

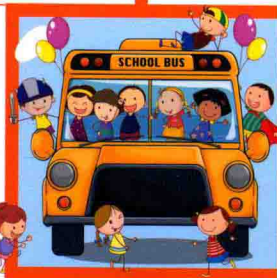
北京市学习科学学会（北京师范大学主办）家长培训推荐用书

主 编◎李 荐 副主编◎闫伟

参编者◎黄玉华 赵秀丽 刘艳利

# 为安全“护航” 给生命“加固”

## ——孩子的自我保护能力 是这样炼成的



**有了安全，孩子的一切才有可能。**

我国100名死亡儿童中有26人死于意外伤害，而这个数字每年还在以7%~10%的速度增加。大部分意外伤害事件是可以通过安全教育避免的。



**中国经济出版社**  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

北京市学习科学学会（北京师范大学主办）家长培训推荐用书

主 编◎李荐 副主编◎闫伟

参编者◎黄玉华 赵秀丽 刘艳利

# 为安全“护航” 给生命“加固”

——孩子的自我保护能力  
是这样炼成的



中国经济出版社  
CHINA ECONOMIC PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

为安全“护航”给生命“加固”——孩子的自我保护能力是这样炼成的/李荐, 闫伟编著.

北京: 中国经济出版社, 2013. 10

ISBN 978 - 7 - 5136 - 2689 - 7

I. ①为… II. ①李…②闫… III. ①安全教育—儿童教育—家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 168738 号

责任编辑 陈 瑞

责任审读 贺 静

责任印制 张江虹

封面设计 任燕飞设计工作室

出版发行 中国经济出版社

印 刷 者 三河市佳星印装有限公司

经 销 者 各地新华书店

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 13.5

字 数 202 千字

版 次 2013 年 10 月第 1 版

印 次 2013 年 10 月第 1 次

书 号 ISBN 978 - 7 - 5136 - 2689 - 7/G · 2079

定 价 33.00 元

中国经济出版社 网址 [www.economyph.com](http://www.economyph.com) 社址 北京市西城区百万庄北街 3 号 邮编 100037

本版图书如存在印装质量问题, 请与本社发行中心联系调换 (联系电话: 010 - 68319116)

版权所有 盗版必究 (举报电话: 010 - 68359418 010 - 68319282)

国家版权局反盗版举报中心 (举报电话: 12390)

服务热线: 010 - 68344225 88386794



## 前言 PREFACE

一场火灾降临,在众多被火势围困的人们中,有的葬身火海,有的却死里逃生,幸免于难。这固然和很多客观因素,比如火势大小、起火地点等有关,但更重要的是,被火围困的人们在灾难临头时有没有避难逃生的本领。

成年人如此,孩子同样如此。火灾如此,其他危险也同样如此。

要知道,孩子的身边充满了各种危险因素。而孩子的安全关系着一个家庭的幸福和稳定,让孩子远离危险,教孩子保护自己,是每一位父母的教子必修课。

据有关部门统计,我国现有儿童数量约 2.8 亿,占全国 13 亿人口的 22.89%。根据最新的抽样调查表明,我国每 100 名死亡儿童中有 26 人死于意外事故,而这个数字每年还在以 7%~10% 的速度增加。无疑,这给独生子女占相当比例的父母带来极大的忧虑。同时调查结果还表明,在这些意外死亡的孩子中,多数都是由于安全意识淡薄,对生活中可能出现的危险缺少应有的防范意识,不知道躲避风险。

在这样一种现实背景下,我们特别策划了这本《为安全“护航”,给生命“加固”——孩子的自我保护能力是这样炼成的》,它以论述、案例、具体应对方法三者结合的形式,让父母真正认识到危险事情的复杂性和多样性,同时学会如何教导孩子避免陷入危险境地以及一旦遇到危险如何自救、脱身,等等。

明者防患于未萌,智者免患于将来。

为了孩子的安全,为了家庭的幸福,家长应该及早教给孩子一些必要的安全常识和处理突发事件的方法,培养孩子自我保护的能力和良好的应急心态。只有这样,才能让孩子正确认识周围的世界,才能让孩子平安地步入这个五彩斑斓的世界。而这,也正是每一对父母内心最朴素、最美好的心愿。



# 目 录

## CONTENTS

### PART 1

## 有些东西不能碰，巨大危险藏其中

——培养孩子的物体安全意识

孩子就像一个小精灵，带着纯真，带着微笑，带着好奇来到这个世界。他们很想探知这个世界上的每一样有趣的东西。正因为这样，那些在成年人看来“请勿触碰”的物体，却常常成为孩子们“下手”的对象。既然请勿触碰，那么就很可能存在安全隐患。让孩子避免触碰这些危险物品是每个家长义不容辞的责任。

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 电，危险 .....            | 3  |
| 螺丝刀也是伤人的利器 .....      | 5  |
| 汽车开关乱碰会致命 .....       | 7  |
| 火可一点都不好玩 .....        | 10 |
| 让孩子远离容易爆炸的物品 .....    | 12 |
| 别让高压线成为“夺命线” .....    | 14 |
| 告诉孩子，不能随便捅马蜂窝 .....   | 16 |
| 怎样让孩子杜绝网络上的“污染” ..... | 19 |
| 来历不明的物品，坚决不动 .....    | 21 |

### PART 2

## 揪出居家隐患，“小鬼”也能早当家

——培养孩子的居家安全意识

家是孩子温暖的港湾，是孩子成长的乐园。而居家生活中，也潜藏着很多不容易被我们察觉的安全隐患。据统计，全世界每年发生的儿童意外伤亡事故中，大约有两百万起是由于家中的不安全状况造成的。为了给孩子一个快乐的童年，为了给孩子一个安全的成长环境，希望父母们密切注意居



家安全,避免孩子遭受伤害。

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 别让阳台“害”了孩子 .....      | 27 |
| 陌生人敲门咋办? 父母要多教 .....  | 29 |
| 别让窒息夺走孩子的生命 .....     | 32 |
| 养宠物,还是谨慎一些好 .....     | 34 |
| 卫生间,不容忽视的安全问题 .....   | 37 |
| 警惕厨房可能对孩子造成伤害 .....   | 39 |
| 你的孩子会坐电梯吗 .....       | 41 |
| 乔迁之喜,别光顾了开心 .....     | 44 |
| 教孩子学会如何使用电热毯 .....    | 47 |
| 不是所有文具都是安全的 .....     | 49 |
| 玩具也可能是孩子身体的“杀手” ..... | 52 |
| 别让疾病“一个传染俩” .....     | 54 |

## PART 3

### 进行户外活动,安全放在第一位

#### ——培养孩子的户外安全意识

旅行中坠入山崖、在野外深陷沼泽、参观展览遭遇踩踏……多种多样的事故不断地在户外发生着。遭此厄运的家庭,不免陷入悲痛,失去完整。相对于大人,孩子更容易在户外遭遇不测。为此,教会他们一些相关的知识显得尤为必要。

|                          |    |
|--------------------------|----|
| 孩子被野生动物伤害了,该怎么办 .....    | 59 |
| 小心冰下有“魔爪”,一旦掉下就麻烦 .....  | 62 |
| 沼泽和滩涂,也是要命的主儿 .....      | 64 |
| 伙伴落水了,我该怎么办 .....        | 67 |
| 遇到踩踏事件,如何避免伤害 .....      | 69 |
| 建筑工地,可不是好玩的地儿 .....      | 71 |
| 不慎落到地窖或水井怎么办 .....       | 74 |
| 想来一次户外生存训练,你做好准备了吗 ..... | 76 |
| 看到打架要远离,不要上前凑热闹 .....    | 79 |



|                       |    |
|-----------------------|----|
| 不要轻易和陌生人说话 .....      | 81 |
| 家庭隐私保护好,随意泄露很不妙 ..... | 84 |

## PART 4

### 安全工作做全面,校园安全也马虎不得 ——培养孩子的校园安全意识

美丽的校园我的家。然而这个“家”里也时常充满危险,如果不加强防范,很有可能遭受伤害。除了社会、学校及老师能够为孩子创造安全的校园环境外,家长的作用也不容小觑。父母们要积极行动起来,帮助孩子安全、顺利地过好校园生活。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 体育运动,要前“热”后“冷” ..... | 89  |
| 课间活动,那些需要注意的问题 ..... | 91  |
| 身体很珍贵,他人侵犯不得 .....   | 94  |
| 坚决不为性侵犯者做“掩护” .....  | 96  |
| 面对暴力,教孩子勇敢说“不” ..... | 99  |
| 让孩子警惕“保护费”下的伤害 ..... | 101 |
| 孩子的住校安全引起注意了吗 .....  | 104 |
| 实验室也是个危险场所 .....     | 106 |

## PART 5

### 孩子饮食有讲究,吃好吃坏靠父母 ——培养孩子的食品安全意识

民以食为天,孩子们自然不例外。但是吃到不健康的、不卫生的、有毒的食物后,那么危险就随之而来了。在这一问题上,同样需要父母严格的监督和密切的关注,让孩子远离不健康的食物,远离不健康的饮食习惯。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 给孩子“进补”要有度 .....        | 111 |
| 食物可不要随便吃 .....          | 113 |
| 香喷喷的爆米花里暗藏“杀机” .....    | 115 |
| 小心!夜宵可能引发疾病 .....       | 117 |
| “垃圾食品”害处多,孩子常吃无益处 ..... | 119 |



|                    |     |
|--------------------|-----|
| 你注意孩子的饮水安全了吗 ..... | 121 |
| 孩子最好别吃青蛙肉 .....    | 124 |
| 羊肉串的美味背后 .....     | 126 |
| 别给孩子吃发了芽的土豆 .....  | 128 |
| 隔夜饭怎么吃才安全 .....    | 131 |

## PART 6

### 等孩子学会这些，再放他出去“闯” ——培养孩子的交通安全意识

交通事故是发生在我们周围最为常见也是最为惨烈的事故类型之一。上学、游玩，都免不了投入到滚滚人潮和车流中去。为了避免让孩子发生交通事故，那么事先教给他一些相应的知识显得至关重要。

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 没车就可以横穿马路了吗 .....       | 137 |
| 自行车也要遵守交通规则 .....       | 139 |
| 骑摩托车可不是闹着玩的 .....       | 141 |
| 孩子最好不要骑三轮车 .....        | 143 |
| 轿车里可不是游乐场 .....         | 145 |
| 你的孩子会乘坐公共汽车吗 .....      | 147 |
| 告诉孩子怎么乘坐“小火车(地铁)” ..... | 150 |
| 让孩子知道怎样坐火车去旅行 .....     | 153 |
| 乘船出行需要注意些什么 .....       | 155 |
| 乘坐飞机的安全常识，你告诉孩子了吗 ..... | 158 |

## PART 7

### 大自然是友亦是敌，如何与它“斗智斗勇” ——培养孩子的天灾安全意识

自然界是人类的朋友，有时候这个朋友也会“翻脸”，给人类带来巨大的灾难。我们的孩子，既要学会和自然界做朋友，爱护自然，又要学会巧妙应对这个朋友偶尔的“六亲不认”。这样，孩子才能在成长的道路上，游刃有余。



|                        |     |
|------------------------|-----|
| 地震来啦,是躲还是跑 .....       | 163 |
| 冰雹砸人没商量,可得在屋里藏好了 ..... | 165 |
| 中暑的滋味不好受,如何防暑要记牢 ..... | 167 |
| 沙尘暴来了,怎么办 .....        | 170 |
| 洪水是“猛兽”,孩子要当心 .....    | 172 |
| 听见雷声轰隆隆,孩子躲避有方法 .....  | 175 |
| 可怕的龙卷风来了,孩子如何躲避它 ..... | 178 |
| 当海啸来临,孩子该怎么办 .....     | 180 |
| 在暴风雪的险境里如何逃生 .....     | 182 |

## PART 8

### 意外事故太吓人,做好准备就不怕 ——培养孩子的危机应变意识

危险突如其来,灾难猝不及防。常常在一个瞬间,或者因为一件极其细微的小事,或者因为一个奇特的想法,意外就这么发生了。如何将伤害降到最低限度,这就需要父母提前给孩子打好“预防针”,当危险真的到来时,孩子便可从容应对。

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 如何保护好“司令部”——头部 ..... | 187 |
| 教孩子学会应对手脚受伤 .....    | 189 |
| 如何应对异物进入阴道、尿道 .....  | 192 |
| 走丢的孩子咋回家 .....       | 194 |
| 房间内着火时,孩子如何自救 .....  | 197 |
| 手机诈骗,聪明的孩子不上当 .....  | 199 |
| 若被歹徒绑架该如何脱身 .....    | 202 |
| 谨防蒙汗药,小心遭其麻醉 .....   | 204 |

# **PART 1**

## **有些东西不能碰，巨大危险藏其中**

### **——培养孩子的物体安全意识**

孩子就像一个小精灵，带着纯真，带着微笑，带着好奇来到这个世界。他们很想探知这个世界上的每一样有趣的东西。正因为这样，那些在成年人看来“请勿触碰”的物体，却常常成为孩子们“下手”的对象。既然请勿触碰，那么就很可能存在安全隐患。让孩子避免触碰这些危险物品是每个家长义不容辞的责任。





## 电，危险

### 提炼关键词

电老虎 修理大王 说明书 常识

### 安全大讲堂

电是我们日常生活中必不可少的重要能源。我们无法想象生活中没有电会是什么样的一种状态：电脑不能用，热水器不能用，电磁炉不能用，手机无法充电……似乎离了电，我们的生活将无法继续。

同时，我们也应知道，电是一种威力巨大的东西，它可以使人瞬间死亡，所以电又有“电老虎”之称。

孩子都有着强烈的好奇心，看到家里的插线板、电线以及各种电器等，都会想着去碰一碰、摸一摸。如果家长没有提前做好预防，没有告知孩子不要触碰这些东西的话，那么发生危险的概率就会大得多。因此，我们一定要教会孩子学习如何安全用电，不要因为无知和疏忽而给自己和家人造成伤害。

自从儿子出生后，做了爸爸的刘刚首先考虑的就是孩子的安全问题，在衣、食、住、行各个方面都尽最大努力做到万无一失。就拿用电安全这一点来说，刘刚将所有墙面上的电源插口都用胶带封得严严实实，需要用到的几个接线板也都包了起来。这样，慢慢会爬、会走之后的儿子就不会因为触碰到和电有关的东西而遭遇危险了。

渐渐地，儿子长大了，好奇心也越发强烈起来。当他看到家里所有的电源插孔和接线板都被封起来后，很想一探究竟。于是，他便忍不住去蹭一下。妈妈看到后，每次都打一下他的小手，并吓唬他说“里面有大老虎”。可是好奇的儿子却屡屡明知故犯。

过了些日子，在外出差的爸爸回来了。妈妈把儿子试图摸电的情况跟



爸爸叙述了之后,爸爸并没有制止儿子的举动,而是和他一起蹲在插孔前,很认真地给他讲什么是电,这些胶带封着的地方是做什么用的,有什么危险,等等。

从那之后,儿子再也不试图去触碰这些东西了,因为他了解了什么是电和电源,也知道了它们所具有的作用和危险。不仅如此,他还告诉周围的小朋友不要去碰这些装置呢!

也许你的孩子和故事中的小家伙一样,对于电源插孔这些“小黑洞”倍感好奇。其实,这是每一个孩子的天性。很多时候,你越是不让他碰,他就越想碰,对于你的制止根本无动于衷。

既然如此,我们不妨学习一下故事中爸爸的做法。他不去制止孩子,而是循循善诱地用孩子听得懂并且感兴趣的话来告诉孩子,这些东西是做什么用的,存在什么样的危险,我们要怎么对待这些东西,等等。这样一来,孩子对电所产生的心里谜团就会逐渐被解开,加之了解了电的危害,所以就不会轻举妄动了。

总之,凡是和电有关的物品都要谨慎再谨慎,从孩子能听懂话的那天起就告诉他不要接近和触摸带电的东西。

## 安全指南针

### 1. 为孩子做好安全防范

对一个幼小的生命来讲,他们健康、安全的成长比任何事情都重要。所以,作为父母,我们要为孩子创造一个安全的生活环境,将可能存在的危险统统消灭掉。就电这个“恐怖分子”来说,我们最好采取下面几种措施。

(1) 电线接头的地方,用黑胶布缠上。

(2) 衣物不要挂在电线上。

(3) 新买了家用电器,要和孩子一起仔细阅读说明书,严格按照要求进行操作。

(4) 裸露的电线要用防潮耐蚀、粗细合适的塑料护套线。

(5) 凡是孩子能够着的插座,都要用专门的塑料罩给套上。

(6) 父母要经常检查家用电器,特别是插头部分,如果发现有漏电现象,就要及时处理。



## 2. 日常生活中教给孩子一些安全用电的常识

学习不只是学校中教授的东西，生活同样是一个大课堂，我们可以在生活的点点滴滴中，教给孩子五花八门的知识。那么，为了孩子免受电所带来的危害，我们应该经常和孩子讲一下用电的安全知识，让孩子认识到怎么用电才安全，同时也让他知道，电是个危险的东西，不能随便动，否则会丢掉性命。

## 3. 不允许孩子做家庭“小电工”

有一些男孩很热衷于做“修理大王”，其中包括鼓捣一些带电的东西，比如给家里的电器进行拆卸和修理。岂不知，随意拆装家用电器，是件非常危险的事情。因此，父母们在这点上一定不要大意，假如电器真的有必要维修，还是找专业的师傅来解决为好。

## 4. 发现孩子触电该怎么办

如果孩子触电，父母首先不要慌张，因为忙中出错，不利于排除危险和对孩子进行施救。在此，我们提醒父母们，一旦发现孩子触电，我们要做的是马上切断电源，然后对孩子进行施救。

此时，我们先听一听孩子的心跳、呼吸是否正常。如果孩子已经停止了呼吸，那么父母就要马上对孩子进行人工呼吸。另外，还要提醒家长们的是，我们要告诉孩子，发现别人触电了，千万别去拉，否则自己也会跟着触电。这时候，可以大声呼救，或者打电话报警。如果知道电源在什么地方，可以立马切断电源。

# 螺丝刀也是伤人的利器

### 提炼关键词

侥幸心理 塑料工具 够不到

### 安全大讲堂

螺丝刀是我们日常生活中很常见的一种工具。很多时候，我们都需要



用到螺丝刀。可是,螺丝刀看上去虽然不锋利,不尖锐,可它却有硬硬的、长长的改锥。如果不小心伤到人,也是非常危险的。

因此,家里有小孩子的话,还是不要让孩子接触螺丝刀。大人用完后,要及时将它放置在孩子够不到的地方。

雨轩是个虎头虎脑的小家伙,胖乎乎的小脸笑起来的时候非常可爱。雨轩也是个爱拆拆装装的“拆弹专家”。从3岁多开始,雨轩就对螺丝刀这种神奇的工具产生了兴趣。他发现,爸爸能把几块散着的板子,用手里这个工具拧几颗螺丝钉,就成为一个课桌了。

大一点后,每当爸爸或者爷爷用螺丝刀拧什么东西的时候,他也都会蹲在一旁认真地观看。渐渐地,大人也会允许雨轩拿一下螺丝刀比划两下,每当这时,雨轩别提有多开心了。

6岁之后,雨轩已经可以简单地掌控螺丝刀了。在安装一些玩具的螺丝钉时,爸爸或者爷爷都会让他自己来完成。事后大人再进行检查。用完螺丝刀之后,大人也会及时收起来,不再让雨轩拿着玩了。

但有一次,危险还是发生了。那天是个周末,大雨轩一岁的表哥童童来他家做客。当时雨轩正在修理自己的一个玩具。大人们只顾着自己说话,而忽略了童童可是没经受过“螺丝刀”训练的孩子,而雨轩由于年龄尚小,也不懂这些。在他看来,童童哥哥比自己大,自己都会用的东西,他肯定也会用。

但事实却是,童童由于从没摸过螺丝刀,这一次他看到雨轩玩便感到好奇,就拿过来“操练”了几下。可就是这几下,却将童童的左手虎口处给捅了个窟窿,顿时鲜血便冒了出来。

家人急忙将童童送医院救治。好在救治及时,没有什么大碍。但全家人着实为此担惊受怕了一场。

孩子喜欢玩一些机械工具,包括钳子、剪刀、螺丝刀什么的,这种爱动手的习惯当然不错,如果做父母的合理引导,那么孩子的精细动作就会完成得更好一些。但是,我们也要知道,毕竟大人用的机械工具对于小宝宝来说还是很危险的,所以还是尽量不要让孩子触碰螺丝刀之类的工具。



## 安全指南针

### 1. 放置在孩子够不到的地方

日常生活中我们需要使用到的工具，比如螺丝刀、剪刀、钳子等，都要放在孩子够不到的地方，或者锁到抽屉里。这样，就可以防止孩子因为好奇而触摸、玩耍这些东西。

### 2. 不要存在侥幸心理

有些孩子，尤其是小男孩似乎天生就对一些金属工具感兴趣。于是，当他们有机会摸到螺丝刀、钳子、剪刀等具有一定危险性的工具时，就会爱不释手。也许有的家长会说，孩子玩玩这些也没什么，毕竟受伤的概率还是很小的。在此，我们提醒有这种想法的家长，一定不要用侥幸心理去赌小概率事件。在孩子的安全问题上，百分之一的疏漏都可能酿成百分之百的祸患。为了孩子的安全，还是让自己谨慎再谨慎吧！

### 3. 给孩子配置塑料工具

实实在在的金属工具存在一定的危险性，可孩子又对这些东西很感兴趣。怎么办呢？我们建议父母们，可以给孩子购买一些玩具类的工具。这些工具基本都是塑料或者木头材质的，不会对孩子造成什么伤害。这样，就会既满足孩子玩耍器械类工具的爱好，又能够保证孩子的安全。两全其美的事，何乐而不为呢！

## 汽车开关乱碰会致命

### 提炼关键词

按钮 乱碰开关 干扰驾驶

### 安全大讲堂

私家车已经进入千家万户，父母开车带孩子出行也就成了家常便饭。



可是,对于儿童乘车,父母们是否知道怎样妥善地照料孩子,最大限度地保护孩子的乘车安全呢?或许您会说:我是有多年驾龄的老司机,肯定没问题的;我家孩子乖巧得很,不用说他也不会乱碰……这些虽然是利于驾乘安全的条件,但是只能算必要条件,而不是充分条件。

要想真正保证孩子驾乘过程中的安全,除了作为驾驶员的爸爸妈妈要保证自身的驾驶技术外,还要照顾好孩子的安全,让孩子知道,乘车时一定要坐好,系好安全带,不要触碰车内的任何开关,否则就有发生危险的可能。

清明节,萧萧和爸爸妈妈一家三口驱车前往位于郊区的爷爷奶奶家。安顿好之后,萧萧的爸爸、叔叔,还有叔叔家的小堂兄诚诚一起去往祖先的坟上扫墓。坐在萧萧家宽敞舒适的车里,从没享受过如此“待遇”的诚诚忍不住这儿看看,那儿摸摸。

萧萧的爸爸见侄儿对自己的车感到很新鲜,偶尔会给他介绍几句,比如这个是什么,做什么用的,那个是什么材料,有什么作用,等等。

可是,诚诚似乎不满足于这些,他还是不停地到处摸。就在开车的叔叔和坐在副驾驶座位上的爸爸没注意到的间隙,诚诚竟然将电动车窗给打开了。打开之后,诚诚还伸出一只胳膊朝外面挥手。

诚诚的这个动作是非常危险的,因为在他们的车的左侧,就是对面急驶而来的车辆。两辆相向行驶的车一旦挨得足够近,诚诚伸出去的胳膊就很容易被迎面的车辆给刮伤,甚至被弄断。

幸好,诚诚的动作被坐在他右侧的堂弟萧萧看到了,萧萧连忙制止了他的行为,并把车窗关好。这时候,诚诚的爸爸和叔叔也都注意到了,他们批评了诚诚,并告诉了他这样做的危险性。诚诚这才意识到,自己刚才的动作是多么危险,他向爸爸和叔叔保证以后再也不这样做了,不管多么好奇,都一定会老老实实在车里。

孩子的好奇心,就像他们的身体一样,会无法抑制地生长。故事中的诚诚算是幸运的,因为像他这样把胳膊伸出窗外被对面车辆刮伤甚至弄断的事例不在少数。生活中还有些孩子,由于好奇心的驱使,居然自行发动汽车,结果闯下大祸的也时有发生。

其实,对于汽车的接触,家长对孩子的教育就应该像对待早恋一样,提早教育,正确引导,既要教给孩子一些基本的知识,更重要的是要灌输足够