

# 少女自卫手册

朱建军心理学文丛

SHAONV ZIWEI SHOUCHE

家有女儿初长成。  
望着娇嫩如花的小脸蛋儿，奉她们为掌上明珠的父亲母亲们  
是时候教她一点自我防卫的本领了。  
在这个有美丽也有丑陋、有阳光也有黑暗的世界里，  
要学着做一个聪明的女孩，  
做一个不被人欺负的女孩。

**APC** 安徽人民出版社  
安徽出版集团 ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

朱建军心理学文丛

SHAONV ZIWEI SHOUCHE

少女自卫手册



安徽人民出版社

ANHUI PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

丛书策划  
社国新

责任编辑 / 方 红      装帧设计 / 宋文岚

图书在版编目(CIP)数据

少女自卫手册 / 朱建军著. —合肥: 安徽人民出版社,  
2009.1 (朱建军心理学文丛)

ISBN 978-7-212-03448-1

I. 少… II. 朱… III. 姑娘—防身术—手册

IV. G852.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 200950 号

朱建军心理学文丛

少女自卫手册

朱建军 著

出版发行	安徽人民出版社
地 址	合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场
邮 编	230071
发 行 部	0551-3533258 0551-3533292 ( 传 真 )
经 销 处	新华书店
制 版 社	合肥市中旭制版有限责任公司
印 刷 厂	合肥创新印务有限责任公司
开 本	1/16 787 × 960 印张: 11.25 字数: 170 千
2009年1月 第1版	ISBN 978-7-212-03448-1
2009年1月 第1次印刷	
	定 价 19.50 元
	印 数 00001-05000

## 总 序

我是一个导游

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被接受的。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。

那时的我，什么都有兴趣什么都想做，我读心理学、社会学、人类学、历史学、哲学和文学，我想做写作者、想做编辑和

记者、想做大学教授、也想做心理医生，我还想做节目主持人、想做企业家、想做导游……贪心无比，虽然所贪之物和一般人有所不同。

而今天看来，老天也真的很眷顾我，我想做的事情，多多少少都有机会做了一点：作为杂志写手，发表过散文或其他文字；兼职在《北京青年报》等报刊做过记者，也得到过“北京市好新闻”奖；做过杂志的编辑部主任甚至执行主编，所编杂志也达到过70多万的销量；现在做大学教授，也参与了一个心理系的整个创立过程；是一个有名望的心理咨询与治疗师；也几次作过兼职节目主持人，已经当了上百次的电视节目嘉宾；办过企业而且赔钱不多；唯一一个没有做过的，是导游。

而今天在写这个序的时候，突然意识到，其实我也做过导游，而且，我最主要的成就就是做导游。只不过我所导游的，不是这物质世界中的某个风景区，而是人的内心世界中的景区。

文集中的书，固然主题不一，但是内在的主题却是“一以贯之”的，无非是一个“心”字，或者是关乎对心的自知，或者是从心出发而进行的创造。心中的世界奇妙玄幻，最美的事物是在我们的心中，而最险恶的事物也是在我们的心中。二三十年来我所做的，无非是深入这个世界，以探险家的态度去探索这个世界，并且一旦有所发现，就用我的书或者我的教学去把这些发现告诉大家。

我最早出的一本书，是关于如何解梦的（这本书的内容后来几次改编，这次在文集中选择的是改编后的成熟版本）。解梦，就是进入心的潜意识层面的最基本的方法。我们内心中仿佛有一个原始的世界，那里是原始人、鬼神和动物生活的世界，梦就是我们窥见这个世界的最基本的方法。因此，释梦可以看做是进入潜意识心理世界的一本导游手册。

后来我所出的书,有几本都是讲意象对话心理疗法的。意象对话心理疗法,是我们深入心理世界原始层面的一个更好的方法。意象对话可以让我们迅速进入深层人格,让潜意识中的心理内容昭然若揭,可以让内心中掩藏的种种情绪欲求清晰地展示。我以为意象对话可以说是了解人内心,深入人内心,甚至改变人内心的一个非常有力的工具。

作为心理咨询与治疗师,我越来越多地意识到,那些有心理问题和心理障碍的人,常常只是我们文化中缺陷的负载者,个人的心病源于文化的心理病。于是自然地,我开始了对文化心理的思考和探索,也就有了两本关于文化心理的书。对于中国文化心理,目前研究者还为数不多;在这个景区,我作为先行涉猎者,也自然成为一个导游。

除此之外,还有一些小书,是涉及一些具体领域的,比如青少年心理、少女自卫、心理随笔等,也可以看做是些小的景点,虽然没有什么脍炙人口的名胜,一花一石,也稍有可观之处。

如果有时间的话,我想写的东西还有很多。比如从“意象”的角度去看中医,我把中医看做是一种以“意象”为工具进行思考的医学体系。风、寒、暑、湿,可以说都是一种意象,并没有真正的物质世界的风可以进入身体,也不可能在我们的血管肌肉中用风速仪器测出风的等级来,但是,意象中的风,却的确可以带来有关的疾病。如果我们把意象的心理象征意义都弄明白,我们就可以用更实证的方法来研究中医。对此我有很多想法,也做了一些简单的测试,结果很鼓舞人心。另外,我对《红楼梦》也有一个很新的见解,发现不少旁证可以给出一个前所未有的假说,说《红楼梦》原作者不仅不是曹雪芹,而且是一个大家都没有想到过的人物。如果有时间,我决意把这个有趣的考证写出来。再有,我很想写一本

书,从现代心理学角度看佛教,并且把意象对话心理疗法和佛教相结合,以创立一个新的学说。还有,从心理学角度看《易经》,也会有一些新的角度,看到一些新的东西,我也很想有时间把这些新的发现写出来。如果更有时间,我还愿意把我对心理学方法论的一些见解形成文字。而心理学在管理中的应用,我也有些想法,这是我兼职经商、做 EAP、讲企业心理学课程中所积累的知识。当然,我最最希望写出来的,是对中国文化未来如何改进的个人的思考……

所以,这个文集,还是一个未完成,不可能是全集。全集将有多少书,什么时候完成,我自己也不知道,我希望的是,那会是在很久很久之后,因为有这些心愿未了,我希望我能够长寿,而且能够一直保有清醒的头脑,能一直一直写下去。

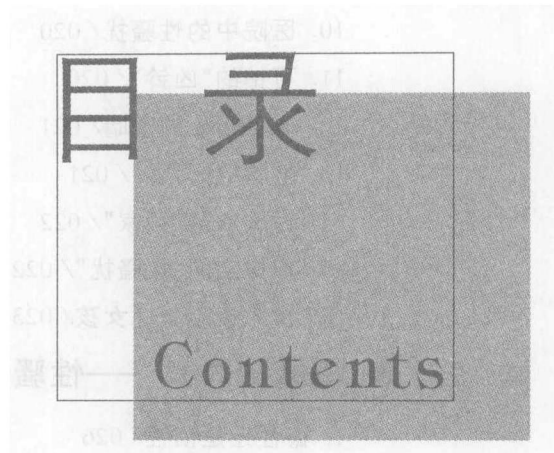
当然,我更希望,我的文字能够传达我对这个世界的爱,希望我的作品能让世界变得更美好一点点,而万万不可以适得其反,有害于人。

导游,不就是做这个的吗?把美好的世界展示给人去看。

朱建军

2008年12月





## 总 序

我是一个导游/ 001

### 第 一 章 | 给少女的悄悄话/001

1. 你长大了——青春期少女的生理和心理/ 002
2. 成长中的烦恼——来自异性的危险/ 004
3. 你怎么让妈妈放手——独立与自卫能力/ 006
4. 心理的搏击术——侵害和自卫/ 007

### 第 二 章 | 花园中的苍蝇——性骚扰/009

1. 别挤了——公共汽车上的性骚扰/ 010
2. 娱乐场所的“黑手”/ 011
3. 大街上的“跟踪者”/ 013
4. 爱说黄色话的人/ 014
5. 专门“露丑”的人/ 014
6. 披着“灵魂工程师”外衣的狼/ 016
7. 教室里的“不安分者”/ 017
8. 家中的性骚扰/ 018
9. 突然行动的朋友/ 019

10. 医院中的性骚扰/020
11. 可怕的“凶铃”/020
12. 躲在暗处的眼睛/021
13. 危险的“刀客”/021
14. 讨厌的“收藏家”/022
15. 虚拟空间“性骚扰”/022
16. 女人也会骚扰女孩/023

### 第三章 模糊的界限——性骚扰的辨别/025

1. 德性还是惯性/026
2. 爱心还是色心/027
3. 纯洁还是肮脏/028
4. 亲密还是亵渎/028
5. 不可被触及的/029

### 第四章 是何居心——性骚扰者的心理/030

1. 补偿型性骚扰者/030
2. 游戏型性骚扰者/031
3. 权力型性骚扰者/031
4. 攻击型性骚扰者/032
5. 变态的性骚扰者/032
6. 冲动型性骚扰者/033
7. 老年的性骚扰者/033

### 第五章 性骚扰会带来的危害/034

1. 伤害女性的自爱/034
2. 强化女性的恐惧感/035
3. 形成厌恶男性的心理/035
4. 增加女性自闭的危险/035
5. 使女性变得过分依赖/036

6. 激发性的矛盾心理/036

7. 使女性性观念受损/037

## 第六章 | 长大的女孩必须知道/041

1. 这世界上也有丑陋/041

2. 勇敢是自我保护的关键/042

3. 你可以反抗成年人/043

## 第七章 | 防患于未然/044

1. 穿衣不要过火/044

2. 做稳重的女孩/046

3. 结伴而行/046

4. 小心与男子独处/047

5. 远离“危险环境”/048

## 第八章 | 如何应对性骚扰/049

1. 像猫一样睁大眼睛/050

2. 像兔子一样小心翼翼/051

3. 像刺猬一样自我保护/052

4. 心平气和地拒绝/052

5. 化解于无形/053

6. 以目攻心/053

7. 点到为止式的警告/054

8. 明确警告/054

9. 暗中反击/055

10. 坚决反击/055

11. 寻求帮助/057

12. 远离危险的环境/057

## 第九章 | 摆脱性骚扰的阴影/059

1. 改变观念/060
2. 适当倾诉/061
3. 继续正常生活/061

## 第十章 | 预防强暴从现在开始/063

1. 不要掩耳盗铃/064
2. 犯罪就在身边/065
3. 女人不是羔羊/066
4. 在脑子里做演习/067
5. 信任与防卫/068

## 第十一章 | 形象控制——不要让你被选中/070

1. 她有魅力吗/071
2. 她有抵抗能力吗/072
3. 她是不是有欲望/074
4. 她是有缝的鸡蛋吗/076
5. 她是我的什么人/076
6. 她有人保护吗/078

## 第十二章 | 了解敌人——强奸犯是什么样的人/082

1. 色狼并不都像“色狼”/083
2. 追求享乐的人/084
3. 仇视女人的人/088
4. 好奇的青少年/090
5. 平平常常的男人/092
6. 一分钟判断“狼种”/093

## 第十三章 | “狼群”生活的地方/096

1. 人少处就是“狼”多处/097

2. 熟悉就是安全/099
3. 去不安处的准备/100
4. 环境是可以改变的/101
5. 不做“失踪者”/102

## 第十四章 | 嗅到危险/104

1. 接近行为的识别/104
2. 环境控制行为的识别/106
3. 人际控制行为的识别/107
4. 摸清对方的底牌/110

## 第十五章 | 把握自己的情绪/112

1. 如何克服恐惧/113
2. 不让怕羞误事/116
3. 切忌有“妇人之仁”/117
4. 不要瞻前顾后/118
5. 不要存有贪心/120
6. 不要玩火/120
7. 不要“度小人之腹”/123
8. 别让他想到强奸/125

## 第十六章 | 短兵相接时的应变策略/126

1. 脱离的策略/127
2. 求助的策略/129
3. 欺骗的策略/132
4. 说服的策略/133
5. 拖延的策略/135
6. 对抗的策略/137
7. 分化结伙攻击者的策略/141
8. 强奸中的伤害与杀人/142

9. 完全无过错的被害人/148

10. 一个成功防卫的实例/150

## 第十七章 | 噩梦醒来是早晨/154

1. 被害者的反应/154

2. 家庭、社会与被害人/157

3. 被害人自助指南/158

## 后 记 | /164

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漂亮的小女儿，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,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。

你需要学习很多知识,有了知识,虽然不能绝对保证不出危险,但是至少可