

# 青少年安全百事通

## 费孝通题

QING SHAO NIAN AN QUAN BAI SHI TONG

焦解歌主编



海南出版社

# 青少年安全百事通

主编：焦解歌

编委：焦解歌 曹卫洁

郭 健 林 燕

李向阳

海南出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

青少年安全百事通/焦解歌主编. —海口: 海南出版社,  
2001.10

ISBN 7-80617-912-7

I. 青… II. 焦… 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 (2001) 第 074802 号

**青少年安全百事通**

主编: 焦解歌

编委: 焦解歌 曹卫洁 郭健 林燕 李向阳

责任编辑: 李向阳

※

海南出版社出版发行

(570216·海口市金盘开发区建设三横路 2 号)

全国新华书店经销

琼山人民印刷有限公司印刷

2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 7.75

字数: 220 千

印数: 10000

ISBN7-80617-912-7/Z·54

定价: 13.80 元

## 《青少年安全百事通》序

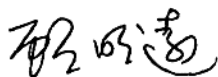
大家都知道,儿童是民族的未来,青少年是我们的希望,因此保护儿童和青少年是全社会的责任。但是,除了大人要保护他们以外,青少年儿童也应该知道如何保护自己。据不完全统计,我国青少年儿童非正常死亡以万人计,因各种不幸事故而致伤致残的更不计其数。因此,青少年儿童的安全教育问题需要引起教育界的重视。

我国社会主义现代化建设欣欣向荣,人民生活不断改善。从社会设施来讲,高速公路星罗密布,各式车辆来回穿梭;从家庭来讲,各种电气设备应有尽有;生活富裕了,假日出游,参加娱乐。这一切都给青少年儿童带来欢乐和方便,但是却也暗藏着种种危机,稍不留意就会出现意外伤亡。所以说,居安思危,人命关天。青少年儿童的安全需要全社会来关注。各种设施都应有技术保护措施。同时要在青少年儿童中开展安全教育。

安全教育要从小抓起。不仅要使青少年儿童知道什么是安全的,什么是危险的,从小有安全意识,而且要使他们养成安全行为的习惯。就拿过马路来说吧,我在日本、美国等国家都能看到大人和儿童都要等到绿灯才走过去。即使没有车辆来往,遇到红灯,他们都是老老实实在路边等着,绝不会如我们的同胞那样乱窜乱跑。这是

安全意识问题,也是习惯问题。他们都从小向孩子进行安全教育,并让他们养成习惯。

要对青少年儿童进行安全教育,就要有这方面的知识。海南医学院焦解歌教授抓住了这个重要问题,主编了《青少年安全百事通》这本书,真是及时雨。作者运用社会学、教育学、心理学和医学的有关知识,采集了大量生动的事例和重大的教训,用简朴的语言说明各种安全问题和预防措施。它是我所知道的目前我国比较系统全面阐述与青少年安全有关问题的一本好书。技术问题我不懂,但从教育的角度来说,很需要这样的书。因此希望它能成为教育工作者、家长和青少年朋友的良师益友、安全手册。



2001年10月16日

注:著名教育家顾明远先生现任中国教育协会  
协会会长、北京师范大学教育管理学院  
院长、教授、博士生导师。

## 主 编 寄 语

青少年是家庭的寄托,祖国的希望,民族的未来。他们能否安全健康地成长,是全社会关心的焦点。然而,随着大自然气候环境的变异,现代化都市化进程的加快,疾病谱包括社会性疾病的改变以及社会对青少年的期望值与日俱增,使得青少年的应变能力还难以适应这些变化。于是,在安全与危险的天秤上,后者的砝码显然加大了。这样,青少年的安全问题就越来越显得突出,也越来越使得人们忧心忡忡。

青少年处于发育成熟阶段,与安全相关的生理心理知识、社会知识、生活经验及医学常识都相对欠缺。这是造成近几年来青少年的意外伤亡事故急剧上升的重要原因。尽管各级政府三令五申并采取措施力求减少事故的发生,然而,事故及其伤亡率仍居高不下。其中根本的问题是由于没有在青少年中普及安全知识,因此很有必要在青少年中补上这一课,这是减少事故与伤亡的金钥匙。此外,一些家长、老师和某些主管部门领导对青少年安全知识也知之不多,也很有必要进行补课,以便共同营造青少年安全成长的社会氛围。

无数青少年的意外死亡与伤残,给他们本人,也给社会、学校、家庭带来了不幸,象一把把尖刀刺痛了我们的

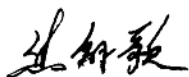
心。我们噙泪挥笔,从无数血的教训中总结和提炼,把安全防范知识从专家手中解放出来,采取通俗易懂的语言予以表达,编写了这本《青少年安全百事通》。该书共分十章,计20余万字,并即将译成英、日、德、俄文和蒙、藏文等,可以说该书是目前国内外内容最全面最系统的安全教育科普书。它全面系统、简明扼要地介绍了有关青少年应具有的安全意识,应掌握的安全观察知识、防范知识和抢救知识。全书字里行间洋溢着对青少年的深情厚谊与无微不至的关爱,饱含着对社会、对国家、对人民生命财产的高度责任感,体现了各级领导、教师、家长与青少年朋友追求平安幸福美好目标的一致性。

在我们的提议下,在张庆良先生和殷学敏先生等人组织下,在海南新世通药物有限公司董事长兼总经理蔡伦女士赞助下,全国首届青少年安全健康宣传教育研讨会即将在中国海南省博鳌亚洲论坛会址和北京人民大会堂相继召开,同时举行本书首发式。大会将向全社会倡议:高度重视和关心青少年的安全健康,广泛深入开展安全健康知识的普及教育,妥善解决青少年安全健康中存在的诸多问题,提高青少年安全健康的水准。我相信,本会的召开和本书的问世,必将有益于中国乃至全世界各国青少年安全问题的普遍改善,必将给追求平安的千家万户和热爱和平的亿万人民带来幸福。

愿这本书走进每一个家庭,每一所学校,每一个单位。愿我们的青少年朋友,我们的每一位教育工作者,甚至每一位家长都能喜欢这本书。

借此机会,衷心感谢全国人大副委员长、著名科学家费孝通先生为本书题写书名,衷心感谢中国教育学会会长、著名教育家顾明远先生为本书作序,衷心感谢给予指导的海南省教育厅厅长符鸿合先生,并衷心感谢参与本书编写的各位同志。由于本人水平所限,书中不足之处难免,恳请广大读者指正,以使再版时更趋完善。

谨以此书献给广大的青少年朋友们和广大的家长以及广大的教育工作者。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '林祥' (Lin Xiang), written in a cursive style.

二〇〇一年十月十八日

于中国海南省海口市

## 目 录

|                                              |         |
|----------------------------------------------|---------|
| 序 .....                                      | 顾明远 (1) |
| 主编寄语 .....                                   | (3)     |
| 第一章 青少年心理问题的预防和调适 .....                      | (1)     |
| 一、青少年常见的心理问题 .....                           | (1)     |
| 二、青少年应具有良好的心理素质 .....                        | (14)    |
| 三、培养青少年的正义感和勇敢精神 .....                       | (21)    |
| 第二章 抵制封建迷信及邪教 .....                          | (28)    |
| 一、骗你没商量——封建迷信及邪教的特征 .....                    | (28)    |
| 二、让人不看病，让家不致富，让这个社会不安宁<br>——封建迷信及邪教的危害 ..... | (32)    |
| 三、科学是战胜迷信邪教的终极武器——崇尚科学<br>反对迷信及邪教 .....      | (37)    |
| 第三章 安全意识的培养 .....                            | (41)    |
| 一、避险消灾，祈求平安——培养安全意识的目的<br>和意义 .....          | (41)    |
| 二、愉快出门，平安归来——交通安全意识和安全<br>常识 .....           | (45)    |
| 三、警惕生活中的伤亡陷阱——日常生活中的安全意识<br>和安全常识 .....      | (52)    |
| 四、小心溺水、猝死和摔伤——体育运动中的安全<br>意识及保护措施 .....      | (60)    |

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| 五、安全生产，人命关天——劳动生产中的安全意识和安全隐患检查 .....      | (66)         |
| <b>第四章 社会侵害的自防自救 .....</b>                | <b>(71)</b>  |
| 一、先知先觉危险预兆——培养自我保护意识的目的和意义 .....          | (71)         |
| 二、“9.11”事件和“白色粉末”恐慌——筑起国际反恐怖斗争的严密防线 ..... | (77)         |
| √ 三、被拐卖的女研究生和被绑架的大老板——防止被拐卖和被绑架 .....     | (85)         |
| 四、勇敢、镇静、巧妙周旋——防止盗窃和抢劫 .....               | (92)         |
| √ 五、少女自尊自爱，拳打脚踢对付色狼——防止性侵害 .....          | (97)         |
| 六、抵御社会不良风气——不赌、不迷恋游戏机、不抽烟、不酗酒 .....       | (102)        |
| 七、珍爱生命，远离毒品 .....                         | (107)        |
| 八、学法、守法与杜绝犯罪 .....                        | (116)        |
| <b>第五章 自然灾害的自防自救 .....</b>                | <b>(125)</b> |
| 一、地震 .....                                | (125)        |
| 二、水灾 .....                                | (130)        |
| 三、风灾 .....                                | (133)        |
| 四、火灾 .....                                | (135)        |
| 五、雷电灾 .....                               | (140)        |
| <b>第六章 意外事故的自防自救 .....</b>                | <b>(143)</b> |
| 一、交通事故 .....                              | (143)        |
| 二、水运事故 .....                              | (147)        |

|                                           |              |
|-------------------------------------------|--------------|
| 三、爆炸事故 .....                              | (149)        |
| 四、毒物外泄事故 .....                            | (151)        |
| 五、核辐射事故 .....                             | (155)        |
| <b>第七章 中毒的自防与自救 .....</b>                 | <b>(158)</b> |
| 一、食物中毒：心中有数，哪些食物不能吃 .....                 | (159)        |
| 二、药物中毒：是药三分毒，中毒要催吐 .....                  | (166)        |
| 三、农药和化学制剂中毒：老鼠药灭鼠，农药杀害虫，<br>人绝对不能误服 ..... | (169)        |
| 四、动物昆虫刺咬中毒：认识它，了解它，保护自己<br>不被侵害 .....     | (172)        |
| 五、哪些食物同食会引起中毒？ .....                      | (178)        |
| <b>第八章 外伤的自防自救 .....</b>                  | <b>(182)</b> |
| 一、外伤出血的紧急处理 .....                         | (182)        |
| 二、骨折的紧急处理 .....                           | (192)        |
| 三、呼吸、心跳骤停的紧急处理 .....                      | (196)        |
| <b>第九章 生活中常见急症的自防自救 .....</b>             | <b>(203)</b> |
| 一、昏厥——不要突然改变体位 .....                      | (203)        |
| 二、中暑——不在烈日下曝晒 .....                       | (204)        |
| 三、触电——不乱动电老虎 .....                        | (206)        |
| 四、溺水——不粗心大意入水 .....                       | (210)        |
| <b>第十章 传染病的预防知识 .....</b>                 | <b>(213)</b> |
| 一、躲避喷嚏——预防流行性感冒 .....                     | (213)        |
| 二、长“马牙”——麻疹的特征表现 .....                    | (215)        |
| 三、男孩更应警惕的病——流行性腮腺炎的预防<br>.....            | (216)        |
| 四、莫忽视孩子的“喉咙痛”——预防猩红热 .....                | (217)        |

- 五、小小蚊子，暗藏杀机——疟疾的防治…………… (218)
- 六、消灭蚊子——流行性乙型脑炎的预防…………… (219)
- 七、会影响智力的“高烧”——警惕脑膜炎…………… (220)
- 八、不买路边摊点的零食吃——预防病毒性肝炎…………… (221)
- 九、饭前便后要洗手——预防细菌性痢疾…………… (223)
- 十、拉肚子一样的烈性肠道传染病——霍乱的预防  
…………… (224)
- 十一、消灭鼠患——流行性出血热的预防…………… (225)
- 十二、猪、鼠、狗尿引起的病——钩端螺旋体病的预防  
…………… (226)
- 十三、被狗猫咬伤要打针——预防狂犬病…………… (226)
- 十四、洁身自好，莫染一身“污泥”——性病的预防  
…………… (227)

## 第一章 青少年心理问题的 预防和调适

### 一、青少年常见的心理问题

在我们的生活中，在我们的身边，经常可以看到许多当代青少年因心理脆弱、承受力不强、应变力太差而演绎出的一幕幕悲剧。其结果的惨痛，令多少至爱亲朋心碎不已，而其诱发事件的细小和偶然，又令多少倾心关注的人们大惑不解！

#### 1. “弄死它！”——漠视生命，缺乏同情心

友人从国外回来，带回在加拿大出生的儿子，家人杀鸡款待，七岁的孩子对着持刀杀鸡的外婆猛喊“no kill it！no kill it！”与此相对应的是，一个三岁孩子的父亲，不无自豪地对别人说，我那孩子真是胆大，给他买了两只小鸚鵡，他一脚就踩死了一只。儿童本是纯真可爱的天使，同情弱者、爱护生命亦是人的本性。说儿童有残忍行为，似乎总让人感到有夸大其词、用语成人化之嫌。然而，在日常生活中，我们又确确实实可以观察到，许多儿童对待小动物的行为已远非“残忍”所能形容。

《中国教育报》曾发过一篇报道《给孩子一个爱的空间》，披露了一些少儿心理测试的惊人结果。教育报记者随一些幼教专家来到北京一所有名的幼儿园，亲眼目睹了一组心理测试。

有无同情心的测试——你走到路上，遇到一只快要死的小猫，你怎么对待它呢？孩子们被老师单独叫到小房间里回答这个问题。70人次的测试结束了。调查表明，62%的孩子缺乏同情

心！这其中有 32% 的孩子回答是“弄死它”，而且想出很多具体的办法来，如：“用火烧死它”、“用砖头砸死它”、“用脚踹它”、“用棍棒打死它”等等。孩子们提出最温和的方法也是：“把它扔得远远的。”

在场的成年人震惊了，屋子里死一般的静，大家谁也不想说一句话。大家很难想象这些残酷的手段的设计者，竟是这些稚气未脱的孩子们。

能否与同伴正常相处的测试——你玩得好好的，有个小朋友突然打了你一下，你怎么办？“我拿鞭子抽他！”一个小男孩脱口而出。这也是 70 人次的调查中 57% 的幼儿本能的心理反应：我不能吃亏，我要报复。因此出现了以下回答：“打他屁股”、“告诉警察抓走他”、“电死他”、“卡死他”、“把他卖了”、“勒死他”等等。还有 30% 的孩子说要用哭来求助于别人帮助。

是否关心他人的测试——一个小妹妹发烧了，她冷得直哆嗦，你愿意把外套借给她穿吗？没有人回答。老师就只点名了。第一个孩子说：“病人要传染的，她穿了我的衣服，那我也会生病的，我妈妈还得花钱。”第二个孩子说：“我妈妈不让，我妈妈会打我的。”第三个孩子说：“弄脏了我的衣服怎么办？”第四个孩子说：“害怕弄丢了。”结果半数以上的孩子都找出种种理由来表示：不愿意把外套借给那个可怜的小妹妹。

测试就这样结束了。这不能代表全部的孩子。但据专家们讲，类似于这样的测试结果在别的地方也出现过。

面对如此残酷的现实，专家们震惊了！记者也在报上尖锐地提问：“在家庭结构日趋形成倒金字塔形的当今社会，几代人众星捧月般地侍奉的独苗儿女，如同一个正在孵化的卵，破壳以后钻出来的是什么呢？鸡雏，还是鳄鱼？”

教育是一个整体，环境影响也是一个整体，假如今天的孩子象鳄鱼一样生活惯了，怎么还能理解和崇尚人的善良？又怎么谈

得上美好的理想与追求？

《中国青年》杂志曾以《冷漠埋葬了小号手》为题，报道了这样的惨案：“1999年10月9日大约21点钟，孩子中忽然有了哭叫声，原来一个孩子将何坤达脱下的塑料凉鞋踢入沙堆下燃烧着的火堆里，何坤达哭喊着去取鞋子，有个孩子却将燃烧着的鞋子踢来踢去，其中一只掉进了沙堆中的坑里，正当何坤达弯腰进坑取鞋子时，一个孩子用双手按住何的屁股，其余的人把沙团扔进坑里取乐。不久何坤达窒息身亡。恶作剧的孩子们见事情搞大，呼啸离去。”

何坤达死了！他的父母悲痛欲绝。

一个不大的沙堆，就这样令人难以置信地埋葬了一个年仅11岁的鲜活生命！人们在扼腕长叹之时，不免疑问：究竟是什么导致了何坤达之死？是完全偶然的事件？还是有某些必然的联系？

今天的孩子泡在唯我独尊的爱里，只忙着啃大堆的书本。人们唯独忽视了教育孩子学会宽容与善良，学会热爱生命，学会友爱与合作。在我们眼里的地球越来越小的时代，宽容、善良、友爱和合作意识与高科技的头脑、高超的竞争能力同样重要，这是人们创造未来的两只手，缺一不可。假如缺少友爱和宽容成为孩子们的共性，最终会造就一个心理偏狭畸形的民族。道理很简单，缺少健康的心理和合作意识，高科技的头脑和高超的竞争只会酿成一个结果：人与人之间的相互毁灭。归根结底就是埋葬今天家长们寄以无限希望的未来。

### 2. “我就要这样！”——自我中心性格

三个孩子暑假同乘一架飞机返家。登机后，小亮发现只有他的座位不靠机窗，于是，他拒绝坐下来，对妈妈苦口婆心的劝说毫无反应。乘务员走上前来说：小朋友，请你赶快坐下来，

系好安全带，飞机很快就要起飞了。乘警也来了：小朋友，你不坐好，飞机就不能起飞。然而，小亮一脸的执拗，毫无妥协之意。在场的乘客看这孩子这样不谙世事，也都不想迁就他，就这样僵持着，致使飞机不能按时起飞。

这是我们当前独生子女普遍存在的突出的心理问题。他们把每一件事物都与自己联系起来，好像自己就是宇宙的中心一样。在心理上表现出他们只能根据自己的需要和情感去判断和理解事物、情境以及与他人的关系，而完全不能采纳别人的观点，不去注意别人的意图，不会从别人的角度去看问题，也不能按事物本身的规律和特点去认识事物。我们的教育没有能够让孩子们逐步明白：自己只是许许多多客体组成的世界中的一个客体，世界并不是以“我”为中心的。一些独生子女，自我中心的倾向不加修饰地保留着，并已转变为一种痼习，形成了所谓的“自我中心性格”。他们始终没有能力接受并懂得履行一些基本的社会道德规范，在发展自我与适应社会之间，协调自己的行为、平衡自己的心态，调整或改变自己的一些欲望与追求。

我们常可以看到，一些独生子女，在与伙伴的嬉戏与交往中，时常会摆出一副毫不迁让的蛮横态度，他们敏感又任性，一不高兴，就会引出“大闹天宫”的结局。开导、劝说，对这样的儿童似乎已很难再奏其效。他们对自己的消极心态完全无法自控，其发泄的唯一途径就是做出有意的“破坏性”的对抗行为，或号叫、哭泣不止，让周围世界不得安宁。这已不是单纯的不懂道理，也不是认知水平问题，而是一种习惯化的态度和行为方式在自我意识中的体现。

### 3. “我爸妈有什么好写的？”——缺乏爱心，非理性意识

为儿童献上无私的爱，这在成人似乎是天经地义的，对儿童的成长来讲，也是重要和必须的。但关爱可以有多种方式，倘若

方式不当，则爱不仅没有回报，反而带来心灵的病变，使儿童原本纯真的心灵变得呆滞、冷漠。

再看“蜜罐”里泡大的孩子对家的感受：1998年9月29日，《今晚报》曾发表了一篇题为“孩子不领情”的小文章，叙述了一位中学生因“我爱我家”的作文题而发愁的故事。这位中学生的父母对孩子的疼爱可谓倾尽了天下父母深情，从吃饭穿衣到智力投资，父母从不吝啬，为了孩子，他们真正做到了“鞠躬尽瘁”。然而，正是这个被家庭的幸福包围着的孩子，在面对“我爱我家”的作文时却一筹莫展，自感无从下手，而不得不向旁人请教。别人深谙其父母对她的疼爱，便建议她就从爸妈写起。谁曾想，这孩子却露出一脸的迷惑不解：“我爸妈有什么好写的？”尽管她的学习成绩一直都不错！

在此，非理性的爱演绎出的“可怕”，并不在于爱变成了单向的付出，而在于它把爱的对象推向了非理性意识的漩涡。在他们的意识中，滋生了太多的“应该”和“绝对”——好吃的应该是我的；家务应该是父母的；父母把挣来的钱投注在我身上绝对是天经地义的；父母为孩子付出所有也应该是正常的。他们甚至认为，若不如此，还要父母干什么？这种意识的产生，其后果不仅限制了他们责任感与自制力的形成，磨灭了他们亲善社会与助人为乐的意识。而且更为严重的是，它还常导致青少年个体心理疾病的滋生，使他们难以立足社会，也难以真正进入富有爱心的快乐生活。

### 4. 敏感脆弱的小“娇骄”——“鸡蛋壳”心理

心灵的敏感是正常人保持自尊的前提。倘若一个人对来自他人嘲笑般的、侮辱性的、情感与人格上的贬损及攻击都不能体会或无动于衷，那么这个人也就毫无自尊可言，更谈不上自强自立。但心的敏感并不意味着心的经历不能有任何挫折与碰撞，不