

学生

实用工具书系列

XUESHENG ZIWO FANGHU
BIDU SHOUC

自我防护关系到学生是否能健康地成长、是否能在危难中获得生存、是否能在未来竞争激烈的社会中积极应对，立于不败之地。

学生自我 防护 必读手册



上海大学出版社



实 用 工 具 书 系 列

XUESHENG ZIWO FANGHU
BIDU SHOUCE

学生自我

防护

必读手册

千 艺 主 编



上海大学出版社

策划编辑: 张天志

本书编委会: 张天志 赵 琼 张奇峰 海 阳

季 节 王 镇 黄晓芳 郭永清

于江涛 鲁建飞 关士峰

责任编辑: 刘耀辉

插图绘画: 吴 伟

图书在版编目(CIP)数据

学生自我防护必读手册/千艺主编. —上海: 上海大学出版社, 2003. 1

ISBN 7-81058-552-5

I. 学... II. 千... III. ① 中小学-学生生活-手册 ② 安全教育-中小学-手册 IV. G635.5-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099401 号

上海大学出版社出版发行

(上海市延长路 149 号 邮政编码/200072 电话/56331806)

常熟市华顺印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 880×1230 1/64 印张 3 字数 122 000

2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6100

定价: 6.80 元

前言

从广义上说,自我防护的对象有精神、肉体、社会交往,乃至所操作的工具等等。每个正常的成年人,多少都会有这种意识。然而,涉世不深的中学生却往往缺乏这种意识。因此,对中学生来讲,培养和增强自我防护意识就显得尤为重要,这关系到他们是否能健康地成长、是否能在危难中获得生存、是否能在未来竞争激烈的社会中积极应对,立于不败之地。懂得了自我防护,才能获得攻取的成果,试想:一个在中学时代不懂自我防护的弱者进入社会后,与一个具备现代自我防护意识的强者在社会中的任何一个领域对阵,其结果都是不言而喻的。对于自我防护,应该说了解的越多、越早就越有收益,中学时代就要有这种强烈的意识,如果缺了这重要的一课,将来上大学或走上社会时很可能常常处于仓惶应战状态。中国已加入WTO,现代中学生加强自我防护意识已是迫在眉睫,因为以后在社会工作中,参与竞争的还有大批外来人才。

目前,我国非常重视学生的素质教育,可是也有很多省市对中学生将来如何在社会中更好地生存这一课——自我防护,没能给以足够的重视。上海是中西文化交融之地,是改革开放的前沿,很多教育界、商界和医学界的有识之士看到了这关键一课的重要性,为此积极奔走呼吁。有鉴于此,我们特编写了这本“学生自我防护必读手册”,为在校的中学生补上这个时代

不可缺少的一课。达尔文说“物竞天择，适者生存”，懂得自我防护，也就是懂得了生存之道，成了善于生存的适者。

希望本书能成为我国当代中学生的良师益友，为他们增强自我防护意识提供实实在在的帮助。

本书编委会

目 录



形象设计篇 1

- 一、礼仪规范的重要性 3
- 二、礼仪和学生的关系 4
- 三、举止 5
- 四、礼貌用语 10
- 五、坐相与站姿、行走 12
- 六、穿着 15



同学交往篇 17

- 一、人际交往的重要性 19
- 二、人际交往的三条重要规律 20
- 三、怎样与人交往才能取得较好效果 22
- 四、人际交往中的自我保护 24
- 五、人际交往中的自律 29
- 六、如何与异性交往 33
- 七、正确对待“早恋” 40
- 八、女生如何自我保护 43



考试对策篇 47

- 一、情绪稳定法 49
- 二、慢审快答法 52
- 三、识破陷阱法 53
- 四、随题应变法 55
- 五、移花接木法 57
- 六、综合思考法 59
- 七、假设推测法 61
- 八、寻章摘句法 63
- 九、“借鸡生蛋”法 65
- 一〇、善用草稿法 67
- 一一、卷面取悦法 68

2



健康保护篇 71

- 一、饮食和营养 73
- 二、运动及意外伤害的防护 78
- 三、疾病 83
- 四、性健康及防护 92
- 五、毒品 101



紧急救护篇 105

- 一、自然灾害 107

二、野外求生	114
三、突发事件	118
四、身体损伤	123
五、动物凶猛	125



法律援助篇	129
-------------	-----

一、用法律维护自己的权益	131
二、早恋的苦果	135
三、“恶少”横行霸道 如何自我保护	139



电脑网络篇	145
-------------	-----

一、法律和法规	148
二、检测木马	151
三、如何预防网络病毒	153
四、聊天工具成为攻击目标	157
五、OICQ 安全防范	158
六、隐藏硬盘分区	164
七、杜绝恶意网页代码	164
八、关于电脑死机	167
九、关于 ADSL 的优化	174
一〇、Windows98 下也给文件夹加把锁	175
一一、网络诈骗	177

形象

设计篇

奇峰





爱美之心，人皆有之。每个人都渴望自己的外表能够受到其他人的赞赏。中学生朋友们随着年龄的增长，也理所当然地开始追求外表美。注重外表当然是好事，但是，有些同学实际上并不知道什么是真正的外表美，从而走进了误区。一般说来，被社会广泛认可的外表美应当包括礼仪规范、举止得体、用语礼貌、衣着整洁等方面。良好的个人形象不但能够帮助你获得良好的人际关系，更能在不久的将来帮助你轻松地叩开事业成功的大门。本篇希望告诉大家如何获得外表美，以帮助同学们塑造良好的个人形象。

一、礼仪规范的重要性

什么是礼？它的由来是怎样的？这里我们作个简要的回答。

广义的礼，是指一个时代的典章制度；狭义的礼，则专指人们的行为规范、规矩、仪节。

礼的起源可以一直追溯到原始社会。礼起源于人类为调整主、客观矛盾，寻求欲望与条件之间的动态平衡的要求。随着社会的发展，礼仪的含义也不断变化。现在的社会，对礼仪已经有了新的认识：礼仪是指人们在社会交往活动中形成的行为规范与准则，具体表现为礼貌、礼节、仪表、仪式等。讲究礼仪并非是个人的生活小节或小事，而是一个国家社会风气的现实反映，是一个民族精神文明和进步的重要标志。对社会来说，礼仪能够改善人们的道德观念，净化社会风气，提高社会文化素质。对于个人来说，礼仪可以建立自尊，增强自重、自信、自爱，为社会的人际交往铺平道路，处理好各种关系。在现实

生活中,应大力倡导文明礼仪之风,每一个人都应当讲究文明礼仪,使自己成为一个有教养的人。

二、礼仪和学生的关系

人既然存在于社会,就要注重自己的行为礼仪。中学生担负着祖国未来的希望,更应该加强对最基本的礼仪的认识。要从根本上认识到,礼仪对自己的一生的成长都是有好处的。

经常看到一些学生朋友不注意礼仪,穿着随便,衣衫不整,衣服只注重花哨而不注意整洁,走路东摇西晃,东张西望,口吐秽语,等等。这对健康成长极其有害。作为新世纪的学生,在形象方面应该做到以下几项:

1. 参加升旗仪式,衣着整齐,脱帽肃立,行队礼或注目礼;唱国歌严肃、准确、声音洪亮。

2. 仪表端庄,着装得体,坐正,立直,行走稳健,举止谈吐文明。

3. 讲普通话,使用好礼貌用语:请、您、您好、谢谢、对不起、没关系、再见。

4. 使用正确的体态语言:微笑、点头、鞠躬、握手、招手、鼓掌,右行礼让,回答问题起立,递送或接受物品起立并用双手。

5. 尊敬老师。见到老师,面带微笑,轻声招呼,主动问好;上下课,起立向老师行注目礼;课堂上,发言先举手,回答问题要站直;课余,进老师办公室或居室,喊报告或轻声敲门,经允许后再进入;离校时与老师同学道别。

6. 尊敬长辈。与长辈共同就餐,要请长辈先入座;离家或回家与长辈打招呼,未经长辈同意不得在外住宿;长辈离家或回家时要主动招呼、递接物品。

7. 礼貌待客。对待宾客,起立相迎,主动问候,微笑致意,招手道别。

8. 尊重老、弱、病、残者,行走让路,乘车让座,购物让先。

9. 参加集会要守时、肃静,大会发言先向师长和听众敬礼,发言结束后要道谢;观看演出、比赛,适时适度鼓掌致意。

10. 在公共场所,不随地吐痰,不乱扔果皮纸屑,不喧哗吵闹;爱护花草树木,不在文物古迹、建筑物上涂抹刻画。

三、举止

一个人的举手投足、言谈举止,充分表达出他的风度,能真实地反映出他的素质修养、文化内涵等等内在的气质。

1. 鼓掌

意在欢迎、欢送、祝贺、鼓励其他人。

作为一种礼节,鼓掌应当做得恰到好处。在鼓掌时,最标准的动作是:面带微笑,抬起两臂,抬起左手手掌至胸前,掌心向上,以右手除拇指外的其他四指轻拍左手中部。此时,节奏要平稳,频率要一致。至于掌声大小,则应与气氛相协调为好。表示喜悦的心情时,可使掌声热烈;表达祝贺之时,可使掌声时间持续;观看文艺演出时,则应注意勿使掌声打扰演出的正常进行。通常情况下,不要对他人“鼓倒掌”,即不要以掌声讽刺、嘲弄别人。也不要鼓掌时伴以吼叫、吹口哨、跺脚、摔酒瓶、起哄,这些做法会破坏鼓掌的本来意义。经常可以看到许多学

生朋友在观看演出时喝倒彩,这是不文明的体现。

2. 异声

主要分为以下四类。一是进食的声音。它包括吃东西、喝饮品的声音。控制它的方法是进食时小口慢用。二是清嗓的声音。它主要是指咳嗽、吐痰、打喷嚏、擤鼻涕、打瞌睡的声音,其相不雅,其声难听,切勿当众表演。三是肠胃蠕动的声音,各种打嗝的声音。最好别在外人面前发出这类声音。至于他人因不慎而发出的这种声音,则最好置若罔闻。四是排气的声音。排气即放屁,这是正常的生理循环,不能笑话或者鄙视,也有的学生朋友笑话别同学放屁,这是不对的。

3. 学会聆听

多听少说,善于倾听别人讲话是一种高雅的素养。因为认真倾听别人讲话,表现了对说话者的尊重,人们也往往会把忠实的听众视作可以信赖的知己。

聆听别人讲话,必须做到耳到、眼到、心到,同时还要辅以其他的行为和态度,不少社会学家和心理学家从人际关系角度进行研究,提出了以下聆听技巧,学生朋友可以作为借鉴:

(1) 注视说话者,保持目光接触,不要东张西望。

(2) 单独听对方讲话,身子稍稍前倾。

(3) 面部保持自然的微笑,表情随对方谈话内容有相应的变化,恰如其分地频频点头。

(4) 不要中途打断对方,让他把话说完。

(5) 适时而恰当地提出问题,配合对方的语气表述自己的意见。

(6) 不离开对方所讲的话题,但可通过巧妙的应答,把对方讲话的内容引向所需的方向和层次。

4. 询问的方法

向人询问是常有的事。看似平常的一句问话,实际上却反映了一个人的修养和文明程度。

向人询问时,首先要选择合适的称呼语,如“老师”、“同学”、“朋友”等。不能不加称呼,直接用“喂”来代替;也不能使用一些不礼貌的称呼,如“老头”、“戴眼镜的”等等。

有一次笔者去买菜,看到一个学生正在向一个老者问路。

学生说:“老头儿,××路怎么走?”

老者看得出是生气了,摇头走开了。

学生的一个朋友跑过去问这个老者,用语很恰当,称呼老者为“老先生”,这就把路问清了。

这就可以看得出询问的艺术了,你用的文雅,人家自然就乐意帮助你。

其次,应学会使用请求语,如“请”、“麻烦您”、“劳驾”等等。问路时,可用“请问”开头;咨询政策法规或有疑惑的问题时,可以说“我想请教一个问题”;需要有劳别人时,可说“麻烦您”、“劳驾您”等等。

再次,对方答复自己的询问时,应神态专注,不能目视左右,心有旁骛。问询完毕应向对方表示感谢。语气应恳切,态度要真诚。

5. 体态语言

人们的感情流露和交流经常会借助于人体的各种器官和姿态,这就是我们通常所说的“体态语言”。它作为一种无声的“语言”,在生活中被广泛地运用,在社交活动中有着特殊的意义和重要的作用。

眉毛能表达人们丰富的情感。如舒展眉毛,表示愉快;紧

锁眉头，表示遇到麻烦或表示反对；眉梢上扬，表示疑惑、询问；眉尖上耸，表示惊讶；竖起眉毛，表示生气。

眼睛是人体传递信息最有效的器官。在社交场合交谈时，目光正视对方的两眼与嘴部的三角区，表示对对方的尊重；但凝视的时间不能超过 5 秒，因为长时间凝视对方，会让对方感到紧张、难堪。如果面对熟人朋友、同事，可以用从容的眼光来表达问候，征求意见，这时目光可以多停留一些时间，切忌迅速移开，不要给人留下冷漠、傲慢的印象。

嘴巴可以表达生动多变的感情。如紧闭双唇，嘴角微微后缩，表示严肃或专心致志；嘴巴张成 O 形，表示惊讶；撅起双唇，表示不高兴；撇撇嘴，表示轻蔑或讨厌；咂咂嘴，表示赞叹或惋惜。

人们交往时，手势是语言的最好辅助，如翘起拇指或鼓掌表示钦佩、赞扬；连连摆手表示反对；握紧拳头表示愤怒、焦急；招手叫人过来，挥手表示再见或叫人走开；搔头表示困惑，用力挥手或拍额头表示恍然大悟。

一般说，表达感情时，脸部和手脚动作总是密切配合的，我们在人际交往中既要学会察言观色，又要善于利用体态语言表达情感，这样不必多说话，也能很好地与别人交流。

6. 握手

握手是相互见面和离别时的礼节。此外，它还含有感谢、慰问、祝贺或相互鼓励的意思。

握手的标准方式是行至距握手对象 1 米处，双腿立正，上身略向前倾，伸出右手，四指并拢，拇指张开与对方相握，握手时用力适度，上下稍晃动 3、4 次，随即松开手，恢复原状。与人握手，神态要专注、热情、友好、自然，面含笑容，目视对方双眼，

同时向对方问候。

握手作为一种礼节,包含有以下三个要素。

握手力度。握手时为了表示热情友好,应当稍许用力,但以不握痛对方的手为限度。在一般情况下,握手不必用力,握一下即可。男子与女子握手不能握得太紧,西方人往往只握一下妇女的手指部分,但老朋友可以例外。

握手时间。握手时间的长短可根据握手双方亲密程度灵活掌握。初次见面者,一般应控制在3秒钟以内,切忌握住异性的手久久不松开。即使握同性的手,时间也不宜过长,以免对方欲罢不能。但时间过短,会被人认为傲慢冷淡,敷衍了事。

握手禁忌。不要在握手时戴着手套,另一只手也不能放在口袋里。坐着与人握手是不礼貌的,只要有可能,都要起身站立。

7. 鞠躬

鞠躬礼是人们在生活中对别人表示恭敬的一种礼节,既适用于庄严肃穆、喜庆欢乐的仪式,也适用于一般的社交场合。在一般的社交场合,晚辈对长辈,学生对老师,下级对上级,表演者对观众等都可行鞠躬礼。男士双手自然下垂,贴放于身体两侧裤线处,女士的双手下垂搭放在腹前。然后上身前倾弯腰,下弯的幅度可根据施礼对象和场合决定。一般60度,而90度大鞠躬常用于特殊情况。

行鞠躬礼一般有三项礼仪准则:

- (1) 受鞠躬应还以鞠躬礼;
- (2) 地位较低的人要先鞠躬;
- (3) 地位较低的人鞠躬要相对深一些。