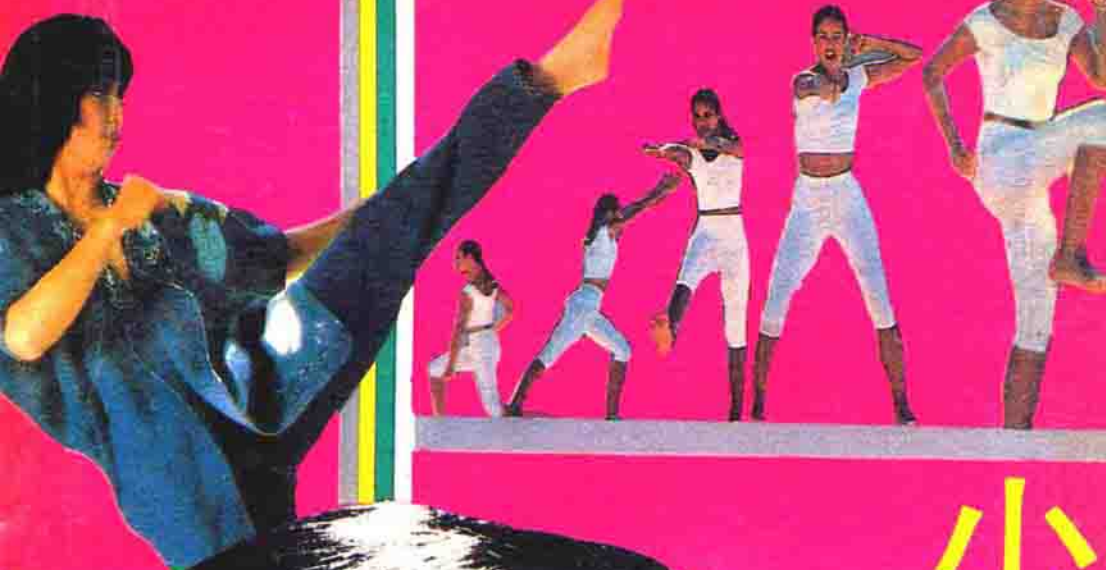


马 旭 编 著



少女防身术

少女防身术

马 旭 编著

春风文艺出版社

1992年·沈阳·◆

辽新登字3号

少女防身术

Shaonü Fangshenshu

马旭 编著

春风文艺出版社出版

(沈阳市和平区北一马路108号 邮政编码110001)

辽宁省新华书店发行

朝阳新华印刷厂印刷

字数：110,000 开本：787×1092 $\frac{1}{4}$ 印张：5 $\frac{1}{4}$

1992年3月第1版 1992年3月第1次印刷

印数：1—3,500

责任编辑：马达骥 插图：石光 华声 魏军 王素 张未

封面设计：杨国芳 责任校对：晓 春

ISBN 7-5313-0672-7/I·628

定 价：4.60 元

目 录

第一章	少女对早恋的自我防卫.....	(2)
第二章	少女对变态心理的自我防卫.....	(14)
第三章	如何拒绝男人别有用心的诱惑.....	(25)
第四章	面对强暴的心理防卫.....	(35)
第五章	怎样对待失身.....	(47)
第六章	少女学习防卫技能的意义.....	(55)
第七章	少女防卫技能的基本功练习.....	(61)
第八章	少女防卫技能的实际应用.....	(79)
第九章	怎样利用室外或室内的物品防卫.....	(150)
第十章	少女防身技能基本功练习中损伤 的急救方法.....	(164)

少女

是生理上积极萌发的年龄。少女，是思绪中充满神话的年龄。少女，是轻易崇拜、刻意模仿的年龄。少女，是自以为懂得了世界，而世界的一切对她们又无不显得神秘、朦胧的年龄。她们睁大亮晶晶的眼睛，注视着社会。由着自己对生活的理解，小心翼翼的和大模大样的，高高兴兴的和悲悲切切的，压抑的和昂扬的，自觉的和不自觉的，被卷入了社会的大潮之中。既然是潮水，总要有礁石，有漩涡。也许有人会说，少女还只是尚未离开学校，走入社会的女孩子，可在社会的大潮中，学校并不是避风港。作为少女及家长，切切不可放松心理和行为上的自觉防卫。

第一章 少女对早恋的自我防卫

少男少女的早恋，业已成为一种社会现象摆在了人们的面前，我曾带着这个问题采访过十几所中学，那些师长们几乎是异口同声地说：“目前的早恋，几乎是除了升学率之外最让人头疼的事！”那么作为一名少女，要想不受到早恋的伤害，必须事先要有足够的心理准备。

第一节 怎样对待情书

中学时代，少男少女们情窦初开，作为一种早熟现象，异性之间萌发的感情嫩芽破土而出，难免出现有的男同学误把友情当爱情，在女孩子没有任何心理准备的情况下，突然神秘地抛过来一封情书。作为一个少女，在这种情况下应该怎么办呢？

一般地讲，中学时代的少男少女，无论怎样情投意合，而在若干年后能真正成为夫妻的这种概率大约只有百分之零点几。其原因不仅仅是随着时间的推移，双方的学识、工作、

家庭、生活……将越来越出现明显的差距，使之互相越来越难以适应。更重要的是，那种少男、少女间的相互爱慕，原本就是很幼稚的，他们踩在幻想的云层上，各自按照心中的偶像去神话对方。而现实生活往往是很严峻的，一旦有一天他们各自从自己编织的神话中挣脱出来，便会发现那实在是个误会！一个人在十几岁时，总想着要改造世界，长到三十几岁，才发现是世界改造了自己。所以，及早地拒绝这种有花无果的求爱信，才是明智之举。

那么，怎样拒绝对方，才能使那男孩子不变爱为恨呢？

1. 你最好不要去告诉老师

男同学的自尊心很强。假如他是出于真心喜欢你而写了求爱信，那么老师的介入和批评，对他的自尊心将是一种无形的打击。如果老师在把握批评的分寸上，再稍有不当，甚至有可能产生意想不到的后遗症。我曾认识一个叫柳梅的同学，她不仅相貌出众，学习成绩在同年级中也是出类拔萃的。这自然引起了许多男孩子的关注。柳梅同班有个叫李晓强的男同学，尤其对柳梅产生了好感。李晓强以往的学习成绩在班里属下等，可他为了获得柳梅的好感，便千方百计地找机会让她帮着补习功课，李晓强自己也一反常态，拚了命地下苦功夫学，结果在期末考试中竟同柳梅并列榜首。这果然引起柳梅对他刮目相看了，对他的态度也有了个一百八十度的大转弯。李晓强抓住这个机会，大胆地给柳梅写了一封求爱信。那信中写道：

“……难道这就是人们所说的那种所为（谓）朦胧的爱吗？我不知道！每当上课时，我总会不自觉地朝你

的位置上望，而每次你偶尔转过身来，那眼神，我真说不准，反正我马上就低头，脸觉着发烧！自从心里有了你，我每天都早早上学，而放学却落在最后，总在你身后不远的地方走。我每天早早进了教室也是先往你的座位上瞧，要是空着，心里立刻被什么东西堵住。马上想，她今天不会来了吧！眼睛就不离学校门口，直到你出现心里才好过……”

柳梅看完了这封情书，由于缺少足够的心理准备，一时不知道怎么办好，想来想去，还是犹犹豫豫地把这封信交给了老师。班主任先是单独找来李晓强批评，劝说；后来见这招不灵，便开始联合李晓强的家长共同做工作。

李晓强那大字不识几个的双亲，并不懂什么青年心理学，什么少男、少女怀春之类的东西。然而，他们却有一种信条，既然识文断字的老师都认为是不好的事，那一定就是不好了，当爹妈的就更不应该放弃责任——管教！可他们使用的方式却太简单了，喝骂加棍棒，外加罚关禁闭！不能否认父母的好意，可效果适得其反。李晓强并不领情，反而恨起了父母、老师。你们不是不让我跟柳梅好吗？我偏要跟她好。逆反心理导致他无心学习，只是一个劲地更紧地去纠缠柳梅。

事情终于公开化了，闹得满城风雨。只要柳梅在学校里走动，时时处处总有人在身后指指点点，弄得她精神压力很大，学习成绩一降再降，在一次阶段测验中，竟有两科不及格。柳梅在学校里呆不下去了，只得转学。而李晓强也从此破罐子破摔，变成了个十足的落后生。

2. 切不可在同学中间公开给你的情书

作为少男，少女，正是把爱情看得最神圣的年龄，任何一方都难以容忍对方蔑视自己的真情。更不能容忍别人拿自己的感情开玩笑。

当接到情书后，由于有些是男孩子的一厢情愿，于是，有的少女便自觉不自觉地把对方的情书拿出来“曝光”了。分析起来，这样做的女孩子大致是出于下面几种心理：

一种是玩世心理。这类少女认为对方给自己写情书，本身就是开了个不大不小的玩笑。所以不妨也就以玩笑对玩笑。把情书拿出来公开。

还有一种是虚荣心理。这类少女为了向别人显示自己有魅力，在对异性的吸引力上高出周围的女生一筹，便故意公开情书。她们认为被自己公开的情书越多，说明自己的魅力越大。

再有一种是报复心理。这类少女认为男生给自己写情书，是在给自己出难题，找难堪，于是便想用公开情书的办法让对方也丢丢面子，同时也希望这个办法能够达到打消那男生再写情书念头的目的。

总之，上面提到的这三种心态都是不正确的。作为一个少女，面对一个男同学对你展示出的火辣辣的感情，你尽管可以不接受，但是切不可不尊重，这种公开情书的作法，后果是不好的，甚至有可能把男同学对你的那份好感一下子变成同样份量的怨恨！

郑雪的遭遇就是这样。她在中学里是个爱说、爱笑、爱唱、爱跳的女孩子，人也长得象个洋娃娃，看上去使人感到那么活泼可爱。可有一天课间操结束，她回到课堂座位上

后，却意外地发现了夹在课本里的一封情书。她飞快地把那几句火辣辣地，不知从哪抄下来的爱情诗句看了两遍，虽然下面没有落名，她也猜想得出这情书是出自本班男生赵冬冬之手，因为她感觉到赵冬冬那带有热度的目光，刚才的课间操也恰好是他在教室里值日。

郑雪是个敢作敢为的女孩子，平时她很瞧不起性格内向得几乎引不起别人注意的赵冬冬，更何况他的这封情书竟连个名字都没敢落，这就更让郑雪瞧他不起，于是就忽然产生了个恶作剧的念头，趁着还没开始上课的时候，她用图钉把那封情书按到了黑板上。于是引起了全班的轰动，许多同学都围上来观看，有的还大声地把里面的句子念了出来，有认出赵冬冬笔迹的同学，便禁不住都把目光瞄了过来，那目光象针一样，扎得赵冬冬坐立不安，恨不得找个地缝钻进去。最后赵冬冬在精神上招架不住了，终于拾起书包逃出了教室。

第二天，赵冬冬一天没来上课。放学的时候，赵冬冬在半路上堵住了郑雪。赵冬冬一天没来上课，使得郑雪也感到昨天的恶作剧有些过份了。她刚想解释几句，说两句表示歉意的话。可还没等她开口，一瓶工业硫酸已经泼到了她的脸上……

爱的方式是多种多样的，有人用爱来表示爱，有人却用恨来表示爱。

3. 对情书不能态度暧昧

由于我们的一些家长和老师，事先对那些早熟的少女缺少系统的防卫心理的教育，以至于有些少女面对突然到手的情书不知如何是好，想拒绝吧，又是“手抱琵琶半遮面——

欲说还羞”；不拒绝吧，又似乎觉得过早地谈情说爱不是件好事，怕家长和老师、同学们知道了下不来台，收不了场。犹犹豫豫的结果，既给自己无形中增加了许多不必要的思想负担，又让对方产生了误解，受到了鼓励，以为你不拒绝便是默许，从而便会更加大胆地向你进攻。要知道，对于感情这类问题，要回避是避不开的。尤其是初次涉入爱河的少男少女们，一方的回避，会对另一方有更大的诱惑力。而诱惑力越大，后遗症似乎也就越大。

正确的方法，是应该严肃、认真地写一封回信；或者有勇气的话，单独找对方谈一谈，首先要对男孩子的这份感情表示理解，表示尊重，表示珍惜！同时也要坚决地表示清楚自己的态度，告诉对方，中学时代是黄金的年华，应该珍惜这一段宝贵的时间，多学习一些对将来有用的知识。同时让对方把这份情意埋藏在心里，也可以让时间来检验这份感情到底是“昨夜的星辰”，还是“今夜的星辰”。

表明态度之后，仍要大大方方地象往常一样与对方交往。用行动向对方表示出爱情不在，友谊在！但如果对方不明事理，仍继续纠缠，不妨采取“冷冻”的办法，坚决不理睬他！

这种不理睬，决不是前面提到的态度暧昧的回避，而是表明态度之后的更强硬、更坚决地表态。这种作法虽然态度强硬，但因为并没在众人面前伤害男孩子的自尊心，所以不会逼对方恼羞成怒，一般地讲，效果还是满好的。至于要对付一些有流氓习气的男孩子，那便是后面一些章节所要涉及的内容了。

第二节 早恋中，要想少受到伤害，是做痴情的少女，还是“无情”的少女

前面谈到了少女拒绝求爱信的一些需要注意的事宜，但是早恋，并不仅仅都是男孩子的一厢情愿，由于少女时期生理上的发育，给少女带来与异性交往的新奇感与渴望，也由于少女时期心理上最容易产生孤独感和自卑感，使她们期望得到异性的理解，关怀和爱抚。还有便是由于一些非法色情刊物和色情场面的外界刺激，使早恋便难以避免地在一些早熟的少女中出现了。

少女们的社会经验极其有限，所以常常容易把一些纯情文学作品中描写的带有仙境意味的浪漫人生，误当作现实生活来加以模仿，作品中的那些不食人间烟火的为爱而生，为爱而死的男女主人公便成了她们的榜样和模特，更由于少女们都是初恋，他们几乎把“爱”看得比任何东西都重要，于是，为“爱”献身的有之，为“爱”早孕的有之，为“爱”殉情的也有之。

我曾征得一位少女和其家长的同意，看过这样几段日记：

×月×日夜

今天放学时，他又递给我一张条子，还是一句话：交朋友好吗？我不知道怎么办好！心理不得安宁！

×月×日夜

今天他又在路上递给我一张条子，里面夹着一张电影票！他约我看电影，明天晚上的。我心里甜丝丝的。可是，这个可恶的东西，胆子真大！要是让人看见呢？

去了，他对我动手动脚怎么办？不去，可人家已经买了电影票不浪费吗？去，不看电影，当面把票还给他。

×月×日夜

今天是怎么啦？明明决定了的，事到临头又变了卦！这是我吗？

昨天我一去，他已等在电影院门前了，一见面他就说：“我猜，你准会来的！”我没说什么，想把票还给他，可这会儿舍不得了。他说：“咱们进去吧，快开演了！”我跟他进了电影院，他没有动手动脚，只是说了不少话，我一句也没听清。回来的路上，他问我：

“电影好吗？”我没吱声，只点了点头。他说：“明晚七点我在公园亭子里等你，明天是星期天！”“哎——”我想回绝他，可他已经跑远了。我又不自觉地迈动双腿去约会！

×月×日夜

昨天是我头一次单独跟男孩看电影，今晚又是头一次跟男孩来公园约会。

他见到我就说：“刚七点，你真准时！”我偷眼望四外，游人很多，并且还有人朝我们俩扫瞄！我害怕了，说：“不在这儿了！”

今天他的胆子特别大，几次摸了我的手。不知不觉我跟他来到树丛遮蔽的假山前，他扒住一个石孔朝对面看，也不知看什么？那么专注，那么认真，好半天也不离开。我急了，真想走，但没有抬脚。看他那专注的样子，对面一定有什么，我也想看看。“哎——”捅了捅他后背，他没动，我又使劲捅了一下，他才回头。他闪

开石孔说：“你也看看吧！”我急不可耐地扒住石孔朝里看——啊！吓得我赶紧闭上眼睛。对面一男一女搂抱在一起，正脸对脸，嘴对嘴。我想马上跑开，可又想看。还没动地方，自己却被人从后面抱住了。他叫着我的名字说：“我真心地喜欢你！”第一次被男孩子友爱地搂抱，说不出是什么滋味儿，反正很舒服。不然石孔那面的一对儿，为什么也毫无顾忌地嘴对嘴、脸对脸呢？他们也一定是我这感觉。我的嘴自动地凑到他的嘴上。我没一点力气了，也更紧地搂着他，任他抚摸我。舒服、舒服得要死了。我想，我是死了，在那一时刻。衣服在往下脱落，那男孩子喃喃地在我耳边说：“我永远永远爱着你！”我眼前却突然出现了一张小女孩痛苦的脸和一个大巴掌！我分明看见小女孩就是自己，巴掌是父亲的……我大喊一声：“不、不……”我推开了他。多险！我想，应该同意妈妈为我转学。

.....

还好，日记本的小主人在到达性的边缘就赶紧煞车了。然而，十四岁的王小芹却没有这么理智。

近年来唱《冬天里的一把火》的费翔成了少女们崇拜的偶像，王小芹便也随之爱上了班里的“小费翔”。这个男生不仅容貌上长得有点儿略象费翔，而且还是体育场上的佼佼者。每次学校开运动会，都会使他出尽了风头。

王小芹痴心地爱上了他，主动、大胆地约他上公园、下饭馆、去舞厅。“小费翔”似乎也很乐意接受王小芹的约会邀请。几个星期的频频约会后，有一天在王小芹的家里，趁家人

都上班的时候，“小费翔”提出要与王小芹发生性关系。王小芹害怕了，怕弄不好怀孕了被家长和学校的老师知道了没脸见人，便连连苦苦拒绝。“小费翔”摆出一副要走的架式说：“你说你今生今世真心爱我，可对我连这点儿献身的精神都没有，怎么能证明你的爱呢？我看咱们今后算了吧，你走你的阳关道，我走我的独木桥好啦！”

王小芹慌啦！她是痴心地爱着他的，情急之中，为了证明自己的爱，她毅然主动地脱去了自己的裙子，献出了自己的身子！可事情的结局呢？王小芹最终还是被那个“小费翔”给甩掉了！当王小芹的一个好友质问那个“小费翔”凭什么甩掉王小芹时，“小费翔”不屑一谈地说：“我能轻易得到的东西，别人也能轻易得到！”

通过上面这个事例，我想告诉少女们：假如你真心地爱上一个人，切不要轻易地向他献出你的处女身。当神秘的雾纱被揭去之后，他就会反过来觉得你轻浮。因为在人们的潜意识中，对轻易到手的东西，总不认为是最珍贵的。所以，在早恋中你狠下心来，暂时的无情，实在是为了那长久的有情！

第三节 怎样区别爱情和友情

从少女自卫的角度而言，及早地区别出异性双方存在着的是友情还是爱情，起码有两点好处：一是在及早地发现爱情苗头后，少女可以适时反省自己，同时可以采取疏远和冷处理的办法，在双方不动声色的情况下控制住早恋的发生。二是可以避免误会，有的少女误将友情当爱情，在那里自作多情，单相思，而一旦真相大白，将会使自身的感情受到巨

大的打击和挫伤。

爱情与友情，二者之间既不是势不两立的，也不是同一的。有时候，它们是数步之隔；有时候，却又是合二为一。爱情是排它的，是专一的，只能在异性之间形成的特殊感情（同性恋是非正常的，是心理变态造成的一种畸型恋，不能算作爱情）。而友情，则可以在同类或异性之间广泛地建立。友情不但不具有排它性，而且需要打破狭隘的社交圈子，提倡在更大范围寻觅知己，交朋结友。

作为社会经验极不丰富，而爱情经验几乎等于零的少女，到底怎样区别发生在你身边是爱情还是友情呢？我想一个最简单的办法就是：当你与某个男孩子交往时，看他在不在乎其他人的介入。假如他千方百计地用种种借口避开其他人，而愿单独与你在一起的，那就是对你“有点儿意思”。假如他对其他人的介入采取一种豁达的态度，那你千万不要想入非非，以免造成落花有意，流水无情的局面，搞得双方都很尴尬。

那么，这种误将友情当爱情的事，一旦发生了怎么办呢？作为一个少女，你不要觉得从此“无颜再见江东父老”，世上的事错综复杂，人生的误会多着呢，切不能事事耿耿于怀！那由此造成的苦果，是一辈子也难以下咽的。

初三·二班的刘玲同学，同她的同龄人相比，她的爱也许稍稍别致了一些。她喜欢的不是同龄段的男孩子，而是爱上了一位来他们班实习，就要大学毕业的大学生。她的功课在班里不算好，属于中等水平。可她有一副金嗓子，她自信自己将来可以考中音乐学院的声乐专业。在她的中学生活中，不断地接到过同龄的男孩向她发射的爱的讯号，但没有一个

男孩能幸运地叩开她心里的爱之门。然而，当那位实习大学生往讲台上一站，她突然感到自己被征服了！她觉得讲台上的实习老师仿佛是在给她一个人讲课，那每一眼，都对她有情，那每一瞥，都对她有意，那侃侃而谈的语言，令她着迷，当他俯身在旁给她耐心解答课题时，那成熟男人的气息，令她晕眩。由于有了他，她觉得上课，做功课是世界上最有意思的事情。除此而外，她开始注意男性了，可她觉得没有一个男的更比他可爱，她死心踏地地爱上了实习老师。她认为实习老师也一门心思地爱上了她。于是她几经犹豫，终于鼓起了勇气向他表白了自己的爱。可没想到他听了她的表白，先是一愣，接着便笑了。

“你爱我？可你还是个孩子啊！”

听了这话，刘玲犹如被雷击了一样，瞬间变了颜色，她不知道自己是怎样逃出教室的，她只觉得是他欺骗了自己的感情！她觉得对她来说，最大，最深，最有力的惩罚，莫过于感情的惩罚了。

事隔不久，实习老师的实习期满了，他被分配到了一个她从来未去过的遥远的地方。刘玲的爱情梦想彻底破灭了！从此，她消沉起来，萎靡不振，终日神情恍惚，直到她染上痴呆症，老师和家长也不知病因。

说到底，爱情是发自内心的一种强烈情感，丝毫也勉强不得！不能勉强别人，更不应该勉强自己！更何况作为一个少女，根本就不应该早早涉入恋河！