



# 目錄

麥道衛序 .....	7
獻詞 .....	13
致謝 .....	15
給父母的話 .....	19
導言 (阿特伯恩) .....	21

## 第1部分 基本佈局

一、敢於面對 .....	29
二、重尋本「性」 .....	43
三、打造貞潔的人生 .....	53
四、揭破性迷思 .....	65

## 第2部分 女子自衛術

五、別在烈火上添柴 .....	83
六、愛鏡中的你 .....	95

七、以真我示人.....111

八、打破自毀的循環.....125

第3部分 愛惜別人

3

九、兩性的權力遊戲.....141

十、穿衣政治.....155

十一、調情說笑可以嗎？.....169

第4部分 做思想工作

4

十二、思想戰線取勝之道.....183

十三、健康節食餐單.....197

十四、媒體掌門人.....209

第5部分 保守內心世界

5

十五、情感戰線取勝之道.....225

十六、健康關係Go! Go! Go!.....231

十七、循序漸進.....239

十八、情感剎車.....251

第6部分 必須守身如玉

6

十九、得勝肉體之戰.....263

二十、「技術上」的處女.....279

二十一、縱慾者必亡.....291

二十二、「但我們很愛對方啊！」..... 303

第**7**部分 眾裏如何尋他

二十三、時候到了，他出現了 ..... 317

二十四、賢內助的預先裝備 ..... 329

二十五、愛上耶穌 ..... 339

後記 如果你喜歡的是女人..... 355

附註..... 359