

中国少年自助手册

杨雄 著

自助者，天助之。

24 个“怎么办”

12 个“当心”

8 个“为什么”

19 个“切莫”

上海文化出版社

中国少年自助手册

杨雄 著

自助者，天助之。

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国少年自助手册/杨雄著. - 上海:上海文化出版社,2005
ISBN 7-80646-768-8

I. 中… II. 杨… III. 安全教育-少年读物 IV. X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 004577 号

责任编辑 周蒋锋

装帧设计 周艳梅

方蔚楠

插图 方芳

书 名 中国少年自助手册

出版发行 上海文化出版社

地 址 上海市绍兴路 74 号

邮 编 200020

电子信箱 cslcm@public1.sta.net.cn

网 址 www.sbcm.com

经 销 新华书店

印 刷 苏州文艺印刷厂印刷

开 本 890 × 1240 1/48

印 张 6.5

字 数 118,000

版 次 2005 年 4 月第 1 版 2005 年 4 月第 1 次印刷

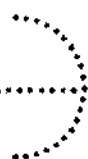
印 数 1—5,100 册

国际书号 ISBN 7-80646-768-8/G·384

定 价 16.00 元

告读者 如发现本书有质量问题请与印刷厂质量科联系

T: 0512-66063782



今天,青少年的生存与发展有着许多从前没有的得天独厚的条件:经济的发展,社会的进步,信息时代的到来,青少年教育日益成为社会关注的焦点。然而,青少年的安全和权益保护却始终是一个让家庭、学校、社会不能回避的现实问题。

我国未成年在校学生人身伤害事故时有发生,由此而引发的纠纷案件也有所上升。由上海市教育委员会提供的数据显示,上海市目前每年中小學生非正常死亡超过100人,其中因溺水死亡34人,交通事故死亡21人,煤气中毒死亡14人,因学习成绩差、家长教育方法粗暴等原因自杀死亡10人,因误服药、误伤、爬山死亡9人,因触电等其他原因死亡12人。其中高中生2人,职校学生2人,初中生44人,小学生52人。另一项对上海128所中小学调查显示,中小学校发生的人身伤害事故逐年上升。另据国家教育部公布的数据,目前每年青少年意外伤害事故高达100万起,每年有25万青少年非正常死亡。

据了解,特别是近一个时期以来,学校安全工作形势严峻,一些地方和学校接连发生火灾、危房倒塌、中毒等重大事故和恶性事件。目前学校安全工作存在问题的重点在小学,难点在农村。为此,教育部曾经召开安全工作会议,要求全国教育系统充分认识学校安全工作面临的严峻形势,认真贯彻落实党中央、国务院关于安全工作的统一部署,立即开展一次全面彻底的安全大检查,及时整改,防范安全事故的发生。

尽管各级政府有关部门为保护广大中小学生人身安全做了大量工作,但是,在校学生人身伤害事故还在不断上升。这除了与家庭教育的缺陷、社会的不良影响、学校教育方法的简陋有很大关系以外,也与我们青少年自身心理特点有着直接关系。中学生正处在一个从童年期向青年期过渡的危机时期。他们的身体发育已日趋成熟,而心理发展尚未成熟和稳定。此时的中学生,一只脚已迈入了青年的行列,另一只脚却还在童年里徘徊。这种生理和心理的不同步发育,使我们中学生犹如脚踏两只船,所面临的必然是动荡和不安。而另一方面,社会阅历远不够丰富,在面对各种可能危害其安全的问题上知识的欠缺、能力的不足及意志的薄弱,都使他们实际遭遇的安全威胁增大。

种种原因导致中学生自我保护意识差和缺乏自我保护日常知识、方法。据1998年一项调查,中学生实际掌握的有关安全知识的状况很糟糕:除火警电话号码“119”有95%的人知道外,17%的被访者不知道匪警电话“110”,更多的人(48%)不知道急救电话的号码“120”。对人体发生生命危险的征兆只有13%的人“很清楚”,而对突然受伤或急病的应付“很清楚”的只有8%,1/3以上的人束手无策。对触电和煤气中毒的相应知识的了解度,表示“很懂”的仅占19%，“不太懂”和“不懂”的约占三成。58%的被访中学生不知道游泳时抽筋该怎么办,只有27%的人自称会做人工呼吸。尽管92%的被访中学生知道《未成年人保护法》,但对于来自大人的伤害选择默默忍受的比例仍达27%。如果受到欺负,52%的人选择“向大人求助”,而18%的人选择“自己忍”,30%的人会“自己想办法报复”。

上述情况与中学生自身拥有的对付这类事件的知识不够、自我保护意识不强是相关联的。从遇到被社会上的人纠缠、威胁或殴打一类事件看,父母、老师教过怎样应对的占72%,但仍有近30%的人未被教过。对被其他学生纠缠、威胁或殴打应如何应对,也有超过三成的被访中学生回答父母或老师没教过。因此,无论是《上海市青少

年保护条例》，还是《中华人民共和国未成年人保护法》，都十分强调青少年应自觉增强自我保护的意识和能力。

另外，青少年由于处在生长发育时期，精力充沛，求知欲旺盛，兴趣广泛，好奇心和模仿力都比较强，什么都想试一试，玩一玩。但另一方面，在独立意识增强的同时，往往自理、自控能力较差，不能抑制外界的诱惑，往往好逞能，凭想当然行事，做自己力所不及的事，因此，青少年发生意外伤害的事件屡有发生。目前青少年伤害事件主要有两类：一类来自社会生活，大多数是有意伤害；另一类来自日常生活，是缺乏生活经验所致。中学生希望独立，这是应当鼓励的，但经验是要靠时间和实践一步步积累的，当中学生们自己想做什么重大事情时，最好与你的父母、老师商量一下，听听他们的意见。因为大人是过来之人，他们会给你们一些建议或忠告。培养自己独立生活能力与注意安全是不矛盾的。

而且，自我保护自我防范也是现代公民的必修课。青少年自我保护，是在教育和引导青少年在接受家庭、学校、社会的教育和保护的同时，加强自我保护。在现代社会，单纯依靠国家、社会、学校、家庭等客观力量来保护青少年，显然是不够的，许多侵害防不胜防。因此，青少年应该积极

发挥自我保护和自我防范的能动作用,平时应掌握一些与自身保护有关的生活常识和保护自己躲避伤害的方法,使自己能够健康成长。只要未雨绸缪,防患于未然,就能减少或避免伤害事故的发生。在生活实践中,人们也摸索出了一些规律,积累了一些经验,尤其是如何依靠自身的智慧和力量,用合法的手段进行防护和自卫,使自己的人身、财产不受不法侵害。青少年成长过程中会遇到外界现实的或潜在的非法伤害,青少年都应当提高自我防范意识,有效保护自己。

本书所列举的事例都是在家庭、学校、社会生活中经常容易遇到的,也介绍了一些可以帮助同学掌握处理紧急事件的具体方法。通过对本书的阅读,相信同学们在今后遇到紧急情况时,能找到最快、最有效的应对办法去克服困难,排除危险,保护自己。

作为青少年的父母或监护人也可以看一看这本书,从中能进一步了解当前独生子女一代的青少年心理和想法,也能更好地指导你的孩子学会如何自我保护,使他们在阳光下茁壮成长。

关注自我保护,学会自我防范,让你的青春岁月更为亮丽!

前言 > 1

一、学校里的自我保护 > 1

同学遇到意外伤害怎么办 > 3
 不慎落水怎么办 > 8
 发生小外伤怎么办 > 13
 赶考遇到突发事件怎么办 > 15
 自行车失窃怎么办 > 18
 同学问你“借钱”怎么办 > 21
 考试想作弊怎么办 > 25
 受到同学欺侮怎么办 > 30
 遭遇校园暴力怎么办 > 35
 同学之间开玩笑过度怎么办 > 41
 老师或同学冤枉你怎么办 > 45
 没有“对象”被人看不起怎么办 > 50
 受到劣质文具危害怎么办 > 58
 感觉视力模糊怎么办 > 60
 听力减退怎么办 > 63
 滥用手机怎么办 > 66

二、家庭中的自我保护 > 70

当心煤气杀手 > 72
 当心厨房中的安全 > 76
 当心独自一人在家时 > 80

- 当心陌生人敲门 > 85
- 当心家中遭窃 > 90
- 当心防范入室行凶 > 95
- 当心脖子上的钥匙引来尾随者 > 99
- 当心“电脑综合征” > 102
- 当心防范意外伤害 > 108
- 当心儿童用品的安全隐患 > 111
- 当心文身彩贴的危害 > 116
- 当心父亲脾气暴躁时 > 119

三、社会上的自我保护 > 123

- 切莫忽视交通法规 > 126
- 切莫遇到火灾手足无措 > 131
- 切莫贵重物品遗失后不知所措 > 138
- 切莫玩耍时逞英雄 > 142
- 切莫疏忽旅途安全 > 146
- 切莫听信甜言被拐骗 > 150
- 切莫动辄离家出走 > 156
- 切莫盲目见义勇为 > 165
- 切莫被“色情声讯台”引诱与敲诈 > 167
- 切莫对突发事件没有准备 > 169
- 切莫玩游戏机上瘾 > 174
- 切莫让网吧“网”住心 > 181
- 切莫网上随意交友 > 188
- 切莫吸“第一支烟” > 191
- 切莫过量饮酒 > 195

- 切莫上“留学骗子”的当 > 198
- 切莫拿报警电话恶作剧 > 202
- 切莫疏忽在异国时的安全 > 205
- 切莫沾上毒品 > 209

四、心理上的自我保护 > 218

- 为什么会患上抑郁症 > 222
- 为什么会患上强迫症 > 228
- 为什么不愿上学 > 235
- 为什么经常厌食 > 241
- 为什么老怀疑自己身体有病 > 247
- 为什么不愿与人沟通 > 251
- 为什么学习时注意力不集中 > 258
- 为什么高考落榜后想不开 > 263

五、权益上的自我保护 > 268

- 被判缓刑后学校拒绝入学怎么办 > 271
- 被老师罚抄作业怎么办 > 273
- 被老师体罚或殴打怎么办 > 277
- 被老师赶出教室怎么办 > 280
- 小事引发伤害案怎么办 > 284
- 父母离异抚养费没着落怎么办 > 288
- 被赶出家门怎么办 > 291
- 得不到合法监护怎么办 > 295

→ 一 学校里的自我保护

学校是青少年社会化的最重要场所，青少年从小学至高中差不多有12年时间在学校中度过，约占人生六分之一。然而，近年来，因青少年学生在校发生意外伤害事故而引发的法律诉讼案件屡屡见诸报端，有的是当事人父母指控学校监护不力，也有的是当事人父母追究肇事者过失，要求赔偿经济损失。发生这样的事，对卷入其中的双方而言都是一场飞来横祸。一方是健康或生命受到伤害，另一方则既要承受巨大的精神压力，又要蒙受沉重的经济损失。仔细分析这些事故的起因，可以发现，绝大部分是可以避免的。

对每一个家庭而言，父母含辛茹苦地养育孩子，目的是希望孩子茁壮成长，成为国家的有用之才，同时也为家庭、为父母争光。如今的在校学生，绝大多数是独生子女，是父母的掌上明珠。孩子走出

……> 一切事的开头总是困难的。这句话，在任何一种科学上都是适用的。

——马克思

本章将针对校园内常见的突发事件加以介绍,提出忠告,以帮助同学们掌握一定的安全知识,防患于未然,平安度过金色的学生时代。

.....> 同学遇到意外伤害 怎么办

在学校生活中,我们无法保证周围的同学不会遇到这样或那样的意外事件(如触电、严重外伤、癫痫、中暑等)。尤其是在课外体育活动和自行组织的体育比赛中,如果缺乏必要的安全常识,弄不好就会发生损伤事故。一旦你的同学遇到这些可能危及生命的意外事件,你应该如何给予他人帮助?在体育活动中又如何避免意外损伤呢?

金秋十月,气候凉爽宜人。下午放学以后,同学们正在学校操场上进行篮球比赛。球赛进行得紧张激烈,吸引了不少同学围观助威。突然,一位高个子同学传球失控,篮球飞到场外重重地击在一位

...> 做一件事,无论大小,倘无恒心,是很不好的。而看一切太难,固然能使人无成,但若看得太容易,也能使事情无结果。

——鲁迅

女同学的颈部。那位同学当即手捂头摔倒在地。周围的同学被这突然发生的事情吓坏了。一会儿,有个胆大的女孩跑到伤者身边,抬起她的头搁在自己的腿上,并为伤者按摩受击的部位。可是那位同学非但没有好转,反而脸色苍白,并开始呕吐起来。等卫生老师闻讯赶到,伤者已处于昏迷状态,未送到医院便不幸身亡。经医生诊断,死者系外伤性运动损伤,医学上称为“颈椎半脱位”,多因颈部遭到意外的猛烈碰击所致。事发后,又因该女生处置不当,致使伤情加重而导致伤者死亡。

忠告

在体育活动中,时常发生一些程度不同的损伤事故。按被损伤的性质区分,常见的损伤有:骨折、脱位、闭合性软组织损伤(包括关节韧带、肌肉和肌腱扭伤、撕裂和拉伤等)、开放性软组织损伤(如擦伤、刺伤)。其中以闭合性软组织损伤最为常见。上述事例就属于闭合性软

…> 绳可锯木断,水可滴石穿,苦干加巧干,坚持持久战。

——郭沫若▶

组织损伤。

现代医学告诉我们，人的颈椎是由肌肉和韧带所固定，中间有脊髓神经交连接大脑。由于颈椎独特的结构和生理特点，其脱位的后果相当严重，处理不当可危及生命，造成突然死亡事故。颈椎半脱位常见症状有头部不能动弹、头晕、恶心呕吐、一侧肢体麻木等。如果旁人随意进行按摩、推拿治疗，可立即导致死亡。正确做法是保持头颈部位固定，赴医院进行颈椎X线摄片检查，经明确诊断后，再给予固定复位。这样才能避免意外，化险为夷。所以，上述不幸事件的发生，纯粹是由于同学缺乏必要的医学常识，好心做了错事。因此，一旦发生损伤事故，当事者一定要镇静，在场的同学要发扬友爱和人道的精神，及时处理。

在这一过程中掌握下述几点原则：

一、消除紧张和顾虑，保持清醒的头脑，积极进行急救；

… > 不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。

——荀况…▶

二、如有大量出血和休克现象，应首先止血和抗休克；

三、确有把握的话，立即运用课堂内外学到的知识对患者给予简单、有效的紧急救护。若是遇到中暑、触电等情况，切忌轻举妄动。在不明伤情时，切忌毫无急救常识地实施拉、扯、复位等处置，以免加重伤情，造成更严重的后果；

四、尽快报告老师并向医疗救护中心求助。为帮助医生了解受伤经过及病情，应该主动将受伤及急救情况详细地告诉医生。

建议

体育活动前要熟悉运动项目的技术要求，了解易发生损伤的技术动作与部位，事先做好准备，采取相应的措施；要认真做好准备活动，严禁不做准备活动就参加锻炼和比赛；不使用损坏的器械进行锻炼；在场地条件太差的地方锻炼

… > 锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

——荀况…▶