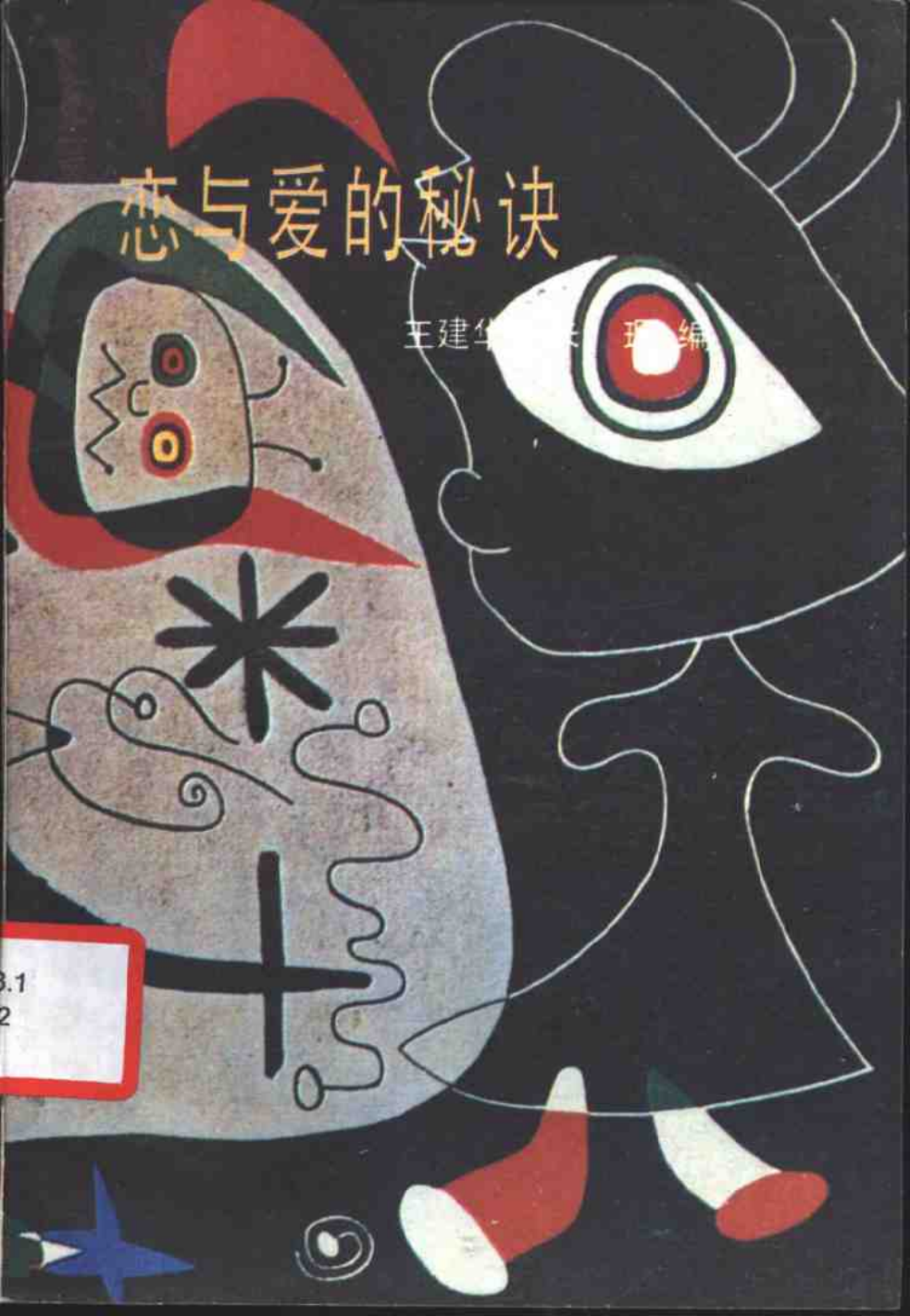


恋与爱的秘诀

王建华

编

3.1
2



C913.1
W222

王建华 未 珉 编

恋与爱的秘诀



10083260

恋与爱的秘诀

王建华 朱 珉

百花文艺出版社出版、发行（天津市赤峰道130号）

河南第一新华印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/32 印张7 插页2 字数131000

1988年4月第1版

1988年4月第1次印刷

ISBN 7-5303-0113-3/G·7 定价：1.45元

内 容 提 要

什么时候谈恋爱最合适？当你接到求爱信时怎么办？怎样判断爱情是否已经发生？考察恋人的品行有哪些要领？怎样鉴别友爱和性爱？一些女青年为什么在恋爱中“失身”？

婚后生活的和谐靠什么？使爱情永不褪色的秘诀在哪里？怎样防止爱情的“老化”？家庭生活中有哪些禁忌？如何避免外遇和防止第三者插足？

以上这类问题，是每位少男少女、大男大女、每对新婚夫妻、年轻夫妻所共同关心的，本书编选了现实生活中存在或发生过的此类问题近60则。青年朋友们读后，会获得不少教益：有助于正确处理异性之间、恋人之间、夫妻之间的关系，使生活过得更愉快、更幸福、更美满。

目 录

献给正在恋爱的青年朋友	(1)
少男少女与大男大女的恋爱心理	(3)
和初恋者谈接吻	(9)
爱的选择与“爱情专一”	(12)
获得恋爱成功的十条经验	(16)
什么时候谈恋爱最合适	(20)
和恋人们谈嫉妒	(24)
考察恋人品行的八条要领	(26)
第一次约会须知	(31)
恋爱中性的吸引与心的撞击	(35)
恋爱中的性行为与犯罪	(39)
怎样判断爱情是否已经发生	(44)
初恋“四季歌”	(48)
姑娘，当你接到求爱信时	(53)
恋人间为何“一日不见，如隔三秋”	(55)
怎样鉴别友爱与性爱	(58)
异性交往三段论——谈、恋、爱	(62)

寻找寻找意中人的契机	(67)
四个过来人谈第一次到恋人家登门亮相	(71)
四种女子的择偶标准	(75)
学会“谈情说爱”	(78)
小妹，应当正视你自己	(82)
注意，这是“第一次”	(86)
恋爱中的“逆反心理”	(91)
初恋因何多夭折	(93)
当与恋人分手时	(96)
“喜新厌旧”心理与正确调节	(99)
怎样摆脱有妇之夫的纠缠	(102)
如何摆脱无益的恋爱关系	(104)
五位青年失恋心理诊断	(106)
恋爱中的“照相”奥秘	(111)
坦诚与隐秘	(117)
最佳时机在向你微笑	(120)
婚前性行为的前因后果	(123)
婚后的和谐靠什么	(130)
维持婚姻美满的八条奥秘	(134)
如何使婚姻生活愉快持久	(137)
美满婚姻三十诀	(140)
丈夫应告诉妻子的五点秘密	(143)
如何对爱人完全信任	(148)

让性生活更完美	(150)
促使爱的升华	(152)
使爱情永不褪色的九条秘诀	(155)
把握夫妻间差异的魅力	(159)
为了永久的爱情	(163)
十二位妻子谈丈夫	(170)
爱的艺术	(173)
金钱观与家庭幸福	(183)
夫妻间的相容性	(186)
关于爱情的思索	(192)
避免外遇应注意的三点	(195)
第三者插足的内在因素	(197)
夫妻感情“老化”怎么办	(200)
学会照顾怀孕的妻子	(203)
婚后危险期的产生与调适	(207)
两情依依话别离	(210)
夫妻生活四忌	(213)
愿天下有情人情常在	(216)

献给正在恋爱的青年朋友

青年朋友，你在恋爱吗？为了使你恋爱成功，特将我国著名翻译家傅雷先生教诲儿子怎么处理初恋的信摘录几段，供你参考：

一、态度要冷静。初恋“首先态度和心情都要尽可能的冷静，否则观察不会准确。”“初期交往容易感情冲动，单凭印象，只看见对方的优点，看不出缺点。感情感动时不仅会耳不聪、目不明。……感情上来不容易控制，年轻人没有恋爱经验，更难保持身心的平衡。”要克服这些，“感情必须由理智控制。”“保持冷静还有一好处：就是不至于为了谈恋爱而荒废正业。”

二、爱情的位置要摆正。“我一生从来不曾有过恋爱至上的看法。‘真理至上’、‘道德至上’、‘正义至上’，这种种都应当作立身的原则。恋爱不论在如何狂热的高潮阶段也不能侵犯这些原则。遇到重大关头，与真理、道德、正义等等有关问题有矛盾时，决不能让步。”

三、要注意权衡。“诗人常说爱情是盲目的，但不盲目的爱毕竟更健全更可靠。”因为“问题不在于找一个全无缺

点的对象，而是要找一个双方缺点都能各自认识、各自承认、愿意逐渐改，同时能彼此容忍的伴侣。”“除优缺点外，两人性格脾气是否相投也是重要的因素。”“人的雅俗和胸襟气量也是要非常注意的。”

四、要注意坦诚相见。交往中“各人都拿出真面目来，优、缺点一齐让对方看到，……觉得都可以相忍相让、不会影响大局时候，才谈得上进一步的了解。”这就“需要相当时间，也需要各种大小事故来考验，绝对急不来！更不能轻易下结论！”“唯有极坦白，才能暴露自己，而暴露自己缺点总是越早越好，越晚越糟！为了求恋爱成功，而尽量隐藏自己缺点的人，其实是愚蠢的。”“交往期间，尽量少送礼物，少花钱：一方面表明你的恋爱观与物质观念极少牵连，另一方面也是考验对方。”

五、应当有各种思想准备。交往中“感情冲上高峰很容易，无奈任何事物的高峰（或高潮）都只能持续一个时间，要久而弥笃的维持长久的友谊可很难了。”“一切不能急，越是事关重要，越要心平气和，态度安详，从长考虑，细细观察，方法客观。”“事情主观上固盼望必成，客观方面仍需有万一不成的思想准备。为避免失恋等痛苦，这点明智我觉得一开头就得充分掌握。”

（田晓清）

少男少女与大男大女的 恋爱心理

处在二十上下豆蔻年华的少男少女和近愈而立之年的大男大女们的恋爱心理，自然有很大的不同，比较一下其间的尺短寸长，了解各自的得失利弊，对于促成青年们甜蜜的爱情和美满的婚姻，无疑会有所裨益。

一、内心模特儿的比较

国外社会心理学研究表明，每个人在情窦初开之时，都会在心中塑造一个理想伴侣的模特儿（model，又叫样板）。这个模特儿在一些人心中形象清晰，能被明确地意识到，而在另一些人心中却比较模糊混沌，只能被朦胧地意识到。少男少女们内心的模特儿比较简单、具体，一般偏重外在形象而轻内在气质。相貌娟秀，温文尔雅，娴柔敦厚，活泼伶俐，为小伙好求。风度逸群，身材伟岸，谈吐幽默，潇洒倜傥，为姑娘所爱。但他（她）们并不要求面面俱全，以其中一、二项为主导，一旦对方符合，便可在爱情的旅途上携起手来。

大男大女们心中的样板却要复杂全面得多，既重外表更重内在气度。除了品格、才华、学识、性情的标准外，还有职业、家庭、学历的要求。他们更趋向于把内心的模特儿理想化，经过几次爱情波折的姑娘更是如此，一次失恋后，就把那次交往朋友的长处保存下来，添加到原来的模特儿上去。这样，择偶的标准就会越来越高。正象一位婚姻介绍所的“红娘”所感慨的那样：越来越挑，越挑越大。

还有一种大龄青年，他们心中的模特儿是抽象的、朦胧的，甚至连自己也讲不出求偶的具体标准，无论自己相识或经人介绍，总觉得对方不合适，又讲不出为什么。天呀，有标准尚且难寻，无标准何处得觅？劝这样的青年审时度势，知人知己，客观地订下标准，使内心的模特儿清晰起来，尔后，再按图索骥，遇到具体情况灵活变通，虽知音难觅，但毕竟大有希望。

二、心理相容度的比较

所谓心理相容度是指心理上接纳对方的程度。心理相容度高，情侣和夫妻之间会体验到幸福、欢乐和对对方的眷恋，导致双方的谐调结合，促使爱情的巩固和发展。心理相容度低，使双方感觉到生硬别扭，不协调，常导致爱情的破裂。相容度和独立个性成二极，独立个性越强，相容度越低，大致有三种表现形式：①一方个性较强，另一方较弱。②双方个性强度适中。③双方个性较强。据考察，前二种形式，双方在个性上易互补，心理相容度高，结合的可能性大。第三种

形式的结合，伉俪谐和者并非绝无仅有，但终归为数寥寥。

天真纯情的少男少女个性的可塑性大，为了我爱的人和爱我的人愿意改变自己，异中求同的意向较强，为了达到双方心理的高相容，竭力去改掉与美好爱情所不相容的个性品质。英国大戏剧家肖伯纳说过：“爱情是一位伟大的导师，她使我们重新作人。”纯洁的爱情使人高尚，其因皆源于此。

大男大女的个性可塑性较低，涉世的艰辛，创业的甘苦，不断强化着他们独立的个性。在恋爱过程中，独立个性又致使他们更多地要求对方改变与自己心理不相容的品质，自己却固守旧貌，改变自己的意向较低，如果对方也是太龄，则同样难以改变。这样，心理相容度自然就较低。

通过比较，应当认识到，青年们在恋爱时，要求得心理上的高相容，首先应客观地分析双方的个性品质，孰长孰短，哪些方面谁需要改变。少男少女不要为取悦于对方盲目地改变自己，大男大女在要求对方改变的同时，也应努力改变自己，以期增大求同的意向，协调双方的个性，让爱的风帆鼓得更满。

三、认知特征和情感特征的比较

概括地说，大男大女的恋爱心理结构多偏理智型，少男少女的恋爱心理结构多偏情感型。当然，任何概括都不免失之偏颇，它只是最一般的情况。

少男少女在恋爱过程中，情感型的特点主要表现在，由

于心理的投射机制使他们常常以美好的眼光，把自己所希望的品质附加到对方身上。移情作用造成的情感泛化使他们觉得对方是那样完美无缺，一举手，一投足，一颦眉，一展容都恰到好处。甚至在旁人看来是明显的缺点，他们却丝毫意识不到。中国民谚说：“情人眼里出西施。”英国格言说，Love is bland（爱情使人视而不见），都贴切地描述了这种心理状态。所以，一见钟情，常发生于少男少女们的罗曼史上。一见钟情并非坏事，它虽不是建立在对对方理性认识的基础上，但至少有两个可取之处：

①直觉上的可靠 直觉是一种可贵的心理品质，是非理性地、不经过一步步地分析推理而获得的对事物的顿悟和理解。心理学家公认，女性的直觉比男性更可靠。

②对方与内心模特儿的高度重合 当然主要是在长相、身材、服饰、举止、言吐等外在方面的重合。

我认为，一见钟情是爱情发展的一个最佳起点，从一见倾心到终成眷属的为数不少。关键在于凭直觉审视对方的外在形象后，应理智地控制感情，深入地了解对方的内在品格、教养和情操，这样才会使爱情结出甘美的果实。一见倾心之后，切不要任凭情感泛滥，甚至失去理智，铸成闪失，这样采摘到的很可能是爱情的“苦果”。

大男大女恋爱中的理智型特征，表现在他们偏重于精神上的交流，更多地追求思想、志趣、性情的一致性。特别是在一些知识构成较高的大龄青年中，谈论的话题集中在人生、社会、哲理、艺术等方面，较晚进入爱情的实质性阶

段。我的一个研究生同学，原先谈过几个未成，挨到三十好几了，经人介绍了一个女友，两人志趣相同，相见恨晚，可在情感上却“升温”太慢，甚至想吻对方一下都犹豫不定，年纪这么大了，控制一下感情吧，别让对方觉得自己故作风流，或引起其它猜忌。特别是过去有过罗曼史的大龄青年，更易陷入这种势态。

剪辑两个点型的镜头吧：

……漫步花丛之下，一片败叶飘落在姑娘的发间，小伙子会情不自禁地替她摘下那片叶子——如果这发生在大男大女身上，大男则会低声告诉对方：“哎，你头上有片叶子。”

……约会时间已过，小伙子汗雨滂沱地赶来，姑娘一面嗔怪，一面深情地为小伙子擦去汗珠——如果这是一对大龄青年，大女则会把手绢递去：“给，快擦擦汗。”

少男少女们，在恋爱过程中容易感情冲动，过早地不适当地作出过分亲昵的（有时甚至是很轻率的）举止。

大男大女们，在恋爱过程中，往往理智深沉，把情感交流过程中的自然举止不适当地向后推移。

根据对青年们恋爱过程中认知特征和情感特征的比较，少男少女们的恋爱过程，应更多地加进理智交流的“清醒剂”。追求思想、情趣的一致，更多地去发掘对方心灵的美，对对方采取谨慎克制的态度，万不要在人生的旅途上“搭错车”。

大男大女们的恋爱过程，应更多地加进情感交流的“催化剂”，大胆地相爱，更多地关心、体贴、温存对方，当爱

情的果实已经成熟，不失时机地采撷，切莫在爱情的道路上
“坐过站”。

少男少女、大男大女们，我祝福你们，愿丘比特的神箭
射中你们爱情的心扉。

（李晓军）

和初恋者谈接吻

男女相爱，达到了一定的火候、热度，常常会情不自禁地做出一些举动来。接吻就是其中最通常而又最能表达感情的一种形式。

接吻，是一件美妙而又神奇的事。特别是对于初恋者，因为是“初次经验”，所以那种微妙的感觉就更为突出。然而，对于初恋者，接吻却也是一件需要慎重而又必须正确对待的事。

嘴唇，是人体极敏感的部分。它既可直接触动脑神经，又可引起全身的反映。男女双方的拥抱、接吻，很容易使感情冲动起来，甚至还会挑逗情欲，以致于无法控制感情而丧失理智。特别是未婚青年男女，由于对异性充满着神秘感，轻易地拥抱、接吻，是很容易做出更加过分的事来。所以，对于未婚男女青年来说，当你就要同你的恋人接吻时，最好还是冷静一些，理智地考虑一下，条件是否成熟，现在有没有这个必要。

接吻，首先必须以纯真的爱情为基础。没有真正的爱情基础，没有心灵的撞击和相通，吻是没有价值的。只有真正

相爱了，相互之间互相倾慕，渴望结合，双方完全出于自愿和需要，才能进入一种忘我的境界。如果接吻不讲感情，或者有一方不太情愿甚至反感、厌恶，而另一方却硬要用强制的办法亲吻对方，那不但失去意义，还会导致双方在感情上的更大隔阂，以致于使双方的距离拉得更远。所以对于初恋者，千万不要急于接吻。相恋的男女青年一定要等到双方的感情已经达到一定的程度，或基本上条件成熟，有成功的可能时，才能有这种亲热的表示。

其次，接吻一定要注意环境和场合。现在有些情侣们在公共场合和众目睽睽之下，抱成一团，吻个不停，实在有点不雅。接吻并非见不得人的丑事，但是男女之间的亲吻毕竟是两个人的私事，一般地说最好还是在“二人世界”里进行，过于“大方”、“公开”，只会使人觉得轻浮浅薄。

第三，接吻时要保持清醒的理智，要有自制力。失去理智控制的接吻，往往导致不测和不幸。初恋者尤需冷静，学会控制自己。要抵挡得住异性的诱惑，切不可相识没几天就抱成一团，急于亲吻。即使已经有了感情基础，双方都有这个需要和希望时，也要沉得住气，多加忍耐和抑制。须知一旦接吻了，双方的关系就向前大大迈进了一步，恋爱关系也基本上确定了下来。更需要引起重视的是，接吻切不可突破“防线”。由于吻很能刺激和挑逗人的感情，在这个时候，如果失去理智，不会控制自己，是很容易出现有更进一步的举动的。所以初恋者要特别注意严守“防线”，切不可轻易行事，听凭感情的泛滥。