

QINGSHAO NIAN
ZIWOBAOHU

青少年



《完全手册》

最权威的指导，教你自我保护的全新方法
最真心的呵护，给你健康烂漫的美好时光

自我保护

QINGSHAO NIAN ZIWOBAOHU

滕红琴 赵惠敏 主编 ■

 中国时代经济出版社

QINGSHAONIAN
ZIWOBAOHU

青少年



《完全手册》

最权威的指导，教你自我保护的全新方法！
最真心的呵护，给你健康烂漫的美好时光！

自我保护

QINGSHAONIAN ZIWOBAOHU

滕红琴 赵惠敏 主编 ■

中国时代经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

青少年自我保护完全手册 / 滕红琴 赵惠敏主编. —北京:
中国时代经济出版社, 2006.6

ISBN 7-80221-100-X

I. 青… II. ①滕…②赵… III. 安全教育 - 青少年读物
IV. X 925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 051791 号

青少年自我保护完全手册

滕红琴 赵惠敏
主 编

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京市东城区东四十条24号 青蓝大厦东办公区11层
邮政编码	100007
电 话	(010) 68320825(发行部) (010) 68320498(编辑部) (010) 88361317(邮购)
传 真	(010) 68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京市白帆印务有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2006年6月第1版
印 次	2006年6月第1次印刷
印 张	15.5
字 数	196千字
印 数	1~8000册
定 价	30.00 元
书 号	ISBN 7-80221-100-X/G·049

版权所有 侵权必究



前言

今天的青少年，生活在一个非常特殊而自相矛盾的社会，即“和平、安全、繁荣的风险社会”。因为他们生活在中国有史以来最安全、最和平、最繁荣的年代，没有战争、没有内乱，而且经济持续高速发展；但同时也是一个“风险”巨大的社会。社会中的每

一个青少年，在家庭生活、学校生活、社会生活等各个领域或层面，时时处处都面临着“风险”或“不安全”因素。据国家安全生产监督管理部门统计，意外伤害已成为我国14岁以下儿童死亡首要原因，而且发生率高、增长速度快、死亡率高。目前，我国每100名死亡的青少年中，就有26人死于意外伤害，而且这个数字还在以每年7%~10%的速度递增。

毋庸置疑，失去一个孩子或孩子残疾给父母带来的打击是难以言表的。因此，如何防患于未然，让孩子掌握一些自我保护方面的知识、策略、措施，无论是对家长还是孩子，都是非常重要的，培养自我保护能力也是素质教育中的重要一环。

在美国，教育专家建议家长用以下几个问题考考自己的孩子：陌生人敲门怎么办？回家时有陌生人尾随你怎么办？发现家里人猝发疾病、人事不省怎么办？朋友失足落水，自己又不会游泳怎么办？陌生环境迷路怎么办？学校里还有专门的课程教给孩子遇到地震、洪水、飓风、歹徒诈骗等的应急措施。

但是，在我国，当前的学校课程设置及教育内容仍然存在缺失。在多数

中小学生在课堂上，日常生活安全、校内外活动安全、交通安全、自然灾害防范、性侵犯防范等教育至今仍是空白，很少有学校就这些为学生专门开课，系统传授应急自护方面的知识。也很少有家长有意识地对孩子进行自救方面的教育，甚至根本就不清楚孩子在什么情况下可能受到意外伤害。

鉴于此，我们组织编辑了《青少年自我保护完全手册》一书。

该书以典型、短小的案例为引线，摒弃了市面上同类书籍的冗长、繁杂的理论说教，让青少年朋友一读便懂；可操作性强，以防范为主，紧密联系实际，告诉青少年朋友先做什么、后做什么，什么应该做并应注意什么等为出发点，引导青少年去关注解决问题的方法。

这些不仅适合青少年，对家长而言，也同样重要。因为生活中的风险处处存在，比如，一根鱼刺、一个陌生人、一盘黄色光碟、一场突如其来的火灾、一次意外的交通事故等等都可能给青少年的身体和心理带来不可估量的危害。但我们不可能因为不安全因素的存在而不去上学、不去交朋友，重要的是当你遇到时，该怎么办呢？

明者防患于未萌，智者图患于将来。本书的编辑出版正是希望能够帮助社会、学校、老师、家长更好地解决这些问题，真正唤醒青少年的安全意识，加强他们的安全教育和健康教育，让青少年朋友拥有一个快乐而健康的青少年时代！

本书由滕红琴、赵惠敏主编，同时参与编写和提供图片及资料的还有：邓艳红、王淑艳、王丽媛、王春霞、刘珍、刘俊、刘作良、孙燕、李玮、李永江、李志国、李欢欢、张众宽、杨春、吴明星、黎云开、匡仲潇。



目 录

第一章 自我保护之心理素质篇

❁ 保持良好的心理状态	2
❁ 克服叛逆心理	4
❁ 说谎是不健康的心理活动	6
❁ 摆脱嫉妒的苦恼	8
❁ 勇敢战胜自卑	10
❁ 消除多疑，真诚待人	12
❁ 拒绝攀比	14
❁ 克服爱占小便宜的心理	16

第二章 自我保护之日常生活篇

❁ 不要轻易相信陌生人的电话	18
❁ 别把钥匙挂在脖子上	20
❁ 陌生人叫门怎么办	21

警惕热心电话	23
发现家里有贼别贸然出手	25
保守家中隐私	27
被困电梯别惊慌	28
突然停电不要自己去修理	29
电器着火绝不能用水浇灭	30
不要忘掉厨房煤气	32
家中失火该如何逃生	34
取暖要保持通风	36
厨房做菜应注意安全	38
正确使用电炒锅	40
用微波炉小心被烫	42
家里溢水该怎么办	44
遇到烫伤要立刻降温	46
点蚊香蜡烛应注意防火	48
燃放烟花爆竹应注意安全	50
自觉遵守交通规则	52
骑自行车时一定要集中精力	54
弄清家庭的详细地址	56

第三章 自我保护之饮食保健篇

不要让病从口入	58
防治食物中毒	59
喝水要适可而止	61
扁豆一定要熟透再吃	63

❁	鱼刺卡住喉咙要妥善处理	65
❁	冷饮不宜多喝	66
❁	过节吃饭应有节制	69
❁	别随使用别人的东西	70
❁	喝牛奶也有讲究	72
❁	食用豆类制品应注意的问题	74
❁	小心剩菜剩饭	75
❁	误食毒蘑菇要紧急处理	76
❁	发芽的马铃薯不能乱吃	78
❁	吃肉要注意卫生	80
❁	误食灭鼠药后怎样救治	82
❁	误吞异物该怎么办	84
❁	不要盲目乱吃药	85

第四章 自我保护之身体安全篇

❁	保护好自已的眼睛	88
❁	一定要保护好自已的耳朵	90
❁	保护听力, 少戴耳机	92
❁	不要直接对着电风扇吹风	94
❁	与“红眼病”患者不要共用毛巾	95
❁	保护好自已的秀发	96
❁	女孩千万别咬发辫梢	97
❁	男孩胡须易刮不易拔	99
❁	切伤后要妥善处理	101
❁	经期要注意卫生	103



男生也要勤洗性器官	104
别跟宠物“走得太近”	106
发现遗精不要紧张	108
如何防治“青春痘”	110
青少年别轻易减肥	112
女孩束腰害处多	114
瘀伤不可小视	116
发高烧该怎么办	118
千万不能硬憋尿	120
小心摔伤骨折	121
警惕水痘传染	123
夏天要预防中暑	125
不要忽视蚊虫叮咬	127
不要轻易尝试吸第一口烟	129
抽筋不是小事	131
吃热蛋糕豆腐莫着急	132
理智驾驭青春期性冲动	133

第五章 自我保护之社会实践篇

提防陌生人	136
遇人求救应理智	138
管好自己的嘴巴	140
发现有人跟踪别惊慌	141
不要轻易离家出走	143
路遇抢劫莫逞强	145



❀	不要加入狂热的人群中	147
❀	钱包丢失莫轻易借钱	149
❀	发现小偷应机智灵活	151
❀	遇到讹诈别鲁莽行事	152
❀	乘车不要与人争挤	154
❀	遇到打群架千万不能加入	155
❀	警惕陌生人问路	156
❀	杜绝迷信活动	158
❀	车上遇流氓别害怕	160
❀	遇人盘查别轻信	161
❀	与家人失散不要慌张	162
❀	勇敢面对性骚扰	163
❀	远离黄毒莫轻染	165
❀	千万别沾上赌博	166
❀	交友一定要慎重	167

第六章 自我保护之校园防范篇

❀	遇到同学欺侮怎么办	170
❀	遇到同学勒索怎么办	172
❀	巧妙拒绝同学提出的恋爱要求	173
❀	相互嬉闹应掌握分寸	174
❀	用法律对付“体罚”	176
❀	对老师的服从要有度	178
❀	体育课一定要按老师要求做	180
❀	上体育课应适时增减衣服	181



禁	做实验时要遵章守纪	183
禁	搞卫生大扫除要处处小心	185

第七章 自我保护之信息网络篇

禁	小心患上电脑病	188
禁	千万不要迷恋网络	190
禁	网上交友应谨慎	192
禁	小心掉进色情网站	194
禁	不要随意打开来历不明的邮件	196
禁	上网应讲文明礼貌	197
禁	不要轻易把秘密告诉给网友	198

第八章 自我保护之野外活动篇

禁	野外放风筝要注意安全	200
禁	野外宁绕十步远, 不走一步险	201
禁	发生溺水要懂得自救与救护	203
禁	野外迷路后一定要冷静对待	205
禁	发现毒虫毒蛇要“三早”	207
禁	野外的鲜花莫随便采	209
禁	外出旅游要学会观云识天	210
禁	马蜂窝可不能随便捅	212
禁	野外要注意安全饮用自然水	214
禁	长假旅游别中了海鲜野菜“招”	216



❁ 谨防野外旅游露宿病	218
❁ 旅行如何防止中暑	219
❁ 在野外发生腹痛怎么办	220
❁ 登山时如何防治风寒	221

第九章 自我保护之自然灾害篇

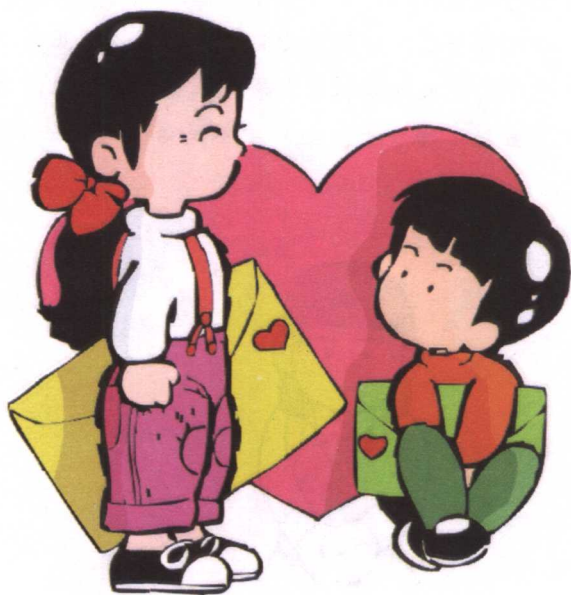
❁ 不慎落水的自救措施	224
❁ 掉进泥潭后的自救措施	226
❁ 困在窄洞中怎么办	228
❁ 遇到雪崩怎么办	230
❁ 野外如何避免雷电袭击	232
❁ 遇到飓风怎么办	234
❁ 遇到泥石流怎么办	235



第一章

自我保护之心理素质篇

ZI WO BAO HU ZHI
XIN LI SU ZHI PIAN





1

保持良好的心理状态

邱敏是个非常要强的孩子，在学校成绩一直很好，又是班干部，在家父母也总是夸赞她。一次，因为班里的工作与其他几位班干部发生了矛盾，造成了班里严重的不团结，影响了班集体的荣誉。老师发现问题后，批评了邱敏等五位班干部。此后不久，班干部改选，邱敏没有当选。邱敏认为自己受到了不公正待遇，怀疑老师偏心，有同学暗中使坏，从此变得沉默寡言，脸上没有了任何表情，学习成绩直线下降，平时与同学不说话，只是一个人独自呆



这样沉默寡言很不好。

着。爸爸妈妈感到问题严重，就带她去看心理医生，医生诊断她有严重的心理障碍。邱敏不得不休学在家治疗，严重影响了她的学习与身心健康。

保持良好的心理状态是生存的根本。

◆ 任何时候性格都要稳定、适中，情绪要平衡、有度，心态要平和、乐观，保持旺盛、充沛的精力，有强烈的求知欲望。

◆ 行为协调、适当，有进取心，爱学习，喜欢探讨问题，有爱心、责任感，能听进不同的意见，能恰当地处理好同学之间的关系，热爱劳动，不怕挫折与失败，自尊、自重、自爱，这样才有利于身心健康。



同学们在交往过程中应该具备良好的心理状态，大方得体，开朗热情，对人、对事物充满美好的愿望和信心。



2

克服叛逆心理

皓皓是个聪明的孩子，他平常表现还可以，就是有些叛逆。为了让他好好学习，尽量少玩游戏，妈妈可没少唠叨过。可皓皓觉得妈妈大惊小怪，管得太严。每天下午放学后，皓皓就趁爸爸妈妈下班回家之前偷偷地玩两个小时游戏。结果由于长期玩电脑游戏机，皓皓的视力快速下降，造成高度近视，最后被迫戴上了眼镜。



叛逆心理是青少年成长发育过程中的一个必然现象，也是青春期的心理特征。青少年随着自己知识面不断拓宽，认知能力、自我生活能力不断提高，自我意识也不断增强，要求自立自主、独立处理问题的心情也就更加迫切。要求独立本身并不是坏事，但要有一个度，超过了限度，就是任性了。这样不仅不利于身心健康，也不利于人与人之间的交往。严重的叛逆心理，还会养成霸道的不良习气，看谁都不顺眼，最终使自己孤立，甚至会导致暴力侵害事件的发生。所以，一定要克服叛逆心理。

◆ 加强学习，提高修养，学会宽容别人，自觉消除抵制他人意见的不良情绪。

◆ 学会换位思考，站在对方的立场考虑问题。这样就容易理解对方，接纳对方的不同意见。

◆ 学会关心别人。应该多观察生活、体验生活，知道爸爸妈妈生活、工作不容易，自觉地产生爱心，逐步消除对抗心理。



若常常得到家长、老师的关心，
只知接受爱，没有奉献爱，就容易产
生叛逆心理。