

《小小兄文集》

一. [警告]只看 A 片不手淫同样有害健康.....	2
二. 不要躺在床上对抗意淫, 这是很危险的	2
三. 大家还是忙些比较好	3
四. 对于大家恢复健康的一点建议	4
五. 个性签名	6
六. 关于大家对手淫的态度闲聊两句	7
七. 关于发贴再谈一下-----戒色论坛不是性爱论坛.....	9
八. 关于戒色, 忍不住再说几句.....	9
九. 关于戒色, 再闲聊两句	11
十. 关于遗精后身体出现不适感的情况说明一下	12
十一. 戒色如初, 成功有余	13
十二. 戒色三字经	14
十三. 戒色要练到十层功力	19
十四. 破戒必须要有惩罚措施.....	20
十五. 破戒必须要有惩罚措施.....	22
十六. 想要成功戒手淫所必需做的这些你都做到了吗?	24
十七. 想自杀的进来.....	24
十八. 再谈一下戒色方法	26
十九. 在戒色的同时必须要有一个学习计划和健身计划.....	27
二十. 注意戒色偏差---戒色, 别犯了上实下虚的毛病	29
二十一. 注意戒色偏差---在戒色过程中的几种错误行为	31

Neweagle 制作

汉军威武整理

《小小兄文集》

戒色电子书库:

<http://www.jiese.org/bbs/thread-30197-1-1.html>

<http://www.jiese.org/bbs/thread-30332-1-1.html>

<http://iask.sina.com.cn/u/1285634693/ish?folderid=15567>

欢迎大家下载传阅和顶贴。

一. [警告]只看 A 片不手淫同样有害健康

作者：小小

觉得有必要跟大家提醒一下

不要觉得上黄网看看 A 片色图色文什么的, 只要不手淫就没事

其实这种行为跟手淫一样对身体没好处

这话不仅是对刚开始戒的会员讲的

包括那些戒龄在半年, 一年以上有点老资格的会员也要注意这个问题

不要以为自己定力强点了就把远离色情这个准则不当回事, 还早着呢

身体好的可能看后还没感觉

身体差的让他看两三个小时的 A 片后他就会感到腰不舒服, 下腹难受

给大家讲过, 长时间的充血是会影响生殖系统健康的, 对前列腺净害无益

再说, 看 A 片, 上黄网, 没有只看几分钟的, 一看都是看几个小时, 看的头晕脑胀, 有意思吗?

有这几个小时你出去活动活动, 或者看点书, 或者做点家务, 或者陪父母聊聊天, 不都挺好的吗?

何必在这上面瞎费时间?

(还有那个打游戏也一样, 级别再高又有何用, 净浪费时间和钱, 还伤眼伤腰)

珍惜点时间吧, 别再把自己当三岁小孩子了, 以为自己还没长大, 时间多的是

自己问自己一句, 三十而立, 到三十岁时我能在社会上立着脚吗?

别弄的到了二三十还自己顾不着自己, 事事都要靠父母来照应

二. 不要躺在床上对抗意淫, 这是很危险的

作者：小小

经常看到一些精神可嘉的朋友

躺在温暖舒适的被窝里，苦苦的坚持着，忍耐着与意淫做着顽强的斗争

但是结果呢？我很明确的告诉大家，基本上都以我方人员的失败而告终

再次提醒大家，不要躺在床上去对抗意淫，这很危险

如果是在天不冷时，立刻起来做运动，俯卧撑，仰卧起坐，下蹲，马步，随便自选

如果是天气已冷后，起来不方便，那就玩一点小动作

可以身子平躺，然后双脚微微抬起，保持姿势不动，一直坚持到累的受不了时再放下，做五次以上

也可以平躺，然后将臀部微微抬起，也是保持不动，一直坚持到累的受不了时再放下，做五次以上

谁要嫌这还麻烦，那我教你个更简单的

深吸一口气，然后，憋着，这就 OK 了

憋到半死不活时再吐出来，做五次以上

记着，可以用运动对抗意淫，但不要盲目的用意志力对抗意淫

包括那些已经戒到一年以上的老会员，在这方面都且不可大意

三. 大家还是忙些比较好

作者：小小

论坛上戒的比较好的，通常都是比较忙的，空闲少，事情多，只恨时间不够用，所以大家常可看到论坛上不少潜水的会员上来就是百天，半年，一年的，为什么？因为他们闲暇上网的时间实在是太少，而论坛上戒的好的，也是来论坛的次数越来越少，为什么？因为他们越来越忙，事情越来越多，所要担负的责任也越来越重，哪还有时间上网闲扯呢？

而戒的不好的，多是闲的哇哇叫，无聊的不知干啥好，总在为如何打发掉今天的 24 小时而发愁，每天都有大量的时间来上网，玩游戏，看小说，陪 MM 聊天，比那些老爷子们都清闲，可以说生命的状态已经停滞，像潭死水一样，这类人如果不改变现在的生活状态，可以说，永远都不会戒除成功，因为空虚无聊本来就是手淫的温床，守着厕所怎么会没苍蝇呢？

送你们一句话，都记牢了

今天工作不努力，明天努力找工作！

现在还在混日子的那些朋友，总有一天日子会把你们给混了，到时想哭都哭不出来

上面这段话本是回复汉军贴子的，后来想想还是单独发出来的好

其实这都是老话题了，我和清清经常都在重复强调，让大家开始制定并执行自己的学习运动计划及人生规划，但是真正能做到的人极少，很多人都还是在闲散度日，想依着旧有的生活方式来戒色，是很难成功的，这已经给你们讲过多次了，也不知你们是不信，还是懒的去做

每天重复着相同的路径，却想走到不同的地方，这种事，可能吗？梦想成功，意淫而已

你们如果想一直做这样的白日梦，那我也没办法，你的人生幸福与否，与我何干，酸甜苦辣都还得是你们自己去品尝

四. 对于大家恢复健康的一点建议

作者：小小

先发下议论，再唠叨几句

有很多人真就是为了戒色而戒色

来论坛除了戒手淫的文章别的都不看

清新人生和健康之道两个大版真是白设了

什么是健康？身体没病那就是健康吗？不是

身体要充满活力，心灵要充满阳光，这才是健康

身体的健康靠锻炼，靠休养，心灵的健康靠读书，靠行善

锻炼，休养，读书，行善，一个都不能少

只知锻炼而不懂休养，只能健康一时不能受益终生，只知读书而不去行善，书橱一个，好书等于白看了

下面说说正题，恢复健康

看到有会员戒了一年了，身体还不怎么样，虽然有恢复，但跟别人比比还是比较差

这种会员基本上就是只知道戒色，对于健康养生方面一点都不懂，死戒型

虽然说不泄就是补，可是这个恢复的慢，你们谁不想恢复的快一些呢？

除了不泄这个补，还要在食补，动补，睡补，心补上多加注意

食补先看这个贴子

养生的正确观念——调养脾胃就是补益气血
<http://www.jiese.org/bbs/thread-24846-1-1.html>

动补看这个

常用养生健身功法 <http://www.jiese.org/bbs/thread-24028-1-1.html>

我推荐一个组合（做法都在上面那个贴子里）

站桩 1 小时或者马步 30 分钟以上+固肾功 1 小时（有鼻炎爱感冒的一定要做）+舒展心胸法 20 分钟（爱生气和经常俯案的人要做）

时间不够的可以每样做半小时，反正每天都应该为你的健康付出一小时的时间

做的时候可以听些自己想学的东西，比如放着音乐，外语或者古文什么的，边听边做

网上可以下到金刚经和道德经的 MP3，朗读时间正好是 30 分钟，对传统文化感兴趣的可以听着这些做，另外还有易经，黄帝内经，论语，大学中庸的 MP3，都可以下载到

运动还要注意一点，就是运动适量，一定不能过量，过量运动也是一种损耗，有的会员恨自己恢复的慢，就加大运动量，其实这样会让身体恢复的更慢，甚至还会造成不必要的伤害。运动以第二天起床后无疲倦感为宜。如果运动过后觉得乏力无精神，那就是过量，要减减了，冬天室外运动还要少出汗，特别忌讳大汗后受风遇凉，这点都注意些。

睡补就不发贴了，都知道的，早睡嘛

九点十点就睡，有啥事早上起来再做

睡眠不好的，晚上睡前热水泡泡脚，按摩按摩涌泉穴，平时练练金鸡独立

心补就是去清新人生那几个分版

瞧瞧嘉言善行，看看成功之道，读读清新小语，洗洗自己那颗满是尘垢的心

养得一团浩然正气，阳明先生临终说的此心光明，亦复何言，就是这个境界

论坛上的好文章其实不少了，要学着去找寻，去看
只知道为戒而戒，死戒没用处，不戒而戒才是正途
人的精力其实就那么一点，不用到此处即用到彼处
你们都还是太闲，如果给你们安排个真管事的职务
一天到晚忙的晕头转向找不到东西南北时，哪还有心思去想着手淫呢
有时看着你们直是恨铁不成钢
要身体没身体，要文化没文化
遇到一点点的小事就哭哭泣泣
动不动就是跪求，5555555 的
就这个样子，以后走进社会能干什么
就你那个身体素质，出去给人打工干苦力人家都不要你
算了，不说了
该怎么做其实你们也都心里清楚，就是懒，所谓因循二字误尽一生
别让老人为你们再担忧了，孟武伯问孝。子曰：“父母唯其疾之忧”

五. 个性签名

作者：小小

我们都老的太快，却聪明的太迟！我们都说的太多，却做的太少！

推荐运动：1 快走 2 慢跑 3 马步 4 转腰 5 小跳 6 大笑（笑是心理减压运动）

养生要点：背腹足，宜常暖，腰腿颈，宜多动，身宜勤劳，心宜常静，清淡饮食八分饱，早睡早起终身行！

戒色步骤：一星期 不算数，一个月 才上路，一百天 第一步，一周年 真功夫，满三年，你就是戒色状元老师傅！

戒色方法：看好书，多行善，少上网，常锻炼，烟不抽，酒勿沾，孝敬父母，亲近自

然，远离色情污染源，走进社会多磨练！

戒除意淫最好的办法就是思善，言善，行善，多读好书，远离色情，常存利人之心，常行利人之举，久则正气存内邪不可干，不戒而戒！

提醒：破戒后应该采取惩罚措施，可以选择慈善捐款或者运动，但决不能只自我埋怨一番了事，必须要让破戒有代价

提醒：希望大家每晚睡前都想想自己这一天做的事情是否值那三顿饭？每天都闲坐发呆无事可做，或者泡网聊天，玩游戏，看小说的朋友，已经没有戒色的必要了，想要戒色成功，就必须改变自己的人生态度和生活方式，不愿意承担社会责任，没有正确的人生观和健康的生活方式，是难以戒除成功的

提醒：患有前列腺炎和精索静脉曲张的朋友可在空闲时双手握成空拳，轻捶小腹及后腰，并严格控制意淫及白天清醒状态下的勃起（梦中无碍）

肠胃功能不好的朋友应该养成每天早晚各按摩腹部十分钟的习惯，身体虚弱的朋友在刚开始锻炼时应以快走为主，戒色百天以上再改为慢跑，且运动量不可过大（走和跑都控制在五公里以内），前半年以休养为主，坚持早睡早起，可做快走，慢跑，站桩，固肾功及一些舒展筋骨的运动

六. 关于大家对手淫的态度闲聊两句

作者：小小

经常在论坛上看到有的会员认为一部分会员把手淫的危害说的过大

而另一些又会埋怨说有的把手淫的危害说的太轻，到底孰是孰非呢？

其实都对，因为他们都有着各自不同的经历，站在不同的位置，看到的東西自然就不会完全一样了

就像进入一个大卖场里面，姚明进去看到的感觉肯定跟一个普通人的不一样，而一个大人看到的又跟一个不到一米的小孩子看到的不太一样，虽然都在一个地方，但他们的感受并不会完全一样，大家再次可以站在不同的高度体会一下，站的越低，他的视界就越小，对手淫的态度也是这样，每个人谈的都是自己所体会到的那部分，其实这只是整体的一小部分，但很多人却误把自己所感觉到的这一部分当成了是整体

论坛里面有手淫一二十年的，手淫几年的，几个月的，有十几岁的，有一二十的，有二三十的，有三四十的，有身体好的，有身体差的，这些因素凑到一起，肯定会形成各自不同的看法

那些天天痛骂手淫的人，基本都是手淫史长，年龄偏大，现在身体状况极差的人，

你要跟他说手淫没害，他肯定跟你急

另一种认为手淫无害，或者有害处，但是害处没那么大的，基本都是年龄偏小（25以下），或者是手淫频率不算太高，身体可能有了一些症状，但还不影响到正常生活，所以没有那种苦大仇深的感觉

但是我相信这批人里面，如果不知节欲，早晚也会有不少人自己跑到骂手淫娘的行列里

手淫让人身体变差的过程其实是一个温水煮青蛙的过程，身体变虚弱是一点一点开始的，初期没感觉，中期会有点不舒服，可还能忍受，但到最后有个临界点，往往就是某一天忽然累及心脏，心脏功能出现异常（有的是心律失常，有的人可能会有晕倒现象），然后身体从这一天开始就变得极差，虚的像老人一样（头晕耳鸣心慌怕冷腰酸背痛腿抽筋手发抖一下子全出现），需要很长一段时间休养才能恢复到平时的状态

大家知道河水决堤吗，整个过程很相似

临界点呢，就像楼梯的拐口，少了一步，就错一层楼

那些天天骂手淫的会员，估计有不少都经过这个过程

而那些认为手淫害处还不大的人就是还没到这个临界点，站在二楼看不到三楼

大家对手淫态度的好坏，往往是跟身体的受损程度成正比，身体越差，骂的越厉害

而网上说手淫无害的，大家可以注意一下，多数都是不到二十岁的小孩子，他们也许以为自己到八十岁时身体依然会跟二十岁一样棒，岂不知二十岁已经是巅峰时刻了，那是一生中的最高点，二十五六后就要开始慢慢走下坡路了

请大家注意这个自然规律，好好爱惜自己的身体，就像机器一样，它也是会老化的，要用心呵护才能多使两年

不论是谁，如果一直不知节制的放纵下去，再好的身体也会出现问题，论坛里面曾经的运动员现在已经不少了

都各自保重吧，自己的身体情况自己最清楚，别人说再多也是费话

论坛上戒的好的人，有两种

一种是身体差到极点，阳痿早泄性冷淡，已经完全没有手淫的心思了

另一种，则是真正的强者，不仅在论坛上是强者，在生活中也是强者

我希望大家都做后面那种，而不是前面那种，因为第一种就是戒的再好，也没什么值得自豪的，那只是面临绝境的自救，身体能恢复到几成还很难说，而后者，将会拥有辉煌的人生，请大家拭目以待，二十年后，再来看论坛上的这些戒色将军们将会取得何等的成就

七. 关于发贴再谈一下-----戒色论坛不是性爱论坛

作者：小小

戒色虽名为戒色，实际上严格算来应该是一个学习型的论坛

这里所教导的重点是养生，修身和励志，而不仅仅是戒除手淫

更不是教如何做爱提高性趣的性爱论坛，这点大家一定要注意

刚才看了那位天生就是拽的发贴，说手淫没快感，我觉得这样的贴子您去那些色情网站咨询更好

那里面狼友多多，虽然戒色这里也不少，但都已经是曾经的狼友了，如今都已金盆洗手改邪归正了

清姐给你移到回收站已经算够宽容了，我见此贴全是删除处理

你可以不服，但是请记住一点，这是我的地盘，在这儿你就要听我的

不服可在意见箱申诉，但须遵守坛规，别带脏字，戒色不是公共厕所

受不了这规矩的可以去别的地方玩，没必要赖在这个地方，戒色也不欢迎劣质产品

你也许很拽但是少在这里充老大，能做你大哥的人还多的是，没有人会吃你这一套

八. 关于戒色，忍不住再说几句

作者：小小

戒色，为何要戒，来戒色的朋友想过这个问题吗？

也许大家对这个问题是见仁见智，有的是为了自己的健康不得不戒，有的是为了提升自己的人生境界……

总而言之，是要改变自己现在所处的境况

既然要改变自己，那就要动真格的，别只是嘴上功夫，谁都会说，关键是做

做什么，怎么做，论坛上都有文章讲过了，剩下的就是你怎么去落实（具体可大致参考一下置顶的戒手淫日课，虽然并不是很完备但大家通过这个可以知道自己应该努力的方向）

很多朋友的嘴上功夫都是一流，刚来时信誓旦旦讲的天花乱坠，没过几天却发贴说失败了，隔几天又来个又失败了，一次又一次的又……

问他怎么戒的，做了什么，才知道什么都没做，唯一做的就是在戒色论坛发了个贴说某某开始戒了，仅止于此

记得有句给精神病患者下的定义，大意是，重复做相同的事却妄想得到不同结果的人

想一想，你像不像这种人？

希望新来的会员都好好看论坛文章，认真的泡一段时间，从上往下看所有的置顶贴，精华贴，戒色百日感言，以及楼层高坚持时间长的戒色日记，那都是经验之谈，成功者都是这样一步一步过来的

成功的要诀就四个字 认真+坚持 不管做什么，只要少了这四个字，都不会取得成功

写上面这些话，是因为近日又看到了几个让人啼笑皆非的贴子，就不指名说是哪几位仁兄了

论坛上不少会员都不小了，有相当数量都是在校的大学生，二十多的人了，不要总把自己当成是十来岁的小孩子，以为来日方长，混几天不要紧，时间有的是

你不赶紧趁着现在这段清闲日子戒掉手淫，恢复正常的作息规律，坚持锻炼，调理好身体，多学点知识为将来的人生打下好基础，等以后想有这清闲日子都找不来了，当然，到你六七十岁的时候还会这样清闲，不过到那时候对你来说已经意义不大了

左宗棠有句话，希望大家牢记

人生读书，得力只有数年，十六以前，知识未开，二十五六以后，人事渐杂。此数年中放过则无成矣，勉之！

不想多说了，最后送大家三句话，希望你们真能懂得这三句话，做到其中的任何

一句都足以让你受用终身

珍惜时间

珍惜健康

珍惜金钱

九. 关于戒色，再闲聊两句

作者：小小

也许是论坛上小孩子越来越多的缘故吧，很多贴子的内容都充满了浮躁的味儿

都是在着急，急什么？急自己戒不了，急自己身体没恢复

急有用吗？没用，越急火越大，火上加火是什么，炎，越急身上的炎症越重

恢复的事要慢慢来，身体的自我修复是需要时间的

管理人员整天提醒大家要保持平和心态

平和，真的一定心态平和才行，着急只会坏事

论坛有句口号叫三年恢复健康，记住，要戒三年才算你出师

比如说，一个学生从小贪玩，小学和初中阶段成绩都不好

现在进入高中，他想学好了，想在以后考上一所重点大学

他能只靠一两个月的勤奋用功就把成绩给提上去吗？

不行的，整个高中三年，都需要很努力的学习才行

绝对不会说平时一直玩，直到临近高考的最后一个月突击一下就能考出好成绩

经常有人想让年字辈的出来讲讲经验，讲讲体会，讲讲恢复的情况

难道管理人员讲的不算数吗？讲的就不是经验吗？

论坛上的管理人员哪个不是戒出来的？

不要说管理员和版主，就是最近加入的几个管理义工，不都是戒满一年以上的戒色老会员吗？

你们看到的论坛上的戒色强人，在管理员面前都还是小字辈

不要嫌管理人员讲的经验少

关键是你们做了多少？

扪心自问，能坚持早睡早起，坚持无事不上网，坚持每天读书，每天行善，每天运动，帮父母做些家务的人，有几个？

再想想你每天上网，闲聊，玩游戏，看电视，看八卦新闻的时间有多少？

用于学习的时间有多少？用于锻炼的时间有多少？用于帮助他人的时间有多少？

戒色本来很简单，根本就不是一件麻烦的事

关键是改变你的心态，把自己的心灵从封闭的小黑屋里解放出来

要多为别人着想，不要总是关注自我，整天想着我要怎么怎么的

为自己想的越多，你就会越痛苦

只有乐于为大众付出的人，才会得到快乐

真正下决心戒的人，只需要看完一篇置顶的浅谈手淫纵欲之害和一篇戒手淫日课就行了，该讲的里面都讲的差不多了

戒手淫要真干，要实实在在的去做，去努力，去付出

要真正的改变自己，而不是仅仅停留于口头上的努力

在论坛上发个贴子说自己要怎么怎么戒，那是做秀，是给别人看的

戒色，不是给别人戒的，戒除成功了，真正的受益者，还是你自己

戒色的方法絮叨来絮叨去，就我下面签名里的那几点，哪还有什么可讲的呢？真的是吾无隐乎尔啊，该讲的也就这些了

十. 关于遗精后身体出现不适感的情况说明一下

作者：小小

刚才看到一位高二的小朋友说遗精后腰疼的问题

简单就这个事说明一下

身体,不是说从你开始戒色就好转,直接进入恢复期,这中间都有个过度期

就像火车从发动到达到正常时速,都需要一段时间

什么时候开始从过度期转到恢复期呢?

这就要看遗精后的情况了

像那位小朋友,他以前手淫后会有腰疼,现在戒了十几天,但在遗精后还出现腰疼

这就说明他还在过度期

等到遗精后没有任何不适感,第二天起来照样有精神,这就是进入恢复期了

这个过度期的长短没准,跟体质,生活习惯都有很大的关系

所以大家一定要养成良好的生活习惯,这样才利于早日恢复

再提醒一下手淫史在七八年以上的朋友,要戒就要下大决心

你们的恢复期一般都要三年左右,没有太多反复的余地

别搞的到了要结婚时身体还没恢复好,那就有点麻烦了

反反复复浪费的都是自己的健康和时间

十一. 戒色如初, 成功有余

作者: 小小

其实我想说的就是标题这八个字
但是想想这样实有标题党的嫌疑
于是决定再闲聊一下, 多扯几句

标题意思其实就是坚持
坚持最初的决心和勇气
你们的成功会非常容易
但可惜的是都懒散懈怠
基本都是三五天的热度

所以成功者如凤毛麟角
失败者却多如过江之鲫

坚持，坚持，再坚持

只要是正确的目标，就应该永不放弃，坚持到底，不达目的誓不罢休

世界上几乎所有的成功都由坚持而来

就是天才，如果不坚持做某些方面的练习，那么他们也不会成为天才

怎么学会坚持？

从最简单的事情开始做起

一次做二十个俯卧撑，应该都能做到吧？

那就坚持着，天天做，看能不能坚持一年

一天看十页书，容易吧？那就坚持看下去

一天记两个生字或者两个单词，容易吧？坚持记下去，能做到吗？

不论是运动还是学习，定一个你能接受并且能圆满完成任务的量，坚持做下去

一天可以记十个单词，那就只定五个

一天可以看五十页书，那就只定三十页

一天能做二百个俯卧撑，那就只定一百个

这样都留个余地，让自己可以轻松地完成

但是

你必须坚持下去

需要坚持多久呢？

答：一辈子，直到你离开这个世界为止

在年轻时养成一些好习惯，坚持下去

中年以后，你就会明白它们可以给你带来多大的益处了

十二. 戒色三字经

作者：小小

戒色者，先修心，心不正，曷为人

为人者，志当先，志不立，马无衔

培正气，远情色，遇美女，思无邪

正气足，邪气却，精神好，心泰悦

身康健，人欢乐，惜光阴，力于学

习早睡，不熬夜，节饮食，肠胃和
勤锻炼，多读书，少上网，养心目
孝父母，做家务，修德性，勿发怒
乐行善，常慎独，习技艺，不知足
若如此，戒何难，力行者，戒途坦

戒色者，非禁欲，所戒者，听我语
戒手淫，远色情，戒意淫，最为重
婚前性，婚外情，这两样，不可行
婚前禁，婚后节，此六字，为戒色

贪色者，多空虚，电脑伴，身独居
不劳动，不锻炼，不学习，不充电
胸无志，前途暗，身无力，行散漫
容猥琐，神黯然，似这般，何以堪

思此身，得甚难，父母恩，如海深
十月胎，廿载养，费心血，求安康
身有伤，贻亲忧，手淫者，不可有
既伤身，又损志，久成疾，医难治
入戒色，当速醒，猛回首，勿放荡
须自爱，勿自戕，养肾精，体渐康

欲戒色，有次第，若依此，少费力

毀黃源，第一步，立志堅，正氣足
修孝心，第二步，思雙親，養育苦
孝貴真，尚實行，言和順，意至誠
聖賢語，多思量，能孝親，福運長
真力行，第三步，數天數，非正途
置頂貼，有日課，勤行去，自得樂
多讀書，多行善，少上網，不亂點
常勞動，常鍛煉，家務活，搶着干
曖昧語，絕勿談，色情片，絕勿看
黃段子，絕勿聽，淫亂事，絕勿行
此數項，戒之端，不依此，必悔赧

對女性，須尊敬，皆是人，何可輕
長如姊，幼如妹，邪妄思，無心肺
意淫者，手淫根，意淫除，手淫斷
知其根，明其本，去根本，枝無存
清淨心，持正念，孝父母，是關鍵
心思善，身行善，常如此，戒何難

手淫去，遺精來，月一二，為常態
有夢遺，無夢遺，此二者，無大異
頻繁者，周過一，常如此，須就醫
清醒遺，名滑精，問題重，不可輕

遗精频，不可忧，心焦虑，病难瘳
食清淡，夜早眠，被勿厚，体勿倦
烟酒肉，不可沾，混元桩，宜勤练
待百天，当改善，无改善，去医院

手淫者，体多虚，欲运动，须循序
首快走，次慢跑，这两样，效果好
混元桩，固肾功，这两项，皆可行
戒半年，身渐强，依体质，练力量
仰卧起，俯卧撑，四平马，量缓增
中长跑，自忖量，微汗止，勿当风
运动后，莫受凉，不擦汗，易伤阳
寒冷天，宜晒阳，久处阴，体难壮

爱运动，是好事，然亦须，量体力
量不足，固少益，量过之，更无益
凡运动，必适量，勿恃能，勿逞强
第二天，精神饱，这说明，量正好

欲健康，必早睡，常熬夜，身体亏
十点半，是极限，若再晚，损肾肝
有急事，放一边，早点起，接着干
晨醒后，勿沾恋，立起床，去漱盥

多食素，少放盐，不挑拣，营养全
油宜少，辣勿沾，烧烤炸，火冲天
喜冷饮，胃受寒，久不改，患肠炎
烟与酒，害明显，远离之，志当坚
早吃饱，午吃好，晚饭少，勿颠倒
食适量，八分饱，满十分，撑坏了

平和心，很重要，心胸宽，烦恼少
养喜神，多微笑，眉舒展，人不老
世间事，当随缘，已尽力，心无憾
勿意必，勿攀缘，由它去，顺自然

戒得早，恢复速，戒得迟，病难除
早回头，早变好，晚回头，身子糟
戒色好，须身试，身不试，怎知益
戒三月，体转健，己身验，人难骗
戒三年，体复康，比同龄，犹为强
满三年，回头看，知此举，无遗憾

我男儿，胸怀宽，家与国，存心间
勤锻炼，身康健，乐行善，人誉赞
远情色，心泰然，妻儿乐，父母欢
能行此，男子汉，终一生，无愧天

我戒色，好儿郎，有抱负，有理想

当自立，当自强，相勸勉，共向上

人无恒，事难成，能坚持，定成功

廿载后，聚一堂，到那时，叙辉煌

十三. 戒色要练到十层功力

作者：小小

小说中的盖世神功都要一层层的来练

戒色亦如是

戒色功的每一层要用一百天的时间

十层一千天，满千天时也就接近了戒色三年的目标

当到了第六七层的时候，就略有小成，有了一点定力

一层有一层的感悟，收获，这都要自己去实践，去体会

功夫是要练一辈子的

戒色是要戒一辈子的

这三年下来十层功力，也只是有了一点出去混，出去打拼的资本

一点身体上的资本，一点心理上的资本，但还远未到高手的境界

手淫只是一个小小的诱惑，还有很多比手淫更具诱惑的东西

都要老实，踏实，稳重的走路，莫把人生路给走歪了，走错一步，想拐回来，就不容易

了

三思而后言，而后行，凡事都慎重一些为好

战战兢兢，如临深渊，如履薄冰，一辈子都要小心谨慎，大意不得

世间的陷阱太多，路难走，我们只能依着自己的良心灯光慢慢前行

十四. 破戒必须要有惩罚措施

作者：小小

都懒得说什么了

有些人破戒的频率以至于在我看来,戒与未戒似乎都没什么区别

为什么会这样?

我想多数人可能都未给自己制定破戒后的惩罚措施吧

每每破戒后都是自我责备一通了事,能舍得打自己一巴掌的想来都寥寥无几

做错事,是应该付出代价的,如果没有任何代价,可能所有的人都会变成坏人

但是手淫就像是温水煮青蛙,等你意识到代价时,往往已经晚了,难以挽回了

那些悲惨的经历,经常泡论坛的会员应该都看过不少了

但是真正下了决心来戒的,有几个呢?

口号喊的震天响的我看过不少

发毒誓恨不得破戒一次让自己灭九族的都有

但是这有什么用呢?

越是这样的人,越是破戒的次数多

每次破戒后无非是动动嘴,埋怨自己两句,悄悄的又重新来过

闭口不提说过的大话立下的毒誓,发帖时的万丈豪情都抛到九霄云外了

(提醒:论坛禁止发毒誓,管理人员遇到此类贴,可以直接进行删贴处理)

真正下决心戒的我很少见到,只能说偶尔一遇

其实下决心戒的人,当他第一次发帖时,就能看出来他必然会走向成功

因为发帖的那种语气,心态,完全不一样

心平气和,很理智的言语很具体的方法

决不会像那些口号贴一样满是浮躁味

又扯远了

戒色最重要的其实是改变心性，充实自我

改变自己的人生观，改变自己的生活习惯，生活态度

在这方面可以多看看清清版主写的文章

不要以为那都是大话，空话，其实那是真正的实话，大道至简啊

出了这个地方，想找这样苦口婆心劝你的的人，估计也不容易

当然了，在刚开始戒时，想让自己能有心性上的转变，是很难的

难，也要一点一点慢慢的来转化

方法还是那老几句，思善，言善，行善

看好书，说好话，做好事，当好人，时间长了，都会有所改变的

但是我想，刚开始戒时必须要对自己在破戒后有惩罚措施

也未必要多严厉，但必须让自己有点心疼，要能落实下来

比如说，一个已经上班的人，破戒一次捐出一个月的收入

这只是举个例子，大家可以根据自己的实际情况来制定

不疼是不长记性的

即使如此，好了伤疤忘了疼的人仍然很多

不再多说什么了

其实想讲的就是标题一句，下面的都是闲扯

大家各自珍重吧，虽然我有时会讲几句闲话

但听不听在你们，做不做也在你们，我的努力，仅止于此

我无法替你们吃饭，无法替你们睡觉，所以也无法替你们戒色

你们所能依靠的,只有自己,真正的动力,在你们自己的内心深处

十五. 破戒必须要有惩罚措施

作者: 小小

都懒得说什么了

有些人破戒的频率以至于在我看来,戒与未戒似乎都没什么区别

为什么会这样?

我想多数人可能都未给自己制定破戒后的惩罚措施吧

每每破戒后都是自我责备一通了事,能舍得打自己一巴掌的想来都寥寥无几

做错事,是应该付出代价的,如果没有任何代价,可能所有的人都会变成坏人

但是手淫就像是温水煮青蛙,等你意识到代价时,往往已经晚了,难以挽回了

那些悲惨的经历,经常泡论坛的会员应该都看过不少了

但是真正下了决心来戒的,有几个呢?

口号喊的震天响的我看过不少

发毒誓恨不得破戒一次让自己灭九族的都有

但是这有什么用呢?

越是这样的人,越是破戒的次数多

每次破戒后无非是动动嘴,埋怨自己两句,悄悄的又重新来过

闭口不提说过的大话立下的毒誓,发帖时的万丈豪情都抛到九霄云外了

(提醒:论坛禁止发毒誓,管理人员遇到此类贴,可以直接进行删贴处理)

真正下决心戒的我很少见到,只能说偶尔一遇

其实下决心戒的人,当他第一次发帖时,就能看出来他必然会走向成功

因为发帖的那种语气,心态,完全不一样

心平气和,很理智的言语很具体的方法

决不会像那些口号贴一样满是浮躁味

又扯远了

戒色最重要的其实是改变心性,充实自己

改变自己的人生观,改变自己的生活习惯,生活态度

在这方面可以多看看清清版主写的文章

不要以为那都是大话,空话,其实那是真正的实话,大道至简啊

出了这个地方,想找这样苦口婆心劝你的的人,估计也不容易

当然了,在刚开始戒时,想让自己能有心性上的转变,是很难的

难,也要一点一点慢慢的来转化

方法还是那老几句,思善,言善,行善

看好书,说好话,做好事,当好人,时间长了,都会有所改变的

但是我想,刚开始戒时必须要对自己在破戒后有惩罚措施

也未必要多严厉,但必须让自己有点心疼,要能落实下来

比如说,一个已经上班的人,破戒一次捐出一个月的收入

这只是举个例子,大家可以根据自己的实际情况来制定

不疼是不长记性的

即使如此,好了伤疤忘了疼的人仍然很多

不再多说什么了

其实想讲的就是标题一句,下面的都是闲扯

大家各自珍重吧,虽然我有时会讲几句闲话

但听不听在你们,做不做也在你们,我的努力,仅止于此

我无法替你们吃饭,无法替你们睡觉,所以也无法替你们戒色

你们所能依靠的,只有自己,真正的动力,在你们自己的内心深处

十六. 想要成功戒手淫所必需做的这些你都做到了吗?

作者: 小小

男儿第一是立志, 你有理想吗, 有人生目标吗?

培养一个有益身心的爱好, 你做到了吗?

每天看励志或者是修身类书籍 30 分钟, 你做到了吗?

日行一善, 帮助身边的人, 培养自己的正气, 你做到了吗?

无事不上网, 不独自一个人上网, 你做到了吗?

多做事, 让自己忙一些, 少些空闲无聊, 你做到了吗?

自己的居住环境, 每天都打扫干净, 你做到了吗?

每天坚持锻炼, 半个小时到一个小时的有氧运动, 你做到了吗?

每天早睡早起, 早上醒后不拉床, 你做到了吗?

犯戒了惩罚自己, 你做到了吗?

不要只是喊口号, 发个贴子说我现在开始戒手淫了, 这不叫戒手淫, 这是另一种意淫, 你只幻想自己在戒手淫, 但却没有为戒除手淫而做出任何努力。

不改变自己的生活习惯, 不改变自己的心理状态, 不提高自己的道德修养, 不全面改变自己, 再喊口号再发誓也是枉然, 失败是必然的结局。

十七. 想自杀的进来

作者: 小小

又见说想自杀的了, 实在是忍不住要嘟囔你们两句了

哪个想自杀的, 先去百度视频搜下可怕车祸这几个字, 欣赏一下死亡的场面

如果你觉得接受不了，那我告诉你，车祸死亡还是死亡中最舒服的方式之一
任何一种自杀方式，都比车祸这种方式要难受，无论是生理，还是心理方面

再想想自杀的后果

自杀的成功率通常是十分之一，也就是说，你死不了的可能性有九成
如果死不了，那后果多是残疾一辈子，自己生存困难还连累亲人家属
如果死了，那就是你的父母亲人伤心一辈子，心里面留下永远的悲痛

历史上，为了民族大义，为了国家利益而自杀的是义士，让后人敬仰
而为了儿女私情，为了逃避责任而自杀的是懦夫，只会让人叹其可怜
你的死，估计也就只能搏得他人的几声叹息而已

而死后呢？让你的父母亲伤心一辈子，让整个家庭更困顿，难题更多
这是典型的不孝之子，整个一乌龟王八蛋
跟泼皮无赖一样，吃完人家的东西拍拍屁股就走人，没良心的玩意儿

谁要是再想提自杀的话题，别在论坛上说，到你老爸面前说去，你老子不抽你才怪

一群窝囊废，也就嘴上说说，讨点别人的同情，你要真有自杀的勇气，为什么连个手淫都戒不掉

你们难道有自杀的决心就没有戒掉手淫的决心吗？

如果你以自杀的那种勇气，那种决心来戒手淫，可以说会百分之百的戒除成功
因为我个人以及我所看到的戒成功者，还没有一个是拿近于自杀的斗志去戒的，
却都已戒成功了

你如果有自杀的勇气，就更应该有扇自己的勇气，只要意淫一起，色心蠢蠢欲动时，立马扇自己一巴掌，不信打不跑它，就怕你到时手又软了

如果觉得这种方式像是自虐那也可以换种方式，以前曾说过的，犯戒一次为慈善机构捐出一个月的收入

我相信你犯不了几次就会自动戒掉，破戒，很多时候其实是因为没有惩罚措施，或者有而却未曾去执行

男人活着就要有个男人样，该担的责任就要担，该对自己狠的时候就要狠，别总是悲悲切切学女人样子

曾文正公说的打掉牙和血吞，忍得了要忍，忍不了还得忍，因为，后面没有退路，男人只能一直向前走

听过在路上这首歌吗

如果没有，现在就去听一遍吧

<http://www.jiese.org/bbs/viewthread.php?tid=6377>

再看部电影《横空出世》看看什么叫男人

<http://www.jiese.org/bbs/thread-23587-1-1.html>

十八. 再谈一下戒色方法

作者：小小

刚才闲着没事, 编了几句顺口溜用作签名, 内容如下

戒色方法: 看好书, 多行善, 少上网, 常锻炼, 孝敬父母, 亲近自然, 远离色情污染源, 走进社会多磨练!

简单讲解一下

看好书是为了改变思想, 激发你内心深处上进的源动力, 好书标准可以参照论坛置顶推荐的书籍

多行善可以改变你的心态, 并建立良好的外部人际关系, 做好事会有好心情, 心情好, 一切都会好

少上网可以保证少接触色情网站, 因为有的朋友不上网后就断了黄源, 断了手淫的后路, 另外还因为很多朋友在网上浪费了大量的宝贵时间, 所以必须严格控制上网时间

常锻炼, 坚持每天做半小时有氧运动一方面是为了身体的健康, 另一方面当你的身体变强壮后, 意志力也会增强, 孱弱的人极少有坚强的意志 (附加一句, 早睡早起身体好, 不能熬夜当夜猫子)

孝敬父母, 是为了培养感恩之心, 增加你身上的正气, 要牢记古人百善孝为先的良训

亲近自然, 亲近绿色大自然可以改变你的心境, 换一种眼光看世界, 原来世界上除了女人的身体还有这么多漂亮的东西可以欣赏

远离色情污染就不用多说了

走进社会多磨练, 这是因为不少手淫成瘾的人都有自卑自闭的表现, 不喜欢与人交往, 或者是害怕融入社会, 这一点必须要突破, 否则以后你离开了父母生存都成问题

只有真正的融入社会, 你才会明白自己身上的担子有多重, 需要做的事有好多, 也才会明白性只是人生的一部分, 生活并不只是为了做爱!

总而言之, 就是要从现在开始 树立一种新的生活态度, 做一个与从前完全不同的你!

十九. 在戒色的同时必须要有一个学习计划和健身计划

作者：小小

戒色不是为了戒色而戒，戒色是为了重塑我们的新生命而戒

单纯的开个戒色日记贴，说我戒多少多少天了，没什么意思

戒色的同时，必须要有一个学习上的计划和一个健身的计划

学习是一辈子的事，健身也是一辈子的事，我们要常抓不懈

学习主要是学两类，一种是专业技能，另一种是做人的知识

健身，一方面是运动，做些适合自己体能的运动，另一方面是要学会养生，学会调理自己身心状态，防疾患于未然

一个人开始戒色后，时间会多起来，因为你把手淫意淫泡色情网站的时间省出来了

省出来的时间做什么，闲坐发呆吗？当然不行，要把这时间用在学习上

不要嫌我总说老掉牙的话，试问有几个出了学校门的人不后悔自己在学校时没认真学习，浪费了时间的

一二十岁的人，你说你不好好学习，那你想做什么，去搞创业吗？创到三十多了又发现自己学的东西太少，再回过头去学习，试问到了三十多岁的人还能学得进吗？还有时间还有耐心再去学习吗？

一个阶段做一个阶段的事，学生的职责就是好好学习，不是玩游戏，不是泡 MM，不是胡思乱想

不然等你年龄大了以后，到真想学时就学不了啦，人一辈子就只能年青一回，错过了就无法回头

学些什么呢？学两样，一是做事，一是做人

做事的都属于技能类，就是能让你养家糊口的东西，考些实用的证书，学一些比较专业的技术，不论什么朝代，什么时局，只要能精通一样技术，就不会挨饿，不要以为饿字离我们很远，现在有些老少边穷的地方还是在天天喝稀粥，因为他们吃不起干饭，全世界每年还有上百万人因饥饿死于营养不良，你说一句话的时间就有一个活生生的人饿死了，你知道吗？

居安思危，我们不能保证自己这一生都生活在太平盛世中，须知世事变幻如浮云。古人说，家有良田万顷，不如薄艺在身，这个理大家要记住了，一定要精通一门技术

做人的就不用说了，人活到世上，不论学什么，最终都是为了学做人，人的职责也就是做人，人都做不好，别的就不用说了。做人的道理都在书上，但我们要实践在行动中，大家可以多看些古人的修身书。论坛有置顶推荐的书，闲了去看两眼吧，多少都有些益处

书到用时方恨少，死读书不行，但不读书更不行，所以建议大家一天还是应该看几页书，别总是坐电脑前东点西点的看那些花边新闻

趁年轻多看些好书，特别是大家公认的那种经典，对以后的人生会有很大的帮助

戒色后，有的人感觉身体精力旺盛，总有想发泄的冲动，有冲动欲望怎么办？运动嘛

谁再问想手淫时该怎么办？这个其实很简单，先跑个五公里回来，看还有没有手淫的劲了，不行的话再加二百俯卧撑，不信累不爬你

武校的学生有几个手淫的，特种兵有几个手淫的？

手淫上瘾的人都是闲，都是无聊，一忙起来，一累起来，谁还有这个念头？

又扯远了，说健身

我在签名里说了几个运动项目，就简单说一下

快走，这个是男女老少皆宜的，所以排第一，身体比较虚的可以先从快走开始锻炼起，每天总量不低于一小时

身体好一些的，可以直接跳过这个，从慢跑开始

不论是走是跑，运动量都要慢慢增加，刚开始量要小，然后一周加一点，一月加一点，用3-6个月的时间达到你想要达到的运动强度

特别是已经走入社会的朋友，不要想我当年在学校时怎么怎么样，现在的身体不比当年了，刚开始运动量还是小一点好，让身体慢慢适应

再讲一句注意事项，运动不要总是搞的大汗淋漓，保持微汗状态最好，汗出多了不是排毒，是伤身，特别是冬天，更要注意这方面

慢跑一次能跑半小时后，就可以练练马步了，刚开始不必太标准，只要能站就行了，等能站十几分钟后再开始讲究姿势

那些有性功能障碍的朋友，都应该站站，保证有益无害

下腰嘛，就是身体向后仰，下不下去也无所谓，就是让你活动一下腰和脊柱

跳绳放在后面，是因为怕有的朋友身体瘦弱，有胃下垂这类毛病，跳了不好，所以等前面几样练的差不多了身体强壮了，再来跳绳，应该就没什么问题了

大笑嘛，应该天天都笑几分钟，散郁消愁的功能可比酒强多了

养生的知识大家看看养生版的置顶精华贴就行了，其实很简单，就是清心寡欲，顺其自然，这个我不多讲了

计划怎么制定，自己看着办

定的高了却做不到不如不定

哪怕你每天只看一页书，只记一个单词，只做一个俯卧撑，只要你能坚持下来就行

记住两个字，坚持，一定要让自己坚持下来

没有几个人在戒色的第一天就破戒的，因为第一天都很有信心坚持，为什么到了后来就破戒了，因为你已经松懈了

如果都能保持第一天的决心和信心，怎么会戒不成功呢？如果拿第一天的决心和信心来做事，有什么事做不成的呢

闲聊这么多，晚了，要去睡了

现在寡版无暇来论坛，清清又请假了，我自己也是越来越忙，照顾论坛给大家回贴的时间越来越少

大家都要各自保重，好好照顾自己，戒色其实就是自己一个人的事，谁都帮不了你，谁都不能依靠

戒色论坛只是一盏灯，只能给大伙照一下前方的路怎么走，但是怎么走过去，还要大家迈开自己的双腿才行

希望大家都能早日成长起来，像个男人样！

晚安，都早点睡吧

二十. 注意戒色偏差---戒色，别犯了上实下虚的毛病

作者：小小

这会无事，闲聊几句

现在的人，有上实下虚问题的人很多

所以我一直在推荐大家多走走路，站站马步，活动活动你们那两条小细腿，省得变成大头豆芽

发现在戒色的过程中，也有很多人犯了上实下虚的毛病

论坛三大版块，分别是戒之在色，清新人生，健康之道

但不少人都是只关注戒色，而对下面两个版块很少去看

岂不知清新人生和健康之道两样正是你戒色成功的根本

没有健康合理的生活习惯和正确的人生观世界观，怎么能戒成功呢？

一再申明，戒色的同时必须要有良好的生活习惯，戒色要远离色源，以清净修心为上

戒色，就是让你的身心都走到正常的道路上

却还有人视而不见听而不闻，A片照看不误

看完忍住不手淫了，就颇为得意的发帖说我看了A片没手淫，有进步

看完忍不住手淫了，就来论坛发帖哭天哭地，说下回再犯了如何如何

不过也就是嘴上说说罢了，这些话不能给他当真，因为他下会破戒后依旧的是发个贴自责一番，而不会如何如何

这种缠绵情色，死戒硬忍型往往戒的很痛苦，自己难受，别人也看着难受，却不知反思一下，自己的路走对了吗？

何必呢？放着我们的成功经验不用，非要另辟蹊径，寻些苦头吃

整天给你们讲思善言善行善，就可以治意淫，还要问意淫怎么戒？

意淫有什么好戒的，近朱赤近墨黑，都知道的道理

你以前成天看黄色东西，已经在你大脑里扎了深根

现在想一下子就清理掉那些垃圾印象，肯定不容易

所以就不必去管它，有意淫时到室外做些运动，平时远离色情，多看些好书，多做些好事就行了

正气存内邪不可干，常有利人之心利人之举，阳气日益充足旺盛，意淫就像春雪，自会越来越减少

功夫到了，意淫自然就很少出现了，就是出现，也可以轻易的将这个念头转化掉，不必去硬戒它

戒色有不少人都很重视自己的下边，只怕出了什么问题，得个阳痿早泄，婚后麻烦

我希望你们在关注自己下边的同时也关注一下论坛的下面，多看看那些版块的文章

那里面有很多精华贴都是能让你终身受益的，不要轻视它们

常存恭敬心，尊重女性，尊重这世间的一切，感恩你拥有的一切

对戒色少关注一些，多关注自己的人生，自己的家人，以及这个社会

多关爱自己的身体，自己的心灵，自己的亲朋友好友，你会更容易戒色成功

二十一. 注意戒色偏差---在戒色过程中的几种错误行为

作者：小小

刚才有一个朋友提到下面这几种不当的戒色行为应该给大家再提醒一下

虽然我以前都讲过,但还是决定再重发一遍,希望大家有则改之,无则加勉

一个是在戒色过程中还在看情色片又强忍不SY的

另一个是婚前与女友同居，发生性行为(还有发生性行为又强忍不射的)，建议与女友分居，结婚后再同居

还有一个是戒手淫，却不戒婚外情，一夜情，还去找小姐，找女生尝试性，还有用戒SY来增加纵欲快感的