



美国爱家协会



# 无悔今生笔记簿

——关于生命、爱与性的真相

*Journal*

 中国轻工业出版社

这本笔记簿属于

姓 名: .....

地 址: .....

.....

电 话: .....

电子邮箱: .....

如拾获并归还，将得到以下酬谢：¥999 ¥99 ¥9

¥0.99 无 其他.....





通过这本《无悔今生》笔记簿，你将有机会更深入地了解自己，并思考：今天我应该怎样对待性方面的问题呢？以后又该怎样呢？

我们希望你能得到一个正确答案，并且能够清楚地说明它、讨论它、发展它，更重要的是，为它喝彩。因为，如果你能够正确处理，性的确是一件非常令人愉悦的事。

好，下面该轮到你来探索关于生命、爱与性的真谛了，这本书将帮助你：

1. 评估你的品格并确立你的梦想；
2. 制定一个可以收到健康和良好效果的规划；
3. 做出一个“无悔今生”的决定。

你准备好做出一个“无悔今生”的决定了吗？

# 没有

中间

地带

性，似乎是每个人都在不断思考并讨论的话题。性是每个人成长历程中至关重要的一部分，也是每个生命的诸多拼图板中关键且影响至深的一块。性是无法回避的，如果它还没有对你的人生产生影响，你可以确信它迟早要来，这不是一个来不来的问题，而是何时和怎样来的问题。

请记住，你对性发生的时间与方式的态度不同，产生的结果也将是不同的。根据你的答案，性可以成为人类关系中最美丽、最充实、最富意义的核心部分，也可以成为一生的挫折、苦闷与痛楚的源泉，甚至可能毁掉你的生命。

性是严肃的，它就像核能一样，经过正确的引导和控制，可以成为我们生活中最美妙的东西。但如果处置不当，它会带来难以形容的毁坏和伤害。没有“中间地带”可以选择。

不

要

搞

错

了

在做出重要决定之前，每个人都应当好好地考虑要如何对待性的巨大诱惑与神秘感。在性冲动还没有胜过理智之前，每个人都应当想好一个应对方案并且明白它的必要性。

# 人是 一个不可 分割的整体

理智

身体

社会关系

情绪

伦理

人的位格是一个整体，  
而不是支离破碎的。



人的位格是一个整体，而不是支离破碎的。



你是独一无二的，因为：

1.

2.

3.

4.

5.

# 生活规划

明确你的目标是成功的一半，请写下你未来的梦想和追求：

1年

---

---

---

---

20年

---

---

---

---

40年

---

---

---

---

3年

---

---

---

---

5年

---

---

---

---

10年

---

---

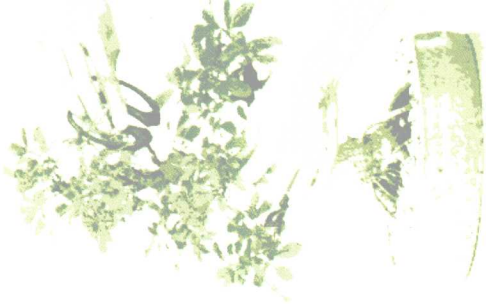
---

---

把你的梦想写下来，就是开始实现的第一步。现在，找一位能够鼓励并鞭策你的人，跟他分享你的梦想。

我将与……分享我的梦想。

备注：



到了生命的末了，最重要的不是你生活了多少年，而是你享受了多少有品质的生命。——亚伯拉罕·林肯



# 我最喜爱的格言

请写下你最喜爱的格言

如果你没有做出计划，那就走在计划失败。——佚名

我们必须适应变动的时代，但仍坚持不变的原则。

——吉米·卡特



生命不应该浪费在平庸的事情上，平庸的事只会带来平庸的结果。我宁愿去追求伟大的事情并倒在途中，也强过那些从未追求过的人云亦云者。

——佚名




# 什么阻碍了我实现目标？

危险的行为：  
比如吸毒

品格缺陷：  
比如不诚实

环境：  
比如财力负担

提示音：不要为了走出困境而在信念和标准上妥协



那些能够清楚地看到阻碍梦想进程的人，就能够更好地预备自己，想出备用计划，在生命旅途中继续前行。

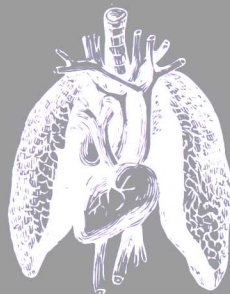
# 美好的品格包括：

## 大脑



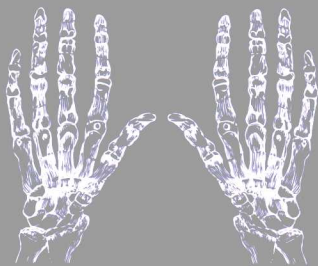
知道什么是对的

## 心脏



感觉到什么是对的

## 双手



做对的事

那些没有立场的人，会被任何立场摇动。

——亚历山大·汉密尔顿

备注：品格的三个部分缺一不可，因为正确的事情往往不是轻轻松松就可以做到的。



## 来看看人们如何评价品格

1. 品格决定行为。

——佚名

2. 品格彰显于伟大，养成于细微。

——菲利普·布鲁克斯

3. 无论长幼，品格是所有人成功皇冠上永久镶嵌的那颗最为珍贵的宝石。——乔·怀特（Joe White），

《纯洁的激情》（*Pure Excitement*）

---

那么，你怎么看待品格呢？你觉得美好的品格应当包括什么呢？

# 品格测试

根据你的情况来评估每一题是否符合你的实际情况。(0=一点也不符合, 1=偶尔符合, 2=总是符合)

1. 我从来不在考试中作弊
2. 我对所有人, 无论是朋友还是老师、父母和长辈都说实话
3. 我不夸大我的成就
4. 我不试图掩盖我的过失
5. 我不说违心的话

## 诚实

总分

1. 我遵守家庭和学校的制度
2. 我不取笑或顶撞长辈
3. 我珍惜他人以及他们的物品
4. 我爱惜自己的健康, 远离毒品、酒精和香烟
5. 我在使用别人东西前先征得同意, 用完后立即归还

## 尊重

总分

1. 我不害怕尝试新事物
2. 我勇于承认错误
3. 即使别人不做, 我也会坚持做正确的事情
4. 遇到阻碍我不会放弃或退缩
5. 我坚持自己的信仰, 即使别人不认可

总分

1. 我是个值得信赖的人
2. 我遵守协议和承诺
3. 我按时赴约
4. 我总能完成分派给我的家务和作业
5. 我不为过失辩解, 知错能改

总分

## 勇气

## 责任

1. 我视他人比自己更重要。
2. 必要的时候，我会向他人寻求帮助。
3. 我不苛求自己或他人至善至美。
4. 我重视自己的成长，而非别人的过错。
5. 我不在意别人怎么看待我。


总分

谦卑

1. 我不忽视或者批评跟我不一样的人。
2. 我喜欢为他人带来快乐。
3. 我不嘲弄我的家人或者境况不如我的人。
4. 我关心家人和朋友的幸福。
5. 我善待对我并不友好的人。


总分

善良

1. 对于正确的事，哪怕自己不喜欢，我也会选择去做。
2. 我在生气或者受伤时会保持冷静的言行。
3. 我可以迅速地投身去完成一项任务。
4. 我能够抵挡住同辈压力。
5. 不论人前人后，我都能保持品行良好如一。


总分

自律

1. 在做出判断之前，我会听取他人的意见。
2. 我平等地对待他人。
3. 我通过亲身实践来探寻事情的真相。
4. 我认可并赞赏那些做好事的人。
5. 我会维护他人的正当权利。


总分

公正

八个品格的总分

如果你的分数位于：

70分及以上：做得非常棒！你表现出了美好的品格，你将是人们所期待的领导者，在困境中尤其如此。

50 ~ 69分：做得很好，但还有一些地方需要改进，在那些不到8分的品格上再加把劲。

49分及以下：如果你想活出精彩的人生，需要从现在起认真地塑造你的品格。

品格测试

# 友谊测验

1. 你听到一个关于你朋友的传言，你会：

- A. 相信传言的内容并远离他/她。
- B. 询问传言的人，请他/她澄清事实，告诉他/她八卦并不好玩。
- C. 不置可否，仅仅记在心里。

2. 你想与朋友外出游玩，但他/她现在很忙，你会：

- A. 发怒并找借口让他/她陪你。
- B. 疏远他/她一段时间。
- C. 理解他/她并另找他人。

3. 你的朋友为毕业舞会买了一套很糟糕的衣服，你会：

- A. 礼貌地告诉她这套衣服不大合适并建议她换一套。
- B. 为她的荒谬表现大笑一场。
- C. 当她的面称赞这套服装标新立异，背地里却告诉其他人她不够时尚。

4. 当你的朋友疯狂地迷恋上一个人，你会：

- A. 将这条消息广播给全世界的人。
- B. 立即告诉那个人你的朋友喜欢上他/她了。
- C. 仅仅自己知道，做一个保守秘密的人。

5. 你正在去电影院赴约的路上，你的朋友哭着打电话来想寻求安慰，你会：

- A. 告诉他/她克服她的情绪，继续去看电影。
- B. 向约会的人道歉，重新安排看电影的时间，去帮助你的朋友。
- C. 谎称自己眼前有点麻烦，不方便与你的朋友交谈。

6. 你的朋友生病好多天了，你会：

- A. 打电话询问他/她的情况，并帮他/她补课。
- B. 幸灾乐祸，他/她在功课上被你落下一大截。
- C. 忽略他/她的存在，直到他/她重返校园。



7. 你这几周手头有些紧张，从朋友那里借了一些钱，你会：

- A. 因为你们是好朋友，所以不着急归还。尽快把钱还给他/她。
- B. 避而不谈，希望他/她能够忘掉这件事。

8. 年度最佳学生的奖项被授给了你的好朋友，你会：

- A. 热烈地祝贺他/她，并真诚地为他/她感到高兴。
- B. 恭喜他/她，但是心里很嫉妒。
- C. 当众嘲笑他/她是个书呆子。

你得了多少分呢？

1. A=0, B=5, C=3 \_\_\_\_\_

2. A=0, B=3, C=5 \_\_\_\_\_

3. A=5, B=3, C=0 \_\_\_\_\_

4. A=0, B=3, C=5 \_\_\_\_\_

5. A=3, B=5, C=0 \_\_\_\_\_

6. A=5, B=0, C=3 \_\_\_\_\_

7. A=3, B=5, C=0 \_\_\_\_\_

8. A=5, B=3, C=0 \_\_\_\_\_

总分： \_\_\_\_\_

**15分以下：** 你需学习一下“友谊101”。请读一读第17页关于增进友谊的小提示——趁现在还不太晚！

**16~24分：** 你入门了。你知道如何去做一个朋友，但是有时候你太过于关注自己而忽略了朋友的感受。记住并尝试让你的朋友保持良好的感觉，你便走上了建立深厚友谊的路途。

**25~39分：** 你是一个很不错的朋友。你真诚地关心你的朋友，但是当情况复杂时容易不知所措。从经验中多积累一些小智慧，你将成为一个人见人爱的好朋友。

**40分：** 完美的分值！你是一个天使！成为你的朋友真是荣幸之至。对你身边的人来说，你是一位真正的朋友。请继续保持，哪怕你周围的人还没有表达出足够的赞赏。



# 如果 你能够设计一位 朋友

善良

耐心

负责任

睿智

诚实

机敏

正直

同情心

勇气

谦卑

尊重

---

你会选择哪些品质呢？请把它们写下来。

要获得一位值得深交的朋友，自己首先应当成为这样的人。你怎样培养这些品质呢？