

# 健康与幸福

Health & Wellness

八年级下



美国中小學生必修課程

# 健康与幸福

Health & Wellness

► 八年级下

〔美〕琳达·米克斯 菲利普·海特

翻译 雷 雳

审定 俞国良



浙江教育出版社·杭州

---

## 图书在版编目(CIP)数据

健康与幸福. 八年级. 下 / (美) 米克斯  
(Meeks, L.), (美) 海特 (Heit, P.) 著; 雷雳译. --  
杭州: 浙江教育出版社, 2012. 5  
美国中小学生必修课程  
ISBN 978-7-5338-9663-8

I. ①健… II. ①米… ②海… ③雷… III. ①健康教育—初中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第061136号

---

## 美国中小学生必修课程

### 健康与幸福 八年级下

总策划 汪忠  
翻译 雷雳

审 定 俞国良

---

出版发行 浙江教育出版社(杭州天目山路40号 邮编 310013)  
原 著 名 Health and Wellness  
原 出 版 McGraw-Hill Education Macmillan  
总 责 编 邱连根  
责任编辑 黄 伟  
封面设计 韩 波  
责任校对 李晓娟  
责任印务 温劲风  
图文制作 君红阅读(北京)出版咨询有限公司  
印 刷 杭州富春印务有限公司  
开 本 787×960 1/16  
印 张 20.75  
字 数 418 000  
版 次 2012年5月第1版  
印 次 2012年5月第1次印刷  
印 数 0 001~8 000  
标准书号 ISBN 978-7-5338-9663-8  
定 价 38.00元

---

联系电话: 0571-85170300-80928  
e-mail: zjy@zjcb.com  
网 址: www.zjeph.com

# Contributors

**Celan Aio, M.D., MPH**

Medical Epidemiologist  
Bureau of Chronic Disease and Tobacco  
Prevention  
Texas Department of Health  
Austin, Texas

**Danny Ballard, Ed.D.**

Associate Professor, Health  
Texas A&M University  
College of Education  
College Station, Texas

**Lucille Villegas Barrera, M.E.D.**

Elementary Science Specialist  
Houston Independent School District  
Houston, Texas

**Gus T. Dalis, Ed.D.**

Consultant of Health Education  
Torrance, California

**Alisa Evans-Debnam, MPH**

Dean of Health Programs  
Fayetteville Technical Community College  
Fayetteville, North Carolina

**Susan C. Giarratano-Russell, MSPH, Ed.D., CHES**

Health Education, Evaluation & Media  
Consultant  
National Center for Chronic Disease  
Prevention & Health Promotion  
Centers for Disease Control & Prevention  
Glendale, California

**Donna Lloyd-Kolkin, Ph.D.**

Principal Associate  
Public Health Applications & Research  
Abt Associates, Inc.  
Bethesda, Maryland

**Mulugheta Teferi, M.A.**

Principal  
Gateway Middle School  
Center for Math, Science & Technology  
St. Louis, Missouri

**Roberto P. Treviño, M.D.**

Director, Social & Health Research Center  
Bienestar School-Based Diabetes  
Prevention Program  
San Antonio, Texas

**Dinah Zike, M.Ed.**

Dinah Might Adventures LP  
San Antonio, Texas

# Content Reviewers

**Mark Anderson**

Supervisor, Health Physical  
Education  
Cobb County Public  
Schools  
Marietta, Georgia

**Ken Ascoli**

Assistant Principal  
Our Lady of Fatima High  
School  
Warren, Rhode Island

**Jane Beougher, Ph.D.**

Professor Emeritus of  
Health Education,  
Physical Education,  
and Education  
Capital University  
Westerville, Ohio

**Lillie Burns**

HIV/AIDS Prevention  
Education  
Education Program  
Coordinator  
Louisiana Department of  
Education  
Baton Rouge, Louisiana

**Jill English, Ph.D., CHES**

Professor, Soka University  
Aliso Viejo, California

**Elizabeth Gallun, M.A.**

Specialist, Comprehensive  
Health Education  
Maryland State Department  
of Education  
Baltimore, Maryland

**Brenda Garza**

Health Communications  
Specialist  
Centers for Disease Control  
and Prevention  
Atlanta, Georgia

**Sheryl Gotts, M.S.**

Consultant, Retired from  
Milwaukee Schools  
Milwaukee, Wisconsin

**Russell Henke, M.Ed.**

Coordinator of Health  
Montgomery County Public  
Schools  
Rockville, Maryland

**Kathy Kent**

Health and Physical  
Education Teacher  
Simpsonville Elementary  
School at Morton Place  
Simpsonville, South  
Carolina

**Bill Moser, M.S.**

Program Specialist for  
Health and Character  
Education  
Winston-Salem Forsyth City  
Schools  
Winston-Salem, North  
Carolina

**Debra Ogden**

Curriculum Coordinator  
District School Board of  
Collier County  
Naples, Florida

**Thurman Robins**

Chair/Professor  
Health and Kinesiology  
Department  
Texas Southern University  
Houston, Texas

**Sherman Sowby, Ph.D., CHES**

Professor, Department of  
Health Science  
California State University,  
Fresno  
Fresno, California

**Greg Stockton**

Health and Safety Expert  
American Red Cross  
Washington, D.C.

**Deitra Wengert, Ph.D., CHES**

Professor, Department of  
Health Science  
Towson University  
Towson, Maryland

**Susan Woolley-Goekler, Ph.D., CHES**

Adjunct Faculty  
Kent State University  
Kent, Ohio

# Medical Reviewers

**Celan Aio, M.D., MPH**

Medical Epidemiologist  
Bureau of Chronic Disease  
and Tobacco Prevention  
Texas Department of  
Health  
Austin, Texas

**Donna Bacchi, M.D., MPH**

Associate Professor of  
Pediatrics  
Director, Division of  
Community Pediatrics  
Texas Tech University  
Health Science Center  
Lubbock, Texas

**Olga Dominguez Satterwhite, R.D., L.D.**

Registered Dietitian and  
Diabetes Educator  
Baylor College of Medicine  
Houston, Texas

**Roberto P. Treviño, M.D.**

Director, Social & Health  
Research Center  
Bienestar School-Based  
Diabetes Prevention  
Program  
San Antonio, Texas

# 目录 Contents

## C 单元 个人健康和安全

### 第6章

### 暴力与伤害 的预防

|                                   |      |
|-----------------------------------|------|
| <b>第1课 暴力行为</b> .....             | C64  |
| 链接: 数学, C66; 社会研究, C70            |      |
| 生活技能活动: 获取有效的健康信息、产品和服务, C70      |      |
| 健康相关职业: 外伤护士, C71                 |      |
| <b>第2课 保护性因素: 家人和朋友</b> .....     | C72  |
| 性格塑造: 关注积极方面, C73                 |      |
| 链接: 社会研究, C76                     |      |
| 生活技能活动: 分析影响健康的因素, C77            |      |
| <b>第3课 保护性因素: 环境</b> .....        | C78  |
| 性格塑造: 尊重权威, C81                   |      |
| 链接: 社会研究, C82                     |      |
| 写一写: 保护你自己, C83                   |      |
| 生活技能活动: 做一名健康倡导者, C85             |      |
| 学习生活技能: 管理压力, C86                 |      |
| <b>第4课 室内安全</b> .....             | C88  |
| 独立完成: 预防在家里的伤害, C90               |      |
| 聪明消费: 无毒清洁剂, C92                  |      |
| 链接: 科学, C93                       |      |
| 性格塑造: 遵循安全规则, C94                 |      |
| 生活技能活动: 做负责任的决定, C95              |      |
| <b>第5课 室外安全</b> .....             | C96  |
| 链接: 音乐, C98; 体育, C100             |      |
| 生活技能活动: 设定健康目标, C99; 实践健康行为, C101 |      |
| 性格塑造: 保障安全, C102                  |      |
| <b>第6课 气象与自然灾害</b> .....          | C104 |
| 健康在线: 突发事件和灾害, C105               |      |
| 链接: C106~C110                     |      |
| 生活技能活动: 实践健康行为, C111              |      |
| <b>第7课 为突发事件做好准备</b> .....        | C112 |
| 链接: C113、114、116                  |      |
| 性格塑造: 关爱他人, C115                  |      |
| 生活技能活动: 做负责任的决定, C117             |      |
| <b>第8课 分秒必争时的急救</b> .....         | C118 |
| 生活技能活动: 实践健康行为, C119              |      |
| 独立完成: C122、124                    |      |
| <b>第9课 其他的急救</b> .....            | C126 |
| 生活技能活动: 做负责任的决定, C129             |      |
| 链接: C130、132                      |      |
| 聪明消费: 保护牙齿, C131                  |      |
| <b>第10课 中毒、咬伤和烧伤的急救</b> .....     | C134 |
| 生活技能活动: 设定健康目标, C135              |      |
| 写一写: 西尼罗河病毒, C136                 |      |
| <b>第6章复习</b> .....                | C142 |
| <b>C单元活动与方案</b> .....             | C144 |

**LOG ON** 登录 [www.mmhhealth.com](http://www.mmhhealth.com), 了解更多有关C单元个人健康和安全的内容。

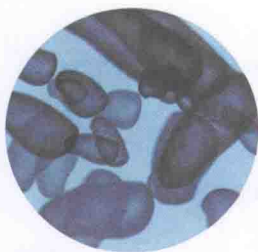
## 第7章

## 酒精、烟草及其他药品

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| <b>第1课 使用药品来促进健康</b> .....         | D4  |
| 健康相关职业: 药理学家, D7                   |     |
| 聪明消费: 比较标签, D8                     |     |
| 链接: 艺术, D9                         |     |
| 生活技能活动: 做一名健康倡导者, D10              |     |
| <b>第2课 酒精对心智和身体的影响</b> .....       | D12 |
| 写一写: 对酒精说“不”, D16                  |     |
| 生活技能活动: 运用拒绝技能, D16                |     |
| 链接: 数学, D17                        |     |
| <b>第3课 问题性喝酒</b> .....             | D18 |
| 性格塑造: 一言一行负有责任, D20                |     |
| 链接: 体育, D21; 科学, D22               |     |
| 聪明消费: 治疗酗酒, D23                    |     |
| 独立完成: 表达关注, D24                    |     |
| 生活技能活动: 分析影响健康的因素, D25             |     |
| <b>第4课 吸烟如何对你造成伤害</b> .....        | D26 |
| 链接: 社会研究, D27; 科学, D30             |     |
| 独立完成: 要有说服力, D28                   |     |
| 聪明消费: 节约钱, D29                     |     |
| 性格塑造: 吸烟的代价, D32                   |     |
| 生活技能活动: 设定健康目标, D33                |     |
| <b>第5课 二手烟和无烟烟草</b> .....          | D34 |
| 生活技能活动: 实践健康行为, D37                |     |
| <b>第6课 对烟草使用说“不”</b> .....         | D38 |
| 链接: 音乐, D41; 艺术, D43               |     |
| 生活技能活动: 运用拒绝技能, D43; 做一名健康倡导者, D45 |     |
| 学习生活技能: 解决冲突, D46                  |     |
| <b>第7课 兴奋剂、镇静剂和麻醉剂</b> .....       | D48 |
| 链接: 数学, D49                        |     |
| 独立完成: 解释信息, D52                    |     |
| 生活技能活动: 做负责任的决定, D54               |     |
| <b>第8课 大麻和其他非法药品</b> .....         | D56 |
| 健康在线: 远离药品, D58                    |     |
| 链接: 体育, D59                        |     |
| 生活技能活动: 管理压力, D60                  |     |
| 聪明消费: 家用化学品警告, D61                 |     |
| <b>第9课 干预和治疗</b> .....             | D62 |
| 性格塑造: 健康的习惯, D64                   |     |
| 生活技能活动: 获取有效的健康信息、产品和服务, D66       |     |
| <b>第10课 对药品说“不”</b> .....          | D68 |
| 写一写: 塑造自尊, D69                     |     |
| 链接: 社会研究, D70; 体育, D72             |     |
| 写一写: 运用拒绝技能, D71                   |     |
| 生活技能活动: 运用拒绝技能, D71                |     |
| 生活技能活动: 做一名健康倡导者, D73              |     |
| <b>第7章复习</b> .....                 | D76 |

## 第8章

# 传染病和慢性病



**LOG ON** 登录[www.mmhhealth.com](http://www.mmhhealth.com), 了解更多有关D单元药品和疾病预防的知识。

### 第1课 病原体和传染病.....D80

聪明消费: 让购买者意识到, D82

生活技能活动: 实践健康行为, D85

### 第2课 常见传染病.....D86

写一写: 获得建议, D88

写一写: 普通伤风, D92

生活技能活动: 获取有效的健康信息、产品和服务, D92

链接: 社会研究, D93

### 第3课 性传播疾病.....D94

健康在线: 了解性传播疾病, D95

性格塑造: 勇敢说“不”, D98

生活技能活动: 分析影响健康的因素, D98

链接: 数学, D99

### 第4课 HIV感染和AIDS.....D100

链接: 艺术, D102

生活技能活动: 做一名健康的倡导者, D103

打破常规: 提高AIDS意识, D104

链接: 科学, D105

生活技能活动: 运用拒绝技能, D106

健康相关职业: 流行病学专家, D107

学习生活技能: 做负责任的决定, D108

### 第5课 心血管疾病.....D110

链接: 音乐, D113

链接: 体育, D116

生活技能活动: 设定健康目标, D117

### 第6课 癌症.....D118

链接: 科学, D120

聪明消费: 你的食品安全吗, D121

链接: 社会研究, D123

生活技能活动: 做负责任的决定, D124

独立完成: 掌握信息, D125

### 第7课 慢性健康问题.....D126

写一写: 关于过敏原的一切, D127

生活技能活动: 实践健康行为, D132

### 第8章复习.....D134

### D单元活动与方案.....D136



## 第9章

消费者和  
社区健康

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>第1课 做有见识的消费者</b> .....    | E4  |
| 聪明消费: 猜谜团体, E6               |     |
| 健康相关职业: 血库工作者, E7            |     |
| 写一写: 互联网信息, E8               |     |
| 生活技能活动: 分析影响健康的因素, E9        |     |
| 独立完成: 互联网安全, E10             |     |
| <b>第2课 检查媒体</b> .....        | E12 |
| 聪明消费: 货比三家买东西, E13           |     |
| 生活技能活动: 分析影响健康的因素, E14       |     |
| 链接: 社会研究, E15                |     |
| 生活技能活动: 做负责任的决定, E17         |     |
| <b>第3课 做健康的选择</b> .....      | E18 |
| 链接: 艺术, E21                  |     |
| 健康在线: 调查广告, E23              |     |
| 生活技能活动: 做负责任的决定, E23         |     |
| 写一写: 进行投诉, E24               |     |
| 生活技能活动: 解决冲突, E25            |     |
| 学习生活技能: 获取有效的健康信息、产品和服务, E26 |     |
| <b>第4课 花时间和花钱</b> .....      | E28 |
| 生活技能活动: 设定健康目标, E29          |     |
| 链接: 数学, E30                  |     |
| <b>第5课 为卫生保健做规划</b> .....    | E34 |
| 性格塑造: 一起工作, E35              |     |
| 聪明消费: 卫生保健, E36              |     |
| 独立完成: 关于专家的一切, E38           |     |
| 生活技能活动: 获取有效的健康信息、产品和服务, E39 |     |
| 聪明消费: 卫生保健机构, E40            |     |
| 生活技能活动: 运用沟通技能, E41          |     |
| <b>第6课 获取卫生保健</b> .....      | E42 |
| 链接: 数学, E44                  |     |
| 独立完成: 支付卫生保健, E45            |     |
| 生活技能活动: 分析影响健康的因素, E47       |     |
| <b>第7课 做卫生保健志愿者</b> .....    | E48 |
| 性格塑造: 做志愿者, E49              |     |
| 性格塑造: 写一份简历, E50             |     |
| 打破常规: 帮助他人, E50              |     |
| 生活技能活动: 做一名健康倡导者, E51        |     |
| 链接: 艺术, E52                  |     |
| 写一写: 这种职业适合我吗, E53           |     |
| <b>第9章复习</b> .....           | E54 |

## 第10章

## 环境健康



登录[www.mmhhealth.com](http://www.mmhhealth.com), 了解更多有关E单元社区和环境健康的知识。

### 第1课 对环境的尊重 .....E58

写一写: 保护环境, E60

链接: 社会研究, E61

链接: 科学, E62

生活技能活动: 做一名健康倡导者, E63

### 第2课 保持空气清洁 .....E64

链接: 科学, E66

性格塑造: 住房检查, E69

独立完成: 检测一氧化碳, E70

生活技能活动: 设定健康目标, E71

### 第3课 保护我们的水 .....E72

聪明消费: 有机农产品, E73

链接: 数学, E75; 艺术, E76

生活技能活动: 设定健康目标, E77

### 第4课 保护我们的土地 .....E78

健康在线: 污染与保护, E79

独立完成: 更多的再循环, E80

生活技能活动: 做负责任的决定, E82

健康相关职业: 土壤科学家, E83

### 第5课 保护环境的其他方法 .....E84

性格塑造: 节约能源, E85

链接: 艺术, E87

写一写: 感受声音, E89

生活技能活动: 运用沟通技能, E90

学习生活技能: 做一名健康倡导者, E92

### 第10章复习 .....E94

### E单元活动与方案 .....E96



## C单元 个人健康和安

### 学习生活技能

管理压力, C86

### 生活技能活动

实践健康行为, C101, C111, C119

做负责任的决定, C95, C117, C129

分析影响健康的因素, C77

管理压力, C86

设定健康目标, C99, C135

做一名健康倡导者, C85

获取有效的健康信息、产品和服务, C70

### 性格塑造

尊重: 关注积极方面, C73

尊重: 尊重权威, C81

责任感: 遵循安全规则, C94

责任感: 保障安全, C102

公民意识: 关爱他人, C115

### 跨学科链接

科学, C93, C106, C108, C110, C114, C130

社会研究, C70, C76, C82, C109, C116

体育, C100, C132

数学, C66, C107

写一写, C83, C136

音乐, C98

艺术, C113

### 在学校或家中独立完成

预防在家里的伤害, C90

循环与呼吸, C122

做好准备, C124

### 聪明消费

无毒清洁剂, C92

保护牙齿, C131

### 健康在线

突发事件和灾害, C105

## D单元 药品和疾病预防

### 学习生活技能

解决冲突, D46

做负责任的决定, D108

### 生活技能活动

做一名健康倡导者, D10, D45, D73, D103

运用拒绝技能, D16, D43, D71, D106

分析影响健康的因素, D25, D98

设定健康目标, D33, D117

实践健康行为, D37, D85, D132

做负责任的决定, D54, D108, D124

管理压力, D60

获取有效的健康信息、产品和服务, D66, D92

### 性格塑造

尊重: 一言一行负有责任, D20

公民意识: 吸烟的代价, D32

诚实: 健康的习惯, D64

尊重: 勇敢说“不”, D98

### 跨学科链接

艺术, D9, D43, D102

写一写, D16, D69, D71, D88, D92, D127

数学, D17, D49, D99

体育, D21, D59, D72, D116

科学, D22, D30, D105, D120

社会研究, D27, D70, D93, D123

音乐, D41, D113

### 在学校或家中独立完成

表达关注, D24

要有说服力, D28

解释信息, D52

掌握信息, D125

### 聪明消费

比较标签, D8

治疗酗酒, D23

节约钱, D29

家用化学品警告, D61

让购买者意识到, D82

你的食物安全吗, D121

### 健康在线

远离药品, D58

了解性传播疾病, D95

## E单元 社区和环境健康

### 学习生活技能

获取有效的健康信息、产品和服务, E26  
做一名健康倡导者, E92

### 生活技能活动

分析影响健康的因素, E9, E14, E47  
做负责任的决定, E17, E23, E82  
解决冲突, E25  
获取有效的健康信息、产品和服务, E26, E39  
设定健康目标, E29, E71, E77  
运用沟通技能, E41, E90  
做一名健康倡导者, E51, E63, E92

### 性格塑造

公民意识: 一起工作, E35  
公民意识: 做志愿者, E49  
关心他人: 写一份简历, E50  
责任感: 住房检查, E69  
公民意识: 节约能源, E85

### 跨学科链接

写一写, E8, E24, E53, E60, E89  
社会研究, E15, E61

数学, E30, E44, E75  
艺术, E21, E52, E76, E87  
科学, E62, E66

### 在学校或家中独立完成

互联网安全, E10  
关于专家的一切, E38  
支付卫生保健, E45  
检测一氧化碳, E70  
更多的再循环, E80

### 聪明消费

猜猜团体, E6  
货比三家买东西, E13  
卫生保健, E36  
卫生保健机构, E40  
有机农产品, E73

### 健康在线

调查广告, E23  
污染与保护, E79

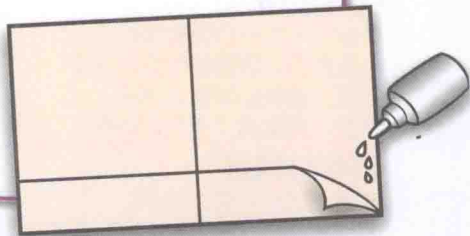
## 生活技能

生活技能是指可以维持和提高一个人的健康的行为。下面列出的是本书中所要介绍的生活技能。

- 实践健康行为
- 运用沟通技能
- 运用拒绝技能
- 分析影响健康的因素
- 设定健康目标
- 管理压力
- 获取有效的健康信息、产品和服务
- 解决冲突
- 做负责任的决定
- 做一名健康倡导者

### 使用 折页

为了帮助大家掌握这些生活技能, 本书在每个“学习生活技能”栏目中都安排了折页制作。折页是一种你能制作的三维卡片, 它有助于你理解每项生活技能的要点。



# C单元

## 个人健康 和安全

### 第 6 章

暴力与伤害的预防

C62





# 第 6 章

## 暴力与伤害 的预防

|                  |      |
|------------------|------|
| 第1课 暴力行为         | C64  |
| 第2课 保护性因素：家人和朋友  | C72  |
| 第3课 保护性因素：环境     | C78  |
| 第4课 室内安全         | C88  |
| 第5课 室外安全         | C96  |
| 第6课 气象与自然灾害      | C104 |
| 第7课 为突发事件做好准备    | C112 |
| 第8课 分秒必争时的急救     | C118 |
| 第9课 其他的急救        | C126 |
| 第10课 中毒、咬伤和烧伤的急救 | C134 |





**First Aid Kit**

## 关于暴力与伤害的预防， 你了解多少？

1. 如果你独自在家，有一个陌生人来按门铃，这时候最安全的做法是什么？
2. 如果有一只你不认识的狗靠近你，你应该怎么做？
3. 为什么骑车时戴上自行车头盔很有必要？



## 主题 导航

### 在家里预防伤害



现代技术很神奇，轻轻地一按开关，整个房间就会亮堂起来。感到有点儿冷吗？打开自动调温器就行了。太热了？可以打开电扇或空调。需要吹干头发、洗洗衣物，或是烤一点面包，都有家用电器可以帮忙。但是，伴随所有这些技术带来的方便，危险也接踵而至。在家里，你对于预防伤害有多少知识呢？你的家安全吗？



登录[www.mmhhealth.com](http://www.mmhhealth.com)，了解更多有关暴力与伤害的预防的相关活动和信息。

# 暴力行为

### 你将学习……

- 针对暴力的保护性因素。
- 暴力的形式。
- 虐待的形式和迹象。
- 避开暴力的方法。

### 词汇

- |         |     |
|---------|-----|
| ● 保护性因素 | C65 |
| ● 欺负    | C66 |
| ● 杀人    | C66 |
| ● 性骚扰   | C67 |
| ● 乱伦    | C68 |
| ● 家庭暴力  | C68 |
| ● 武器    | C70 |

视频游戏常常充满暴力，色彩缤纷的动画角色之间会相互攻击，但在游戏结束后，这些角色又突然变得跟新的一样完好无损。在虚拟世界里，游戏中的角色可以重新再来，不受暴力的影响。而对于某些人而言，暴力却是真实生活中的一部分，它的影响可能会持续很久。



# 保护自己免遭暴力

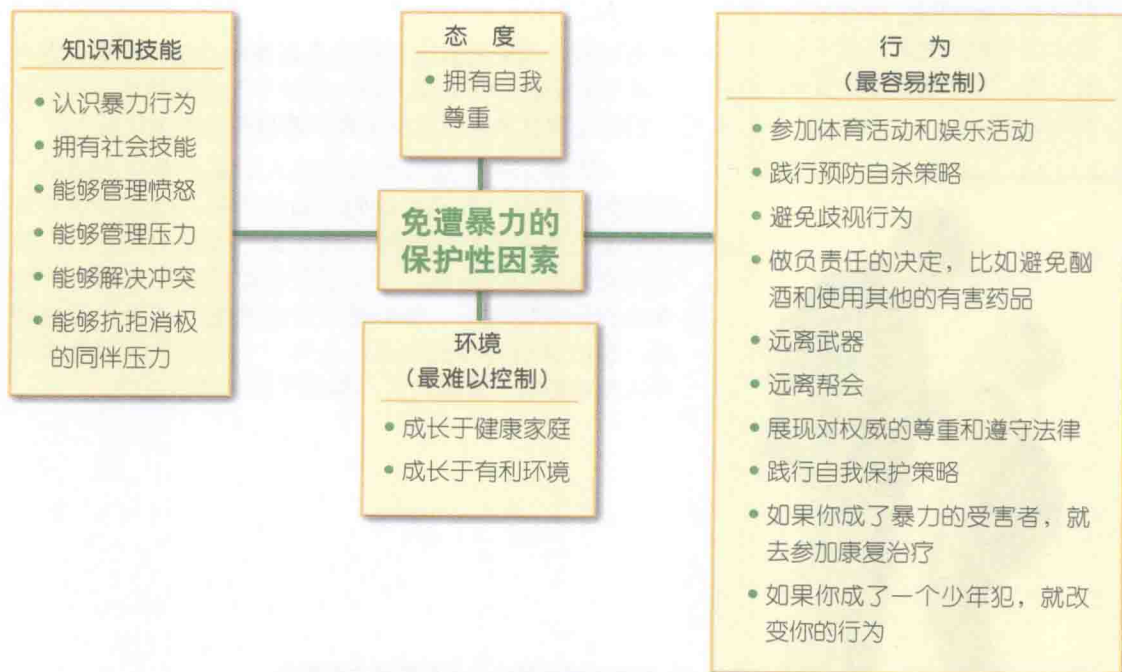
就像你在第2章中学到的，暴力指的是使用（或）威胁使用身体力量来伤害自己、他人或财物，“暴力行为”是指与暴力相关的行为。尽管在有些时候，你很难完全避开暴力，但是你可以采取一些行动来保护自己。

**保护性因素**（protective factors）是指可以促进健康、安全和幸福的个人行为方式以及个人环境的特征。这些因素可以帮助你免遭暴力。下面的因素中，哪些已经是你生活中的一部分？哪些因素你可以加进去呢？



## 什么是保护性因素呢？

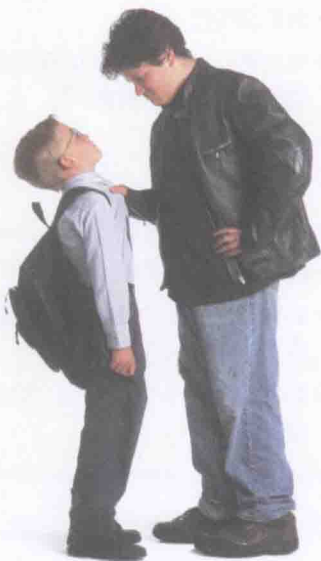
▲ 在健康的家庭环境中长大，可以作为一种抗击暴力的保护性因素。



## 欺负者图表

制作一张图表来显示美国学校中欺负行为的严重性。《美国医学会杂志》上的一项新研究表明，在一个全国性的包含15686名美国学生（6~10年级）的代表性样本中，29.9%的人自我报告说在学校里经常会卷入欺负中，其中13%的人是欺负者，10.9%的人是受害者，6%的人则两者兼而有之。

把这些百分比制作成一张饼图或柱状图，然后用这些百分比所代表的15686名学生中的实际人数制作成一张柱状图。哪一张图更能够说明问题呢？



## 暴力的形式

在任何背景下都可能发生暴力，暴力行为可能发生在家庭中、学校或社区里。不幸的是，一些青少年参加了暴力活动，而另外一些青少年则受到暴力的伤害。暴力的形式可能五花八门，从推攘、动手打架，到威胁、欺负。对你周围其他人身上的暴力行为迹象保持警觉，并且尽量避开。必要的时候，找一位负责任的成年人寻求帮助。

- 打架的形式包括推攘、猛击、脚踢和拳击。它可能发生在两个人之间，或两个团体之间，比如帮会成员。
- 欺负（bullying）是指一个人试图伤害或恐吓另一个看似无助的人——比如，那些可能是身体羸弱的人，或小个子的人，或学校、社区里的新人以及显得没有信心的人。欺负在男孩、女孩身上都会发生。
- 暴力经常涉及武器的使用，并且都会导致严重的伤害或死亡。青少年之间的某些争吵和斗殴甚至会以杀人收场。杀人（homicide）是指有意或无意地杀死另一个人。
- 有时候，人们的暴力可能会直接指向自己。自杀在青少年死亡原因中排在第三位，仅次于车祸和他杀。大多数的自杀和自杀企图都发生在严重抑郁的青少年身上。

一些青少年可能认为自己坠入了毫无希望的陷阱，或感到无能为力去应对他们面临的问题。他们在内心深处可能会感到悲伤或孤独。在失去所关爱的人之后，他们可能感到心烦意乱，以至于他们相信自己永远不可能恢复到原来的样子。他们通常会选择酗酒或使用其他药品，有时甚至会想到自杀。任何一个开始认真思考自杀并认为它是唯一答案的人，都必须立刻寻求帮助。

◀ 要向老师或其他的学校职员立刻报告学校里的任何欺负行为。