

女儿，你该如何保护自己

潘丽杰著



朝华出版社





女儿， 保护你自己， 你该如何

潘丽杰 著



朝華出版社
BLOSSOM PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

女儿, 你该如何保护自己 / 潘丽杰著. —北京:
朝华出版社, 2017. 7
ISBN 978-7-5054-4001-2

I. ①女… II. ①潘… 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 135244 号

女儿, 你该如何保护自己

作 者 潘丽杰

选题策划  付春琳

责任编辑 赵 曼

特约编辑 王红静

责任印制 张文东 陆竞赢

封面设计 叔冰设计工作室

出版发行 朝华出版社

社 址 北京市西城区百万庄大街 24 号 邮政编码 100037

订购电话 (010) 68413840 68996050

传 真 (010) 88415258 (发行部)

联系版权 j-yn@163.com

网 址 <http://zhcb.cipg.org.cn>

印 刷 北京墨阁印刷有限公司

经 销 全国新华书店

开 本 710mm×1000mm 1/16 字 数 170 千字

印 张 14

版 次 2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

装 别 平

书 号 ISBN 978-7-5054-4001-2

定 价 35.80 元

推荐序一

我们知道，每个孩子都是父母的心肝宝贝，每个女儿都是父母的掌上明珠。父母对孩子的健康成长，也许从孩子孕育的那天就开始了。

小时候，父母总会不厌其烦地叮嘱我们注意安全，而我们总觉得危险不会发生在自己身上。长大后，发现世界并没有我们想象中的简单，当然也绝没有我们想象中的那么凶险与黑暗。

身为女性，回过头来再看自己的成长历程，虽然时代不同，环境不同，但成长的过程是相似的。从害羞的小公主蜕变成青春美少女，再到职业女性，我深深地明白了这样的道理：自我保护意识和行动是多么的重要！

无论你在成长道路上遇到什么样的诱惑与伤害，第一时间能保护你的，只有你自己。因为，父母、老师或是其他你最亲近的人，都无法与你一辈子寸步不离。

近年来，每当听到女孩子因各种各样的原因，受到侵袭甚至遇害的消息时，我总是揪心不已。我认为作为父母，爱孩子的最好方式，就是要教会他们如何保护自己。不被甜言蜜语所迷惑，不被小恩小惠所蒙蔽，做一个骄傲的、

有主见的小公主，做一个有内涵、不盲从的孩子。只有自尊、自爱、自信的孩子，才是最美的！最棒的！

正如丽杰在书中前言里所说的那样：“你可以没有洪荒之力，但我希望你拥有保护自己的智慧。只有保护好自己，你才能享受舒心的校园生活，才能应对复杂多变的社会环境，才能走过美丽的青春年华，才能让自己的生命之花开得更美、更娇艳！”

丽杰做过多年学前教育及出版工作，经常看她在朋友圈晒和她女儿有关的场景。这次她的新书《女儿，你该如何保护自己》就是她从一位资深教育专家、爱女儿的母亲、曾经的美少女等多重身份，写给女儿和所有正在成长的女孩和家长的。

借丽杰的新书付梓之际，衷心祝愿每一个女孩都能在阳光下快乐地成长，即便遇到暴风骤雨，也能聪明应对。也希望更多的父母能读一读这本书，将科学的自我保护方法告诉孩子，让孩子少受伤害，增加自我保护的意识，让社会多一份和谐，让孩子多一片蓝天！

多项国际大奖及中国播音主持金话筒奖获得者、北京电台著名节目主持人

小雨姐姐

2017年6月

推荐序二

2017年的夏天，丽杰在微信上跟我说，她写了一本名叫《女儿，你该如何保护自己》的书即将出版了，想请我写个推荐序。我感到特别的开心，并要她将样书递给我看看，先睹为快。

在我的印象中，丽杰是年轻一代非常勤恳、有魅力的女性，第一次见面就给我留下了很好的印象，缘分让我们成了忘年之交。

看到这本精心撰写的书稿，可以感受到这本书的分量及沉甸甸的爱。我知道丽杰有一个漂亮的宝贝女儿，她从一个母亲的角度与经历出发，针对当下高发的校园欺凌、坐车失联、见网友被骗、夜跑遇害等事件，结合近年来在家庭教育中获得的独特感悟，完成了这本“女孩安全防卫第一书”。

显而易见，这本书的出版目的很明确，就是希望通过鲜活的事例，指导那些纯真的女孩建立自我保护的意识，学会自我保护的技巧。我为丽杰感到高兴，也希望有更多的父母能从这本书中得到启发，让广大女孩子们可以在安全的晴空下成长！

谈到孩子的教育，我的人生经历几乎与这一话题交织了半个多世纪。从

进入上海华东师范大学教育系学习，我就一直在关注孩子的成长与发展，后来在中国科学院心理研究所从事了近 50 年的相关研究。可以说，我对下一代的健康成长，自始至终充满了殷切的期待。

这次翻阅了丽杰写的这本关于女孩自我保护的书后，我有了新的感想和思考。我们知道，生活越温暖，孩子越单纯。她们认为每天过着两点一线的生活很安全，在学校有老师保护，回家有父母关爱，不容易遇到危险。

诚然，“无忧校园”和“温馨家庭”所提供的防护和教育在一定程度上可以减少成长的障碍。可社会毕竟是鱼龙混杂的，走出这个温暖的保护圈，独自面对复杂的成长环境，接触各种陌生人，心智尚未成熟且防护有限的女孩，能保护好自己吗？

丽杰在书中提到，每个女孩都是父母的小太阳，每个女孩都有一个属于自己的梦想空间。而意外和明天不知道哪个会先来，没人会预料到自己身上将会面临什么危险。对于女孩来说，家长怎样强调成长安全都不为过。我们要做的就是，用智慧教给她们安全成长的知识。

希望这本书能唤起父母主动关注孩子成长的安全问题，用爱给孩子铸造成长的防护网！对于广大女宝们来说，无论在校园内外，首先就要学会保护自己，增强安全意识，提高自我的保护能力。用智慧来“武装”自己，是每一个女孩走向成熟的关键。

“天下父母心，牵挂儿女身。”愿本书能发挥保驾护航的作用，从而让每个孩子都能在爱的阳光下成长，拥有美好的明天！

中国科学院心理研究所研究员 张梅玲

2017 年 6 月 北京

推荐序三

由于职业的缘故，我经常和丽杰在不同的场合谋面，久而久之，发现她是一位性格直爽、雷厉风行的“女汉子”。我和她的职业很相似，她的一些观念和思想也让我非常认同，不久我们便成了无话不谈的好友。没想到时间过得飞快，她以十几年来养育女儿的亲身经历和从事教育工作的体会，完成了这本书。

通览丽杰的这本新书，里面既有温暖如春的母爱，也有殷殷关切的叮咛。社会在转型，孩子在成长。我想，大概没有哪一代父母会像我们今天这样纠结：传统教育和现代教育受到前所未有的挑战，从孩子出生起，许多父母就会考虑，将来该给予他们什么样的教育？上什么样的学校？走什么样的路线？

通常，在考虑孩子的未来时，为人父母者，最大的期望，还是希望孩子能在复杂多变的社会中保持健康和快乐。在初期教育中，我们会以不同的方式，告诉他们要保护身体的隐私，到了哪个阶段才能谈“情”说“性”，尤其是家有女儿的父母，在这方面的保护与教育更是倍加谨慎。

毋庸置疑，女孩总是比男孩多一些危险。所以，生活中，我们也常听到

这样的口头禅：女儿是妈妈的贴心小棉袄，更是爸爸的小情人。可见，和男孩相比，女孩在父母的心中更多了一种温情。在社会的大环境下，如何提高女孩子的安全系数，除了加强学校与家庭的安全教育外，让孩子学会自我保护，也是至关重要的。

读了丽杰写的这本书后，我发现她对女儿的安全教育考虑得非常周到，从学校到社会，从网络到陌生人，以及孩子成长过程中将要面对的几乎一切不安全因素，她都以自身体验、生活细节、交谈的感受表达出来，很有可读性。

说句心里话，在读到这本书之前，每当我听到女孩遇险的新闻时都很痛心。我在从事“生命树成长教育”的过程中，接触过很多案例，也曾想过做一些女孩自我保护方面的培训，却一直没有实现。让我没想到的是，丽杰先我一步出书了，我为丽杰感到开心的同时，也很庆幸能为她的书写推荐序。

《女儿，你该如何保护自己》这本书感情真挚，方法实用，全书没有任何的说教之感，孩子们能接受，父母也能从中领悟家教之道。

俗话说，授人以鱼，不如授人以渔。希望广大父母能把这本书当作礼物送给女儿，让她们学会保护自己，做自己美好未来的主人。

“生命树成长训练”课程体系创始人 曹廷琿

2017年6月

A decorative tag with a white border and a grey center. The Chinese characters '前言' are written in a large, bold, black font. Below them, the word 'Preface' is written in a smaller, white, sans-serif font. A black string is tied around the right side of the tag, extending outwards.

前言

Preface

从女儿出生开始，就注定了我要爱她一辈子。她是我的公主，看着她粉嫩粉嫩的小脸、忽闪忽闪的大眼睛，我就想一直陪在她身边，希望她可以无忧无虑、天真烂漫地长大。每个女儿都是父母的天使，她们阳光般的笑脸，就像春日里盛放的鲜花，迎着暖风，尽情开放，给我们的生活带来无穷的生机和希望。

女儿给我带来了幸福，我把她当成手心里的宝。面对她，我总是带着虔诚的感恩之心和深深的责任感。对于女儿的安全教育，我一直都很谨慎，从她小时候就开始向她灌输各种安全知识和防卫意识，一切都是为了让她的成长道路能少一些不安定因素，多一分保护自己的能力和。虽然很多时候我没有把疼她、爱她的话挂在嘴边，但我相信她一定能体会得到。

在我的呵护下，女儿顺利地度过了童年。她渐渐长大，离我的视线也越来越远，慢慢步入了美丽但“危险”的青春期的。我犯了“担心症”，担心她身心不成熟、社会阅历少、经验不足、叛逆、性意识萌动、思想单纯而轻信他人、落入险境……

我是真的害怕她陷入险境而不自知，受到伤害而不能自救。

是的，青春期的女儿个性张扬、标榜自由。奈何“初出茅庐”，遇到危险还是很被动，尤其是遇到突如其来的危难常常不知所措，常常由于不懂自我保护技巧而受伤。

不时会有女孩被骗、被性侵、失联甚至被杀害的恶性事件被报道。

女孩坐出租车被害……

好心女孩送孕妇被诱骗、杀害……

女生走夜路被尾随……

女童被男老师性侵……

为人父母，看到这些新闻，除了不寒而栗，更多的是心痛。

怎样才能保护如花般娇嫩的女儿？怎样才能加强女儿的安全防范意识？怎样才能杜绝此类事件再次发生？女儿的安全问题，是我们需要深思，必须要做好的重要事情。

女儿长大的过程，就像花朵渐渐绽放的过程。为了让这朵花能开得更美，首先我要教她学会自我保护。要学会自我保护，除了常规的安全教育外，还要针对性别进行自我保护教育，培养她的应急、应变能力及各种自我保护技巧，让她有保护自己的智慧和方法。

我的女儿，保护好你自己，是你人生重要的一课。你可以没有洪荒之力，但我希望你有保护自己的智慧。只有保护好自己，你才能享受舒心的校园生活，才能应对复杂多变的社会环境，才能走过美丽的青春年华，才能让自己的生命之花开得更美、更娇艳。

女儿，当你学会了如何保护自己，妈妈才能真正地做到放手让你自由地飞翔。

目录

Contents

第1章

女儿，你要学会保护自己

做自己的主人，勇敢说出“不”	2
自我保护技巧，驱散成长的阴霾	5
强化安全意识，拒绝一切安全干扰	9
突发状况来袭，静心才能应付自如	12
一起进行安全演练，爸妈的忧思你知道	15
安全第一，你的安全比什么都重要	18

第2章

校园生活，象牙塔里不平静

校园“霸凌”，你不是一座孤岛	21
与男生相处，不相交的平行线也挺好	25
与男老师相处，谨防“狼”师	29
与异性交谈，中间放个交际距离	31
无事献殷勤，千万别被忽悠	33

炫富、攀比其实是空虚的表现 36

在同学家过夜一定要经过父母的同意 39

错把“友情”当“爱情” 43

爱情的花朵早开不得 48

男老师，是一道美丽的风景 51

第 3 章

网海无边，理智是岸

校园网贷的套路和大坑，咱不陷 54

网络交友有风险，聊天需谨慎 56

陌生网友要见面，坚决不约 60

网络世界套路多，千万要小心 63

微信骗局花样新，不要被蒙蔽了双眼 66

网络游戏层出不穷，玩儿要当心 70

网络“毒霾”，戴好心灵防护罩 73

网络犯罪真坑人，千万不要蹚浑水 76

第 4 章

做个内心强大、勇敢聪慧的女孩

骗子无处不在，保护个人信息最重要 80

夜跑虽好，但不适合独行 83

乘坐出租车，也要多防范 85

“黑车”隐患大，千万别乘坐	87
单独乘坐网约车，多留个心眼	90
陌生来电，该拒绝时不手软	93
吸烟、喝酒危害深，千万不要不当真	96
毒品是恶魔的幻术，千万别沾	99
被骗开房，如何成功避开	102
成年异性示好，不得不防	105
娱乐场所，谢绝邀请	108
为人处世，要学会给善良加点理智	111
遇以“熟人”为名的骗局，眼睛一定要擦亮	114
打扮不另类，青春是最美的容颜	117

第 5 章

陌生的人，学会用陌生的方式对待

陌生人问路，指路并不用负责带路	122
陌生人搭讪，警惕的神经要绷紧	127
面对“弱势群体”的求助，守住自己的底线	131
陌生人的车再好，也不坐	134
陌生人上门，“不开不开我不开”	137
面对热情的陌生人，请谨慎	140
行李物品不给陌生人看管，避免“人在囧途”	143

第6章

“狼”来了，用智慧来抗衡自身的恐惧

女儿，如果有人打了你	147
与小偷过招，量力而行	151
传销，这个骗局并不遥远	154
身处危难，记住这些号码	158
与坏人对对碰，熟记防卫菜单	162
各种寻衅滋事，能走多远走多远	165
犯了错误，努力改正，不受人威胁与摆布	168
“善意”要提防，“好人”的伎俩要识破	171

第7章

走好每一步，奏响安全的成长曲

还不是说“爱”的年纪	175
处理好异性的示好，保留住一段友谊	178
身体是最私密的财产，不要动手动脚	181
初吻，你要献给谁	184
追星没有错，但是不要迷失了自我	187
青春期的“爱情”，青涩的果子摘不得	190
性骚扰、性侵害，成长的血泪	193
离家出走，最不明智的行为	197
艾滋病，不得不说的话题	200
受了委屈，不自残、不自虐	203

第一章

女儿， 你要学会保护自己





做自己的主人，勇敢说出“不”

懂事、听话，是很多家长对孩子的要求，在家要听家长的，在学校要听老师的，上了班要听领导的，在这种教育环境下长大的孩子，自我意识会相当淡薄，不敢拒绝他人尤其是所谓的权威们的无理要求，也就更容易被人摆布，被欺负、被伤害时都不敢反抗。

01

据新闻报道，沈阳市一名小学教师对所教班级的6名女生进行了多次猥亵，让人不可思议的是，侵害女学生的地点竟然是在教室的讲台上。他通过恐吓、威胁，让女学生对此事不敢声张并保持沉默，由于第一名女学生没有反抗，接下来就有了第二名、第三名……即使有女学生反抗，但遭到该教师的毒打后，也不敢将此事告诉家长。由于孩子们没有自我保护意识，不敢说“不”，该教师的恶行被放纵长达两年半。作为母亲，看到这样的报道，我很心痛，女孩们的自我保护意识为什么如此缺乏？遇到这样的侵害难道不知道应该反抗吗？