

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好安全

让危险时刻远离自己



优生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起一场千百万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

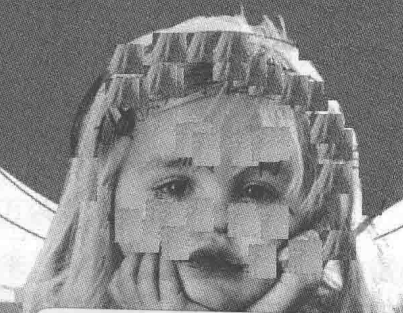
中原出版传媒集团
大地传媒

 中原农民出版社

青少年自我管理“胜”经系列

汤晨龙/编著

管理好安全 让危险时刻远离自己



优生自我管理指南 青少年健康成长旗帜

- ★ 这是一套“让父母放心、让老师省心、让学生称心”的书！
- ★ 刮起千万青少年学生自我负责、自我管理“风暴”！
- ★ 这是中国第一套以青少年为视角讲述自我负责、自我管理的探索读本。

大地传媒
中原出版传媒集团
中原农民出版社
· 郑州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

管理好安全：让危险时刻远离自己/汤晨龙编著. —郑州：
中原出版传媒集团，中原农民出版社，2014. 10

(青少年自我管理“胜”经系列)

ISBN 978 - 7 - 5542 - 0831 - 1

I. ①管… II. ①汤… III. ①安全教育 - 青少年读物
IV. ①X956 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 205460 号

出 版 人 刘宏伟
总 策 划 汪大凯
责任编辑 肖攀峰
责任校对 钟 远
封面设计 法思特设计

出版：中原出版传媒集团 中原农民出版社
(地址：郑州市经五路 66 号 电话：0371 - 65751257
邮政编码：450002)

发行：全国新华书店

承印：三河市燕春印务有限公司

开本：690mm × 1092mm 1/16

印张：13

字数：200 千字

版次：2014 年 10 月第 1 版

印次：2014 年 10 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5542 - 0831 - 1

定价：29.80 元

本书如有印装质量问题，由承印厂负责调换

前言

Foreword

人最宝贵的东西是什么？是生命。生命，对每个人来说，只有一次。据报道，全国每年有数以万计的青少年非正常死亡。

救助专家指出，如果采取预防措施或懂得应急救护，这其中约有 80% 的人可以免遭罹难。

80%，意味着数万条鲜活的生命！

灾难总是突如其来。在人类面临死亡威胁的诸多因素当中，突发性灾难死亡排在前五位之内。掌握一定的应对意外灾难的基本知识和技巧，无疑是青少年最应具备的本领之一，也是联合国提倡的“学会生存”的需要。

据调查，意外事件对人造成的伤害性死亡，大致有以下几种情况：伤害导致即刻死亡，即被害人还没弄明白怎么回事时，即已遭受致命的打击；更多的人只是处在伤势危及生命的状态，因无自救或他救条件而最终导致死亡；或者是尚未遭受伤害，只是未能及时采取逃离行为，由于再次遭受严重伤害而致伤亡。

如果加强有效的安全救助科普教育，完善安全措施与管理体制，灾难就不会吞噬那么多的生命。

人在遭遇突发事件时，若能保持良好的心理状态，及时采取自救行为或逃离现场，常能获救，或避免死亡。



生命系于千钧一发，我们必须学会自救。愿我们掌握更多的急救、自救方法，让脆弱的生命坚强起来。

愿广大青少年认真细读，自觉实践，把非正常死亡率降低到最低限度，使每一个青少年都安全地、愉快地、幸福地度过有意义、有价值的一生！

感受生命，珍爱生命，让生命之花盛放吧！愿本书中的安全管理技巧，能为您带来平安的一生。

自序

翻开这本书，你会看到一个不一样的世界。这里没有华丽的辞藻，没有空洞的说教，只有一个个真实的故事，一个个鲜活的生命。这些故事，有的发生在繁华的都市，有的发生在偏远的乡村，有的发生在阳光明媚的白天，有的发生在风雨交加的夜晚。但无论何时何地，无论何人何事，只要涉及到生命，我们就不能不关注，就不能不思考。生命是脆弱的，也是坚强的。脆弱在于它经不起一点挫折，坚强在于它有着不屈不挠的精神。在生命的旅途中，我们会遇到无数的困难和危险，但只要我们有勇气，有智慧，有方法，我们就能战胜它们，就能平安地度过这一生。本书就是为青少年朋友们提供这样一些方法，帮助他们学会自救，学会保护自己，学会珍爱生命。本书的内容涵盖了青少年生活中可能遇到的各种安全问题，如交通安全、消防安全、网络安全、自然灾害、意外伤害等。每个章节都配有生动的案例和实用的技巧，希望能帮助青少年朋友们提高安全意识，掌握自救技能，远离危险，平安成长。本书的编写得到了许多专家和学者的支持，也得到了广大青少年朋友的鼓励。我们相信，这本书一定会成为青少年朋友们的一盏明灯，指引他们走向安全、健康、幸福的人生道路。

目 录

Contents

◆ 第一章 警钟长鸣——谨防校园中的安全隐患

校园暴力下的自我保护	2
校园活动,谨防意外伤害	4
预防校园踩踏事故的发生	6
体育活动避免意外伤害	8
如何处理体育活动中的“崴脚”	10
注意打篮球时的安全隐患	12
踢足球时要注意安全	15
别让校园宠物伤了你	17
安全乘坐学生公寓电梯	19

◆ 第二章 食品安全——警惕身边的饮食危险

青少年谨防食物中毒	24
食物中毒的急救	26
海鲜不宜多吃	28
药物中毒的避险知识	29



小心农药残留物	32
单纯节食减肥不健康	35
青少年要喝出健康	36
远离坏习惯带来的危害	38
远离身边的劣质奶制品	42

◆ 第三章 交通安全——远离交通事故带来的危害

乘坐火车的安全警告	48
放学路上注意安全	51
发生空难怎样逃生	54
骑自行车上学注意安全	57
走路玩手机危险多	58
安全乘坐私家车	60
安全乘坐公交车、校车	63
交通事故法律常识	65

◆ 第四章 消防安全——日常生活谨防火灾发生

注意生活用火安全	76
不同场所的逃生办法	78
火灾中错误的逃生行为	82
被火困在楼梯如何脱险	84
衣服着火不要慌	87
学校宿舍如何防火	88
怎样防止鞭炮炸伤	90
加油站里的禁忌	92
有效的烧伤急救处理	94
日常生活中避免触电	96



第五章 防范性侵——谨防身边的大“色狼”

青少年应当学会保护自己	102
遇到坏人应如何摆脱	104
青少年要谨防陌生人	106
怎样摆脱陌生人的跟踪	108
怎样防止入室强奸	111
公车上如何防范流氓	113
对付色狼的好办法	115
青少年自我防护措施	117

第六章 远离水患——青少年溺水事故防范指南

溺水事故给我们敲响了警钟	122
保持冷静,自救逃生	124
游泳要注意安全	127
游泳时肌肉抽筋的应变对策	131
青少年怎样安全潜泳	133
在海水中如何求生	135
溜冰时落入冰窟怎么办	138
观潮安全小知识	140
掉进泥潭后的自救措施	142
河边石垛和栏杆切莫攀爬	143

第七章 防骗防拐——勿让不法分子侵害自己

识别常见诈骗类型	150
谨防网络诈骗术	153



校园诈骗手段多	156
快乐旅途防“诈”指南	157
冷静应对敲诈勒索	160
夜行防抢小攻略	161
防范绑架的安全常识	164
公交车上防偷攻略	167

◆ 第八章 灾害避险——自然灾害常见避险知识

突发地震怎样避险	172
电闪雷鸣防触电	175
暴雪天如何安全出行	178
雪崩来临时怎么办	180
谨防沙尘暴的袭击	183
突发海啸怎样避险	185
旅游中遇到泥石流怎样安全避险	188
遇到龙卷风怎样避险	190
山区旅游遇洪水怎么办	193
青少年灾后心理治疗	195

第一章 警钟长鸣——谨防校园中的安全隐患

生命只有一次，灾难却有无数。面对死亡的威胁，你能做的仅仅是祷告吗？总有一些伤害突如其来，总有一些意外防不胜防。美丽的校园使我们的生活充满欢乐，丰富多彩。但我们也看到，在我们身边已经出现了越来越多的不和谐现象，暴力、性侵害、语言伤害、网络陷阱、毒品等，正越来越让我们失去抵抗力。

最近几年，校园案件一个接一个地发生，每一个都让我们震惊。这说明，增强自我保护意识和能力，已经成为一门必修课。





校园暴力下的自我保护

最近几年，校园暴力案件不断发生，频繁见诸报端。每一个都让人触目惊心，人们把目光投向校园，不断地责问：校园暴力，你何时能了？

1. 被敲诈

(1) 上学、放学时，我们应与同学结伴而行，身上不要带太多的钱，不要携带贵重物品，即使携带了，也不要随意显露。

(2) 遭到坏人敲诈时，及时报警，并记住坏人的身份特征和其他一些突



结伴而行



出特征，以利于公安机关迅速破案。

(3) 平时在校园里给他人留有自大、孤独或好欺负印象的同学，最容易受到敲诈。所以我们平常要注意自己的言行举止，以免成为坏人敲诈的目标。

2. 遭到殴打

(1) 看见有人成群结队且不怀好意，要远离他们。不得不从他们身边经过时，要快速走过，不要东张西望，也不要慢慢悠悠。有陌生人叫你，最好叫上同伴一起过去，互相有个照应。发生问题及时向家长或老师反映。

(2) 如果遭到殴打，要设法与老师或家长取得联系，以便尽快得到帮助。

(3) 及时治疗。如果伤势严重，应首先到医院接受治疗，控制住伤势再处理其他事情。

(4) 情况严重的，要及时报案，说清出事的时间、地点、打人者的特征。

另外，到医院治疗时要妥善保管好医院单据和诊断书，以备后用。

3. 暴力体罚型老师

暴力体罚型老师一般有如下特点：偏激、口才差、消极、好胜心强、缺乏安全感。知道了这些特点，我们就可以对症下药，想办法来保护自己了。

(1) 冷静。尽量把激怒他的话题转到对他的尊敬上，避免与其发生正面冲突，自保为上。

(2) 哭，大哭。在他还没动手之前就开哭。突然的变化会转移他的注意力，使他冷静下来。

(3) 说些跑题的话。提及教室设施或其他一些问题，分散他的注意力。当然最好的方法是不说可能激怒他的话，能拖一时算一时。

(4) 在他情绪失控、就要伤害到你时，要尽量理智，不要害怕。如有可能，适当提及他的家庭、孩子，以缓解紧张气氛。

(5) 还有一些可能用得上的荒唐方法，如装疯卖傻，声东击西，虚晃一招，等等。

(6) 跑。在他就要动手时快速跑出教室，不要停在教室门口，要一直跑到他看不到你的地方，估计他的怒气消了再回去。



(7) 用法律保护自己。告诉他老师打学生违反了《教师法》，学生有权告他。

自我管理箴言



当青少年面临以上这些问题时，一定要向老师或者学校领导反映，以免给自己的心灵带来伤害。



校园活动，谨防意外伤害

学校是青少年的乐园，青少年的大部分时间都是在校园中度过的，所以青少年一定要提高校园安全防范意识，掌握一些必要的自我保护本领。

青少年的校园活动可谓丰富多彩，上课、讨论、做操、劳动、做实验等，同学们既从中获得了知识，又锻炼了体能和才能。参加各项活动要遵守学校的规定、要注意安全，否则就有可能发生以下一些意外伤害事故：

1. 摔伤

常见的有从桌椅上或从楼梯上跌落引起的摔伤。同学们布置教室、张贴板报、擦洗窗户等，通常要站在桌椅上完成。如果桌椅摆放不平稳，或是上下桌椅不小心，就容易摔伤。急着上下楼而一脚踩空或绊倒，也是学生摔伤的一大原因。



校园活动，谨防意外伤害



2. 砸伤

在运动场上，被砸伤的事件是比较经常发生的。有时候，同学之间开玩笑，相互掷书包、石子，也容易引起砸伤。

3. 撞伤

主要是指上下课时或运动场上，相互奔跑的双方互撞引起撞伤，或是急速奔跑的一方撞倒站着或走着的另一方。由于奔跑的一方处于剧烈运动的状态，力量比较大，由此引起的撞伤通常也比较严重。

4. 挤伤

最常见的情形是开关门时挤伤手臂或手指。人多相拥入门或相拥在狭窄的空间时，也容易发生挤伤皮肤或其他部位的事故。

青少年的校园活动中，只要多多注意行为安全和避让他人，就能有效地防止上述意外事故的发生。

同学之间，朝夕相伴，在紧张繁忙的学习之余，总免不了开开玩笑、打打闹闹，以放松一下课间紧张的身心。俗话说“乐极生悲”，玩笑开过了头，嬉闹不注意分寸，就有可能引发意外事故。像下面所说的几种玩闹，都是具有一定危险性的：

1. 卡脖子

一些青少年，尤其是男孩子在一起时，喜欢玩一种类似“斗鸡”的游戏。即双方叉开腿站着，双手前伸抓住对方肩膀或脖子，用力往前顶。掌握不好，就有可能摔倒，甚至抓伤对方脖子。

2. 下马绊

这是男孩子们喜欢的游戏。打闹的双方互相用脚去勾对方的腿，使其摔倒。但若摔重了，很容易伤着尾骨或后脑部。还有一些学生突然伸腿去绊正在走路或奔跑的同学，如若摔倒，很容易磕坏门牙和下颌。

3. 抽空椅子

有些人喜欢玩此游戏，以同学摔倒时的窘相为乐。殊不知，教室里布满桌椅，摔倒者容易磕在硬物硬角上造成严重伤害。



自我管理箴言

同学之间在一起嬉戏本是一种亲昵的表现，只有本着尊重他人、安全第一的原则，不做过激的行为，不拿同学的短处开玩笑，才能平安愉快地过好校园生活。同学之间玩耍、嬉闹时，一定要注意场合，要注意对象，更要掌握分寸，否则就可能产生不良后果。



预防校园踩踏事故的发生

近几年来，校园踩踏事故接连不断地发生，而一旦发生，就会造成不少学生的伤亡，让人痛心。踩踏事故已经成为校园安全的重点防御对象，已经引起国家、社会、学校和家庭的高度重视。

总之，校园踩踏事故屡屡发生，已经成为校园安全不可回避的话题。

在校园生活中，校园踩踏事故时有发生，每一次事故，都令人感到无比心痛。那么，当校园踩踏事故发生在我们身边时，我们每个人应该如何做才能避免踩踏事故呢？

(1) 放学后或下晚自习后不要急于抢道下楼，牢记安全第一。

(2) 上下楼时，尽量靠一边走，保持安静，不在楼梯上追逐、打闹。举止要文明，人多的时候不



有序上下楼梯



故意推搡、不起哄，不制造紧张或恐慌气氛。注意脚下的台阶，如果要系鞋带，可以到楼梯拐角处，不要不管不顾。

(3) 上下楼人较多时，看好脚下的台阶，当行至狭窄地段、光线不足的地方时，不要着急，应排队缓行。

(4) 如果楼梯内人群比较拥挤，可以等几分钟再走，不急于一时，要尽量靠右边走，手扶楼梯把手缓慢上行或下行。

(5) 尽量顺着人流走，切不可逆着人流上下楼梯，不然很容易被人流推倒。

(6) 当人群出现混乱、骚动时，要保持冷静，不要慌乱，更不要乱跑。记住学校老师教你的疏散演习，并按照演习去做。

另外，当发生踩踏事故时，我们可采取以下措施：

(1) 当出现人群拥挤、混乱不堪的情况时，一定要保持镇定，克服紧张心理，可以快速躲在楼道角落，暂时躲避。

(2) 服从老师的指挥，可以协助老师疏导人群，积极、冷静地维持秩序。

(3) 当出现拥挤时，要快速伸出双手，随时准备应对紧急情况，而不要把双手插在口袋里。

(4) 发现拥挤的人群向自己行走的方向拥过来时，应立即闪到一旁，不要慌乱，不要乱跑，避免摔倒。

(5) 不幸陷入拥挤的人群时，一定要努力使自己站稳，防止身体倾斜失去重心。想方设法紧紧抓住楼梯把手，防止摔倒。即使鞋带松开，鞋子被踩掉，也千万不能弯腰去系鞋带或提鞋，一定要谨记，生命永远是第一位的。

(6) 在拥挤的人群中动弹不得时，用一只手紧握另一只手的腕部，手肘撑开，端放于胸前，微微向前弓腰，形成一定空间，以保持呼吸通畅。

(7) 一旦被人挤倒在地，努力使身体蜷缩成球状，侧身屈腿，双手紧扣抱住头部，保护好头、颈、胸、腹部，尽量靠近墙角。



自我管理箴言



虽然多方面强调预防踩踏事故，但事故仍频频发生。触目惊心的画面，撕心裂肺的哭喊，应当给大家一个血的教训。所以，学习一定的避险知识是很必要的。



体育活动避免意外伤害

体育活动已逐渐成为现代人生活的一部分，尤其是青少年，对体育活动更是钟爱。体育活动给青少年带来了一番新的天地。那么，参加体育活动时青少年应该注意什么？又该如何避免意外伤害的发生呢？

为了避免体育课上发生意外伤害，每一个同学都要明确保护自己的各项规范。其实，体育课的目标原本是为了增强学生的体质，提高运动技能，培养合作、勇敢、乐观的精神，但是，要实现这些目标必须有一个重要的基础，这就是对自我发展的设计与控制。只有将体育课当成是自我发展的需要，才能学会有意识地控制自己的情绪和身体，才能实现上述目标。如果只是将体育课看成是随便玩玩，那么很多风险就会隐藏其中。怎样才能体育课上达到锻炼身体、开心又安全的目标呢？

首先，要求尽可能穿运动服和运动鞋上课。因为运动服比较宽松，运动鞋轻便又能在运动时起到缓冲作用，能避免脚和腿受伤。当然，如果没有运动衣可以穿宽松一些的衣服，没有运动鞋可以穿布鞋。不过，布鞋要合脚，不要太紧，也不要太松。上体育课严禁穿皮鞋、凉鞋。

其次，身上不能带小刀、钥匙、铅笔、钢笔等锋利硬物，不要佩戴胸针