



用图书诠释心灵 用阅读臻善生活

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新生活

Xinshenghuo

◀学会自卫之计▶

什么样的生活可以叫做新生活呢？只有一句话——新生活就是有意思的生活。……其实这种新生活并不十分难，只消时刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐地做到我们所说的新生活了。

——胡适

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

新 生 活

学会自卫之计

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社
喀什维吾尔文出版社

图书在版编目(CIP)数据

学会自卫之计/薛焕玉主编. —喀什:喀什维吾尔文出版社;
社;乌鲁木齐:新疆青少年出版社, 2006. 8

(新生活)

ISBN 7—5373—1466—7

I. 学... II. 薛... 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(2006)第 107477 号

新 生 活 学会自卫之计

北京未来新世纪教育科学发展中心 编

新疆青少年出版社 出版
喀什维吾尔文出版社

(乌鲁木齐市胜利路 100 号 邮编:830001)

北京市朝教印刷厂印刷

开本:850mm×1168mm 32 开

印张:80 字数:1180 千

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:1—3000 册

ISBN 7—5373—1466—7 总定价:198.00 元(共 20 册)

(如有印装质量问题请直接同承印厂调换)

前言

“什么样的生活可以叫做新生活呢？只有一句话——新生活就是有意思的生活。……其实这种新生活并不十分难，只消时时刻刻问自己为什么这样做，为什么不那样做，就可以渐渐地做到我们所说的新生活了。”这是胡适对新生活的定义，那么我们应该怎样认为呢？我们认为新生活就是青少年能立足于新世纪，成为新世纪的主人和强才。

青少年能否成为新生活的主人，关键在于是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。中小学时期正是积累知识培养各种能力的关键时期，青少年应该认清自己，作好自我的人生设计和规划，有针对性地进行自我学习和训练，全方位塑造自己。

21 世纪是一个竞争的世纪，这种竞争是人才的竞争，是人才素质和能力的竞争。未来社会对人才的素质和能力提出了越来越高的要求。提高青少年学生多方面的素质和能力，开阔青少年的视野是基础教育改革所要解决的问题。

《新生活》丛书根据学生的心理特点组织素材，主要由各种素质培养方法和技能组成，主要包括：学会演讲文艺、学会

创新之路、学会自立之才、学会自娱之道、学会读书之径、学会自卫之计、学会交往之礼、学会写作之技、学会学习之法、学会处事之智、学会防病之秘、学会审美之趣、学会守法之规、学会推理之思、学会管理之术、学会关爱之情、学会健体之招、学会适应之能、学会生活之益和学会做人之本。

本套丛书编写体例系统而科学，内容丰富而新颖，理论与实践相结合，是青少年学习、生活的好伙伴，也是帮助青少年成功成才的好图书。

本套书适合青少年读者、青少年教育工作者和青少年家长阅读。因编写时间仓促，本书难免有不足之处，敬请指正。

编者

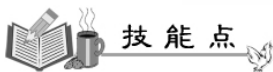
目 录

第一章	校园内的自我防卫	1
第二章	家居生活中的自我防卫	22
第三章	社会生活中的自我防卫	80
第四章	自然灾害的自我防卫	104

第一章 校园内的自我防卫

学校虽然是学生们读书、生活的神圣场所，但绝不是“世外桃源”安全事故时有发生。教育部自 1996 年开始，把每年的 3 月的最后一个星期日定为全国中小学“安全教育日”，把学校的安全教育纳入议事日程，同时也普遍加强了对中小学自我保护意识的教育。

在校园里，当面临危险时，你如何应对？当有危险隐患时，你能否及时预防？让我们“从现在做起”，远离伤害，健康成长！



一、如何避免拥堵造成的伤害

1. 在楼梯、通道等有隐患的地方要避免集中出入，躲开人流高峰。即使时间紧迫，也不要争先恐后，要记住，安全永远

是第一的。

2. 当你平时发现这些地方有安全隐患时,如有障碍物、电灯不亮等,要及时报告老师,争取尽快解决。

3. 遵守秩序。嬉戏打闹是孩子的天性,但是在楼道里打闹就很容易出危险。而且孩子们都有这样的心理——很多人一起往前挤,觉得很好玩,但是这样的“好玩”是会玩出性命来的。

二、如何避免校园劳动造成的伤害

同学们每天在学校里不但进行学习活动,还要进行各种劳动,像打扫卫生,上劳技课,到校办工厂、农场或生物园劳动等等。同学们所从事的劳动大多数是一些简单的轻体力劳动,但如果不注意安全,同样会发生重大事故。

1. 同学们在劳动时,手里往往拿着各种工具,像扫把、水桶、锤子、钳子等等,在劳动中嬉戏打闹,手里的工具很容易弄伤自己或别人。劳动前领取工具和劳动后归放工具要有秩序,不得争先恐后,否则易出意外。要按老师的示范正确地携带工具,不得边走边把工具挥来舞去。

2. 在没有绝对安全的防护栏时,一定不能去擦楼房玻璃窗或收挂窗帘。不能随意拨弄电器开关。低年级同学,不能擦拭高处的风扇、灯管;高年级同学,也要老师在场,先切断电源才能擦。踩在凳子、桌子上,清洁高处时要留意桌凳是否结实。搬重物上下楼梯,谨防跌伤、压伤。在室外劳动,要小心

被玻璃、钉子、树枝划伤身体。

3. 在农场或生物园劳动,要弄懂各种工具的使用方法。使用农药时,留意不要让农药沾到自己的皮肤或溅入眼里,弄清楚农药的使用方法和注意事项,用剩的农药要收回。

4. 上劳技课,学缝纫、编织时,要学会正确使用缝纫针、缝纫机、编织针的方法,人与人之间保持一定距离,谨防扎伤手指或不小心刺伤别人。如果使用到电器,切记不能带电操作,电器工具引线、电线有破损的一律不要使用。在有车床的地方,要戴手套,要戴无沿或短沿帽,把头发藏进帽子里,防止被卷进车床里;最好戴防护眼镜,以免火星溅入眼睛;不能用手直接接触铁屑,以免被烫伤或刺伤。

三、如何防止做实验造成的伤害

在我们的课程中,会经常接触实验课,以此来提高同学们的学习兴趣,增强同学们的记忆力。但无论是观察老师做实验还是自己动手做实验,同学们都要遵守安全操作要求,谨防发生事故。

1. 每次做实验之前,同学们要听清老师讲的实验操作规则和注意事项,对禁止做的事情要严格遵从,不可不以为然,或出于好奇要尝试一下,一旦发生事故就悔之已晚了。

2. 做实验常常要用剪刀、小刀、玻璃器皿等。同学们不能手里拿着这些器具玩笑嬉闹,以免刺伤划伤。实验过程中也不能嬉戏打闹,以免碰损实验用品,引发事故。

3. 实验中,不论是老师用到的还是同学们自己用到的药品,都不能用手直接拿取,更不能放进嘴里尝一尝,即使是糖、盐也不能尝! 若不慎让药品沾上眼睛、皮肤,要在老师指导下用清水冲洗,必要时送医院治疗。用剩的药品按要求放回药瓶里,或放到老师指定的地方。

4. 观察实验时,身体、脸要离开实验装置一段距离,从侧面观看,不要从上往下俯看,更不能脸冲着烧杯口、试管口等观看,以免实验中的火星、药液有害气体溅伤眼或面部,实验中使用到电器时,要注意插座、插头、电器引线、电线是否完好,谨防触电。

5. 实验结束,应按要求整理好实验用品,切不可把实验器具、药品等带走,以免发生危险和对以后的实验造成不便。

四、如何避免校园暴力造成的伤害

受人欺侮会引起青少年严重的恐惧、憎恨、耻辱和沮丧的感觉。这是因为大多数青少年都非常在意塑造自己的形象,在意自己给群体中其他成员所留下的印象。因此,当他们被同伴嘲笑或排斥时,心理会变得十分脆弱。同伴们为了掩饰自己的缺点或不足,也总是要找一个可以奚落、嘲笑的目标。最常见的是给同学起“绰号”,可能因其过度肥胖或瘦弱等生理缺陷,也可能与家庭或家族的背景有关。

那么,当你碰到这样不顺心的事情时,应当怎样正确对待呢?

1. 面对校园小霸王,同学们不卑不亢,不怕他,因为他们毕竟是极少数人。

2. 振作起来,自强不息。人没有十全十美者,同学嘲笑你的缺点,你当奋起自卫,以实际行动令他人消除偏见。如瘦弱者可通过体育锻炼强健体魄;肥胖者可经过不懈的运动达到减肥的目的;成绩差者应努力学习拓展知识面;外貌平庸者应展示完美的个性品质以服人。

3. 寻求同学的理解、帮助,改变现状。当你灰心绝望之时,你不妨仔细想一想,你真的陷于无法改变的状况吗?周围的同学真的全都失去了同情心,丧失了正义感吗?人生道路难免会碰到沟沟坎坎,一旦你洞察了自己所拥有的内在力量,并认清外部环境不是你所想的那样严重时,你便会勇敢面对,努力改变现状。

4. 学会自卫,不在暴力面前屈服。在别人做坏事时,义正词严地告诉他这样做迟早是会犯法的,并团结广大同学齐心协力谴责这些违反学校纪律和行为规范的行为。

5. 开诚布公倾诉,争取老师的帮助。当你谈论这些问题时,虽然会产生羞辱感,并为此而觉得痛苦且有损于自我形象。然而通过倾诉,你内心的不快便可得到释放,同时也有利于老师了解真相,采取相应措施。

正确的方法是让内心的愤怒在不危害他人、社会和自身的前提下,找个适当的时机和场所,适度发泄一下,或用各种方法把自己的注意力引向他方,使自己的心境得以愉快起来,

进而增强自信心和恢复自控。

五、如何预防及救护体育课中造成的伤害

当前学校各类伤害事故中,体育课上发生的事故占相当大的比例,据专家统计,体育课发生的事故要占去全部学校事故的 30%—40%。之所以出现这种现象,其实质是因体育活动内容性质所定。体育作为一种激烈、对抗性强,极具竞争色彩的竞技活动,难免会出现种种意外。由于这些意外事故,学生是直接受害者,会影响其学习,教师也会因为体育事故受到校方责问,倘若事故发生的比较严重,则家长会和学校发生比较严重的纠纷。这样既影响了学校的教学工作,家长也是心有怨言,更重要的是影响了学生的学习。也可能会因为纠纷给其心理上带来巨大压力。

下面介绍几种体育课中常见的损伤症状以及处理方法,供大家参考。

1. 闭合性损伤

(1)震荡伤:是指受到冲击或打击,使组织发生一时性的功能障碍,而无明显结构变化的运动损伤。多见于既软又脆弱的组织器官,如脑、脊髓、神经等。一般无需特殊处理,但应采取保护措施不再受刺激,往往在数小时或数日内能自行恢复。

(2)挫伤:是指组织直接受打击后出现较轻的,仍能维持该组织完整性的运动损伤。皮下组织或肌肉的挫伤,局部表

现为皮肤青紫、皮下淤血、肿胀,由于能自行修复,通常也无需特殊处理。但有血肿者,应短时制动、抬高患肢,头两天冷敷止血,以后则予热敷,加速吸收。

(3)扭伤:一般是指关节附近的韧带在过度屈伸、旋转活动时,受力过大而导致撕裂伤,也就是说肌肉、肌腱、腱膜等软组织被强力牵张后受伤。表现为局部肿胀、疼痛、青紫等。处理方法基本上与挫伤相同,但要求制动时间更长,待结缔组织修复较牢后才能逐步恢复活动,否则会转为慢性损伤。

2. 开放性损伤

(1)擦伤:是指皮肤被粗糙物擦过所致的表面运动损伤。伤处仅有擦痕、少量渗血及渗液,可用过氧化氢溶液消毒,再敷上药物,亦可用紫、红汞液外涂。

(2)刺伤:由尖锐物件戳刺所致。创口小而深,可造成深部组织损伤及异物存留。必须尽早清创,取出异物。刺伤较易引起破伤风,要注意防治。

(3)裂伤:为铁器撞击或挤压造成的皮肤及深层组织断裂。创缘常欠整齐,易发生组织坏死和感染。宜尽早彻底清创、修复。

3. 迷眼

迷眼主要是因为学生的队伍面对风向或强烈的阳光,让夹杂的沙尘和太阳光线迷伤眼睛,另外在跳高、跳远、单杠、双杠、球类等项目活动时也易迷伤眼睛。出现此类损伤后,应及

时制止学生不要用不卫生的手或衣角擦拭,否则很容易使进入眼球的沙粒划伤眼角膜,致使给眼睛处理带来麻烦。其处理方法有三:

(1)可将学生的眼睑翻起,用卫生柔软的纱布轻轻地擦去即可。

(2)如果感觉小沙粒在上眼睑,可用笔杆卷起眼皮,然后将下眼皮推入上眼皮,使眼皮相互擦,而后将眼皮还原,这样睫毛和泪水就将沙粒带出来了;如果感觉小沙粒在下眼睑,用上述方法反复处理即可。

(3)如果是上眼皮内有沙就向下牵拉下眼皮,拉到有眼泪向下流,沙粒就会带出来了。同样下眼皮有沙,用上述方法处理即可。



校园案例

(一)

学校发生的拥挤挤压,主要集中在楼梯、通道、台阶、厕所、校门等处。例如,2000年11月13日,山东省平邑县武台镇中学初一年级学生下晚自习时,因楼梯电灯不亮,个别学生跌倒,导致后面大量学生挤压,造成5人死亡,32人受伤。

四川省巴中市通江县广纳镇中心小学,发生拥挤踩踏事故,造成8名学生死亡,17名学生受伤。

(二)

星期五下午最后一节课,学校进行大扫除。某校初二(5)

班的教室在五楼，靠路边的一个窗口的窗帘脱钩了，在教室里打扫卫生的同学赵娟娟爬上课桌，踏上窗台，要把脱钩的窗帘挂好。这座教学楼的窗口都没有防护栏。

赵娟娟同学个不够高，踮着脚去挂窗帘钩，脚下没站稳，身子一晃，向窗外坠落下去，摔成重伤，在医院抢救了两天没能挽留住性命。

（三）

一天，初一（2）班的同学上实验课，老师指导大家学习使用酒精灯。老师要求大家在点燃酒精灯时，先取下灯帽，用点燃的火柴去点燃酒精灯，而不能端起酒精灯并使它倾斜着到其他任何火源上借火。而小刚却不以为然，就端着酒精灯到邻桌已点燃的酒精灯上去点。就在他倾斜酒精灯靠近火焰的时候，灯里的酒精溢出来，遇火“腾”的一声燃着，顷刻桌面和小刚的手、衣袖被烧成一片。老师赶快用湿毛巾包住小刚的脸、手，组织同学们用沙、棉布盖灭了桌上的火焰。结果小刚的手被烧伤，需要住院治疗。

（四）

施伟就读于一所重点中学。在小学里成绩出众的他，来到强手如林的市重点中学以后，突然显得“愚笨”起来，成绩掉在年级末尾，行为动作老是出错，加上施伟个头长得较矮胖，同学便给他起了个绰号。不仅如此，一些顽皮的同学还利用他动作迟缓的缺陷，时不时从背后袭击他。凡此种种，搞得他

痛苦不堪,以致花费了所有的零花钱去结识外校一个沾有不良习气者,以寻找保护。初中三年中,施伟的成绩始终没有提高,心态也十分恶劣,整天处于浑浑沌沌的状态中。他学会了逃课、撒谎,用父母交给他外出补课的钱去电脑房打电子游戏。中考成绩揭晓后,施伟的成绩一落千丈,父母为此叹息不已。

另外,随着年龄的增长,还有的孩子结成“团伙”,名为讲“义气”,实际上专门欺负弱小或是他们看不顺眼的同学。从以上实例可见,校园暴力多与某些学生的不健康心理相联系,由于他们对家长、老师、同学不满,便以盲目的反抗情绪和攻击的态度对待别人。也有的孩子从小缺乏与同龄人的正常交往,不会与人和睦相处,养成了随便打人骂人的坏习惯。而受到欺侮的学生会感到校园内缺少温暖和正义并因此而怀恨在心,有时会以旷课或拒绝上学作为泄愤的手段。长期发展下去,会使其心理受到扭曲而做出一些反社会性的行为,甚至走上违法犯罪道路。



相关链接

防止校园伤害

小明是某省重点中学的优秀生,在一次放学的路上,被迎面而来的大卡车带出十余米,一个十来岁的孩子就这样离开

了人间。近年来,中小学校发生像小明这类的交通事故不断增加,交通事故已成为中小学生的第一大杀手,而由交通事故、食物中毒、危房倒塌、溺水、网络犯罪等意外伤害带给校园和青少年学生的惨剧则实在太多:

2003年,辽宁省海城由于饮用有问题的豆奶致使近3000名学生集体中毒;

2003年,北大、清华校园餐厅发生令人震惊的爆炸案;

某市组织一群学生参加体育加试,由于汽车严重超载,导致车祸,掉下深山的孩子多数无法生还;

在某省一学校的晨会上,上千名学生在楼梯争相拥挤,不幸造成28名孩子被挤死,59人受伤.....

校园意外伤害事故频发

据了解,我国每年约有1.6万名中小學生非正常死亡:2000年,中小學生因安全事故、食物中毒、溺水、自杀等死亡的,平均每天有40多人,就是说每天有一个班的学生在“消失”。

据中国青少年研究中心2001年至2002年的全国性大型调查发现,安全事故已经成为14岁以下少年儿童的第一死因。

在对全国11个城市4.3万余名中学生进行的调查显示:非致命安全事故的发生率为24.1%,其中造成身体损害的占1.64%,永久性伤残的占1.01%。