



中小學生安全教育讀本

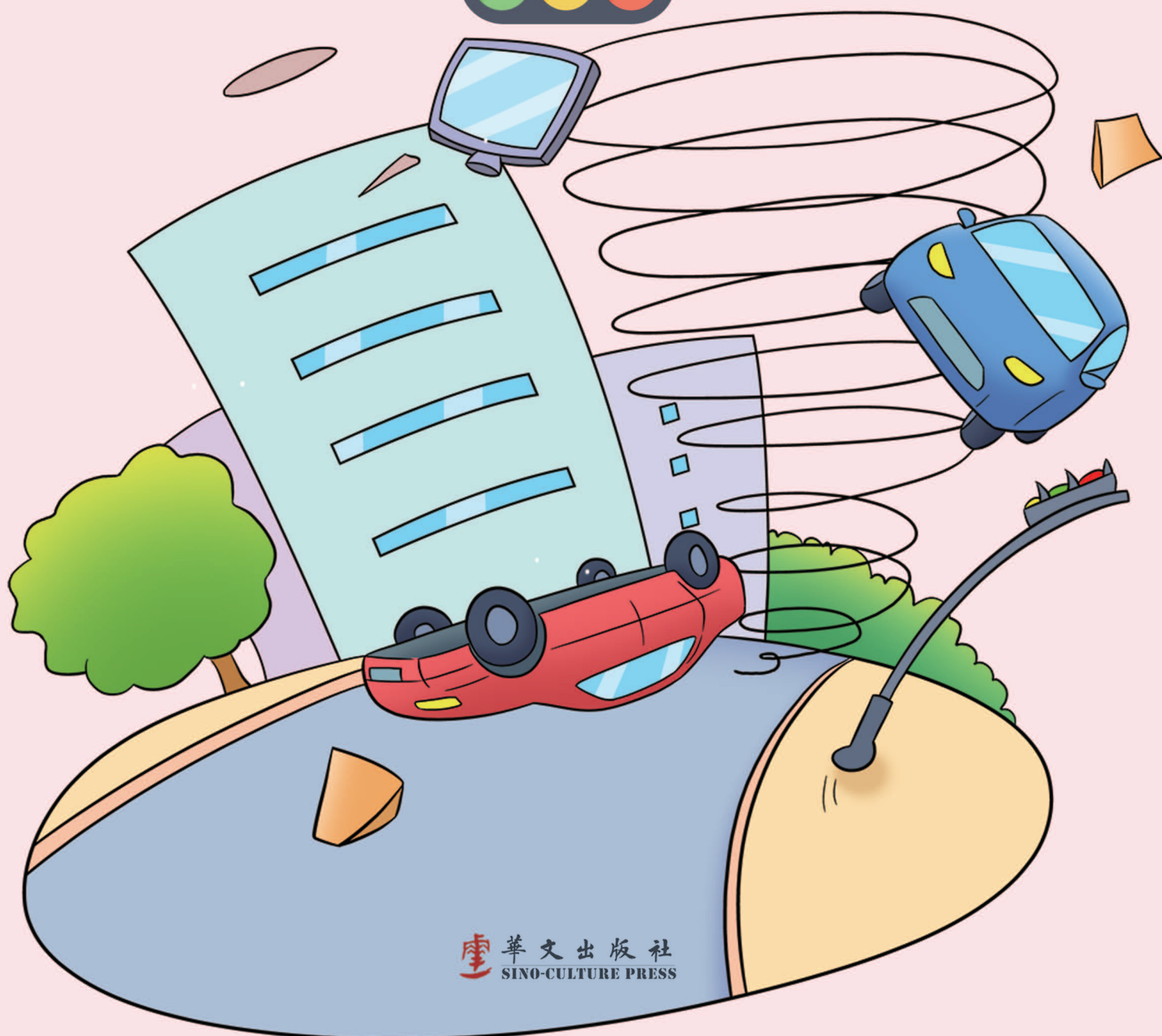
依照國務院頒布的《中小學公共安全教育指導綱要》編寫

WO DE ANQUAN WO ZHIDAO

我的安全我知道

江西省學校安全保衛工作學會 編

九年級（上冊）



華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

 中小学生安全教育读本

依照国务院颁布的《中小学公共安全教育指导纲要》编写

WO DE ANQUAN WO ZHIDAO

我的安全我知道

江西省学校安全保卫工作学会 编

九年級（上册）



 華文出版社
SINO-CULTURE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

我的安全我知道. 九年级. 上 / 江西省学校安全保卫工作学会编. — 北京 : 华文出版社, 2017.7
ISBN 978-7-5075-4738-2

I. ①我… II. ①江… III. ①安全教育 - 初中 - 课外读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第178879号

我的安全我知道（九年级上册）

江西省学校安全保卫工作学会 编

华文出版社出版发行

（北京市西城区广外大街305号8区2号楼 邮政编码：100055）

网址：<http://www.hwcbs.com.cn> 电子信箱：sinoculturepress@yahoo.com

南昌航大印刷有限公司

787毫米1092毫米 16开本 6.5印张

2017年8月第一版 2017年8月第一次印刷

ISBN 978-7-5075-4738-2

定价：18.80元

凡属印刷质量问题，可向我社调换 发行部电话：010-58336271

总编室电话：010-58336239

版权所有 侵权必究

编写说明

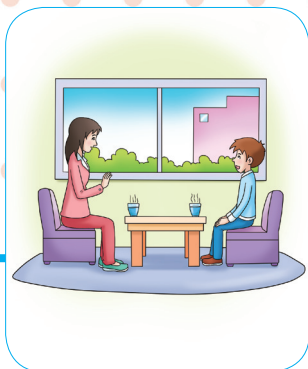
国务院颁布的《中小学公共安全教育指导纲要》明确要求,中小学要通过开展公共安全教育培养学生的社会责任感,使学生逐步形成安全意识,掌握必要的安全行为的知识和技能,了解相关的法律法规常识,学会正确应对日常生活中突发的安全事件,最大限度地预防安全事故发生和减少安全事故对中小學生造成的伤害,保障中小學生健康成长。本套读本即是严格按照这一要求进行编写并出版的。

本套读本按照《中小学公共安全教育指导纲要》的规定,将安全教育内容分为一至九年级和高中年级共十九本,并遵循学生身心发展规律和学生认知特点,将各模块的教学内容融入其中,由浅入深,循序渐进,不断强化,引导学生养成安全习惯。

在公共安全教育过程中,教师可以根据学校和学生的实际情况,将课堂教育与实践活劢相结合,将学校教育不家庭、社会教育相结合,将自救自护与力所能及地帮助他人相结合,充分利用当地的教育资源,构筑开放性的教学模式,重视安全教育在日常生活和学习中的运用,引导学生体验和感悟,使学生在主动参与中充分认识和掌握公共安全知识。

本套读本由江西省学校安全保卫工作学会组织专家在2016年版本的基础上进行修订编写。依照《中小学公共安全教育指导纲要》要求按年级编写学生安全教育读本是一项全新的工作,编写过程中难免有不足之处,恳请广大师生及社会各界提出宝贵意见,以利于日后修订,不断完善。

江西省学校安全保卫工作学会
2017年6月



目录

第一章 好心理 更健康

第一课 克服自卑：积极乐观 /2

第二课 逆反心理：学会调适 /9

第三课 情绪调控：顺利中考 /15

第二章 防火灾 别大意

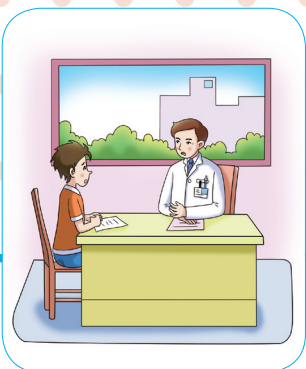
第四课 家庭火灾：小心隐患 /24

第五课 校园火灾：提高警惕 /30

第六课 公共防火：人人有责 /37

第三章 遇威胁 巧自保

第七课 遭遇敲诈：随机应变 /44



第八课 面对性侵：坚强勇敢 /49

第九课 恐怖袭击：冷静应对 /55

第四章 防诈骗 勿贪心

第十课 中奖诱惑：学会拒绝 /61

第十一课 街头诈骗：绝不轻信 /67

第十二课 电话诈骗：时刻警惕 /73

第五章 坏天气 慎出行

第十三课 雾霾天气：减少出行 /80

第十四课 大风天气：注意坠物 /86

第十五课 暴雨天气：小心路面 /93

第一章

好心理 更健康





第一课

克服自卑：积极乐观

同学们,每个人的成长环境和在某方面的能力是各不相同的,中学生因为主要任务是学习,所以很容易在学习或者校园表现等方面区分出能力的高低,但是事实上每个人都还隐藏着其他没有被他人或自己发现的能力。切莫因为某些原因导致自己自信心丧失,变得过度自卑甚至自闭、自我否定。我们在人际交往中应积极、阳光,看待问题应主动、乐观。

1

安全故事会

小明因为家里比较穷,都是穿父亲的旧衣服,穿上又肥又大。母亲不会理发,但是为了省钱,总是坚持自己给他理发,把他的头发弄得坑坑洼洼的。为此,他没少和母亲闹别扭。可母亲说:“小孩子,讲什么好看,只要把书念好就行了。”可同学们不这么认为,总是笑话他,他自卑极了。

他成绩也不算好,座位在教室的角落里,从来不敢举手发言。有什么想法都闷在心里,非讲不可时,也是轻声细语。下课时他也不和

同学们玩。学校的日子对他而言可难熬了，他总是盼着放学，放学后他好一个人去树林旁边看各种小虫子、小鸟。他认识好多小虫子、小鸟，还会模仿它们的叫声。

因为小明从不主动和同学交往，就算有同学找他玩，他也是躲到一边，经常一句话都不说。所以，他一个朋友也没有。



慢慢地，他越来越自闭，越来越没自信，看待问题也越来越消极。一直关注他的老师想帮助他打开心扉，摆脱自闭。于是决定让他在元旦文艺晚会上表演个节目。

终于到元旦文艺晚会了，有一个节目是《花香鸟语》。教室里的屏幕放映着森林中的情景，没有人出来表演，但是大家却能听到有人在模仿各种虫鸣鸟叫，就和真的一模一样，真是好听极了！大家都沉醉其中。表演完毕，小明走到台前向大家鞠躬，大家才发现这个节目是小明表演的，教室里顿时爆发出雷鸣般的掌声。

从这以后，同学们愿意主动接近小明了，老师也鼓励他和同学们多交流。老师不断地开导，同学们主动地接近，渐渐地，小明变得不



那么敏感、自卑了。他也愿意在课堂上表现自己，而且主动学习，成绩也慢慢变好。小明慢慢地能主动和同学们聊天、玩耍了，他的朋友也越来越多。

2

安全小课堂

同学们，正确地看待自己和他人，这是健全人格的开始。紧闭自我，陷入自我否定中的人往往都是对自身某些方面的认识过于主观化。我们不是要否定自己存在的不足，而是要在面对这些不足时能正确地看待它。那么，我们要如何远离自卑、自闭和自我否定呢？

◆全面了解自己，正确评价自己。你不妨把自己的兴趣爱好、能力和特长全部列出来，哪怕是很细微的东西也不要忽略，你会发现你有很多优点。要对自己的弱项和遭到失败的地方持理智和客观的态度，既不自欺欺人，又不将其看得过于严重，而是以积极的态度面对现实。

◆避免过强的虚荣心。对于自身环境的不足，或者某些方面能力的不足，不要盲目地去和他人比较，不要陷入“有好东西吃、喝、玩，或者成绩好才有面子”的认识中。

◆对于自己的问题，不要担心别人会嘲笑。如果真有人嘲笑或指责自己，我们应该坦然地面对。如果是自己的错误，就虚心接受并努

力改正。

◆看待事情应该更加乐观。不要总把事情的情况往最坏的程度去考虑，乐观一点、积极一点，寻求解决和改善之道。

◆多相信自己一些，多相信未来一些，多相信环境一些，也多相信别人一些。相信自己还有很多潜能未被发现；相信只要积极努力，未来会变得更好；相信周边环境其实并没有你设想的那么糟糕；相信他人是愿意并且乐于接纳你的。

◆要更加积极地与他人交往，不要沉浸在自己的小世界里。自己越是有问题，别人越是能够帮助你；如果只沉浸在自己的小世界里，问题始终没有解决，自己就会越来越自闭，越来越不相信自己，越来越不相信他人。



3 安全大家说

【问题】如何对待（帮助）有自卑甚至有自闭倾向的同学？



我觉得最大的帮助就是找他一起玩，让他能接触到群体。

我觉得更重要的是先要试着去全面了解他，建立在了解的基础上更容易和他聊上天。在这个基础上多倾听他的声音，之后相熟和互相信任了，再找机会带他融入到群体中去。如果一开始就不断找机会和他一起玩，而你并不知道他为什么会这样自卑、自闭，这样做其实对他不会有什么实质的帮助。



和他说话时幽默一些，多搞点热闹的活动，最好是他感兴趣和能让他发挥才艺的活动。



同学们说得都挺不错的。老师认为做好这几点对他会有帮助：多和他对视，对视的时候保持微笑，让他感受到你的温暖；先了解他，再接近他，互相熟悉和信任，把他带出自己的“小世界”，一起进入群体的“大世界”；言语当中多鼓励他，多肯定他；学习和生活中帮助他，让他感受到温暖；组织热闹的活动，并主动去邀请，让他融入同学中。

4 安全再拓展

跳蚤之所以被称为“跳”蚤，是因为它擅长弹跳。据动物专家考证，它跳跃的高度在其身高的100倍以上，堪称动物界的跳高冠军。然而，心理学家在实验室里通过控制一定的条件，却可以使跳蚤的特长被白白废弃！实验者将跳蚤放在一个可以人工降低的玻璃罩里，一拍桌子，跳蚤马上跳起，却碰到了玻璃罩。连续许多次以后，跳蚤竟能改变起跳的高度以适应环境，每次弹跳总保持在罩顶以下的高度。接着，实验者逐渐降低玻璃罩的高度，每降低一次，跳蚤都能在多次碰壁后逐渐改变其起跳的高度，来适应新的环境。最后，将玻璃罩顶接近桌面，这时，任凭你拍桌子，跳蚤都无法再跳了。经过一段时间后，实验者把玻璃罩拿开，再拍桌子，跳蚤竟再也不跳了。跳蚤变成了“爬蚤”。跳蚤这动物界的“跳高冠军”，因为受到一次次失败的打击，便逐渐麻木、绝望了。当玻璃罩被拆除，有了再展跳技条件



时，虽然它的弹跳能力并未丧失，但却失去了“再试一次”的勇气，再也不跳了。玻璃罩已经罩在了它的潜意识里，罩在了它的心灵上。行动的欲望和潜能被自己扼杀！

科学家把这种现象叫作“自我设限”。跳蚤变成“爬蚤”的过程无疑是一个自我否定的过程，也是“失败源于自我否定”的证明。人类之所以能够不断地向前发展，就是因为人类能够打破“自我设限”的壁垒，能够不断寻找新的方法突破自我。如果要想创新和发展就要打破“自我设限”的意识错误，不断地积极探索，如果遇到一时难以逾越的阻碍，要懂得蛰伏，等待时机。反之，如果失去了信心，则成功的目标也将离你远去。

第二课

逆反心理：学会调适

作为中学生,同学们的主体意识开始觉醒。尤其是进入青春期后,个性的发展和自主性的要求,往往会受到家长或者学校规矩的束缚,开始出现逆反心理。逆反心理是客观环境与主体需要不相符合时产生的一种心理活动,是指受教育者在接受教育的过程中,因自身固有的思维模式和传统定式与特定教育情境下所产生的与认知信息相对立的,并与一般常态教育要求相反的情绪和行为意向。这种心理虽然是由自主性和个性而来,但往往是违反群体秩序和背离自身健康发展方向的,因此我们要学会如何面对和调整这种心理,以确保在保持自身自主性和个性意识的前提下,避免自己往对立甚至是邪路上发展。

1

安全故事会

小文是个处事果断,遇事有主意的女同学。但是,她十分任性,脾气暴躁,喜欢用指甲掐人,平时对同学说话时也相当不客气,因而很多同学宁可躲着她,也不愿和她发生冲突。对于这一点,小文心知肚明,她自己也很苦恼。



前几天她与一个大个子的男同学发生了一点不愉快,本是件小事,但她却将这火撒到了同桌身上。一连几个指甲血印落在了同桌的胳膊上,同桌都没有还手,同学们见此情景都愤愤不平,纷纷对小文进行指责、批评。在这种情况下,小文用沉默作为消极抵抗的办法。



小文的父母在她三岁时离异,所以从小她就有一种自卑心理,在小学时又曾因此受到同学的冷嘲热讽。小文自尊心强,心理承受能力又较差。

下课后,老师主动了解了一些情况,发现了两个原因。一是,小文从小就寄宿,刚刚开始走读学习,很不适应。为此,她心里烦躁时常发火。二是,新学期伊始,她希望改变和同学们的关系,想尽快克服自己的性格缺点,但越急越不能自控。

面对这种情况,老师又做了一番理性的思考:根据同学反映的情况,不能单纯地认为是小文任性、骄横,同时她身上还存在着青春焦虑期的一些心理问题。了解和掌握这些情况后,老师并没有粗暴地批评、惩罚小文,而是把小文叫到办公室,对小文循循善诱,根据她的情况,教了她很多调适心理和情绪的方法。小文自己也知道自己的问

题所在,所以对于老师的建议欣然接受。老师的方法也很奏效,慢慢地小文的脾气改正了。

2 安全小课堂

进入青春期后,我们觉得自己成熟了。确实,我们对社会的理解和认识得到了提高,思维独立性和批判性也有了一定程度的发展;但远未达到成熟的程度,加之经验不足,认知的偏差较大,认识上容易产生片面性,看问题易偏激,固执己见,走向极端。对教师、家长的劝说、批评,看成是“管、卡、压”,看成是吹毛求疵和对自己自尊心的伤害,因而站在了教育者的对立面,继而产生逆反心理。同样的,老师和家长如果不注意到这些方面,不注意到他们已经开始拥有独立性思维,还是如同以前一样一味地管教和施压,就更容易导致中学生产生逆反心理了。所以逆反心理的产生是双向的。那么,中学生该如何调适逆反心理呢?

◆要心理平静,不要有浮躁、不耐烦的情绪。

◆要接受父母和老师的对话要求,不要任性拒绝。在沟通中要坦诚自己的看法,寻求解决之道,而非觉得对方应该理所当然地了解我、理解我。

◆如果有了冲突,要积极主动地和对方沟通。不要有躲避和对立的想法,将冲突剖析开来比晾在一旁要好得多。如果确实是对方误