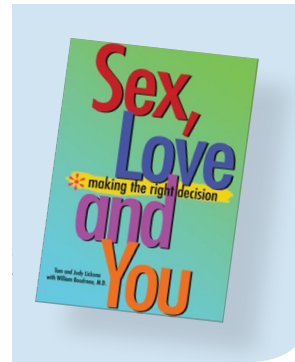


持守貞潔的十項秘訣

譯者：許雅雯



1. 在你的言談、穿著及行為上均持守謙遜，謙遜會傳達出訊息。

2. 尋找至少一位已經決定要守貞，並願意在這決定上彼此支持的好朋友。

3. 只跟那些與你有相同價值觀的人約會，並盡量在團體中約會。

4. 如果你是一對一的約會，預先規劃約會內容，並避免性的試探，避免單獨相處在汽車後座、黑暗的房間或床上的情境。避免接觸會刺激性慾的東西，例如R級的電影。列出十個你們可以一起玩樂卻不會引起試探的活動。

5. 將肢體上的接觸限制於輕輕地擁抱與親吻。

6. 加入支持系統，例如有些好的網站：

www.iamworththewait.com/online/, www.greattwait.com, www.lovesmarts.org, www.Relationships101.org, www.chastityproject.com, www.reallove.com, and www.abstinence.net

這些網站會提供許多實用的建議，以其其他青少年的生命故事。

7. 閱讀支持守貞的好書：

Sean Covey's *The 6 Most Important Decisions You'll Ever Make*

Dawn Eden's *The Thrill of the Chaste: Finding Fulfillment While Keeping Your Clothes On*

Jason & Crystalina Evert's *How to Find Your Soulmate Without Losing Your Soul*

Jason Evert's *If Your Really Loved Me and Pure Love*

Tom & Judy Lickona's *Sex, Love & You* Jonathan Doyle's *How to Get the Man of Your Dreams*

Wendy Shalit's *The Good Girl Revolution*

可上網 www.humanlife.org 查詢 Just for Girls/Just for Guys 雜誌。

8. 知道如何抗拒性方面的壓力，事先預備對某些談話的回應內容（見右欄）。

9. 如果你需要從新開始，擬訂一個作戰計畫。一位公開宣示守貞的知名前NBA湖人隊球員格林(A. C. Green)，建議採取五個步驟：

❶ 下定決心要重新開始。列出你選擇改變的理由。

❷ 尋找可以支持你的朋友。

❸ 溝通。告訴正在約會的對象你的決定。

❹ 設定界線，這樣你就不會跑得太遠。

❺ 定睛在你的未來。當等待變得困難時，要記得你對未來設定的目標，以及你選擇等待的理由。

10. 如果你有宗教信仰，讓禱告成為你每日的習慣，並求上帝幫助你可以把性保留至婚後。德蕾莎修女曾說：「純潔是禱告所結的果實。」

湯姆及茱蒂·李寇納 (Tom and Judy Lickona)、威廉·布德羅 (William Boudreau) 醫生，《性、愛與你：做出正確的決定》。

