

家长·教师·学生须知

中 小 学 生 自我保护 200 问

北京市公安局治安处 张成格
北 京 师 范 大 学 陈忠明 主编

地 质 出 版 社

家长·教师·学生须知

中小学生自我保护 200 问

北京市公安局 张成格
北京师范大学 陈忠明 主编

地质出版社

· 北 京 ·

内 容 提 要

本书采用问答形式,详尽介绍了中小学生在各种情况下实施自我保护与救助的实用知识、技巧与方法。主要内容包括:自我保护的必备素质、紧急呼救的基本常识、衣食住行的安全禁忌、自然灾害的紧急应付、人为灾害的紧急处理、小灾小难的急救护理、依法进行的自我保护、制止犯罪的必要对策等。本书简明扼要、通俗易懂。既适合家长向孩子传授自我保护知识,也适合教师培养学生的自我保护能力,更适合中小學生自閱,提高自我保护素质。

本书由张成格、刘桂荣、杨成春、龙峥嵘、陈忠明编著。

图书在版编目(CIP)数据

中小學生自我保护 200 问:家长·教师·学生须知/张成格等主编.

-北京:地质出版社,1996.9

ISBN 7-116-02258-9

I. 中… II. 张… III. 安全-知识-中小学-问答 IV. G635.5-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 16074 号

地质出版社出版发行

(100083 北京海淀区学院路 29 号)

责任编辑:郭 智 刘亚军

*

北京市京东印刷厂印刷 新华书店总店科技发行所经销

开本:787×1092¹/₃₂ 印张:5 字数:102 千字

1996 年 9 月北京第一版·1997 年 4 月北京第二次印刷

印数:10101—20100 册 定价:5.80 元

ISBN 7-116-02258-9

G·198

目 录

上篇 必备的自我保护素质与常识

一、自我保护的必备素质	(2)
1. 中小学生怎样修心养性?	(2)
2. 中小学生为什么要提高警惕?	(3)
3. 怎样处理自救与互救的关系?	(3)
4. 为什么说树立正气十分重要?	(4)
5. 中小学生的德育任务有哪些?	(5)
6. 中小学生应如何坚持四项基本原则?	(6)
7. 什么是爱国主义?	(6)
8. 怎样进行国际主义的自我教育?	(7)
9. 怎样树立崇高的革命理想?	(7)
10. 集体主义包含哪些内容?	(8)
11. 怎样继承和发扬艰苦奋斗的优良传统?	(8)
12. 怎样理解知识、技能和技巧的含义?	(9)
13. 智能的含义是什么?	(9)
14. 中小学生应掌握哪些基础知识和基本技能?	(10)
15. 中小学生怎样利用自然条件锻炼身体?	(10)
16. 女生怎样注意经期卫生?	(11)
17. 男生怎样正确对待遗精?	(11)
18. 中小学生如何养成良好的卫生习惯?	(12)
19. 中小学生怎样注意用脑卫生和用眼卫生?	(12)
20. 中小学生怎样做到姿势美?	(13)

21. 中小学生美育的内容有哪些?	(13)
22. 中小学生通过哪些学科获得美育?	(14)
23. 中小学生怎样树立正确的劳动观念?	(14)
24. 中小学生掌握最简单的工具的使用技能有哪些?	(15)
25. 中小学生参加生产劳动的方式有哪几种?	(15)
二、紧急呼救的基本常识	(16)
26. 呼救方法有哪几种?	(16)
27. 怎样报火警?	(16)
28. 怎样报匪警?	(17)
29. 发生交通事故怎样报警?	(17)
30. 怎样给救护中心打电话?	(18)
三、衣食住行的安全禁忌	(18)
31. 上学和放学的路上怎样注意安全?	(18)
32. 公共汽车上如何对付流氓骚扰?	(19)
33. 怎样对付陌生人入室?	(20)
34. 为什么不能将钥匙挂在脖颈上?	(20)
35. 女学生在家中接到骚扰电话怎么办?	(21)
36. 女学生步行时遇上流氓怎么办?	(22)
37. 中学生独自旅游应注意些什么?	(22)
38. 夜行时应该注意什么?	(23)
39. 困在电梯里怎么办?	(24)
40. 起了水疱怎么处理?	(24)
41. 患了痢疾怎么办?	(25)
42. 如何防治虫叮蚊咬?	(25)
43. 化学实验中怎样安全使用酒精灯?	(26)

44. 实验中使用浓酸浓碱应注意哪些事项? (27)
45. 化学实验中怎样预防火灾及爆炸? (27)
46. 实验室发生火灾怎么办? (28)
47. 日常生活中哪些小动作有害? (28)
48. 为何不宜常用药物牙膏? (29)
49. 戴耳机听音乐有什么危害? (29)
50. 中小學生怎样保藏图书? (30)
51. 中小學生交际有何禁忌? (31)
52. 与人交谈要注意什么? (31)
53. 怎样处理好同长辈的关系? (32)
54. 节假日应注意些什么? (33)
55. 中小學生旅游应注意什么? (34)
56. 旅游时为什么不宜多饮水? (35)
57. 太阳镜为何不宜常戴? (35)
58. 为什么不能戴劣质塑料太阳镜? (36)
59. 女學生为什么不宜穿尼龙内裤? (36)
60. 女中小學生烫发有什么危害? (37)
61. 近视者为什么要少吃甜食? (37)
62. 学生上课背手好吗? (38)
63. 玩电子游戏有什么害处? (38)
64. 轻视早餐对吗? (39)
65. 为什么吃饭不能狼吞虎咽? (40)
66. 带皮吃苹果好吗? (40)
67. 印刷过的纸张能用来包食品吗? (41)
68. 为什么左右脑使用要均匀? (41)
69. 为什么盛夏不能露宿? (42)

70. 自行车座为何不能过高?	(42)
71. 中小学生用脑要注意什么?	(43)
72. 女学生束腰有什么害处?	(44)
73. 边吃饭边看书有何害处?	(44)
74. 为什么不能躺在床上看书?	(45)
75. 憋尿有什么危害?	(46)
76. 咽痰有什么害处?	(46)
77. 为什么不能说谎?	(47)
78. 为什么不能玩猫玩狗?	(47)
79. 中小学生为何不宜长期服用葡萄糖?	(48)
80. 中小学生为何不宜多吃山楂类食品?	(49)
81. 中小学生多嚼干鱼片好吗?	(49)
82. 中小学生吃冷饮要注意什么?	(50)
83. 中小学生健康发育要注意些什么?	(50)
84. 中小学生吃饭要注意什么?	(51)
85. 小胖子采用“饿治”减肥行吗?	(51)
86. 中小学生为何不宜选用低档电子琴?	(52)
87. 中小学生直腰端坐有哪些弊病?	(53)
88. 中小学生打扮有什么禁忌?	(53)
89. 女学生为什么不能骑男式车?	(54)
90. 中小学生为什么要避免做“兔跳”运动?	(54)
91. 过量食用水果有哪些危害?	(55)
92. 为什么不宜多吃瓜子?	(56)
93. 为什么不宜过多食糖?	(57)
94. 为什么方便面不宜常吃?	(57)
95. 中小学生睡眠有什么禁忌?	(58)

96. 睡床有什么禁忌?	(59)
97. 高枕就能无忧吗?	(59)
98. 饭后要注意什么?	(60)
99. 冷水浇头解疲劳科学吗?	(61)
100. 男儿有泪不轻弹对吗?	(61)
101. 出汗后能立即擦掉吗?	(62)
102. 为什么说跳霹雳舞是自我摧残?	(62)
103. 跑步有哪些禁忌?	(63)
104. 中小学生游泳应注意什么?	(64)
105. 夏天锻炼要注意些什么?	(65)

中篇 紧急情况的自我保护与救助

一、自然灾害的紧急应付	(67)
106. 遇上房屋失火怎么办?	(67)
107. 被困在失火的房屋里怎么办?	(67)
108. 遇上森林失火怎么办?	(68)
109. 遇上洪水泛滥怎么办?	(68)
110. 雷雨天怎样避免雷劈电击?	(69)
111. 地震前有哪些征兆?	(69)
112. 发生地震怎么办?	(70)
113. 迷路时如何辨别方向?	(70)
114. 在野外怎样防寒防冻?	(71)
115. 沙漠遇险的求生原则是什么?	(72)
116. 怎样在“滚石”时自救?	(72)
117. 掉进冰窟怎样自救?	(73)

118. 怎样抵御台风?	(73)
119. 怎样预防和躲避雪崩?	(74)
120. 发生山崩、泥石流时怎样自救?	(74)
121. 海上遇险如何求生?	(75)
122. 海上遇险者怎样防鲨鱼咬伤?	(76)
123. 在海边游泳被海蛇咬伤怎么办?	(77)
124. 中小學生怎样预防晕船?	(78)

二、人为灾害的紧急处理..... (78)

125. 中毒有哪些种类?	(79)
126. 食物中毒后怎么办?	(79)
127. 煤气中毒后怎样救治?	(80)
128. 怎样预防煤气中毒?	(80)
129. 化学药品中毒后如何自救?	(80)
130. 遇上骚乱怎么办?	(81)
131. 中小學生怎样防范与应付抢劫?	(82)
132. 遇到行窃怎么办?	(82)
133. 中小學生怎样防止被骗?	(83)
134. 中小學生如何防止被拐卖?	(83)
135. 中小學生怎样防止被绑票?	(84)
136. 女學生怎样防止和反抗流氓强奸?	(84)
137. 中學生怎样抗暴防身?	(85)
138. 怎样反抗多名歹徒攻击?	(85)
139. 怎样对付持刀歹徒?	(86)
140. 怎样对付持枪歹徒?	(87)
141. 在交通事故中怎样自救和互救?	(87)
142. 在绝境中怎样依靠自力脱险?	(88)

- 143. 怎样自己包扎伤口? (89)
- 144. 中小学生应掌握哪些止血方法? (90)
- 145. 怎样抢救触电者? (90)
- 146. 如何预防溺水? (91)
- 147. 溺水后怎样自救? (91)

三、小灾小难的急救护理..... (92)

- 148. 被烧伤、烫伤后如何自救? (92)
- 149. 化学烧伤如何自救? (93)
- 150. 中小学生怎样防治冻伤? (93)
- 151. 误吞了异物该怎么处理? (94)
- 152. 被鱼刺卡住咽喉怎么办? (94)
- 153. 鼻腔进入异物怎么办? (95)
- 154. 被狂犬咬伤后如何救治? (96)
- 155. 被毒蛇咬伤后怎样自救? (96)
- 156. 灰尘进入眼内怎么办? (97)
- 157. 怎样防治破伤风? (97)
- 158. 腰部扭伤怎么办? (98)
- 159. 踝关节扭伤怎么办? (98)
- 160. 抽筋后怎么办? (99)
- 161. 鼻子出血怎么救治? (99)

下篇 寻求法律保护..... (101)

一、民事权益保护..... (101)

- 162. 法律为未成年人设立的监护人有哪些? (101)
- 163. 监护人对未成年人的保护负有哪些职责? (102)

164. 未成年人在家庭中由哪些人来抚养？	(102)
165. 什么是继承和继承权？	(102)
166. 哪些财产可以作为遗产？	(103)
167. 子女继承权是怎样确定的？	(103)
168. 私拆、偷看他人的信件是不是违法？	(104)
169. 偷看日记是侵犯隐私权吗？	(104)
170. 中小學生恋爱算不算违法？	(105)

二、同违法犯罪行为作斗争

171. 什么是犯罪？	(106)
172. 什么叫犯罪的社会危害性？	(106)
173. 犯罪的社会危害性表现在哪些方面？	(106)
174. 什么叫正当防卫？	(107)
175. 正当防卫具有什么特点？	(107)
176. 设立正当防卫制度有什么重大意义？	(107)
177. 什么叫紧急避险？	(108)
178. 紧急避险具有哪些特点？	(108)
179. 规定紧急避险有哪些重大意义？	(109)
180. 什么是放火罪？它有哪些特征？	(109)
181. 什么叫故意杀人罪？它有哪些特征？	(110)
182. 什么是强奸妇女罪？其主要特征是什么？	(110)
183. 什么是奸淫幼女罪？它有哪些特征？	(111)
184. 认定奸淫幼女罪需注意的问题有哪些？	(111)
185. 什么是强迫妇女卖淫罪？它有哪些特征？	(112)
186. 什么叫拐卖人口罪？它的主要特征是什么？ ...	(112)
187. 拐卖人口罪中的“人口”是指什么？	(113)
188. 对拐卖人口“情节严重”应作何理解？	(113)

189. 怎样理解拐卖人口“情节特别严重”?	(113)
190. 什么是侵犯公民通信自由罪?	(114)
191. 什么是通信自由权利?	(114)
192. 什么是聚众“打砸抢”犯罪?	(115)
193. 我国规定聚众“打砸抢”犯罪的历史背景是什么?	(115)
194. 什么是抢劫罪? 它的特征是什么?	(116)
195. 什么是盗窃罪? 它的特征是什么?	(116)
196. 什么是故意毁坏财物罪? 它的特征是什么?	(117)
197. 什么是流氓罪? 它的特征是什么?	(117)
198. 流氓罪犯罪的动机有哪些?	(117)
199. 怎样理解流氓罪中的“聚众斗殴”、“寻衅滋事”?	(118)
200. 怎样理解流氓罪中的“侮辱妇女”、“或进行其他流氓活动”?	(118)
201. 什么是引诱、容留妇女卖淫罪?	(118)
202. 什么是制作、贩卖淫书、淫画罪?	(119)
203. 什么是虐待罪?	(119)
204. 虐待罪有什么特征?	(119)
205. 虐待罪通常表现为哪些手段?	(120)
206. 什么是遗弃罪? 它的特征是什么?	(120)
207. 什么是拐骗儿童罪? 它的特征是什么?	(121)
208. 拐骗儿童罪与拐卖人口罪有什么区别?	(121)
209. 为什么要搞“严打”? “严打”有什么意义?	(122)
三、法律对未成年人的保护	(122)
210. 制定《未成年人保护法》的目的是什么?	(123)

211. 对未成年人需要进行哪些教育?	(123)
212. 保护未成年人的工作应当遵循哪些原则?	(123)
213. 保护未成年人总的要求是什么?	(123)
214. 家庭应当怎样保护未成年人?	(124)
215. 学校应当如何保护未成年人?	(125)
216. 公共场所应当如何保护未成年人?	(126)
217. 新闻媒体、出版物、艺术作品应当如何保护未成 年人?	(126)
218. 用人单位应当如何保护未成年人?	(127)
219. 民政部门应当如何保护未成年人?	(127)
220. 卫生部门应当如何保护未成年人?	(127)
221. 如何保护未成年人的隐私权、荣誉权和智力成果?	(128)
222. 司法部门如何办理未成年人犯罪案件?	(128)
223. 如何教育、挽救违法犯罪的未成年人?	(129)
224. 遗产及离婚案件中如何保护未成年人?	(129)
225. 未成年人的合法权益受到侵害怎么办?	(130)
226. 对未成年人案件的处罚决定不服怎么办?	(131)
227. 《教师法》对中小学生的具体保护有哪些?	(131)
228. 《义务教育法》对中小学生的具体保护有哪些?	(131)
229. 如何保护残疾中小学生?	(133)
附录 1 日常生活常备药物及急救方法	(134)
附录 2 应急电话、必备电话及常见交通安全标志 ...	(142)

必备的自我保护素质与常识

上 篇

必备的自我保护素质与常识

自我保护素质与常识，是每个人在生活和工作中必须具备的。它不仅关系到个人的安全，也关系到社会的稳定。本文将从以下几个方面，探讨自我保护素质与常识的重要性。

首先，自我保护素质与常识是个人安全的基础。在日常生活中，我们经常会遇到各种各样的危险，如火灾、地震、交通事故等。如果我们具备自我保护素质与常识，就能够及时采取正确的措施，避免受到伤害。例如，在火灾发生时，如果我们知道如何正确使用灭火器，就能够及时扑灭火灾，避免火势蔓延。在交通事故发生时，如果我们知道如何正确使用安全带，就能够避免受到伤害。

其次，自我保护素质与常识是社会稳定和发展的保障。一个社会如果缺乏自我保护素质与常识，那么就会陷入混乱和动荡。例如，如果一个社会缺乏自我保护素质与常识，那么就会容易发生各种形式的暴力犯罪，如抢劫、杀人等。这些犯罪行为不仅给个人带来伤害，也给社会带来负面影响。因此，提高自我保护素质与常识，是维护社会稳定和发展的关键。

最后，自我保护素质与常识是个人成长和发展的必要条件。一个只有自我保护素质与常识的人，才能够更好地适应社会，实现个人价值。例如，一个只有自我保护素质与常识的人，才能够更好地处理人际关系，避免受到他人的欺负和陷害。一个只有自我保护素质与常识的人，才能够更好地面对生活中的各种挑战，实现个人的人生目标。

一、自我保护的必备素质

作为跨世纪的一代中小學生，要想為祖國、為社會作出貢獻，就必須學會自我保護和自我救助；而自我保護則必須具備相當水準的道德素質、智力素質和身體素質。只有這樣，才能敢於和勇於與違法犯罪行為作鬥爭，才能在絕境和險境中解救自我，才能在困難面前不屈不撓，達到保護自己的目的。

1. 中小學生怎樣修心養性？

心、性是指一個人的思想、道德和行為。中小學生要实现自我保護，修心養性尤為重要。總結起來，應該從以下幾個方面入手：

①報國精神。中小學生雖然年紀還小，但在精神思想意識里，就要從小樹立報效祖國、為國獻身、與民族共存亡的精神。

②培養浩然正氣。只有敢於與違法犯罪作鬥爭，主持正義，才能有效地反抗邪惡勢力，從而更好地達到自我保護。

③注意自己言行，遵守社會道德規範。嚴格要求自己，注意善行，不以惡小而為之，嚴守公德，是作為一個“正派人”的基本準則。

④注意學習與親身實踐。中小學生不僅要在學校里從書本上學到理論知識，還要學會運用知識，用理論去指導實踐，又從實踐中豐富自己的知識。

⑤正人先正己。與邪惡勢力作鬥爭，除了浩然正氣和不懼不怕的氣概之外，重要的是自己要處處檢查和反思自己，常思己過，這樣才能以己服人，身正不怕影斜。

⑥乐于助人的优秀品质。在现实生活中,人与人的关系是紧密联系在一起的,乐于助人、相互帮助,实际上就是帮助自己,保护自己。

2. 中小學生为什么要提高警惕?

人们常说的提高警惕,一般是针对敌对势力之间的防范而言的。在这里,专指中小學生对社会上邪恶势力、侵害中小學生的坏人坏事进行自我防范,不要放松警惕性。

为什么要提高警惕呢?

①中小學生年小体弱,常常成为犯罪分子侵害的对象。抢劫、拐卖、绑架、骚扰等恶性案件时有发生,中小學生成了直接受害者;一些中小學女生经常接到骚扰电话和信件、纸条,有些甚至遭到流氓强奸。这些事实表明,提高警惕,加强自我保护和防范是摆在中小學生面前的一个重要课题。

②社会上流氓邪恶势力的实际存在。我们的社会主义国家追求友爱、和平,社会治安稳定,人民安居乐业。但不可否认,社会上的邪恶势力并未彻底消灭。只要他们存在一天,我们就有潜在的危险,绝不能够高枕无忧。

③安全事故问题仍很突出。近年来,火灾事故、交通事故、旅游中摔死摔伤事故以及在其它各种自然灾害中的伤亡事故频发,中小學生在此类事故中的伤亡率是相当高的。这就更提醒我们,在日常生活中提高警惕,学会自我保护,以免成为事故中的牺牲品。

3. 怎样处理自救与互救的关系?

无论在哪一种险境或绝境之下,“自救”是人类固有的本能。

很多时候,当危险发生时,人们脑海里的第一个念头就是自己怎样逃离险境,而救助别人则往往是第二位的或者是以自己已经脱离险境为前提的。

其实这无可厚非。问题的关键在于自己是否有“救人”的意识。假如你不在险境之中呢?比如说你在岸上,遇见有人落水你怎么办?回答是你必须想办法救他(她),虽然你可能不会游泳,但你可以帮助找寻救助用的木板、长绳等物,你还可以大声呼救,求得别人帮助。因为你应该想到,人与人之间相互帮助,是人类社会不断进步与发展的保证。如果每个人都不愿救助别人,那么,一旦自己遇到危险,也将无人相救。因此,可以说,救人就是救己。

还有一些时候,单身自救是必须在集体互救的基础上实现的,因为一个人的力量过于单薄,而集体的智慧是无穷的,多一个人就会多一份力量,这种时候,互救就是自救。因为每个人都离不开别人给予的精神上的鼓舞和物质上的援救。因此,人不可太自私,虽要自救,但必须懂得救人和互救。

4. 为什么说树立正气十分重要?

我们说,气有正、邪之分,为人在世,需要的是一种浩然正气。这种浩然正气包括与违法犯罪分子的斗争精神、困难面前不屈不挠勇往直前的精神以及身处绝境顽强的求生意识。斗争中,不仅要勇敢、顽强,而且还要有勇有谋,善于斗争。

俗话说,邪不压正。自古以来,邪恶势力总是注定要被正气所压倒所战胜的。一些鸡鸣狗盗之徒往往是欺负缺乏正气的弱者,而在正气面前则会退缩,逃脱不了失败的命运。只要敢于与之作斗争,你就在精神上占了先机,为胜利作了很好的铺垫,胜