

青少年自我保护 实用知识 100问

李树桃 编著



金盾出版社

青 少 年 自我保护实用知识 100 问

李树桃 编著



金盾出版社

内容提要



本书针对青少年学生在成长过程中可能遇到的各种安全问题,以问答的形式,介绍了一些基本的、简单的自护自救常识,提出了预防和应对各种危险的有效方法、措施及有关的法律规定,具有知识性、实用性和可操作性,可供广大青少年学生及学校教职员工、学生家长阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

青少年自我保护实用知识 100 问/李树桃编著. —北京:金盾出版社,2011.7

ISBN 978-7-5082-6994-8

I. ①青… II. ①李… III. ①安全教育—青年读物②安全教育—少年读物 IV. ①X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 088680 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:双峰印刷装订有限公司

装订:双峰印刷装订有限公司

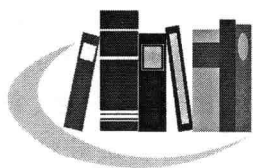
各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:7.125 字数:185 千字

2011 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8000 册 定价:16.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

青少年是祖国的未来,民族的希望。保障青少年健康成长,是国家乃至各级机关、社会团体、企业、事业单位、学校、家庭以及公民的共同责任。但随着我国经济社会的不断发展和转型,各种影响青少年健康成长的因素也在不断增多,使青少年成长中的问题也随之增多。因此,保护青少年健康成长是一项长期而艰巨的任务,也是现阶段建设和谐社会的重要任务之一。

当前,青少年成长中的安全问题已引起了社会,尤其是学校和家长的广泛关注,无时无刻不牵动着老师和家长的心。据统计,我国每年有近二万名中小学生因安全事故、食物中毒、溺水、自杀等而非正常死亡。据中国青少年研究中心进行的全国性大型调查发现,安全事故已经成为青少年的第一死因。在对全国 11 个城市 4.3 万余名中学生进行的调查显示:非致命安全事故的发生率为 24.1%,其中造成身体损害的占 1.64%,永久性伤残的占 1.01%。食物中毒、运动损伤、网络诈骗、交通事故、火灾火险、溺水、毒品危害、性侵犯、艾滋病等,这些每天都在上演,时刻威胁着青少年的健康成长。是什么原因导致这些鲜活的生命之花如此早谢呢?笔者认为主要是因为幼小的孩子自我保护意识低下,安全知识和安全技能匮乏,再加上孩子不能自控、好奇心和不良伙伴的诱惑等,因而酿成了这一起起伤害事故。为了确保孩子的健康成长,必须提高孩子的自我保护能力。

我国法律虽然在保护青少年合法权益方面规定了家庭、学校、社会、司法等不同方面的保护措施,但由于环境和条件所限,这些保护有时会出现不及时、不到位的现象,使青少年受到不同程度的伤害。因此,仅仅依靠社会、学校、家长对青少年学生进行保护是不够的,要引导他们在面对纷繁复杂的现代社会时应树立自护自救观念,强化自护自救意识,掌握自护自救知识,提高自护自救能力,使他们能够果断正当地进行自护自救,机智勇敢地处置遇到的各种异常情况或危险。要时刻保持清醒的头脑,做到警钟长鸣,并掌握必要的自护方法和技巧,做到临危不惧;要运用有效的防卫手段,敢于和善于与犯罪做斗争;要提高分辨是非的能力,学会规范和约束自己的行为;要逐步地认识社会,识别善恶,远离危险,拒绝诱惑,为自己创造一个安全的学习和生活的空间。

有鉴于此,我们编写了这本《青少年自我保护实用知识100问》。本书以问答的形式,针对青少年学生在生活中可能遇到的各种安全问题,通过大量发生在身边的案例,介绍了一些基本的、简单的自护自救常识,提供了预防以及应对各种危险的常用措施和方法。既有中小學生应该如何提高自己的法制和权益意识,也有中小學生在日常生活中应该如何注意居家、交通、饮食的安全;既介绍了中小學生应该如何的人际交往中保护自己,也介绍了中小學生如何保持心理健康、规避青春期性伤害及在网络中自我保护的措施和方法。相信这本书对广大青少年学生及学校教职员工、学生家长一定大有裨益。

编著者



基本概念篇

1. 什么是自我保护..... (1)
2. 自我保护包括哪些内容..... (1)
3. 自我保护的基本原则是什么..... (1)
4. 自我保护的基本方法是什么..... (3)
5. 青少年学生应具备哪些基本素质..... (4)
6. 我国中小学生的自我保护能力如何..... (8)
7. 为什么要加强自我保护..... (13)

基础保护篇

8. 如何加强自我保护..... (16)
9. 如何树立法律意识..... (20)
10. 如何防范引诱..... (21)
11. 如何防范被侵害..... (24)
12. 如何依法正当防卫..... (26)
13. 怎样正确报警..... (28)



居家安全篇

- 14. 使用家电时如何预防触电..... (31)
- 15. 怎样预防火灾的发生..... (37)
- 16. 怎样预防气体燃料着火..... (41)
- 17. 中小学生自我保护家长应注意哪些..... (44)
- 18. 如何防范和化解家庭暴力..... (45)
- 19. 如何确保家务劳动安全..... (45)
- 20. 为什么不能轻易带人回家..... (48)
- 21. 如何带好自己家的钥匙..... (49)
- 22. 如何确保在家时的安全..... (51)
- 23. 有人敲门怎么办..... (52)

校园内外篇

- 24. 中小学生自我保护学校应注意哪些..... (56)
- 25. 体育运动应注意哪些安全事项..... (57)
- 26. 校外活动注意哪些事项..... (58)
- 27. 遭遇校园暴力该怎么办..... (60)
- 28. 遇到校外勒索怎么办..... (65)
- 29. 遭遇踩踏事件该怎么办..... (66)
- 30. 如何防止玩具枪弹伤人..... (68)
- 31. 外出时应注意哪些..... (69)
- 32. 为什么不能离家出走..... (70)

交通安全篇

- 33. 如何学会安全走路..... (72)



- 34. 怎样认识交通信号灯..... (73)
- 35. 为什么要懂汽车信号..... (74)
- 36. 横穿马路应该注意什么..... (75)
- 37. 四季交通安全应注意哪些..... (76)
- 38. 骑自行车应注意哪些事项..... (77)
- 39. 乘坐汽车时应注意哪些安全事项..... (79)
- 40. 乘地铁时应注意哪些安全事项..... (81)
- 41. 乘火车时应注意哪些安全事项..... (82)
- 42. 乘船时应注意哪些安全事项..... (84)
- 43. 乘飞机时应注意哪些安全事项..... (86)

社交网络篇

- 44. 如何谨防诡计..... (89)
- 45. 如何谨防骗术..... (91)
- 46. 如何识别人贩子..... (94)
- 47. 如何远离迷信活动..... (98)
- 48. 女孩外出如何自我保护..... (99)
- 49. 如何警惕坏人跟踪..... (100)
- 50. 如何结交朋友..... (102)
- 51. 如何提防不法分子侵害..... (104)
- 52. 玩笑可以随便开吗..... (105)
- 53. 为什么不能进入营业性歌舞厅..... (107)
- 54. 为什么不能进入电子游戏厅..... (108)
- 55. 如何学会正确使用电脑..... (109)
- 56. 上网如何自我保护..... (112)
- 57. 网上如何结交朋友..... (114)
- 58. 如何注意网络陷阱..... (116)
- 59. 怎样学会防范网络强盗..... (118)



60. 如何拒绝网络垃圾诱惑 (119)
61. 如何抵制“网络流氓” (122)
62. 为什么不能沉迷网络 (125)
63. 如何安全上网 (126)

青春期心理篇

64. 如何才能保持心理健康 (129)
65. 如何调节强迫症 (131)
66. 如何调节青春期情绪 (133)
67. 如何保持乐观情绪 (135)
68. 如何消除自卑心理 (136)
69. 如何预防抑郁症 (138)
70. 早恋的害处有哪些 (140)
71. 孩子青春期家长怎么办 (141)
72. 如何对孩子进行性教育 (143)
73. 如何避免偷吃“禁果” (146)
74. 如何才能避免性诱骗 (148)
75. 如何正确防范性骚扰 (150)
76. 遭遇性侵犯后如何调节 (153)
77. 如何预防毒品侵害 (156)
78. 如何拒绝黄色传媒 (157)
79. 为什么不能赌博 (161)
80. 如何拒绝赌博的诱惑 (162)
81. 怎样预防性病 (163)
82. 如何预防艾滋病 (164)
83. 为什么不能讲“哥们儿义气” (164)



日常保护篇

84. 如何正确认识感冒 (167)
85. 如何正确处理伤口 (169)
86. 吃快餐应该注意哪些 (171)
87. 如何预防药物中毒 (174)

突发事件自救篇

88. 发现自己被拐卖应该怎么办 (177)
89. 游泳突发事故如何自救 (178)
90. 闹市走失怎么办 (180)
91. 遇到绑架怎么办 (181)
92. 发生地震如何自救 (183)
93. 突发海啸怎么办 (186)
94. 如何防范大风灾害 (187)
95. 突发山洪泥石流怎么办 (189)

法律法规篇

96. 未成年人的合法权利主要有哪些 (191)
97. 保护未成年人权益的法律手段有哪些 (192)
98. 未成年人享有哪些诉讼权利 (193)
99. 哪些人可以担任未成年人的监护人 (195)
100. 父母应当怎样履行对孩子的监护职责和抚养义务
..... (196)



附 录

附录一

上海市青少年保护条例 (200)

附录二

北京市中小学生人身伤害预防与处理条例(节录) (213)

附录三

重庆市中小学生人身伤害预防与处理条例(节录) (215)

附录四

广东省青少年保护条例(节录) (217)



基本概念篇

1. 什么是自我保护

自我保护也就是自我防卫,是当一个人受到他人威胁和自然因素所造成的人身伤害时,为了阻止其受到伤害而采取的保护措施。自我保护者主观意志不违背法律意识,其行为主要是为了抗击违法行为以及避免各种突发事件或自然因素所造成的伤害。自我防卫的后果一般不构成犯罪。

2. 自我保护包括哪些内容

- (1)交通安全中的自我保护。
- (2)防火与防爆、日常生活安全中的自我保护。
- (3)突发灾难、自然灾害中的自我保护。
- (4)户外活动安全、意外事故中的自我保护。
- (5)社会治安、恶性事件中的自我保护。
- (6)校园安全中的自我保护。
- (7)心理安全中的自我保护。

3. 自我保护的基本原则是什么

(1)依靠法律,预防违法犯罪对自己的侵害

《未成年人保护法》第四十六条规定:“未成年人的合法权益受到侵害的,被侵害人或者监护人有权要求有关部门处理,或者



依法向人民法院提出诉讼。”中小學生要明确，依靠法律是预防侵害的首要原则，法律是自我保护的必备武器。

依靠法律，必须学法、知法。要学习《宪法》、《刑法》、《治安管理处罚条例》、《义务教育法》、《未成年人保护法》等有关法律、法规，掌握必要的法律知识。要弄清什么是合法，什么是违法；什么是无罪，什么是犯罪；什么是自己的义务、权利和合法权益，什么是受到侵害。还要弄清家庭、学校、社会、司法对未成年人保护的内容和法律责任。

依靠法律，必须用法。要依法履行自己的义务和行使权利，并在违法犯罪行为对自己形成侵害时，能够依靠法律手段进行自我保护。一要做到克服“害怕对方报复，干脆自认倒霉”的错误思想；二要克服“管他三七二十一，我私下找人报复”的错误做法。总之，就是要在法律允许的范围内自我保护，而不能用个人感情代替政策、法律。

(2) 依靠组织，预防违法犯罪对自己的侵害

这里所说的组织，一般是指侵害发生地或自己所在的街道办事处、派出所、居委会、村委会、学校等。其中，有的街道、区县还专门成立了未成年人保护委员会。有关法律規定：“对侵犯未成年人合法权益的行为，任何组织和个人都有权加以劝阻、制止或者向有关部门提出检举或者控告。”由于对本地区、本部门的社会治安和人员活动等情况熟悉，这些组织就会依据法律，在自己的权限范围内及时妥善地处理解决未成年人受侵害的问题。

(3) 依靠群众，预防违法犯罪行为对自己的侵害

包括中小學生家长在内的广大群众，对破坏社会治安、危及中小學生人身安全和合法权益的违法犯罪活动深恶痛绝，盼望通过综合治理和“严打”使社会稳定，希望中小學生受到保护而健康成长。群众的力量大无比，并不断涌现出保护少年儿童，见义勇为的好市民、好青年、好干部。所以，当中小學生受到违法犯罪分子的侵害时，要千方百计求助于身边的群众，共同来对付



坏人。当群众勇敢而义无反顾地与违法犯罪分子做斗争时,违法犯罪分子必将成为过街老鼠,无藏身之地,受到应有惩罚。

(4) 依靠智慧,预防违法犯罪行为对自己的侵害

勇于斗争,相信正义必将战胜邪恶;不能怯弱,不能束手待毙,不能让坏人为所欲为。这是中小學生预防侵害的必要前提。

但是,中小學生年龄较小,身单力薄,在面对违法犯罪分子时,更要强调善于斗争。要依靠自己的聪明智慧,机智巧妙地战胜敌人,保存自己。《鸡毛信》中的海娃把鸡毛信藏在羊群头羊的尾巴下,躲过日本鬼子的搜查,胜利地完成了送重要情报的任务;小兵张嘎眉头一皱,计上心来,想出招数,战胜了愚蠢的敌人。可见,面对身高力大、用心险恶的坏人,不仅要敢于斗争,更要善于斗争,勇敢加机智才能保平安。否则,单凭勇敢,鲁莽从事,硬拼硬干,可能会受到更大的侵害。所以,智勇双全才是预防和对付侵害的正确原则。

4. 自我保护的基本方法是什么

(1) 义正词严,当场制止

当你受到坏人的侵害时,要勇敢地斗争反抗,当面制止,绝不能让对方觉得你可欺。你可以大喝一声:“住手!想干什么?”或“要什么流氓”!从而起到以正压邪、震慑坏人的目的。

(2) 处于险境,紧急求援

当自己无法摆脱坏人的挑衅、纠缠、侮辱和围困时,立即通过呼喊、打电话、递条子等适当办法发出信号,以求警察、老师、家长及群众前来解救。

(3) 虚张声势,巧妙周旋

当自己处于不利的情况,可故意张扬自己的亲友或同学已经出现或就在附近,以壮声势;或以巧妙的办法迷惑对方,拖延时间,稳住对方,等待并抓住有利时机,不让坏人的企图得逞。



(4) 主动避开,脱离危险

明知坏人是针对你而来,你又无法制伏他时,应主动避开,让坏人扑空,脱离危险,转移到安全的地带。

(5) 诉诸法律,报告公安

遇到突发事件,使个人利益受到严重侵害,已经触及法律问题,家长和校方无法解决,应果断地报告公安部门,如巡警、派出所,或向社区未成年人保护委员会、街道办事处、居民委员会、村民委员会、治保委员会等单位或部门举报。

(6) 心明眼亮,记牢特点

遇到坏人侵害时,一定要看清记牢对方是几个人,他们大致的年龄和身高,尤其要记清楚直接侵害人的衣着、面目等特征,以便事发之后报告和确认。凡是能作为证据的,应尽可能记住,并注意保护好作案现场。

(7) 堂堂正正,不贪不占

不贪图享受,不追求吃喝玩乐,不受利诱,不占别人的小便宜。因为“吃人家的嘴短,拿人家的手软”,往往贪小便宜的人容易上坏人的当。

(8) 遵纪守法,消除隐患

自觉遵守校内外纪律和国家法律、法规,做合格的中小學生。平日不和不三不四的人交往,不给坏人在自己身上打主意的机会,不留下让坏人侵害自己的隐患。如已经结交坏人或发现朋友干坏事时,应立即摆脱同他们的联系,避免被拉下水或被侵害。

5. 青少年学生应具备哪些基本素质

中小學生处在一个特殊的成长时期,阅历相对简单,社会经验还不够丰富,比较容易受到自然灾害、意外事故和社会不良行为等的伤害,因此尤其需要强化自我保护。



中小學生进行自我保护,需要具备以下一些基本的素质。

(1)敏锐的识别能力

如果中小學生具有敏锐的识别能力,在危险真正发生之前,就已经看到了危险的影子,那么,我们就可以走在危险的前面,即使危险真的不可避免地发生了,我们也可以事先做好充分的心理准备,迅速采取措施,把自己的损失降到最低程度。

正常情况下,这种心理上的预期,有利于我们对他人进行迅速的判断,了解他人。但是,有的时候,这种心理上的准备状态会被坏人所利用,用来充分伪装自己,然后用表面的现象骗取大家的信任。

因此,我们千万要注意,不要让自己的眼睛骗了自己,不要把任何事情都想成是理所当然的。要学会观察,但凡觉得有疑问,多问自己几个为什么,抓住疑点,准确识别他人。

(2)清醒的判断能力

清醒的判断是进行成功的自我保护的重要前提,它包括对是与非、真与伪、表与里、安与危、合法与非法的总体判断,以及对事件性质的分析、对疑点细节的分析、对当时处境的分析、对事态发展的种种预测等。

当危机出现的时候,可能会由于紧张、焦虑等原因,影响了人们正常的判断,后果甚至不堪设想。我们偶尔会从电视新闻中看到这样的悲剧,某处发生火灾,有人急着跳楼逃生,结果不幸身亡,但其他人迅速撤离反而安然无恙。所以,保持头脑的清醒在自我保护中是相当重要的。

俗话说,“当局者迷,旁观者清”。很多时候,作为当事人,由于自己视角的局限,往往被表面现象迷住了眼睛,或被利害关系冲昏了头脑,当危险来临之时,还浑然不觉。尤其是在面对职业骗子的时候,我们常常会被他们的花言巧语所迷惑,仿佛被灌了迷魂汤,人云亦云,完全失去了自己的判断能力,这是最可怕的情况。



因此,在任何情况下,无论别人说得如何天花乱坠,我们都需要保持清醒,努力把自己设想成为一个局外人,想象这是别人的问题,试着从旁观者的角度来进行判断,或者问一问自己,如果父母遇到了这样的情况,他们可能会怎么做?努力置身于事外,也许就可以使自己逃过一劫。

(3) 强烈的自我保护意识

俗话说,“不怕做不到,就怕想不到”。很多灾害在刚刚开始的时候,并不可怕,但是由于当事人浑然不觉,任其发展,导致后果严重不可收拾。而很多人造的灾祸之所以发生,就是由于被害者在品尝到最后的苦果之前,并不认为这是一场灾难,从一开始就不加干预地任凭事态发展,一步步地陷入无可挽回的境地。

对于青少年来说,尤其是在“性”的问题上,有时候更是难以分清楚是与非、对与错,贪图眼前一时的满足或快乐,看不到自己的行为可能带来的严重后果,缺乏自我保护的意识,最终酿成苦果。

如果说自我保护的能力和技巧是计算机的硬件,那么自我保护的意识就是计算机的软件。只有装上了软件的计算机,才是可以使用的。同样,任何自我保护的技能和手段,只有在大家意识到危险的存在、加以调用的时候才能发挥作用。没有自我保护的意识,就算是身怀绝技,也是英雄无用武之地,等到恶果发生之时,往往为时已晚。

因此,青少年在学习自我保护的知识和技巧的同时,还必须树立自尊、自爱、自律的观念,在必要的时候,把自我保护作为自己考虑任何问题、采取任何行动的一个大前提,让自我保护的意识成为一道坚固的防线。

(4) 理智的自制能力

如果说外在的危险还是看得见摸得着的,那么我们内心深处的欲望,则是一个足以把我们推进厄运深渊的隐形恶魔。有时候,某些不怀好意的人,正是利用了人们内心的一些欲望,把