



新概念少女丛书

湖北辞书出版社

少女

自卫手册

◎ 朱建军

ZWSC



我是少女我不怕 谁也别想伤害我



目 录

一、给少女的悄悄话 1

1. 你长大了——青春期少女的生理和心理 3
2. 成长中的烦恼——来自异性的危险 5
3. 你怎么让妈妈放手——独立与自卫能力 7

>>更多…

二、花园中的苍蝇——性骚扰 11

1. 别挤了——公共汽车上的性骚扰 12
2. 娱乐场所的“黑手” 15
3. 大街上的“跟踪者” 16

>>更多…

三、模糊的界限——性骚扰的辨别 31

1. 德性还是惯性 32
2. 爱心还是色心 34
3. 纯洁还是肮脏 35

>>更多…



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

四、是何居心——性骚扰者的心理 39

1. 补偿型性骚扰者 39
2. 游戏型性骚扰者 40
3. 权力型性骚扰者 41

>>更多...

五、性骚扰会带来的危害 45

1. 伤害女性的自爱 45
2. 强化女性的恐惧感 46
3. 形成厌恶男性的心理 46

>>更多...

六、长大的女孩必须知道 55

1. 这世界上也有丑陋 55
2. 勇敢是自我保护的关键 57
3. 你可以反抗成年人 57

七、防患于未然 59

1. 穿衣不要过火 60
2. 做稳重的女孩 61
3. 结伴而行 62

>>更多...

八、如何应对性骚扰 65

1. 像猫一样睁大眼睛 66
2. 像兔子一样小心翼翼 68
3. 像刺猬一样自我保护 69



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

>>更多…

九、摆脱性骚扰的阴影 77

1. 改变观念 78
2. 适当倾诉 79
3. 继续正常生活 80

十、预防强暴从现在开始 83

1. 不要掩耳盗铃 84
2. 犯罪就在身边 86
3. 女人不是羔羊 87

>>更多…

十一、形象控制——不要让你被选中 91

1. 她有魅力吗 92
2. 她有抵抗能力吗 94
3. 她是不是有欲望 96

>>更多…

十二、了解敌人——强奸犯是什么样的人 107

1. 色狼并不都像“色狼” 108
2. 追求享乐的人 110
3. 仇视女人的人 113

>>更多…

十三、狼群生活的地方 125

1. 人少处就是“狼”多处 126
2. 熟悉就是安全 129



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

3. 去不安全处的准备 130

>>更多...

十四、嗅到危险 135

1. 接近行为的识别 135

2. 环境控制行为的识别 138

3. 人际控制行为的识别 140

>>更多...

十五、把握自己的情绪 147

1. 如何克服恐惧 148

2. 不让怕羞误事 152

3. 切忌有“妇人之仁” 154

>>更多...

十六、短兵相接时的应变策略 167

1. 脱离的策略 168

2. 求助的策略 172

3. 欺骗的策略 175

>>更多...

十七、噩梦醒来是早晨 205

1. 被害者的反应 205

2. 家庭、社会与被害者 210

3. 被害者自助指南 211



我是少女我不怕 谁也别想伤害我



你需要学习很多自卫知识，有了知识，虽然不能绝对保证不出危险，但是至少可以大大减少危险。

一、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，有的祝她身体很健康……

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”。



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

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，她的后果会更惨。

这个故事中实际上是一个寓言，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。



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

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. 你长大了——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，你的身材也开始出现女性而不是女童的特点：声音更细了，皮下脂肪发展使你有了曲线，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。

对性发育，不同的女孩的态度不一样。有差不多一半的



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

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高了。这些女孩子真的是有一点傻，实际上，胸高了是很美的。

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，是好是不好。为什么最美好的事情，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，它是天堂一样美好。而如果是在不适合的时间、年龄，如果遇到的是坏男人，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，14-17岁之间，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，你不很知道男性的那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。

你需要学习很多知识，有了知识，虽然不能绝对保证不



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

出危险，但是至少可以大大减少危险。

2. 成长中的烦恼——来自异性的危险

你会遇到一些新的烦恼，这些烦恼是过去不大会遇到的。这就是来自“坏男人”的危险。

所有的成年女性都知道这个危险，你也快成年了，你也应该知道。

你知道吗？

有的少女可能知道得比较多，有的是从父母那里知道，有的是通过书本知道，更多的是通过同伴女友互相交流而知道。

但是，大多数少女对性、对和性有关的危险都知道得很少。

人到了什么年龄，就有什么年龄该知道的事情。你不需要什么都知道，但是你如果什么都不知道，你应付危险的能力就会小很多。

睡美人为什么在15岁的时候，被纺锤刺伤了手？是因为到15岁她进入了青春期，因为她的父母对她是封闭式教育，她对性是无知又好奇。这样，她就容易受伤。被刺伤手就是被伤害的意思。

你也是15岁左右，希望你不要成为她。

过去你不大会遇到这样的危险，是因为你还小。小女孩子不大会引起男性的性的欲望。而在青春期，少女的体形开始发育，特别是胸部和曲线的开始发育，个子也高了，遇到问



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

题的可能性也就高了。

你知道，男性对女性是有性的欲望的。绝大多数男性是正派的、懂得自律的，他们不会做不道德的事情。而少数男性不是这样的，他们不知道尊重女性，他们在性方面的心理是有问题的、是肮脏的。他们会做一些对女孩子有害的行为。

你也许不喜欢他们的这些行为，因为这些行为也许会像下水道中的老鼠一样脏。也许你的父母也不愿意多说，因为他们不愿意让你知道这些肮脏的事情。但是，这有时会带来一些坏处。你不知道这些父母老师很担心，但是又从来不明说的事情是什么。你只是隐隐约约觉得和性有关。他们的态度也许会让你觉得性都是不好的，事实不是这样子的，你的父母、老师和长辈都有性的行为，当年龄够大的时候，当双方是真的相爱的时候，性是好的；但是有些人的行为是不好的，你应该会区分。为了这个目的，你需要知道那些不好的行为是什么。

心理不够健康的男性，会做伤害你的事情，这些事情主要有：性骚扰、诱骗少女、强奸（或称强暴）。

性骚扰主要就是平时说的“流氓行为”、或者“占女孩子便宜”、“吃豆腐”等。比如，在你面前说下流话、做下流的事情，或者碰和摸你的身体上不应该让他碰的地方。

性骚扰的害处，大多是让你觉得特别的恶心；还有就是让你很害怕。说不定，它会造成你对所有男性的讨厌和恐惧，让你以后和很好的男性交往的时候都会受到消极影响。

诱骗少女的人，外表上装出对你很好的样子。用花言巧语劝你做少女不应该做的事情，比如和性有关的行为。你会以



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

为他爱你、对你好，而当你发现不是这样的时候，你会非常伤心痛苦。

拐卖少女。这是很危险的，也许会把少女拐到偏远山区或乡村，卖给别人做老婆；或许会拐到城市做色情行业。

最危险的行为就是强暴，也就是用暴力和其他方法，强行和少女发生性行为。这是非常有伤害性的，少女不仅仅会失去处女贞操，而且身体会受到伤害，有时会染上性病，心理上的伤害更是非常大。

这些行为带来的心理创伤和痛苦，有时会持续很久很久，对以后恋爱、结婚都有不好的影响。

因为有这些危险，你需要学习自卫。

3. 你怎么让妈妈放手——独立与自卫能力

很多少女都对父母有很多不满。父母的某些行为也的确是很惹人烦。最讨厌的行为是偷偷翻你的日记、翻你的东西。还有就是查问你的一举一动，假如有一个男生来电话，父母更是如临大敌，一定要刨根问底，这还是好的。有的父母甚至会动不动就把早恋的帽子扣在你头上，简直像一个小报娱记一样，看到一男一女在一起就说成绯闻。还有的父母干脆说很难听的话，让你下不来台。还有，回家晚一点，父母更是无比紧张。他们时时限制你的自由……

男孩子的父母也有类似问题，但是比你的父母好多了，他们往往是宽松很多。

你知道是为什么？他们不说，但是他们是怕你遇到性侵



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

害。

你越是追求自己的独立性，父母的管束也会越“变本加厉”，你觉得他们是老顽固吗？你觉得他们不讲道理吗？

说实话，他们心里有他们的担心。你越要独立，他们就越觉得管不住你，越害怕你遇到危险。因为他们知道，有些事情你还不知道。你保护自己的能力还不够。你想，他们发现你“不听话”，你自己有很多事情都不告诉他们，你有时候故意和他们顶牛，他们能不担心吗？举一个也许不恰当的例子，假如你带着两个3岁的小弟弟在街上玩，其中一个很听你的话，总是在你身边；另外一个喜欢到处乱跑。你会盯谁更紧，当然是那个不听话的对不对，因为一不小心，也许他就跑丢了。

青春期的你，是学习做人的事情。在这之前，事情有父母老师负责，而这青春期之后，你自己的事情越来越多的是要你自己负责的。你需要学习的东西不仅仅是学校的课程，你还需要学习做人。其中就包括女孩子如何保护自己。

自卫的能力越好，你的父母也就越敢让你独立一些，让你自由一点，因为他们觉得“我的女儿是能让人放心的”。

所以，你与其去努力争取独立，还不如学习自卫。懂得了自卫，父母会感觉到你做事方式上不同，也就自然会给你更多的自主权。这就是独立和自卫能力之间微妙的相互关系。

4. 心理的搏击术——侵害和自卫

过去也见到过关于女性自卫的书或者文章，多数是讲遇到



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

危害时如何用武力自卫。比如，假如一个坏人在背后抱住你，你可以用头向后猛撞他的鼻子，当他护痛松手的时候，转身用肘撞击他的软肋。打得对方措手不及后，你再逃跑。

我认为这些文章很没用，弄不好还有害处。因为女性体力和男性相比弱得太多了，这样的武力自卫成功的概率很小。除非是一个学习过武术和散打的女孩，否则怎么可能把这些动作做得到位。做不到位的话，打不伤侵害者，反而会激起对方的愤怒和危害倾向。有一个例子，一个大学女生放假回家，从火车站到家的路上要走一段很长的山路。在路上她遇到一个同村的熟人，就和那个男人一起走。走到半路没有人的地方，那个男人突然要强奸她。女生就试图武力自卫，她还有一点知识，知道男性下身是容易受伤的，所以试图抓伤那个男人。但是，一个女孩子力气不大、动作也不敏捷，被对方一拳打在头上就被打倒了。最后，这个女孩子很惨，被强奸后又被杀害了。

大学女生尚且如此，中学的女孩子就更难作武力自卫了。

那么难道没有办法吗，不是，办法非常多。但是不是武力搏击，而是心理战。你可以和对方玩心眼、用智慧，那么你就很可能胜利。比如刚才女大学生的例子，那个熟人平时品行并不太好，还受到过她父亲（她父亲是村长）的严厉责罚，假如她更小心一些，本来就不应该和他结伴回家。退一步讲，她和他结伴回家，路上假如她从对方的言谈举止中早发现对方有不良动机，可以早打主意，在路上找其他熟人，或者找机会脱离。也许她可以在对方表露出恶意的時候，找种种办法拖



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

延以等待机会，或者找机会跑到树林中躲起来，也许会避免被害，就算是被害，至少有可能保住性命，将来把罪犯绳之以法。这本书中，我们有一些很精彩的例子，表明少女是很有可能自卫成功的。

本书的中心观点是，侵害和自卫的过程是一个人际互动过程。在侵害行为发生前，侵害者可以或多或少会有侵害前奏行为，比如，和少女搭讪、尾随、试探等等，归类可以分为接近行为和控制行为两类。在这个时候，少女是有很多机会做反应的。

具体说，我认为侵害者的行为分几个阶段：

- 1) 观察并选择侵害行为的对象。
- 2) 寻找或营造适合于侵害的环境。
- 3) 接近并试图控制潜在的受害者。
- 4) 实施侵害性行为。

我们在每一个阶段，都可以做有些事情，减少自己受到侵害的危险。

而我们所能做的，都和心理学有关，本书就介绍这些方法。这些方法可以说是“心理的搏击术”。如果你善于运用这些方法，你就可以避免无妄之灾。

而你的青春，也将更加美好。



我是少女我不怕 谁也别想伤害我



性骚扰就像苍蝇，越是洁白的衣服，它越要往上面落，虽然不至于重伤一个人，但是却令人恶心。

二、花园中的苍蝇——性骚扰

小女孩长大了，成了少女。蓓蕾初绽的花季，人生分外美丽。但是在美好的少女时代，一种新的烦恼也悄悄出现，那就是少女们会遇到性骚扰。性骚扰就像苍蝇，越是洁白的衣服，它越要往上面落，虽然不至于重伤一个人，但是却令人恶心。

绝大多数女性都会遇到性骚扰，或是言语挑逗或是行为侵犯。

因此，对一个女孩子来说，怎么对待性骚扰，应该说是必须要学习的基本功。



我是少女我不怕 谁也别想伤害我

性骚扰不像强奸，罪犯要实施强奸需要特殊的时机，而性骚扰却不需要。它随时随地可能发生。由于受害人难以留下证据，所以一旦当场说出来，往往会被骚扰者反咬一口，这在一定程度上增加了性骚扰发生的可能性。

更何況，有时很难分辨对方的行为是试探性的骚扰还是真的无意碰撞，受害者有苦难言，骚扰者却得意洋洋。而作为一个少女，知识更少，就更难分辨什么是性骚扰。也许受到了很严重的性骚扰，却还不知道这是性骚扰呢。

性骚扰者并不限于某种类型的人。有公开对女性进行骚扰的，有暗地里悄悄动手的；有的一看就是流氓地痞；而有的则道貌岸然，甚至对女性动手动脚时还能保持一脸的正人君子相。

那么，什么是性骚扰呢？

就是男性的猥亵的语言和行为，让你感到很讨厌的、有性方面含义的语言和行为。下面我们列举性骚扰的常见方式，让少女们有所了解。

具体说，有三种方式：口头方式如以下流语言挑逗异性，向其讲述个人的性经历或色情内容的故事；行动方式指故意触摸碰撞异性身体敏感部位；设立环境方式是在环境周围布置淫秽图片、广告等，使对方感到难堪。

1. 别挤了——公共汽车上的性骚扰

有首歌名叫《别挤了》，画面拍的是争先恐后的“挤车族”，有的奋不顾身，一马当先；有的频频被挤出来，跺脚