

曾丽华  
著

# 女孩 自我保护 手册

一位心理咨询师的工作手记

女孩，这个世界很精彩，但同时也充满了危险，而你的安全，需要你自己负责。

女孩，学习自我保护的能力，让自己变强大，将使你受益终身。

当代世界出版社

CONTEMPORARY WORLD PRESS

# 女孩 自我保护手册

一位心理咨询师的工作手记

曾丽华 著

女孩，这个世界很精彩，但同时也充满了危险。

而你的安全，需要你自己负责。

女孩，学习自我保护的能力，让自己变强大，将使你受益终身。



当代世界出版社  
THE CONTEMPORARY WORLD PRESS

## 图书在版编目 (CIP) 数据

女孩自我保护手册：一位心理咨询师的工作手记 /  
曾丽华著. — 北京：当代世界出版社，2017.12  
ISBN 978-7-5090-1290-1

I . ①女… II . ①曾… III . ①女性—自我保护—手册  
IV . ① C913.68-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 278827 号

---

书 名：女孩自我保护手册：一位心理咨询师的工作手记

出版发行：当代世界出版社

地 址：北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址：<http://www.worldpress.org.cn>

编务电话：(010) 83907332

发行电话：(010) 83908409

(010) 83908455

(010) 83908377

(010) 83908423 (邮购)

(010) 83908410 (传真)

经 销：全国新华书店

印 刷：三河市兴国印务有限公司

开 本：880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张：8

字 数：160 千字

版 次：2018 年 1 月第 1 版

印 次：2018 年 1 月第 1 次

书 号：ISBN 978-7-5090-1290-1

定 价：38.00 元

---

如发现印装质量问题，请与承印厂联系调换。

版权所有，翻印必究，未经许可，不得转载！

# 推荐序

## PREFACE

一篇《对〈珍爱生命——小学生性教育健康读本〉引发讨论的回应》引起热议。正如《回应》一文中提到的，“在中国，长期以来‘性’都是一个禁忌话题，直到现在，很多家庭里父母跟孩子谈性仍然觉得难以启齿，学校里更难得开设性教育课程。但我们必须注意到，媒体中有大量性信息，其中一些信息是不准确、对孩子有误导的。在家庭性教育缺失，学校性教育缺位的情况下，儿童性发展的需求、性教育的需求被大大忽视了。”

2011年，国务院发布的《中国儿童发展纲要（2011—2020年）》中明确提出“把性与生殖健康教育纳入义务教育课程体系”。但实际情况是很多学校和家庭都缺乏性教育，学生获得性知识的途径可能是网络、媒体或同伴等。这样获得的性知识缺乏科学性和系统性，从而导致青少年因性无知发生非意愿怀孕、人工流产、遭遇性侵等悲剧时有发生。

本书是作者根据自己从2003年以来，在广东省工业高级技工学校和韶关市妇女维权站以及韶关市青少年宫从事心理咨询接触到的个案，特别是一些年幼的女童，由于缺乏性教育及自我保护意识，遭遇性侵或发生不安全的性行为导致非意愿怀孕及人工流产的案例为基础撰写而成。

这本书，一方面针对遭遇性伤害的女性，就如何帮助她们走出心理阴影，重获幸福的人生，从性知识理论、心理辅导、心理调适等方面提供了有效的方法和途径。

另一方面，该书引发了对青春期男孩性教育的思考。发生青少年性侵案件，不仅仅伤害了女孩，对男孩及其家庭也是一种伤害，因此，该书也启发我们对青春期男孩可能遇到的性困惑进行研究和分析；提出对男孩进行性伦理、性道德的教育，避免男孩性侵女孩，特别是与14岁以下幼女恋爱发生性关系的事件。

同时，这本书对心理咨询师、社会工作者、家长开展性心理咨询、性教育起着指导作用，并希望引起社会关注和重视性心理健康教育，促使孩子们的生活变得更加美好。

一直以来，无论是学校还是家庭，性教育往往是人们不敢正常面对的话题。我相信这本手记能帮助家长、性教育工作者、心理咨询师和青春期的少男少女掌握必要的性知识和自我保护的方法，能够更加有效地帮助女性预防性伤害、走出性创伤的心理阴影。

我相信，通过这些真实的案例，能让更多人关注并投入到性教育的工作中，促使家庭特别是留守儿童的家庭，重视女童的自

我保护；促使学校和社会成为性教育的倡导者和执行者，因为这是家庭、学校和社会共同的责任！

广东省工业高级技工学校校长 张廷彩

2017年10月

## 不要抱怨，我们是被上帝选中的人

对于受到性暴力伤害的女性如何走出困惑获得新生，我认为最重要的，是要换一种角度思考人生的意义和使命。认知心理学认为，一件事情的意义，取决于你如何看待它。对于已经发生的创伤，当你觉得它是伤害的时候，它带来的就是痛苦；当你学着接纳它的时候，你就可以获得解脱。

人生就像玩扑克牌，你不能选择发给你的牌，但怎么打这副牌却由你掌握。面对曾经的伤害，一味地自怨自艾没有任何意义，只有放下抱怨，坦然面对，才能战胜它们，让它们成为自己的精神财富。当有一天，你可以微笑面对它的时候，你会感谢所有的遭遇和经历。

有一种说法，“造物者为了让一些人能够承担更多的责任，于是给了他们更多的磨难。”在人们不了解这种说法时，遭遇磨难会

感到非常痛苦，难以承受；而当他们发现这些痛苦和磨难有着特别的人生意义的时候，就会释然。明白了这个道理，你就会看淡生命中所发生的不幸遭遇。因此，如果你经历了很多磨难，或者正在经受磨难，那么不要悲伤和退缩，要勇敢地告诉自己：这是老天在芸芸众生中选择了我，要让我成为与众不同的人，让我承担更多的责任，成就特别的人生意义。

在人生的舞台上，我们每个人都承担着不同的角色，因为角色不同，承担的责任也有所不同。那些承担更大责任的人，都是经历过别人所不能承受的挫折和磨难的人，他们就像战场上的勇士，在屡败屡战后变得坚强无比。有了能力和力量的他们，将会在社会中承担更大的责任，拥有别人难以企及的成功和更大的人生意义。因此，对于曾经遭受性暴力伤害的人来说，如果他们能认识到，也许他们都是上帝精心挑选出来的人，是为了造就他们，让他们承担更多的社会责任，那么他们也许就能够战胜这些痛苦，寻找到他们的人生意义和价值。

作为多年从事心理咨询工作的我，在工作和生活中接触了很多遭遇性侵的女性。这些人中，既有素昧平生的求助者，也有我的朋友、亲人和同事，听着她们痛彻心扉的倾诉，我感同身受。

我年幼时，也曾经有过类似的痛苦经历。因为我遭受性骚扰时年纪很小，所以这给我造成了很大的精神伤害：年少时，我不敢和他人交往；恋爱的时候，我不敢向自己喜欢的男孩表白；结婚之后，由于婚前我主动告诉了丈夫我幼年的经历，虽然婚前他

承诺好好爱我，但婚后处女情结和贞操观还是让他无法接受我，因此经常对我实施家暴。我曾经想为了家的完整忍受下去，可是随着他对我家暴的升级，我实在无法忍受这种身体的折磨和精神的摧残，最终选择了放手。于是，我们的婚姻解体。

刚离婚那段时间，我感到一种解脱，但同时也非常痛苦。毕竟那是我的初恋。我曾经那么爱他，也对婚姻充满了渴望和信心，但最终我们却以离婚结束了这段感情。在两年的时间里，我每天以泪洗面，无法触碰和回忆曾经的一切。我将全部的精力用于照顾孩子、看书、学习、拼命地工作。我咬紧牙关告诫自己：虽然经历了不幸，但我一定会过得越来越好，我要做自己命运的主人！

2000年，我去美国夏威夷学习，视野得到开阔，人也变得更加包容。我开始理解前夫，并接纳离婚的事实。2001年，我开始接触心理学，并考取了国家二级心理咨询师和高级婚姻家庭指导师资格。此后，通过不断地学习和自我成长，我终于成功地疗愈了自己。当我走出过去的阴影时，不但拯救了自己，还用自己的亲身经历和感受，在中小学、技工院校、大学以及妇女维权站、少年官等机构，以心理咨询师志愿者和心理专家的身份，帮助了那些与我有类似经历的人。

没有什么事情是绝对的，任何事物都具有两面性，一面是好的，一面是坏的。因此，当你怀着积极的心态去对待，坏的一面就会被好的一面覆盖，让你成为最好的自己。随着接触的案例增多，我不仅更加懂得性教育的意义，也更加了解那些受到性侵害

的人，也因此成为擅长诊疗性暴力和性教育的心理咨询师。

在我以心理咨询师的身份帮助她们时，也能很好地觉察自己。我刚开始遇到跟我有相同经历的求助者时，也会产生一些不良情绪。但随着咨询个案的增加和专业知识的增长，我清楚地知道哪些是自己过去伤害的反应，哪些是求助者的经历给我造成的反应。正是这种“同病相怜”的觉察，让我成功地帮助了那些有类似经历的女性。

很多求助者在经过诊疗后，重拾对生活的信心，并拥有了美满的爱情。最值得一提的是，通过心理疗愈，她们不再抱怨命运对自己的不公，而是以积极的心态接纳和爱惜自己，不但重新获得信心，生活也变得充满生机、丰富多彩起来。而在此之前，她们常常因过于在乎别人的观点和感受，而忽视自己的需要和愿望，从而失掉了自己的快乐！

当她们开始接纳和爱自己时，就敢于发出自己的声音，告诉别人自己需要什么；当她们开始接纳过去那段痛苦经历的时候，就接纳了一个完整的自己；当她们学会爱惜自己、懂得做自己生命的主人时，她们学会了选择，将每一天都过得充实而有意义，也因此更加爱惜家庭和孩子，让自己的人生绽放光彩！

我告诉她们，要感恩生命中的一切，即使有挫折和不幸，也是上天赐给我们最好的礼物和财富，接纳它才能成为一个完整的自己。爱自己，既要爱自己成熟时的美丽，也要爱自己的不完美。

“灾祸孕育智慧，苦难磨炼人品。”上天在赐予我们智慧的同时，也会赐予我们等量的磨难。只有在磨难中，我们的智慧才能

焕发出璀璨夺目的光彩。

上帝让我们承受一定的痛苦，是为了给予我们更大的责任和担当。因为只有与众不同的苦难和经历，才能造就我们与别人不一样的人生。当我们从生活的阴暗面走出来时，我们才会珍惜照耀在身上的阳光，并且无私地帮助他人，这会让我们的人生更丰富、更有意义！

人生如蚌，蚌病生珠。一个人经历多少磨难和痛苦，就会得到多少成功。比如，拥有自闭症儿子的母亲，创办了一所自闭症孩子的幼儿园，因为她更懂得照顾和帮助自闭症孩子。

我们要懂得，生活给予的痛苦和悲伤，是有着特殊的意义的。当你明白了这些，就会将痛苦和伤害化为特殊使命，鼓舞着自己去拼搏、去前进！人生正因为有了不一样的痛苦和经历，才造就了不一样的你。

多年来，我给中小學生、家长、老师讲解性心理健康、性暴力疗愈、婚姻指导等很多课程。在帮助别人的同时，我也实现了蜕变和自我升华，并成为这一领域的佼佼者。可以这样说，性暴力曾经伤害了我，但最终又成就了我。

请相信，往昔你经历的一切，无论多苦多痛，都是为了让你学会自愈和成长，最终成为最好的自己、独一无二的自己！

曾丽华

2017年11月

### ONE 女孩，你的安全需要自己负责

- 第一节 面对“骚扰”，女孩要勇敢说“不” / 002
- 第二节 从我做起，减少受伤害的概率 / 007
- 第三节 遭遇骚扰后产生的心理问题 / 013
- 第四节 性侵时有发生，牢记防范措施 / 017

### TWO 警惕身边的危险，及时进行心理诊疗

- 第一节 潜伏在身边的“危险” / 026
- 第二节 增强防范意识，远离“暧昧”的事发地 / 033
- 第三节 珍视生命，积极克服心理障碍 / 039
- 第四节 运用正确的心理疗法，改善精神状态 / 044
- 第五节 危机干预，选用合适的矫正方法 / 050

## THREE 要正视自己：我依然是一个值得爱的好女孩

- 第一节 伤害，心灵不能承受之重 / 060
- 第二节 自我治疗，宽容自己 / 063
- 第三节 在爱的港湾里寻求理解 / 068
- 第四节 不容忽视的校园性侵 / 071
- 第五节 给受害人更宽容的社会环境 / 078

## FOUR 重视性教育：让花蕾健康绚烂地绽放

- 第一节 学龄前，让孩子拒绝他人触摸其隐私部位 / 087
- 第二节 小学时期，教孩子识别性侵信号和自我保护 / 090
- 第三节 初中时期，让孩子知道避孕常识 / 095
- 第四节 高中时期，让孩子懂得“爱” / 108
- 第五节 少女初潮，麻烦背后的快乐与忧愁 / 117
- 第六节 保护女孩，从帮助男孩管理性能量开始 / 123
- 第七节 掌握原则，科学地对子女进行性教育 / 133

## FIVE 勇敢地去爱：爱上别人前先爱上自己

- 第一节 接纳自己，你依然是完美的女人 / 140
- 第二节 摆正心态，方能拥有成熟的爱情 / 145
- 第三节 积极的心理辅导有助走出心理阴影 / 153
- 第四节 因为被伤害而反感异性 / 161

## SIX 智慧经营：收获和谐美满的婚姻

- 第一节 包容、理解丈夫，和他一起成长 / 166
- 第二节 理性沟通，远离家庭暴力 / 174
- 第三节 不断完善自己，才能拥有高质量的婚姻 / 177

## SEVEN 走出自设的牢笼，迈进幸福和快乐的新天地

- 第一节 遭遇骚扰后的心理调适：做情绪的主人 / 188
- 第二节 加强预防性侵害及受伤害后的心理治疗 / 194
- 第三节 及时进行心理危机干预 / 202
- 第四节 自我治疗，让精神境界升华 / 210
- 第五节 心理治疗越早，受到的伤害就越小 / 219
- 第六节 做独一无二的自己，活出精彩的人生 / 225

## 第一章

# 女孩，你的安全需要自己负责

女人是柔弱的，但面对性骚扰，不能沉默。因为沉默，会使性骚扰者更加有恃无恐。你要明白，不管什么时候，你的安全都需要自己负责。实际上，只要女孩提高自我保护意识，及时采取措施，性骚扰是可以及时制止的。这需要我们对了解性暴力防范知识，越早知道这些知识受益越早。

## 第一节 面对“骚扰”，女孩要勇敢说“不”

随着社会的进步，女性参加社会活动的机会越来越多，作用也越来越大。然而，由于两性的社会地位和角色不同，女性始终处于劣势。一些善于伪装的色魔，想尽一切办法接近女性，轻则对女性进行言语、肢体的骚扰，重则猥亵，侵犯女性的身体，给女性带来身心的严重伤害。

大部分女性在面对性骚扰时，常常出于各种无法言说的顾虑不敢反抗，默默地隐忍。殊不知，你的隐忍不但不会让对方停止侵犯的黑手，反而会让对方觉得你懦弱好欺负，对你的侵犯会变本加厉。所以，你最正确的做法是想出各种方法，对这种行为勇敢地说“不”。

在心理学上，性骚扰主要分为以下六种类型：

### 1. 补偿型性骚扰

所谓补偿型性骚扰，主要是由性压抑导致的性冲动，让男性对女性做出非礼的举动。他们骚扰女性的目的是想在女性这里占一点儿便宜，或者发泄性压力。大多数性骚扰者属于这种类型。

## 2. 游戏型性骚扰

这类人大多是性经验丰富的人，他们视女性为玩物，不尊重女性，怀着游戏心态非礼女性。其骚扰的目的既是为了猎奇，也是为了证明自己的魅力。

## 3. 权力型性骚扰

权力型性骚扰主要发生在职场中，是一些人品恶劣的上司所为，他们大都受过高等教育，阅历丰富，所以，其表现会比一般游戏者更“高级”。因为存在利益关系，他们把女性视为“消费品”，甚至认为对方也喜欢这样。

---

某女科长离婚后，在和其上司局长单独相处时，经常被拉进办公室里遭到强行抚摸胸部和被迫接吻。虽然她内心很反感，但担心说出来后别人非议自己，而且他人也不一定相信自己说的。毕竟上司是单位的一把手，所以她只好默默承受，不敢因此得罪局长。

---

## 4. 攻击型性骚扰

此类男性带着一种报复心理。他们有过和女性不愉快的经历，导致对所有的女性都怀恨在心，其行为具有蓄意伤害或攻击性，为了平衡自己的情绪甚至会做出极端的事情。