

RAISING CAREFUL, CONFIDENT
KIDS IN A CRAZY WORLD
美国知名主持人奥普拉倾情推荐

校园安全手册

孩子， 你要懂得 保护自己

今天的父母，必须了解子女所面临的潜在危险，才能让他们安全地度过童年。
今天的儿童，必须学习具体的预防方法，才能独自面对生命中的各种可能性。

【美】保拉·斯坦曼 (Paula Statman) 著



群言出版社
Qunyan Press

孩子， 你要懂得 保护自己

RAISING CAREFUL, CONFIDENT
KIDS IN A CRAZY WORLD

【美】保拉·斯坦曼 (Paula Statman) 著
张倩茜 译



群言出版社
Qunyan Press

图书在版编目(CIP)数据

孩子,你要懂得保护自己/(美)斯坦曼著;张倩茜译.一北京:群言出版社,2010.7

ISBN 978-7-80256-135-9

I. ①孩… II. ①斯… ②张… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第112497号

RAISING CAREFUL, CONFIDENT KIDS IN A CRAZY WORLD by PAULA STATMAN, M. S. W
Copyright © 1999 BY PAULA STATMAN

This edition arranged with COLUMBINE COMMUNICATIONS & PUBLICATIONS/
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2010 Beijing Xinhua Pioneer Culture & Media Co., Ltd

All rights reserved.

版权登记:图字01-2010-3952

孩子,你要懂得保护自己

责任编辑 盛利君
出版发行 群言出版社(Qunyan Press)
地 址 北京市东城区东厂胡同北巷1号
邮政编码 100006
网 站 www.qypublish.com
电子信箱 qunyancbs@126.com
总 编 办 010-65265404 65138815
编 辑 部 010-65276609 65262436
发 行 部 010-65263345 65220236

经 销 全国新华书店
读者服务 010-65220236 65265404 65263345
法律顾问 中济律师事务所
封面设计 王 鑫
印 刷 北京密云红光印刷厂

版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
开 本 620×889 1/16
印 张 15
字 数 162千字
书 号 ISBN 978-7-80256-135-9
定 价 25.00元



[版权所有,侵权必究]

前言

我一直很喜欢小孩。一位朋友曾经对我说过：“你很有小孩缘。”不知道是小孩喜欢亲近我，还是我喜欢亲近小孩，我一直选择与小孩相关的工作。高中的时候，我当过保姆、主日学校老师，以及夏令营顾问。大学的时候，我开始攻读初级教育学位。然而，到了课堂上，我发现我比较容易注意一些情况不太好的同学，比如那些不快乐或不积极的孩子。后来我改选科目，最后拿到临床社会工作的硕士学位。

在我工作的前十年里，我在心理治疗与家庭生活教育的领域不断提升专业水准，与儿童及成年人有过许多层面的互动。我很满意这份工作，在个人与职业上皆然，但这份工作同时充满了困难与挑战。在这段时期，我与我的丈夫结婚，我们的女儿也在此时诞生。

女儿完全改变了我的人生。所有的父母都会说，宝宝出生后，你会面临一些意想不到的事，无论你自认为作了多少万全的准备都一样。这个说法对我来说再真实不过了。

怀孕期间，我以为我辅导儿童的经验会带给我当母亲的信心。但我的女儿出生后，我看到她那幼小无助的模样，突然有一种手足无措的感觉。要是她有什么闪失呢？我只想全心全意保护她，不让她受到伤害。我能保护她的安全吗？我一下子产

生了强烈的保护心，随后却又感到了极度的脆弱。在我为人母之前，我所学到的一切都没有教我要怎么去面对这些强烈而冲突的情绪。

女儿出生几个月之后，我应邀出席一场社区大会，讲解个人安全。那天晚上，一位父亲的一席话令我终生难忘。他的儿子遭到绑架，而且过了三年依旧下落不明。在场的人都对这位父亲的悲痛感同身受。在强烈的哀恸与愤怒之下，他提醒家长要保护孩子，不要让他们遭到“街上变态与恋童癖的毒手”。他慷慨激昂、希望阻止坏人“抓走孩子”的演说，让在场的人吃惊而静默不语，有些父母还流下了眼泪。

接着，一位警官传阅了一些案例资料，并且谈起了性侵害者与绑架者的“惊人数据”。在这位警官描述几桩一直没有侦破的案子时，大家不可置信地频频摇头。每宗案件讲述的都是孩子在公园或购物中心遭到诱拐后被残忍杀害的故事。在大家听完几宗强暴与谋杀案的细节后，轮到我上场了。

当我站在那里环顾这些家长时，我不知道自己能说些什么来安慰他们。他们的面容永远烙印在我的心上。我知道我的一些同事认为惊吓手段是引起关注的最快速方法，但我怀疑出席的人在听完这些可怕的事情之后，是否觉得自己能更好地教育子女。我强烈地质疑，引发父母恐慌对于改善他们保护孩子的方式会有什么帮助。

这场社区大会，并非是我第一次看到父母接受这种方式的“辅导”。我之前参加过两次座谈会，演讲者大量使用惊吓手段。他们详述年幼的受害者被强暴、分尸与谋杀的细节，希望借此来提高大众的注意。他们拼命想让家长注意到儿童安全，

于是便运用恐惧来动摇人心。

在20世纪80年代初期，一般大众对于父母的态度是：“你当然要担心！这是一张安全守则，赶紧拿回家去教导孩子吧。”我觉得这种手法并没有顾及父母的需要。如果我们期望他们能有效地教导安全之道，我们起码应该给予他们资讯与支持，就像我们给予子女的一样。

我决定去了解父母有哪些教材可以参考。当时个人安全资讯才刚开始发展，大部分提到的是案例与安全守则。我只找到一本为父母而写的书，内容是如何替子女做个人安全的辅导，但没有任何一书籍可以帮助家长面对恐惧。

我们通常都是通过图书、作业本与录音带来将信息传递给儿童的。大部分的个人安全书籍与录音带必须通过邮购。所以除非家长碰到合适的手册或目录，否则他们就找不到居家辅导的教材。我认为家长的教材不足有以下两点原因：一、个人安全运动才刚刚开始展开；二、大多数时候，个人安全教育由“专家学者”来教导，而非父母。

在那段期间，一些幼儿园与小学开始对学生进行个人安全辅导，通常他们一年才举办一次一小时的安全课程。随便一位教师都会告诉你，经由不断地重复练习，儿童才能慢慢地学习并且记住资讯。一小时实在是太短了，不具备任何效果。这些早期课程采取“强心剂”的手法，并且声称儿童只要照着做，在任何情况下都很安全，这为子女与家长营造了安全的假象。除此之外，安全专家在辅导方面缺乏共识，而课程的品质各有不同。

我完成研究后，强烈地认为若要让儿童得到不间断的个人

安全教育，就必须由家长来做这件事。而且家长会需要更多的资讯，才会有成效。他们需要得到与个人安全专家相同的资讯。而且，说实话，专家也还在学习当中。

当大家问我为什么要替父母开一堂个人安全的课程时，我说了两个原因。第一，当我刚接触这个领域时，教育学者希望家长能辅导个人安全，却没有把权限交给家长。第二，我认为将父母的需要列入考量，他们教导个人安全时就能得心应手。因此我设计了一套课程，将安全资讯提供给父母，支持他们。最重要的是，我将教父母如何配合日常生活来教导个人安全。

在我开了这门课几个月之后，当地的一个教会邀请我为一群家长演讲。当时，我的想法还在成形中，但我已经定好题目，我觉得这个题目道尽一切：“在疯狂的世界中养育小心、自信的子。”我喜欢这个标题是因为我想让父母开始思考，教导出自信并且小心的子女是有可能的。

这场研讨会会有父母、教师、顾问与儿童专家参加。不久之后，我的研讨会便在加州排得满满的，一年内，我已经在全美各地开设这门课。1991年，有人邀请我将研讨会制作成教材与录音带。1993年，这套录音课程被全美家长评选为“父母的最佳书籍与录音带”。如今，我为各个公司、政府机关、学校组织、教会与家长团体演讲如何“在疯狂的世界中养育小心、自信的子”；并在全美各地举办巡回演讲，探讨个人安全与相关议题。

当我为本书进行收尾工作时，我想到自己为这本书所付出的全部努力。我将本书视为这个时代的表征，反映了家长与其他相关人士对个人安全资讯的实际需求。今日的父母只要一个

动作就可以检视所有的安全要点。家里有电脑的人只要上网就可以看到所谓的“八项儿童安全注意事项”，或是取得失踪儿童的资料。儿童安全问题出现在信息高速发达的网络上，说明我们从早期的宣传单与社区座谈会到现在有了长足的进步。针对保护儿童发起的全美立法活动也同样鼓舞了我。在十多年的大力推行下，所有人终于都开始关注起儿童安全问题了。

本书是我对家长的心意，我相信我们可以教育儿童，让他们变得更安全、更坚强，并且在户外保持机灵。书中多半为我儿童时代的心得，以及我目前身为父母与个人安全教师的经验之谈。虽然将我的想法汇整成书只花了几个月的时间，但我却花费多年的精力在收集资料上，希望本书能对读者有所帮助。

自序

如果你不知道要如何在这个越来越危险的世界中将子女安全地抚养长大，那么有这种困扰的不止你一人。身为治疗师及家庭生活教育者，我看得出家长在保护子女方面有多么忧心忡忡。过去二十年来，我在各种大小场合与数百名父母、教育学者及儿童保护专家有过合作经验。以下是几个典型的问题与意见：

“想到我们必须教育孩子害怕陌生人就令我生气。”

“我的小孩被绑架的新闻吓坏了，她根本就不想再踏出家门了。”

“我的小孩要怎么保护自己？”

“我想要我的小孩有某种程度的自由，可是现在的世界很不安全。”

这些顾虑听来耳熟能详吗？无论我走到哪里，我听到的都是大家对于保护子女的挫折感与无力感。没人希望子女带着恐惧走在街上，但我们自己会害怕。没人希望子女长大后变得再也不相信任何人，但我们不确定他们可以信任谁。

我们要如何教育孩子注意安全，而不显露我们自己的恐惧？我们有可能表达关心，却不流露出焦虑吗？我们希望孩子

小心，而不是害怕，但我们不确定要怎样才能在不让他们害怕的情况下，给他们灌输谨慎的观念。

最近，我听到一名女士在给自己的孩子们打电话，因为孩子想走路去一个朋友家。这位母亲问了一些很寻常的问题：“你什么时候回家？还有谁会去？”可到最后，她不仅提醒孩子“要记得在晚饭时间回家”，还告诫他“记得不要上任何人的车子”。这个世界真的变了。

我们在生活中受到种种变化的冲击。我在杂货店或电影院里，越来越常看到大家摇头叹气地说：“孩子实在是一点安全感都没有了。”每个人都把孩子面临的暴力问题挂在嘴边，觉得要让孩子有安全感变得很困难，过去那些理所当然的责任，现在却变成了难以达成的重担。

新闻报道充满了街头暴力，这让我们每天都忧心忡忡。教师与执法人员面临的青少年犯罪问题，在美国史无前例的猖獗。形形色色的犯罪手法每天都在侵入更多人的生活。就在上个月，丈夫与我在银行的时候，突然听到一个人大喊：“全部的人都不准动！”我们迅速回头，吓得说不出话来，想搞清楚发生了什么事。所有的目光都集中在一个戴了彩色帽子的青少年身上。现场顿时鸦雀无声。然后没想到，这位男孩露出一抹笑容，大摇大摆地走过大厅，出了大门扬长而去——他的恶作剧达到了他所希望的结果。这位年轻人的虚张声势让我愣住了。要是警卫在场，并且把这孩子的恶作剧当真的话，我们隔天可能会看到这样的新闻标题：“警卫在抢劫恶作剧中枪杀青少年”。我们在青少年时期玩的恶作剧，跟眼前这个孩子比起来真是小巫见大巫。一名十五岁男孩的行为如此大胆莽撞，让我对未来感到担忧。

纽约市儿童、青少年与家庭研究学会的会长雅娃·席格勒博士表示：“现在的儿童很早就接触到了现代生活的诱惑，令他们更难以抗拒毒品、酒精、性和犯罪。”在她的著作《我该告诉孩子什么？》中，她指出学习障碍、青少年暴力、早期药物与酒精滥用以及儿童忧郁症与自杀行为的趋势都在上扬。青少年在步入堕落的深渊，但这些年轻人将来也会长大成人并成为父母，我觉得唯有在他们身上积极投入更多的精力才是改变未来的正途。

席格勒还指出，家庭暴力、离婚率、父母对儿童的虐待等趋势，也都在上升。这表示连儿童自己的家都不再是安全的避风港了。这意味着我们无法与虐待者划清界线，不能觉得坏人、疯子，或者罪人都是别人，与自己无关。这也表示父母并不都清楚子女的身上是否发生了什么可怕的事情。我们并不欢迎这些时代现象，但我们还是必须去面对。时刻注意自我教育并且保持机警，警惕孩子是否可能受到了不当的对待，对孩子的成长至关重要。

三岁到十二岁，是儿童的个性与人格发展最为活跃的时期，为人父母的责任实在是非常重大。在这个阶段，儿童开始走入家庭以外的范围，而且带着惊讶与好奇，他们常常找父母为他们的见闻赋予解释。我们的世界与街头充斥了如此多的问题，我们可能会因为自身的恐惧，为他们的自然朝气蒙上阴影。我们要如何回答孩子的问题？

跟随本书的介绍，你就能回答他们的问题，并且学习如何传授基本的安全技巧与资讯，以保护子女。我将帮助读者了解应该教导子女哪些内容，以及教导的时间与方法。读者将体会

教导子女小心与教导子女害怕之间的重大差别，并且得到实用的工具，向子女示范如何对环境保持警觉、如何辨认潜在的危险或看似可疑的情况，以及如何安全地作出回应。最后同等重要的是，你会得到部分的心灵平静。

毫无疑问，将子女抚养成为安全、强壮、机灵的孩子，既是一项壮举又是一项辛苦的工作。父母身为子女最重要的老师，可能会本着强烈的责任感，想把工作做好。本书的宗旨在于伴随各位完成这项使命，我坚信我们都能成为既自信又熟练的个人安全老师。

在本书中，我会给出一些教导个人安全的方法，这些方法在我认识的数百位儿童与家长身上，以及在我自己女儿的身上，都颇有成效。虽然社会的犯罪情形愈演愈烈，为人父母者必须审时度势加以应对，但我相信我的著作能经得起时间的考验。

我从一名母亲兼女儿、一位专业而关切的国民的角度出发，开始了我的写作。我是在一个美国中西部小镇上长大的，我在几个中型社区居住过，并且在多姿多彩的旧金山待了七年。我的观点来自于我的生活经历。然而，不同的文化与民族各有其独特的养育方式与习俗，我不能保证我的观点绝对会与所有读者教养子女的方式一致。某些读者或许无法认同我的一些观念，我尊重他们的意见；但我希望读者在阅读的时候能保持一颗开放的心灵。

最重要的是，我要感谢读者愿意拨冗学习如何成为个人安全的最佳导师。我希望读者投注的精力能有所回报。我诚心希望本书所传递的资讯会为你、你的子女，以及后代的子孙带来力量。

如何使用本书

本书的用意在于提供给读者一个简单、实际的手法以进行个人安全辅导。子女在三岁到十二岁这段期间，本书将是你可以一再使用的资源。我建议读者第一次先详细地阅读完本书，然后，一旦你了解了书中的概念，并且在指导安全技巧上没有障碍时，就可以将本书当成参考的指标了。

前两章的主题是变化——社会的变化——以及我们保护子女的方式应该如何随之而变化。在第三章中，你会学习如何建立有效辅导个人安全的稳定基础，学习如何进行家庭沟通并且培养子女的自尊。这两项要素加上特定的安全技巧，孩子便无安全之忧。

在阅读当中，有几个地方可能会让你觉得不舒服，但是你并不孤单。儿童安全这个话题让大多数父母如芒在背。记住，你可以管理你的恐惧与顾虑。我会在第四章中告诉读者做法，讨论如何教育个人安全技巧，并且避免使用惊吓的手段。

在第五章中，你会发现以原本对于子女的了解，配合对犯罪手法的了解，在指导个人安全时会有极大的帮助。你会在第六章中学习到你教导哪些安全技巧以及教导的时机。接下来的三章以年龄层作为区隔。第七章专注于三到五岁儿童的个人安全技巧。第八章囊括了六到九岁儿童的安全技巧。第九章会

谈到十到十二岁儿童的个人安全技巧。这三章强调的是，除了子女的年龄与年级以外，我们还要关注子女在智慧、情绪与社会性上的成熟度，才能更好地掌握教导内容与时机。

在第十章当中，读者会学习到如何在日常生活与正常活动中指导个人的安全。你会想出一套简单的学习活动，而且无须大费周章准备，进行起来会容易许多。每个活动不仅会让你的子女记住安全资讯，而且还会应用自如。在这一章当中，你还会学到一个省时的技巧——“机会教育”。凭借这一技巧，你会让个人安全变成家庭生活中最自然熟悉的一部分，而且不必在百忙之中抽空来教导个人安全技巧。

第十一章要谈的是，让十岁以下的儿童准备面对责任与他们想要的权利。有几项要点可以评估他们能在安全范围内独立的程度。另外还有几项街头安全技巧，以及一些辅导儿童独自在家的重要技巧值得学习。子女失踪或者遭到性侵害后的处理方式，则是第十二章关注的焦点。

本书就像一张地图。你所处的位置与路线都标示得清清楚楚，而我会引导各位，与你同行。感谢读者为了所有需要我们指引明路的儿童参与这趟旅程。

目 录

前 言 /1

自 序 /6

如何使用本书 /10

第一章 保护今日的儿童 /1

第二章 人心的恐惧 /21

第三章 把乖孩子变成远离危险的孩子 /32

第四章 为什么骇人的数据起不了作用 /61

第五章 如何保护孩子免受性侵犯 /86

第六章 教什么？何时教？ /100

第七章 自我保护技巧：学龄前儿童与小学生 /105

第八章 自我保护技巧：小学一年级到三年级 /114

第九章 自我保护技巧：四到六年级 /125

第十章 忙碌家长的有效辅导技巧 /140

第十一章 当他们想要更多自由 /187

第十二章 当孩子被性骚扰或绑架时该怎么办 /208

总 结 /220

第一章 保护今日的儿童

1. 迷思与回忆

还记得你天黑以后在街上玩“踢罐子”的日子吗？在那时候，你的父母根本连想都不想，就让你一个人在你们家的院子里面玩耍。我们从来没想到我们的子女会在犯罪如此猖獗的环境之下长大，他们连童年这些简单的自由都失去了。

现在大家都说父母必须让子女作好面对一个不同世界的准备，在这个世界中，与儿童相关的犯罪及暴力是司空见惯的事。我们的社会与家庭结构大大地改变了，世界的政局与经济也是。

今天，我们在养育子女方面，面临着意想不到的新挑战：继父母、单亲家庭、艾滋病、药物滥用、暴力等。我们的孩子面临着格外大的压力，大大降低了这个时代父母保护子女的能力。

对大部分的人来说，为人父母是一个重大的转变。与子女分享自己最美好的童年时光是我们的一大喜悦。结果我们发现，我们成长的世界与我们所创造出来的世界格格不入，而这种感觉让人难以接受。我们怀念过去的美好时光，而且内心还在挣扎，如今所谓的保护子女，意义与三十年前大不相同。



孩子
你要懂得保护自己

我的一位朋友是单亲妈妈，她对于自己所住的城市的生活很不满意，她儿子出门的时候总会把自行车上锁，因为他怕自行车会被偷。虽然我在小镇长大，而她在城市长大，但我们的共同回忆都是骑自行车到处游玩——图书馆、朋友家、公园——而且回家吃晚饭的时候，大门一向不上锁。

我们都觉得童年的时候，我们的生活环境很安全，可以跟大人分开生活。小时候，我们在自己的社区跟住家附近觉得很安全，可以自由穿越后院、抄近路，还可以随便接受别人给的饼干。

我们之所以会这么觉得，有一部分原因是邻居之间会彼此照应。我们长大之后所保有的安全感与自信，大部分都是在这个人生阶段中发展出来的。

如果跳过记忆中的辉煌部分，我们会发现我们的童年世界还是存在一些怪异之处的，但这只是因为世界一向如此罢了。

今天，不管是城市、市郊或乡下的儿童，他们过的童年不但跟我们不一样，也跟我们的设想迥异。如今我们必须帮助孩子学会判断什么是安全，并且提供机会，让他们尽可能自由。幸运的话，我们的下一代就会在三十年后，甜蜜地回忆着自己的童年。

2. 家长从未告诉我们的事

在20世纪五六十年代长大的儿童所接受的教育是，严格服从权威人物。与大人作对会被认为没礼貌而且不懂得尊敬长辈。我们知道很多这些“尊敬大人的”孩子同时是性侵害的受害者。