



自我保护

青少年

能力的培养

本书针对目前青少年自我保护能力不强的特点，通过科学的分析和生动的故事案例，向青少年朋友介绍了各种自我保护能力培养的实用方法。

史毅军◎编著



the dandelion, ladybug, butterfly



a snail track



full-bloom cherry blossoms

北方文艺出版社
现代出版社

青少年

自我保护

能力的培养



the dandelion, ladybug, butterfly



full-blown cherry blossoms

北方文艺出版社
现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年自我保护能力的培养 / 史毅军编著. — 北京:
现代出版社, 2011. 9

ISBN 978 - 7 - 5143 - 0304 - 9

I. ①青… II. ①史… III. ①安全教育 - 青年读物
②安全教育 - 少年读物 IV. ①X925 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 146300 号

青少年自我保护能力的培养

- | | |
|------|-------------------------------------|
| 编 著 | 史毅军 |
| 责任编辑 | 陈田田 |
| 出版发行 | 北方文艺出版社/现代出版社 |
| 地 址 | 北京市安定门外安华里 504 号 |
| 邮政编码 | 100011 |
| 电 话 | 010 - 64267325 010 - 64245264 (兼传真) |
| 网 址 | www.xiandaibook.com |
| 电子信箱 | xiandai@cnpitc.com.cn |
| 印 刷 | 三河市人民印务有限公司 |
| 开 本 | 710mm × 1000mm 1/16 |
| 印 张 | 13 |
| 版 次 | 2011 年 10 月第 1 版 2011 年 10 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978 - 7 - 5143 - 0304 - 9 |
| 定 价 | 25.80 元 |
-

版权所有。翻印必究：未经许可，不得转载

前 言

青少年是早晨八九点钟的太阳，是祖国未来的栋梁之才。未来社会建设的重任就落在了青少年的肩上。青少年正处在长身体、长知识的重要时期。他们的身体和心理能否健康发展，对“保护希望，保护未来”，对未来社会公民素质的提高和国家、民族的前途，都有着十分重要的意义。

进入 21 世纪以后，随着经济的发展和社会的进步，随着教育改革的深入，广大中小学生的活动领域越来越宽，接触的事物也越来越多，这对青少年的成长是十分有利的。但是，事物是矛盾的统一体。中小学生学习领域的拓宽、接触事物的增多有有利的一面，也有不利的一面。一些社会上的不良因素对中小学生的身心健康，甚至人身安全都构成了严重的威胁。

由此可见，保护中小学生身心安全的工作越来越困难了，所以加强对青少年生命的保护是全社会的责任。但是，只有社会的保护是不够的，还需要增强中小学生的自我保护意识，提高他们自我保护的能力。

有鉴于此，我们组织编写了这本《青少年自我保护能力的培养》。本书多角度、多方面介绍了中小学生学习自我保护能力的方法。书中既介绍了中小学习应该如何完善自己的法制和权益意识，也介绍了中小学习在日常生活中应该如何注意居家、交通、饮食的安全；既介绍了中小学习应该在人际交往中保护自己，也介绍了中小学习保持健康心理、规避青春性伤害、在网络中保护自己的方法。另外，书中还介绍了一些中小学习自己可以操作的自救措施和方法。

我们相信，广大中小学习在阅读了本书以后，一定会有收获的！希望广大中小学习在日常生活、学习中按照书中介绍的方法不断提高自我保护能力。

目 录

自我保护是人生的必修课	在家时谨防发生火灾	43
自我保护能力的欠缺	应预防气体燃料着火	47
社会文化的不良引导	要学会化解家庭暴力	50
自我保护非常的必要	应重视家务活动安全	51
自然法则带来的启示	在家玩耍时注意安全	54
自我保护的基本技能	运动过程应注重安全	56
应如何加强自我保护	回家时警惕坏人跟踪	58
不断完善法制与权益意识	有人敲门也需要警惕	60
树立强烈的法律意识	千万别引“狼”入室	62
民事权利与行为能力	要管好自己家的钥匙	64
公民的刑事责任能力	交通安全是重要课题之一	
法律重点保护青少年	闹市走失应确保安全	66
青少年保护法律体系	应怎样避免交通伤害	67
青少年应该防范引诱	骑自行车的注意事项	68
应学会怎样防范侵害	乘坐汽车的安全常识	71
学生应依法正当防卫	乘飞机怎样注意安全	73
居家自我保护与安全防范	乘火车怎样注意安全	74
预防使用家电时触电	水上交通的安全常识	76

学会用饮食习惯保护自己

健康饮食从三餐做起	78
根据季节来安排饮食	80
应在青春期加强营养	82
养成健康的喝水习惯	83
吃水果也应讲究健康	85
应学会科学地吃蔬菜	87
科学地看待西式快餐	88
食物中毒的不同原因	91
分辨和判断食物中毒	93
食物中毒的紧急处理	94
应积极预防药物中毒	96

自我心理保护的良方妙药

保持心理健康很重要	98
学会失眠的自我调节	99
神经衰弱的治疗方法	101
如何调节考试焦虑症	102
强迫症自我调节法	105
正确调节青春期情绪	107
保持乐观情绪的方法	108
要学会消除自卑心理	110
自恋心态的自我纠正	111
怎样才能预防抑郁症	112

应在人际交往中保护自己

“洁身自好”防诡计	115
谨防五花八门的骗术	117

识别“披着羊皮的狼”	120
迷信活动会害人不浅	123
结交朋友一定要慎重	124
开玩笑也需要讲文明	126
千万不能与同学毆斗	127
不轻易到别人家里去	128
学校及家长注意事项	130

如何在青春期规避性伤害

尴尬的青少年性教育	132
认识性需向父母求助	135
如何避免偷吃“禁果”	137
青春期性伤害的恶果	140
正确防范异性的骚扰	142
如何才能防范性诱骗	145
遭遇性侵犯后的调节	146

在网络世界中的自我保护

应学会正确使用电脑	149
上网要注意自我保护	152
青少年网上交往特点	154
网上交友一定要慎重	156
无处不在的网络陷阱	158
要学会防范网络强盗	160
要拒绝网络精神鸦片	161
抵制流氓的人身攻击	163
安全上网的基本策略	164

常见伤情的自我救护知识

应正确处理感冒病情	167
-----------------	-----

患上咳嗽的自我救护	168	应对突发灾害的自救技巧	
处理皮肤过敏的方法	170		
正确处理伤口的技巧	172		
流鼻血时的自救技巧	174		
崴脚后应该怎样处理	176		
蚊子叮咬的处理措施	178		
应正确处理昆虫蜇伤	179	学习自救技巧很必要	186
谨防运动中发生骨折	181	应对火险火灾的技巧	188
烧伤处理与自救方法	183	怎样战胜绑架得安全	189
		应做到准确及时报警	191
		发生地震应如何自救	193
		应学会防范大风灾害	196
		遇到暴雨洪水的自救	198



自我保护是人生的必修课



自我保护能力的欠缺

当前,我国中小学生的自我保护意识和自我保护能力都非常欠缺。据《烟台日报》报道,由于缺乏自救意识和自我保护、自我防范意识,2004年7月份,福山某中学的18岁高三女生林某在见网友的时候,被网友在其毫不设防的情况下带到租住处强奸。2004年8月中旬,两名被迫卖淫的少女被招远警方解救出来,她们原本都是在校的高中生,刚满18岁,由于轻信网友、陌生人,以至落入了犯罪分子的陷阱……

与之相比,那些自救意识和能力较强的中小學生则幸运得多。2003年12月23日,家住莱阳市梨园小区年仅10岁的女孩刘某,在放学回家发现家里有异常情况机智报警,使煤气中毒的母亲转危为安。

无独有偶,2004年10月中旬,莱阳市一名15岁的初中男生在校园内遭遇陌生人施用迷药进行绑架,在绑匪车上有了清醒的意识后,他机智地制造了一起小车祸趁乱逃脱,并及时报案,从而避免了一场威胁自己生命的恶性案件。

从媒体报道来看,当前,交通伤害、意外伤害、校园不安全设施、校园暴力、家庭矛盾等正日益侵害着未成年人的生命健康权、受教育权等诸多权益的享有。

调查显示,在交通事故、玩耍受伤、食物中毒、运动受伤等“感觉危险最大的12种安全隐患”中,排在前3项的分别是“交通事故”、“上学或



放学路上被劫”、“玩耍受伤”，排在最后一项的是“性伤害”。56.82%的中小学未成年人都表示“害怕自己在公共场所受到伤害”。

有数据显示，与高发的安全事故及其隐患形成鲜明对比的是，少年儿童对安全事故的防范意识却很差，当被问到“如果上学快迟到了，在过马路时正好赶上红灯，你会怎样”时，6.2%的被访者选择了“赶紧过马路”，9.6%选择了“旁边有人过就跟着过”，27.4%选择了“车辆少，就小心地穿过马路”，3项累计高达43.2%。少年儿童在安全和防范意识方面的缺失严重。

相对于交通事故，触电、溺水等问题也成为中小学生在课余时间容易发生的事故，很多药品或食品上明确标识有“请放到孩子不能接触的地方”，而日常的电器上并没有写这些注意事项，往往容易使家长疏忽。

除了这些，广大中小学生在学校里也很容易受到伤害。2003年9月23日晚6时50分，内蒙古自治区丰镇市第二中学教学楼晚自习结束后，1500多名学生从东西两个楼道口，在没有任何照明的条件下，蜂拥下楼。在西楼道接近一楼的最后四五个台阶处，楼梯护栏突然坍塌，前面的学生纷纷扑倒在地，后面的学生看不清，仍然纷纷往前拥挤，酿成21名学生死亡、47名学生受伤的惨剧。

一项调查显示，在中小学生的生活和学习环境中，家长最担心受到伤害的场所是学校。由团中央、教育部、公安部、全国少工委主办的“中国少年儿童平安行动”，2003年在北京、天津、上海、湖南等10个省市，对容易引发中小学未成年人安全事故的内容、场所进行了调查，在中小学未成年人和家长提交的28570份有效答卷中，对孩子最容易受到伤害的场所，家长首选“学校”，36.32%的家长选择“公共场所”，10.44%的家长选择“大自然中”，1.8%的家长选择“家里”。

有关人士指出，学校的各种通道以及楼道通过量应当与未成年人的人数成一定比例，通道或楼道过窄就可能造成拥挤并发生伤害事故，尤其是在中小學生下课、上操等人数相对集中的关键时间。如果再缺乏教师的相应安排和疏导，就更有可能发生伤害事故。

有调查显示，有16.8%的学校在中小學生下课或放学的时候经常有通道或楼道拥挤的现象，另有41.3%的学校偶尔有拥挤的现象，只有41.8%

学校没有。偏远地区的中小学，通道或楼道狭窄的情况尤其严重。

在所有的伤害之中，暴力侵扰事件对中小學生造成的影响最大。1998年11月18日深夜，发生在北京的“流星雨事件”，在全国引起强烈震动。一位14岁的少女凌晨外出观看流星雨，被人诱骗到一公园隐蔽处惨遭杀害。

在一些学校中，有的同学总是扮成类似像黑道大哥的人物，用各种理由，拿同学的东西用，“借”钱花，有的时候不遂他们的意，他们还会打人。很多同学对此都是敢怒而不敢言，就这样默默忍着。

据中国青少年犯罪研究会统计资料表明，近年，青少年犯罪总数已占到了全国刑事犯罪总数的70%以上。在经常涉足校园暴力的学生中，有27.9%的人认为“最好把所有的法律都废除”；有58.4%的人认为“为达目的可以不惜代价”；有45.9%的人表示“有时我想借故和别人打架”；有44.3%的人同意“我脑中常常出现一些坏的、可怕的字眼，无法摆脱它们”。

中小學生正处在一个特殊的成长时期，阅历相对简单、社会经验不够丰富，辨别是非的能力较弱，比较容易受到社会不良行为、自然灾害以及意外事故的伤害。然而，家庭和学校对于青少年自我保护和自救意识的重视和培养仍然不尽人意。

有关人士指出，现在青少年对法律知识了解得太少，考虑问题也太天真，这是导致被伤害的直接原因。然而直到现在，我们在谈青少年保护时，仍然偏重于家庭保护、学校保护和社会保护，而忽视了对青少年的自我保护和自救能力的培养。

保护青少年健康成长应包括2个方面的内容：（1）是对于青少年合法权益的关心和维护；（2）是教育青少年学会必要的知识和技能，提高自护能力。北京等城市兴起的“自护营”受到广大家长及未成年人的一致好评，反映出目前社会对自护教育的强烈需求。提高青少年自我保护意识，增强青少年自我保护能力，已迫在眉睫。

据“未成年人自我保护教育基地”培训教师介绍，基地活动采用学生参与的方式，开展丰富多彩的活动，有关于生存自护的图片展览、知心小聊吧活动、绿色网络活动等。每周四对各校中小學生开放。实践证明：通



过专门培训，同学们的自我保护意识明显增强，减少了依赖性，比以前成熟多了。

社会文化的不良引导

目前，我国广大的中小学生之所以欠缺自我保护能力，除了前文中提到的青少年自身的原因外，还有一个重要的外因，那就是社会文化的不良引导。

在我国，长期以来，学校校园安全往往被局限在保障学生的生命安全不受意外事件的伤害和不法行为的侵害上。让未成年学生投身抗灾抢险、绝地营救或与侵害他人的暴力犯罪作斗争，被过分提倡和鼓励。

随着时间的推移，越来越多的人士对这一做法提出了质疑，并有不少地区的学校开始改变这一做法。

2001年，《宁波市学校安全条例》被宁波市人大列为当年立法计划，立法调研人员在全国各地和本市开展了广泛的实地走访、问卷调查、座谈以及典型案例研究，并10次修改条例草案，最终形成的条例对学校的各项安全措施、事故防范措施、应急机制以及相关责任均作了详细明确的规定。

从2004年1月1日起，宁波开始实施《宁波市学校安全条例》。该《条例》规定，学校不得组织未成年学生参加抢险、救灾等危险性活动。同时学校课程设置应当包含安全教育内容，学校不得擅自组织与教育、教学无关的活动；中小学校组织大型集体外出活动，必须经主管教育行政部门批准；学校组织学生参加劳动、教学或社会实践等教育教学活动，应当符合学生的心理、生理特征和身体健康状况；发生台风、洪水、地震等自然灾害和重大传染病等突发事件时，学校可以采取临时停课措施；在上学、放学期间，处于交通要道的中小学校应当在学校门口进行交通护导等。法律界人士认为，这些条款将使宁波未成年学生的生命健康权在更大范围内获得法律保障。

广州市一所中学的一位副校长指出，广州市目前还没有将“学校不得组织未成年学生参加抢险、救灾等活动”这样的规定写入法规，学校的校

规也没有做明确规定，但学校一直都会在开学第一天对学生进行这样的安全教育，“在碰到突发性问题时，未成年学生应该首先想到的是如何保护自己”。“我们提倡学生用最好的方式达到最佳的效果，学生是受未成年法保护的，作为校方，我们绝不主张学生在自己安全受影响的情况下去见义勇为。”

广雅中学的校长表示，该校已经执行“绝不允许组织学生参与抢险、救灾活动”，如果学生出现上述个人行为，学校会立刻给予教育，“学生应该有自我保护意识”。

成长中的孩子，自我保护能力还很弱，在通常情况下，未成年人还不具备与违法犯罪分子或突发事件、自然灾害做直接面对面抗衡的能力，见义勇为的后果很可能是以付出生命为代价。我们更应该教会他们如何明辨是非，如何正确解决问题，如何用智慧去应对不可预测的事情，教导少年儿童在遇到危险时，首先是保护好自己，在此基础上选择报警、记住坏人特征、需要时出庭作证等等。

广东省见义勇为基金会一位负责人反映，该基金会在对未成年人见义勇为行为做表彰的同时，也会对其所在学校的老师、家长建议：要做好孩子的安全教育。对一些因见义勇为而伤残甚至死亡的未成年人事迹，在表彰时低调处理，并不去大张旗鼓地宣传。他认为，对孩子应以自我保护为出发点，是否要“勇为”，必须看身体条件是否许可：比如说初中生、小学生遇到坏人坏事，就应该向警方报告，不要去和坏人硬拼，那是无谓的牺牲；高中生身体条件比较强壮的就可以挺身而出，一切应以时间地点为转移。

再比如说，看到有人溺水了，不会游泳的、水性不好的就不要下水去救了，那也是无谓的牺牲，应该尽快找大人帮忙或呼救。这样做并不是不提倡见义勇为，应该提倡小时候“智为”，长大才“勇为”，实际上很多因见义勇为而伤残甚至死亡的个案中，如果当事人换一种处理方式，往往不用付出那么大的代价。小孩子对社会还不太了解，易受社会舆论的影响，如果舆论倡导他们去做一些力所不及的事情的话，这样反而是一种误导，不利于孩子的成长。

2002年9月7日，从化某中学一名不到16岁的中学生小李目睹一宗抢



劫杀人案后，机智跟踪抢劫杀人疑犯3千米，最后报警直至协助警方抓获疑犯。广州市见义勇为基金会调查后认为，16岁的小李所做的是一种聪明的见义勇为的举动，值得全社会学习，专程为这位少年送上了5000元奖励金，借此表彰他这种“不流血”的“见义智为”的举动。

广州市小北路小学一个一年级女生和六年级女生看到歹徒抢劫路人的金项链，于是一边追赶一边大声呼喊群众帮忙抓贼，最终在群众的帮助下帮失主追回了失物。学校在开表彰大会时，一方面鼓励同学们学习她们不逃避的“勇”，另一方面也着重表扬了她们善于动脑筋，利用群众力量制服恶人的“智”。

因此，作为不满18岁的未成年人，在面对违法犯罪或突发自然灾害等事故时，首先想到的应该是自身人身的安全，牢固树立安全意识。

自我保护非常的必要

也许广大的中小学生在读了前文以后，会觉得这些都是老师和家长所讲的大道理。那么，我们下面就用一个生动的小故事来告诉大家自我保护到底有多么重要。

有一个人非常相信上帝，不管他遇到什么困难，他总是祈祷上帝来帮助他渡过难关。有一次，他遇到了百年一遇的大洪水，他好不容易爬上了一棵大树，抱着树干大声祈祷上帝保佑自己活下去。

不久，一条小船上的人发现了他，人们让他游到小船上。这个相信上帝的人不为所动，因为他始终相信上帝自己会来救自己的。小船上的人等了一会儿，看没办法说服他就走了。

第二天，又有一艘救生艇从那里经过，救生艇上的人看见了这个抱着树枝的人，便让他上去。但是，他非常固执，他相信上帝自有办法救自己，无论如何也不肯上船，于是，救生艇也只好开走了。

第三天，太阳升起的时候，这个人已经快要坚持不住了。就在这个时候，有一架负责最后搜救工作的直升机从空中发现了他，搜救人员放下了软梯，让他爬上来。可是，这个完完全全相信上帝的人，认为上帝一定会听到自己的祈祷来救自己的，他说什么也不肯爬上直升机。搜救人员毫

没办法，最后人们只好摇摇头，开着直升机飞走了。

到了第四天，这个可怜的人终于坚持不住了。最后，他掉到水中淹死了。后来，他在天国见到了上帝。他怒气冲冲地质问上帝，为什么他那么虔诚地相信上帝，但在他濒临死亡的时候，上帝却视而不见，不肯前去救援他。

上帝摇了摇头，说：“谁说我没有去救你？我明明派了一条小船、一艘救生艇以及一架直升机去救你，可你偏偏不肯上来。不肯救你的人不是我，是你自己呀！”

大家从这个寓言故事中想到了什么呢？如果连自己都不珍惜自己，还能指望谁来保护你呢？所以，广大的中小学生应该不断提高自我保护能力，学会保护自己。

广大中小学生认为生命中最重要的东西是什么呢？

成功？财富？名利？亲情？友情？爱情？健康？事业？家庭？幸福？快乐？舒适？安逸？……

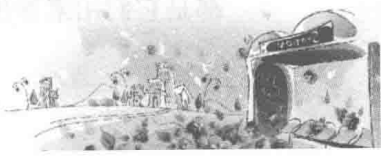
生命中有太多重要的东西了。对于每一样重要的东西，我们都希望得到，都渴望拥有。

也许你的答案会有很多，但是如果这个是单选题怎么办呢？就像在考试的时候，面对无数的选项，我们只能选择其中最重要的一个。你的答案会是什么呢？请大家仔细想一想，如果失去了生命，上述的任何答案还能成立吗？

其实，但就生命而言，生命中最重要的东西就是生命。人的生命本身是最重要的。虽然拥有了生命，大部分人还缺少成功，默默无闻，身无分文，家庭不幸福，爱情不美满，身体不强壮，生活很辛苦……但是，如果没有了生命呢？所有的这些名呀、利呀，一切东西毫无意义了。

一个没有鞋子的人，总是为自己没有鞋子而哭泣。但是当他看见没有脚的人的时候，才会明白他所拥有的财富是多么宝贵！正因为我们把拥有生命当做一件理所当然的事情，我们努力学习如何成功、如何获得财富、如何拥有爱情……却常常忘了学习如何保护自己！

每个人的生命都只有一次，而灾祸却有无数，面对死亡的威胁，广大的中小学生应该做些什么事情呢？难道仅仅只是祷告吗？



人的一生当中总有一些意外突如其来，总有一些伤害防不胜防，当大家处于困境之中时，除了哭泣，难道就没有有效的解救之道了吗？

随着科技的发展，我们的生活发生了翻天覆地的变化，但是与之同来的还有许多不安全因素。这些不安全的因素就是隐藏在大家身边的无形危险，你看到了吗？

飞鸟离不开天空，鱼儿离不开海洋，生活在这个五光十色的现实社会里，你知道哪些是安全的呢？哪些是危险的吗？

由此可见，提高自我保护能力是任何能力也无法替代的。所以，广大的中小学生都应该学会如何有效地保护自己，保护生命中最重要的东西。



自然法则带来的启示

也许，有不少同学会觉得把自我保护的重要性提到这么高的位置，是不是有点儿危言耸听了呢？那么，我们就来看看自然法则给予我们的启示吧。大家都知道，在大自然中有一个“弱肉强食”的法则。狮子比羚羊凶猛，自然要以羚羊为食。

所以，从表面上来看，狮子与羚羊之间的追逐，不过是“弱肉强食”这一自然法则中的一个活生生的实例。但是，这难道不是一场无奈的、为了争夺生命而进行的奔跑吗？如果狮子跑不快，捕捉不到猎物，它就会饿死；反过来说，如果羚羊跑不过狮子的话，它就会成为狮子的美餐。

狮子和羚羊从出生的那一刻起，就不断地提高自己的奔跑速度。在它们的一生中，只要生命不息，就会奔跑不止，因为只有这样，它们才能够继续拥有生命！

捕食者和猎物之间你死我活的激烈追逐，是动物保全自己生命的一种残酷竞争。事实上，许许多多看上去或简单或复杂的自然现象背后都隐藏着自我保护的深刻含义。以蝴蝶为例，绝大多数蝴蝶都非常美丽，但是，蝴蝶的美丽并不是为了他人的赞赏与艳羡。生物学家经过艰苦的研究，揭示了其中的奥秘。原来，蝴蝶翅膀上面色彩绚丽、对比鲜明的线条和斑点，都是它们用来保护自己生命的独特手段！

一般情况下，颜色鲜艳的动植物往往有毒，蝴蝶为自己披上艳丽的外衣，就是为了迷惑它们的天敌，让天敌以为它有毒不敢吞噬它。另外，蝴蝶身上一圈圈大大的斑点，这就像是大型动物的眼睛，当它们翩翩起舞时，巨大的“眼睛”就会眨个不停。它们用这样的假象，迷惑天敌，吓走天敌，保护自己。

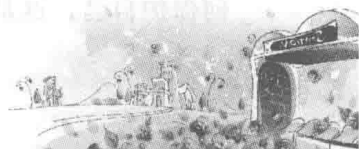
当然，也有的蝴蝶靠“以静制动”的方式来迷惑天敌，著名的枯叶蝶，虽然实为蝴蝶，但颜色暗淡，形状也非常奇特。当枯叶蝶停留在树枝上一动不动时，就像是一片枯萎了的树叶。这样就不会引起其他昆虫捕食者的丝毫注意，用这种手段，枯叶蝶也逃过了许多天敌的眼睛。不过，尽管枯叶蝶伪装得非常好，但是仍有一些鸟类可以识破它的“诡计”。因为这些鸟类如果无法识破枯叶蝶的“诡计”，就会被活活地饿死。

不管是动物飞快的奔跑速度，坚硬的外壳，敏锐的听觉、视觉或嗅觉，巧妙的颜色伪装，群居的生活，锋利的牙齿，还是植物难闻的气味、剧烈的毒汁、艳丽的色彩、可怕的尖刺，都是自然界中动植物自我保护的手段！在大自然中，有许多野生动物在刚刚出生的时候，就能够站立、奔跑，无疑这也是出于自我保护的本能。

自我保护意识和能力是万物生而有之的天性之一，也是动植物得以延续的重要前提。正是因为有了自然界中动植物的自我保护意识和能力，才有了世界的多样与精彩。毫不夸张地说，生命因自我保护而精彩。

也许有的同学会说，自然界中上演的弱肉强食、物竞天择的自然法则的确很残酷，每个物种都需要为了保全自己的生命而进行激烈的竞争。但是，人类是万物之灵啊！我们生活在一个文明的社会中，根本不需要像动物那样，时时刻刻担心被其他动物吃掉，我们的生命是非常安全的。

与动物相比，我们的确没有那种随时有可能被天敌吃掉的危险，也不会有血淋淋的性命之忧。但是，请广大的中小學生仔细想一想，人之所以能够成为万物之灵，难道不正是由于在远古的时候猿人具有比其他动物更强的自我保护意识和能力吗？远古时代，猿人利用简单的工具获取食物、采集火种、吓走野兽，依靠集体的力量战胜自然灾害，正是在这样一个不断增强自我保护能力的过程当中，他们才进化成为人类！



当代社会，我们拥有了比远古时代，甚至是比以前任何时候都更为强大的自我保护工具和手段。不过，万事万物都具有两面性。这些工具和手段是一把双刃剑，利用得当，可以除暴安良、维护真理。但是，如果利用不当，这些工具一旦为邪恶势力拥有，就会变成伤害无辜、助纣为虐的凶器。

如果当今社会上的所有人都像《三字经》所说的那样“人之初，性本善”，那么我们尽可以想象一个路不拾遗、夜不闭户的太平盛世。但是，现实的社会是这样的吗？人类为什么要发明锁和钥匙呢？难道不就是因为有的人太贪婪，他们想通过非法的手段霸占本不属于他们的东西，所以人们不得不发明了锁和钥匙来保护自己！

虽然，锁头能够锁住门，把人们的生命财产暂时地保护起来，可是，人不可能一辈子只活在大门以内啊！只要迈出门，危险就可能会随时而至。况且，就是在大门以内，也会有危险存在啊！我们生活在一个丰富多彩的世界里，但这个世界除了精彩之外也很无奈。

所以，从自然法则给我们的启示中，广大的中小学生更应该明白学会自我保护，提高自我保护能力的重要性。

自我保护的基本技能

随着科学技术和经济的发展，人们创造了巨大的社会财富。与以前相比，人们能够享受的精神文明和物质文明越来越丰富了。但是，与此同时，丰富多彩的社会生活也使我们的生存环境日益复杂。

我们在前文中已经指出，广大的中小学生处在一个特殊的成长时期，阅历相对简单，社会经验还不够丰富，比较容易受到自然灾害、意外事故和社会不良行为等的伤害，因此尤其需要强化自我保护。

那么，对于我们人类来说，自我保护能力是与生俱来的，还是后天锻炼所得的呢？和大自然中的大多数动物一样，人类的自我保护也是个可以努力并逐渐胜任的事情。伟大的哲学家尼采就曾经说过：“我们必须知道如何保护自己，这是对独立性的最好考验。”

