

<<少女自卫手册>>

图书基本信息

书名：<<少女自卫手册>>

13位ISBN编号：9787212034481

10位ISBN编号：7212034487

出版时间：2009-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：朱建军

页数：165

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;少女自卫手册&gt;&gt;

## 前言

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？

印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。

或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。

我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。

不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。

不过后来我也的确成为博士。

现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。

到那时出个文集，也是理所当然。

不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，单是自己独自写的书，也有十几本了，从数量上看也还说得过去了。

从内容上看，可以为自己骄傲的是，原创性也相当不错，本文集中的每一本书，都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。

有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多，但是论述时展开不够充分。

如果充分展开，有些书中的每一章都可以单独成书。

这我也很同意，只不过我总是忙忙碌碌，很少能有时间安静地著述，所以也只好先这样了。

毕竟还有许多有趣的、原创性的思想，连这样简要地写成书都还没有来得及。

当然也有朋友指出，有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳，理论体系也还不够理想，这些的确让我很汗颜，也不能以忙为理由为此辩解，思想没有被展开说清楚是一回事，思想本身不够清楚是不可接受的。

这个问题我不久后必要解决。

盘点之后，稍微安心了一点，感到不管怎么说，过去的这些书中有不少很有价值的内容，有不少自己的创新，卖给读者看，自认还不是浪费别人的钱财。

于是，也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代，我们还要“树立人生理想”，我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。

我的理想是，“我要好好活，并且因为我的存在，给这个世界留下点好的东西，让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”，我也没有“预报”到，我以后会成为一个心理学家、心理咨询师或心理治疗师，“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作，直接做的事情：但是也许是天意或者是传说中的缘分，今天我所做的事情，还真的都是在直接实现着我的人生理想。

## <<少女自卫手册>>

### 内容概要

朱建军教授是我国著名的心理学专家，是我国本土心理咨询与治疗方法——意象对话技术的创始人。该技术现已成为我国权威部门认定的专项心理咨询方法之一，并有相应的资格认证，是一项根据国人特点创立的心理咨询与治疗方法。

在实际治疗中效果显著。

《朱建军心理学文丛》汇集了朱建军教授自上世纪90年代至今的所有著作，该文丛也是意象对话心理学流派的一套标志性论著，集中反映了我国本土心理咨询与治疗技术的理论高度与实践现状。

本书是《朱建军心理学文丛》之一的《少女自卫手册》分册，书中具体包括了：如何应对性骚扰、长大的女孩必须知道、性骚扰会带来的危害、医院中的性骚扰、给少女的悄悄话、短兵相接时的应变策略等内容。

本书适合从事相关研究工作的人员参考阅读。

<<少女自卫手册>>

作者简介

朱建军，教授，北京林业大学心理学系主任，博士，心理咨询与治疗督导师。

于文史哲艺术多有涉猎，博采众长而自成一家。  
擅长催眠、精神分析、家庭疗法等多种心理咨询治疗技术，并创立意象对话心理疗法，此为医人。  
目前，医人已获得大的成功，在国内心理咨询领域享有盛誉

## &lt;&lt;少女自卫手册&gt;&gt;

## 书籍目录

总序我是一个导游第一章 给少女的悄悄话 1. 你长大了——青春期少女的生理和心理 2. 成长中的烦恼——来自异性的危险 3. 你怎么让妈妈放手——独立与自卫能力 4. 心理的搏击术——侵害和自卫

第二章 花园中的苍蝇——性骚扰 1. 别挤了——公共汽车上的性骚扰 2. 娱乐场所的“黑手” 3. 大街上的“跟踪者” 4. 爱说黄色话的人 5. 专门“露丑”的人 6. 披着“灵魂工程师”外衣的狼 7. 教室里的“不安分者” 8. 家中的性骚扰 9. 突然行动的朋友 10. 医院中的性骚扰 11. 可怕的“凶铃” 12. 躲在暗处的眼睛 13. 危险的“刀客” 14. 讨厌的“收藏家” 15. 虚拟空间“性骚扰” 16. 女人也会骚扰女孩

第三章 模糊的界限——性骚扰的辨别 1. 德性还是惯性 2. 爱心还是色心 3. 纯洁还是肮脏 4. 亲密还是亵渎 5. 不可被触及的

第四章 是何居心——性骚扰者的心理 1. 补偿型性骚扰者 2. 游戏型性骚扰者 3. 权力型性骚扰者 4. 攻击型性骚扰者 5. 变态的性骚扰者 6. 冲动型性骚扰者 7. 老年的性骚扰者

第五章 性骚扰会带来的危害 1. 伤害女性的自爱 2. 强化女性的恐惧感 3. 形成厌恶男性的心理 4. 增加女性自闭的危险 5. 使女性变得过分依赖 6. 激发性的矛盾心理 7. 使女性性观念受损

第六章 长大的女孩必须知道 1. 这世界上也有丑陋 2. 勇敢是自我保护的关键 3. 你可以反抗成年人

第七章 防患于未然 1. 穿衣不要过火 2. 做稳重的女孩 3. 结伴而行 4. 小心与男子独处 5. 远离“危险环境”

第八章 如何应对性骚扰 1. 像猫一样睁大眼睛 2. 像兔子一样小心翼翼 3. 像刺猬一样自我保护 4. 心平气和地拒绝 5. 化解于无形 6. 以目攻心 7. 点到为止式的警告 8. 明确警告 9. 暗中反击 10. 坚决反击 11. 寻求帮助 12. 远离危险的环境

第九章 摆脱性骚扰的阴影 1. 改变观念 2. 适当倾诉 3. 继续正常生活

第十章 预防强暴从现在开始 1. 不要掩耳盗铃 2. 犯罪就在身边 3. 女人不是羔羊 4. 在脑子里做演习 5. 信任与防卫

第十一章 形象控制——不要让你被选中 1. 她有魅力吗 2. 她有抵抗能力吗 3. 她是不是有欲望 4. 她是有缝的鸡蛋吗 5. 她是我的什么人 6. 她有人保护吗

第十二章 了解敌人——强奸犯是什么样的人 1. 色狼并不都像“色狼” 2. 追求享乐的人 3. 仇视女人的人 4. 好奇的青少年 5. 平平常常的男人 6. 一分钟判断“狼种”

第十三章 “狼群”生活的地方 1. 人少处就是“狼”多处 2. 熟悉就是安全 3. 去不安处的准备 4. 环境是可以改变的 5. 不做“失踪者”

第十四章 嗅到危险 1. 接近行为的识别 2. 环境控制行为的识别 3. 人际控制行为的识别 4. 摸清对方的底牌

第十五章 把握自己的情绪 1. 如何克服恐惧 2. 不让怕羞误事 3. 切忌有“妇人之仁” 4. 不要瞻前顾后 5. 不要存有贪心 6. 不要玩火 7. 不要“度小人之腹” 8. 别让他想到强奸

第十六章 短兵相接时的应变策略 1. 脱离的策略 2. 求助的策略 3. 欺骗的策略 4. 说服的策略 5. 拖延的策略 6. 对抗的策略 7. 分化结伙攻击者的策略 8. 强奸中的伤害与杀人 9. 完全无过错的被害人 10. 一个成功防卫的实例

第十七章 噩梦醒来是早晨 1. 被害者的反应 2. 家庭、社会与被害人 3. 被害人自助指南后记

## &lt;&lt;少女自卫手册&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 给少女的悄悄话 有一个童话叫做睡美人的故事。

说国王和王后生下了一个很美丽的小女儿，他们高兴地大开宴会，请许多人来庆祝。来的客人中有12个女巫，她们都是很善良的女巫。

为了答谢主人的盛情，她们纷纷给新生的女孩良好的祝愿，有的祝她越来越美丽，有的祝她身体健康……在第十一个女巫刚刚说完祝愿后，闯进来一个坏女巫，她对国王和王后很不满，因为他们没有请她赴宴，于是她诅咒说：“这个女孩在15岁的时候，会被一个纺锤刺死。

”快乐的气氛被一扫而光。

说过了祝愿的女巫是不可以再说新的祝愿的，只有一个善良女巫还没有说过祝愿，所以，现在要挽回局面只有靠她了。

为了减弱恶女巫的话带来的危害，第十二个女巫说：“实际上她没有死，她只是睡着了。

”国王和王后怕小女儿遇到危险的纺锤。

下令在王宫中不允许放纺车，不允许有纺锤，而国王和王后也不允许小公主离开王宫。

他们想，这样就可以不让恶女巫的咒语实现了。

公主15岁了，美丽而健康，一天，她到了宫中的一个从来没有去过的地方。

看到一个老太婆在用纺车纺线——实际上这个老太婆就是女巫。

公主很好奇，因为她从来没有见到过纺车，于是想试试玩。

老太婆就让她试着纺线，结果小公主被纺锤刺中，一下子就睡着了。

她一直睡了100年，才被一个王子救出来。

虽然结局很好，但是中间经历了很多不幸。

假如她没有遇到那个王子，她的命运会更惨。

这个故事实际上是一个寓言，国王和王后代表的就是你的父亲和母亲，小公主和你一样，代表可爱的小女孩。

12个善良的女巫就是12个月，而闯进来的不速之客——恶女巫就代表着意外的危险。

纺车和纺锤代表什么，你不容易想到，它代表性。

国王和王后，像多数父母一样，可能和你的父母也一样，尽量不让家里出现和性有关的东西，不让女儿接触性知识，不进行性教育。

但是，在15岁青春期到来后，出现了意外。

越是没有接触过性教育的女孩子越容易好奇，好奇而又无知，就非常容易受伤害。

虽然不至于死，但是也会丧失生命的活力。

“睡着”就象征着丧失生命活力。

我们心理学家不同意“国王和王后”的做法，我们认为少女需要接受性教育，也需要知道如何避免性侵害，这样，恶女巫就没有办法刺伤你了。

1.你长在了——青春期少女的生理和心理 青春期是11-12岁开始，到17-18岁之间这个时期。

在这个时期，首先你会发现你的身体在发生着变化。

身高增长加快，体重也增加得快了一些。

你看不到的生理机能也在加强，比如脑机能在发展，使你的情绪比儿童的时候更丰富多彩了。

更特别的一个变化是你的性机能开始出现。

你开始来例假，声音更细了，你的身材也开始出现女性而不是女童的特点：皮下脂肪的发展使你有曲线，骨盆变得宽大了一些，最特别的是乳房开始发育。

与此同时，少女的心理也开始有了变化。

虽然不同的人心理变化是不一样的，但是还是有一些共同的特点。

比如，你会更关注自己的变化，更注重自己的外表，是不是漂亮，脸上有没有长什么，身材是不是不好，你也关注别人对你自己的评价。

别人赞美你，你当然高兴；别人批评你，你可能会非常愤怒。

你的情绪波动比以前要大得多。

## <<少女自卫手册>>

对性发育，不同的女孩的态度不一样。

有差不多一半的女孩对此会感到很高兴、很喜悦。

另外一半则会感到害羞、不安等消极情绪。

有的女孩子甚至会故意微微驼背，好不让人注意到自己的胸变丰满了。

这些女孩子真的是有一点傻，实际上，胸丰满了是很美的。

在看问题上，你有了自己的见解。

和睡美人一样，你也很可能对性会有好奇。

想知道性是怎么一回事，是好还是不好，为什么最美好的事情，比如浪漫的爱情，是和性有关的。

而最可怕的事情，比如强奸，也是和性有关的。

性就是这样，如果是在合适的时间、年龄遇到合适的人，它和天堂一样美好；而如果是在不适合的时间、年龄，遇到的是坏男人，它会让你感到像地狱一样可怕。

你和男性的交往方式也在改变。

一般来说，刚刚有异性意识的时期，有了朦胧的性意识，你会对男性有些疏远。

然后，在14-17岁，你会感到对男性的亲近感，也许会对某个男性产生爱慕的心理。

而到了18岁以后，就可以尝试真正的恋爱了。

在这个时期，你还不知道一些异性交往的原则和常识。

比如，你不太知道男性的哪些行为是对你有害的，你也未必能识破男人的伪装。

有的男人装得很浪漫，装得很爱你，实际上却不是，或者他只是想满足性欲而没有爱，假如你不能看清楚，被他欺骗了，后果是很惨的。

你会非常痛苦，而且可能在很长的时间里无法自拔。

<<少女自卫手册>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>