

青少年成长场景训练·(上册)

青少年

拒毒防艾



6 3 0 0 0 0 5

文 明 的 友 好 的

场景训练

技术支持：联合国儿童基金会

总 顾 问：吴阶平 高志其

技术顾问：许文青

编 著：陈贝帝 振 华



中华工商联合出版社

CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

青少年成长场景训练·(上册)

青少年

拒毒防艾



技术支持：联合国儿童基金会

总顾问：吴阶平 高志其

技术顾问：许文青

编著：陈贝帝 振华

预防是最好的疫苗



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

策划编辑:辛 风
责任编辑:辛 风
封面设计:左右工作室

图书在版编目(CIP)数据

青少年成长场景训练.上册,青少年拒毒防艾场景训练/陈贝帝,振华编著.-北京:中华工商联合出版社,2006.6

ISBN 7-80193-420-2

I.青… II.①陈…②振… III.①禁毒-中国-青少年读物②艾滋病-预防(卫生)-青少年读物 IV.①D669.8-49
②R512.910.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 065160 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslcbs.cn

三河长鸣印刷厂印刷

新华书店总经销

880×1230毫米 1/32 印张:9.15 130千字

2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

ISBN 7-80193-420-2/G·124

总定价:20.00元



前 言

中国青少年拒毒防艾生活技能场景训练工程是由宋庆龄基金会、中国科学技术发展基金会高士其基金管委会、吴阶平医学基金会等单位发起,由联合国儿童基金会提供技术支持的一个世界性教育项目。

由于这个教育项目在健康教育方面所发挥的科学性和有效性,目前已被世界上多个国家所认可和采纳,许多国家都在开展生活技能教育,比如美国、英国、澳大利亚、缅甸、泰国、越南、墨西哥、南非、老挝等。联合国儿童基金会与教育部密切合作,将国际上青少年拒毒防艾生活技能教育的成功经验引入中国,并先后在四川、吉林、贵州、重庆、宁夏等地通过项目方式进行了试点,已取得了初步的成效。

吸毒及其引发的艾滋病问题,不仅是严重的公共卫生问题,也是严重的社会问题。毒品和艾滋病是不容忽视的两大毒瘤,危害着人类的健康与社会发展。尽管我国政府采取了一系列措施,仍未有效控制其蔓延。预防是最好的“疫苗”,教育可以改变



一个孩子的命运。而在学校开展拒绝毒品、预防艾滋病的生活技能教育,为保证大多数青少年的健康成长提供了一个有效途径。

生活校能,从狭义上讲,它是一个人处理日常生活的能力,一种基本的生存能力;从广义上讲,它是指一个人的心理社会能力,是一个人有效地处理日常生活中的各种需要和挑战的能力。它需要一个人保持良好的心理状态,并且在与他人、社会和环境的相互关系中,表现出适应和积极行为的能力。

在青少年甚至儿童时期接受这种教育具有重要意义。因为良好的生活校能可以促进成年期良好健康行为的形成,将对一个人的职业生涯和事业成功产生深远的影响。生活技能教育的目的就是使青少年不仅要有独立的生存能力,而且还要能够正确认识自己、他人和周围环境,调整自己的行为,发挥个人潜能,建立健康的生活方式,以这到最佳的发展和良好的社会适应状态。

在生活校能当中,生活自理能力和野外生存能力是青少年最起码的生存能力;有效交流能力、劳动创造能力及和谐社会能力是青少年的一种综合能力,而自我认识能力、处理情绪能力、会做决定能力和获取信息能力,是青少年成长时期必须具备和完善的一些基本能力,在日常生活、学习及工作中显得尤为重要。比如如何做出有关性关系、朋友关系的



决定,如何预防艾滋病,如何抵制毒品和性的诱惑,如何预见潜在的危險和暴力?如何从外界获得帮助来使自己或别人摆脱困境等,都需要借助这些能力来加以避免或实现。

在日常生活中,一些单纯的信息不能够改变一个人的行为方式,而生活技能场景教育就像一座桥梁,它将信息、态度、价值观及健康或危險的行为转变有机地连接起来,在主观与客观、个性与共性之间形成一个良性的生存环境,从而促进青少年心智和心理的健康发育和成长。

编写这两本书的目的,就是配合联合国儿童基金会与教育部在中国推广的这个教育项目,着眼于青少年成长中存在的突出问题,利用精心设置的场景训练,运用国际上先进的体验式、互动式的教育方法,让青少年身临其境,主动参与,最大限度地发挥想象力和创造力,全面提升青少年的生存能力和心理社会能力。

此外,在编写这两本书的过程中,有幸得到了联合国儿童基金会专家们的宝贵指导,并认真参考了他们提供的大量与拒毒防艾生活技能教育相关的文字资料和音像资料,在此表示诚挚的谢意!

编 著 者

2006年6月16日于北京



目 录

第一章 看穿毒品	(1)
1. 毒品演义	(1)
2. 毒品家族	(4)
3. 毒品识别	(5)
4. 毒品陷阱	(18)
5. 吸毒者迹象	(20)
6. 戒毒是岸	(22)
7. 看穿毒品场景训练	(23)
●场景训练 1: 给毒品起恶名	(23)
●场景训练 2: 采摘戒毒草	(25)
●场景训练 3: 8 足蜈蚣	(27)
第二章 审判毒品	(30)
1. 对人的罪恶	(30)
2. 对家庭的罪恶	(35)
3. 对社会的罪恶	(39)
4. 对毒品犯罪的法律法规	(42)



- 5. 审判毒品场景训练 (45)
 - 场景训练 4: 开庭审判毒品 (45)
 - 场景训练 5: 金三角铲毒 (47)
 - 场景训练 6: 毒蜘蛛网 (49)

第三章 拒绝毒品技巧 (52)

- 1. 不去吸第一口 (52)
- 2. 从小学会说“不” (53)
- 3. 交友不慎是大忌 (54)
- 4. 不贪图畸形刺激 (55)
- 5. 摒弃不良嗜好 (56)
- 6. 不随便吃喝陌生人的东西 (56)
- 7. 远离是非场所,不要沉溺于网吧 (57)
- 8. 学会与毒贩周旋 (58)
- 9. 不要过于自信意志和毅力 (58)
- 10. 学会正当地健康地舒解情绪 (59)
- 11. 拒绝毒品技巧场景训练 (60)
 - 场景训练 7: 敏感区踩点 (60)
 - 场景训练 8: 禁止触摸 (62)
 - 场景训练 9: 逃离困境 (64)
 - 场景训练 10: 剧毒废墟场 (66)

第四章 透视艾滋病 (69)

- 1. 艾滋病释义 (70)



2. 人类文明头号杀手	(71)
3. 艾滋病边缘人群	(75)
4. 不易感染的接触行为	(77)
5. 艾滋病盲区	(79)
6. 透视艾滋病场景训练	(81)
●场景训练 11: 多轮换水	(81)
●场景训练 12: 传染源	(83)
●场景训练 13: 袋鼠携带	(85)
第五章 关注艾滋病	(88)
1. 关怀是为了更好的控制	(89)
2. 正视而不歧视	(91)
3. 恐惧缘于无知	(95)
4. 关怀艾滋病场景训练	(96)
●场景训练 14: 城壕拯救	(96)
●场景训练 15: 红丝带行动	(98)
●场景训练 16: 托住希望	(100)
第六章 预防艾滋病技巧	(103)
1. 洁身自爱,避免未成年性行为	(103)
2. 性道德比安全套更重要	(104)
3. 不吸毒,不共用注射器	(104)
4. 避免不必要的输血和注射	(105)
5. 防止未消毒的器械进入人体操作	(106)



6. 不到路边小店去美容、理发和扎耳朵眼 … (106)
7. 不要找非法行医的人员看病 …………… (107)
8. 不与他人共用牙刷、刮须刀片 …………… (107)
9. 防止血液接触自己的皮肤和黏膜 …………… (108)
10. 平时多吃预防艾滋病食品 …………… (108)
11. 发掘人体自身力量抵抗艾滋病 …………… (109)
12. 熟记预防艾滋病“三字经” …………… (110)
13. 预防艾滋病技巧场景训练 …………… (111)
 - 场景训练 17: 穿过传染区 …………… (111)
 - 场景训练 18: 进入安全区 …………… (113)
 - 场景训练 19: 抛来的水气球 …………… (115)



第一章 看穿毒品

毒品,如今被公认为“白色恐怖”,在全球范围内泛滥成灾,并和战争一起被列为危及人类生存的两大杀手。这个摧残肉体、毁灭精神、扭曲灵魂的万恶之首究竟是什么?毒品究竟具有什么样的魔力,使这么多包括青少年在内的人万劫不复、葬身毒海?为此,撕下毒品的面纱,看清毒品的丑恶本质是很有必要的。

1. 毒品演义

在通常情况下,人们把鸦片、吗啡、海洛因、可卡因、大麻、迷幻剂等等一类的药物或化学品称为毒品。法学家常根据法律条文把毒品分为合法毒品和非法毒品,而医学家则根据毒品对人体的作用把毒品分为幻觉剂、兴奋剂和镇静剂等。综合起来,毒品是指非法使用的对人体和社会有害的成瘾性药物,其中包括法律禁止滥用的麻醉药品和精神药品。



根据国务院 1987 年 11 月 28 日发布的《麻醉药品管理办法》的定义:麻醉药品是指连续使用后易产生身体依赖性,能成瘾癖的药品。麻醉药品包括鸦片类、可卡因类、大麻类、合成麻醉药类及卫生部指定的其他成瘾癖的药品、药用原植物及其制剂。

在所有毒品中,危害最大的是鸦片类毒品,最易成瘾最难解除的也是鸦片类毒品。目前,海洛因已取代鸦片,海洛因是鸦片经提炼合成的毒品,比鸦片的毒害更大。吸毒能带给人特殊感受,经常吸毒者容易造成对毒品的依赖,这就是毒品的魔力所在。药物的依赖性是人毒品的特征,医学界对其产生的机制尚不十分清楚。一般认为人脑中存在一种内源性鸦片类物质,药物依赖性即是鸦片依赖。

而在文学艺术家的描绘里,毒品是万恶之源,罂粟是魔鬼之花;是最毒的美人蛇,有最美的纹理,最美的妖冶;是最毒的花,有最美的名字,最美的风姿;是张牙舞爪的大章鱼,一旦被它缠上将永不脱身;是杀人的大撒旦,让人万劫不复,没有回头路。

自鸦片罂粟被人们大面积种植时,罪恶就诞生了。因为鸦片罂粟的果实未成熟之时,人们就在其外表皮上轻轻地切出了浅口,乳白色的浓汁便会从切口中渗出,暴露于空气之中,慢慢地干燥凝结,变成褐色或黑色胶状物质,这就是鸦片膏,也就是人们常说的“大烟”。



鸦片的大量种植是因英国人而起,当鸦片的提取物被合成为海洛因而变成杀人魔鬼时,英国人的反应也是特别敏捷的,当局除了颁发政令禁止之外,还特地将海洛因一词从《英国药典》中剔除出去,使其名不见经传。

看一看鸦片的历史,就知道它给人类带来的灾难有多么可怕:

公元初年,就已经有人将鸦片制成丸剂或加入饮料中服用。

公元 1530 年,西方人帕拉尔塞斯就开始将鸦片溶于酒精,以用于医学上的临床止痛。

公元 1806 年,德国化学家泽尔蒂纳从鸦片中分离出了一种神奇的生物碱,即吗啡,当时被称之为包治百病的灵丹妙药。

公元 1898 年,又有发明家将吗啡与二乙酰一起加工处理,生产出超过了吗啡镇痛效果达 4~8 倍的新物品海洛因。此物品一上市,使成为众多鸦片吸食者们的抢手货。但很快地人们发现,它的害处远远大于医疗价值,是纯粹的杀人恶魔。

然而,人们哪里知道,在鸦片之中,至少含有 24 种生物碱成分;正是这些生物碱进入人体后,麻痹了人们的神经感觉,使其各种功能失去作用,只产生一种欣快之感,并使人愈陷愈深,不能自拔。科学研究表明,一个连续吸食高纯度海洛因的人,最多只能活



8年,而进入注射阶段后,其寿命也就只有3~5年了。

毒品,人类真正的死亡通行证。

2. 毒品家族

随着科学技术的日新月异,毒品已成了一个庞大的家族,目前,其家族成员已达200余种,为了便于管理及研究,有关科学工作者对毒品进行了归纳、分类。根据毒品的来源,可分为天然毒品和合成毒品;根据毒品对中枢神经系统的作用效应,可分为镇静类毒品、兴奋类毒品和致幻剂类毒品。●按照毒品来源分类:

来源	作用效应			
	镇静类	兴奋类	致幻剂	
天然毒品	罂粟、鸦片	吗啡	古柯叶	仙人球毒碱
	海洛因	可待因	可卡因	墨西哥致幻草碱
	蒂巴因	大麻(小量)	大麻(大量)	大麻
合成毒品	美沙酮	哌啶	苯丙胺	麦角酸二乙酰胺
	芬太尼	镇痛新	甲基苯丙胺	苯环己哌啶
	苯巴比妥	安定	利他林	二甲色胺

●根据毒品对中枢神经系统的作用分类

根据联合国《麻醉药品单一公约》和《精神药品公约》可将毒品分为3大类:

A、麻醉药品



阿片类(吗啡、海洛因);

大麻类(北美大麻、印度大麻);

可卡因类(古柯叶、可卡因)。

B、精神药品

镇静催眠类(巴比妥类、安眠酮、苯二氮卓类);

中枢兴奋剂(苯丙胺类去氧麻黄素);

致幻剂(LSD、色胺类、麦角酰二乙胺,北美仙人球碱)。

C、其他

烟;

酒;

吸人剂(挥发性溶剂、汽油、香蕉水)。

3. 毒品识别

国际社会所公认的毒品,一般有鸦片、海洛因、可卡因、吗啡、大麻、冰毒、摇头丸和K粉等,均在世界各国应禁之列。为使青少年对毒品的危害有所认识,现分别介绍如下:

●鸦片

鸦片,现代医学称为“阿片”,民间叫“大烟”、“云土”、“雅片”、“阿芙蓉”等。鸦片是从罂粟未成熟蒴果经割伤果皮后,渗出之白色乳汁干燥凝固而得。



鸦片属于初级毒品,因其产地不同,或呈黑色,或呈褐色,其气味强烈,似陈旧尿味,味辛苦,令人作呕。

罂粟是草本植物,夏季花开,花瓣脱落后露出成熟果实,称罂粟果。用刀割开果实外壳,有乳白色汁液流出,在空气中氧化成棕褐色或黑色膏状物,这就是生阿片。生阿片经过加热煎制便成了熟阿片,它是一种棕色的粘稠液体,俗称烟膏。一般供人吸食的是熟鸦片,多制成条块状或饼状,此时它呈棕色或金黄色,吸食时会有香甜气味。

鸦片来源于罂粟,含有较高的可卡因成分,历史上能治病,但吸食它很容易成瘾,一旦进入人体并产生依赖后,停食鸦片则会出现非常难受的戒断症状。由于鸦片对中枢神经系统的抑制,常使吸食者精神萎缩,四肢无力,动作缓慢。当毒瘾发作时,打呵欠,流清鼻涕,鼻子周围有刺痛感或发痒,吸毒者常有抓挠动作,严重的出现呼吸困难、瞳孔极度缩小、缺氧及血压降低,甚至痉挛、昏迷致死。进入 21 世纪初,世界上发生的吸食鸦片类药物中毒死亡者达 20 万之多。

●海洛因

海洛因是半合成的阿片类毒品,其化学名为二乙酰吗啡,是吗啡二乙酰的衍生物,俗称“白粉”、“老海”、“白面”,已成为“世界毒品之王”。



极纯的海洛因主要来自缅甸、泰国、柬埔寨三国接壤地带的金三角,有的来自黎巴嫩、叙利亚,更多的来自巴基斯坦。产品的颜色、精度和纯度取决于产地。白色的来自泰国,既纯又白的来自黎巴嫩,褐色的或淡褐色的来自叙利亚、巴基斯坦或伊朗。后来根据用途和纯度不同又分出“2号”、“3号”、“4号”海洛因。

海洛因是1874年由一位英国化学家从吗啡中加入醋酸而得到的一种白色结晶粉末。当时不知道海洛因能成瘾,而其止痛、镇咳效果比吗啡强,成为当时治疗支气管炎、哮喘和肺结核等疾病的特效药。海洛因作为药品用于临床后不久,就显示出极大的成瘾性。1912年,在海牙召开的国际禁毒会上规定海洛因为毒品,在国际上属于应禁之列。

海洛因是鸦片家族中的最纯精品。通常装入小纸袋包装或以封口塑料袋方式流通市面。使用初始有欣快感,无法集中精神,会产生君临天下、飘飘欲仙、腰缠万贯等梦幻现象。而毒瘾发作时,又是万蚁啃骨、万针刺心、万蛆吮血、万刃裂肤的感觉,随后是四肢痉挛,浑身筛糠,涕泪横流,以及两便失禁,意志崩溃。

过量使用造成急性中毒,症状包括昏睡、呼吸抑制、低血压、瞳孔变小。具高度心理及生理依赖性,长期使用后停药会发生渴求药物、不安、流泪、流汗、