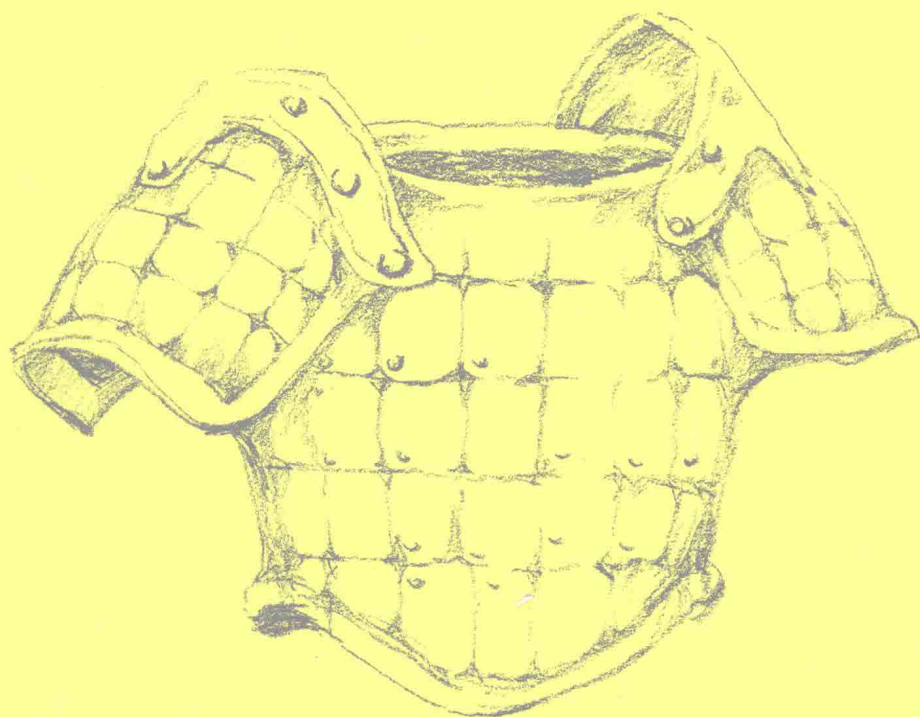


山东省文明办组织编写

身披黄金甲

郑洪利 尹海兰 编著

知识是智慧和能力的基础。知识能够守护生命，是保护自己的盔甲。在危险来临的时候，你成功地织就保护自己的盔甲了吗？



身披黄金甲

郑洪利 尹海兰 编著



 明天出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

身披黄金甲 / 郑洪利等编著. — 济南: 明天出版社,
2008.11
(青少年健康成长读本)
ISBN 978-7-5332-5052-2

I. 身… II. 郑… III. 安全教育—青少年读物 IV.
X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 193563 号

青少年健康成长读本

身披黄金甲

郑洪利 尹海兰 编著

*

明天出版社出版发行

(济南经九路胜利大街 39 号)

<http://www.sdpress.com.cn>

<http://www.tomorrowpub.com>

各地新华书店经销 山东新华印刷厂印刷

*

170 × 230 毫米 16 开 9.5 印张 101 千字

2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5332-5052-2

定价: 15.00 元

如有印装质量问题 请与印刷厂调换



编者的话 BIANZHEDEHUA

为中华民族的大业，一代又一代的中华儿女奉献出了自己的心血和生命。随着新世纪宏伟画卷的展开，建设祖国的伟大事业，更需要一代又一代合格的接班人。今天的未成年人，就是明天的建设者。十年树木，百年树人。要培养和造就一代合格的建设者和接班人，就必须从现在做起，引导未成年人既要具备丰富的知识和扎实的本领，也要拥有健康的人格和坚定的信念，健康成长，全面发展。

少年强则国强，少年兴则国兴。一个孩子是一个家庭的未来和希望，亿万少年是国家和民族的未来和希望。以胡锦涛同志为总书记的党中央，把加强和改进未成年人思想道德建设作为一项重大而紧迫的战略任务，对未成年人寄予了殷切的希望，对未成年人的健康成长给予了极大的关注。关心未成年人的思想道德建设，为未成年人的健康成长营造良好的氛围，已经成为全社会的共识。但是，环境只是外因，未来还需要今天的未成年人自己去创造。很多当代学者提出，21世纪是中国的世纪，而要承载起“中国的世纪”重任的就是今天的未成年人。面对历史的重托，少年朋友们，你们准备好了吗？

当面对迷茫的未来时，你是否能够正确地认识你自己？是否能够为自己的人生树立一个正确的奋斗目标，为自己的人生之路做好规划，既充满青

春朝气又冷静扎实地勇敢前行？

当面对不公正的对待时，你是否有维护公正的勇气？是否能够正确行使自己的权利，坚定地履行自己的义务？当面临突如其来的意外时，你是否有足够的知识和智慧去分析、去判断、去选择，远离危险，保护自己？

当面对纷繁的世界时，你是否了解其他民族创造的辉煌历史，能把握其他民族与众不同的民族精神？是否能够洞察一个民族在艰难中成长跋涉的执着？是否能够认识到我们民族的不足，体味到我们民族的伟大？

当面对道德的约束时，你是否了解道德在人类社会中的巨大价值，明白道德规则背后蕴藏的社会秩序和人生智慧？是否能够把握道德所具有的巨大影响，把道德内化为自身的精神力量？

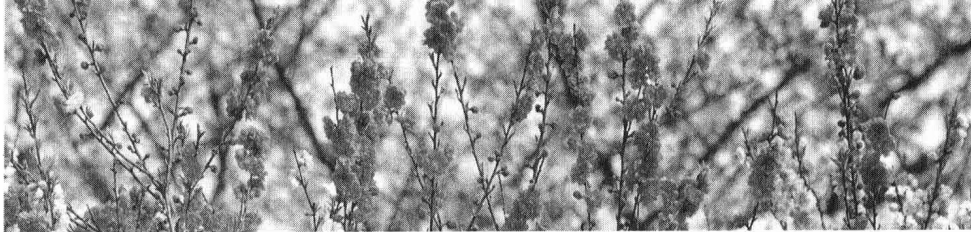
当面对成长中的苦恼时，你是否能够明白那青春期的苦恼和困惑是成长的代价？是否知道那苦恼也存在于你的伙伴心中，而那苦恼是可以摆脱的？

未成年人是整个社会最朝气蓬勃、最富有活力的群体。他们对世界有着无限的向往，他们的未来无可限量。为了解答困扰少年朋友们成长的一些问题，我们组织编写了这套《青少年健康成长读本》，力图从人生理想、权利义务、自我保护、大千世界、社会道德、成长烦恼等方面，探讨少年朋友们在成长过程中所面临的种种问题，为少年朋友们正确地认识人生和社会解难释惑，提供借鉴。

愿少年朋友们沐浴着时代的阳光，健康成长，全面发展，纵情地放飞灿烂的人生梦想！

山东省文明办

2008年9月



前言 QIANYAN

如果有人问你，人生中最重要的是什么，你会怎样回答？是成功？是财富？还是亲情？是友情？

我们似乎可以把这个问题的答案无穷无尽地列下去。人生中，我们有那么多的东西值得珍惜：出人头地、鲜花美酒是很多人毕生不断努力的动力源泉，如果没有了成功在前面作为指引，生命似乎缺少了动力，所以成功很重要；钱不是万能的，没有钱却是万万不能的，有时一分钱能难倒英雄好汉，所以财富很重要；亲情是我们生命中永远也割舍不了的，如果没有了亲情，我们就成了无依无靠的孤儿，所以亲情很重要；没有朋友的人是可悲的，生而为人，我们不能缺少朋友，所以友情很重要……

是的，人生中有太多的东西我们都渴望得到，都渴望拥有，但是如果你只能选择一样，你将选择什么？这个选择的确太难！我不妨给你提个醒：在你的人生中，什么只有一次？对，是生命！人生中最宝贵的东西是生命，因为生命只有一次。如果失去了生命，不管是成功、财富，还是亲情、友情，还是其他什么，都没有任何意义。如果说生命是1，成功、财富、亲情、友情等就是1后面的0。有了1，后面的0越多越好；如果没有了1，后面的0再多，也只能是个0。

是的，生命是一个人最重要的。也许你拥有了生命，还会缺少

成功，默默无闻，或者身无分文，或者家庭不幸福，或者……

但是，如果没有了生命呢？所有的这些名呀、利呀，对你来说还有意义吗？那些情呀、爱呀，你还能继续享受吗？所有的身外之物，所有你想要的，只要你还活着，你就还有机会去努力获得，还有再次拥有的可能性，但是如果没有了生命呢？有了生命，并不等于你拥有了一切，但是失去了生命，你就失去了一切！

生命只有一次，而灾祸却有无数，面对死亡的威胁，你拥有的仅仅是祈祷吗？总有一些意外突如其来，总有一些伤害防不胜防，当你处于困境之中时，除了哭泣，你还有其他有效的解救之道吗？现代科技使我们的生活丰富多彩却也给我们的生命带来了许多不安全因素，隐藏在你身边的无形危险，你看到了吗？飞鸟离不开天空，鱼儿离不开海洋，生活在这个五光十色的现实社会里，你知道什么才是安全的吗？父母一天天老去，我们一天天成长，独立承担自己的生命，你准备好了吗？

在这里，你应该学会的就是如何有效地保护你自己，保护你人生中最重要东西。这本书不仅教给你一些基本的知识、经验、求生技能和手段，更重要的是要你拥有自我保护的意识；不仅保护你的身体，让你健康地成长，还要保护你的心理，让你快乐地成长；不仅让你学会在危险突然来临之际，从灾害中挽回生命，也让你懂得在日常生活中远离危险，防患于未然。你不仅要拥有生命，还要让生命拥有质量！



目录 MULU

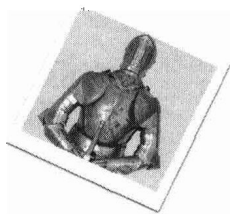
前 言

第一章 自我保护，需要有意识	1
第二章 自我保护，需要有技巧	4
生活中的自我保护技巧	4
独自在家时怎么办	4
独自外出时怎么办	6
有人拉拢你吸毒怎么办	8
有人拉拢你看坏书、录像怎么办	12
收到异性同学的纸条怎么办	14
怎样对付“小霸王”	16
怎样预防食物中毒	18
怎样预防煤气泄漏	21
怎样预防铅中毒	23
怎样过马路	26
怎样骑自行车	27
怎样乘汽车	29
怎样乘火车	31

怎样乘船	33
怎样乘飞机	35
怎样在山区旅游	37
怎样使用电脑	39
怎样对待网上认识的朋友	41
怎样帮厨	43
怎样使用紧急电话	45
突发事件中的自我保护技巧	47
发生地震了怎么办	47
发生水灾了怎么办	50
触电了怎么办	53
楼内着火了怎么办	55
小伙伴溺水了怎么办	57
卡在电梯里怎么办	59
在公共场所走失了怎么办	61
有人跟踪你怎么办	62
被陌生人抓住怎么办	64
发现家中进人偷窃怎么办	65
陌生人敲门怎么办	68
陌生人来电话怎么办	70
遇到雷电怎么办	72
烫伤后怎么办	74

跌伤后怎么办	77
被宠物抓伤、咬伤后怎么办	79
处于人群拥挤，容易发生挤伤、踩伤的地方怎么办	81
我“身”的自我保护	83
怎样合理饮食	83
怎样保护大脑	85
怎样保护眼睛	88
怎样保护鼻子	90
怎样保护耳朵	92
怎样保护牙齿	94
怎样预防传染病	95
出现“青春痘”怎么办	97
出现“梦遗”怎么办	99
出现自慰怎么办	101
出现白带怎么办	103
出现痛经怎么办	106
长出胡须怎么办	108
遇到性骚扰怎么办	109
我“心”的自我保护	111
遇到尴尬的事情怎么办	111
考试紧张怎么办	113
遇到不顺心的事怎么办	117

不喜欢学习怎么办	120
控制不住自己怎么办	122
跟同学闹矛盾了怎么办	125
对新环境不适应怎么办	127
无法忍受别人超过自己怎么办	129
做了性梦怎么办	131
第三章 自我保护能力，需要不断提升	134
做一个有心人，不断增强自我保护能力	134
学法懂法，防范犯罪	138



第一章

自我保护，需要有意识

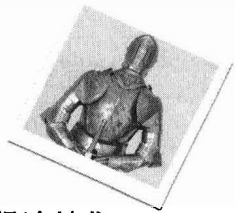
青少年正处于一个特殊的成长时期，阅历相对简单，社会经验不够丰富，辨别是非的能力较弱，比较容易受到社会不良行为、自然灾害以及意外事故的伤害。中国疾控中心最新公布的一项调查结果显示：我国每年有超过 20 万的儿童因意外伤害而死亡，即每三个死亡儿童中就有一个是意外伤害所导致。而中小学生每年约有 1.6 万非正常死亡，也就是说中小学生因意外伤害平均每天有 40 多人，差不多是一个班的学生在“消失”。而这些意外伤害，本来是可以避免的。很多对我们青少年可造成伤害的事件，如果我们能多一分警惕，多一分自我保护意识，还是可以避免的。

有关人士指出，现在青少年生活常识贫乏，对法律知识了解的也太少，考虑问题太天真，缺乏自我保护意识，这是导致被伤害的直接原因。保护青少年健康的成长应包括两个方面的内容：一方面是针对青少年合法权益的关心和维护；另一个很重要的内容就是教育青少年学会必要的生活常识和技能，提高自护能力。然而，家庭和社会对青少年自我保护

意识的重视和培养仍然不尽人意。而我们在谈青少年保护时,仍然偏重于家庭保护、学校保护和社会保护,忽视了对青少年的自我保护意识和能力的培养。提高青少年自我保护意识,增强青少年自我保护能力,已迫在眉睫。

提高青少年自我保护能力的一个首要前提是培养青少年的自我保护意识。因为有意识才会有行动,很多悲剧的产生,不是孩子缺少相应的能力,而是缺少相应的意识。这里有一个真实的故事:

16岁的雨是湖北某职业学校的寄宿生。2005年5月6日到5月15日这10天,是雨一生都难以忘记的日子。那天本是个很平常的周末,放学后,附近的同学都回家了,雨的家虽然也离校不远,但是父母为了供她上学常年在外打工,家只是间空房子,所以那天她无处可去,照例在学校附近的网吧和网友聊天消磨时间。然后,她在QQ上碰到了赵。赵是雨前些天在溜冰场认识的,比雨大几岁。事后回想,雨已经记不清两人聊了些什么,只记得蛮开心的,所以当赵建议雨出来玩时,雨欣然同意,随即和女友静一起和赵见了面。雨觉得都是年轻人,聊得又挺投机的,也正好解了自己的寂寞,便没有更多地考虑深夜与一些几乎是素不相识的男子同处可能给自己带来的伤害。此后赵要她俩连夜陪着去十几里外的舞阳坝拿几件衣服,等到目的地后又说要去附近的县城,第二天又要带她们坐车去张家界玩。其间雨虽然有些不开心,但也只是觉得赵太自作主张没征求自己的意见,而从未怀疑过赵一伙的真正目的。以至于在好不容易向他们借到手机时,她只是打了个电话给同学,假称自己坐错了火车,要求帮忙向老师请假。随后,当雨、静天真地坐上火车期待着回家的时候,车却开往了石家庄。5月9日,在雨她们再次要求回



家时，那伙人终于露出了真面目，他们根本就是拐骗少女准备强迫她们卖淫赚钱来供自己享乐的一伙恶棍！这对两个小姑娘无疑是晴天霹雳！这时的雨反而冷静下来。5月10日她和静趁无人看管之机从旅店二楼跳下，但没跑出百米就被发现，抓回去一顿暴打。5月14日雨被辗转带到了苏州，趁恶棍们在房间打牌之机，她悄悄向旅店服务员求救。庆幸的是雨这次成功了，警察闻讯赶到，赵被当场抓获。雨的噩梦终于结束了。可这黑暗的10天给雨带来的心理、生理上的伤痛又需要多久才能消除呢？

能给青少年带来伤害的，远不止前面例子中涉及到的，还包括食物中毒、交通事故、火灾、溺水、自杀、毒品、体育运动损伤等很多种。可以说，危险常常就在我们身边，需要我们青少年朋友时刻警惕。多一分防范意识，多一分自我保护意识，我们就会多一分安全，多一分幸福。

第二章

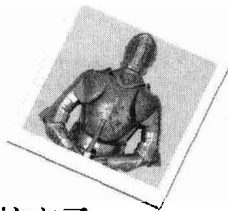
自我保护，需要有技巧

生活中的自我保护技巧

独自在家时怎么办

杉杉是一个初中的小女孩，平时性格很像男生，同学都说她像“超女”李宇春。她也总是以此为傲，爱帮助别人，爱打抱不平，别人不敢做的事她也敢去尝试。

暑假里的一天，爸爸妈妈都去上班了，让杉杉一个人留在家里。她写完了作业，打开电视，把电视里所有的台都搜了一遍，没有好看的。拿起来《米老鼠》杂志，看了两眼，也觉得没有兴趣。好无聊，还是到阳台上做做运动吧，爸爸说写完作业要休息眼睛，往远处看看吧。杉杉一走向阳台，就看到了邻居张阿姨家阳台上那盆夜来香。天太热了，夜来香所有的叶子都可怜地耷拉着脑袋。杉杉突然想起张阿姨出差了，出



差前把家里的花托付给爸爸妈妈照顾。爸爸妈妈一定是因为太忙忘了。这怎么办呢？我要帮爸爸妈妈照顾它们！杉杉的这个念头一下子冒了出来。可是，怎么才能给花浇上水呢？杉杉观察了一下地形，发现自己家和张阿姨家的阳台靠近墙壁一侧有一段细细的檐，她没想多久，就决定：爬过去。要知道，杉杉家住三楼啊！

当杉杉浇完水准备返回的时候，一不留神，脚一下子踩空了，竟然从阳台上掉了下来，摔在一楼住户家的厨房屋顶上。听到屋顶有响声，邻居们出来查看，看到趴在屋顶大哭的杉杉，急忙通知她的父母。随后，在家人的帮助下，受伤的杉杉被送到医院接受治疗。

杉杉的父母十分后悔，没有嘱咐杉杉千万不能攀爬阳台。

当你独自在家的時候，爸爸妈妈会格外担心你的安全问题，那我们需要注意些什么呢？

贴心提示

当一个人在家的时候，要注意：

1. 家里一定要备有手电筒、电池和蜡烛，以防停电或其他意外情况出现。要知道如果晚上你一个人在家停电的话，手头没有这些东西，在黑暗中万一碰到家具或者冰箱什么的，容易受到意外伤害。
2. 可以把写有父母单位、电话的卡片贴在电话上或随身带着，确保出现情况时可以及时通知父母或其他可以信任的人。

3. 把门关好，一楼的窗户一定要关紧。
4. 晚上要把窗帘拉紧，不要让屋外的人看到屋子里面的情况。
5. 有人敲门或按门铃时，不能轻易开门，要先问清是谁。如果是至亲好友，再开门相迎。
6. 有人来电话时，尽量不要泄露家中只有你一人，就说爸爸妈妈忙，没空接电话。
7. 一个人在家时不要随意乱动电器，注意用电、用煤气安全，不要随意玩火玩水。
8. 不要随意翻动家里的药品、灭鼠药、消毒剂和杀虫剂等化学品，以免误食引起中毒。
9. 不要玩弄易燃易爆物品，如烟花爆竹等。
10. 在阳台上玩时一定要注意安全，不要把身子探出去太多，不可攀爬阳台。

独自外出时怎么办

聪聪今年14岁，在姥姥家所在的城市上学。2005年暑假，因为爸爸妈妈没空来接他，他要独自坐火车回自己家。当聪聪在途中倒车买车票时，不知不觉中，竟被两个专门从事拐骗未成年人到砖厂做苦力的人