

QINGSHAONIAN BUKEBUDU DE
ZIWOBAOHU
GUSHI

青少年不可不读的

自我保护故事

金波 卢德娥◎编著



北京工业大学出版社

QINGSHAONIAN BUKEBUDU DE
ZIWOBAOHU
GUSHI

青少年不可不读的
**自我保护
故事**

金 波 卢德娥◎编著

北京工业大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青少年不可不读的自我保护故事 / 金波, 卢德娥编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2013. 2

ISBN 978 - 7 - 5639 - 3381 - 5

I. ①青… II. ①金… ②卢… III. ①故事—作品集—世界 IV. ①I14

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 296448 号

青少年不可不读的自我保护故事

编 著: 金 波 卢德娥

责任编辑: 杨 青

封面设计: 彩奇风书籍设计

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京天正元印务有限公司

开 本: 700 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 16

字 数: 265 千字

版 次: 2013 年 2 月第 1 版

印 次: 2013 年 2 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978 - 7 - 5639 - 3381 - 5

定 价: 26.00 元

版权所有 翻印必究

(如有发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前 言

父母都希望自己的孩子能平平安安长大成人。孩子们在一天天成长的过程中，逐渐接触和了解未知的事物。纷繁的世界也开始闯入孩子们的视野。然而，我们的世界虽然五彩纷呈，却也有形形色色的陷阱，许多安全隐患就我们身边。这些隐患最容易诱惑和伤害年幼的孩子。所以，孩子的人身安全最让父母担心。

然而，父母不可能永远做孩子的“护卫”和“跟班”，也不可能天天和孩子形影不离。与其把孩子紧紧地绑在自己的身边，不如培养孩子辨别陷阱、规避危险，应对突发事件的能力，使其掌握自我保护的技巧，这样孩子才能真正长大。

为此，本书以培养孩子自我保护能力为目的，以介绍应对危机、自我救护的方法为主要内容，以具有知识性和实用性为标准，精心选编了许多生动有趣的故事。其内容包括家居安全、校园安全、如何应对陌生人、如何躲避自然灾害等十几个方面。本书分门别类，精心组织，在奉献给孩子许多可以借鉴的案例或故事的同时，在每一个故事后面又增加了具有启发性和指导性的文字，便于孩子阅读后掌握应对危机的技巧，思考摆脱困境的对策。



目 录

第一章 在家庭的港湾中，也要小心“暗流”

家庭是我们温馨的港湾，那里虽然能挡风避雨，却也有暗流存在。如果我们以为待在家里就不会发生任何危险，那是不对的。我们使用的电器和其他用品就存在着安全隐患。如果我们使用不当，或者粗心大意，危险就可能从天而降。

家庭火灾	3
生日的悲剧	4
花露水也能燃烧	5
玩啥别玩火	6
蚊香惹出的火灾	7
电线碰不得	8
当心电磁辐射	9
阳伞不是降落伞	10
危险的冰柜	12
机智的丁丁	13
小心家用消毒液	14
危险的小墙洞	15
电器“咬人”	17
从天而降	18
空中“侠客”	19



拖地也危险	20
烫伤别用冰敷	21
皮肤烫坏了不能泡	22
你会用杀虫剂吗	24
小羽的手流血了	25

第二章 把好家门，做个聪明的“兔乖乖”

我们都听说过大灰狼骗小兔子开门的故事，幸亏聪明的小兔子识破了它的阴谋。在我们的生活中，也可能会遇到各种不怀好意的“大灰狼”，他们会利用我们的善良而伤害我们。同样，当我们独自一人在家时，一些不怀好意的“大灰狼”也会骗取我们的信任，让我们放松警惕，然后伺机而入，伤害我们，掠夺我们的财产。所以，当我们独自一个人在家时，一定要关好门窗，做聪明机智的“兔乖乖”，坚决把“大灰狼”拒之门外。

修煤气的师傅	29
大意的小庆	30
“我给爸爸打个电话”	31
不速之客	32
聪明的小明	33
“你爸你妈不在家吧”	34
邻居的爸爸	35
多亏听了妈妈的话	36
这个门开不开	37
100 元大钞	38
不带陌生人回家	39
气球的诱惑	40



被勒索之后	41
“可以把东西放在你家吗”	42
称职的小倩	43
虚惊一场	44
“妈妈叫你提西瓜”	45
“阿姨中暑了”	46

第三章 校园防隐患，进进出出保平安

学校是我们学习的场所，也是我们生活的场所。在这里，我们要读书，要交往，要活动。然而，你可知道，即使是在美丽的校园中，也存在着各种安全隐患，它们可能时刻危及我们的人身安全。所以，我们要掌握必要的安全知识，了解在紧急状态下的急救、自救方法，这样才能保障自己的人身安全。

脱离集体的“小白兔”	51
红红的脚扭伤了	52
脚抽筋了	53
为什么无精打采	54
拥挤的悲剧	55
做实验不是玩游戏	56
课间风波	57
上了坏人的当	58
校园“小霸王”	59
长跑谨防“急刹车”	61
拔河有技巧	62
课间玩单杠	63
优优骨折了	64
游泳课	65



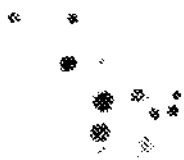


在操场上	66
有话好好说	67
不搞恶作剧	68
投掷铅球	68
运动受伤了怎么办	69

第四章 面对陌生人，拿出你的勇气和智慧

与人交往，是生活的需要，也是为人处世的需要，这是无法回避的。对于不认识的人，我们既不能完全听信他们的话，也不能对他们不理不睬。因为他们中间有好人，也可能有坏人。怎样有效避免坏人侵害，并保证自己的人身安全呢？这需要我们具有知识和智慧。

特殊客人	73
聪明的王迪	74
“给我带路好不好”	75
多长一个心眼儿	76
对陌生人说“不”	78
轻信的小琴	79
处处都有狼外婆	80
“我要报警”	81
“我妈妈叫什么”	82
“帮我一个忙吧”	83
“你应该学雷锋”	84
放学路上	84
关照	86



第五章 人在户外，瞻前顾后莫大意

走出家门，或参加户外活动，安全问题不可小视。当我们过马路时，当我们参加体育健身运动时，当我们出入各类公共场所时，当我们乘坐交通工具时，都要时刻警惕意外情况发生，时刻提防来自身边的危险。这样才能做到高高兴兴地出去，平平安安地归来。

骑车没规矩，危险会更大	91
“我不闯红灯了”	92
聪明的丽丽	93
荡秋千	94
踢了足球之后	95
小强的转变	96
因为没有绕行	97
智救落水同学	98
好动的唱唱	100
抄近路	101
小狗救奇奇	102
第一次坐公共汽车	103
捡电线	104
马蜂的厉害	105
爆竹酿灾	106
死炮复生	108
沙山下的志志	109
体育器材	111
围观	112
并不可爱的猴子	113
可怕的大风	114
电梯罢工	115





第六章 投向大自然，七分亲近三分防

大自然是美丽而神奇的。当我们热情地投入大自然的怀抱时，我们的心灵会得到净化，我们的身体会得到锻炼，我们的意志也会得到磨砺。所以，人人都向往大自然，都想去那里观光和探险。可是，大自然有时未必会用同样的热情回报我们。在美丽的景观之中，往往暗藏着未知的危险和致命的意外。所以，当我们亲近它时，也千万要提防它。

走出迷洞	119
野外的蛇	120
找不到来时路	122
逃出冰河	123
记忆中的路	124
捣蛋的虫子	125
头顶上的雷电	126
湖里有个小怪物	127
沙漠遇险	128
机智的蛙妈妈	129
溪流虽清但不卫生	131

第七章 远离意外伤害，绷紧安全之弦

无论我们身处什么样的环境中，都有可能遭遇到突如其来的意外情况，甚至是意外伤害。意外伤害虽然难以预料，却可以预防。假如我们时时绷紧安全之弦，把不安全的因素提前排除出去，就会获得平安。同时，我们也要学会处理意外情况，降低意外伤害对我们造成的不良影响。



被狗咬了之后	135
害人的塑料袋	136
破碎的玻璃片	137
危险的玩笑	138
瓜子卡在喉咙里	139
流鼻血了	140
拥挤的惨剧	141
幸亏学了知识	142
棒棒糖惹的祸	144
异物进入眼内	145
水中求生	146
“吃”下的钥匙	147
可怕的花生米	148
吃果冻不要急	148

第八章 应急自救，遇到险境巧脱身

当我们突然遭遇犯罪分子的侵害时，当我们的人身安全受到不法之徒的威胁时，我们就要采取自救的方法，一方面保证自己的人身安全，另一方面寻找机会迅速脱身。脱身的前提是安全，安全的前提就是稳住对方，巧妙周旋。这需要有智慧，也需要我们有勇气。

断臂之后	153
驴的智谋	154
獭兔和老虎	154
老虎和狐狸	156
聪明的小猪	157
花匠和乌龟	158





聪明的大雁	159
智逃魔掌	160
机智的小婉	162
求助字条	163
家里有小偷	164
骗走歹徒	165
呼救的机会	166
不给歹徒放狠话	168
骗匪	168
佯装屈服	170
大声怒斥	171
紧急求援	171
放学路上	172
机智逃生	173

第九章 面对自然灾害，用勇气战胜天灾

自然灾害像无形的魔掌，随时会伸向人类，让人类遭受灭顶之灾。面对自然灾害，人类有时显得渺小和无奈。然而，我们是有智慧的。我们既有从古到今积累下来的抗灾经验，也有防范和化解天灾的知识和智慧，更有战胜天灾的勇气和力量。只要我们积极防范、勇于应对，在天灾面前，我们也能成为赢家。

地震来了	177
梦想激励	178
生死考验	179
赢得时间	180
自救和救人	181
挖洞	182



勇敢的女孩	183
放学路上	184
风雪中的温暖	185
聪明的小姑娘	186
救命的大树	187

第十章 管住嘴巴，警惕有毒物品的侵害

爱吃好吃的，是人们的天性。然而，因为嘴馋，我们也可能误食一些不该吃的东西。为了预防中毒，我们首先要过食品知识关，懂得哪些食物是可以吃的，哪些食物是不能吃的；其次，一旦误食有毒食物，我们也要懂得及时处理。

贝贝吃“糖果”	191
“我吃错了药”	192
有毒的蘑菇	193
铅的危害	194
长黑斑的红薯	194
吃樱桃也致病	195
酣睡的孩子	196
螃蟹宴	197
吃海鲜吃出的病	199
白色小纸包	200
小学生集体中毒	201
大快朵颐	202





第十一章 学会卫生保健，抵御疾病侵扰

俗话说，健康的身体不怕疾病的侵扰。只要我们懂得保健知识，注意养成卫生习惯，同时加强体育锻炼，就能提高身体的抵抗能力，远离病魔的困扰。

小成昏倒了	207
运动和饮水	208
卧床看书的危害	209
吸了冷空气	210
带病运动	211
看谁跑得快	212
小心禽流感	213
书包里的“杀手”	214
“耳机长在了耳朵上”	215
打嗝儿	217
胖小磊和瘦媛媛	218
漏嘴巴	219
小丽肚子疼	220
学校门外的食品	221
红眼病	222
小狗爱干净	223

第十二章 慎用电脑，莫让网络成陷阱

在信息高度发达的时代，电脑已走进我们的学习和生活之中。网络技术的发展，则为我们学习知识和了解世界提供了巨大的方便。然而，网络实际上是一把双刃剑，既给我们带来了便利，也为我们埋下了陷阱。我们要学会扬长避短，化害为利，让

网络成为我们学习的助手。否则，一旦深受其害，我们将会追悔莫及。



网约	227
聪明的小网虫	228
为了上网	229
救护	230
可笑的网婚	232
网上大骗子	233
吓人的缴费单	235
网络预测	236
引狼入室	237

目
录



第一章



在家庭的港湾中，也要小心“暗流”

家庭是我们温馨的港湾，那里虽然能挡风避雨，却也有暗流存在。如果我们以为待在家里就不会发生任何危险，那是不对的。我们使用的电器和其他用品就存在着安全隐患。如果我们使用不当，或者粗心大意，危险就可能从天而降。



