

仅以此书献给所有的孩子、
家长与教师，以及关心下一代健康成长的人们！

助孩子 长生存能力

10 项生存能力

200

个生存技能全面助长孩子的
生存竞争能力！

代永珍 编著



清华大学出版社



助孩子长生存能力

代永珍 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

给孩子自我生存的能力, 要比给他一笔钱更适应社会的发展。

本书是专门为家长们编写的, 从孩子身体保护方面的生存能力到家庭生活方面的生存能力, 从饮食安全方面的生存能力到校园活动方面的生存能力, 从野外活动方面的生存能力到自然灾害方面的生存能力, 从社会生活方面的生存能力到承受挫折方面的生存能力, 从社交沟通方面的生存能力到消费理财方面的生存能力, 都进行了具体的指导。本书中的 10 项生存能力、200 个生存技能可以全面增长孩子的生存竞争力, 是家长培养孩子生存能力的引擎宝典。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签, 无标签者不得销售。
版权所有, 侵权必究。侵权举报电话: 010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

帮助孩子长生存能力/代永珍编著. —北京: 清华大学出版社, 2008.8
ISBN 978-7-302-18241-2

I. 助… II. 代… III. 青少年—能力培养 IV. G421

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 110689 号

责任编辑: 闫光龙 杨作梅

版式设计: 杨玉兰

责任校对: 周剑云

责任印制: 孟凡玉

出版发行: 清华大学出版社

地 址: 北京清华大学学研大厦 A 座

<http://www.tup.com.cn> 邮 编: 100084

社 总 机: 010-62770175 邮 购: 010-62786544

投稿与读者服务: 010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈: 010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者: 清华大学印刷厂

经 销: 全国新华书店

开 本: 169×230 印 张: 15.25 字 数: 180 千字

版 次: 2008 年 8 月第 1 版 印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1~6000

定 价: 25.00 元

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题, 请与清华大学出版社
出版部联系调换。联系电话: (010)62770177 转 3103 产品编号: 028441-01

序 言

帮助孩子提高生存能力具有重要意义。原因有三：一是孩子的心理、生理发育不成熟，社会阅历浅，鉴别是非的能力比较弱，容易受到意外事故、自然灾害和社会不良行为的侵害；二是我国正在建立的市场经济体制是基于竞争的经济社会体制，“适者生存”已经成为普遍的原理和严峻的现实；三是独生子女不断增加，他们娇生惯养，备受呵护，寄托了几代人厚重的期望。所以，如何使我们的新一代成长为朝气蓬勃、具有生存能力的家庭成员、社会成员，对于我们每一个家庭和我们的国家都非常紧迫和重要。

现在的孩子接受能力都很强。如果把一些生存能力知识用形象化、简单化、实用化的方法教给他们，对他们实施一些适当的自护训练，会让他们终身受益。

给孩子一个自我生存的能力，要比给他一笔钱更适应社会的发展。孩子也只有用自己的能力去创造财富，他脚下的路才会越走越宽。

本书是专门为家长们打造的，从孩子身体保护方面的生存能力到家庭生活方面的生存能力，从饮食安全方面的生存能力到校园活动方面的生存能力，从野外活动方面的生存能力到自然灾害方面的生存能力，从社会生活方面的生存能力到承受挫折方面的生存能力，从社交沟通方面的生存能力到消费理财方面的生存能力，都进行了实用的指导，是家长培养孩子生存能力的引擎宝典。

要想帮助孩子提高生存能力，您根本不需要花费太多的精力充电，只要仔细阅读本书、理解本书，就可以掌握提高孩子生存能力的基本要领，一书在手，方便又实用，是您的最佳选择。

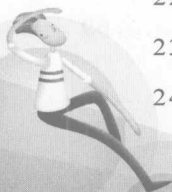
本书主要由代永珍老师执笔，参加编写工作的人员还有周



俊宏、李明轩、公延庆、孙丽艳、李福军、周义博、姜艳萍、戴赏菊、姜志凤、李影、吕春玲、吴凤君、臧丽、张薇等。本书在编著过程中，参阅了大量的资料和著作，我们在书后均给予了标注，在此向所有参阅及引用资料的原著者致谢！

目录

绪论.....	1
第一章 助孩子长身体保护方面的生存能力	17
1. 腰部扭伤慢调理	17
2. 手指戳伤冷热敷	18
3. 烧伤处理有缓急	19
4. 不慎切伤看深浅	20
5. 鼻子流血莫慌乱	21
6. 身上长疔善护理	22
7. 小虫钻耳莫乱挖	23
8. 食物噎喉速处理	24
9. 意外骨折勿乱动	25
10. 不慎崴脚勿乱走	26
11. 流血不止懂处理	27
12. 减轻牙痛有妙招	28
13. 头部受伤巧包扎	28
14. 胸部受伤救有方	29
15. 腹部损伤莫大意	30
16. 冻伤处理看情况	32
17. 膝盖擦伤先消毒	33
18. 消除淤伤有良方	33
19. 刺伤扎伤勿乱拔	34
20. 水痘抠破留麻点	36
21. 关节脱臼早就医	37
22. 烫伤处理有轻重	37
23. 脚底起泡防感染	39
24. 异物入眼莫乱揉	39





25. 身体锻炼三注意	40
26. 牙齿受伤速求医	42
27. 传染病源要躲避	43
28. 高烧信号莫大意	44

第二章 助孩子长家庭生活方面的生存能力

46

29. 居室隐患要清除	46
30. 煤气着火慎处理	48
31. 家中失火巧逃生	49
32. 煤气中毒通空气	51
33. 衣服着火要沉着	52
34. 油锅起火莫浇水	53
35. 家中遇贼需冷静	54
36. 被困电梯不慌乱	55
37. 陌生人来勿开门	56
38. 电器电源需远离	57
39. 水管漏水巧处理	58
40. 突然停电心不乱	59
41. 厨房做菜莫粗心	60
42. 电器使用有规则	61
43. 点燃蚊香需防火	62
44. 燃放烟花要当心	63
45. 灭火器械需掌握	64
46. 宠物可爱又危险	65
47. 遇到侵犯拨 110	66
48. 遇到火警拨 119	67
49. 遇到急病拨 120	67

第三章 助孩子长饮食安全方面的生存能力

69

50. 豆类制品勿生吃	69
-------------------	----

51. 食用禽蛋有科学	70
52. 饮水安全谨防范	71
53. 鱼刺卡喉莫着急	72
54. 熏肉烤肉勿多吃	73
55. 食椒过量易中毒	74
56. 菠萝可口正确食	75
57. 饮酒过量身体伤	76
58. 农药有毒勿入口	76
59. 蘑菇中毒勿大意	77
60. 生芽土豆藏毒素	78
61. 毒毙动物切勿食	79
62. 饮茶不当也危险	80
63. 豆浆需要煮熟吃	81
64. 误食鼠药速求救	82
65. 牛奶鸡蛋勿同煮	83
66. 扁豆吃前去毒素	84
67. 剩饭变质莫再吃	85
68. 食物中毒重预防	86
69. 金属中毒速急救	87
第四章 助孩子长校园生活方面的生存能力	89
70. 毒品危险要远离	89
71. 男女交往有原则	90
72. 单杠好玩有危险	91
73. 运动会上要守纪	92
74. 互相嬉闹有分寸	93
75. 宿舍防盗勿大意	94
76. 实验课上防意外	95
77. 体育课上防受伤	96



78. 解决矛盾勿私了	97
79. 校园暴力巧对付	98
80. 涂改液内毒性藏	99
81. 游戏好玩守规则	100
82. 同学借钱细思量	101
83. 遇到勒索知自护	102
第五章 助孩子长野外活动方面的生存能力	103
84. 晕车晕船需预防	103
85. 野游之前准备足	104
86. 郊游热闹知自护	105
87. 登山有险心要细	106
88. 皮肤过敏善护理	107
89. 获取火种有绝招	108
90. 野外饮水需谨慎	109
91. 潮水断路需暂避	109
92. 落入泥潭勿挣扎	110
93. 掉进冰窖要冷静	111
94. 被困窄洞体放松	111
95. 林中迷路登高望	112
96. 船翻落水巧脱险	113
97. 帐篷起火速扑灭	114
98. 雾天迷路勿轻动	115
99. 迷路辨向有绝招	115
100. 游泳抽筋莫扑腾	117
101. 求救信号要牢记	118
102. 感染风寒速急救	118
103. 野外活动防中暑	119
104. 野外腹痛判病因	120

105. 身体不适善自护	121
106. 草中壁虱传疾病	122
107. 蚂蟥吸血需注意	123
108. 蝎子蜇伤巧处理	123
109. 黄蜂蜇伤莫轻视	124
110. 蜘蛛咬伤速急救	125
111. 毒蛇咬伤勿轻视	126
112. 河水拦路勿轻渡	127
113. 不慎落水能自救	128
第六章 助孩子长自然灾害方面的生存能力	129
114. 沙尘暴天戴口罩	129
115. 抗震知识需掌握	130
116. 洪水淹来巧脱险	131
117. 林中起火会逃避	133
118. 遭遇飓风懂逃生	133
119. 雪崩降临侧面跑	135
120. 海啸欲来有征兆	136
121. 暴风雨天防雷击	137
122. 泥石流下巧逃生	138
123. 冰雹袭击不慌张	139
124. 大灾过后防疫病	140
第七章 助孩子长社会生活方面的生存能力	142
125. 吸烟恶习不能有	142
126. 药物制品莫乱用	143
127. 红灯停下绿灯行	144
128. 骑车上路有要求	145
129. 外出“打的”要警惕	147



130. 路遇盘查看仔细	148
131. 发生车祸莫乱移	149
132. 乘车守则要牢记	151
133. 路遇抢劫不逞强	153
134. 公交流氓要反抗	154
135. 被人劫持多思量	155
136. 虚荣炫耀惹灾祸	156
137. 女孩防身学绝招	158
138. 遇到歹徒巧报警	160
139. 游乐安全记心底	161
140. 超市购物需防盗	162
141. 遇打群架要远离	163
142. 拥挤踩踏懂自保	164
143. 路遇堵车莫乱跑	166
144. 陌生人言勿轻信	167
145. 陌生物品不能要	167
146. 乘坐火车要防盗	168
147. 乘坐公交也防盗	170
148. 乘坐轮船守规章	171
149. 乘坐飞机莫乱窜	171
150. 商场失火勿慌张	173
151. 地铁失火听调遣	174
152. 坏人跟踪巧脱险	175
153. 亲人走散不惊慌	176
154. 外出安全有诀窍	177
第八章 助孩子长承受挫折方面的生存能力	179
155. 吃苦教育不可缺	179
156. 设置困难磨意志	181

157. 万事包办并无利	182
158. 允许失败立自信	183
159. 亲子情深莫溺爱	184
160. 培养耐心韧性强	185
161. 孩子自弃需引导	186
162. 多加赞美多鼓励	187
163. 责任教育不可少	189
164. 接受失败有勇气	190
165. 人生挫折是机遇	190
166. 风雨过后是彩虹	191
167. 被人误解平常事	192
168. 痛失亲人要坚强	193
169. 朋友抛弃勿自弃	193
170. 身体缺陷需正视	195
171. 挑战自我乐趣多	195
172. 摆脱胆怯自洒脱	196
173. 勇于尝试有新奇	197
174. 执着追求不放弃	198
175. 独立思考有见地	199
176. 控制情绪不冲动	200
177. 控制行为懂是非	201
178. 面对过失敢负责	202

第九章 助孩子长社交沟通方面的生存能力 205

179. 外表举止需得体	205
180. 人缘好坏看自己	206
181. 愉快心情同人享	207
182. 善于说话懂分寸	208
183. 发泄情绪要适当	209



184. 适当妥协解冲突.....	210
185. 不利关系巧避免.....	211
186. 网上交友需谨慎.....	211
187. 同学矛盾巧解决.....	212
188. 出口伤人惹灾祸.....	213
189. 被人诬陷据理辩.....	214
190. 维护隐私勿自轻.....	215

第十章 助孩子长消费理财方面的生存能力..... 217

191. 独立消费从小练.....	217
192. 保险必要勤投保.....	218
193. 网络消费陷阱多.....	219
194. 消费权益当自护.....	220
195. 伪劣产品要当心.....	221
196. 合理消费勿浪费.....	222
197. 预算收支做记录.....	223
198. 广告信息细思量.....	224
199. 如何购物有技巧.....	225
200. 攀比恶习不可取.....	226

参考文献..... 227

绪论

教孩子学会生存的本领

——给孩子求生“秘籍”

孩子摔倒了，大人不管孩子有没有受伤，都会抢着去扶，口里还急忙说：“这地(墙、桌等)，真坏，打死它(手脚拼命地拍打着地)。”

孩子在前面跑，家长在后面追。干什么？——喂饭。跑在前面的孩子玩玩这个，玩玩那个，后面的人不停地说：“宝贝，再吃一口。”

3岁的孩子有一天突然心血来潮想擦地板，妈妈赶忙阻拦：“不用，不用。你还小，就算长大了这些事情也不用你干。”

像这样的例子我们太熟悉了，真是举不胜举啊！

孩子是我们生命的延续。每一个做父母的都希望自己的孩子能有一个好的前途、好的未来。尤其当前城市中绝大部分是独生子女，家长对孩子的期望值就更高了。应该怎样培育自己的孩子呢？是呵护有加，要月亮不给星星？是只养不育，任其发展？还是“棍棒底下出孝子”？

现在的独生子女，有很大一部分刚刚睁开眼睛，面对的就是六张笑脸：爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆。在这种 4-2-1 的家庭中，孩子处在金字塔的塔尖上。“我家的孩子不能比别人差，千万别亏着了！”这是我们经常可以听到的一句话。于是吃的、穿的、玩的、用的全都是高档货，小皇帝们在家里为所欲为。然而每一个孩子最终都要走向社会。从幼儿园起，他(她)就成为社会的一员。在全班，他(她)是几十分之一，在全校、全区、全市(县)……就是几百、几千、几万甚至几十万分之一。



在社会上，每个人都是平等的，面临着优胜劣汰的竞争。再不会有人把他(她)捧在手心里，保护在羽翼下。要知道，任何一位家长都不可能跟随、扶持孩子一生，所以为了孩子的明天，一定要使他们成为心理、生理都健康，能够自食其力，自尊、自信、自立、自强的人。简言之，就是让孩子将来能够生存，能够独立闯荡社会。这是父母所能给予孩子的最宝贵的财产。

许多家长对孩子的语言表达能力、阅读能力等基本智力能力的发展非常重视，却忽视了人的基本能力——生存能力的培养，可这些被“不小心”忽略的能力，却是孩子一生成长中最重要的能力。家长如果不想让孩子将来被社会所抛弃，首要的就是应该培养孩子的生存能力。

美国人教育孩子有这样一段话，“只有让孩子撞破头的时候，他才会真实地感觉墙是硬的，否则，他永远摸不透墙的脾气。当然，在他撞墙之前，父母的职责是一定要提醒他墙是硬的，否则就是失职！”

给孩子一把开门的钥匙，远比你替孩子辛辛苦苦地打开房门有意义的多。

由于家庭条件优越，使孩子走向社会时难以承受巨大的反差，从而毁了他们的一生，这方面的教训古今中外比比皆是。

“自古八旗无伟男”已是人所共知。据说现在的一些大款家里又出了一批不读书、不工作的公子哥儿。然而主张“再富也要苦孩子”的有识之士也大有人在。已经有了一定资产的李向群的父母送子当兵；日本松下公司的总裁松下幸之助让孩子从普通工人做起；澳大利亚的家长提倡“给孩子脱一件衣服”……

一代人有一代人的差异，处在知识爆炸时代的我们，处处充满被淘汰的危机。那种靠着本能依着的无意识的幼稚的生存痕迹，需要及时更新换代，烙印在我们身上的无知，绝对不能复制给我们的后代。



可怜天下父母心！对孩子的教育，父母将过多的精力都放在孩子的应试成绩上，而忽略的是孩子非智力因素。

于是，生活中那种高智商低能儿的人大有人在，像大学校园里本科生、研究生甚至博士生的自杀事件，都是这种状况演绎的结果。

作为父母，应该反思我们真正应该给予孩子什么？

一个人的成绩固然重要，我们花费精力投资物力培养出的孩子，如果没有以一个正常人的心态面对社会，比如承受挫折的能力，自我调节心理的能力，自我控制的能力，自我保护的能力，判断是非的能力，谋生的能力等这些非智力因素的完整人格和正常心理，那就是我们做父母的失败。

因为孩子总有一天要面对社会，要自己独立起来。怎样才能让孩子幸福？众多父母会说：留给孩子一笔财富！

实际上，孩子真正的财富不是守财的坐享其成，应该是一种自我生存能力的肯定！

给孩子一个自我生存的能力，要比给他一笔钱更适应社会的发展。孩子也只有用自己的能力去创造财富，他脚下的路才会越走越宽。

据报载，日本的孩子走路摔倒了，多数不哭，因为从小受到的教育是严格的，孩子刚要哭，家长就说，站起来，往前走，以后走路要小心。孩子就是在这一次又一次摔倒，一次又一次自己爬起来的过程中，学会了拼搏，学会了知难而进，这为他们日后的发展奠定了良好的基础。而中国孩子摔倒了，孩子并没有哭，可家长跑过去又是问疼不疼，又是用手揉，反倒把孩子眼泪给揉出来了。对此，我们的家长作何感想呢？

美国费城的纳尔逊中学是美国最古老的一所中学，在这所中学的门口，有两尊用苏格兰黑色大理石砌成的雕塑，左边的是一只苍鹰，右边的是一匹奔马。它们分别代表着两个故事。



据说那只鹰是一只被饿死的鹰。它为了实现飞遍世界的伟大理想，苦练各种飞行本领，结果忘了学习觅食的技巧，在踏上征途的第四天就饿死了。那匹马是一匹被剥了皮的马。它嫌它的第一位主人——一位磨坊主给的活多，就乞求上帝把它换到一位农夫家。上帝满足了它的愿望，可是它又嫌农夫给的饲料少，最后它被带给一位皮匠，在那儿什么活也没有，饲料也多，可是，没几天，它的皮就被剥了下来。

这两个故事告诉我们：生存的技能才是第一位的。人首先必须学会生存，然后才谈及理想。

现在，很多大学生找不到工作，并不是因为他们的学习成绩不好，而是因为他们缺乏一些很重要的生存能力，不懂得与人交往，表达能力不好，连应聘的面试关都过不了。因此，父母除了关注孩子的分数外，更要注意培养孩子的生存能力。

不可否认，今天孩子的生存能力正在下降。有关资料显示：很多小学生脾气暴躁，不能与同学和睦相处，稍有不顺心就不想上学，受到一点打击就退缩，不爱劳动；很多中学生上课无精打采，低着脑袋，课后到处游荡，没有朝气，看不到迈着愉快步伐与同学们饶有兴致地交谈的情景；很多大学生在入学时需要父母陪送，为他挂蚊帐、铺床铺，甚至需要父母陪读。从中不难看出，孩子的生存能力正在不断地弱化。

从历史和科学发展的总体情况来看，人类的生存能力是提高了，但从具体的个体来看，因为生活环境的不断优化，在许多方面，个体的生存能力相对下降了，许多生存的技能也在减退，特别是在应试教育的影响下，孩子高分低能，这就更说明培养孩子生存能力的重要性和必要性。

美国儿童心理学家格里尼博士指出，每一位父母都应该知道，在现实的社会中，大人不可能总是为孩子提供一个完美的生活环境，所以，父母如何让孩子迅速适应环境，才是最重要

