



读 一 本 书

保 一 生 平 安



100个鲜活案例，**60**种安全方法，**18**条实操对策
让孩子喜欢看，记得住，用得上
让家长放心，让老师安心



孩子，你该如何 自我保护

吴甘霖
著

方法学家给孩子的安全管理秘籍



全国百佳图书出版单位
Top 100 Publishing Houses in China



孩子，你该如何 自我保护



方法学家给孩子的安全管理秘籍

HAIZI, NI GAI RUHE ZIWO BAOHU
FANGFAXUEJIA GEI HAIZI DE ANQUAN GUANLI MIJI

图书在版编目(CIP)数据

孩子,你该如何自我保护:方法学家给孩子的安全管理秘籍/吴甘霖著;— 南宁:接力出版社,2016.9

(吴甘霖自主管理教育丛书)

ISBN 978-7-5448-4540-3

I. ①孩… II. ①吴… III. ①安全教育—儿童读物
IV. ①X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第210018号

责任编辑:袁怡黄 朱丽丽 美术编辑:张 凯
责任校对:刘会乔 责任监印:刘 冬 营销主理:段立诚
出版发行:接力出版社 社址:广西南宁市园湖南路9号 邮编:530022
电话:010-65546561(发行部) 传真:010-65545210(发行部)
<http://www.jielibj.com> E-mail: jieli@jielibook.com
经销:新华书店 印制:三河市鑫金马印装有限公司
开本:880毫米×1250毫米 1/32 印张:8.375 字数:145千字
版次:2016年9月第1版 印次:2016年9月第1次印刷
印数:00 001—60 000册 定价:25.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺:如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向本社调换。
服务电话:010-65545440



序言：学当自己的好卫士

对千万青少年而言，安全问题实际上是比较成绩与成长更重要的问题，因为失去了安全，其他的一切就失去了基础，因此越来越得到学校、家庭和社会各界重视。

甚至在2016年的两会期间，时任教育部长的袁贵仁还明确提出“如果你们问，教育部现在最大的压力是什么，我告诉你们，就是（学生的）安全问题”。

毫无疑问，要提高青少年的安全系数，除了各界要加强安全条件、措施的改善外，让孩子们学会自我保护，也是至关重要的。本书就是这样一本提供各种做法和方法，让大家学会自我保护的作品。

这本书的产生，既是因为有自身体验有感而发，也是响应众多家长、老师与孩子们的呼唤。

我也是一个孩子的爸爸。当我的儿子吴牧天出生时，我出于对孩子一生幸福的考虑，提出一个“多维教育，全面发展”的教育理念来对他进行培养：安全教育、自立教育、做人教育、

智慧教育、知识教育。安全教育放到了第一位。后来，我儿子遭遇了一次十分恐怖的绑架，但他机智地逃脱了。此外，和许多孩子一样，他也遇到过其他如不良诱惑、交通、财务风险等多方面的问题，他都能恰当地处理。对此，他非常感慨地说，幸亏自己从小就接受安全教育和自我管理教育，让他能避免危险，转危为安。

上述的教育理念，对他起到了很好的引导作用。他把不少亲身经历写到青少年的成长励志畅销书《管好自己就能飞》中，受到了普遍欢迎。而我在举办有关讲座和写作如何培养吴牧天的书《孩子自觉我省心》时，也强调如何让孩子学会自我保护。

这时候，不少听过我讲座和看过上述两本书的老师、家长纷纷表示，给孩子提供多种保护固然重要，但是让孩子学会自我保护，从某个角度讲更重要。他们反映：我们不能随时陪伴在孩子身边，也不能管孩子一辈子，如果有关于孩子如何自我保护的好书，我们非常愿意让孩子认真学习。而一些孩子反映：我们也希望读到自我保护的书，但希望这样的书既好看又管用。

于是，我写了这本书，并格外注意采取青少年喜闻乐见的方式，突出三个特点。

第一，看得进。

这体现在既不高高在上，也能用生动的故事吸引人上。本书不是简单而干巴巴的安全条款，而是精选 100 多个鲜活的案

例,首先把孩子们吸引住。这在以往的安全教育读本中是少见的。

第二,记得住。

不讲空话套话,而是用精炼且有真知灼见的语言来交流。如“事后悔千回,不如事前学一回”,“要‘见义勇为’,更要‘见义智为’”等。

第三,用得上。

与孩子们遇到的真实问题情境密切挂钩,并提供各种有效方法。如对许多孩子既痛恨又不得不面对的校园暴力,就要从如何躲避到真正出现时用什么措施去应对,都有管用的方案。

本书共分三个部分。其中第三章“自我保护的十种主要方法”,包括了如何对付校园暴力与社会暴力,如何对付偷盗、诈骗、敲诈、抢劫、绑架、意外伤害、网瘾、毒品,以及如何避免自杀等在现实中较为主要的方面,希望真正能起到“学了就能用,用了就有效”的作用。

值得指出的是:解决青少年的安全问题,绝非掌握有关方法就够了,更关键的,是要全面培养孩子对自身安全负责的意识与素养。为此,本书的前两章实际上就极为重要:

第一章 别人保护很重要,自我保护倍牢靠

这是让孩子们不要把自己的安全全部寄托于外界,更要重视自我保护的重要性。只有他们明确了这份重要性,才会真正愿意学习有关方法。

一句话,让孩子不要全由别人当卫士而要主动当自己的好

卫士。

第二章 有效自我保护的四大法则

从“问题没出现”“问题已出现”“自己难解决”“已经受伤害”等四个方面，将遇到的风险问题进行系统处理。

“读一本书，保一生平安。”这是一些家长和老师，还有孩子对我写这本书时的期望，我不敢说此书能达到这一要求，但通过上述三方面训练，既有原动力的培养，又有对安全每个环节的应对措施，还有具体方法，应该能让青少年读者掌握自我保护的主要环节，更好地成为不让人操心或少让人操心的孩子。

这是接力出版社在出版“贝尔写给你的荒野求生少年生存百科系列”之后，再次推出的一本安全教育著作。我希望这本书与中国的现实和孩子们面临的问题紧密联系，成为接力出版社“生存教育”系列中又一本有价值的作品。

新的学期又要开始了，两年前的开学季，包括中央电视台在内的众多媒体，曾报道多名女大学生在上学途中被人绑架甚至杀害的新闻。今年秋季开学前，又传来徐玉玉等学生因为电信诈骗导致身亡的报道，触目惊心。减少对青少年的伤害问题，的确迫在眉睫！我们期望社会各界对此一定要采取各种有效措施。我们期望随着青少年自我保护能力的提高，有关安全问题越来越少。

愿每个孩子当自己的好卫士，平安一生！

目 录

序言：学当自己的好卫士.....	1
------------------	---

第一章 别人保护很重要，自我保护倍牢靠

一、珍惜人生，尽早学会自我保护

1. 关键时刻，求天求地不如求自己.....	3
2. 风险未必在天边，可能就在你身边.....	8
3. 事后悔千回，不如事前学一回.....	11

二、好好负责：你应学会自我保护

1. 当命运的主人：要走正路，不要走邪路.....	16
2. 当环境的主人：第一时间防备所有危险.....	20
3. 当关系的主人：善于交朋友，慎重交朋友.....	23
4. 当心灵的主人：“天堂地狱一念间”.....	25

三、多多自信，你能学会自我保护

1. 没事别惹事，有事不怕事.....	29
2. “敢”字当先，一切皆有可能.....	31

- 3. 冷静面对,一切皆有可能.....36
- 4. 坚持到底,一切皆有可能.....38

四、更新观念,更好学会自我保护

- 1. 胜负重要,生命更重要.....41
- 2. 要“见义勇为”,更要“见义智为”.....43
- 3. 要做诚实的孩子,但对坏人例外.....47
- 4. 自我保护,并不等于独自承担.....50

第二章 有效自我保护的四大法则

一、问题没出现,擦亮眼睛防风险

- 1. 期望危险远离自己,不如自己远离危险.....57
- 2. 害人之心不可有,防人之心不可无.....61
- 3. 警惕玩耍出灾祸.....64
- 4. 警惕玩笑出灾祸.....66
- 5. 警惕冲动出灾祸.....69

二、问题已出现,开动脑筋想办法

- 1. 要勇敢,更要有方法.....72
- 2. 想办法,就能有方法.....76
- 3. 即使已经犯错,也可冷静纠错.....79

三、自己难解决,伸出双手求帮助

- 1. 去除顾虑,勇于求助.....83
- 2. 当机立断,及时求助.....86
- 3. 聪明睿智,巧妙求助.....88
- 4. 了解和营造帮助系统,危困时刻更好求助.....90

四、已经受伤害，理性面对创未来

1. 与其忍气吞声，不如理性抗争..... 94
2. 不要轻易离家出走..... 97
3. 不要以极端方式证明自己的正确与无辜..... 100
4. 不要从受害者变成伤害者..... 102

第三章 自我保护的十种主要方法

一、 如何对付校园暴力与社会暴力

1. 主动不被动，避免成为“被宰的羔羊”..... 110
2. 实力不够时，以退为进..... 114
3. 猝不及防时，这样抵挡..... 116
4. 提防矛盾在瞬间升级并动用凶器..... 118

二、 如何对付偷盗

1. 别让小偷“盯上”你，要让自己学会识小偷..... 121
2. 不让小偷有下手的机会，让小偷下手也白搭..... 124
3. 格外警惕“慌忙出错”与“漫不经心”..... 127

三、 如何对付诈骗

1. 骗子最会利用贪念与好心，别被各种好听的话忽悠..... 131
2. 骗子总是善于伪装，别被骗子的形象迷惑..... 136
3. 骗子常常“步步为营”，不要越陷越深..... 139

四、 如何对付敲诈

1. 不要轻易成为那个好捏的“柿子”..... 143
2. 撕开各种敲诈的假面具..... 147

3. 从“要么……要么……”的思维圈套中解脱出来	153
--------------------------	-----

五、如何对付抢劫

1. 小心风险在不经意时降临	158
2. 警惕坏蛋“声东击西”	162
3. 对手太强时,可“示弱”和“舍小保大”	165
4. 先想办法脱离控制,再想办法制服歹徒	168

六、如何对付绑架

1. 保持警惕 避免绑架	170
2. 放弃哭闹 避免撕票	174
3. 全力周旋 机智逃脱	178

七、如何对付意外伤害

1. 避免交通意外伤害	183
2. 避免无情的水、火伤害	188
3. 避免可怕的雷、电伤害	195
4. 在地震时如何智慧求生	200

八、如何对付网瘾

1. 别把自己真实的人生,葬送在虚拟的世界里	204
2. 不怕有网瘾,就怕不回头	209
3. 戒除网瘾的三大方法	215

九、如何对付毒品

1. 一沾毒品,就等于开启“自毁模式”	223
---------------------	-----

2. 不被“魔鬼的理由”拉下水.....	225
3. 战胜毒瘾的两大关键.....	234

十、如何热爱生命避免自杀

1. 不要“把问题看得太复杂，把后果看得太简单”.....	240
2. 不要急、慢一点.....	244
3. 提高抗压能力，挫折不是世界末日.....	248

第一章

别人保护很重要，自我保护倍牢靠



一、珍惜人生，尽早学会自我保护

1. 关键时刻，求天求地不如求自己
2. 风险未必在天边，可能就在你身边
3. 事后悔千回，不如事前学一回

1. 关键时刻，求天求地不如求自己

每个人都希望自己生活得平平安安，一帆风顺，没有任何风险发生。作为孩子的你，想必同样有这样的心理。

但是，你不期望，并不意味着它就不会发生。

有一天，在北京工作的我，突然接到一个让我胆战心惊的电话。

在长沙读书的儿子吴牧天告诉我，刚才他被绑架了！

那一瞬间，我的心突然跳到了嗓子眼儿，正要追问怎么回事，接着听到儿子说：“不过您别着急，我已经成功地战胜坏蛋了。”

在之后的几分钟内，我了解了儿子刚刚经历的惊险一幕：

当时他在长沙的一所著名学校学习。傍晚，他去大型商场，和同学们购买班级表演的道具，同学们先带着道具回学校了，他则准备搭车回家。

这时，一个高大的青年走过来，笑嘻嘻地叫住他：“同学，同学，你好！你是麓山国际学校的吧？”

牧天穿着校服，别人认出也不奇怪。出于礼貌，牧天停下来。那人就向牧天打听一些学校的情况。两人一边走一边对话，到了商场门口。

牧天去搭出租车，但正逢周末，等了近20分钟也没有等到空车。那个人也在一边等车，对牧天说：“这个地方很难搭到车啊！我有一次等了1个小时也没有空车。不过我知道前面有条小巷子，穿过去到那边就好搭车了。我准备到那边去等车，你去吗？”

牧天此时归心似箭，加上刮着寒风，很冷，就跟随他去了。

两人走进了小巷，越往里面走越偏僻，到后来甚至看不到一个人了。这时牧天突然警觉起来了，赶紧想回头走。但为时已晚，那个人用一把匕首对着他的腰部，接着恶狠狠地说：“老实一点跟我走！不然有你好受的！”

天哪，这不就是电视里看到过的绑架吗？！一个15岁

的孩子哪想得到这样的危险竟然真的发生在自己身上！

牧天顿时吓得双腿发软，又十分后悔：后悔没有听爸爸妈妈关于注意安全的叮嘱，后悔没有听老师关于安全的教育。之后就不断期望：要是刚才那两个同学没走，就在前面看到自己多好；要是爸爸妈妈在多好；哪怕有一个陌生的人看见，能呼救也好……

就在这个时候，他想起了我和他妈妈在对他进行自我管理教育时讲过的一些话。他深吸一口气，强迫自己镇静下来，在心里对自己说：“不要期望别人救你，你只能自己救自己了！”

于是他佯装乖乖配合，让歹徒放松了警惕。

当走出小巷的那一瞬间，他找到了方法：眼前有一个饭馆，里面有不少人在吃饭。正好有服务员端着菜从门口经过。于是，在靠近饭馆的一刹那，牧天猛地一弯腰，箭一样冲进饭馆，将服务员手中的两盘菜打翻在地。但他还嫌不够，见旁边桌子上放着两摞碗碟，又将它们掀翻在地。

这样一来，不仅把饭馆里所有人的目光都吸引了过来，而且饭馆工作人员也快跑过来，将这个“破坏分子”围住并抓到后面的经理室。

于是，牧天就高高兴兴地被抓进去了。

事情就这样朝着牧天希望的方向发展了！饭馆