

国内首部

面向中小学生的生存教育读本

主编：陈广源 郑映通 彭锻华

学会

生存

在中国

【下】

一旦浏览此书

终生受益无穷



北京师范大学出版社

面向中小学生的生存教育读本

学会生存 在中国

下

 北京师范大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

学会生存在中国/彭锻华主编. —北京:北京师范大学出版社, 2004. 3

ISBN 7 - 303 - 06565 - 1

I. 学… II. 彭… III. 安全教育 - 中小学 - 课外读物 IV. G634. 203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 020470 号

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码: 100875)

出版人: 赖德胜

涿州市星河印刷有限公司印刷 全国新华书店经销

开本: 890 mm × 1 240 mm 1/32 印张: 15.375 字数: 407 千字
2004 年 3 月第 1 版 2004 年 6 月第 2 次印刷

学会生存 在中国

来自国内新闻媒体的声音

由于孩子的防范意识、防范能力表现不同，命运也就完全不同，可见让孩子们知道一些防范知识有多么重要。……《学会生存在中国》是我国目前第一部面向中小学生的生存教育的书籍。

中央电视台《当代教育》栏目

我国首部面向中小学生生存教育的读本《学会生存在中国》将正式面世，书中介绍了中小学生防范性骚扰的十四招“秘笈”和防范学生被窃的十多种招数。据《广州日报》报道，这本命名为《学会生存在中国》的中小学生读本既可作为中小学生的课本，也可作为学生们的辅助教科书。读本共包括家庭生活、火灾逃生、常见火灾、遭受侵扰、审慎交际、感悟青春、心理健康、理性购物、网络安全等20章。书中将首次对如今中小学生可能面对的校园暴力、网上欺诈、团伙抢劫和性骚扰等作出详细解答。

新华网、人民网、中国网、《北京娱乐信报》、
《广州日报》等全国200多家新闻媒体

目前，我国学校大都缺乏如何求生的针对性教育，学校里的生存教育亟待推广，有关教育专家指出，《学会生存在中国》的选题在我国教学领域具有前沿性，切中了学生们发展的需求点，与此同时，读本的内容都是来自于实践，实用性很强。

新华网、人民网、新浪网、《广州日报》、
《北京青年报》等全国200多家新闻媒体

有生命的存在而后有教育，学会生存实在是教育的第一要义。

为「学会生存在中国」题

二〇一三年十二月 柳斌



《学会生存在中国》

编委会



特别顾问	宋成栋	王珠珠		
总顾问	周光明	黄锦奎		
顾问	任洁	李臣	黄志红	
主编	陈广源	郑映通	彭锻华	
执行主编	彭锻华			
副主编	方炯球	邱世和	蔡曼	聂细刚
	刘晓晴	段天虹		
编委	莫焕坤	黄楚杰	何燕	刘斌
	罗朗馥	古和添	张晓丽	李洪滨
	王家辉	杨国良	卢捷	施振萍
	邱慧婷	彭小辉	张春光	贾立平
	胡习花	漆鸣	龙丽娅	蒋友峰
	黄晓玲	李洁婧	张敏	袁小林
	黄美琴	林洁文	朱忠敏	赵广锐
	莫璇	程国生	郑松竹	罗琼萼
	李碧丹	况敏	施小琴	田军茂
	吴和仁	熊庆国		
责任编辑	景宏			
封面设计	深圳兰韵企业形象设计有限公司			

目 录

第十一章 感悟青春

- 第一节 羞羞答答青春期 明明白白成长路 [1]
- 第二节 花季青春潮暗涌 须知早恋最不宜 [7]
- 第三节 一朝不慎食禁果 追悔莫及误终身 [13]
- 第四节 小心谨慎防性病 美好人生当自重 [19]

第十二章 心理健康

- 第一节 花季雨季心事 青春年华如诗 [26]
- 第二节 调节学习心理 提高学习效率 [31]
- 第三节 排除心理障碍 轻松应对考试 [36]
- 第四节 正视逆反心理 学会有效沟通 [41]

第十三章 审慎交往

- 第一节 真诚待人接物 把握礼节分寸 [46]
- 第二节 大方磊落交往 小心戒备提防 [52]
- 第三节 面对陌生之人 应对更要谨慎 [56]
- 第四节 遭遇家庭暴力 抗议有理有节 [61]

第十四章 烟酒毒品

- 第一节 吸烟损害健康 不做少年烟民 [67]
- 第二节 酗酒恐生事端 醒酒自有绝招 [73]
- 第三节 远离毒品恶魔 享受美好人生 [79]
- 第四节 严打毒品犯罪 禁毒警钟长鸣 [84]

第十五章 理性消费

- 第一节 购物有诀窍 货比三家好 [91]
- 第二节 购物要精明 防备有陷阱 [96]
- 第三节 要合理消费 忌攀比跟风 [102]
- 第四节 消费权益多 依法可维护 [109]

第十六章 饮食卫生

- 第一节 饮食习惯良好 身体自然健康 [116]
- 第二节 注意饮水卫生 提防病菌污染 [122]
- 第三节 选择清洁食品 严把入口大关 [127]
- 第四节 谨防食物中毒 及时护理就医 [132]

第十七章 运动护理

- 第一节 运动一招一式 准备不可小觑 [138]
- 第二节 运动先讲安全 防护避免损伤 [143]
- 第三节 运动过程受伤 及时科学护理 [147]
- 第四节 游泳先作准备 溺水紧急救护 [152]

第十八章 预防保健

- 第一节 人人都是小环境 个个要讲大卫生 [158]
- 第二节 校园常见疾病多 防治必须讲科学 [162]
- 第三节 校园疾病传染快 预防控制莫懈怠 [167]

第四节	突如其来非典疫	精心预防早隔离	〔171〕
-----	---------	---------	-------

第十九章 交际礼仪

第一节	餐饮礼节有学问	刀叉使用有讲究	〔178〕
第二节	涉外交际不卑亢	了解习俗识大体	〔184〕
第三节	待人以礼诚应酬	交际自如展风采	〔192〕
第四节	了解司仪小常识	主持人生大舞台	〔203〕

第二十章 公民意识

第一节	增强公民意识	谨记国格至上	〔206〕
第二节	维护人格尊严	培养人格魅力	〔211〕
第三节	明确权益义务	寻求法律保护	〔217〕
第四节	了解留学常识	学成报效祖国	〔224〕

后记	〔230〕
----	-------

第十一章

感悟青春

青春是一首美好的歌，青春是一条欢快的河。

人，一旦进入青春期，就意味着长大成人。青春期，是人生旅途中一个重要的驿站。以一种积极负责的态度，穿越这个人生驿站，必将使自己的人生旅途更加灿烂辉煌。

作为一个正在求知的中学生，不但要了解掌握青春期常识，还要有一种责任感、危机感，把自己的全部精力放在学习上，刻苦好学，要强身健体，努力将自己造就成为有益于社会的栋梁之材。

第一节 羞羞答答青春期 明明白白成长路

一、视 窗



个案一 面对月经调心态 轻松愉快对生活

今天是 20 号了，小梅的心情又开始沉重了起来。那次数学测验时的一幕幕又闪现在脑海。那天在演算过程中，她渐觉小腹越来越疼痛，四肢无力，头晕眼花。她本想要强撑着完成试卷，但全身乏力，无法抬起头来。数学老师见她考试时伏桌，便过来想提醒一下她，却见她面无血

色，嘴唇苍白，冷汗淋漓。老师赶紧请同学将小梅送往校医室，其中有几个男生。这下全班同学都知道了，原来都是痛经惹的祸，小梅羞得无地自容。她初潮时第一次看到下身出血就觉得很脏，对例假已是心生讨厌。自那天后，她的厌恶感更强，以后每次来例假她



都紧张不安，战战兢兢，担心被男生们看穿；再想想，每次例假都不能正常上体育课或学习，若刚好碰上考试，尤其是高考的话，可怎么办啊？……怎么天生不是男人？小梅苦恼极了，以前活泼可爱的小梅不见了，她的学习成绩也开始下降。

个案二 遗精本是寻常事 何须忧虑来自残

最近，张鹏陷入深深的苦恼中难以自拔。以前他是一位品学兼优的好学生，深得师长喜爱。现在他是一位高中生，却变得沉默寡言，学习成绩逐步下降。他有一个难以启齿的隐私。因为它，他常常自卑与自责，对生活和友情已渐渐失去信心。原来进入初三后，张鹏的脑子就变得复杂了，总想着有一天，自己能挽着一位漂亮的女生漫步，有时还在梦中和女孩子拥抱接吻，做这样的梦他就遗精。高中学习更紧张了，他遗精更频繁了，成绩也一天比一天差。他整天精神恍惚，焦虑不安，学习总是精力不集中，还经常感到头晕目眩。父母老师都找他谈话，可他不敢告诉他们自己是如此的下流无耻。他觉得自己辜负了他们的期望，满心羞愧。有天夜里他作了一个可怕的梦：有人发现了他的卑鄙行为，指着骂他、笑他……终于他下定决心痛改前非，他用一把刀结束了自己年轻的生命，待家人发现时，已经晚了。

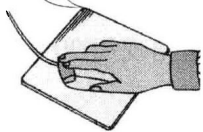
二、聊天室



1. 你知道月经是怎么回事吗？女孩一般到什么时候身体开始发育，开始来月经？真的像小梅所说的那样，月经很脏吗？

2. 男孩子一般到什么时候开始发育？什么时候开始遗精？你认为张鹏觉得遗精下流可耻的想法对吗？

三、点击



点击一：

1. 个案一中，月经是女性特有的生理现象，是女性性周期的开始，它标志着女性青春期发育进入成熟阶段，也是用于评价女性生长发育成熟的一个敏感指标。女孩子一般在 13~14 岁左右来月经。小梅觉得月经很肮脏的想法是不正确的。

2. 痛经并不是所有女子都会发生的。当有痛经时，小梅应主动向医生寻求帮助，而不是一味的厌恶和苦恼。应正确认识月经是一种正常的生理现象，稳定情绪，轻松愉快地度过月经期。

点击二：

1. 个案二中所提到的遗精是青少年正常的生理现象，张鹏不必为此自卑与自责。

2. 男孩子进入青春发育期后，一般在 13~15 岁左右，生理发育趋向成熟，由睾丸不断产生精子，精囊、前列腺不断产生精浆，两者混合成精液，在体内聚积到一定数量后，时常自发地射精，就叫遗精。睡眠状态下的遗精称“梦遗”。遗精在某种程度上可以解除体内积累的性紧张，造成一种生理上的平衡。

3. 青少年时期，青年对性发育和性生理满怀疑惑、好奇、幻想和憧憬。这也是正常现象，张鹏产生自责的心理，背负“犯罪感”，是完全没有必要的。

4. 适度的遗精对身体没有害处，倒是对遗精现象的焦虑、恐

惧情绪会真的影响健康。所以消除对遗精现象的误解和不安，以轻松愉快的心情迎接自己生理上的正常反应，对处于青春期的中学生的身心健康有着积极的影响。

四、超级链接



月经常识

1. 月经形成：每个月，因为激素的刺激，子宫内膜会有规则地增殖。月经开始时，子宫内膜会增厚，这时若有受精，则可能怀孕。若没有，则子宫内膜会在月经周期末期时脱落，随之阴道出现周期性流血，就形成了月经。由此可见，月经是在子宫内膜周期性变化过程中形成的。

2. 月经初潮：首次月经称为月经初潮。月经初潮的年龄个体差异较大，受气候、营养、体质等因素的影响，早的在 11~12 岁，晚的到 16~18 岁。这是小女孩变成大姑娘的重要标志之一，也是女人具有生殖能力的信号。



3. 月经周期：从月经来潮的第一天到下次月经来潮的第一天称为一个月经周期。绝大多数人在 28~35 天之间，但也有少数人以短至 20 天或长达 45 天为一个周期。只要月经有规律，均属正常现象。

4. 月经血量：月经期的正常血量为 20~120 毫升，多为 50 毫升，一般月经的第二三天量最多，以后逐渐减少。若血量过大，则需看医生，以免发生贫血。

5. 月经期：多数人的月经期一般持续 3~5 天，但 2~8 天均属正常范围。

经期护理

月经是正常生理现象，期间抵抗力较差，若不注意经期护理，则易引发月经病或其他妇科疾病。

处于经期应注意：

1. 保持心情愉悦。情绪对月经的影响尤为明显。来潮前两天有些情绪波动，易焦虑、烦躁，行经时略有不适，体力下降，这些都应愉快地接受。保持情绪稳定，心情舒畅，才有益健康。



2. 保持清洁卫生。经期要注意清洁外阴，每晚尽可能用温开水擦洗，勿盆浴；卫生巾要柔软干净，如厕时擦拭要从前向后，以免脏物进入，引发各种炎症；内裤要勤换、勤洗，并通风晾干。

3. 注意合理饮食。月经期因经血耗散，更需充足的营养；饮食宜清淡温和，易于消化。不可过食生冷，否则会造成气血凝滞，容易引起痛经，以及月经过多或突然中断等；饮食不可过甜或咸，因为它们会引起胀气而导致行动迟缓；不可过食辛辣食物，辛辣的食物可导致肝火旺，引起月经提前，月经量增多，甚至引发崩漏；应少食含咖啡因的食物，如浓茶，咖啡等，因这些食物会引起神经紧张，造成月经期间身体不适；应多喝开水，多吃水果、蔬菜等食物，保持大便通畅。

4. 保证充足睡眠及适度运动。要有充足睡眠；经期运动适度，可促进盆腔的血液循环。但过犹不及，过于剧烈可使盆腔充血过度，引致月经过多、经期延长及腹痛腰酸等。

5. 注意防寒保暖。月经期间毛细孔放大，应注意防寒保暖。特别要防高温日晒，风寒雨淋，或涉水、游泳、或用冷水洗头洗

脚，也不要长久坐在冰冷潮湿的地上等。

6. 严格避免房事。月经期，阴道酸度降低，防御病菌的能力大减。若此时行房，将细菌带入，容易导致生殖器官发炎，还可造成不孕症，也可造成经期延长，甚至不止。

7. 作好记录工作。仔细记录月经的日期，推算下月的情况，便于早期发现月经不调、妊娠等。

遗精者应学会自我控制

以下是对一些不正常遗精现象的调节方法，以供参考。

1. 减少性的刺激。不要经常去考虑与性有关的问题，不要阅读色情书刊，接受正规而科学的性教育，对人类的两性以及异性的生理结构有一个科学的认识，消除对性的神秘感，以减少梦遗的发生。

2. 减少局部刺激。内裤过紧，被子太重、太热或趴着睡觉等，都很容易使生殖器受到刺激，引起性冲动。因此应注意为其创造宽松的环境，并采用自然睡姿，如侧卧式，勿全身蜷缩。避免性自慰过频。性自慰是自己对自己外生殖器的频频刺激，是发育中的青少年普遍存在的一种现象。若出现手淫问题，也不必焦虑和害怕，偶尔的手淫对身体影响不大。但是若形成习惯，次数过频，就有一定的危害，可导致不正常遗精，因此应努力纠正。

3. 加强自我调节和修养。平时应将精力集中到学习和其他健康的体育与文艺活动中，以免过分沉溺于性兴奋和性冲动而不能自拔。树立正确的人生观和恋爱观，可开展有益的文体活动，建立有规律的生活制度，尽量分散对性问题的注意力。梦遗过后，大多青少年会因自责而拼命压抑自己的欲望。其实这种做法往往会适得其反。所以，青少年千万不要对此有太大的心理压力，要克服或消除恐惧和内疚感，以轻松的心理去应对梦遗。

总之，遗精或手淫，偶尔为之不足为奇，但如果沉溺其中不能自拔，就应该努力改掉这个坏毛病。遗精过频者，通过调节一般可

自愈。否则应抓紧时间找医生调治。

五、冲浪



1. 社会调查。在班上请各位同学作不记名调查，向女生调查包括月经初潮时间，月经量，月经周期及月经天数等；向男生调查其遗精初次时间，频率等。

2. 问题讨论。通过查阅资料，结合你自己及同学的情况，谈谈少男少女们在青春期的困惑与忧虑，谈谈自己心理调节的方法。

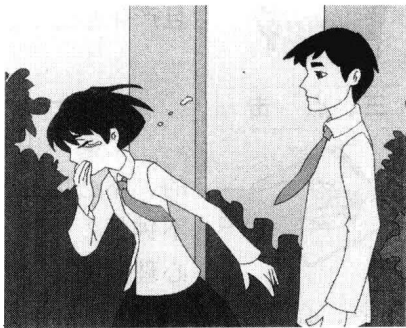
第二节 花季青春潮暗涌 须知早恋最不宜

一、视窗



个案一 倾慕异性不用烦 走出迷津见骄阳

不知从何时起，他的身影成了初中生李清时时刻牵挂和寻觅的对象。许是因他勤奋上进，或者因他待人真诚，或者只因他对她曾友好一笑，喜欢是无法解释的，李清梦里梦醒都是他的音容笑貌。每次见他，李清的心都会莫名地异样起来。有时她有不懂的问题向他请教，他总会大方友好、热情耐心地为她讲解。而她听着听着，看着看着不觉对他竟有些痴迷了。有次傍晚李清正在校园的一角看书，忽然抬头看到他，她的心骤然怦怦狂跳，之后久久难以平静。牵挂一个人也许是美丽



的，但李清对自己的情感无法释怀。她原是一位活泼可爱的女孩，但只要一想到他，烦乱便从中而生。最近一段时间，她总是在这样的心神不定中度过。她觉得自己变坏了，她恨自己，也曾经几度暗下决心以后再也不想他，但她做不到。她不明白，为什么会这样？

个案二 昔日甜蜜如今悔 事过境迁醒已迟

小红是个美丽聪颖、勤奋好学的女孩子，成绩一直名列前茅，这时一个男孩出现在她的生活里，打乱了她平静的生活。这个男孩主动找她表达爱慕之情，小红也发现自己也喜欢上了他。于是两个人约会频繁，花前月下、柳岸湖堤留下了他们浪漫脚印。但是早恋浪费了小红不少时间，她学习精力不集中，学习成绩也开始滑坡。她知道自己不该这样做，却不能痛下决心与他分手。因为她不忍让他伤心，同时她也感到自己更离不开他。她在这样非常矛盾的心态中保持与他的来往，直到那个男孩和她分手后她才醒悟。这时小红已是高三了，她经过努力只考上了一所普通大学，而且未能读自己理想的专业。她于是开始恨那个影响了她命运的男孩，有时甚至想把他杀了后再自杀。

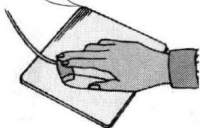
二、聊天室



1. 为什么李清会对异性产生倾慕之情？这种倾慕之情正常吗？

2. 小红失败的早恋令她终生追悔，中学生一旦产生早恋，应该怎样处理？

三、点击



点击一：

个案一中的李清对异性产生倾慕之情是正常的，不必因此而憎恨自己。歌德说：“哪个少年不钟情？哪个少女不怀春？”作为青少年的一种心理倾向，李清对异性的这种倾慕之情是有其生理学、心理学根源的。青少年处于身体尤其是性器官的发育期，