

未成年人自我保护读本



北京市未成年人保护委员会 编
共青团北京市委员会

认识社会 拒绝诱惑
远离危险 防范侵害

ISBN 7-5012-1209-0



9 787501 212095 >



ISBN 7-5012-1209-0/G · 329

定价: 15.60元

D92

编委会

主 任:张效廉

副主任:潘利群 王大为 高 晶 汪明浩

委 员:(按姓氏笔画)

丁 辉 尤 川 尹 伟 王振宇

许建农 闫 成 张丽红 陈伊萍

宗春山 郭丽洁 黄中豫

撰稿者(按姓氏笔画)

丁 辉 尤 川 尹 伟 王大为

李淑英 宗春山 郭丽洁 高 晶

黄中豫

总策划:陈伊萍 张丽红

主 编:王大为 尹 伟

主要撰稿者

王大为:中国犯罪学会副秘书长,中国人民公安大学研究生部代主任,副教授

高 晶:中国科学院心理学研究所心理发展评价研究中心副主任,中国心理卫生协会青少年心理卫生专业委员会委员,高级工程师

尹 伟:中国人民公安大学警体系副教授,全国公安院校散打冠军队教练

黄中豫:北京市红十字会学校工委秘书长

丁 辉:北京市妇女保健所所长

宗春山:北京市青少年法律与心理咨询服务中心主任

序 言

未成年人是明天的民族,明天的国家,明天的世界,明天的希望!

未成年人保护问题历来为国家高度重视,也为社会各界所密切关注,同时也是反映我国人权保护状况的重要内容。随着社会经济的不断发展,未成年人的成长环境日益复杂,犯罪低龄化的趋势越来越严重。为此,北京市未成年人保护委员会和共青团北京市委委员会做了不懈的努力,采取多种形式加强对青少年的法制宣传和思想道德教育,提高青少年的法律意识和法制观念;净化未成年人成长的社会环境;教育挽救失足少年,并协调有关单位,积极创造条件为他们解决就业就学问题;查处未成年人被侵权案件,切实维护未成年人的合法权益;开展创建优秀“青少年维权岗”活动,加大对未成年人的社会保护力度。经过多年的努力,逐步在全市形成了较为完善的未成年人的社会保护体系。

工作中我们也逐渐认识到,在复杂的社会环境下,如何构建社会化的维权工作体系已经成为我们的一个重要课

题。维权工作主要包括两个方面,一方面是全社会都来关心和维护青少年的合法权益,另一个很重要的方面就是要教育青少年学会自我保护,学会必要的知识和技能。提高未成年人的自我保护意识,增强未成年人的自我保护能力,对于更好地预防未成年人犯罪和避免遭受犯罪的侵害,保护未成年人的健康成长,都具有特殊的意义。为此,北京市未成年人保护委员会和共青团北京市委员会于1998年11月推出了以提高全社会对未成年人的保护意识,增强未成年人的自护能力为宗旨的“星光青春保护行动”,成为贯彻落实《中华人民共和国未成年人保护法》和刚刚颁布的《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》的重要举措之一。这一行动计划包括五个方面的内容。通过采取专题讲座、情景训练、完善配套服务、加强理论研究、发动社会力量等措施,教给未成年人如何认识社会,拒绝诱惑,远离危险,防范侵害;教会他们如何应对各种各样的复杂情况,从面临自然灾害、意外情况时的避险逃生和自救互救,受侵害时的自我保护等方面对其进行比较系统的强化训练;培养他们健康的心理和人格,用参与的方式调动他们的积极性,在参与的过程中增强自护意识;组成了专家志愿者小组,对此进行了专题研究,制定了相应的课程和训练方法,举办了“星光青春自护营”。这样切实提高了广大未成年人,特别是步入青春期的未成年人的自护能力,加强了全社会对未成年人的保护。同时,这也是我们保护青少年人权、生存权的具体体现。

行动推出后,引起了社会各界的强烈反响,受到新闻界、广大家长及未成年人的一致好评,反映出目前社会对自我保护教育的强烈需求。团中央书记处第一书记周强同志视察自护营后,高度评价了这项工作。团中央组织全国的青少年维权工作者到北京观摩,进而向全国推广。

为了使这项工作能够朝着规范、科学、健康的方向发展,为了更好地总结专家们的研究成果,便于广大未成年人学习,我们组织编写了这样一套适合“星光青春保护行动”的教材,内容科学严谨,形式活泼,针对性强,易懂易学,不仅适于星光青春自护学校教学用,更适合社会上的所有未成年人学习使用。

保护未成年人的健康成长是全社会共同的责任。创造一个适合未成年人健康成长的社会环境,需要全社会的共同努力。我们愿意也希望更多的人能在今后的工作中,结合本职工作,认真宣传贯彻《中华人民共和国未成年人保护法》和《中华人民共和国预防未成年人犯罪法》,为加强社会主义精神文明建设,保护未成年人健康成长做出贡献。

北京市未成年人保护委员会
共青团北京市委员会
1999年8月



目 录

一、问题篇	(1)
(一)自然灾害	(1)
1. 自然灾害的种类	
——天灾难以避免	(2)
2. 自然灾害的危害	
——水火无情	(4)
(二)人为事故与人为伤害	(6)
1. 人为事故的危害	
——人患更需防范	(6)
2. 问题家庭对子女的伤害	
——最痛的是亲人的伤害	(9)
3. 风险事故发生概率	
——“万一”也是风险	(10)
(三)犯罪侵害	(12)
1. 国内外被害状况	
——有犯罪便有被害	(12)
2. 伤害未成年人的常见犯罪类型	



——重视你周围的危险	(17)
二、特征篇	(18)
(一)青少年生理特征	(18)
1. 青春期少年的性征	
——有了自我	(19)
2. 少女的性发育特点	
——由丑小鸭到金凤凰	(19)
(二)青少年心理特征	(20)
1. 心理画像	
——千人千面,千面千心	(21)
2. 身心发育不平衡	
——貌似成熟,经验太少	(23)
3. 接受事物能力强	
——要立常志,不要常立志	(29)
4. 自信	
——赢得生存与胜利的基点	(32)
5. 正向思维	
——追求“阳光灿烂”	(35)
6. 社交障碍及恐惧心理	
——人与人生来平等,“有话好好说”	(35)
7. 逆反心理	
——不要用叛逆去换取自尊	(37)
三、知识篇	(41)
(一)防灾和自我保护	(41)



1. 防震和自护

——居安思危,以预防为主,临震不慌,以降低重心、就近避震为原则 (41)

2. 火灾中的避险和逃生

——镇静报警,浇湿衣服,捂住口鼻,迅速匍匐逃生 (45)

3. 雷电的防护

——关闭门窗,不要外出;野外遇雷,双脚并拢,蹲在低洼处 (47)

4. 水灾自护

——水往低处流,人往高处走 (48)

(二)法律知识 (49)

1. 有关未成年人的法律规定

——你知道吗? (49)

2. 未成年人的权益及保护内容

——法律是你的保护神 (51)

3. 未成年人应避免的不良行为

——向劣行说“不” (54)

(三)预防被害的知识 (55)

1. 预防被害知识概述

——生还需要知识与意志 (55)

2. 未成年人被害的常见类型及预防

——犯罪是有一定规律的,预防被害也有一定规律 (58)



(四)人身侵害的防卫	(81)
1. 你想到了吗?	
——关键是要有自我防卫的意识	(81)
2. 侵害的发生离不开人、地、时	
——远离危险是你最大的安全	(82)
3. 不要引狼入室,以身“招”狼	
——不怕贼“偷”就怕贼“惦记”	(84)
4. 积极防御,变被动为主动	
——有备无患	(85)
5. 防卫技能的练习和使用	
——安全来源于你自身的实力	(85)
6. 防卫技能的基本功练习法	
——基本的东西是最实用的,因为它简单 ...	(86)
7. 有效地使用你的防卫权	
——积极维护自己的权益,使之有理有节,合	
理合法	(87)
8. 防卫武器和攻击要害 ⁶	
——用你最硬的部位攻击对方最弱点	(89)
(五)其他自护	(98)
1. 吸烟及饮酒	
——伤命又伤财	(98)
2. 吸毒	
——吸毒违法,害己害人	(100)
3. 怀孕的困惑及少女妊娠	



——两性性行为最大的受害者是女性	(102)
4. 性病	
——通过性行为或类似性行为而传播的多种疾病的总称	(106)
5. 艾滋病	
——目前的一种绝症	(108)
四、训练篇	(113)
(一)心理素质训练	(113)
1. 思维能力训练	
——完善的思维胜过强健的体力	(113)
2. 观察力训练	
——眼见为实吗?	(121)
3. 反应力训练	
——立竿见影,恰如其分	(123)
4. 意志训练	
——培养个人信念树立后的自制力和毅力	(125)
5. 抗挫折训练	
——培养在逆境中的自我调整,不屈不挠	(131)
6. 心理模拟训练	
——自我防范从“心”开始	(138)
(二)身体适应训练	(150)
1. 反应训练	



- 快打慢 (150)
- 2. 灵敏、协调训练
 - 最好与全面身体训练结合起来 (151)
- 3. 抗击训练
 - 要想“打人”，先会“挨打” (154)
- 4. 对抗训练
 - 只有在对抗中才能找到反抗的感觉 ... (157)
- 5. 功力训练
 - 四两拨千斤，千斤力在后 (159)
- 五、应对与处置篇 (163)
- (一) 临界防卫 (163)
- 1. 防卫策略
 - 保存自己是第一原则 (164)
- 2. 沉着冷静
 - 过硬的心理素质是防护的关键 (165)
- 3. 勇敢顽强
 - 狭路相逢，勇者胜；坚持到底就是胜利
..... (166)
- 4. 智取巧打
 - 用你的头脑去反抗 (167)
- 5. 摆脱侵害，求得援助
 - 一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮 (170)
- (二) 防卫手段 (171)
- 1. 脱身法



- 不发生正面暴力冲突而摆脱侵害是首选的思路 (171)
- 2. 防卫攻击法
 - 在不能避免暴力对抗而双方势力悬殊不大时,进攻是最好的防守 (173)
- 3. 基本防守法
 - “惹”不起,争取“躲”得起,“护”得住 ... (177)
- 4. 抓腕的解脱及反击
 - 用你全身的力量对付对手的几个手指 (179)
- 5. 倒地的保护
 - 滚动化解,增大受力面积 (182)
- 6. 利用物品的防卫
 - 利用一切可用的东西 (185)
- 7. 对付刀具
 - 三十六计,走为上策 (189)
- 8. 对棍棒攻击的防卫
 - 遇长勿退,攻防兼备 (190)
- 9. 对付众人
 - 一逃、二求、三拼、四挨 (191)
- (三)现场卫生急救 (192)
 - 1. 猝死的急救
 - 争分夺秒,立即进行现场心肺复苏术,时间就是生命 (193)
 - 2. 外伤止血



- 血液是生命的源泉,采取有效的止血措施
是保存生命的惟一方法 (207)
- 3. 伤面包扎
 - 压迫止血,保护伤口,减少感染,减轻疼痛,
固定敷料和夹板 (213)
- 4. 骨折的固定
 - 以避免造成骨折部位神经、血管的损伤为
第一原则 (224)
- 5. 搬运护送
 - 采用安全可行的方法,以不加重伤情为
原则 (231)
- 6. 呼吸道异物阻塞的急救
 - 沉着冷静,根据情况采取有效的排除异
物的方法 (240)
- 7. 烧伤与烫伤的急救
 - 压灭火焰,冷水冲洗,降低局部温度 ... (244)
- 8. 溺水的急救
 - 选用可行的方法进行水中急救和岸上
急救,保存自己的生命是前提 (246)
- 9. 触电的急救
 - 切记:必须切断电源,再去接近伤者 ... (254)
- 10. 交通事故损伤的急救
 - 先救命后治伤,先救重伤后救轻伤,先止
血再包扎,先固定再搬运 (255)
- 11. 中暑的急救
 - 通风,散热,降温 (257)



12. 中毒的急救

- 立即催吐，皮肤冲洗，通风换气，速离现场 (258)

六、求助与援助篇 (261)

(一)求助..... (261)

1. 呼救

- 大声呼喊 (261)

2. 野外求救

- 积极行动，就近取材 (262)

3. 报警

- 拨打及时，述说准确 (262)

(二)被害后心理援助..... (264)

1. 自我心理调节

- 求人不如求自己 (265)

2. 目标转移

- 条条大路通罗马 (266)

3. 寻求帮助

- 放下包袱，开动机器 (267)

(三)被害后的社会援助..... (268)

1. 被害后社会组织与执法机构的援助

- 仅靠自己，不足以惩治犯罪 (268)

2. 性侵害后的医务援助

- 处置得当，才能使犯罪人被绳之以法
..... (270)



一、问题篇

金色童年,青春花季。18岁以前的生活是人生最欢快的季节,但稚嫩的生命最易受伤,18岁以前也是最需要呵护的生命时段。人的一生要经历许多风风雨雨,即使在你未成年的时候也存在着人生的风险。古语说:水火无情,天灾人祸躲不过。但是,在科学高度发达的今天,多一份知识就会多一份安全,多一份防范就能少一份遗憾。因此,首先你要学会正确认识自然、社会和自我,这样才能更好地拒绝诱惑,远离危险,防范侵害。

r/

(一)自然灾害

随着社会经济的发展,人类的灾害日益复杂。原始社会人类穴居野处,主要灾害是风雨雪电;农业社会是风暴旱涝;工业社会是工交事故、环境污染;进入原子时代后又增添了化学和核事故。

人类为了生存和发展必须与各种灾祸作斗争。自有人类以来就有灾难,不但现在有,即使将来科技高度发达也未