

非常时刻 青少年的自我保护

FEICHANGSHIKE
QINGSHAONIAND
ZIWOBAOHU

上海市浦东新区社会发展局组织编写



上海人民出版社

前 言

中小学生学习安全和权益保护问题始终是一个令家庭、学校、社会不能回避的现实问题。近年来,我国未成年在校学生人身伤害事故时有发生,由此而引发的纠纷案件也有所上升。据上海市教委一项年度统计,中小学生学习非正常死亡人数中,因溺水死亡占 34%,交通事故死亡占 21%,煤气中毒死亡占 14%,因学习成绩差、家长教育方法粗暴等原因自杀死亡占 10%,因误服药、误伤、爬山死亡占 9%,因触电等其他原因死亡占 12%。其中高中生占 2%,职校学生占 2%,初中生占 44%,小学生占 52%。

在校学生人身伤害事故的发生,除了家庭教育的缺陷、社会的不良影响、学校教育方法的简单之外,也与中学生自身心理特点有着直接关系。中学生正处在一个从童年期向青年期过渡的危机时期。他们的身体发育已日趋成熟,而心理状态还停留在儿童水平;一只脚已迈入了青年的行列,另一只脚却还在童年里徘徊。这种生理和心理的不同步发育,使中学生犹如脚踏两只船,所面临的必然是动荡和不安。

由于种种原因,现在的中学生缺乏自我保护意识和自我保护知识。据 1998 年对中学生的一项调查:当前中学生实际掌握的有关安全知识的状况很糟糕:除火警电话号码

“119”有 95% 的人知道外, 17% 的被访中学生不知道报警电话号码“110”, 48% 的人不知道急救电话号码“120”。对人体发生生命危险的征兆只有 13% 的人“很清楚”; 而对于突然受伤或急病如何应付只有 8% “很清楚”, 1/3 以上的人束手无策。对触电和煤气中毒相应知识的了解度, 表示“很懂”的仅占 19%; “不太懂”和“不懂”的约占 30%。58% 的被访中学生不知道游泳时抽筋该怎么办, 只有 27% 的人自称会做人工呼吸。尽管 92% 的被访中学生知道《未成年人保护法》, 但对于来自大人的伤害选择默默忍受的比例仍达到 27%。如果受了人欺侮, 只有 52% 的被访中学生选择“向大人求助”; 而 18% 的被访中学生选择“自己忍”; 30% 的被访中学生选择“自己想办法报复”。

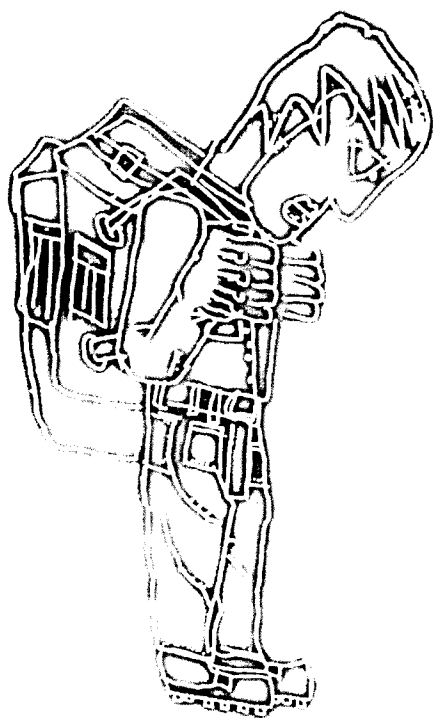
当前有相当一部分中学生在独立意识增强的同时, 往往自理、自控能力较差, 不能抑制外界的诱惑, 好逞能, 凭想当然行事, 做自己力所不及的事, 一旦酿成大祸, 则后悔莫及。目前中学生伤害事件主要有两类: 一类来自社会生活, 大多数是故意伤害; 另一类来自日常生活, 是缺乏生活经验所致。中学生希望独立, 这是应当鼓励的, 但经验是要靠时间和实践一步步积累的, 培养自己独立生活能力与注意安全是不矛盾的。我们中学生应该认识到没有健康的身体和健全的心理, 一切都无从谈起。因此, 同学们平时应掌握一些与自身有关的生活常识和保护自己躲避伤害的方法。本书希望在这方面做一些有益的工作, 使同学们通过对本书的阅读, 在今后遇到紧急情况时, 能采取最快、最有效的应对办法去克服困难, 排除危险, 保护自己。

作为青少年的父母或监护人也可以看一看这本书,从中能进一步了解当前独生子女一代青少年的心理和想法,更好地指导您的孩子学会如何自我保护,使他们在阳光哺育下茁壮成长。

学校里的
XUEXIAOLIDE

**自我
保护**

**ZI
WO
BAO
HU**



学校是青少年社会化的最重要场所,青少年从小学至高中差不多有 12 年时间在学校中度过,约占人生六分之一。然而,近年来,因青少年学生在校发生意外伤害事故而引发的法律诉讼案件屡屡见诸报端,有的是当事人父母指控学校监护不力;也有的是当事人父母追究肇事者过失,要求赔偿经济损失。发生这样的事情,对卷入其中的双方而言都是一场飞来横祸;一方是健康或生命受到伤害,另一方则既要承受巨大的精神压力,又要蒙受沉重的经济损失。仔细分析这些事故的起因,可以发现,绝大部分是可以避免的。

对每一个家庭而言,父母含辛茹苦地养育孩子,目的是希望孩子茁壮成长,成为国家的有用之才,同时也为家庭、为父母争光。如今的在校学生,绝大多数是独生子女,是父母的掌上明珠。孩子走出家门跨进学校,人虽不在父母身边,但父母的心仍时刻维系着子女,牵挂着他们的安全,总希望他们在学校里平平安安地读书。因此,作为学生,为了自身幸福,也为了体谅父母的一片苦心,人人都应增强自我保护意识,珍惜生命与健康,时刻牢记“安全”二字,在危难紧急时刻懂得灵活应变。平时应及时将自己在学校的学

习、活动及安全状况如实告诉家长,不去做可能会导致危及自身或他人安全的事情,以免父母牵挂,或增加不必要的损失。

造成学校内意外伤亡的原因大致有以下几个方面:

一、因学校管理不善、制度不严或治安不力所造成的意外伤亡事件,如盗窃、斗殴、灾害等。

二、因学生本人行为失当所造成的恶性事件,如攀高失足、追逐打闹等。

三、因他人行为不慎所造成的意外伤害事件,如争吵打架、失手伤人等。

本章将针对校园内常见的突发事件加以介绍,提出忠告,以帮助同学们掌握一定的安全知识,防患于未然,平安度过金色的学生时代。

如何适应寄宿生活？

为了满足社会家长对孩子越来越高的教育期望与需求,近几年,上海新办了不少寄宿制中小学。于是,一些自幼未和父母分开居住的孩子,便离开家庭独自到寄宿学校去学习生活。当这些学生来到一个完全陌生的环境时,往往会感到手足无措,产生一种不适应的感觉。有的同学还会因为想家,偷偷抹泪。

一个初中女生在给妈妈的信中这样写道:

妈妈,离开您和爸爸来到一个全新的环境,我才知道自己是这样的软弱,这样的无能。清晨醒来,第一件事是铺床叠被,打水买饭。放学归来,我要自己洗衣晾衣、整理书桌和学习用具。往日在家,这些活基本都由您代劳的,所以开始几天,我把什么都搞得乱七八糟。说句笑话,我甚至连自己吃得下多少饭菜心里都没谱呢!现在我才懂得“看人挑担不吃力”这句话的真实含义。

晚饭后我们有严格的作息制度。熄灯上床后,查夜的老师若听到同学在讲话,便会批评制止。记得在家时,每晚临睡前,您会到我床边帮我掖好被子,亲吻我的两腮。如今每晚睡在帐子里,我一想到妈妈,鼻子就有点酸。

这位寄宿制中学女生的信,道出了部分独生子女的缺陷,也反映了一些寄宿学校新生的实际想法。

忠告与建议

一般而言,住校生的生活自理能力和独立处理问题能力要明显强于走读生。尽管不少同学刚进寄宿学校时,会感到诸多不适应,但过了大半学期,绝大多数同学都能适应了。青少年的可塑性是很大的。

为了能尽快适应住校生活,你可以作如下的准备:

一、在进寄宿学校前一年,你可开始有意识地培养锻炼自己,如独居一室,每天起床整理房间和内务;自己学着动手洗衣服、洗碗等,争取早日扔掉父母包办的这根“拐杖”,做到自己的事自己做。

二、进了寄宿学校后,要与同寝室同学搞好关系。不要事事斤斤计较,要努力做到“对己严、对人宽”。别人遇到困难时,你应主动关心帮助,这样你就能与同学和睦相处。遇到自己难以解决的困难和矛盾时,还可向老师求教。

三、尽量尊重别人的生活习惯,自觉遵守学校作息制度。晚上看书自习,尽量不影响他人休息。

四、父母不在你身边,起居饮食要靠你自己关照自己。平时要注意冷暖、卫生和劳逸结合。不做不安全的事,有空常给家里打个电话,以免父母经常挂念。

赶考遇到突发事件怎么办？

1999年高考期间，本市南市区一考生，由于晚上复习过于紧张，第二天早晨去赶考，开考前半小时才发觉自己走错了考场，一下子脸色发白，急得直冒冷汗。幸亏在工作人员帮助下，他才“打的”重新赶到自己的考场，这时离开考只有五分钟。尽管他赶上了考试，但情绪肯定受到了影响。类似走错考场、忘带准考证，以及突然在临考前感到身体不适等突发事件，每年都有发生。《青年报》最近还报导了高考第一天，上海交大附中一男生，平时学习成绩很不错，这次父母一定要他报考复旦大学。由于心理压力太大，导致高考前几天连续腹泻便血，送医院诊断为“非特异性过敏性结肠炎”，以至于差一点无法参加高考。

从历届高考经验看，学生可能遇到的突发事件一般有两类：一类是与个人息息相关的事件，如突然生病，走错考场等；另一类则是非直接涉及考生本人，但仍对考生会产生影响的事件，如突然间有人在考场吵闹。据悉，1999年高考中，不少同学反映，一些考生提前做完了卷子离开考场，对正在紧张答题的同学产生了一定的心理压力。那么，遇到上述突发事件时，应怎么办？

忠告与建议

考试时应作好遇突发事件的准备,可以防患于未然。首先,考生在临考前一天晚上,最好不要再突击“加班”,而应该适当放松一下,可以洗热水澡,游场泳,听听音乐,休息休息。对第二天考试所需的必要物品,如准考证、笔、橡皮等则要仔细检查一遍。对考场地点,特别是路上交通情况、需花时间要有一个充分估计,最好事先到现场去熟悉一下环境。其次,在考场中遇到突发事件时,不宜自作主张,自行其事,而应先报请主考老师知道,并协助老师或由老师尽快解决,恢复正常考试秩序。再次,要注意调整自己的心理状态。突发事件的产生,多多少少会对你精神状态产生影响,影响考试水平发挥。有效的方法是,遇突发事件要保持冷静,不要手忙脚乱。只有冷静地面对已经发生的一切,才能想出良策应付局面。

测验时同学要我一起作弊怎么办？

近年来，一些中学生测验考试时作弊现象时有发生。为此，某重点中学对一位考试作弊的学生作出留校察看处理决定。这件事在该校学生中引起了很大的震动，对这一问题，无论是专家学者，还是家长学生，众口一词达成了共识，测验考试作弊是不良现象，学校应及时予以制止。

一位重点中学的学生说：考试作弊不好，这人人都知道，可别人作弊得了好成绩，老师家长皆大欢喜，我不作弊考了低分，老师批评父母生气，岂不是太不公平？所以，当我看到其他同学测验考试作弊或他们拉着我一起作弊时，往往会控制不住自己，跟着一起对答案，传纸条做小动作。然而，事后我总会感到后悔，责怪自己为何不能勇敢地站出来批评制止这种现象，或者坚持不跟着作弊。

为了求得心灵安宁，以后我尝试着这样做了。可是不久我就发现，我在一些同学中显得有几分孤立，甚至有人对我冷嘲热讽，横加指责，说我是“傻瓜”。为此，我感到十分困惑：难道我做得不对吗？

忠告与建议

如今社会竞争愈来愈激烈，学生学习压力越来越重。

对在校学生来说,考试显得日益重要。因为成绩将决定他们是否继续升学,决定他们就读学校的好坏,所付学费的高低,甚至决定着他们今后从事什么样的职业。

在这样的重压下,有些学生中开始出现作弊现象,并且愈演愈烈,以至不作弊者会产生吃亏的想法。

要从根本上杜绝这种现象,首先学校要顺应社会发展潮流,改变应试教育机制,从大处着手,培养全面发展的学生。其次,学校应严肃校纪校规,对考试作弊者严加制止,直至给予必要的纪律处分。

作为学生则应认识到:

测验考试作弊如同赌博一样,一次得手,尝到甜头,便会想做第二次、第三次。然而,由于作弊是违反校纪校规的不良行为,作弊者必然是偷偷摸摸去做的。长此以往,作弊者就会产生一种阴暗心理,这对青少年的健康成长是极为不利的。

测验考试作弊会助长人的惰性。考试失利了,负责任的学生会认真分析失利的原因,设法攻克自己的薄弱环节,巩固知识。作弊成功者,往往满足停留于似懂非懂状态。事实上,重要的考试场合,如升学考试等,监考制度是十分严格的,作弊成功的概率几乎为零。而惯于作弊者因形成了依赖心理,最终正式上考场时往往竞技状况很差,结果受害的还是自己。

综上所述,明智的同学应趁早摒弃作弊恶习,如别人拉你作弊,应加以回绝,事后晓之以理。长此以往,班级里就会形成一股正气,同学对你的为人也会有一个客观的评价,最后得益的还是你自己。

同学经常向我借钱怎么办？

邻居的孩子是个刚进初中预备班的男孩，他自幼胆小内向，且个头长得比较弱小。最近，人们常见他愁眉苦脸，并时不时地向邻居的孩子借钱。那天，他又在向人借钱，被提早下班的父亲发现了。生气之余，他父亲对孩子的举动十分不解。父亲认为，孩子的学习文具用品及日常所需家中都已备好，对一个预备班的学生而言，每月 20 元零花钱已绰绰有余，为什么他还要向人借钱呢？

男孩经父亲一再追问，一边哭泣一边诉说了事情的缘由。原来，他的班级里有两个五大三粗的留级生，平日里经常向弱小的同学借钱，稍有不从便拳脚相加。更恶劣的是，他们借了钱常常不还。从开学至今，男孩几乎把所有的零花钱都借给了他们。然而，他们得寸进尺，今天下午竟开口向男孩借 50 元钱，并说如不满足他们的要求，将叫外校的流氓来揍他。同时还告诫男孩，若让老师或家长知道了，定然“废了他一条腿”。

听了孩子的话，其父认为不可掉以轻心，第二天，便找老师反映了这个问题。学校向所在地青保办汇报了这个问题。最终在青保办和学校的联手干预下，妥善解决了这个问题，男孩的脸上又绽开了笑容。

忠告与建议

对待借钱问题,中国有句古话,叫做“有借有还,再借不难”。因此,只要是讲信用的同学,以及也在你力所能及的范围内,出于互相帮助的目的,适度地借钱给他人亦无可。

但是,对于出手大方、花钱无度的同学,非但不应借钱给他,作为同学;还可善意地对他加以规劝,请他合理安排,适度花费。如果你认为自己没有这样的说服能力,或是你们俩关系尚未达到推心置腹的程度,你也可以婉转地加以拒绝,或告之身边已无余钱,或言明对余钱的用途已作安排。这样,一个明理的人便不会自找没趣了。

如前文提到的两个男同学的所作所为,则已不是一般借钱的问题,实际上已带有敲诈勒索的性质。

那么,我们中学生应如何对付敲诈勒索者呢?

一、假如遇到有人向你敲诈勒索,你千万不能被他们吓倒,让敲诈者随意摆布、为所欲为。否则,敲诈者欲壑难填,以后会再次敲诈勒索,其结果不仅损失了钱物,严重的甚至会危及生命安全。

二、遇到有人向你敲诈勒索,应视其轻重程度,分别向学校、青保办或公安机关报案。有关部门会为你出谋划策,制订措施,这样,既能确保安全,又消除了祸根。

三、假如遇到周围同学被人敲诈勒索,你一是要帮助他,使他不被敲诈,二是要鼓励同学勇敢地向老师、学校反

映事实，寻求帮助。切不可采取事不关己，高高挂起的态度。



被老师或同学冤枉怎么办？

一所寄宿制学校曾发生过这样一件令人痛心的事情：一个宿舍里共住了四名女同学，原本是一个关系较融洽的小集体。一段时间以后，大家发现小张平时生活上不拘小节，不懂得合理安排生活，花钱没有计划，常常是月初出手大方，买这个吃买那样玩，到月底钱不够了向同学借，而且经常借了不还。一段时间内，同宿舍的其他三名同学经常发现自己缺少物品。有人放在桌上的饭票不翼而飞，有的同学从家里带来的录音机不见了。又有一次，一个同学发现自己放在枕头下的钱少了很多，大家一排队都怀疑是小张偷的，于是在宿舍里互相进行“搜查”。“搜查”过程中，大家发现小张的饭票比较多，当场便对她进行责问。小张感到这次“搜查”行动完全是针对她一个人的，心情十分沉重。为了表明自己的清白，她于当天晚上留下了遗书，采取极端行为自杀身亡。一个年轻的生命便这样离我们而去。

另一所中等专业学校还发生过这样一件事：有位男同学学习成绩一直很差，作业也不太认真。某次化学考试，他出乎老师和同学的意外，竟然得了年级里的高分。任课老师觉得这是不可思议的事，必定是该生作弊所致。于是任课老师未经班主任同意，分别找该生的同桌及周围几名同学核对情况。恰好该生在考试过程中不慎从书包里带出一