

女孩， 你的安全比什么都重要

GIRL, YOUR SAFETY IS MORE IMPORTANT THAN ANYTHING ELSE

韦静◎著

女孩，这个世界是友善的，
但也随时都存在危险，你必须懂得自我保护。

学会自我保护，让自己变强大，
是女孩受用一生的能力。

北京时代华文书局

女孩， 你的安全比什么都重要

GIRL, YOUR SAFETY IS MORE IMPORTANT THAN ANYTHING ELSE

韦静◎著

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

女孩，你的安全比什么都重要 / 韦静著. — 北京：北京时代华文书局，2017.4

ISBN 978-7-5699-1542-6

I. ①女… II. ①韦… III. ①女性—安全教育—青少年读物 IV. ①X956-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 078929 号

女孩，你的安全比什么都重要

NVHAI, NI DE ANQUAN BI SHENME DOU ZHONGYAO

著 者 | 韦 静

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 田洪江

责任编辑 | 张彦翔

装帧设计 | 天之赋设计室

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267955 64267677

印 刷 | 三河市天润建兴印务有限公司 电话：0316-3522770

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787mm×1092mm 1/16 印 张 | 16 字 数 | 267 千字

版 次 | 2017 年 7 月第 1 版 印 次 | 2017 年 7 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1542-6

定 价 | 32.80 元

版权所有，侵权必究

前言

百度上搜索“女孩失踪 2016”，就有 1 070 000 个结果。

这个数字实在是庞大得扎人眼，女孩遭遇意外的方式也是花样百出。有女孩在路上被面包车上下来的几个男人强行拖走；有女孩上学的路上离奇失踪；有女孩在出游的路上被害；有女孩因上错车而与家人朋友失联……

除此以外，还有女孩深夜在外被跟踪、抢劫、强暴，有女孩在宿舍被性侵、杀害，还有女孩在家里遭遇意外……

之所以有那么多女孩遭遇伤害，甚至丢掉性命，和女孩社会阅历少、思想单纯，以及自身的特殊性有关。但更大程度上是因为她们自身缺乏安全常识，防范意识太差，给坏人提供了可乘之机。为避免更多悲剧的产生，女孩们有必要学习并掌握一些安全常识。

在学习安全常识之前，女孩必须要认识到安全的重要性。尤其要认识到生命于每个人而言都只有一次，在自己的人身安全和财物安全同时受到威胁的时候，要毫不犹豫地选择舍财保命。毕竟，只要活着，一切都还有希望。同时，女孩要不断地训练、提高自己的安全意识，任何时候都不能掉以轻心。

青春期的女孩由于生理和心理都处于一个急剧变化的阶段，这时候面临的诱惑也很多，毒品、色情、酗酒、早恋等。稍有疏忽和把握不好，就会掉入深渊，给自己带来无法弥补的伤害。处于青春期的女孩要洁身自爱，树立正确的人生观和价值观，安全度过人生最美的一段时光。

一般来说，女孩对一个人深夜出门存在恐惧，却往往会忽略身边的安全隐患，比如插座安全、食物中毒、电梯坠落、高空坠物、微波炉爆炸、火锅店着火等。而这些意外往往具有突发性、危机性，一旦发生，女孩们很容易陷入慌乱，而慌乱只会让伤害加剧。危险就像埋藏在我们身边的炸弹，不知何时就会被引爆，女孩要时刻留神。

不少女孩都会觉得现在治安不差，不至于大白天遇到坏人，但不怕一万，就怕

万一。就算一个地方治安稳定，但也不能避免极个别坏人对女孩起歹意、行凶。为了保护自己，女孩在遇到坏人的时候，比如遇到扒手，被跟踪、被劫持等，一定要镇定地想办法，与对方斗智斗勇，争取把伤害降到最低。

最容易让女孩放松警惕的地方就是校园。女孩总以为校园是一片净土，管理严格，不会有什么危险，实则不然。女孩们在校园里遭受的伤害一点也不少，男老师的性侵、校园暴力、同学的勒索和恐吓、歹徒入侵女宿舍等都有可能发生。因此，女孩一定要小心那些隐藏在校园里的魔爪。

危险不只在校园，女孩在社会上的安全更不容忽视。有些伤害是意外，而有些伤害则是蓄谋已久。相对于前者，后者更危险，但也更容易防范。社会上，女孩一定不要为陌生人的诱惑所动，以免被人卖了，还帮人数钱；不要给陌生人带路，不要送陌生人回家，以免自己的善良和同情心被利用；黑车、黑摩的千万不要随便坐，以免遭遇不测；外出旅行，尽量远离搭便车、逃门票的攻略，以免把生命搭在穷游这条路上。

也许有人会说出门这么多危险，那我宅在家里上网总安全了吧？不！网上的危险也不容小觑。别被网上的“大叔”迷得颠三倒四，不仓促与网友见面，不向网友泄露自己的私人信息，不被网上的招聘信息蛊惑，远离裸贷，以保护自己的财产和人身安全。

俗话说天灾人祸，防不胜防，如果灾难忽从天降，除了接招，别无他法。女孩唯一能做的就是现在多多了解一些灾难来临时自我保护的知识，比如地震了如何自保、溺水了如何求生、高楼火灾如何逃生、雷电天气如何防范被雷击、泥石流滑坡时如何自救等。

作为女孩子，都不希望自己遇上任何伤害和意外，可是人生难免会遇上各种各样的意外，女孩独自出门的情况也无法避免。因此，我们要提高警惕，加强自身的防范意识，掌握一些必要的安全知识，以便在突发情况来临时更好地保护自己。



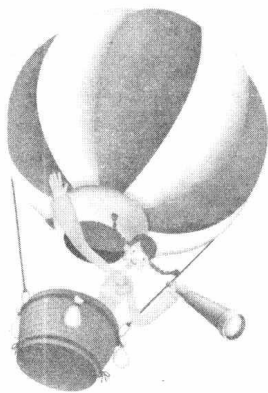
目 录

前言 /1



第一章 请记住，生命安全永远是第一位的

1. 提高自身安全意识最重要 /2
2. 什么样的女孩容易被坏人盯上 /5
3. 应急、应变能力要具备 /7
4. 时刻谨记“生命第一” /10
5. 要牢记的几个重要的求助号码 /12
6. 拒绝自杀，不做冲动任性的傻女孩 /15
7. 女孩必备的自我保护能力 /18
8. 保持警惕，凡事多留个心 /21
9. 生命宝贵，好好珍惜它 /23





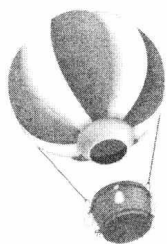
第二章 青春期的自我保护



1. 吸烟的姿势一点都不酷 /26
2. 酒精的刺激不是女孩所该享受的 /29
3. 好奇害死猫，请远离毒品 /32
4. 天下没有不劳而获的事情，拒绝赌博 /35
5. 远离传销，不听信任何洗脑案 /38
6. 不接触暴力、色情的影像与书籍 /40
7. 清醒对待所谓的“性自由” /43
8. 任何人都没有权利抚摸你的身体 /46
9. 了解身体的秘密，拒绝性骚扰、性侵害 /49
10. 就算是爱情，也不能用自己的身体去证明 /53
11. 别再被“无痛人流”忽悠了 /56



第三章 身边的安全隐患不可小觑



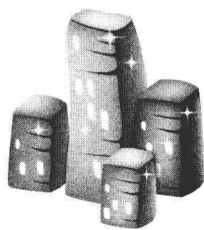
1. 食物中毒该怎么办 /60
2. 防止被猫狗等动物意外咬伤抓伤 /63
3. 进入公共场所要先找到安全出口 /66
4. 电梯坠落如何自救 /68
5. 人多的场合防止被踩踏 /70
6. 路面有积水时避免自己掉进下水道 /73
7. 公共泳池的潜藏危险有多少 /75

8. 原来火锅店也是危险的地方 /78
9. 野外的蘑菇不要随便采来吃 /82
10. 插座隐患，人命关天 /85
11. 小心，这样使用液化气罐很危险 /88
12. 防范被高空坠物所伤 /91
13. 乘坐小汽车，一定要系好安全带 /94



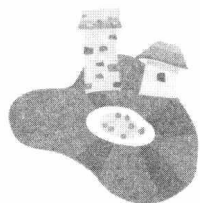
第四章 遇到坏人，斗智斗勇智为先

1. 警惕陌生人的热情搭讪 /98
2. 不回应任何陌生电话和信息 /101
3. 如果发现有人跟踪你怎么办 /104
4. 乘公交，遇到小偷怎么办 /106
5. 遇色狼怎么脱身 /109
6. 歹徒入室抢劫，或许全身镜能帮你一把 /111
7. 放学路上遇到坏人如何脱身 /113
8. 被人绑架怎么办 /115
9. 如何预防被人拐卖 /118
10. 遇到坏人是呼救还是不呼救 /120
11. 就算对方有你的把柄，也不受其摆布 /122





第五章 小心校园里那些隐藏的魔爪

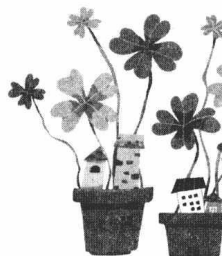


1. 不与男老师、男校长单独相处 /126
2. 和男生相处保持适当距离，友谊也要有分寸 /129
3. 一定不要和老师谈恋爱 /132
4. 绝对不可与校外的男生单独外出 /135
5. 如何应对校园女生之暴力 /138
6. 如何面对同学的恐吓、索取财物 /141
7. 不在同学和朋友家留宿 /144
8. 言谈举止要自重、不轻浮 /147
9. 巧妙摆脱男性的纠缠 /150
10. 遭遇性侵，一定要及时告知老师和家长 /152
11. 女生集体宿舍安全须知 /155
12. 体育课安全：跑步也能猝死，这是真的吗？ /158



第六章 在社会上，保护好自己才能让父母放心

1. 可以给陌生人指路，但不要带路，也不要送其回家 /162
2. 不独自去夜晚的歌厅、酒吧等娱乐场所 /165
3. 放暑假了，玩水很危险 /168
4. 绝不随便搭乘“黑出租”“黑摩的” /171
5. 骑单车上学，很美但很不安全 /174



6. 不要露富，多加注意人身和财产安全 /176
7. 公交车发生交通事故如何自救 /179
8. 去景区游玩，严格遵守景点各项安全规定 /182
9. 火车站遇到过的那些骗子 /184



第七章 网络有风险，上网需谨慎

1. 微信里的骗局 /188
2. 拒绝陌生的微信、QQ 等好友申请 /191
3. 不要被网上的成熟“大叔”迷倒 /194
4. 不仓促与网友见面、不轻信任何网友的话 /197
5. 拒绝 QQ、微信等网友借钱和邀请 /200
6. 小心网络贷款的危险 /203
7. 远离裸贷，防止被骗和要挟 /206
8. 小心网购里的骗局 /209
9. 学生二手货交易要当心 /212
10. 寒暑假打工当心被骗 /215
11. 兼职陷阱花样多 /218
12. 被“人肉”了，如何保护自己 /222





第八章 突发灾难，冷静才能保命

1. 地震了，如何自保 /226
2. 高楼发生火灾如何逃生 /229
3. 水灾时如何逃生 /232
4. 雷电天气，如何做好安全防范 /234
5. 突遇台风如何自保 /236
6. 遭遇泥石流、滑坡时该怎么办 /238
7. 遇到海啸，如何安全逃脱 /240
8. 重大传染病的防范措施 /243



第一章

请记住，生命安全永远是第一位的



1. 提高自身安全意识最重要

案例一：

2016年10月17日，16岁女孩小雯（化名）的初中同学陆某约她出去玩。虽然对方是男孩，但因为两人的关系很好，小雯就答应了。

于是，小雯在没有经过校方同意的情况下，就擅自离开了学校，与陆某以及另外3名男孩在KTV唱歌直到凌晨。之后，几名男孩建议大家去宾馆开一间房，休息好后再回学校。

小雯当时想着，这几个男生不是自己的同学就是自己的老乡，不会有事的，就答应下来。谁知，4名男孩却趁着酒后醉意，对小雯实施了轮奸。

案例二：

2015年8月28日，5名14~15岁的准高中生在路过铁路时，因为从没坐过火车，觉得很好奇，并且认为在铁路上拍照是一件很有文艺范和流浪感的事情。还想着，要是能和飞驰的火车拍照留念就更“拉风”了。

因此，当某货物列车驶近时，这5名高中生仍然不管不顾地待在铁轨上，用手机拍照。幸运的是，那段路不是弯道，火车司机及时发现了这5名学生，才没有造成铁路交通事故。

为什么那么多女孩在遭遇跟踪、搭讪、抢劫、强奸等各种意外和侵害时，没有及时做出反应，以至于错过最佳逃生时机？而且有些伤害明明是可以避免的，她们



却因为不在乎，觉得这根本没什么，而将自己推向危险的境地。

缺乏安全意识，自身警觉性差，可以说是造成女孩受伤的主要原因。比如，一些女孩外出很少查看周围的环境、晚上一个人去人少的地方、对熟识的男性没有防范意识，等等。要知道，伤害常常就是在我们没有防范的情况下降临的。

近几年女孩安全的事故频发，件件令人触目惊心。在我们痛斥凶手、歹徒、小偷等坏人的同时，更重要的是树立安全意识，做好自身防范措施，以保护自己不受伤害。

作为女孩，我们要怎么做呢？

第一，要建立起超前的防范意识。

所有女孩都是一朵美丽的花，尤其是未成年少女，更是含苞欲放的花蕾。但这些女孩却最容易成为“色狼”的目标。因此，女孩必须建立起强烈的自我防卫意识，如决不轻信陌生人的许诺、对男性保持适当的交往距离，等等。

第二，要学会预防被伤害的知识。

对于身心尚未成熟、社会经验不足的女孩来说，在面对意外伤害时，往往会因为自身处于被动位置而受到侵害。因此，我们必须时刻加强自我保护的意识。比如，我们可以和父母一起了解一些关于女孩被伤害的新闻，或者阅读一些相关方面的书籍，多多分析他人被伤害的原因，以便提高自己的警惕。

第三，要有保护自己的智慧和勇气。

当我们遇到危险时，不仅需要保护自己的意识和勇气，还要保护自己的智慧和方法，并依靠自己的智慧迅速而准确地做出能够保护自己的正确判断。

比如，在遇到有人试图非礼你的时候，最好理直气壮、义正辞严地斥责他们，如此一来，就可以在气势上镇住对方。一旦摆脱对方的纠缠后，就立刻回学校求助于老师和父母。如果暂时摆脱不了，就向路人求助，借助外界的力量，制止对方的恶行。

第四，要有顽强的自我防卫能力。

女孩一旦遇到危险，若是在周围人较多的地方要放开喉咙尖叫，一来表示反抗，二来可以呼吁救助。万一陷入困境时，女孩要竭尽全力保护自己。比如，看准时机攻击对方的小腹、裤裆之间等身体要害部位，也可以用牙齿咬他，外出时最好随身携带防狼喷雾、防狼电击器等防护工具。

第五，女孩要谨记几条自我保护的忠告。

(1) 独自在家时，一定要记得关门，拒绝陌生人进屋。哪怕对方自称是服务维修的人员，也要告知他“等家长回来再说”。

(2) 如果女孩晚上单独在家睡觉，当听到屋里有响声，或者发觉有陌生人进入房间时，不要不出声或直接把自己闷到被子里，最好马上开灯尖叫求救。

(3) 女孩在外出时，最好结伴而行，并且要随时与父母保持联系，更要随时注意周围的动静，陌生人搭讪时要保持警惕，在没有父母的许可下，不要在别人家过夜。

(4) 女孩在走路的时候，最好不要听音乐，更不要太过于专注地思考事情。因为这时你的精力会集中在音乐或思考上，从而使得自己的反应速度至少下降 30%，如果此时发生意外，就很难逃脱。这个时候，最好能够经常回头观察后面，周围人越多，观察的频率要越高，以防被跟踪、被偷窃。

(5) 女孩在外，应该避免单独和异性相处。并且一定要拒绝对方提供的色情影视录像和书刊图片，防止对方对你图谋不轨。

(6) 在遇到陌生人搭讪时，不要跟对方近距离说话，更不要在别人吸烟喷出的烟雾中停留，以防遇到麻醉药。更不能接受别人递给你的饮料或食品，以防被迷倒。

(7) 万一女孩受到了性侵害，要尽快告诉父母或报警，切忌因为胆怯、害怕而延误时间，进而导致丧失证据，让凶手继续逍遥法外。

总之，培养女孩自身的安全意识，是实现自我保护的先决条件。毕竟周围的环境不是一成不变的，老师和父母也总有顾及不到的时候。因此，我们需要随时注意到自己周围的危险变化，让自己成为保护自己的最佳屏障。



2. 什么样的女孩容易被坏人盯上

案例一：

2014年1月11日，一对焦急的夫妇到公安局报案，声称自己17岁的女儿已经失踪1天多了。

通过调查，警方得知女孩曾在1月10日与一男子在某宾馆碰面之后，直接乘车去了宜宾。那名男子是女孩通过网络认识的网友。

几番寻找后，民警于1月17日在宜宾一间出租房里找到了女孩，但没发现该男子的踪迹。面对民警的诸多疑问，女孩闭口不谈。后来在女孩父母的追问下，才从女孩口中得知了真相。

原来，女孩被网友骗了。当时，女孩与该男子到宜宾后，两人就发生了性关系。但没过多久，对方就让她去酒吧打工挣钱。女孩自然不愿意，但该男子与其同伴不断地劝说她，最后两人看她不听话，就开始威胁她，女孩只好就范。

案例二：

2014年9月的一天，小雪的宿舍来了一名20多岁的女子。她拎着两个大袋子，称自己是某文具产品代理商，是她们学校市场营销专业的学姐。

对方表示，因为现在大学生挣钱难，所以现在该文具产品准备聘用部分学生代理，特意为学妹们创造勤工俭学的机会。没多久，小雪和她的室友就在该女子的动员下，花了800多元从她手中“进货”。

结果女子走后，小雪她们才发现，对方留下的产品都是假货！

生活中，有些犯罪分子的行骗手段甚至说不上高明，但女孩被骗的事件依然屡有发生。而女孩一旦被骗，所产生的后果总是令我们不寒而栗。那么，究竟什么样的女孩最容易上当受骗呢？

自我防范意识差的女孩：有些女孩总觉得世界是完美的，周围更没有所谓的骗子。这样的女孩会轻易被陌生人搭讪，或者吃下陌生人递过来的东西和饮料。因为不会防范他人，所以受伤害的可能性比较大。

爱占小便宜的女孩：有些女孩总是喜欢占些小便宜，比如买东西让别人付钱，动不动就让别人请吃夜宵、喝水、吃零食等。如果被别有用心的人利用了这一点，女孩就极有可能发生一些让自己痛苦的事情。

乱交朋友的女孩：有些女孩可能因为性格叛逆的原因，喜欢和一些不太了解的人一起出去玩。长此以往，就会结交一些不靠谱的朋友。很多女孩就是因为这些“朋友”而被下药、抢劫、强奸甚至杀害，给女孩带来无法愈合的伤害。

感情用事的女孩：当女孩面对熟人或朋友介绍的人，很容易推心置腹，觉得朋友的朋友就是自己的朋友。事实上，有很多女孩就是因此受到了伤害。所以，女孩在和这类人交往时，最好多听、多看并加以辨别，双方在交流的过程中，最好态度诚恳而不失礼节，说话、做事要三思而后行，切忌感情用事。

过度张扬、显摆自己的女孩：有些女孩性格比较张扬，喜欢在公共场合展示自己的魅力、显示自己的穿戴，这样的女孩非常容易被“眼光独到”的不法分子看到，并成为其目标。

急功近利的女孩：有些女孩喜欢用金钱满足自己，或者因为特殊原因想要赚钱，又或者只是单纯地想要独立，却因为太过急功近利，听说哪里有发财的机会就哪里去，结果越是这样，越容易被骗。

穿着暴露的女孩：有的女孩为了展示自己的完美身材，或者是为了舒服，喜欢穿漏背的衣服、低腰的裤子、超短裙、超短裤等服装。殊不知，这样的女孩极容易给心怀不轨之人传达一种错误的信息，引起他人注意，进而成为他人的目标。

所以，女孩最好多和品德优秀的人在一起，但如果遇到任何人邀请你去陌生的地方，都不要轻易答应。哪怕对方是自己的好朋友，也要随时提高警惕，守住自己的底线和原则，以便更好地保护自己。