

忘记成长

小烦恼

主编：叶志红



忘掉成长 小烦恼

主编：欧家作



图书在版编目（C I P）数据

安全总动员. 忘掉成长小烦恼 / 欧家作主编. —乌鲁木齐：新疆青少年出版社，2009. 4

ISBN 978-7-5371-6721-5

I. 安… II. 欧… III. ①安全教育—青少年读物②因特网—青少年读物 IV. X956-49 TP393. 4-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第054009号

安全总动员 忘掉成长小烦恼

欧家作◎编

新疆青少年出版社出版

地址：乌鲁木齐市胜利路二巷1号 邮编：830049

廊坊市华北石油华星印务有限公司印刷

787毫米×1092毫米 16开 4印张 30千字

2009年4月第1版 2009年4月第1次印刷

印数：1—3000册

ISBN 978-7-5371-6721-5 定价：12.00元

如有印装质量问题请与承印厂调换



前言

丹丹、豆豆和希希在最平凡的日常生活中，遭遇了连续不断的惊险。在家里、在学校里、在社会上……危险总是在他们身边最容易被忽略的地方潜伏着。他们想要自由地玩耍，但必须远离危险的玩具；他们也可以自己上下学，但必须遵守交通规则；他们还能够出行旅游，但必须提高警惕；如果他们成为家庭暴力的受害者，就要学会拿起法律的武器来捍卫自己的权利……在这套书中，我们就让所有潜伏在孩子们身边的敌人，全部无可遁形地暴露在小读者的面前。让小读者与三个小主人公一起，用安全知识和避险技能武装自己，战胜身边所有的“危险敌人”，健康成长。

本套丛书的内容涉及公共卫生、社会安全、家庭安全、校园安全、自然灾害以及网络心理健康等六大方面，全面而典型地解读并阐释了孩子们身边普遍存在的危险及其简单的化解方法。通过真实的场景再现、以漫画故事展现事故的发生发展过程，让孩子们身临其境地感知危险的存在，进而学会如何在安全与危险面前做出正确的抉择。“知识宝典”、“安全大本营”、“小卫士闯关”、“故事屋”、“资源拓展”五大板块环环相扣，让孩子们于自觉中摒弃危险行为，于轻松中掌握避险之道，为孩子们打造安全生活的铜墙铁壁。

本套《安全总动员》丛书是根据教育部、公安部、司法部、建设部、文化部、交通部、卫生部、工商总局、质检总局、新闻出版总署等十部委联合制定的《中小学幼儿园安全管理办法》的相关精神，就中小学学生和社会上、家庭中、校园里常见、易见的安全问题，组织专家历经一年零四个月精心编写的，希望能在孩子们人生道路的起点站送上我们所有编者衷心的祝福，祝愿所有的小朋友都能够安全、健康、快乐地成长。

主要人物自我介绍

丹丹

我是一个文静的女孩，喜欢看书、唱歌和画画，皮肤白白的，个头高高的，伙伴都说我的眼睛会说话。



豆豆

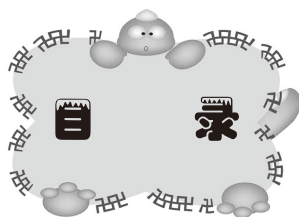
我是聪明调皮又可爱的豆豆，整天乐呵呵的，我常会想出点子把身边的人逗乐，就是有时胆子小。



希希

我是诚实又健壮的希希，好动，爱打抱不平，虽然成绩不好，但是一直在用功努力地学习。





男女有别的青春体貌·····	1
克服自卑心理·····	6
培养健康的心理·····	12
乐观面对生活中的挫折·····	17
请关心我·····	22
离家出走很危险·····	26
文明上网讲保护·····	30
不迷恋网上游戏·····	35
警惕电子“海洛因”·····	40
抵制网络黄色诱惑·····	45
谨慎对待网友交往·····	49
禁止未成年人进入的场所·····	54



男女有别的青春体貌



知识宝典

1. 青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。
2. 一般来说，女孩子的青春期比男孩子早1—2年，大约从10—12岁开始，而男孩子则从12—14岁才开始。不过，由于个体差异很大，所以，通常把10—20岁这段时间统称为青春期。
3. 青春期是个体由儿童向成年人过渡的时期。通常人们把青春期与儿童期加以明显区分，区分的界限是性的成熟。
4. 青春期是人的身体发育完成的时期。这一期间，不论男孩或是女孩，在身体内外都发生许多巨大而奇妙的变化。
5. 青春期是生长发育的高峰期，也是心理发展的重大转折期，因为身体迅速发育而强烈要求独立，又因为心理发展的相对缓慢而保持儿童似的依赖性。
6. 青春期从儿童向成人发展是可预测的，但是在发展过程中会出现什么情况或问题则不可预测。
7. 青少年应当得到家庭和学校的保护，他们有权获得预防怀孕和预防性疾病的科学而准确的信息。
8. 青少年在一种自然、宽松的环境中与异性进行集体交往，是性表达的相宜条件，也是宣泄“性积郁”的最佳途径。

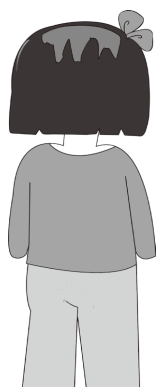
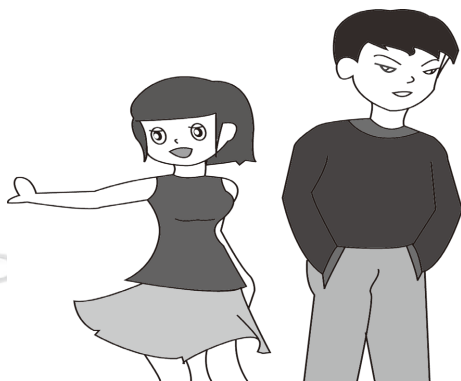


忘掉成长小烦恼



安全大本营

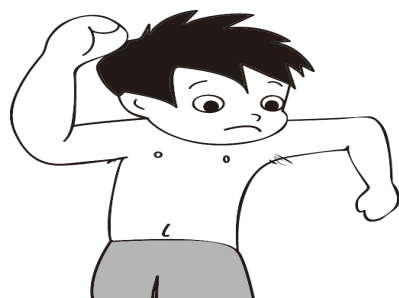
身体外形变化显著，身高、体重明显增加，男女形体之别鲜明。



内脏器官发育日渐成熟，器官功能渐渐完善，女孩出现月经初潮，男孩出现遗精。

心理发生急剧变化，独立意识增强，对异性产生好奇心和神秘感。





内分泌系统发育成熟，
功能完备。肾上腺开始分泌
雄性激素，刺激毛发生长，
出现阴毛、腋毛。



想一想

1. 你的身体外形有没有发生明显的变化？
2. 当确定自己进入青春期后应该注意哪些方面的防护？



小卫士闯关

回答✓与✗

1. 月经与遗精是很丢人的事情，不告诉任何人。□
2. 要保持面部皮肤的清洁，每天用温水洗脸。□
3. 进入青春期有一个标准年龄。□
4. 可用抗菌皂除去皮肤上的油脂。□





希希的心事



讨论与交流

1. 希希的行为你赞同吗？
2. 当你遇到希希的这种情况你会怎样处理呢？



资源拓展

★青春期的情绪特点

青春期的少男少女情绪容易波动，而且表现为两极性，即有时心花怒放、阳光灿烂、满脸春风，有时愁眉苦脸、阴云密布、痛不欲生，甚至暴跳如雷，可以用“六月天，孩子脸”来形容，父母在碰到这种情境时，千万要冷静，否则很容易发生冲突。

★青春期的人际交往特点

处在青春期的学生，渐渐地从家庭中游离，更多地与同伴一起交流、活动，结交志趣相投的同学为知心朋友，他们无话不谈，形影不离，视友谊至高无上，甚至为朋友两肋插刀在所不惜。这些举止往往令家长很难理解，而这恰恰是典型的心理断乳表现，只是发生得太快，家长没有心理准备。此时家长愈加束缚，他们就会离家长愈远，有的甚至逃离家庭去投奔同学。同时，青春期是性心理萌芽期，表现为开始比较注意自己形象，特别是异性同学对自己的评价。也尝试与异性交往，但是在交往过程中心理变得很复杂：一方面渴望接近对方，另一方面又很害怕别人发现。结果，交往过程神秘，羞羞答答，反而显得别扭。一般情况下，他们并不是真正意义的恋爱，只是彼此有共同的语言，喜欢一起交流和彼此欣赏。但是，由于表现得别样，成为同学们的谈资，一经同学的夸大处理便成为有色新闻，令当事人非常尴尬。这样由单纯异性同学的交往而引发严重心理负担，直接影响到学习和生活的例子为数不少。这就是青春期的苦恼……



忘掉成长小烦恼



克服自卑心理



知识宝典

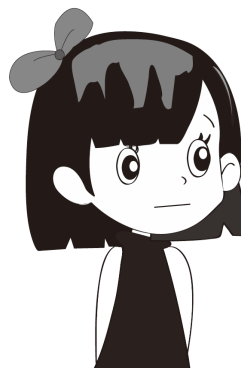
1. 自卑，可以说是一种性格上的缺陷。表现为对自己的能力、品质评价过低，同时可伴有一些特殊的情绪体现，诸如害羞、不安、内疚、忧郁、失望等。
2. 自卑感是一种过低评价自己的自我意识，它会影响学习、生活、甚至会危害身体健康。
3. 一个人经常遭到失败和挫折，其自信心就会日益减弱，自卑感就会日益严重。自卑的产生会抹杀人的自信心，本来有足够的能力去完成学业或工作任务，却因怀疑自己而失败，显得处处不行，处处不如别人。
4. 怀有自卑感的人，应摆脱孤立无援、独自苦恼的状态，将自己的困惑向周围人诉说，聆听者应帮助分忧解愁，体谅、理解其苦恼心情。争取周围人及家人的“共鸣性理解”，对消除自卑感具有良好作用。
5. 自卑感既会使人羞怯退缩，也能使人奋发进取。某种意义上，自卑感是走向成功的踏板。发现它，承认它的存在，并设法弥补它、从而达到人生的目标。
6. 针对自己的弱点制订一个逐步训练的计划，并坚持不懈地执行。如争取在集会上发言，主动接触陌生人；可以预先拟就话题，演练对话，提高语言技巧及社交手段。也可观察一下周围的人，发觉别人也不像自己所认为的那样十全十美，对自己又并无歧视之意，也就不再“自惭形秽”了。





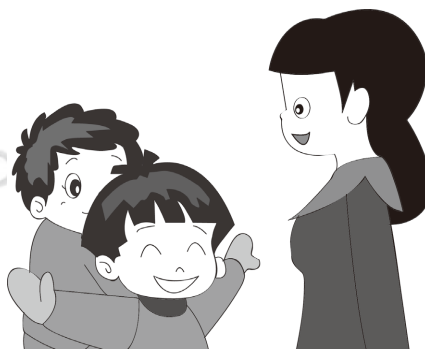
安全大本营

正确认识自己，增强自信心。每个人都有自己的长处和短处，不要老是拿自己的缺点与别人的优点相比。



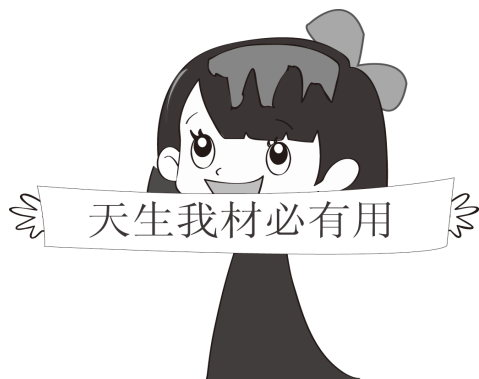
遭受失败和挫折是很难免的，要从失败和挫折中吸取教训，不要因为一时的失败和挫折而一蹶不振。

注意搞好人际关系，处理好家长、老师、朋友的关系，与他们多谈心。





忘掉成长小烦恼



天生我材必有用，只要选定目标，坚持不懈地努力，必能取得成功。



想一想

你觉得自己有什么优点与不足之处？



小卫士闯关

回答 ☒ 与 ☐

1. 上课从来不当众发言。 ☐
2. 自己的成绩差就不好意思与别人交朋友。 ☐
3. 不拿自己的缺点和不足与别人的优点相比。 ☐
4. 不因为一时的失败和挫折而一蹶不振。 ☐





故事屋

希希不再自卑了



讨论与交流

1. 你有没有产生过与希希一样的自卑心理呢？
2. 有哪些方法可以帮助我们克服自卑心理呢？





忘掉成长小烦恼



资源拓展

★自卑是如何形成的

自卑不是天生就有的，而是后天的环境影响下逐渐形成的。一方面，父母的教育方式可能引起孩子的自卑，如父母的过度溺爱或极端严厉的惩罚方式，父母和老师的过高期望和要求，都可能导致孩子产生自卑情结；另一方面，自卑也会因孩子自身的生活环境及条件引起，如家庭的经济条件不如人家的好，天生的资质比别人差，或生理上有某种先天性的缺陷等。

★生活在什么样的家庭中的孩子容易出现自卑感

1. 生活在破裂家庭中的孩子。由于得不到足够的父爱或母爱，与其他孩子相比，显然缺少一种优越感而导致自卑。
2. 生活在崇尚“完美主义”家庭中的孩子。由于家长要求孩子做每一件事都要十全十美，实际上，不可能达到十全十美，于是孩子常常受到家长过多指责，使孩子怀疑自己的能力而产生自卑。
3. 生活在家长能力特强的家庭中的孩子。孩子常会感到：“爸爸妈妈样样都行，就是我不行。”有时，家长本身的行为也会妨碍孩子能力的发挥，尤其是父母处处代劳，事事包办，使孩子动手能力差、见识短浅。相比之下，相形见绌的孩子必然会感到自卑。因此，家长必须要有意地丰富孩子的知识，扩大孩子的眼界，提高孩子的能力。为此，家长可以指导孩子广泛阅读，广交朋友，到大自然中去游览，使孩子感到自己有知识，有能力，以消除自卑。



★如何正确看待自卑

1. 自卑主要是由不正确的认识所引起的，澄清这种认识是消除自卑心理的关键。我们每个人都有自己的缺点，同时也都有自己的优点。我们不能总拿自己的短处和别人的长处相比，这样就很容易产生自卑。相反，我们要看到自己的不足，更要看到自己的长处，这样才能克服不足，发挥优势，找回自信。
2. 要有意识地去培养自己的勇气和胆量，让自己经常对自己说：“我能行！”和“我能够做好！”不断给自己增加勇气，树立对自己、对人生的自信心，以这种自信和自卑对抗，战胜自卑。
3. 正确对待家长和老师的批评以及他人的评价。父母和老师的批评并不是说我们比别人差，而是为了给我们一种鼓励和鞭策，我们应该分析他们说话的场合和情境，如果他们真的不对，我们可以事后和他们评理，为自己辩护。对于同学朋友的评价也应该采取这种态度。总之，我们不能消极地对待别人的批评和评价。我们可以设想一下，假如连我们自己都认为自己不行，周围的人就更会觉得我们没用了。