

我的第一本自救宝典



儿童自救宝典

(校园篇)

北京出版社 出版
北京少年儿童出版社

作者：王明
绘：王明



创世卓越 荣誉出品
Yuan Jie Tuo Ze Quality

儿童自救宝典

er tong zi jiu bao dian

(校园篇)

图书在版编目(CIP)数据

儿童自救宝典 / 邢海总策划, 纪江红主编. —北京: 北京少年儿童出版社, 2005

ISBN 7-5301-1564-2

I. 儿… II. ①邢…②纪… III. 自救—儿童读物 IV. X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第133719号

总策划/邢海

主编/纪江红

执行主编/龚勐

编撰/郑建唐 张楠 仝宗莉

出版统筹/杨良志

责任编辑/邵芊 祝彬 刘卫弘

设计总监/陈欣宇

装帧设计/王洪文

版面设计/孙瑛 张世田

图片制作/周晖忠

插图绘制/北京万世长城广告有限公司

责任印制/孟凡丽

出版 北京出版社出版集团

北京少年儿童出版社

地址 北京北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团总发行

经销 新华书店

印刷 北京万成彩色印刷有限责任公司

开本 889×1194 1/40

印张 9

版次 2006年1月第1版

印次 2006年1月第1次

书号 ISBN 7-5301-1564-2/X·16

定价 25.00元(全三册)

质量投诉电话 010-58572393



我的第一本自救宝典

儿童自救宝典

《校园篇》

总策划 / 邢涛 主编 / 纪江红



 北京出版社 出版集团
北京少年儿童出版社



我的第一本自救宝典

儿童自救宝典

xi · 1000 · yu · jiao · dian

校园篇

目录



zhè me rè , zěn me kǎo shì	4
zhè me rè , zěn me kǎo shì	4
shǒu fù jiù shì fàn zuì	6
mò shuǐ zhōng dú zěn me bàn	10
xīng fèn "xūn yǎng" de kǎo shì juǎn	12
lǎo shī bù wèn wèn wèn	14
shàng kè , jù jué rǎo lǜ	16
lǎo shī , wǒ zhēn de nài bú zhù le	20
lǎo shī , nín cuò guài wǒ le	22
zhè ge lǎo shī yǒu diǎn sè	26



bié jī le , xié zi diào le	30
āi yā , qiú dǎ zhòng yǎn qīng le	32
tiā na , wǒ de yǎ chǐ qīng diào le	34
gǎn mǎo le , gào sù lǎo shī ma	36
lā dù zi , hǎo nán shòu	40
zhāng qì le , zěn me bàn	42
āi yā , pāi shāng le	44
gē teng tuō bái le , zhēn téng	48
liú bí xuè le	50
shǒu bèi jiǎn dāo gē pò le	52
tā zěn me yīng dǎo le	54





yǒu tóngxué chù diàn le
有同学触电了

58

wù shí yào jīng bié huāng zhāng
误食药剂别慌张

60

wǒ de máng huā qián ne
我的零花钱呢

64

wèi shén me yǒu jiè wú hái
为什么有借无还

66

tā rǎng huài le wǒ de dōng xī
他弄坏了我的东西

68

shuí dòng le wǒ de rì jì
谁动了我的日记

70

tóngxué men dōu qǔ xiào wǒ
同学们都取笑我

74

tā men wù huì le wǒ de hǎo yì
他们误会了我的好意

76

tǔ yàn , wǒ yòu shū le
讨厌,我又输了

78

bù hǎo , yǒu rén dǎ jià
不好,有人打架

80

chān yù nǐ wáng shēng
遭遇“霸王生”

82

bù yào gāo è zuò lǚ
不要搞恶作剧

86

jiào shī yào shī sǐ le
教室钥匙丢了

90

bān jí liú xíng chuān rǎn bìng
班级流行传染病

92

mí shàng diàn zì yóu xì zěn me bàn
迷上电子游戏怎么办

94

sù shě wài yǒu huài rén
宿舍外有坏人

98

zěn me hái méi rén lái jiē wǒ jiā ne
怎么还没人来接我回家呢

100

ān shū shì zhuān mén lái jiē nǐ jiā de
叔叔是专门来接你回家的

102

qiè jì cháng shì “ xìng yóu xì ”
切忌尝试“性游戏”

104

yǒu rén tuī xīng shàng le mó
有人退星上了魔

108

wǒ bù xǐ huān zhè ge xué xiào
我不喜欢这个学校

112

jiào xué tá shī huǒ le
教学楼失火了

114

zài yuán wù yù dào dì zhèn
在校园遇到地震

118





这么热，怎么考试

zhè shì rù xià yǐ lái zuì rè
这是入夏以来最热

de yī tiān xià wǔ piān piān yào cè shì
的一天，下午偏偏要测试

jīng jīng zuì pà de yīng yǔ tīng lì
京京最怕的英语。听力

cè yàn guò hòu jiào shì lǐ yī piàn jì jìng zhǐ tīng de bǐ jiān huà
测验过后，教室里一片寂静，只听得到笔尖划

zhǐ de shā shā shēng jīng jīng jué de hàn shuǐ zhèng shùn zhe bó zi wǎng xià
纸的沙沙声。京京觉得汗水正顺着脖子往下

liú tā ná qǐ gǎo zhǐ shàn zhe fēng fǎn ér gǎn jué gèng rè zhè shí
流。他拿起稿纸扇着风，反而感觉更热。这时，

kè shuì yě gēn zhe lái gāo luàn hái hǎo wǒ yǒu zhǔn bèi jīng jīng
瞌睡也跟着来捣乱。“还好我有准备！”京京

de yì de qǔ chū yī hé qīng liáng yóu zài
得意地取出一盒清凉油，在

tài yáng xué tú jìn hú luàn de tú qǐ lái
太阳穴附近胡乱地涂起来。

yī bù xiǎo xīn yī diǎn liáng liáng de dōng
一不小心，一点凉凉的东

xi hùā jìn le yǎn jīng lǐ yǎn jīng mǎ
西滑进了眼睛里，眼睛马

shàng zhēn zhā bān tòng qǐ lái
上针扎般痛起来。





自救方法

sān fú tiān kǎo shì zěn me bàn

三伏天考试怎么办

1. 暑天考试时一定要做好防暑准备。可早些到学校，在阴凉处休息。尽量穿透气性好的衣服，如棉麻等质地的，使身体保持清爽。
 shǔ tiān kǎo shì yí dìng yào zuò hǎo fáng shǔ zhǔn bèi kě zǎo xiē dào xué xiào zài yīn yáng chù xiū xi
 jǐn liàng chuān tòu qì xìng hǎo de yī fu rú mián má děng zhì dì de shǐ shēn tǐ bǎo chí qīng shuǎng
2. 考试期间如要饮用凉开水，可加入少量食盐，淡盐开水可以更好地补充体内的水分。
 kǎo shì jiān qī rú yào yǐn yòng liáng kāi shuǐ kě jiā rù shǎo liáng shí yán dàn yán kāi shuǐ kě yǐ gèng hǎo de bǔ chōng tǐ nèi de shuǐ fēn
3. 不要吃过多的冷饮，这样会伤肠胃，胃不舒服会影响考试。
 bùyào chī guò duō de lěng yǐn zhè yàng huì shāng gǔ wèi wèi bù shū fu huì yǐng xiǎng kǎo shì
4. 可以带一些清凉油等解暑的药品，困乏时在太阳穴适当地涂抹一点。但要注意闭上眼睛。
 kě yǐ dài yī xiē qīng liáng yóu děng jiě shǔ de yào pǐn kùn fá shí zài tài yáng xué shì dāng de tú mǒ yí diǎn dàn yào zhùyì bì shàng yǎn jīng



体罚就是犯罪

shàng kē líng shēng xiǎng
上课铃声晌

le, bān zhǔ rén chén lǎo shī
了, 班主任陈老师

shén qíng yán sù de zǒu jìn jiào
神情严肃地走进教

shì. xiān zài tóng xué men
室。“现在, 同学们

bǎ zuó tiān fā xià qù de kǎo juǎn ná chū lái, wǒ yào jiǎn chá jiā zhǎng
把昨天发下去的考卷拿出来, 我要检查家长

qiān zì.” bān zhǔ rén gāng shuō wán, jiǎng tái xià yí piàn lā chōu lü fān
签字。”班主任刚说完, 讲台下一片拉抽屉翻

shū bāo de shēng yīn
书包的声音。



lǎo shī zǒu dào bīng bīng kè zhuō qián,
老师走到兵兵课桌前,

zhī jiàn tā de zhuō shàng kōng kōng de. “wáng
只见他的桌上空空的。”王

bīng bīng nǐ de shì juǎn ne? chén lǎo
兵兵, 你的试卷呢?” 陈老

shī wèn. “wàng ài le.” bīng bīng dǎ la
师问。“忘带了。”兵兵耷拉

zhe nǎo dai. “nǐ ràng jiā zhǎng kàn kǎo juǎn
着脑袋。“你让家长看考卷



le ma? chén lǎo shī yòu zhuī wèn. “kàn le.” bīng bīng de shēng yīn
 了吗？”陈老师又追问。“看了。”兵兵的声音
 xiǎo de jī hū tīng bú jiàn le. “míng tiān dài lái, fǒu zé bù zhǔn shàng
 小得几乎听不见了。“明天带来，否则不准上
 kè.” chén lǎo shī yán lì de shuō dào. “zuó tiān wǒ bà ba qiān wán zì
 课。”陈老师严厉地说道。“昨天我爸爸签完字
 hòu, kǎo juǎn jiù cuō le. shì bèi fēng guā pǎo de.” bīng bīng gǎn jīn biān
 后，考卷就丢了，是被风刮跑的。”兵兵赶紧编
 le yí gè lǐ yóu. tīng bīng bīng zhè me shuō, chén lǎo shī gèng shēng qì
 了一个理由。听兵兵这么说，陈老师更生气
 le. “bèi fēng guā diū le? zhè zhǒng huǎng huà kòng nǐ biān de chū lái.
 了。“被风刮丢了？这种谎话亏你编得出来。
 nǐ piàn lǎo shī, piàn jiā zhǎng, zhè xué nǐ hái shàng shén me, huí jiā bǎ
 你骗老师，骗家长，这学你还上什么，回家把
 nǐ jiā zhǎng qǐng lái!”

bīng bīng bù yuàn yì
兵兵不愿意

huí jiā qǐng jiā zhǎng, tā
 回家请家长，他
 dī zhe tóu zǒu chū jiào
 低着头走出教
 shì kǎi shǐ chōu qǐ qǐ
 室，开始抽泣起
 lái. chén lǎo shī xián tā
 来。陈老师嫌他
 de kū shēng dǎ rǎo qí tā
 的哭声打扰其他





tóng xué shàng kè , yú shì bǎ tā tuī
同学上课，于是把他推
dào le yuǎn yuǎn de huā tán biān 。
到了远远的花坛边。

liù yuè de tài yáng huǒ là
六月的太阳火辣

là de shài zài bīng bīng de liǎn shàng ,
辣地晒在兵兵的脸上，

bīng bīng yuè kū yuè lì hài le , tā bù
兵兵越哭越厉害了，他不

duàn chōu qī zhe , gēng yā zhe , màn màn de jué de yǒu diǎn tóu yān mù
断抽泣着，哽咽着，慢慢地觉得有点头晕目

xuán 。 tā zǒu huí jiào shì mén kǒu , kǎ zhe āi qiú lǎo shī : “陈老
眩。他走回教室门口，哭着哀求老师：“陈老

shī , wǒ tóu yǎn , bù yào fá wǒ le 。 yǐ hòu wǒ zài yě bù gǎn sā
师，我头晕，不要罚我了。以后我再也不敢撒

huǎng le 。” kě shì chén lǎo shī hái méi
谎了。”可是陈老师还没

yǒu xiāo qì , tiě qīng zhe liǎn shuō : “回
有消气，铁青着脸说：“回

jiā bǎ nǐ jiā zhǎng qǐng lái !” bīng bīng
家把你家长请来！”兵兵

kū zhe zǒu huí tài yáng dī xià , bù zhī
哭着走回太阳底下，不知

dào shì yīng gāi jì xù zhàn zhe , hái
道是应该继续站着，还

shì huí jiā qǐng jiā zhǎng 。
是回家请家长。





自救方法

体罚带来的恶果令人震惊，暴力行为

会给承受者造成身心伤害

1. 拳打、抽耳光、脚踢等是体罚，对学生罚站、命令学生长时间以特定姿态端坐以及罚学生在操场跑步、连续数日拔草、扫地等都是体罚。另外下课后留学生在教室不许回家，不给上厕所时间以及吃饭时间，造成身体痛苦也属于体罚。

2. 一旦遇到老师体罚自己或老同学，应该义正词严地加以阻止。如果施罚老师蛮不讲理，就不要和他顶撞。可以求助于其他老师或者家长，必要时诉诸法律以保护自己。



墨水中毒怎么办

sūn liàng de gāng bǐ jīng cháng bù
孙亮的钢笔经常不

hǎo shǐ fēi cháng bǎ bǐ jiān fàng zài
好使，他常把笔尖放在

shé tóu shàng rùn yí rùn bǐ jiān shī
舌头上润一润，笔尖湿

le jiù huì xiě chū zì lái jiàn
了，就会写出字来。渐

jiàn de tā yǎng chéng le yòng yǔ jiǎn lǎn bǎng bǐ jiǎn nà huà xī guàn yǒu yī
渐地他养成了用舌尖舔钢笔尖的坏习惯。有一

tiān sūn liàng zhèng xiě zuò yè tū rán jué de yí zhèn tóu yǎn ě xīn yǔ
天，孙亮正写作业，突然觉得一阵头晕恶心，于

shì xiàng lǎo shī bào gào lǎo shī kàn jiàn sūn liàng kǒu jiǎo dōu shì mò shuǐ
是向老师报告。老师看见孙亮嘴角都是墨水，

xià le yí tiào yuán lái sūn liàng
吓了一跳。原来，孙亮

de gāng bǐ lóu shuǐ le tā zài méi
的钢笔漏水了，他在没

chá jué de qíng kuàng xià jì xù tián
察觉的情况下继续舔，

jié guǒ hē le yí dà zǐ mò shuǐ
结果喝了一肚子墨水，

gǎn dào tóu yǎn shì yīn wéi zhōng dú le
感到头晕是因为中毒了。





自救方法

yǎo qiān bǐ huì zhòng dú shān gāng bǐ jiān yī yàng huì zhòng dú
咬铅笔会中毒，吮钢笔尖一样会中毒

- gāng qǐ xiě bù chū zì le , shǐ jìn yòng yī yòng , bù rán yòng mò shuǐ shì yī shì , huò zhǎo tóngxué
 1. 钢笔写不出字了，使劲甩一甩，不然蘸墨水试一试，或者找同学
 jiè yī zhī bǐ yòng 。 bùyào yòng kǒubā qù shǔn gāng bǐ jiān 。
 借一支笔用。不要用嘴巴去吮钢笔尖。
- rú guǒ mò shuǐ bù xiǎn jìn kǒu , yī dìng yào tǔ chū kǒu zhōng tǔ chū , rán hòu yòng qīng shuǐ xǐ kǒu 。
 2. 如果墨水不慎进入口腔，一定要吐出口中唾液，然后用清水漱口。
- yī dàn gǎn dào tóu yuǎn yǎn huā , bùyào àn zì rěn nài , yīng jí shí gào sù lǎoshī , dào yī wù
 3. 一旦感觉到头晕眼花，不要暗自忍耐，应及时告诉老师，到医务
 shì jìn xíng zhì liáo 。
 室进行治疗。



“凶狠”的考试卷

xiǎo jìng shì gè fēi cháng xì xīn
晓静是个非常细心

de nǚ hái zǐ, xī guàn bǎ zì jǐ
的女孩子,习惯把自己

de dōng xī zhěng lǐ de jǐ jǐ yǒu
的东西整理得井井有

tiáo。 zhè bù, kǎo shì gāng jié shù, tā jiù zài zhěng lǐ nà yī dà duī juǎn
条。这不,考试刚结束,她就在整理那一大堆卷

zi le。 xiǎo jìng yǎn zhe zhuāng dīng xiàn, bǎ měi fèn juǎn zi yā de píng píng
子了。晓静沿着装订线,把每份卷子压得平平

zhěng zhěng, rán hòu yòu shú liǎn de yòng shí zhǐ yí lǚ yí dà quǎn zi jiù
整整,然后又熟练地用食指一捋,一沓卷子就

fú fú tiē tiē de duì qí le。 “yǔ wén、shù xué、yīng yǔ……”
服服帖帖地对齐了。“语文、数学、英语……”

xiǎo jìng rèn zhēn de biān zhěng lǐ biān
晓静认真地边整理边

qīng diǎn。 “āi yō!” tā de
清点。“哎哟!”她的

shǒu tū rán yí dǒu, yuán lái shì juǎn
手突然一抖,原来试卷

zhǐ yǎn bǎ tā de shǒu zhǐ huà chū
纸沿把她的手指划出

le yí gè xuè kǒu。
了一个血口。





shǒu bèi zhǐ huà pò le 手被纸划破了

jīng gāi lǐ qīng shuǐ chū shuǐ dǎ dào jiǎn dān xiāo dú de mù dì

1. 应该立即用清水冲洗, 达到简单消毒的目的。

shì shāng kǒu qíng kuàng cǎi qǔ xiāng yīng zì jiù cuō shī bǐ rú tiān shàng chuāng kē tiē huò zhī dào yī wù

2. 视伤口情况采取相应自救措施。比如贴上创可贴, 或者去医务

shì bāo zā chuāng kē tiē yīng jīng cháng gēng huàn

室包扎。创可贴应经常更换。

bù yào shuō shǒu zhǐ shàng bèi huà shāng de dì fāng wǒ men xué xí yòng de zhǐ rú shū běn shì juǎn

3. 不要吮手指上被划伤的地方。我们学习用的纸, 如书本试卷,

yī bān shì zhī yìn pǐn ér qiě tóu xué men zài fān yuè zhěng lǐ shí shàng yǐ jīng zhā mǎn le

一般是铅印品, 而且同学们在翻阅、整理时手上已经沾满了

qiān rú guǒ qù shuō shǒu zhǐ huì bǎ zhī hé juǎn zǐ shàng de qí tā yì wù sòng rù kǒu dǎng

铅, 如果再去吮手指, 会把铅和卷子上的其他异物送入口腔,

yǒu shān jiàn kāng

有损健康。



老师不提问我

hǎo bǎo shì gè bǐ jiào nèi xiàng
宝宝是个比较内向

de hái zǐ xué xī chéng jì bù suàn hǎo
的孩子，学习成绩不算好，

dàn shì yě bú shì hěn chà qí guài de
但是也不是很差。奇怪的

shì měi cì lǎo shī shàng kè tí wèn cóng lái bú huì jiào dào tā
是，每次老师上课提问，从来不会叫到他。觉

chá dào zhè yí diǎn zhī hòu tā jiù cháng cháng zì jǐ zhuā mó wèi shén me
察到这一点之后，他就常常自己琢磨：“为什么

na měi ge lǎo shī dōu zhè yàng duì wǒ jí shǐ wǒ jǔ shǒu le lǎo shī
呢？每个老师都这样对我，即使我举手了，老师

yě shì ér bù jiàn shì bú shì dà jiā dōu bù
也视而不见。是不是大家都不

xǐ huān wǒ màn màn de bǎo bǎo biàn de
喜欢我？”慢慢地，宝宝变得

gèng bù ài shuō huà le píng rì
更加不爱说话了，平日

yě bù hé tóu xué men yì qǐ wán le
也不和同学们一起玩了。

yīn wèi tā jué de suǒ yǒu rén dōu kàn
因为他觉得所有人都看

bù qǐ tā
不起他。





自我方法

kā tīng shàng wǒ yě xiǎng yōng yuè fā yán , kě shì 课堂上,我也想踊跃发言,可是.....

1. 如果老师从不提问你,首先应从自身找原因,努力改正自己各方面的缺点。
2. 要理解老师有个人喜好是正常的现象,不要因此患得患失。
3. 主动与身边的同学搞好关系,争取得到周围人的认可。
4. 应积极向老师表明自己力求上进的态度,请求老师的帮助。