



撑起科学的保护伞丛书

数十位科普名家 为你讲述科学之魅  
数百个精彩案例 为你解析科学之真  
数千幅精美图片 向你展示科学之美

# 当我面对危险时

## ——青少年的自我保护

◎ 陈福民 / 主编

◎ 杭天春 郑 坚 陈仲达 / 编著



科学普及出版社  
POPULAR SCIENCE PRESS



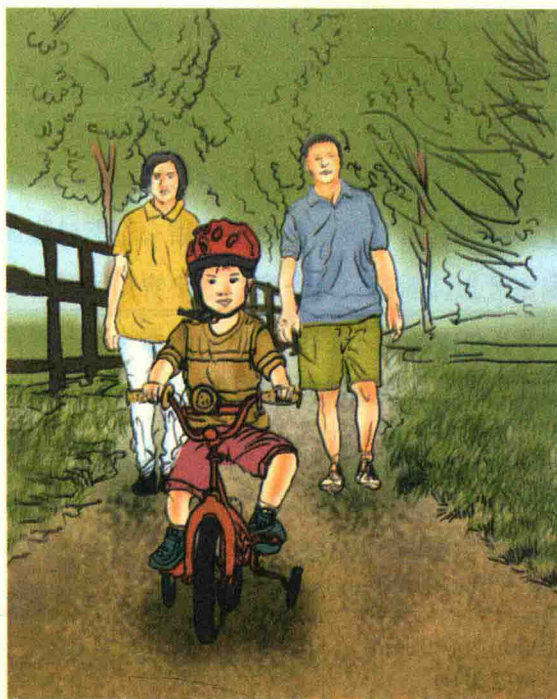
撑起科学的保护伞丛书

# 当我面对危险时

——青少年的自我保护

◎ 陈福民 / 主编

◎ 杭天春 郑 坚 陈仲达 / 编著



科学普及出版社

· 北 京 ·

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

当我面对危险时: 青少年的自我保护 / 杭天春, 郑坚, 陈仲达编著.

— 北京: 科学普及出版社, 2013.1 (2013.6 重印)

(撑起科学的保护伞丛书 / 陈福民主编)

ISBN 978-7-110-07935-5

I. ①当… II. ①杭… ②郑… ③陈… III. ①安全教育—青年读物  
②安全教育—少年读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第274970号

---

|      |         |
|------|---------|
| 策划编辑 | 郑洪炜     |
| 责任编辑 | 李 剑 张敬一 |
| 责任校对 | 孟华英     |
| 图文策划 | 杜 军     |
| 责任印制 | 王 沛     |

---

---

|      |                                                                     |
|------|---------------------------------------------------------------------|
| 出版发行 | 科学普及出版社                                                             |
| 地 址  | 北京市海淀区中关村南大街16号                                                     |
| 邮 编  | 100081                                                              |
| 发行电话 | 010-62103165                                                        |
| 传 真  | 010-62179148                                                        |
| 投稿电话 | 010-62176522                                                        |
| 网 址  | <a href="http://www.cspbooks.com.cn">http://www.cspbooks.com.cn</a> |

---

---

|     |                     |
|-----|---------------------|
| 开 本 | 710mm × 1000mm 1/16 |
| 字 数 | 100千字               |
| 印 张 | 8                   |
| 版 次 | 2013年1月第1版          |
| 印 次 | 2013年6第2次印刷         |
| 印 刷 | 北京玥实印刷有限公司          |

---

---

|     |                               |
|-----|-------------------------------|
| 书 号 | ISBN 978-7-110-07935-5/X · 44 |
| 定 价 | 23.00元                        |

---

# 序

“我从哪里来”是每个孩子在孩童时代都会提的问题，很多青少年也曾发问“飞机怎么会飞上天”，有的还曾幻想将来要成为科学家、发明家，要“造大飞机”。明天我们喝什么？面对危险怎么做到自我保护？发明创造是什么？怎样写科技小论文……充满了幻想和好奇的青少年渴望着了解知识，更渴望着自己健康成长，早日实现梦想。

青少年是祖国的未来、民族的希望。他们在成长的道路上，会有收获，会遇到许多困惑与迷茫，需要家庭、学校、社会的共同关心与引导。那么，我们怎么样才能保护青少年健康成长，使他们成为祖国的栋梁呢？《撑起科学的保护伞丛书》通过许多生动的故事和事例、平实的语言，浅显的道理，努力把培养新一代创新人才的强国大计，用容易被青少年接受的方式表达出来。

当今世界各国越来越清晰地认识到，21世纪将是综合国力激烈竞争的时代，竞争的实质是人才的竞争，是公民素质的竞争。于是，科学教育便被频频提上了各国政府首脑的议事桌。

1985年，美国科学促进协会启动了一项面向21世纪，致力于科学知识普及的中小学课程改革工程。它的研究成果就是《面向全体美国人的科学》一书。美国人希望，学子们能接受良好的科学教育，当2061年哈雷彗星与人类再次见面时，世界的面貌已因科技而大变，故名“2061计划”。

《面向全体美国人的科学》主要观点有三点：科学教育不只是培养几个科学家，而是全民的教育；科学教育是从小到老的终身教育；科学教育

不仅要教给公民“这是什么”，还要教给公民应该“怎样做”。“2061计划”的最终目标是，将全民科学素养目标与学习目标有机结合起来。

尽管较美国晚了一步，但大洋彼岸的中国也认识到了科学教育的重大意义。中国科学技术协会于1998年提出一项以提升中国公民科学素质为目标的“2049计划”，接着，中国科学技术协会会同13个部门制定了《全民科学素质行动计划纲要（2006—2010—2020年）》（以下简称《科学素质纲要》），国务院现已批准分期实施。

陈福民先生是一位资深的科普作家，一直从事科普创作和科普宣讲工作。在他担任杭州市科普讲师团副团长兼秘书长期间，按照《科学素质纲要》确定的精神，在各地的试点区作了上百场科普讲座。在传统教育方法面临科技发展和社会进步的严峻挑战时，为了帮助广大青少年系统、全面、准确、深入地学习和掌握有关自然科学的基础知识，用科学发展观引领他们爱科学、学科学、用科学，他带领浙江省科普作协工交委的科普作家，编写了《撑起科学的保护伞丛书》，应该说这是一套很有意义、值得支持和推广的科学教育丛书。

翻阅《撑起科学的保护伞丛书》，知道《我从哪儿来——生命的绽放》让青春放光彩；《我的数字家园——信息社会与青少年》为青少年营造广阔空间；实现《你想隐身吗——新材料与我的生活》的幻想，新材料将创造我们的生活；《种“石油”——能源连着你我他》是连着你我他的新能源；《实现飞天的梦想——航天与我》、《明天我们怎么生活——呵护家园》、《病从口入——健康与食品》、《当我面对危险时——青少年的自我保护》、《运动与我——奇妙的人体》、《发明创造是什么——科学素质的培养》，犹如一把把色彩靓丽的科学保护伞，告诉大家，撑起它，让科学教育照亮青少年成长的道路。

“春路雨添花，花动一山春色。”青少年是祖国的花朵，《撑起科学的保护伞丛书》犹如春天的“雨露”，将滋养祖国大地的朵朵花儿，待到花儿在春风中摇动时，满眼将是万紫千红的春色。

# 目 录

## 第一章 户外活动

|                |    |
|----------------|----|
| 不给坏人可乘之机 ..... | 3  |
| 镇静应对抢劫者 .....  | 6  |
| 面对骚扰勇自护 .....  | 9  |
| 被人冤枉坦然对 .....  | 12 |
| 交通安全最重要 .....  | 14 |
| 巧避人群密集地 .....  | 18 |
| 迷信占卜切莫信 .....  | 21 |
| 法律保护隐私权 .....  | 23 |

## 第二章 校园生活

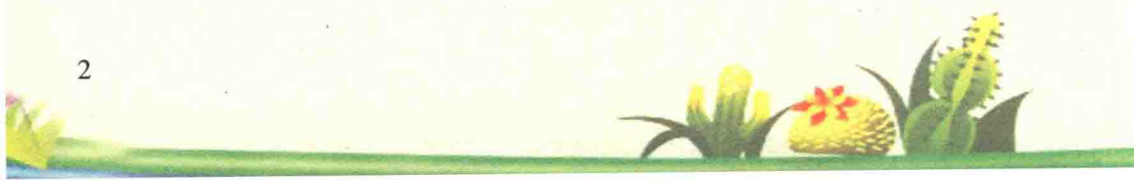
|                |    |
|----------------|----|
| 校园内外防滋扰 .....  | 29 |
| 危险游戏玩不得 .....  | 32 |
| 校园门口巧避险 .....  | 35 |
| 体育运动防损伤 .....  | 38 |
| 学会沉着应对考试 ..... | 41 |
| 老师批评理智对 .....  | 45 |
| 同学相处多宽容 .....  | 48 |
| 异性交往讲方法 .....  | 50 |

### 第三章 家庭生活

|                 |    |
|-----------------|----|
| 独自在家靠智慧 .....   | 56 |
| 提防厨房有“炸弹” ..... | 59 |
| 煤气杀手危害大 .....   | 62 |
| 勿摸“电老虎”屁股 ..... | 66 |
| 火灾逃生要智慧 .....   | 70 |
| 家庭烫伤不马虎 .....   | 72 |
| 家有宠物防染病 .....   | 76 |
| 食物中毒小心防 .....   | 79 |
| 小心声讯台陷阱 .....   | 83 |

### 第四章 自然灾害

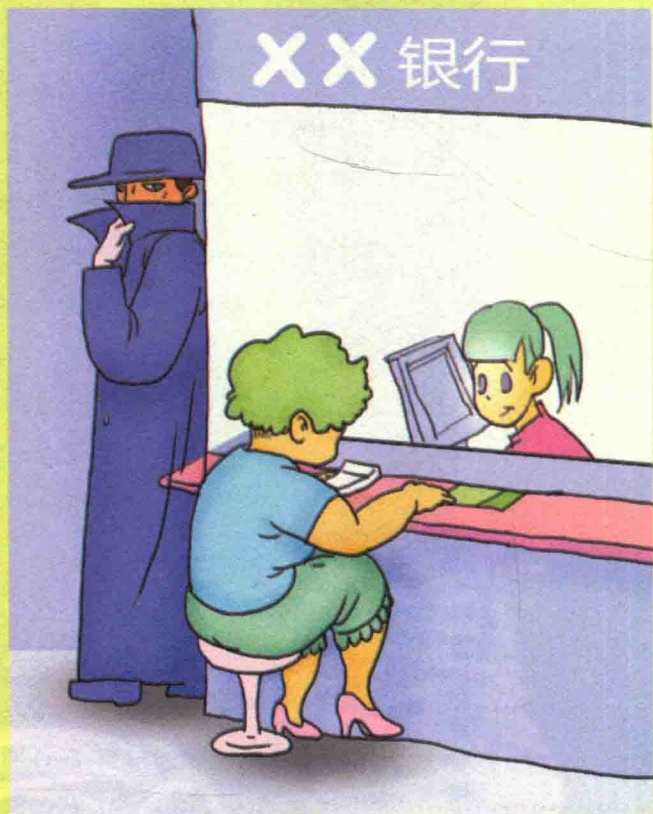
|               |     |
|---------------|-----|
| 预防雷电保安全 ..... | 90  |
| 地震来临巧逃生 ..... | 95  |
| 智慧战胜泥石流 ..... | 103 |
| 大风天气巧防范 ..... | 107 |
| 面对滑坡要镇静 ..... | 111 |
| 海啸逃生应机智 ..... | 113 |
| 大灾之后防大疫 ..... | 117 |





# 第一章

## 户外活动



青少年是一个特殊的社会群体，因为缺乏自我保护意识，容易受到意外伤害。据最新研究显示，全世界每年有100多万14岁以下的少年儿童死于意外伤害。在中国，意外伤害导致的少年儿童死亡占该群体死亡总数的1/4强，而且这个数字还在逐年增加。意外伤害已成为0~14岁少年儿童第一大健康“杀手”。尤其是在户外，儿童活动安全隐患较多，稍有疏忽，就会酿成悲剧。本章通过对一些户外意外伤害事例的介绍，告诉青少年一些应对方法，掌握预防要点，树立安全意识，提高自我保护能力。



## 不给坏人可乘之机

2011年6月的一个夜晚，一身白衣白裤的晓红姑娘走在上塘路时，突然有人从身后捂住了她的嘴，一把利器抵在了她的脖子上。

“别动，把包给我……”身后是一个男子的声音。

晓红十分害怕，把包里的200元现金和一张银行卡都给了他，还把银行卡密码告诉了他。男子仍不满意，居然强行把晓红按倒在草丛里欲行非礼。晓红拼命反抗，咬伤了对方的手指和手臂。男子疼得叫出了声，连眼镜都掉在了地上，转身逃了。





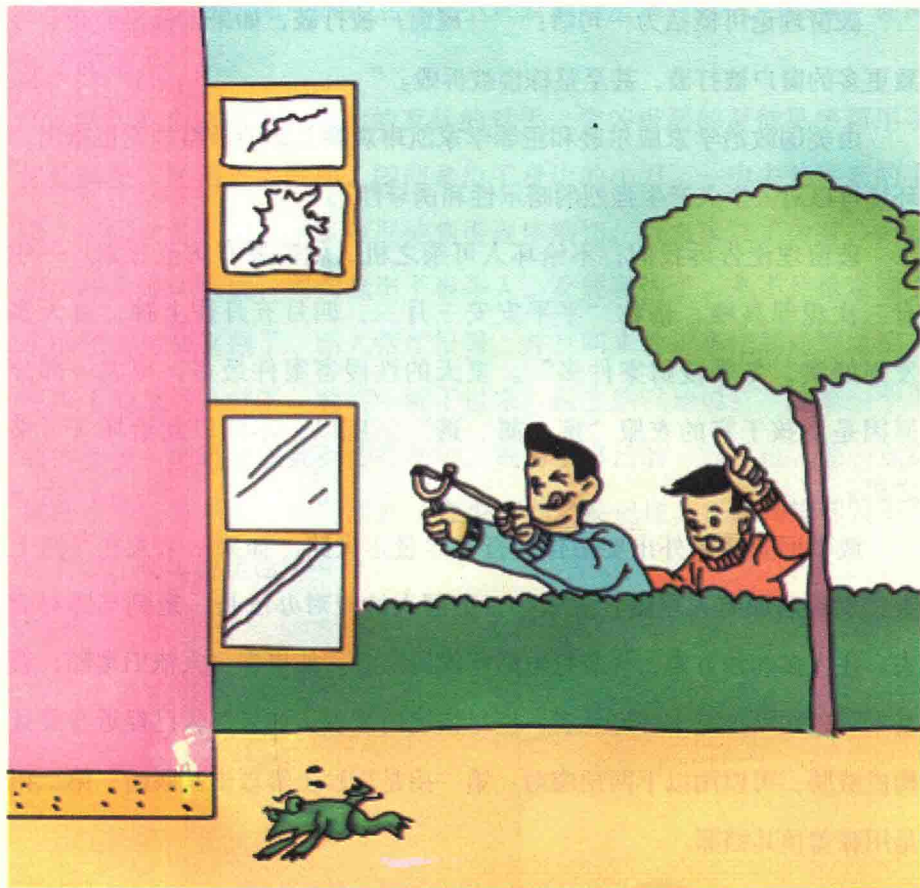
## 当我面对危险时——青少年的自我保护

晓红报警后，警方在事发一带蹲守了一个月之后，终于发现踪迹，抓获了这名犯罪嫌疑人。在审讯中，犯罪嫌疑人姚某交代：“天气热了，女孩儿们喜欢穿超短裙和短裤，看到这些，我心里就起了邪念。”

这个真实的故事告诉我们：女孩子穿着太“清凉”，容易给坏人带来可乘之机。

一位美国教授在给研究生讲解“破窗理论”时，他开来一辆崭新的汽车停在学校门口，崭新的汽车铮明瓦亮，只是不锁车门，车窗也打开。然后他在车上装了个探头，与闭路电视相连，让所有学生都坐在电化教室里。这位教授对他的学生说：“这辆崭新的车，我不锁车门，贼就不敢偷，为什么呢？因为这车擦得铮明瓦亮，它没有被偷的诱因，没有信号。”这位教授说完之后，拿起一把锤子，来到这辆车面前，“嘭”的一声，把车窗户打碎了一扇，同时对他的学生说道：“10分钟





之后，这辆车必被偷无疑，为什么呢？因为这给贼发出了一个信号：这辆车疏于防范。”

大家都看着表，10分钟过去了，却没人理这辆车。这位教授解释说是因为传达的信号不够。他拿着锤子又去了，“啪—啪——”又把车的另一扇车窗打碎了，并说10分钟之后，这车必被偷无疑。过了三五分钟，有两个人探头探脑地过来了，一看这车，窗户都破了，周围也没人看管，就把车上的收音机卸了下来。又过了两分钟，又来了两个人，一看这轮胎不错，周围也没人看管，就将轮胎卸走了。10分钟之后，这辆汽车就不翼而飞了。这位教授向他的学生介绍说，这就叫破窗理论。



## 当我面对危险时——青少年的自我保护

破窗理论可概括为一句话：“一扇窗户被打破，如果未修复，将会导致更多的窗户被打破，甚至整栋楼被拆毁。”

由美国政治学家威尔逊和犯罪学家凯琳观察总结的破窗理论也指出，环境可以对一个人产生强烈的暗示性和诱导性。

破窗理论告诉我们，不给坏人可乘之机，就需要有防范意识。一年有三次犯罪高峰，俗称“平平安安三月三，四月五月往上蹿，夏天多发强奸案，冬季侵财案件多”。夏天的性侵害案件最多，很大一部分原因是女孩子穿的衣服“瘦、露、透”。所以，不能以此给坏人可乘之机。

放学回家或者外出要结伴而行，尽量走大路。如果一个人在马路上走，发现后面有人尾随，怎么办？英国人的应对办法是，走到马路对面去，往人多的地方走，佯装打电话吓跑尾随者。如果那个人依旧尾随，就基本可以判断他是不怀好意者，应尽快逃离摆脱。如果坏人已经近身并且构成威胁，可以用以下两招应对：第一招是用沙土等攻击其眼睛；第二招是用膝盖顶其裆部。



### 镇静应对抢劫者

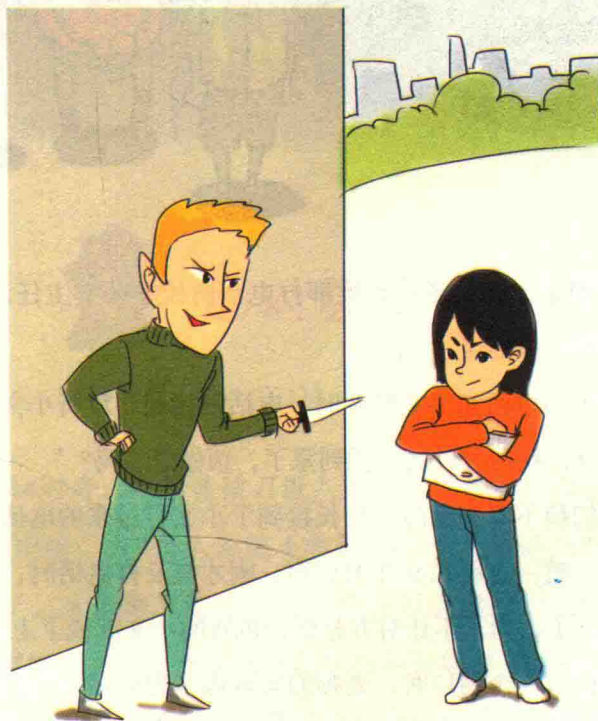
宇新是一名初中女生，她性格刚强，衣着打扮也像个男生。一天放学后，宇新走在回家的路上，快到自家的一条小巷子里时，一件可怕的事情发生了，突然一个二十来岁的大个子拦住了她，说：“把钱都掏出来！还有你的手机。”宇新身上只有几十块钱，可手机是爸妈送的生日





礼物，怎么能给他呢？因此，她来不及去多想后果，就大胆地跟歹徒搏斗了起来。

· 宇新哪是这个身高马大的歹徒的对手。穷凶极恶的歹徒见宇新用手抓他的脸，还用嘴去咬他，随即拿出了身边的小刀，一边去抢宇新的手机，一边朝她乱刺。宇新被歹徒刺得遍体鳞伤，鲜血染红了全身，但她仍旧拼命地叫喊着，周围跑出了很多人。歹徒害怕了，来不及抢走她手中的包就拼命逃跑了。路人帮忙报警，并且叫来救护车把她送到医院，在医生的及时抢救下，她终于醒了过来。医生感叹地说：“这是一个勇敢的女孩，但是在遇到歹徒抢劫时，她为了自己的一部手机，差一点都把命丢了，真不值得。”因此，青少年朋友要记住，在遇到抢劫时要有勇有谋，要牢记生命第一。



同样是遭遇持刀歹徒拦路抢劫，初二女生小文的做法就完全不一样。





## 当我面对危险时——青少年的自我保护

一天下午，某中学初二女生小文给班主任陶老师打电话，称学校初一、初二年级的几名学生在放学回家路过一煤矿时，被人持刀抢劫，嫌疑人可能有3个，她现在正暗中跟踪歹徒的行踪。



陶老师接到小文的电话后，立即打电话向校办公室主任汇报，4名老师随即驱车赶往出事地点。

校长在途中用电话和小文联系时，电话一接通，就听小文在电话中大声说：“爸爸呀，我两分钟之后就到家了，饭做好了吗？”

正当老师们摸不着头脑时，校长接到了小文打过来的电话，原来小文向学校汇报后，就一直跟在歹徒的后面，刚才校长打电话时，小文发现歹徒已注意到自己了，为了不让对方起疑，机智的小文就说了上面一番话。

到达煤矿的第一个洞口时，老师们发现煤车把路堵死了，于是，他们下车向小文所在的方向狂奔，跑到800米外的半山腰时，老师们发现，一个20岁左右的男子手持一把刀正与几名学生对峙。

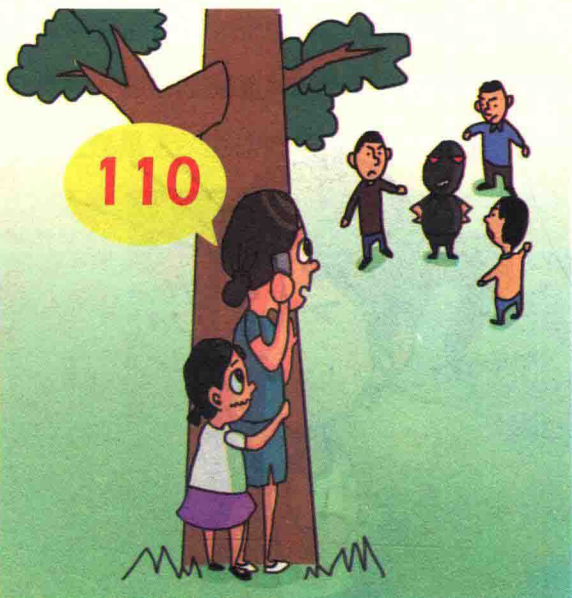




老师们一边打“110”报警，边围住歹徒，歹徒想跑溜，被老师们一把揪住，并告诉他：“要不你就乖乖待在原地，要不你就跟我们到派出所去。”

随后，歹徒被赶来的民警抓获。小文机智斗歹徒的事迹得到了学校通报表扬。

这个真实的故事告诉我们，在遇到突发事件时，在力量对比悬殊的情况下，我们应该开动脑筋想办法，利用一切可以利用的条件与坏人周旋，用我们的智慧战胜他们。小文正是用她的机智、勇敢抓获了歹徒，避免了同学受到伤害。



## 面对骚扰勇自护

一天凌晨4时许，一歹徒持刀进入西安东郊一高中女生宿舍，威逼5名女生交出财物，并对5人实施不轨行为。平均年龄只有16岁的女生们全被吓懵了，无人敢反抗。歹徒先令衣衫单薄的女生们站成一排，勒令其交出财物，她们很快就将身上所有的财物拿了出来，共两部手机和数百元现金。随后，歹徒气焰嚣张地对女生们进行了凌辱。此过程一直持续了约1小时，发现有一女生逃脱后，歹徒才仓皇溜走。



看到这一报道，人们又恨又气。恨的是歹徒胆大包天，竟敢到校园侵犯青少年；气的是学校的保安没有把歹徒抓住。同时也很惋惜，青少年面对骚扰和侮辱，没有站出自护。面对这种性骚扰或性侵害事件，如果没有自我保护意识，

很有可能会造成生理和心理的极大伤害。因此，面对性骚扰，青少年要敢于保护自己，机智脱险。

一名叫晓佳的女孩子，在遇到绑架时勇敢机智，智慧地与绑匪沟通，最终逃出魔掌。那天下午，晓佳独自在家写作业。忽然门铃响了，晓佳问：“谁呀？”门外的人答：“我是你爸爸单位的，你爸爸让我来接你。”晓佳轻信了陌生人的话，马上把门打开了，门外的陌生人对晓佳说：“你爸爸让我开车接你去明珠城吃饭。”晓佳看那人说话很和气，看着也不像坏人，稍一犹豫，便放下手里的笔跟这个陌生人走了。在楼群的深处，一辆轿车停在一个胡同里，晓佳没有多想就跟着那人上了车。一上车，她还来不及反应，就立即被两个人摁住放进了车上的一个大袋子里。