

[美] 克里斯汀·A. 詹森 Kristen A. Jenson [美] 盖尔·波伊纳博士 Gail Poyner / 著 [美] 黛比·福克斯 Debbie Fox / 绘
Good Pictures Bad Pictures: Porn-Proofing Today's Young Kids

如何保护你的孩子 远离网络色情

美国青少年性教育第一书

★
美国亚马逊
青少年性教育
主题图书
长期排名榜首

★
获众多
家长
五星好评
与盛赞

★
一本可以
和青少年
大声讲出来的
性教育读本



美国
青少年性教育
里程碑意义的
图书



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



上海文明网

[美] 克里斯汀·A. 詹森 Kristen A. Jenson [美] 盖尔·波伊纳博士 Gail Poyner / 著 [美] 黛比·福克斯 Debbie Fox / 绘
Good Pictures Bad Pictures: Porn-Proofing Today's Young Kids

如何保护你的孩子 远离网络色情

美国青少年性教育第一书



图书在版编目(CIP)数据

如何保护你的孩子远离网络色情：美国青少年性教育第一书 / (美) 克里斯汀·A. 詹森, (美) 盖尔·A. 波伊纳著; (美) 黛比·福克斯绘; 中青文译.

—北京：中国青年出版社, 2018.3

书名原文：GOOD PICTURES BAD PICTURES: Porn-Proofing Today's Young Kids

ISBN 978-7-5153-4945-9

I. ①如… II. ①克… ②盖… ③黛… ④中…

III. ①互联网络-影响-青少年问题-研究 ②青少年教育-性教育-研究 IV. ①C913.5 ②G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第251089号

Copyright © 2016 Kristen A. Jenson

All rights reserved. No part of this book, including illustrations and the CAN DO Plan™, except for brief excerpts in articles or reviews, may be reproduced in any form or by any means without permission in writing from the publisher, Glen Cove Press, PO Box 65, Richland WA 99352 or email GlenCovePress@gmail.com.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by China Youth Press.

All rights reserved.

如何保护你的孩子远离网络色情： 美国青少年性教育第一书

作者：〔美〕克里斯汀·A. 詹森 盖尔·A. 波伊纳

绘者：〔美〕黛比·福克斯

译者：中青文

责任编辑：胡莉萍

美术编辑：李 甦

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwt.s.tmall.com www.diyijie.com

印刷：北京博海升彩色印刷有限公司

版次：2018年3月第1版

印次：2018年3月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

印张：4

京权图字：01-2016-8029

书号：ISBN 978-7-5153-4945-9

定价：36.00元



版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

中青版图书，版权所有，盗版必究

目 录

前 言 主动和孩子聊这个话题？是的，我们是认真的	009
第一章 什么是色情作品	015
第二章 什么是上瘾	021
第三章 我的感官脑	025
第四章 我的思维脑	029
第五章 两个大脑相互协作	033
第六章 大脑的吸引中心	037
第七章 色情作品如何诱使大脑上瘾	041
第八章 思维脑的“我说我可以”计划	045
第九章 我能远离色情毒药	051

我的“我说我可以”计划	055
-------------------	-----

关键术语词汇表	057
---------------	-----

作者简介	059
------------	-----

我

说

我

可

以



[美] 克里斯汀·A. 詹森 Kristen A. Jenson [美] 盖尔·波伊纳博士 Gail Poyner / 著 [美] 黛比·福克斯 Debbie Fox / 绘
Good Pictures Bad Pictures: Porn-Proofing Today's Young Kids

如何保护你的孩子 远离网络色情

美国青少年性教育第一书



中国青年出版社
CHINA YOUTH PRESS



中文文库

图书在版编目(CIP)数据

如何保护你的孩子远离网络色情：美国青少年性教育第一书 / (美) 克里斯汀·A. 詹森，(美) 盖尔·A. 波伊纳著；(美) 黛比·福克斯绘；中青文译.

—北京：中国青年出版社，2018.3

书名原文：GOOD PICTURES BAD PICTURES: Porn-Proofing Today's Young Kids

ISBN 978-7-5153-4945-9

I. ①如… II. ①克… ②盖… ③黛… ④中…

III. ①互联网-影响-青少年问题-研究 ②青少年教育-性教育-研究 IV. ①C913.5 ②G479
中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第251089号

Copyright © 2016 Kristen A. Jenson

All rights reserved. No part of this book, including illustrations and the CAN DO Plan™, except for brief excerpts in articles or reviews, may be reproduced in any form or by any means without permission in writing from the publisher, Glen Cove Press, PO Box 65, Richland WA 99352 or email GlenCovePress@gmail.com.

Simplified Chinese translation copyright © 2018 by China Youth Press.

All rights reserved.

如何保护你的孩子远离网络色情： 美国青少年性教育第一书

作者：〔美〕克里斯汀·A. 詹森 盖尔·A. 波伊纳

绘者：〔美〕黛比·福克斯

译者：中青文

责任编辑：胡莉萍

美术编辑：李 甦

出版：中国青年出版社

发行：北京中青文文化传媒有限公司

电话：010-65511270/65516873

公司网址：www.cyb.com.cn

购书网址：zqwts.tmall.com www.diyijie.com

印刷：北京博海升彩色印刷有限公司

版次：2018年3月第1版

印次：2018年3月第1次印刷

开本：787×1092 1/16

印张：4

京权图字：01-2016-8029

书号：ISBN 978-7-5153-4945-9

定价：36.00元



版权声明

未经出版人事先书面许可，对本出版物的任何部分不得以任何方式或途径复制或传播，包括但不限于复印、录制、录音，或通过任何数据库、在线信息、数字化产品或可检索的系统。

—— 各方赞誉 ——

这本书是每个家庭都需要的实用、积极、有力的工具。我真心向大家推荐定期和孩子一起阅读此书，帮助他们培养自控能力——自控能力正是防止色情危害的终极武器。

——威娜·戴维斯，犹他州反色情联盟执行理事

找到这本书太让我兴奋了，它让家长与孩子进行“敏感谈话”这件事变得像一起阅读一本书一样轻松温馨。这本书的各个方面都太棒了，内容既坦诚又开放，既冷静又让人安心。通过阅读这本书保护孩子并让他们变得强大，这是一种多么美好的方式啊！

——迪安娜·兰姆森，6个孩子的妈妈，教师，“白丝带周网站”创始人

我强烈推荐《如何保护你的孩子远离网络色情》。给孩子读这本书，就是在创造一个很好的机会，让我们探讨一些难以启齿的话题。书中呈现内容的方式能让孩子们感同身受，易于理解。

——格雷格，6个孩子的爸爸

这是一本每个家庭必读的书。这本书帮助我们和年幼的孩子开展关于色情作品危害的对话，简直是无价之宝。

——玛西亚·史迪威，5个孩子的妈妈

和孩子们一起阅读这本书是我为他们做过的最重要的事情之一。我曾目睹过色情作品是如何摧毁很多我心爱之人生活的，却不知道如何与我的孩子们深聊这个话题。直到遇见这本书，我才找到合适的方式和孩子们沟通，帮助他们抵御色情上瘾的旋涡。这本书有着字斟句酌的表达、对大脑两部分简洁有力的描述、“我说我可以”计划（相当于互联网设备的防火墙），这些都让我感到安心。我期待今后不断温习书中的内容。

——黛安，6个孩子的妈妈

这是一本卓越超群的书！这本书有着充分的证据、清晰的目标和有利的表达。我会把书送给我的孩子们，让他们读给我的孙子孙女听！

——简·加伯特，“白丝带周”家长教师协会组织17年的志愿者

“我说我可以”计划让每个孩子都能拥有拒绝色情作品的能力！

——安吉拉·佩吉，妇女尊严组织主席

阅读此书是让你和孩子开启关于色情作品这一尴尬话题的绝佳方式，书中提到的一系列表达方法让我们现在可以从容自如地讨论这一话题（这对于我这样容易尴尬、不善言辞的妈妈来说简直帮了大忙）。多亏了这本书，现在我的孩子们不会轻易受到色情作品的危害了，因为他们知道不论何时何地看到色情作品都应该怎样做了！

——珍妮，4个孩子的妈妈

这是一本绝妙的书！我原来真不知道应该何时与孩子们进行这场对话，但这本书使得开展对话变得如此轻松自然。我把书读给孩子们听（他们的年龄从4岁到12岁不等，其中两个还患有自闭症）。这本书用许多生活实例解释了大脑的运作方式，孩子们容易理解，我非常喜欢。现在孩子们知道看到色情图片时应该怎么做，我感觉放心多了。

——珊迪恩·施文蒂曼

这本书真是大获成功！我太喜欢书里的内容了，它适用于任何想和孩子谈论“色情”这个尴尬话题的家长，谈话的方式也令人感觉舒服自在。

——辛迪·迪尔，5个孩子的妈妈

目 录

前 言 主动和孩子聊这个话题？是的，我们是认真的	009
第一章 什么是色情作品	015
第二章 什么是上瘾	021
第三章 我的感官脑	025
第四章 我的思维脑	029
第五章 两个大脑相互协作	033
第六章 大脑的吸引中心	037
第七章 色情作品如何诱使大脑上瘾	041
第八章 思维脑的“我说我可以”计划	045
第九章 我能远离色情毒药	051

我的“我说我可以”计划	055
-------------------	-----

关键术语词汇表	057
---------------	-----

作者简介	059
------------	-----

我

说

我

可

以



—— 前 言 ——

主动和孩子聊这个话题？是的，我们是认真的

你可能会问：“和七岁的孩子聊色情作品？这一定是在开玩笑！难道不是应该等他们到了十二三岁的时候再聊这个话题吗？”大多数的人似乎都抱有这种想法，我们对此很理解。我们知道，父母们都想要保护孩子特有的天真无邪。但摆在我们眼前的严峻事实是，世界各地的许多孩子早在父母考虑给他们讲讲色情作品的危害之前，就开始观看互联网上露骨的色情作品了。

现代社会中，儿童很容易接触到网络色情作品。想象一下，一个八岁的小女孩听过了父母的“性教育谈话”，然后在生日的时候收到一部可以上网的电子设备，她对性有着纯真的好奇心，这驱使她上网搜索，她很快就看到了大量暴力的、低俗的、露骨的网络色情作品。曾经那个快乐外向的女孩变得沉默寡言、沮丧消沉，爸爸妈妈一开始并不了解原因，直到某一天，妈妈才偶然发现原来她养成了观看色情作品的习惯。

一个七岁男孩的表哥给他看了一本色情杂志。经过第一次震撼的接触之后，尽管他对性一无所知，他控制不住地想去找更多的裸露图片来看，之后，在互联网的作用下，他慢慢滑向了长期上瘾的深渊。

一个六岁的男孩被寄养的姐姐猥亵，导致他过早对性产生了兴趣。早在青春到来之前，他就发现了网络色情作品。而直到他十七岁的时候，父母才发现了

一个令人震惊的事实：他多年来都在猥亵妹妹，一直隐瞒着自己对色情作品上瘾的事实。

我们撰写这本书正是为了这些孩子。听到在他们身上发生的悲剧故事，我们想做一些事情去帮助他们，然而每次去寻找解释色情作品上瘾的儿童读物，都空手而归。我们编写这本《如何保护你的孩子远离网络色情》就是想给家长提供一个有用的工具，让他们在孩子对色情作品产生兴趣之前就和他们进行对话，并且在这个年龄段，他们依然把父母当作可靠的信息来源。换句话说，我们要对色情作品主动出击：提前干预，帮助孩子对“图片毒药”的严重危害产生免疫力。

孩子易受色情作品诱惑并不令人意外。当今互联网的迅速发展为观看露骨色情作品创造了前所未有的机会，在任何连网的设备上都能看到，观看者完全匿名，并且价格低廉，孩子们也支付得起（甚至还有很多是免费的）。即使你的孩子没有移动上网设备，孩子的朋友也很可能会有，他们无法避免从网上接触到色情图片。



所以，互联网过滤器至关重要，但这远远不够。在孩子和色情作品的问题上，无知意味着危险。我们当今的社会文化充斥着性欲，所以要想让你的孩子有健康的性认识就需要尽早开始训练。这是为什么呢？孩子的大脑更容易受到色情作品的侵蚀，因为大脑天生就会模仿自己看到的東西，而孩子的大脑又没有足够的能力来控制这些模仿的冲动。观看色情作品可以改变大脑的神经通路，产生一种往往比毒品和酒精更难戒除的癮。

而上瘾不是唯一的危险。尽管不是每个孩子都会对色情作品上瘾，但那些初次接触色情作品后选择继续观看的孩子，几乎百分之百都会受到不良影响。如今的互联网色情作品不再仅仅是过去男性杂志上那些静态的裸露图片了，而是已经发展出了成千上万种侮辱人格的暴力内容，包括强奸、与儿童性交、群交等等，其他恐怖的内容就不在这里一一列举了。

色情作品是一种邪恶的“仿造品”，它误导孩子们，让他们认为性行为是一种自我满足的正常方式，通常是以暴力的方式进行，而不是一种与信任的人建立充满爱的忠诚的关系。这样一来，观看色情作品的孩子很可能会建立起不健康的性观念，并因此很难和现实中的人建立、维持甚至想要获得一种长久的性关系。

所以，孩子们必须建立起自己的内部防火墙。我们称为“色情防御”。我们教给他们什么是色情作品，为什么色情作品会伤害大脑，他们可以怎样在不小心看到色情作品的时候把危害降至最低，通过这种方式，孩子们就能变得更强大，更有辨别力与抵抗力。你一定会爱上第八章提到的“我说我可以”计划！这个计划由简便易行的五个步骤组成，教给孩子必需的认知技能，帮助他们控制自己的想法和冲动。

开展对话至关重要。这本书的目标就是帮助你和孩子开启对话，谈一谈色情作品的危害。如果想得到更多的帮助孩子抵御色情危害的信息，请查看“保护年轻头脑”网站（ProtectYoungMinds.org），这是由本书作者克里斯汀·A. 詹森创立并撰文的博客。

本书对于孩子来说易于阅读。书里的背景设定是轻松舒适的，讲的是一位妈妈和儿子坐在沙发上翻看家庭相册时，展开了一段对话，引出了关于色情作品的简单定义（我们站在孩子的角度，用他们听得懂的通俗语言来解释这个词，即使是之前没有了解过性行为具体内容的小孩子也能理解）。随后的章节让孩子们逐

步了解上瘾是怎么一回事，他们“两个大脑”（感官脑和思维脑）的功能与作用——其中一个大脑可能诱使他们观看色情作品，而另一个大脑则可以掌握控制权，防止他们上瘾。

本书的结构清晰明了。前面七章解释了什么是色情作品，为什么大脑会受到诱骗，从而对色情作品上瘾。第八章提供了“我说我可以”计划，让孩子在看到色情作品时知道正确处理。第九章中爸爸出现了，他赞同妈妈关于色情作品危害性的观点，并解释了为什么色情作品会有类似毒品的危害。根据孩子的注意广度，结尾章节可以作为再一次的警示，也可以在后续讨论（希望你们有很多后续讨论）中用来回顾主要概念。在本书最后，我们专门为家长设计了一个实用的关键术语词汇表（书中第一次出现的术语用加粗表示），它对书中出现的专有名词进行了详细的解释，便于爸爸妈妈在给孩子进行安全教育之前对定义有一个明确的把握。

最有效利用这本书的四个窍门：

1. **慢慢来。**对于一些孩子来说，多花一段时间来阅读、讨论这本书效果更好（第五章之后和第八章之后会有自然的停顿）。

2. **鼓励孩子提问。**如果他们提出的问题难倒了你，你可以说：“这是一个很好的问题！让我想一想再回答你。”

3. **根据需要来扩展、解释内容。**可以使用类比手法，或补充一些亲朋好友的故事、经历来更形象地讲清一些概念。如果你已经和孩子进行了关于性教育的谈话，可能适当拓展一下色情作品的定义会更有帮助（参见书末的术语词汇表）。这本书只是一个工具，针对你孩子的实际情况来调整它的用法，原则就是怎样对孩子更好就怎样用，而这一点，由你来决定。

4. **保持冷静。**羞耻感和保密只能放大色情作品的威力。如果你的孩子讲出他