书 店 经 销

北京顺诚彩色印刷有限公司印刷

*

787 × 1092 1/32 5.625印张

2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

印数 1-800 000

ISBN 978-7-200-07888-6 / B · 153

定价: 20.00元

质量监督电话: 010-58572393

本书编委会

顾 问：丁向阳

主 任：邓行舟 刘利民

主 编：彭彧华

编 委：彭彧华 沃建中 刘凤婷 甘北林 沈 莉
刘 扬

撰 稿：沃建中 彭彧华 沈 莉 刘 扬 向燕辉
李二霞 邹高祥 姜 斌 楼烨萍

专 家：林崇德 沈德立 陈学飞 刘新芝 张梅玲
张庆林 李 红 李其维

编写单位：北京市人口和计划生育委员会
北京市教育委员会

序言

大学生是国家的栋梁，是祖国的未来和希望。当代大学生能否健康成长，关系着国家的前途和命运。21世纪科学与社会的飞速发展对大学生提出的新挑战，不仅是对其专业知识的挑战，更是对其综合素质的挑战，而作为其他素质发挥作用的载体，健康素质则显得尤为重要。

大学生精力旺盛，对未来充满憧憬，正处于为未来打基础、努力学习文化知识的黄金阶段，同时也处于生理已经成熟，但心理尚未稳定的过渡时期，犹如含苞待放的花朵，既朝气蓬勃，又脆弱娇嫩。“风乍起，吹皱一池春水”，懵懂的爱、朦胧的性、难言的幻想、充盈的渴望，使得年轻的学子不可避免地遭遇到情感和性方面的各种问题与困扰。如何把握好自己的情绪，如何与异性进行正常交往，如何正确处理恋爱与学习的关系，是大学生、家长、社会都非常关心的问题。

性，是古今中外十分关注而又敏感的话题；性，是一种本能，贯穿于人类历史发展的全过程；性，又是一种使命，帮助人类完成种族的繁衍；性，作为人类幸福与发展不可缺少的组成部分，也是权利、义务和责任的复合体，宛如带刺的玫瑰，虽美却可能因处理不好而伤害他人与自己。这个特殊的身心健康问题，需要认真地

对待,准确地把握,更需要正确地导航。大学生性与生殖健康教育,既是普及知识的教育,更是完善人格的教育。关注大学生身心的健康成长,帮助大学生把握幸福,使之成为道德完善、人格健全、全面发展的高素质人才,是教育者的义务与责任。

为了满足大学生对性健康知识的需求,普及性科学知识,促进大学生性生理、性心理的健康发展,培养大学生积极向上的高尚情操和健全的人格,北京市人口和计划生育委员会、北京市教育委员会根据市政府领导同志的要求,组织专家、教授,针对大学生的心理特点和情感困惑,编写了这本性健康教育读本。本书以正确的恋爱观、性责任、性健康为导向,内容涉及恋爱心理、两性交往、性心理、贞操、婚前性行为、性健康、性责任、性罪错、性骚扰等,希望对大学生朋友有所帮助。

我们希望,大学生朋友树立正确的爱情观念和性观念,自知、自制、自重、自尊、自爱、自强,妥善处理好成长过程中出现的各类问题,使自己在学习、工作和未来的家庭生活中成为一个负责任的、幸福的、对社会有更大作用的人。

愿此书能够伴随初入成人门槛的大学生健康、快乐地成长。

北京市人口和计划生育委员会党组书记、主任 邓行舟

2009年6月16日

送给大学生的一份关爱与祝福!



第一篇 爱情的心灵鸡汤

- 1 萧萧的恐惧…002
- 2 走进大学，迈入爱情的门槛…006
- 3 爱情的真谛是什么…009
- 4 人为什么要恋爱…014
- 5 谈一恋一爱…018
- 6 友谊和爱情的界限在哪里…022
- 7 两性交往要注意些什么…026
- 8 男女生恋爱的心理一样吗…030
- 9 爱情的烦恼…034
- 10 比贞操更宝贵的东西…038
- 11 走出单恋的牢笼…042
- 12 失恋了怎么办…045
- 13 陷进了三角恋…049
- 14 与网恋面对面…053
- 15 一夜情的遗憾…057
- 16 婚姻是爱情的坟墓吗…060
- 17 执子之手，与子偕老…064
- 18 毕业了，爱情该何去何从…068



第 三 篇 成长的烦恼与性俱来

- 19 悄悄萌发的性冲动和性幻想…072
- 20 性，我们的爱情中该不该有你…076
- 21 如何把握自我的“性游戏”…079
- 22 同性恋的阴影…082
- 23 “第一次”，拿什么来拯救你…088
- 24 校门口名牌车上的女孩，你的爱情在哪里…090
- 25 认识性偏差…093
- 26 校园外的月租房…098
- 27 谁来承担性快乐后的责任…101
- 28 如何做一个优秀的男人…104
- 29 如何做一个内涵丰富、理性智慧的女人…107
- 30 怎样拒绝性强迫…110
- 31 怎样防止讨厌的性骚扰…114
- 32 控制自己，预防性犯罪…118



第三篇 性爱的健康密码

- 33 怀孕了该怎么办…122
- 34 你知道几种避孕的方法…125
- 35 流产的伤害有多少…128
- 36 多性伴侣的危害有哪些…131
- 37 性病的种类与预防…134
- 38 月经问题知多少…137
- 39 说长道短话乳房…141
- 40 男人如何爱护自己的命根子…145
- 41 切包皮影响性功能吗…148
- 42 阴道的故事…150
- 43 卵巢也要保养吗…154
- 44 精子也会受到伤害吗…156
- 45 最容易被忽视的前列腺…159
- 46 永远生活在幸福的春天里…162
- 后记…166
- 附件一 咨询电话及地址…168
- 附件二 宣传媒体咨询联系电话…169



爱情的心灵鸡汤

1 萧萧的恐惧

“丁零零……”刺耳的电话铃声打破了深夜的安宁，把我从睡梦中吵醒。“喂，”我打了一个哈欠，拉长了声音，“哪位啊？”

一片静寂，对方没说话。“谁啊，再不说话我挂了噢！”

我正打算挂电话，突然一个低低的声音传过来，“晓丹，是我，萧萧。”

我一下睡意全无，“萧萧，你怎么了，怎么声音里带着哭腔，还有气无力的？遇到什么事儿了？你不是马上就要准备考研了吗？”

“晓丹，你帮帮我，我快要崩溃了，我好怕，我天天都睡不着。”

“怕什么？”

“我……”

“别担心，萧萧，慢慢说。”

“我担心自己感染了艾滋病。”

“怎么回事？为什么有这种担忧？”

“上学期期末的时候，我为了缓解期末考试的压力，和几个朋友一起去酒吧喝酒、跳舞放松。后来我不知道怎么回事，和一个不太熟的朋友发生了性关系。事后我很恨自己，很后悔。其实当时我是清醒的，尽管有些醉。”

电话那头的萧萧有些激动，想象得出她难过和恐惧的心情，我的心跟着揪成一团。“后来呢？”我问道。

“后来我特别害怕，总感觉自己好像得了艾滋病。”



“为什么感觉自己得了艾滋病呢？”

“我上网查了很多资料，感觉自己好像出现了艾滋病的一些症状。”

“你去医院查了吗？要去正规的大医院做检查。”

“刚开始不敢去大医院查，怕遇到熟人，去了邻市的几个小医院检查，没发现什么。后来实在受不了那种恐惧的感觉，就去了一家比较权威的大医院，还强行把那个朋友也带去做了检查，结果都没查出什么。可我还是害怕，还是感觉自己出现了艾滋病的症状。”

“那他是个什么样的人，你了解他吗？”

“以前不了解，只是知道他是我朋友的一个朋友，人很帅。我后来问他有没有过不洁的性行为，他说有过，而且还有好几次，我就更害怕了，虽然医院的检查结果是正常的。我每天沉浸在这种恐惧中，还不敢告诉家人。我觉得对不起爸爸妈妈，对不起那么爱我的男朋友。我想到了死，可我又下不了决心。”

挂上电话，我心里沉重得像灌了铅。午夜的星光黯淡凄凉，我很为萧萧难过和担忧。萧萧是我同班同学，也是我的好朋友，因为不懂爱情，

不知道爱的真谛，没有好好珍惜男朋友的爱，所以萧萧才一时糊涂犯了错误，导致现在生活在恐惧和伤痛中，影响了学习，也影响了正常的生活。什么是爱情？爱的责任在哪儿？怎样找到幸福？我决定在生活中好好去探寻。



不珍惜真爱的放纵，带来的只有短暂的激情和漫长而无尽的恐惧和伤痛。



2 走进大学，迈入爱情的门槛

走在学校的林荫小道上，我沉思着，想着萧萧。那次电话后，第二天我就陪萧萧去了市里一家治疗艾滋病最好的医院，检查结果一切正常，萧萧的担忧纯属心理作用。但萧萧还是不肯相信，坚决认为自己得了艾滋病，医生最后向她保证说检查结果是权威的，她才将信将疑地露出一丝笑容。随后大哭起来，哭得畅快淋漓，不顾旁边投来的众多不解的目光。

我突然很感慨，想起了过去一年的大学生生活。在高考结束后，幸福的我们终于走进了向往已久的大学，这个梦中的象牙塔。还记得刚入学那会儿，我快乐得就像一只小鸟儿，恨不得飞上蓝天，踏轻云一朵，俯瞰大地，自由飞翔。那份快乐、那份美，我一辈子都不会忘记。

大学生活真的是丰富多彩，和中学时代相比，除了学习，空闲时间很多，有更多的交友机会，视野一下子开阔起来。就拿我们宿舍来说

吧，还没过一学期，宿舍六个女孩中就有四个谈了恋爱。先是宿舍的老大，不知从什么时候开始变得神出鬼没起来，一到晚上就不见了踪影，很晚才回来。接着是老三，平时一副邋遢样，突然变得爱打扮起来，还跟别人学起了化妆，越来越漂亮了。我刚开始还傻乎乎地很纳闷，这一个个的都怎么了啊？老四在旁偷笑我是没开窍的小傻瓜，她们都恋爱啦！

爱情，这是一个多么神秘而美好的字眼儿。我静静地坐下来，第一次认真思考这个千百年来人们苦苦追求的东西。爱情是什么？我问自己。男女之间经常在一起学习和玩耍是不是就是爱情？什么样的男女在一起，爱情才会幸福？我回答不出来，这个问题难住了我。

我决定问问妈妈。妈妈是一个桃李满天下的大学老

