

第一章 饮食男女

大胆地与异性在一起

男人喜欢和女人相处，女人喜欢与男人在一起，多么美好！

美好的东西为什么不去追求？

追求美好的东西，却不亵渎美好的东西，是很正当的事情。

人性的美好，在异性那里会感到比在同性那里的感受得多得多。就像孔雀开屏，竞相展现它的风姿一样，令人赏心悦目，给人一种自然美。

有两次高中学生聚餐，一次男女分坐，桌子上的菜全都吃得精光，桌上一片狼藉，个个都毫不客气。

人人都扮演着各种角色，各有各的位置，各有各的责任与义务。

现代生活需要很多朋友，异性朋友不能怕多。

然而，必须要注意分清情爱与友爱，否则就会铸成大错。

第一，情爱的主要特点就是排他性。

排他性是一种抗拒其他人对于自己的情爱对象给予任何性亲近的心理倾向。

如果你跟一位异性青年关系很好，你非常想知道这种很好的关系中是不是含有情爱成分，那你能够依据情爱排他性这个特点，进行观察与分析。

你要注意观察当你和其他异性在一起的时候，他（她）所表现的表情以及态度。

假如他（她）对你跟其他异性在一起的时候，表现出不高兴或者气愤的神情和态度，那就说明他（她）或许对你产生了爱情，你和他（她）已不光是友爱，还包含着某种情爱的成分了。

否则 如果他 她 表现出不关心或者无所谓的神情 那他（她）或许对你只存在友爱 而不存在情爱。

第二，情爱的另一个特点就是冲动性。

情爱的冲动性就是指对于情爱对象表现出异常强烈的亲近欲望以及随时都可激起奋不顾身的行为动力。

这种强烈的冲动性不像友爱那样平衡、持续，它通常是强劲的、失去平衡的或者是很短暂的；这种强烈的亲近欲望的行为动力使得冲动性含有非理性的色彩。

情爱是非常容易爆发冲动的。左拉的《妇女乐园》里的黛妮竟然由于一封情书“落在她的膝头中间”就令“她的心通通地跳”。

在生活中，我们常常看到一对相爱的男女一见面就满脸通红，这就说明冲动来得非常快。

第三，情爱的另一个特点是隐曲性，就是隐蔽的、回避他人知道的特点。

尤其是在情爱的初期，这种隐蔽的、回避的特点更加突出。

情爱的亲昵行为是极为不情愿让别人看到的。

当你和某一异性关系很好的时候，你想知道他是不是对你已经产生了爱情，你还可以从你们相处的时候是不是具有

隐蔽性这个特点作判断。

如果他（她）只愿意跟你在公开场合接触、相处而不愿意或者不喜欢跟你单独在一起相处的话，那他（她）对你就只有友爱而没有情爱。

否则，如果在公开场合他（她）对你不像普通的同志或者朋友愿意或者喜欢同你单独在一起，那他（她）或许对你已经产生了爱情。

青春少女怎样避免早恋误区

对于青春期的少女来讲，友情是十分珍贵的。友情往往是少女认识社会，获得社会知识、规范行为的重要来源之一。

友情会成为少女终身美好的回忆，给她的生活带去无限的温暖与欢乐。

不过，许多人认为，少男少女甚至是男女同学之间不能有什么友谊存在，认为干柴烈火聚在一起只会谈恋爱，会陷入恋爱的迷宫之中。

许多学校的学生之间男女界限森严，男女同学之间互不来往，很多教师也很支持这种现象，认为在这样的环境中走出来的女孩子才算得上是本份的、正经的。

这些教师一旦发现正常的男女生来往后，便立即加以限制，甚至痛骂，许多少女因此而影响了名誉以及学业等。

一位少女，和同班里的两位男生关系密切，三个人也常常在一起研习功课、聊天等，彼此都受益颇多。

然而这位少女感到两位男生间的友谊好像破裂了，他们都希望和自己单独待在一起。

他们常常在她面前发生口角，渐渐地关系也越来越疏远。而这位少女非常希望他们还像原来那样保持纯真的友谊，自己也被他们的感情纠葛搞得不愉快。

这位少女今年 17 岁 两位男生也是 17 岁 三个人的性意识正好从对异性的好感期，进入到向往异性期。

这时候，两位男生之间难免会出现排他性的问题。

三个人之间出现的这种现象是由生理发育引起的心理变化，这是很正常的事情。

许多 17 岁左右的学生在这个过渡过程中常分辨不出友情还是爱情。

比如有些女生和男生在一起复习功课以及看看电影等，双方都认为这是他们之间友情的表现，然而别的人却不这么看，常常有人拿他们开玩笑，使得他们又重新审视对方、关注对方，甚至依恋起对方来，以至于他们也搞不清这到底是友情 还是爱情。

如何避免纯真的友情陷于爱情的迷宫之中呢？

第一，少女必须清楚，青春期出现了对于异性的情感依恋是很正常的事情，既要保持住正常的友谊，也要依据变化了的状况改变双方的交往方式，注意一下语言以及行为的分寸。

假如对方的情感变化波动很大，那你就必须保持冷静。由于时间的推移，对方那狂热的情感肯定会渐渐地冷却。

第二，少女应该为已经存在的友谊灌注健康的内容。

少女应该多与男生聊一聊自己对于友谊的看法，谈谈各自的理想，让对方把爱慕的情感转变为努力学习以及为事业

奋斗的激情。

第三，少女需要主动扩大交友范围，多与其他同学交往。

不能让友谊只停留在某个人身上，减少与对方单独在一起的机会。

第四，少女要让对方转移其注意力。

平时注意不要形成对方对你个人的感激之情，这种感激之情在青春期的时候常常会转变成恋情。

少女对于某个异性同学有了好感，假如只同他交往，随着双方之间好感的加深，势必影响你对其他同学好感的加强，甚至是减弱。假如你能采用另一种做法，尽管你与某个同学之间友情很一般，彼此也没有什么好感，不过在你们经常性的交往之中，总会有由于思想、兴趣以及性格方面的互补，从而产生新的好感。当这一好感超越了对于某个异性同学的好感后，那么早恋的倾向就会从少女的身上消失了。

友情和爱情，是每一个芳龄少女都会遇到的问题。少女要想减少或避免在爱情的迷宫里碰壁，那么在中学时期就必须处理好与男生的关系，把藏在心里的感情升华为学习的动力，这会使得你们的友情变得更加芬芳，而你的人生旅途才会更加充实。

少女时期是女性情感最强烈的时期。这一时期的少女充满着对于世界的爱，对于未来的憧憬。因为这一时期，男女间的友情应表现为对于异性的尊重，对于友情的珍惜。

少女最需要感情上的支持以及帮助，可以与比你年岁大的朋友谈一谈心中的想法，也不妨写写日记，这是少女们常常使用的方法。还可以多从事某种活动，例如读书、绘画、写作以及学习某种乐器等等。

“活学活用”爱情方式

“我 22 岁 喜欢一个男孩子 却不愿跟他说 怕他拒绝 我会很难堪。”

“我喜欢一个女人 不知道怎样才能让她明白我的心意？”

“我爱上个女同事，她很有气质，我不知道怎么办。我好像没自信。”

初入爱河不会水，这些可爱的青年男女正面临同一个难题，他们试图寻求解题方案，渴望了解如何巧妙有效而又不失自尊地向所爱的人表达爱意。

他们需要掌握示爱的方式和技巧，使自己能够在漫长的爱情之路上顺利地前进。

示爱的方式和技巧多种多样，一切事物都有规律可循，示爱的方式归纳起来有两种：含蓄暗示式和直露明示式。

含蓄暗示式的示爱主要是通过某些言行，含蓄地向对方传递爱的讯息 使他 她在接受到这些信息后 作出明确的判断，并且有所反馈，以达到相互明了心迹的目的。

正确地施行含蓄暗示式的示爱，能够达到最佳效果。

1. 语言暗示

在恋人交往之际 你表示对他 她 某些方面非常欣赏 或引用大家的话赞扬他的长处，来表达你对他的好感。或者利用谈论某件事、某个话题 表明你和他具有相同观点、兴趣、爱

好等，让他觉得你就是他的意中人。

2. 非语言传意

充分运用目光、表情姿态等身体语言，向他表示你的爱。含情脉脉的直视、娇羞的斜视、倾注满腔关爱的身体姿势等，可以传递一种爱的讯号。

将语言和非语言手段合起来使用，效果非凡，比如在热烈的语言交谈之间，加上一个长长的沉默，在沉默中用灼热的眼光看着对方或不自然地低头，可以制造一种令他（她）心跳的此时无声胜有声的境地。

3. 行动关注

示爱的行动很多，然而含蓄暗示式的行动要注意分寸，不要让他（她）心生厌烦。

在他（她）生病时的探问、有困难时的相帮、孤独时的陪伴都是令他（她）难忘的示爱行为。可让对方感觉到你很关心他、在意他（她）进而意识到你的爱心。

4. 不露痕迹的邀约

邀请他（她）一起参加一些集体活动，在活动中寻找机会和他交谈、玩乐；也可约上几个朋友郊游或聚餐，借此将你的心上人重点对待，以示你对他（她）的独特情意。

5. 借物示情

在他（她）过生日或节日里，适时地送上一份精美的礼品，表达你的深情。

礼品不必贵重，以能传情为佳。选购或精心制作一张式样或文字满含爱意的贺卡赠送给他（她），是一种颇具情趣的示爱方式。

女人可织一条围巾、一件毛衣送给所爱的男人，这是较常

见极有效的示爱方式。

以上这些含蓄暗示式的示爱方法十分稳妥、保险，能进能退，不失自尊，可以避免万一失败的难堪和尴尬。

在你对他的心意尚未判明的情况下，最好使用这些方法。但这种方式的缺陷是进展缓慢。如果碰上粗心大意和大大咧咧的人，这类暗示性方式可能收效甚微，或许完全不起作用。

对你的小心翼翼、隐隐约约的行为他/她可能会视而不见，充耳不闻，尤其当一位少女向一位性格直爽、颇有豪气的男人施用这种方法时，更有可能使他反感，认为你不够直率、太憋气。因此，当你面临这种关系时，最好选用另一种示爱方式——直露明示式。

直露明示式的示爱方式是利用直截了当的语言和行为向对方袒露爱的心迹，迫使对方迅速作出回应，达成求爱的目的。

这种类型的示爱也有几种方法，可因事因人而选择使用。

1. 言语表达

即用最直接、最简单的语言说出你的爱慕之心“我爱你”是恋人们最常使用的三个字 除此之外“我很喜欢你”“我很想念你”“我无法忘记你”之类 都能很好地表达出你对他的爱意。

运用这种方式重要的是选择合适的时间和地点，否则容易显得突兀，造成双方的难堪。

2. 书面抒情

写信是最常用的方式，可以别致一点，如：摘录一首情诗

或某段足可代表心声的名言寄给他；或将通篇记录自己爱慕之情的日记奉上，更是一种大胆地表达爱的方式，往往有奇效。

3. 单独约会

勇于单独邀请男人吃饭、看电影、游玩、跳舞等 若多次邀请，即使不再用语言表达什么，他也会对你的爱意一览无遗。

4. 亲密行为

选择合适的气氛或特定的情境，用直接的亲昵动作，或拥抱、或亲吻，表示对他强烈的爱慕之情。基于男女两性的个性差异，女人在使用这种方式时要格外小心，非到时机成熟不用。否则，很可能被他认为轻浮、不严肃，留下无法抹掉的坏印象，再要挽回恐怕力所不及。

直露明示式求爱虽然干脆、利落，但风险较大，因此使用者需有稳操胜券的心理基础，最起码对他的情感有七八成的把握 才能使用。

最好不要侥幸冒险，因为一旦失败，既无退路也无回旋余地。

不管使用含蓄暗示式还是直露明示式的示爱方式，把握契机掌握火候都十分重要，含蓄不等于矜持，直露也不表示冒失。稳重而不矜持，可作为示爱的一条原则。

可以说，几乎每个人的恋爱都是一场情节多变的电影，每个人的内心都是一个十分复杂的世界，就像世上没有一样的树叶一样，没有人的恋爱情节会是别人的翻版。

因此 示爱固然要讲究方式 但也得“活学活用” 根据自己的个性和恋人的特点，为自己独特的“剧情”选择合适的道具，生搬硬套恐怕遗憾终生。

我们说 技巧固然重要 诚心和真爱更具有不可抵挡的魔力。若想爱梦成真 请用好你的脑。

初次约会时的 20 种话题

选择恰当的谈话内容，不仅能够打破因陌生而出现的尴尬，还能促进亲密的关系。

人际交往首先要求谈话真诚，尤其是第一次约会的男女，真诚是发展双方未来亲密关系的关键。

真诚必须是毫无隐瞒地说出自己的感觉，然而第一次约会就立即表达出自己的感觉来，恐怕太过于唐突了，还会给对方留下太过于主动的印象。

最好先表示出自己对于对方有好感，然后再用很自然的谈话‘套’出对方感兴趣的交谈主题。

一般大家最为关心的是自己的问题，因此只要你问对了问题，并且凝神倾听，对方就一定会把你看成知音的。

这样一来 第一次约会的陌生尴尬 就很容易成为促膝长谈了。

以下是能够促成亲密关系的话题：

1.你从事什么工作？(为何喜爱这个工作 最大的挑战是什么 最大的挫折是什么 对于工作、未来的憧憬是什么？)

2.到现在为止 在生活中有何重大成就？(有没有什么重大挫折？)

3.你最热爱的是什么？(为何对此有兴趣？)

4. 去年有何印象最深的喜事?(或者是不幸的事情?)
5. 假如不用去工作, 你会去做什么事情?
6. 你希望度假吗?
7. 你想成名吗?(为什么想成名?)
8. 假如你有一百万的话, 你会怎么花?
9. 在家庭里, 你从小到大的成长经历以及情形怎样?
10. 在你的成长历程里, 有何个性优点?(或者是缺点?)
11. 你期望发展出怎样的关系?
12. 你为人浪漫吗?(怎么个浪漫法?)
13. 你认为男人和女人有什么不一样的地方?
14. 会让你高兴的是什么事呀?
15. 会让你悲伤的是什么事呀?
16. 年幼时, 你期望长大以后去做什么?
17. 你觉得, 跟其他人有什么不一样的地方?
18. 你相信世间存在神灵吗?(或者对于神灵有何看法?)
19. 在什么样范围里, 你觉得自己的个人行为对于改变社会有影响?
20. 你觉得目前社会有哪些重要事件?(如果出现的话, 你会采取什么行动?)

以上 20 个话题, 看起来似乎太过于涉及私人问题了, 尤其是对于第一次约会的人来说, 不过请你记住, 没有人会不关心自己的问题, 只要保证不像调查户口一样审问对方, 那么谁都喜欢讨论自己的问题。

不过, 为了发展双方的亲密关系, 就必须真诚地打开心扉, 这或许要冒些风险。

比如问到一些涉及私人的问题, 就可能冒着侵犯对方隐

私的危险了。同理，透露自己的私人问题时，或许冒着被对方嘲笑而变得面红耳赤的危险。

假如彼此的关系没有任何进展，你或许感觉像在浪费时间。不要这么想，不能把人际交往看成是在浪费时间。不愿意敞开自己、藏拙而且互相猜忌的人际关系那才是浪费时间，还有只会问对方开什么牌子的车子，喜欢上哪家餐厅就餐等这类浮浅的问题，都不能深入人的心灵，也不能促进沟通。

如何增强男女的爱情

查尔斯博士指出 若要挽救爱情 必须从“增加好情”方面着手 而不能从“减少恶情”来着手。

第一招就是“增强爱情”的动作

比如 我要增加说好话就包括“从他的立场来想”、“好话怎么说”等问题。

如果你说“不要让我看你的指甲了 丑死了”改变成好话为“你为何不将指甲留长一点呢？那样会很好看的。”

你不妨把要说的“好话”以及“好事”等写在卡片上面 还可以要求对方也把“好话”以及“好事”的动作写出来 双方交换一下。彼此交换了卡片以后，再征询对方的意见，假如有异议的话，还可以商量着改变。

有时，两人能够进一步澄清对方的要求，把它说得很清楚。

比如，刘先生要去“吃日本料理”，究竟是到哪家餐馆里吃，还是在餐馆买了以后带回家吃好呢。

这样彼此的要求就能附加上交换条件了 比如“我同意你吃日本料理 你也要陪我吃炸酱面”等等。

第二招就是“用医师的处方”

这招之所以称之为“医师的处方”，是由于查尔斯在婚姻治疗的时候，常常开这个处方。

查尔斯要求夫妻或者情侣每个星期预约在一个时间里共进晚餐。

在共进晚餐的时候，什么事都必须抛开，只要两人把这一晚当成一个约会，想像一下你们就只剩下这一次约会了，再把愉悦和兴奋充满自己的心中，不再讨论任何难题，不讨论工作，只进行相互间的愉悦和支持。

第三招就是：“限时交流”

查尔斯尤其推荐了这一招，觉得对于有误会的夫妻或者情侣很有效。

一些夫妻或者情侣可能会抱怨，对方总是不把自己的话放在心上，双方之间连交谈都变成累人的事情了，甚至越说越来气。

解决方法十分简单。

两个人找出三个不连续的半小时时间，将这三段时间看得十分重要 不能叫别的事情打扰。

必须保证有五个条件来满足这三段时间：

安静无人打扰的房间 计时器一台 纸笔一枚硬币。

先投硬币，判断出谁先说话。

说话时间限制在五分钟内，一个人说话的时候，对方不能

打断，并且在纸上记下对方说的话。到了五分钟以后，说话者必须停止讲话。记话的人把刚才对方说的话重述一遍，如果说话的人不满意听话者的重述，可以继续解释，然后再由听话者重述一遍，直到说话方满意为止。

接着，换另外一个人说五分钟，双方按上述步骤进行。

对于做事有效率的人来讲，把对方的话重述正确，会得到十分愉悦的感觉，也会很快就做完这一系列的步骤。

查尔斯将谈话时间限定在五分钟内，目的在于避免说的话太长，事情说得很复杂。

另外，查尔斯还提议要定期做“限时交流”，这样效果会很好。

巧妙地拒绝恋人的过分行爲

青年男女只要发育正常，都会有正常的性欲，乐于接近异性，爱看有关爱情的文艺作品，对性知识产生兴趣等等，这些都由性欲所引起的。

进入恋爱状态中的人，更是热情奔放、魂不守舍，在与对方相处时，常常产生想抚摸、拥抱、亲吻对方的愿望，这都是正常的，能够理解的。

但是，爱情不仅有生理和心理的意义，还负有严肃的社会责任，爱情不但赐予情侣以欢乐，也赋予他们道德、法律的义务。

恋爱方式应该是文明的、克制的、理智的，不要急于追求感官的欢愉。

马克思说过：“真正的爱情是表现在恋人对他的偶像采取含蓄、谦恭甚至羞涩的态度，而不是表现在随意流露热情和过早的亲昵。”

人与人接触时，要冷静地把握住友谊与爱情的界限，在爱情尚未成熟时，过分的亲昵不但有失稳重，而且容易招致对方反感。

假如两人都控制不住冲动，轻易发生了性行为，常常会导致悲剧结局。

恋人互相尊重是美好心灵的折射，它最终会唤起双方思想感情的强烈震动和持久的回味。一个稳重自爱的人，对于认识不久就要对你表示亲昵的人，心里会产生反感，这能够理解。

但是，你应以宽厚的态度对待他，要清楚这种表现是正常的，不属于道德上的问题，在拒绝亲热行为时，要注意不要伤害对方的自尊心和感情，要讲究拒绝的艺术，否则令对方难堪，下不来台，或伤了对方的心，会失去对你的热情。

这里有一些别人的经验给你作参考：

1. 当对方过早表示亲热而你觉得还不能接受，想拒绝时，要委婉地跟对方说明自己的想法，告诉对方你认为大家感情还不是很深，不应过分亲热，以免大家笑话，希望对方谅解。只要言辞诚恳，态度温和，对方就不会产生误解。

2. 当你们独处太久时，常常会产生冲动，这时你最好建议两人出去遛遛，随便走走，让夜风吹吹，能止住冲动，使心灵复归平静。