

远离危险

# 拒绝诱惑

11岁—16岁未成年人自我保护丛书



河北少年儿童出版社

河北少年儿童出版社



徐岫茹 王文雄 编 著  
陈辉 王 文 雄 副主 编  
宗春山 尹 伟 主 编

# 拒绝诱惑

## 图书在版编目 (CIP) 数据

拒绝诱惑 / 徐岫茹, 王文雄编著 — 石家庄: 河北少年儿童出版社, 2001

ISBN 7-5376-2245-0

(远离危险: 11岁~16岁未成年人自我保护丛书 / 宗春山, 尹伟主编)

I. 拒… II. ①徐…②王… III. ①不良行为-对策-青少年读物②青少年-保护 IV. C913.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 065369 号

---

从书名 远离危险——11岁~16岁未成年人自我保护丛书

书 名 拒绝诱惑

主 编 宗春山 尹 伟

副 主 编 陈 辉

编 著 徐岫茹 王文雄

责任编辑 杨 才 贾亚青

美术编辑 侯冠滨

---

出版发行 河北少年儿童出版社出版发行  
(石家庄市工农路 359 号)

印 刷 河北新华印刷一厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 3.125

字 数 6.2 万

版 次 2001 年 11 月第 1 版  
2001 年 11 月第 1 次印刷

印 数 1—5000

书 号 ISBN 7-5376-2245-0/G·1436

定 价 4.30 元

---

版权所有 翻印必究

# MU LU

## 目 录

|             |    |
|-------------|----|
| 1.小越吸的第一枝烟  | 1  |
| 2.百分之百远离酒精  | 7  |
| 3.看了“黄色”录像  | 13 |
| 4.什么是“黄色”的  | 19 |
| 5.“黄色”制品的危害 | 24 |
| 6.“黄毒”在哪里   | 29 |
| 7.为什么离开学校   | 34 |
| 8.灯红酒绿处     | 40 |
| 9.“大款”      | 46 |

# MU LU

## 目 录

|                   |    |
|-------------------|----|
| 10. 你会吃天上掉下的“馅饼”吗 | 52 |
| 11. “神秘链”         | 57 |
| 12. 无业游民与算命先生     | 63 |
| 13. 坦然面对父母的眼睛     | 69 |
| 14. 勇气            | 74 |
| 15. 心理自救法         | 79 |
| 16. 美少女：穿好你的迷彩服   | 85 |
| 17. 学会积极的“心理应激”   | 91 |



## 小越吸的第一枝烟

在一次班会上，初三学生小越讲出了自己学吸烟的故事：

“我和小丘、小峰是好朋友，三个人特别谈得来，老喜欢在一起，我们都是班干部，学习也不错。初二的时候，过国庆节放假时间长，小丘约我们一起外出旅游，坐他叔叔的汽车去，大家玩得很开心。在外边玩的时候，晚上大家一起打牌、聊天，我很困想早睡；小丘的叔叔就发烟给我们抽，说是抽一枝烟就不困了。开始，我根本不想抽，学校里也说过，中学生不应该吸烟；可是，同去的年轻人都吸烟，小丘和小峰也试着开始吸了。

拒绝

诱惑



“小丘的叔叔说：‘嗨，小越，你们学校也是瞎操心，上学时管着你们，等你们工作了，谁还会管呢？中国男人三分之二以上都吸烟，爹娘老婆都管不了，我老婆还特意给我买好烟抽呢！小越，你爸爸不是也吸烟吗？不吸烟哪像个男子汉？’于是，我想起爸爸

吸烟时悠然自得的样子，不由自主地模仿起他来……

“自从那次旅游开始吸烟，觉得果然能够提神；以后，一觉得疲倦，就想吸一枝烟来清醒一下。妈妈反对我吸烟，她说，爸爸因为吸烟过多，已经心脏不好，血压偏高，还有肺气肿。可是，爸爸对我只是轻描淡写地说几句，也就不再说了。经常有亲朋好友给爸爸送香烟，我就偷偷拿上一两包烟，有时还送给小丘和小峰，爸妈也不知道。”

小越由于爱面子，不能拒绝别人的敬烟，导致吸烟上瘾；如果掌握婉拒吸烟、又不伤害别人的方法，就可树立自己“不吸烟”的健康形象。

近年来，当发达国家的吸烟率以每年 1%~2% 的速度下降时，我国的吸烟率却每年增长 2%。这意味着目前大约有 3.5 亿吸烟者在中国；我国吸烟人口每年大约增加 12%。20 岁以下的青少年，中国目前有 5 亿，按我国现在的吸烟率，其中将有约 40% 成为吸烟者，即将有 2 亿人成为新的烟民。而吸烟者中，最终有四分之一将死于与吸烟有关的疾病，即有 5000 万人将提前死亡，这个数字等于第一次世界大战和第二次世界大战死亡人数的总和。

世界发展趋势是，21 世纪将走向无烟社会。那

么中国这个吸烟大国该怎么办呢？实际上，只要青少年不吸烟，不再产生新的烟民，20世纪的瘟疫——吸烟即可望绝迹。新加坡等国的青少年已经发出倡议：做不吸烟的新一代；新加坡在2000年成为无烟国家。中国青少年是否也有这个决心呢？

**提醒 同学**

△世界卫生组织的专家指出，烟草和酒精是“入门的毒品”，吸烟和饮酒成瘾、滥用药物的人，都更容易沾染毒品。

△开始吸烟的年龄越小，对人体的危害越大，因为青少年内脏器官很娇嫩，还未成熟，更容易受到烟草中致癌物质的侵害。

△不吸烟是你自己可以选择的健康行为，是健康生活方式的支柱；不仅是现在不吸烟，而且下决心永远做坚定的不吸烟者，以保证终身健康。

△吸烟，其实是吸给别人看的，即为了“公关”或是“气派”，但又使别人被动吸烟；

所以，吸烟是损人不利己的行为，可为何明知故犯呢？

吸烟造成资源的浪费，造成对社会和家庭的疾病与负担，与其如此，不如下决心从小学会拒绝吸烟，许多有益的文体活动完全可以代替吸烟。

△吸烟，还可能成为陷入不良少年群体的“导火索”；有了一种不健康行为，可能诱发更多的越轨行为。

### 提醒 成人

△做不吸烟生活方式的积极提倡者和榜样；如果您是烟民，最好尽早戒烟，劝说未成年人不要吸烟。

△在家庭内，对孩子进行禁烟教育，家长应该以身作则，争取做“无烟家庭”。

△对孩子的吸烟行为不能支持或默许，那样等于任其慢性自杀。

△将吸烟危害人体健康的实例告诉孩子，使

孩子决心远离烟草。

△如果发现孩子经常吸烟，应请教医生，帮助孩子尽早戒烟。

### 重要观点

下决心拒绝吸第一枝烟，做新世纪的健康人。

### 请你思考

1. 面对新世纪，为什么要决心做一个不吸烟者？
2. 请你观察，吸烟者与不吸烟者在面容和健康状况方面有什么不同？
3. 有什么好办法可以拒绝吸烟？



## 百分之百远离酒精

男孩因贪酒，可能陷入不良少年团伙；女孩因饮酒致醉，导致被强暴，都是屡见不鲜。与其如此，不如下决心百分之百远离酒精。

有个男孩，小名叫“三斤半”，因为他出生时是个早产儿，非常弱小，只有三斤半的体重，家人就以“三斤半”做他的乳名。他的父母费尽千辛万苦，使他成了一个身体非常健康的孩子。亲友邻居们都非常喜欢这个有着一双灵活的大眼睛、圆脸红扑扑、虎头虎脑的男孩子；到15岁时，他的身高达到1.74米，体重有51千克。

上初三时，一个偶然的機會，“三斤半”认识了

拒绝 诱惑



绰号叫“酒迪”的大男孩。“酒迪”的父母是在国外做生意的“大款”，每年给他数万元生活费。他初中毕业后辍学在家，整日饮酒和跳迪斯科，成了一伙儿不上学的半大男孩的“大哥”。为了打发时日，他们吃喝玩乐之余，就开始了偷盗和抢劫等违法犯罪活动。“三斤半”本来学习成绩不够好，与“酒迪”之

流认识后，学会了种种不良行为，尤其对喝酒特别感兴趣，常喝得晕晕乎乎，一醉方休，什么作业、考试，都抛到脑后去了。他还经常偷爷爷和爸爸的酒喝。

因参与打群架，并打伤了两个人，“酒迪”被判刑。一群男孩，包括“三斤半”也被公安部门刑事拘留。“三斤半”的行为使父母家人伤心欲绝，怕他再去惹是生非，寒假时父母将他锁在家里。“三斤半”无心学习，又落得在公安局“挂号”，使他后悔莫及；但他却听不进父母劝告，仍旧留恋与那伙哥们儿吃喝玩乐的潇洒日子，被关在家里烦躁异常，无聊至极。他趁父母上班，爷爷奶奶出去买菜之机，拿出家里存的几瓶白酒，拼命喝个不停。等家人回来，发现他醉倒在地，立即送医院抢救。“三斤半”终因急性酒精中毒，抢救无效而结束了他短暂的、只有 16 岁的生命。

近日，一名 14 岁女孩写信告诉我，她与同校几个同学外出滑旱冰，玩后去进餐时，喝了数杯啤酒和葡萄酒；早上醒来时，发现睡在一个高中男生的家里，她被两个男生轮奸，失去了少女的童贞，精神上受到极大打击。

提醒 同学

△酒精可使人生理反应迟缓，肝受损，困倦，意识丧失；它对人精神上的副作用是减轻抑制，放松肌肉，使人失去自护意识。

△世界卫生组织有关专家经过调查研究指出，酒精对人没有无害的最低限量；也就是说，不能保证任何酒类对人体无害。

△饮酒容易上瘾，饮酒又常被披上优雅、高尚的外衣；其实，酒精也是“入门的毒品”，酒精对青少年神经系统和智力的严重危害为人们所不知。

△世界上大多数国家限制酒精饮料的生产数量和实行酒类专卖，未成年人是不允许饮用酒精饮料的，也不允许公开做酒类的广告。

△如果沉溺于酒杯中的人，多于迷恋书本的人，那就是我们民族的最大悲哀。

△西方许多青少年提出：百分之百自我控制，不喝任何含有酒精的饮料。

## 提醒



△决不宣扬所谓“酒文化”，应该使青少年了解，酗酒是药物滥用的一种危险行为。

△应饮酒适量，不要使自己成为依赖酒精的“酒鬼”，更不可贪恋“不花钱的酒席”；否则，您会丧失做父母、师长的尊严。

△节假日的餐桌上，决不要让“酒”唱主角，“无酒不成席”的时代已经一去不复返了。为了孩子和家人的健康，尽量不买和少买酒类饮品。

△与孩子讨论“酒”在社会和家庭生活中的角色定位。

△如果发现孩子对酒过分有兴趣，应引起警惕，并设法禁止。

## 重要



儿童、青少年要百分之百远离酒精。

请你 思考

1. 为什么儿童、青少年不宜饮酒？
2. 怎样控制自己，百分之百远离酒精？
3. 采访酗酒者，了解他们饮酒上瘾的历史和原因。