

中小学生100问丛书

中小学生 自我保护100问

中国青少年研究会 编写



光明日报出版社



前 言

为我国青少年的健康成长服务是中国青少年研究会机构的宗旨,与光明日报出版社合作推出“中小学生学习 100 问丛书”便是实现这一宗旨的努力。我们希望这套丛书真正成为中小学生学习、生活中答疑的助手,真正对中小学生的健康成长有所帮助。

《中小学生学习自我保护 100 问》是“中小学生学习 100 问丛书”的开篇之作,本书针对中小学生学习在学习、生活中可能遇到的 100 个难题和意外进行了实用、简明的指导和建议,具有较强的可操作性,易于中小学生学习 and 掌握。有报道说,在物质生活越来越发达的今天,孩子们身上的“野”味越来越少,自我保护能力越来越差,可是现代生活的“杀手”却并不因此而减少,来自社会的、校园的、家庭的侵扰和困惑,来自生活的、心理的、情感的烦恼和焦虑,都可能对稚嫩的孩子造成致命的打击。因而,在我们看来,编写出版《中小学生学习自我保护 100 问》是一件非常紧迫的事,也是一件十分有意义的事。在进行科研的过程中我们发现,在许多情况下,简明形象的表述胜于冗长的分析,具体实用的一招一式胜于纸上谈兵的长篇大论,这是我们科研思想的一个转变,也是我们不断致力于实用课题研究的原因。

《中小学生学习自我保护 100 问》是集体智慧的结晶,是由赵

洁敏、魏守忠两位同志执笔,中国青少年研究会副会长兼秘书长、国内著名青少年研究专家孙云晓为本书的编写给予了热情指导,刘俊彦、韩涛、余英华、晓菲、马宏伟、李猛等同志为本书的策划和编写贡献了智慧,同时要感谢本书的责任编辑温京华女士,由于她的出色工作,使本书在较短的时间内得以顺利出版。

我们热切期待来自读者的意见,以便修正不足。

中国青少年研究会

2000年5月8日

目 录

一、社会篇

1. 被人拐卖怎么办? (1)
2. 染上毒瘾怎么办? (2)
3. 接到恐吓电话怎么办? (3)
4. 公共场所出现骚乱怎么办? (3)
5. 回家途中有人尾随怎么办? (4)
6. 发现朋友学坏怎么办? (5)
7. 失学怎么办? (5)
8. 陌生人与你搭茬怎么办? (6)
9. 犯了错误怎么办? (7)
10. 被收容教养怎么办? (8)
11. 为什么黄色录像不能看? (8)
12. 为什么中小学生不能进歌厅? (9)

二、校园篇

13. 女孩子遇上性骚扰怎么办? (11)

14. 收到异性同学递的纸条儿怎么办？	(12)
15. 被老师批评错了怎么办？	(13)
16. 被同学误解怎么办？	(13)
17. 被高年级学生勒索钱财怎么办？	(14)
18. 与异性同学交往为什么要留神？	(15)
19. 中、高考失败怎么办？	(15)
20. 学习成绩不好，家长不理解怎么办？	(16)
21. 被老师伤害怎么办？	(17)
22. 与同学发生矛盾怎么办？	(17)
23. 受到学校处分怎么办？	(18)
24. 由“尖子生”掉下来怎么办？	(18)
25. 被同学恶意中伤怎么办？	(19)
26. 作为差生被人讥笑怎么办？	(20)
27. 老师偏向怎么办？	(20)

三、家庭篇

28. 父母病重怎么办？	(22)
29. 父母有外遇怎么办？	(23)
30. 父母离异怎么办？	(24)
31. 父母吸毒怎么办？	(25)
32. 受继父、继母虐待怎么办？	(25)
33. 歹徒进家怎么办？	(26)
34. 陌生人敲门怎么办？	(27)
35. 为什么家庭秘密不能随便说？	(27)
36. 亲属性骚扰怎么办？	(28)

- 37. 身患绝症怎么办? (29)
- 38. 进不去家门怎么办? (30)
- 39. 父母犯罪怎么办? (30)
- 40. 家中被盗怎么办? (31)
- 41. 被父母遗弃怎么办? (32)
- 42. 父母双亡怎么办? (33)

四、警醒篇

- 43. 被陌生人堵在单元里怎么办? (34)
- 44. 遇上打架斗殴怎么办? (35)
- 45. 家中发生凶杀案怎么办? (36)
- 46. 被人绑架怎么办? (36)
- 47. 为什么网上要守法? (37)
- 48. 为什么骑车不能抢行? (38)
- 49. 为什么无照摊售食品不能买? (39)
- 50. 为什么不能参与赌博? (40)

五、生理篇

- 51. 女孩子有了第二性特征怎么办? (41)
- 52. 男孩子有了第二性特征怎么办? (42)
- 53. 女孩子初潮来临怎么办? (42)
- 54. 男孩子染上手淫怎么办? (43)
- 55. 有了爱的萌动怎么办? (44)
- 56. 男孩子出现梦遗怎么办? (45)

57. 为什么不能偷吃“禁果”？	(45)
------------------------	------

六、心理篇

58. 遇上伤心事怎么办？	(47)
59. 感到孤独怎么办？	(48)
60. 有了嫉妒心怎么办？	(48)
61. 心理不平衡怎么办？	(49)
62. “以自我为中心”怎么办？	(50)
63. 遇到挫折怎么办？	(51)
64. 有害羞心理怎么办？	(52)

七、情感篇

65. 发生早恋怎么办？	(53)
66. 失恋怎么办？	(54)
67. 单相思怎么办？	(55)
68. 父母不理解追求时尚怎么办？	(55)
69. 父母偷看日记怎么办？	(56)
70. 不能与父母融洽相处怎么办？	(57)
71. 不能与继父(母)子女相处怎么办？	(58)
72. 好朋友突然疏远自己怎么办？	(59)
73. 好朋友与自己争吵怎么办？	(60)
74. 不能得到别人宽容怎么办？	(60)
75. 总爱怀疑别人怎么办？	(61)
76. 患上忧郁症怎么办？	(62)

77. 出现强迫症怎么办? (63)
78. 成了追星族一员怎么办? (63)

八、科学篇

79. 为什么要防范网上黄毒? (65)
80. 网上交友为什么要慎重? (66)
81. 得了电视病怎么办? (66)
82. 耳机为什么不能久戴? (67)
83. 为什么不能喝酒吸烟? (68)
84. 为什么不要长时间玩游戏机? (68)
85. 使用电脑为什么要有节制? (69)

九、灾害篇

86. 遇到浓雾天气怎么办? (71)
87. 遇到狂风暴雨怎么办? (72)
88. 被困电梯怎么办? (72)
89. 家中发生火灾怎么办? (73)
90. 为什么洪水猛如兽? (74)
91. 地震来临怎么办? (74)
92. 发生交通事故怎么办? (75)

十、郊游篇

93. 野外过河怎么办? (77)

94. 陷入泥潭怎么办? (78)
95. 迷失方向怎么办? (78)
96. 沙子迷眼怎么办? (79)
97. 受了外伤怎么办? (80)
98. 遭遇蜂蛰蛇咬怎么办? (81)
99. 林中起火怎么办? (82)
100. 野营不顺利怎么办? (83)

一、社会篇

1. 被人拐卖怎么办？ 2. 染上毒瘾怎么办？ 3. 接到恐吓电话怎么办？ 4. 公共场所出现骚乱怎么办？ 5. 回家途中有人尾随怎么办？ 6. 发现朋友学坏怎么办？ 7. 失学怎么办？ 8. 陌生人与你搭茬怎么办？ 9. 犯了错误怎么办？ 10. 被收容教养怎么办？ 11. 为什么黄色录像不能看？ 12. 为什么中小学生不能进歌厅？

1 被人拐卖怎么办？

拐卖妇女儿童是一个严重的社会问题，虽经官方大力防范和打击，但仍有此类现象不断发生。因此，女同学更应该具备一定的防拐卖意识。一旦被拐卖，还要有相应的自救措施。具体的方法是：

1. 拒绝给陌生人带路；不要因一时贪吃、贪玩随便跟陌生人出走。

2. 切忌不要因心情不好便远离家门，在社会上流浪，这样容易被不法分子盯上。

3. 想利用假期靠打工挣学费的同学应该通过亲友联系或正当途径选择适合自己的工作，不要听信非法招工的宣传或街头的广告，谨防被拐卖。

4. 不要随便接受他人的食物饮料,以防被麻醉后拐卖。如果发现已被拐卖,要及时采取自救措施:

1. 在车站、码头或人多的地方伺机脱身。
2. 暂时无法逃离时,可设法稳住对方,乘对方麻痹之机再跑。

3. 寻找可靠的邻居、老乡捎信给家人或与当地政府取得联系,求得援救。

4. 要坚强,不悲观,不轻生,应对拐卖者进行观察了解,以便以后向公安部门提供其衣着相貌特征和真实身份,协助司法机关及时惩治拐卖妇女的犯罪行为,保护妇女儿童的合法权益。

2 染上毒瘾怎么办?

毒品是严重危害人类健康、社会安定的国际公害,贩毒人员为牟取暴利,不失时机、不择手段地将黑手伸向青少年,利用同学们的好奇心来引诱同学们上当,开始都是无偿赠送,待几次飘然如仙的感觉出现后,吸毒已然成瘾,这时,就让你用钱来买,此时再不悬崖勒马可就危险了,因为毒品直接伤害中枢神经和大脑。因此吸毒即违法又危害生命,还可导致其他犯罪,比如为了买毒品,没有毒资时只能去偷窃、抢劫、卖淫,不但失去学业,最终还会丢掉性命。染上毒瘾之后怎么办呢?

1. 不要怕家长知道,要求得父母亲人的帮助,及时到戒毒所采取医疗手段戒毒。

2. 不再接触毒源和毒友,不要讲哥们儿义气,要勇于向公安部门揭发贩毒者。

3. 要认清毒品的危害性和严重性。戒毒之后,要努力学

习,有了困难,遇到挫折,要找老师、同学帮助解决,不要走回头路,用毒品消愁,将遗恨终生。

3 接到恐吓电话怎么办?

随着生活水平的提高,家家户户都装上了电话,同学、朋友之间又多了条交流感情的新途径,但这也给社会上的不法之徒带来可乘之机。有些人为了勒索钱财,或为了某种不可告人的目的,可能会不断拨通你家的电话,逼迫你和家人拿出一定数目的钱财,或者威胁恐吓你及你的亲属,遇到这种电话,首先要镇定,不要紧张,要从容应付:

1. 问清对方是谁,若能听出是熟悉的声音,就尽量回忆,若对方不做明确答复,你就立即挂断电话。

2. 如果听出对方并不知道这个电话号码是谁家,就以种种托词回避,千万不要说出真情,然后挂断电话,这样做可以避免再次接到恐吓电话。

3. 如果家里有两部电话,可利用另一部电话及时报警,让警方协助追查电话的区域和方向。

4 公共场所出现骚乱怎么办?

这里所指的公共场所骚乱主要是发生在电影院、影视厅、录像厅、饭馆内的突发事件。比如打架斗殴、凶杀、着火、爆炸等,一旦此类情况在你身边出现时,要保持镇静,根据现场的具体环境,采取相应措施:

1. 立即打电话报警,匪警打 110,火警打 119,救护打 120。

2. 如果正好离门口、窗户近,可迅速离开现场,但切忌不

要情急之中从楼房窗口跳出去,这样很危险。

3. 打架斗殴双方中若有一方是自己的亲人、朋友,则应主动劝他们住手,这样可以防止事态进一步扩大,以免造成更大的伤害。

4. 如果是严重的斗殴、凶杀,则不要一时冲动,盲目劝阻,尤其是身单力薄的情况下,更不能上前参与,应赶紧离开现场,求助警方解决。

5. 在人们拥挤碰撞之中,要发扬互助友爱的精神,协助有关人员做好疏导工作。

5 回家途中有人尾随怎么办?

此类事件曾多次发生,即流氓、小偷尾随放学回家的学生,寻机作案。这种情况往往发生在用钥匙开门的一刹那,歹徒顺势挤进门中,或蒙上你的眼,嘴里塞上东西,然后把家里翻个遍,将钱财掠走;或行为不轨猥亵、奸淫少女。所以在回家途中要谨慎小心,注意防范。

1. 钥匙要收藏好,或挂在脖子上,或放进内衣里,或藏在口袋里,或放在书包夹层的内袋里。

2. 要经常回头看一看有无形迹可疑的人跟在身后,确定无人跟踪时再开门进家。

3. 如果判断有人尾随时,可先去邻居家、居委会或商店等有人的地方避一避,等尾随者离去再回家。

4. 如果发现某人已多次尾随自己,则应告诉家长,并与当地派出所取得联系,求得帮助,抓住罪犯。同时,可让父母等长辈接送上学一段时间。

5. 若已被尾随者盯上并落入其手,应高声呼救并伺机挣

脱逃离,或佯称家中有人,喊父母及家人的名字,将歹徒吓跑。

6 发现朋友学坏怎么办?

昔日关系密切、情同手足的朋友,由于接触了不健康的色情光盘、录像、图书或交友不慎而学坏时,你既不能袖手旁观、任其堕落,也不能同流合污,那么,怎么做才恰当呢?

1. 可以找适宜的时机与其深谈,劝他迷途知返,讲清利害关系。

2. 在个人的作用起不到应有的效果时,应考虑求助所在学校的班集体和老师,在班集体的共同关心帮助下,相信会有成效的。

3. 可与其父母、亲人加强联系,告之详情,求得家庭方面的帮助。

4. 利用课余时间,尤其是假期,多陪朋友聊天,并参加一些有益身心健康的活动,敦促他尽快远离祸源,真正回到你的身边。

5. 如果事实证明朋友已有了违法乱纪行为,则应毫不留情地向有关部门揭发,与校方警方一起做好教育、挽救他的工作,这才是真正的朋友。

7 失学怎么办?

尽管我国经济发展很快,希望工程也取得可喜的成果,但不可避免的还有一些同学因为生活中出现的各种困难,面临交不起学费无法继续上学的危机。当这种困难不幸落到自己的头上时,千万不要悲观,丧失求学的愿望。你可以试着采取

下面几种措施：

1. 向班干部、班主任老师陈述自己的困境，千万不要羞于启齿。我们的社会是一个充满爱心的大家庭，老师和同学们不会看不起你，只能更加同情和敬重你，他们会想尽办法助你度过难关。

2. 给当地的报社、电台、电视台、民政部门写信、打电话求助。一旦被新闻媒体知晓并公开你的处境时，四面八方的人们就会主动向你伸出友谊之手，帮你尽快交上学费，使你能继续完成学业或升学深造。

3. 如果你的自尊心很强，不愿接受捐款，还可以采取借贷上学的方式，通过校方与有关银行签署必要的合同，借款上学，等你学业有成走上工作岗位后再慢慢还清贷款。目前已有不少学生正在选择这一方式继续上学，他们认为这种方式可以磨炼意志，敦促自己奋发向上。

8 陌生人与你搭茬怎么办？

当你单独行走在大街上、胡同里，甚至是商店等公共场所时，可能都会遇到形形色色的陌生人与你搭茬，这时你要提高警惕，具体做法如下：

1. 首先要看对方的目的何在，若是问路，也无恶意，就客客气气地指出所问的地点在什么方向即可，千万不要与他一同前往。

2. 如果陌生人神情紧张，左右顾盼地要求你带路到某处，就不要理睬他，以不认识路、不知道或还有事等理由加以拒绝。

3. 也许陌生人与你搭话是为了向你推销某种食品或用

品,那你不必迟疑,继续走你的路,如果对方还纠缠不放,就有意识地朝有警察或保安的地方走。

4. 要是陌生人能够叫出你的名字,还以你亲属或熟悉的同学、朋友的名义让你跟着去办事,这种情况比较复杂,真假一时难以分辨,怎么办? 一种办法是婉言谢绝;一种是与当事人设法取得联系,就是确有其事,也要请其他人相伴去办理,同时与同学、家人、班主任、邻居打招呼,说清要去的地方。总之,与陌生人交往要慎之又慎,严防上当受骗。

9 犯了错误怎么办?

在日常生活中,我们经常会犯一些错误,但有些错误是必须要改正的,比如上车不买票、买东西不给钱就跑、慌忙中进了异性卫生间、受别人鼓动参与了打架斗殴等等。出现这些问题怎么办?

1. 从思想深处找出犯错误的原因,勇于承认错误,并积极主动地补交票款及货款,保证今后不再犯类似的错误。

2. 无意中进错厕所(洗手间),要马上退出来,并向撞见的异性赔礼道歉。若被当作流氓带到派出所,你就实事求是地说明情况,主动出示自己的证件,让有关人员与学校方面联系求得帮助,不必紧张害怕,也不要自卑,以后做事细心就可以了。

3. 如果是参与了打架伤人事件,事后应该主动向校方、老师和当事人承认自己的错误,赔礼道歉,若是被巡警拘留,也以同样的态度处理,同时还要根据实际情况承担必要的医疗费用。

10 被收容教养怎么办?

因为受坏人挑唆、引诱而犯有偷窃、赌博、吸毒、卖淫、打架斗殴等罪刑,被公安机关收容教养的同学,虽然是极少数,但也需要调整心态、正确对待。为了能够重回校园读书,更应配合执法部门洗心革面、改邪归正。

1. 认真反省自己所犯下的违法行为,坦白交待,并写成书面材料。

2. 不要存有侥幸心理,认为坦白得少、交代问题轻,就会对自己有利;或者还顾及哥们儿义气,大包大揽,不揭发检举主谋,这两种态度都不利于重新作人,不利于与非法行为彻底决裂。

3. 面对亲人探视时的眼泪和责骂,不要过多责怪,因为不管怎么说,你确实做了伤害父母自尊心和名誉的事情,应静静地倾听家长的教诲。家长虽然恨你不争气,但内心深处还是疼爱你的,你只需向他们保证今后不再触犯刑律,好好读书,父母终究是会原谅自己的子女的。

11 为什么黄色录像不能看?

黄色录像是国家三令五申严禁制作、出售、传播的黄毒之一,轻者予以治安处罚,构成犯罪的要依法追究刑事责任。中小學生正是长身体、学知识的关键阶段,对黄色的诱惑,还缺乏辨别能力和自我控制力,看多了会引起生理和感情上的冲动,一旦失去法制观念,便会坠入违法犯罪的深渊。由此可见,黄色录像绝对不能看,具体防范措施如下: