

公安部第二届金盾图书奖
江苏省第六届优秀图书奖
第三届全国高校出版社优秀双效书奖

青少年 自我保护手册

(修订本)

QING SHAO NIAN ZI WO BAO HU SHOU CE

主编 房余龙

古吴轩出版社

青少年 自我保护手册

(修订本)

QING SHAO NIAN ZI WO BAO HU SHOU CE

主编 房余龙

古吴轩出版社

中国·苏州

图书在版编目(CIP)数据

青少年自我保护手册 / 房余龙主编. — 苏州: 古吴轩出版社, 2005.5

ISBN 7-80574-941-8

I. 青… II. 房… III. 安全教育—青少年读物

IV. X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 045964 号

书 名: 青少年自我保护手册

主 编: 房余龙

责任编辑: 长 岛

装帧设计: 木 心

责任校对: 子 洋

责任印制: 冒宇城

插 图: 胡 南

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街 458 号 邮编: 215006

<http://www.guruxun.net/gxy> E-mail: gxyeshu@126.com

电话: 0512-65232286 传真: 0512-65220780

印 刷: 如皋市印刷有限公司

开 本: 850 × 1168 1/32

印 张: 8.25

印 数: 00001—18000 册

版 次: 2005 年 5 月第 1 版

书 号: ISBN 7-80574-941-8/G·276

定 价: 16.00 元

如有印刷质量问题, 请与出版社联系。

再版说明

1996年,《青少年自我保护手册》甫一面世,即受到社会的广泛欢迎,尤其是小学高年级学生和初高中学生,先后二次印刷60000册,早已销售一空。该书还先后获得中华人民共和国公安部金盾图书二等奖、江苏省第六届优秀图书二等奖和第三届全国高校出版优秀双效书奖等诸多荣誉。

2004年下半年,我们经过调研获悉,《青少年自我保护手册》仍有很大的社会需求量,特别是教育系统一年一度开展的“安全教育日”活动,由于学校和老师缺乏相关的系统的知识,难以对中小学生实施内容充实且有针对性的安全教育,而市场上又缺少这样的书。于是,我们约请《青少年自我保护手册》的主编房余龙等同志,对原书进行了全面的修订。

本着“与时俱进”的原则,根据二十一世纪初我国广大青少年安全面临的新情况新问题,《青少年自我保护手册》(修订本)不仅对原版内容作了全面认真的修改,而且增补了《玩火惹祸必受其害》、《交通信号灯的识别》、《乘车的安全》、《不进网吧上互联网》、《不吸食注射毒品》、《不犯过错损害他人》、《谨防“手机中毒”》、《运用知识防灾害》、《大型活动慎参与》、《就近旅游安全多》、《走路必须讲安全》、《做好事也得注意安全》、《珍惜生命须

坚强》、《保险就是关爱自己》、《保险赔偿》、《鞭炮崩伤后的急救》以及青少年安全中的《家长（监护人）的安全责任》等十七个方面的内容三万多字。从而，使得该书的修订本更趋完善。

《青少年自我保护手册》初版时，全国人民代表大会常务委员
会副委员长费孝通教授欣然为本书题词；江苏省教委副主任周德
藩为本书写了序。这次再版时，全国政协常委、著名教育家朱永新
先生和公安部治安局武冬立局长又为本书作了序。我们还得到了
江苏省新闻出版局以及苏州市教委有关负责同志的大力支持。

参加本书编写、修订的除房余龙外，还有卓渭安、周晶敢、王
超、何洁敏、王臻、陈建军、唐兴根、朱美琪、朱正、王毓强、房灏等同
志。

青少年安全教育既是一项全社会的系统工程，又是一项长期
性的战略任务。尽管我们为编写、修订好这本书尽了最大的努力，
但未必尽如人意。希望广大读者对本书的编写方法、内容体例等提
出宝贵意见，以便帮助我们今后把它修订得更加系统和完善。

谨对关心、支持此项工作的各级领导、编著者和其他有关人士
致以深切的谢意。

古吴轩出版社

2005年4月

序(一)

印度洋的大海啸已夺去了二十多万人的生命。但是在这一天,2004年12月26日,在突发的灾难到来之前,却因一名年仅12岁的英国女孩的提醒,使正在海滩上的一大群人提前离去而幸免于难。这位名叫蒂莉的女孩其时正与家人在泰国普吉岛的沙滩上尽情享受美妙的阳光,突然,她发现海水冒着气泡,潮水迅速退下。这异常的情况,使她想到了在地理课上学到的知识,这是海啸即将发生的现象,因而她告知了家人,又使她所在的整个海滩的人们得以及时撤离。蒂莉的警告拯救了众多人的生命,而使她被喻为“海滩天使”。这“海滩天使”并非出于偶然,而在于她所学到的知识。由此可见,具有一定的知识,可以在自救与救助上起到极大的作用。

学校有寒暑假,这假期使学生暂时放下了沉重的课业负担。作为家长,却有了一丝担心:大人都工作去了,孩子一个人在家里能安全吗?因为中小学生的防范意识较差,不少犯罪分子往往趁孩子单独在家的时候,实施诈骗甚或人身侵害。每到假期,类似的案件就处于高发期。这是警方在调查后得出的结论。

中共中央、国务院早在1991年2月19日作出的《关于加强社会治安综合治理的决定》中就明确指出:“根本的问题在于加强教育,

特别是加强对青少年的教育,这是维护社会治安的战略性的措施。”为了切实加强青少年的安全教育,提高青少年的自我保护意识,做好中小学生的安全保护工作,国家教委等部门于1995年5月曾在张家港召开过全国中小学生安全教育工作会议。时任国家教委副主任的柳斌同志在会上提出了“树立安全意识,加强安全教育,健全安全制度,落实安全措施,减少伤亡事故”的要求。国家教委、劳动部、公安部、交通部、铁道部、国家体委、卫生部在1996年3月还联合发出通知,决定建立全国中小学生“安全教育日”制度,并规定每年三月份的最后一周的星期一为“安全教育日”。也就在这一年的3月24日,当时分管教育工作的政治局常委、副总理李岚清在电视讲话中要求各级政府和有关部门必须牢固树立“安全第一”的意识,要以对国家、民族高度负责的精神,重视对青少年儿童的保护,把中小学生的安全工作提到议事日程上来,将安全工作一抓到底,抓出实效。他还要求社会各界应该积极参与中小学的安全教育工作,积极主动地协助做好学校的日常安全保护和防范工作。

《青少年自我保护手册》的编写和出版,具有十分重要的意义。作为学校对学生的教育工作,也作为家庭对子女的教育工作,甚至再扩大开来,作为全社会对青少年的教育工作,都应该把保护青少年的人身安全,使他们具备一定的防护与自救知识,列为一项重要的不可忽视的内容。这一项工作,是应该包蕴在“教育”这个大范畴之内的。

我们从事学校教育工作的同仁,应该清醒地意识到,青少年安全教育,既是一项全社会的系统工程,也是学校教育工作的一个十分重要的任务。青少年在突发事件面前束手无策,在可能受到人身侵害时无法及时有效地寻求脱身之计,或避免伤害的进一步扩大,

迅速地自救或为他人救助,这实际上也是教育工作中的一个缺陷。

《青少年自我保护手册》于1996年首次出版,先后获得过公安部金盾图书二等奖、江苏省第六届优秀图书二等奖和第三届全国高校出版优秀双效书奖,受到读者的广泛好评,这次重新修订再版,在内容上更臻完善。我以为,本书为学校抓好安全教育在思想上、技术上提供了一个可以参考的范本。我相信,在学校、家庭以及全社会都来大力关注的时候,青少年的安全教育是可以取得成效的,这也可以为我们的青少年提供一个有利于安全、健康成长的社会环境。

朱永新

2005年5月9日

(作者系全国政协常委、著名教育家)

序(二)

这是 2004 年因交通事故死亡的统计数字:107077 人;而因此受伤、致残的 480864 人。又一个统计数据表明,因不了解、不遵守交通规则而在交通事故中伤亡的未成年人 35095 人,其中约有 5000 名是中小学生。还有一个统计数字,全国近 1 亿 3 千万小学生中,每年非正常死亡的比例竟然达到万分之一。而因缺乏防范意识以致被骗、被侵害、被拐卖的超过 10000 人。这是怵目惊心的一组数字,这一组数字告诫我们,应该采取有力的措施以保护青少年,保护中小学生。再看个案,2004 年 9 月 11 日,有一歹徒出于报复社会的心理,受俄罗斯一所中学学生被劫持作人质的事件触发,手持尖刀、爆炸物冲进苏州市吴中区小剑桥幼儿园行凶,刺伤了园内 28 名孩子。至于震惊全国的马加爵案件,更是为人所熟知了。校园内同样存在着不安全的因素。由此看来,青少年与中小学生的安全工作形势确实已相当严峻,他们的人身安全已成了一个为人们所普遍关注的社会热点问题。为了防止校园内发生人身侵害案件,有些地方的公安部门与教育部门已经联合发出了公告,预防某些校园暴力案件的发生。作为社会性的预防,这是十分必要的。然而,从青少年以及中小学生这一方面来说,如何提高防范意识,加强自我保

护,也是极为重要的一环。

因之,由房余龙主编,并由公安、教育、保险、医务等各个领域的专家参与撰写的《青少年自我保护手册》的出版,就是相当及时的了。这于全社会对青少年人身安全问题的关注,对青少年自我防范意识的加强,都是极有帮助的。在这本《手册》中,系统地阐述了青少年在日常生活和各种环境中的不安全因素,又在典型案例的分析中对防范对策、应急措施等方面的知识与技能作了系统的切合实际的介绍。相信这本《手册》的出版,将对提高青少年的自我保护能力,妥善应对突发事变,进行有效的自救与救助,是会起到重要作用的。

武冬立

2005年4月30日

(作者系中华人民共和国公安部治安局局长)

目 录

第一章 在家时的安全防护

警惕坏人跟踪	2
关好锁好家门	3
有人敲门须警惕	4
不要引“狼”入室	6
防范上门的骗子	8
管好大门钥匙	10
夜间睡眠时的安全	12
在家玩耍防伤害	14
防止宠物伤人	17
家务劳动防意外	18
浴室洗澡要谨慎	21
船民小孩的居家安全	22
停放车辆注意安全	23
对家长的言行要作分析	24

第二章 谨防火灾、触电、中毒

玩火惹祸必受其害	27
使用煤炉怎样防火	28
使用炉灶怎样防火	28
使用煤油灯(炉)怎样防火	29
使用蜡烛怎样防火	30
炒菜怎样防火	31
用火炉取暖怎样防火	32
用铜脚炉取暖注意防火	33
燃放烟花爆竹注意防火	33
使用蚊香注意防火	36
预防气体燃料着火	36
预防电灯电线起火	40
青少年触电事故的一般原因和对策	42
安全使用电视机	43
安全使用洗衣机	44
安全使用电冰箱	45
安全使用电风扇	45
安全使用收录机	46
安全使用电熨斗	46
安全使用电吹风	48
安全使用电热杯	49
安全使用电热毯	50
安全使用空调器	51

安全使用电炉	51
“电子捕鱼”的悲剧	52
预防食物中毒	53
预防药物中毒	56
谨防“手机中毒”	59

第三章 外出时的安全防护

保管好自己的物品	61
存放好自带的现金	62
乘车(机)坐船时的安全防护	64
警惕车站码头的拉客者	67
投宿旅社注意安全	69
步行途中防袭击	70
走路也要讲安全	71
谨防骗子诈财	72
谨防诱骗拐卖	73
警惕绑架	75
游戏不忘安全	76
在恶劣气候条件下的自我保护	77
购物防奸商	78

第四章 交通安全

交通信号灯的识别	81
交通标志标线的识别	82

非机动车的交通规则	83
遵守行人交通规则	85
安全穿越马路铁路	87
马路上玩耍、设摊的危害	88
无证驾驶机动车的惨剧	89
骑车的安全	91
乘车的安全	92
步行的安全	93
交通事故的一般规律和特点	97
附:道路交通标志	100

第五章 游乐安全

细心走路防失足	109
攀高钻洞须小心	111
惊险项目要量力	114
水中游乐防意外	116
动物园里防伤害	119
游山玩水防歹徒	121
运用知识防灾害	122
大型活动慎参与	123
就近旅游安全多	125
礼貌待人息纠纷	126
旅游保健须切记	126

第六章 在校时的安全防护

体育课与体育锻炼活动中的安全防护	131
实验、操作课上的安全防护	133
课外活动中的安全防护	135
集体活动的安全防护	137
劳动、实习中的安全防护	139
饮食的安全	141
学生宿舍的安全	143
防止同学间的矛盾激化	144
学校的安全责任	147
家长(监护人)的安全责任	149

第七章 人际交往中的安全问题

“洁身自好”防诡计	151
谨防五花八门的骗术	153
迷信活动害人不浅	158
结交朋友须谨慎	159
开玩笑要讲文明	162
不轻易到别人家里去	164
青少年不要早恋	164
珍惜生命须坚强	166
做好事也得注意安全	170

第八章 依法自我保护

少年儿童享有接受义务教育权	173
青少年享有知识产权和荣誉权	174
青少年享有肖像权	176
青少年享有受奖权	176
青少年享有安全健康权	177
不许招收未成年人当童工	179
青少年的人格尊严不受侵犯	180
青少年不应吸烟	181
不看有害的录像及书刊	182
不进舞厅游戏房	183
不得扰乱公共秩序	185
不妨害公共安全	185
不侵犯他人的人身权利	187
不侵犯公私财物	190
不妨碍社会管理秩序	191
不吸食注射毒品	192
不犯过错损害他人	193
不进网吧上互联网	194
关于依法正当防卫	199

第九章 人身保险

什么是人身保险	202
学生平安保险	203
居安思危早投保	205

多保少保不一样	205
保险就是关爱自己	206
保险赔偿	207
保护自己也保护他人	208
保险后更应讲安全	209

第十章 急救、自救常识

准确及时报警	210
煤气中毒的急救	213
食物中毒的急救	214
中暑的急救	215
电击伤的急救	216
溺水的急救	218
毒蛇咬伤的急救	219
烧伤的急救	220
冻伤的急救	222
刀伤的急救	222
犬咬伤的急救	224
关节扭伤的急救	225
牛角顶伤的急救	226
异物入眼的急救	226
鱼刺鲠喉的急救	227
体温表断在嘴里时的急救	228
撞伤后的急救	229