



优课优信心理健康研究所 支持

孩子， 世界在等你长大

——中小学生身心安全自助手册

编著◇周 玲



四川大学出版社



优课优信心理健康研究所 支持

孩子， 世界在等你长大

——中小学生身心安全自助手册

编著◇周 玲



四川大学出版社



周玲，国家级心理咨询师，四川省德阳市第五中学专职心理教师，四川省高中心理健康教育教材编委，德阳团市委、市妇联“快乐留守”项目专家组成员，德阳市未成年人心理成长指导中心心理专家，优课优信心理健康研究所特约专家。长期从事中学心理健康教育工作，擅长开展中小学团队心理辅导，青少年常见心理问题个别咨询，高考中考前心理调试与升学指导。

2014年创立德阳五中“周玲心理工作室”，
工作室网址：<http://xlms.dywz.cn>。

责任编辑:成 杰 罗 丹

责任校对:敬铃凌

封面设计:墨创文化

责任印制:王 炜

图书在版编目(CIP)数据

孩子,世界在等你长大:中小学生身心安全自助手册 / 周玲编著. —成都:四川大学出版社, 2016. 8
ISBN 978-7-5614-9818-7

I. ①孩… II. ①周… III. ①安全教育—中小学—课外读物 IV. ①G634. 203-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 203911 号

书名 孩子,世界在等你长大
——中小学生身心安全自助手册

编 著	周 玲
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-9818-7
印 刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	4.25
字 数	100 千字
版 次	2016 年 8 月第 1 版
印 次	2016 年 8 月第 1 次印刷
定 价	16.00 元

版权所有◆侵权必究

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。
电话:(028)85408408/(028)85401670/
(028)85408023 邮政编码:610065
◆本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。
◆网址:<http://www.scupress.net>

序

近日，周玲心理工作室领衔教师周玲将编写的《孩子，世界在等你长大——中小学生身心安全自助手册》交与我审阅，读后颇感欣慰。

当众人还停留在对众多的校园暴力事件以及学生的安全事故频发的现象进行谴责的时候，周玲老师早已在思考如何进行预防了；当众人思考如何处理具体安全事故的时候，周玲老师已在思考如何系统地进行预防了；当众人在思考学校、教师如何帮助学生预防安全事故的时候，周玲老师已在思考如何让学生自我保护了。本手册应是她深思熟虑的重要成果。

这是一本内容比较完备的中小学生身心安全自助手册。编写者着眼于中小学生身心安全，其内容分为两大类。第一部分为解惑：中学生小A的烦恼。内容涉及校园暴力，家庭暴力，青春期的异性交往，如何预防性侵，如何面对电信诈骗、网络诱骗，如何远离人身伤害，如何面对自我伤害等。第二部分为中小学生必须了



解的生活安全常识。内容涉及户外活动安全，家庭生活安全，交通安全，消防安全，社会生活安全，发生自然灾害时的安全自救常识等。

这是一本符合中小學生身心特点、实用性强、操作性强的手册。第一部分內容切中安全热点，以对话形式呈现，符合中小學生的阅读心理。第二部分主要介绍安全知识，简明而实用。

本手册是帮助中小學生健康成长的读物。

近期，国务院教育督导委员会办公室向各地印发了《关于开展校园欺凌专项治理的通知》（以下简称《通知》）。《通知》指出，要通过专项治理，加强法制教育，严肃校规校纪，规范学生行为，促进学生身心健康，建设平安校园、和谐校园。周玲老师所编的这本手册正当其时，从中小學生如何预防安全事故出发，具有标本兼治的作用。

学校必须重视学生的身心安全，但不少学校抓升学应试十分投入，而抓学生的身心安全则流于形式。周玲老师编写的这本中小學生身心安全自助手册，将安全教育的重心放在中小學生自我预防方面，让学生了解安全常识，树立安全意识，对社会的不安全事件能判断分析，让学校形成良好的、和谐的校园氛围。这不仅能让安全教育内容具体化，而且也便于形成学校心理健康教育的校本特色。

周玲老师还承担了德阳市未成年人心理成长指导中

心的部分工作，主要是针对一些留守儿童进行心理指导，这样就更好地发挥了周玲心理工作室的辐射作用。

本书的编写还有一个重要的意义，那就是促使教师的进步。周玲老师敢于不断挑战、勇于钻研，并将自己的钻研成果物化，力争成为专家型教师。

万事开头难，周玲老师有了一个好的开头，我们期待她有更多的成果呈现在我们眼前。

龚如君

2016年6月1日

（龚如君：中学特级教师，国务院特殊津贴获得者）

目 录

第一部分 解惑：中学生小 A 的烦恼	(1)
一、校园暴力之祸，如何防范与应对	(1)
二、当寝室中发生冷战，如何面对	(8)
三、青春期的异性交往，如何把握尺度	(12)
四、在性侵犯面前，如何保护自己	(13)
五、面对家庭暴力，保持沉默行吗	(21)
六、面对电信诈骗，应该怎么办	(27)
七、网络诱骗，你知道多少	(32)
八、远离人身伤害，应该怎么做	(35)
九、自我伤害，需要怎样面对自己	(41)
第二部分 中小学生必须了解的生活安全常识	
.....	(45)
一、户外活动多，安全无小事	(45)
二、家庭小技巧，生活离不了	(59)
三、谨记交通安全知识，保障生命安全	(66)



四、做好消防措施，降低火灾风险·····	(72)
五、社会生活有险滩，警钟长鸣·····	(78)
六、自然灾害难预料，安全自救真需要·····	(83)

附录 1

中华人民共和国未成年人保护法（2012 年修正本） ·····	(88)
------------------------------------	--------

附录 2

中华人民共和国预防未成年人犯罪法（2013 年 修正本）·····	(104)
--------------------------------------	-------

附录 3

中小学生安全知识自我测试·····	(119)
-------------------	-------

后 记·····	(126)
----------	-------

第一部分 解惑：中学生小 A 的烦恼

我叫小 A，是一名刚升入初中的学生。最近，我看到新闻媒体曝光了许多校园暴力事件，虽然我的身边还没有这样恶劣的情况，但我对自己的中学生活也开始担心起来。俗话说“未雨绸缪”，我渴望和同学们友好相处，我盼望通过努力能考上理想的大学，可是，当意外发生，我能保护好自己吗？

周老师最近也在课堂上给我们讲到一些校园事件，我希望能和她认真地讨论一下。因为，我想知道的还很多。

一、校园暴力之祸，如何防范与应对

（一）“生生”伤害的自我保护

2015 年 6 月 29 日，某双语学校发生一起恶性校园暴力事件，十多名女生在校外殴打一名女生，这一幕恰好被市民拍到上传到了网络，引起了社会广泛关注。7 月 1 日，记者走访核实，被打学生为该校 7 年级学生。



2015年7月14日中午，某市一县中学的一名初二学生，被其他多名学生殴打致死。事发后，涉事学生被警方抓获。

2015年11月11日放学后，几名同学对另一女生掌掴飞踹，整个过程被视频记录后传至互联网上，引起轩然大波。记者核实了解到，被打的女生为某护士学校高一年的学生，施暴者和被打女生是初中同学，双方过去曾有矛盾。^①

小A：老师，什么事件可以判断为校园暴力事件呢？

老师：校园暴力是指发生在学校校园，由老师、同学和校外人员针对学生身体和精神实施的，达到一定程度的侵害行为。校园暴力事件主要表现为：校外青年、本校或他校学生殴打伤害学生；学生家长因学生纠纷到校殴打学生；老师过度体罚或者变相体罚学生；老师当众侮辱学生的人格尊严；校内外学生以及社会青年抢劫、勒索低年级学生钱财等。这些行为不但使学生的身体受到伤害，还使其心理受到极大伤害。

小A：我在小学的时候遇到过高年级的同学向我要钱，他们威胁我不准说出去，我当时非常害怕，也不敢告诉父母。

老师：那你再遇到这种情况怎么办呢？

^① <http://www.bbaqw.com/wz/23107.htm>.

小 A：我会离那些社会不良少年和学校里爱欺负同学的人远一点。

老师：2016 年 4 月 28 日，国务院教育督导委员会办公室向各地印发了《关于开展校园欺凌专项治理的通知》，要求各中小学校针对发生在学生之间，蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段，实施欺负、侮辱造成伤害的校园欺凌进行专项治理。

《通知》指出，要通过专项治理，加强法制教育，严肃校规校纪，规范学生行为，建设平安校园、和谐校园。此次专项治理覆盖全国中小学校，包括中等职业学校，将分为两个阶段进行：第一阶段为 4 月至 7 月，主要是各校开展治理；第二阶段为 9 月至 12 月，主要是开展专项督查。

《通知》要求，各地要高度重视此次专项治理，加强对专项治理的监督指导，发现问题及时与校方沟通，做好记录并及时向当地教育督导部门报告。

各校要集中对学生开展以校园欺凌治理为主题的专题教育，开展品德、心理健康和安全教育，邀请公安、司法等相关部门到校开展法制教育，组织教职工集中学习预防和处理校园欺凌事件的相关政策、措施和方法等。

《通知》还要求制定、完善校园欺凌的预防和处理制度、措施，建立校园欺凌事件应急处置预案，明确相关岗位教职工预防和处理校园欺凌的职责。要充分利用



心理咨询室开展学生心理健康咨询和疏导，公布学生救助或校园欺凌治理的电话号码并明确负责人。要及时发现、调查处置校园欺凌事件，涉嫌违法犯罪的，要及时向公安部门报案并配合立案查处。

《通知》强调，各校要按照“学校自查、县级普查、市级复查、省级抽查”的程序，对专项治理第一阶段专题教育情况，进行全面自查、督查和总结，形成报告并逐级上报。

专项治理期间仍发生校园欺凌事件，造成恶劣影响的，将予以通报、追责、问责并督促整改。国务院教育督导委员会办公室将根据各地治理情况，组织督查组对各地专项治理情况进行实地督查。

可见，对于校园欺凌事件，国家已经从法制、教育管理、道德要求和心理疏导等多个层面进行关注。

从青春期学生的身心特点来看，处于青春期的少年喜欢寻求刺激，冲动易怒，自我约束能力不强，爱惹是生非，又喜欢模仿成人行为。如果你有这样冲动易怒的情况那就需要加强自我控制能力了。还有少数青少年由于受家庭的影响，漠视生命，习惯用暴力解决问题，道德水平低下。因此，交友需慎重，多交益友不交损友，遇到不良少年挑衅，你一定要冷静，先想办法保护自己，并及时寻求同学、老师以及家长的帮助。一定要相信邪不压正，总有办法解决问题。

当受到校园欺凌时，可以这样做：

1. 直视那些欺负你的人，用平静清晰的语言告诉他们停止这样做（沉着会更显实力，一哭就更容易被欺负，过于强势有时候也会激起欺凌者的暴力行为）。

2. 如果欺凌者要采取进一步措施，快速离开，不要和他们缠斗，找到成年人寻求保护。

3. 和你信任的成年人（如父母）说这件事，不要憋在心里，说出来会减少你的无助感。他们可以帮你解决欺凌事件。

4. 上下学和活动时尽可能结伴而行，远离欺凌通常发生的地方（比如学校后面的胡同、操场的角落等）。

5. 很多受害者都被威胁要是报案的话会受到报复，但若是不幸遭受校园暴力，一是不要沉默，二是不要以暴制暴，而要以法律的方式来解决。

6. 学生可以参加一些自卫训练，有自我保护的能力总是好的，这样也可以大大提高自我尊严。

7. 不要轻易泄漏自己网络相册的密码，不要轻易发布自己的照片和视频于社交媒体，这些会被欺凌者利用进行恶意传播，对受害者造成心理伤害。

（二）“师生”的伤害不可小视

媒体报道：2016 年 5 月，某市一中学初中三年级早读课上，学生龚毅（化名）在教室里把玩一支激光笔，并用激光笔在教室里扫来扫去。激光扫到了正在上英语课的夏老师脸上。夏老师前去制止，并要求他上交。龚毅并不理会，甚至口出恶语。夏老师使用手中的



试卷拍打该同学的肩膀。谁知龚毅夺过卷子就扔在地上，夏老师弯腰去捡卷子，这时龚某故意手脚并用，掀起课桌砸向夏老师。夏老师被课桌的一只铁脚砸中嘴部，两颗门牙当场被砸掉，另一颗牙齿也被砸松后脱落。

该校的一位老师说：“当场砸掉两颗门牙，那得需要多大的力气？如果说是桌子无意砸中老师，会有这么大的力量吗？这明显是故意把桌子砸向夏老师，才会造成那么大的伤害。”

事后赶到该班的老师说：“全班 48 个人，看到龚毅打老师，没有一个人出面制止；看到夏老师受伤后满嘴是血，倒在地上，除了惊呼声外，没有一个同学上前把老师扶起来，没有一个同学去给老师擦拭脸部和嘴部的血迹，也没有一个同学去学校办公室告诉其他老师。他们就像围观者一样，看热闹，看稀奇，好像老师的受伤跟自己无关！我们经常在社会上看到类似的冷漠围观，没想到现在发生在校园里。”

还有老师说：“夏老师教了七八年书，从来没有跟学生闹过矛盾、发生过冲突，是位很认真敬业的老师，也很爱自己的学生。她现在被自己的学生打伤，学生的行为让老师心寒；学生的冷漠围观，更让人寒心。”^①

小 A：老师，现在报道的中小學生伤害老师的校园

^① <http://mt.sohu.com/20160522/n450815426.shtml>

暴力案例越来越多。比如某市一中学女老师被打落三颗牙齿的恶性事件。教师职业是不是也成了高风险行业了呢？我原来还想长大当一名老师，现在可不想啦！

老师：现在尊师重教的风气在一些地方确实不如以往，师生之间也存在沟通不畅的问题。教师的教学压力很大，面对的学生人数也多，尤其是城市公立重点学校。

在校园生活中，经常会有各种各样的事情发生。比如公共设施或教学用具被弄坏，黑板上出现辱骂讽刺某人的字句或漫画，因踢球而使同学受伤等。这些情况出现后，老师必然要过问、追查乃至批评。

每一个同学都希望自己被老师喜欢，如果老师批评自己，肯定心里不是滋味，如果自己又被误解，更是想为自己争辩。但是，这种行为并不是一种理智的行为，有可能误伤了他人的好意，还会给自己带来进一步的伤害。著名的成功学家卡耐基说：我不能阻止别人不对我做任何不公平的批评，我却可以做一件更重要的事：我可以决定是否要让我自己受到那不公平批评的干扰。如果过分看中批评，就会影响自己的心情，甚至影响身体健康。所以，当你被老师冤枉时，可以这样做：

1. 要冷静，不与老师争辩顶撞，耐心听完老师的讲话。当弄明白事情的具体情况之后，如果确实是老师批评错了，要向老师讲明真相。

2. 如果有可能，请同学作证，相信老师弄清问题



的来龙去脉后，会还你公正的。

3. 如果你认为自己没有能力说清楚被委屈的事情，可以把自己的想法告诉父母，请他们帮助你解决问题。

4. 如果发生的只是很小的事情，你又认为没有必要一定跟老师说清楚，大可不必放在心上，所谓“宰相肚里能撑船”，不妨心胸开阔一些。这样，同学、朋友也会更加敬重你。

5. 对老师批评的话要认真思考，想想自己为什么会被冤枉，做到“有则改之，无则加勉”。

6. 人无完人，老师也会有犯错的时候，老师也是平常人，如果你能原谅老师的错误，说明你已经长大了。

二、当寝室中发生冷战，如何面对

小 A：老师，我发现一些校园事件都发生在寝室的室友之间，比如马加爵事件、复旦大学投毒案等。现在中学的住校生挺多，处理好和室友的关系也很重要呀。

老师：是的，学生宿舍也是小社会，不同性格的同学被安排在一起学习和生活，难免会有不同生活习惯和学习方式之间的矛盾，一些日常生活的小矛盾会成为吵架斗殴的导火线，一些同学采取的对立方式就是冷嘲热讽，孤立排斥同学。

小 A：我们班的一个同学就遇到了这样的事情，全寝室的人都不愿意搭理她，她找到老师调解，可是班主