

我的安全我知道

.....

第一章

人际交往与社会生活



1 公共场所守规矩

刚刚学会了骑自行车，小斌非常得意，他炫耀地骑着自行车在街上到处乱转。突然，前面路上来了一位老太太，小斌慌了手脚，想拐弯，可是自行车根本就不听指挥，直直地撞在老太太身上，老太太倒在地上，爬不起来……

同学们，公共场所人员众多，情况也非常复杂，如果不遵守公共道德、不遵守公共场所规则，就容易发生意想不到的安全事故。因此我们要从小培养公德意识，自觉维护公共场所的安全。

那么要特别遵守哪些公共场所规则呢？

1. 不带弹弓、气枪等到公园去打鸟，也不要在大街上玩耍，以免误伤他人。
2. 不要带大型宠物进入公共场所，以免宠物伤害或吓着他人。
3. 不满 12 岁不能骑自行车。如果骑自行车的水平不够，不要上街，以免摔倒或撞伤他人。



4. 自行车不能骑到公园、步行街去，这些地方因为人多，是禁止自行车通行的。

5. 不要在公园草坪、大街、马路边上踢球。

6. 不要在公交车、火车上嬉戏玩闹。

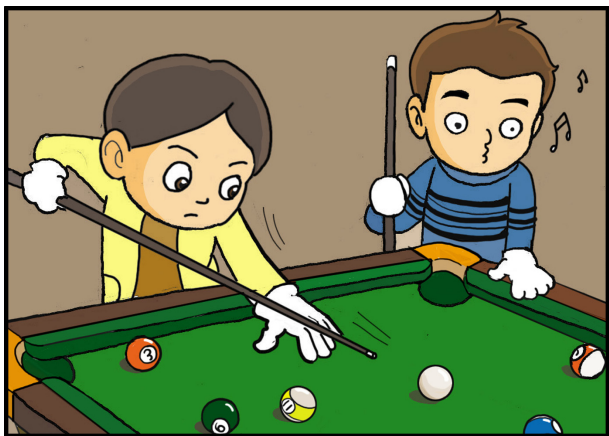
7. 在安静的场所不要大喊大叫，以免影响他人休息。

8. 在动物园，不要私自给动物喂食，以免伤害动物；也不要进入防护栏，不要靠近凶猛动物，不要逗弄动物。

9. 参加大型活动时，不要拥挤，不要制造紧张的气氛，以免发生踩踏事件。

10. 不要攀爬高树、高墙，不要在高处危险的地方留影。
11. 在超市、商场购物时，要排队按照次序，不要拥挤；遇到突发事件，要迅速撤离，同时要听从工作人员的指挥、安排。
12. 看电影、观看文艺演出时，不要在座位上大声说笑，以免影响别人观看；不要乱挤占别人的座位；不要往地上乱扔垃圾。

2 不去成人娱乐场所



孙龙的家后面就是一个歌舞厅，每天听着歌舞厅传出的歌声、看着进进出出的男女青年，孙龙就觉得特别好奇。一天，孙龙趁家里不注意，偷偷地溜到里面去了……

同学们，成人娱乐场所可不能去！

1. 成人娱乐场所里面空气污浊，抽烟的、喝酒的，什么人都有，

不利于同学们的健康。

2. 成人娱乐场所里的人很杂，如果在里面认识了不良青年，很容易学坏，甚至导致犯罪。

3. 成人娱乐场所经常有打斗事件发生，同学们因为身体比较弱小，很容易受伤。

4. 成人娱乐场所往往也是暴力、色情等有害文化的重要传播地。一些歌舞厅、录像厅、游戏厅等场所为了达到营利的目的，不惜以色情、暴力等有害内容招徕顾客。如果同学们出入这些娱乐场所，心理、思想很容易受到毒害，导致犯罪。

5. 去成人娱乐场所，很容易沾染吸烟、喝酒、甚至吸毒等恶习。

根据我国有关法律规定，营业性游戏厅、录像厅、歌舞厅、台球馆等文化娱乐场

所限制未成年人进入，但是一些经营者唯利是图，管理者疏于职守，导致很多未成年人出入。中国青少年研究中心曾经进行过调查，发现经常出入成人娱乐场所的青少年，很容易学坏，犯罪率也明显高于不去成人娱乐场所的青少年。

因此，同学们一定要自律，自觉远离歌舞厅、台球馆、酒吧、游戏厅、录像厅等成人娱乐场所，如果有同学或伙伴到里面去玩，也要尽力劝阻。

小资料



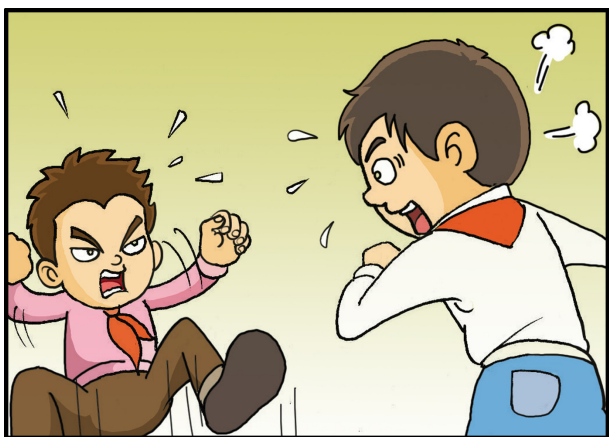
德国对成人娱乐场所的规定

保护儿童，世界上很多国家都有很多规定和措施，这里向同学们介绍德国的一些情况。

关于歌舞厅，德国规定“16周岁以下的儿童和少年没有监护人或教育受托人陪同时，不得参加公共场所举办的舞会；16岁以上的少年最晚可以停留到24点。”关于游戏厅，德国规定“儿童和少年不得进入公共场所的游戏厅或者类似的主要经营赌博的场所；儿童和少年只有在民间节日、射击比赛盛会、年集会、专门集市或者类似的活动中，且在营利价值很小的前提下，才可以参加有营利性可能的游戏。”“进入危及儿童或者少年健康的场所后，可以将其带到监护人那里，如果联系不到，可以带来少年福利局实施保护措施。”

另外规定，在公共场所，不允许向儿童和少年提供含有酒精的饮料，也不得向16岁以下的儿童或少年出售烟草商品，也不允许他们吸烟。

3 不要与同学吵架



小浩的脾气很暴躁。在学校时,如果哪个同学不听从他,或者不跟他玩,他就会非常生气,然后和同学吵起来。老师批评了小浩,可是小浩仍然不改变,还是我行我素。渐渐地,同学们都不愿意跟他玩,下课时也远远地躲开他。小浩觉得很孤独,下课时找不到同学说话、玩耍,放学后也没有人

愿意跟小浩一起回家,小浩越来越厌学了。

同学们,我们在与别人交往时,一定要注意人际关系的准则——讲礼貌、讲文明,像小浩那样,谁还会跟他交朋友呢?

同学们现在正处在生长发育期,缺乏心理控制能力,容易出现过激行为。所以,为了友好地跟别人相处,我们就要加强自我心理协调,克服爱与别人争吵的坏脾气。

1. 认识与别人争吵的危害性。与别人交往时,动不动就发脾气,很容易伤害对方的自尊心,不但不能解决问题,还容易伤害彼此的感情。跟人吵架是对别人的不尊重,那么必然也得不到别人的尊重,甚至会被对方认为是缺乏教养。跟人吵架还容易动怒,不利于身体健康,影响学习。

2. 要学会自我控制。如果你总是跟人吵架,那么可以请好朋友帮助提醒自己,也可以在快要发火时,马上离开现场去做别的事,分散注意力。还可以记日记,把自己每一次争吵记下来,然后分析原因,也可以请老师和家长帮你分析,争取早日改掉坏毛病。

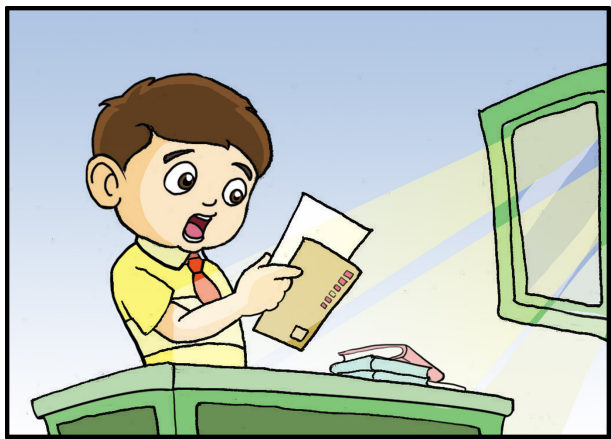
3. 学会为别人着想。我们在跟别人沟通时,如果总是认为自己是正确的,要别人听从自己的,那么对方就会很累。如果双方都认为自己是正确的,那么就很容易争吵,发生冲突。因此,跟同学交流时,一定要认真考虑对方的感情和想法,站在对方的立场考虑

问题，那么吵架自然就可以避免了。

4. 主动和解。如果一时忍不住跟同学吵架了，那么不管谁对谁错，一定要主动向对方道歉，或者借助其他同学发出和解的信号去和解矛盾。主动和解往往会得到对方的谅解，有利于恢复感情。

4 学会处理“连锁信”

小鹏一天突然收到一封信，信上写道：“请你收到这封信后，把信复印 20 份，20 天内发给你 20 个同学，每人各发一封。发完信 5 天后，你将得到一万元钱。如果你不照做，你和你的家人将大难临头。”小鹏先是吓住了，然后报告了老师，老师告诉他这是骗人的把戏，于是小鹏对这封信不予理睬。



小鹏收到的信就是所谓的“连锁信”。有手机或电子邮箱的同学可能也有过这方面的经历。参与这种信件或短信传播毫无意义，只会带来经济损失，同时还严重影响身心健康。如果收到这样的连锁信或连锁短信，该怎么办呢？

1. 不要相信信里的话，不要被它迷惑。幸福需要靠自己的努力去创造，不是一封信两封信就可以得来的，更不要指望发几封信就会发财。

2. 不要怕“大难临头”的恐吓。发生在我们身边的那些不幸的事，往往都是自身不遵守规矩、不遵守法律、不尊重科学或一时闪失造成的，有些则是因为别人的过错造成的，跟连锁信、连锁短信没有任何关系。

3. 不要参与这种活动。如果参加了，不但浪费钱财和精力，而且会影响同学、朋

友关系,给自己和同学、朋友的心灵蒙上阴影,影响学习。有些同学寄了连锁信后,总盼着发财,不寄又担心有灾难,结果整天胡思乱想,耽误了学习。

5 遭遇抢劫怎么办

2012年12月18日,正是高一年级第二次月考的时候。当晚9时30分左右,高一(23)班的两位同学刘奇俊、吴昊行至月兔广场家友超市旁的一条小通道时,不幸被一社会青年盯上,当场被持刀抢劫。在被抢劫过程中,由于歹徒穷凶极恶,刘奇俊同学背部被歹徒的小匕首刺中,鲜血马上染红了整件上衣;吴昊同学



被歹徒抢走了现金八十元左右,人身没有受到大的伤害。(事后了解,该歹徒系刚刚劳改释放不到二十天的社会青年,因没钱上网,才进行抢劫。)

同学们,随着年龄的增大,我们独自外出、游玩的机会也越来越多,同时也越来越容易成为一些歹徒的目标。因为我们身上值钱的东西逐渐增多,同时又没有很强的抵抗能力。那么该如何预防抢劫,遇到抢劫时又该怎么做呢?

1. 不要独自在黑暗的小巷子里走,也不要独自去野外;上学放学,最好能跟几个同学结伴走;深夜不要外出。
2. 有事外出,一定要把行程和时间报告父母。
3. 如果发现被歹徒盯上,就要迅速朝附近比较热闹的地方跑,比如商场、超市等;或者跑到附近的居民家,敲门求救。
4. 遇到拦路抢劫的歹徒,一般先不要跑,因为歹徒的目的是钱,你跑又跑不过他们,万一惹火他们,就容易受到伤害。要保持冷静,不要害怕,尽量说好话,说明自己没带钱,避免跟他们争吵。

5. 如果他们继续坚持要钱，就跟他们说回家取钱，趁机跑掉，并向你认识的人求助。也可将身上少量的钱财、物品交给歹徒，同时记住他们的衣着、长相、口音及逃离方向，及时到附近的派出所报案。千万不要拉住想跑的持刀歹徒不放，这样容易造成歹徒狗急跳墙，持刀伤人。

6. 除非不得已，最好不要跟歹徒正面冲突，以免身体受到伤害。

7. 如果要进行反抗，一定要有十足的把握，同时要先麻痹歹徒，然后趁他们不注意，攻其不备，攻击时要快速有力，然后迅速离开，向警方报案。

6 校园抢劫案的特点



同学们，校园本来是比较安全的地方，但是社会上有些不良青年或者高年级的同学因为受到坏人的诱惑，会在校内对低年级同学进行抢劫。校园抢劫主要有下面这些特点。

1. 被抢劫的主要对象是单独行走的人或伙伴不多的儿童。

2. 作案人一般为校内或学校附近有劣迹的小青年，熟悉校园环境，往往结伙作案；作案时胆大妄为，作案后逃遁，但是外地流窜作案的可能性较小。

3. 作案时间一般是师生休息的时候，或者是校园内行人稀少、夜深人静的时候。

4. 大多数抢劫案件发生在校园比较偏僻、阴暗、人少的地方，一般为树林中、小山上、远离宿舍区的教学实验楼附近或无路灯的人行道、正在兴建的建筑物内。

了解了校园抢劫案的特点，同学们就可以有效加以预防：

1. 如果在学校住宿，晚自习后要按时回宿舍；如果在外面玩耍，千万不能深夜时滞留在外不归或晚归。

2. 放学后不要在学校逗留、玩耍,更不能天黑时才回家,这样既不安全,又让父母担心,同时还会影响学习和身体。

3. 如果一个人在校园里走,不要显露出过于胆怯的神情,这样很容易成为不良青年的抢劫目标。

4. 千万不要向别人炫耀随身携带的贵重物品;不要告诉别人你家里很有钱,单独外出时不要带过多的现金。

5. 放学后或晚上在学校里一定要结伴行走。

6. 不要独自到行人稀少、阴暗、偏僻的地方。

7. 如果遭遇了抢劫,要记住抢劫者的长相、衣着,然后及时报告老师、学校的保卫人员,也可以到附近的派出所报案。

小 知 识



歹徒盯上你了怎么办

1. 发现被歹徒盯上,不能惊慌,要努力保持头脑清醒。
2. 如果在街上被歹徒纠缠,想办法摆脱他们,迅速跑向人多的地方。
3. 遇到拦路抢劫的歹徒,可以将身上少量的财物交给歹徒,巧妙周旋,记住他们的各种特征,如相貌、身高、口音、衣着、逃离方向等。
4. 不到迫不得已时不要轻易与歹徒发生正面冲突,要随机应变。
5. 如果遇到凶恶的歹徒,自己又无法脱离危险,一定要奋力反抗。反抗时,要大声呼喊,争取震慑歹徒,动作要迅速有力。

7 如何预防性侵害

随着身心的逐渐发育，学校、家庭都会或多或少地对同学们进行一些生理卫生、性保健、预防性侵害等方面的教育，同学们也可以通过其他途径了解这方面的信息。虽然很多同学都有预防性侵害的意识，但对于如何预防却没有具体的方法，下面就给同学们介绍一些如何预防性侵害的方法。

1. 首先，在头脑中时刻要有自我保护的意识。从外表上看，坏人与常人没有什么区别，他的长相可能很丑恶，也可能很和善；可能是陌生人，也可能是你非常熟悉的人；可能是男性，也可能是女性。所以，你要时刻提防坏人，小心上当受骗。

2. 要珍惜自己的身体。我们的性器官是我们身体非常隐私的部位，平时遮盖起来，不能在别人面前裸露，更不能让人触摸。如果隐私部位被他人碰摸，你要大声拒绝，并跑离现场，还应该告诉可信任的大人或家长。

3. 当父母不在家时，不能随便给其他人开门。如果是与几个小伙伴在家里，没有大人时，要把门从里面锁好，防止陌生人进入。不要轻信陌生人，更不要带陌生人回家。陌生人如果说他不认识路，让你带路，你可以口头告诉他，而不能单独去给他带路。如果陌生人让你帮助他找东西、做事情等，千万不要跟他走，要迅速离开，以免上当受骗。

4. 不要吃陌生人递过来的食物，不要接受陌生人送的钱财、礼物、玩具，不要搭



乘陌生人的便车，遇有驾车的陌生人问路，要与车身保持一定的距离。

5. 尽量不要单独呆在僻静的地方，尽可能避免黑夜单独外出。不要独自去偏远的公园，不要独自通过昏暗的地下通道，夜晚不要独自去无人管理的公厕。外出活动时要征得父母的同意，并将行程、大概回家的时间告诉父母。如果回家晚，路途又较远，要让父母顺

着回来的路去接，或者干脆到你所在的地方去接。

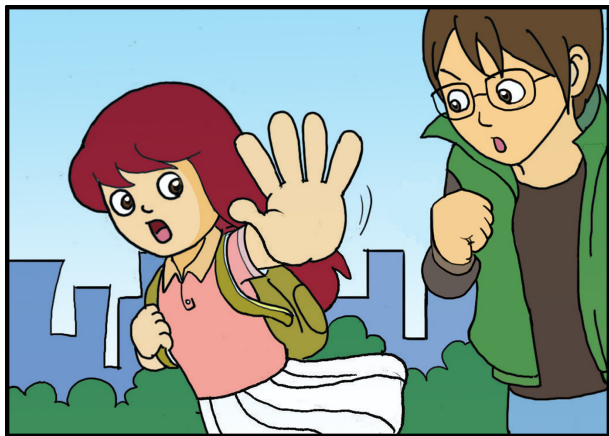
6. 不要出入电子游戏机房、台球厅、歌舞厅、酒吧等娱乐场所，这些地方比较复杂，不但容易受到不良青年的影响，而且人身安全没有保障。

7. 夜晚需搭乘车辆，应暗中记下车牌号。如果发现开车者带有异常眼光，可先用开玩笑的方式提示：“你的车号是XXX，很吉利呀！”表示你已经知道他的行动，可预防他起不良之念。

8. 独自在街上或其他地方行走、发现被坏人盯上时，要设法迅速摆脱坏人。除非迫不得已，要尽量避免与坏人正面对抗。这时，重要的是保持头脑冷静，根据当时的周围环境和自己的身心状态迅速思考对策。如果是晚上，要朝灯光明亮的大街上或行人往来较多的地方跑。如果被坏人纠缠，要高声喊叫，并迅速跑开。碰到有坏人做坏事，要迅速找附近的公用电话，拨打电话110报警。如果遇到强暴的威胁时，要大声喊叫，并迅速跑向人多的地方。在反抗性侵害时，要显示出自信心和强有力，给侵犯者以不可欺负的威慑感。

9. 在无人的地方大声喊叫，容易遭受杀身之祸，因此这时宜用缓兵之计，争取时间，寻找逃脱办法。如果万一被强暴，最重要的是立即寻求协助，包括去医院检查内伤与外伤，接受心理康复治疗等，而不是跑回家哭泣。

8 女同学要具备哪些防卫能力



随着年龄的增大，女同学要逐渐了解一些性知识，以防被性侵害。同时，要具备一些防卫能力，以备在遭遇性侵害时进行自我保护。

我们小学六年级的女同学，该具备哪些自我防卫能力呢？

1. 强烈的防范意识。未成年的女孩子很容易成为色狼攻击的对象，

所以必须有强烈的自我防卫意识。我们现在体力有限，社会经验较少，因此不要轻信陌生人的许诺，也不要吃他们给的东西。对熟悉的男性也要保持交往距离，掌握活动的合适地点和方式。不要单独跟男同学外出，更不能跟比自己大的男青年单独外出。

不要穿太鲜艳的衣服，以免过于引起别人注意，路上行走最好结伴。不要穿过于暴露的衣着，穿校服是对自己最好的保护。女孩子身体的任何部位，都不能允许男性随便亲近和抚摸，同学们还可以向母亲请教与异性交往的常识和自我保护的方法，使自己不要脱离家庭、学校和社会的保护，避免不幸事件的发生。

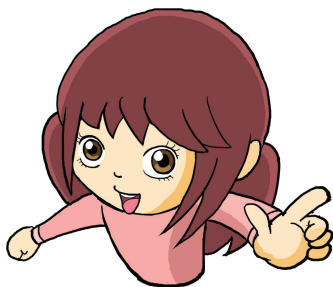
2. 冷静的分析能力。不要随意跟校外的男青年交往，如果班上有女同学跟外面的男青年玩耍，你可以劝阻，同时尽量少跟这位女同学外出玩耍。陌生男人问路并请你带路，不要去；陌生男人敲门，无论什么急事、好事，不要开门，等大人回来再说。

3. 灵敏的反应能力。发现被男人盯上、跟踪，一方面要显得若无其事，同时要迅速跑向人多的地方；如果你紧张，不知所措，反而更容易遭受性侵害。

4. 顽强的忍耐能力。要想达到自我保护和防卫，同学们还必须具备顽强的忍耐能力，绝不能由于肉体、精神受到伤害而失去反抗的信心。你的信心和勇气往往会吓住坏人，让他们的犯罪目的难以得逞。如果万一遇到坏人，要立即报案。

5. 顽强的防卫能力。如果歹徒侵犯你，你要放开喉咙尖叫，同时尽力反抗，你可以把自己的头、肩、肘、手、胯、膝、脚等当做武器，踢、咬他们，让他们放弃性侵害。

小讨论



如何与同学友好相处

班上有些男同学很调皮，看到哪个男同学跟女同学说话，就嘲笑他们“好上了”。结果，男女同学之间都不敢说话，班上有什么活动，男同学与女同学也不互相配合。老师批评了大家，可是同学们仍然不改。

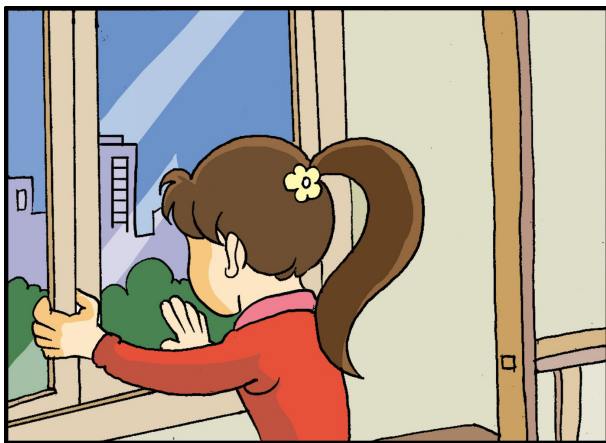
同学们，我们现在开始进入青春发育期，这时该怎样跟同性同学以及异性同学相处呢？

9 在学校住宿的注意事项

同学们,如果你在学校寄宿,离开了爸爸妈妈,离开了温暖的家,独自生活,就要学会照顾自己、保护自己,尽量让自己的钱财不受损害、身体不受伤害。下面是一些在校住宿的基本常识。

1. 身上只带很少的零花钱,其他钱一定要存在银行里,或者交给老师、亲戚保管,以免遗失或被盗。如果钱财被盗,一定要告诉家人,让他们再想办法;不要因为害怕家长打骂而不敢告诉他们,以免自己生活受到影响。

2. 增强自我保护意识,提高警惕性,不给坏人可乘之机。晚上不要独自外出,跟同学们外出也必须征得老师的同意。



3. 晚上睡前要关好门窗,并检查插销是否牢固,不要把衣服挂在宿舍外。

4. 夜晚有人来访,不要轻易开门接待;陌生人来访,一定不要开门。女生宿舍更要注意安全,发现陌生男人一定要及时报告老师。

5. 夜晚到室外上厕所,要穿好衣服,以免受凉;要结伴同行,最好携带手电筒以及防卫用具等,这样既可以避免摔倒,也可以预防坏人的侵害。

6. 如果放长假回家,比如国庆节、暑假和寒假,贵重的物品一定要随身带走,或者寄放在亲戚、老师家。假期如果不回家,就要集中就寝,不能单独一个人住在宿舍里。

7. 宿舍中还可以准备一些木棍等防卫用具,一旦遭受袭击,同学们要团结一致,坚决自卫,与坏人搏斗;同时大声呼救或者设法报警,求得援救。

10 我会骑自行车了

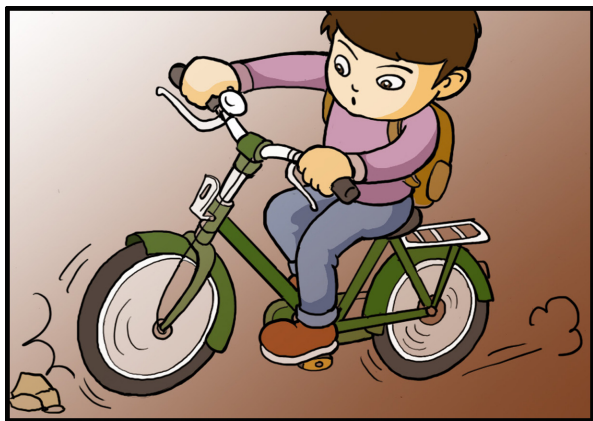
刘辉最近学会了骑自行车，他非常兴奋，因为以后每天就可以骑自行车上学了。但是很快他就高兴不起来了，原来，第一次骑自行车去上学，刘辉就摔了一跤，自行车的龙头都摔歪了。家里也不许他再骑自行车去上学。

同学们，我国被称为“自行车王国”，是世界上拥有自行车最多的国家。但是，骑自行车要随时注意安全事故。因为自行车结构简单、稳定性差，它是交通工具中的弱者。因此，出于安全考虑，我国规定少年儿童一定要年满 12 周岁才能在道路上骑自行车，并要遵守交通规则在非机动车道上骑行。

那么怎样骑自行车才能做到安全、方便、快捷呢？简单概括起来，就是“九要九不要”。

骑车九要：

1. 要熟悉和遵守道路交通管理法规。
2. 要了解自行车的性能，做到车辆的车间、车铃等齐全有效。



3. 要在规定的非机动车道内骑车。
4. 要依次行驶，按规定让行。
5. 要集中精神，谨慎骑车。
6. 要在转弯前减速慢行，向后瞭望，伸手示意。
7. 要按规定停放车辆。
8. 要听从交警指挥，服从管理。
9. 要掌握不同天气的骑车特点，

做到：“顺风不骑快车，逆风不低头猛踏，雾天控制车速，冰雪天把稳龙头，夏天不斜穿逆行，雨天防止行人乱穿。”

骑车九不要：

1. 不要闯红灯，或推行、绕行闯越红灯。

2. 不要在禁行道路或机动车道内骑车。
3. 不要在人行道上骑车。
4. 不要在市区或城镇道路上骑车带人。
5. 不要双手离开车把手、或攀扶其他车辆，也不能手中持物骑车。
6. 不要牵引车辆或被其他车辆牵引。
7. 不要骑车并行、互相追逐或曲折行驶。
8. 不要争道抢行，急转猛拐。
9. 不要擅自在自行车上安装电动机、发动机。

同学们，如果你做到了上面的“九要九不要”，你就可以安全地骑自行车了。

11 如何预防自行车被盗

爸爸给莫然买了一辆新自行车，锃亮锃亮的，同学们看到了都啧啧称赞。每天上



学，莫然都骑着新自行车出入校园，身子飘飘然的。一天莫然去商场买东西，见商场前面停满了车，于是他随手把自行车停在了商场后面的小巷子里，认为自己很快就可以买好东西出来，不会有事。可是，等他买好了东西出来，发现自行车不翼而飞了……

在我们身边有很多专偷自行车的小偷，同学们如果骑自行车上学、出

门玩耍，防盗工作不可忽略哦！否则自行车被偷，不但财产安全受到影响，同时给我们的出行也造成很大不便。如何预防自行车被盗呢？

1. 要养成随手锁车的习惯。很多同学上学到校后，总是把自行车随手一放，就跑进教室了。俗话说：“不怕一万，就怕万一。”这样疏忽大意，自行车不丢才奇怪呢！
2. 骑车去公共场所，最好花点钱将车放到存车处。像上面的莫然，就是因为把自

行车随手停在了偏僻的小巷子里，导致自行车丢失。

3. 如果学校或其他场所有车棚，晚上最好将车停放在车棚内；放长假时，最好将车推入寝室内或交给同学保管。否则自行车不但容易被盗，也很容易因为风吹雨打而生锈。

4. 新车一定要办理执照，打好钢印；无钢号的车失窃率比有钢号的车要高好几倍。

5. 购买比较牢固的车锁。窃贼一般采取“撬”、“套”、“剪”等手法盗车，因此同学们要购买那些不易被盗贼撬开的车锁安装在自己的车上。

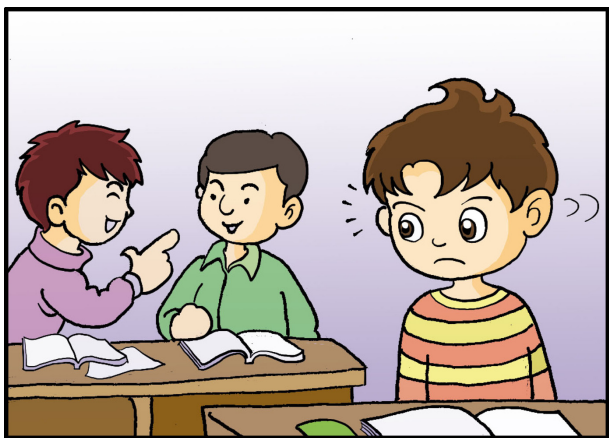
出门在外要事事小心，自行车防盗也是如此！

12 克服孤独心理

“我很孤独，在学校很少有同学和我玩，在家也没人陪我说话，就一个人看电视。”一位六年级的同学这样对记者说道。

另一位五年级的女同学告诉记者，她父母在市场上做买卖，整天忙于生意，没有太多时间照顾自己。每天放学后写完作业，她就一个人在家看电视。她还说，她喜欢上学，因为在学校里，她可以和同学们一起玩，这样就不会感到孤独了。

这是很多同学的真心话。一些同学的爸爸妈妈忙于工作，没有时间陪伴孩子；有一些同学的爸爸妈妈可能离异了，不在身边；有一些同学可能借读在别人家，没有亲人在身边；还有一些同学因为其他同学不跟他（她）玩耍，他（她）在学校觉得很孤独……



造成孤独的原因各式各样，但是有一点都是相同的：父母很少或者根本就没有时间陪伴小孩，也很少与同学们在一起玩耍。

同学们，如果你觉得孤独，该怎么办呢？

1. 首先需要认真思考造成孤独感的原因。如果是因为自己性格内向造成的，那么就要努力去跟同学们交往，多参加集体活动，慢慢让自己活跃起来。

2. 如果是因为与同学之间曾经有过不愉快, 然后不愿意或不敢跟同学们玩耍, 那么需要认真分析问题的症结, 多跟父母、老师和同学谈心, 让他们帮助你, 让同学理解你。

3. 如果是因为学习成绩差产生孤独感; 或者因为成绩差受到老师批评, 同学们不跟你玩, 那么就在学习方面多下工夫, 同时请老师帮助, 多跟同学们接触。

4. 如果父母忙, 没有时间陪你, 你可以主动告诉他们你的感受, 要求他们节假日有时间或者其他空余时间多陪你, 让你感受到家庭的温馨; 同时多去跟同学们玩耍。

5. 培养多方面的爱好, 兴趣广泛的同学就会多结交很多朋友, 自然就会慢慢克服孤独感。

6. 即使再孤单, 也不能做傻事。比如去跟不良青少年玩耍, 这样很容易学坏, 甚至会走上犯罪道路。

同学们, 孤独感是一个心理问题, 同时也是家庭问题、社会问题, 但我们一定要自己先做好, 自己努力去克服孤独感, 这样生活才会多姿多彩、才会幸福快乐。

13 爸爸妈妈离婚了

2012 年度上学期结束前的某一天, 我还是像往常一样走进六年级教室, 清点学生人数。然后, 全班有秩序地下楼梯到操场集合, 准备上体育课。我宣布本堂课的教学内容测试仰卧起座。当轮到聂盼雨同学测试时, 我叫几个同学帮她按住脚, 她们都不肯, 同时全班大部分同学一阵哄笑, 显然是对人的一种讥笑, 是对别人不尊重的表现。聂盼雨同学也感到委屈, 泪流满面地冲进教室。面对这样的情景, 我叫几位女同学回教室问明原因, 调查情况。原来, 聂盼雨同学从小生活在单亲家庭, 家里人从不关心她学习、生活上的有关问题。性格也变得越来越孤僻、内向, 很少与同学

