



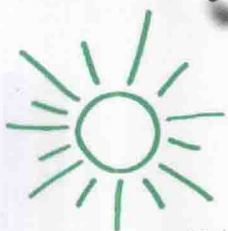
留守/守/岁/月 阳/光/成/长  
留守儿童心理励志丛书



著名儿童心理学专家 李红 高雪梅 总主编

# 留守儿童

## 安全成长手册



留守的我们，应该  
张开勇敢的翅膀，面对人生中的一切风浪，相信  
我们会比同龄人更自信、更坚强！

◎主 编 刘 立  
◎副主编 谭玉玲 李 维



西南师范大学出版社  
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位



留守/岁/月/阳/光/成/长  
留守儿童心理励志丛书



著名儿童心理学专家 李红 高雪梅 总主编

# 留守儿童



## 安全成长手册

- ◎主 编 刘 立  
◎副主编 谭玉玲 李 维  
◎编 委 付作勇 陶珍珍 范 琦  
赵 洪 黎海燕 伍坤堰



西南师范大学出版社

国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

## 图书在版编目(CIP)数据

留守儿童安全成长手册 / 刘立主编. —重庆: 西南师范大学出版社, 2013. 7  
ISBN 978-7-5621-6247-6

I. ①留… II. ①刘… III. ①农村—少年儿童—安全教育—手册 IV. ①X956-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第115394号

留守岁月 阳光成长  
留守儿童心理励志丛书  
总主编: 李红 高雪梅  
策划: 李远毅 郑持军

---

## 留守儿童安全成长手册

主编 刘立 副主编 谭玉玲 李维

---

责任编辑: 钟小族

封面设计: 魏显锋 方甜

插图设计: 刁天成

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路1号

邮编: 400715 市场营销部电话: 023-68868624

<http://www.xscbs.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 重庆紫石东南印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 12.5

字 数: 165千字

版 次: 2013年7月 第1版

印 次: 2013年7月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-6247-6

---

定 价: 24.00元

衷心感谢被收入本书的图文资料的原作者,由于条件限制,暂时无法和部分原作者取得联系。恳请这些原作者与我们联系,以便付酬并奉送样书。

若有印装质量问题,请联系出版社调换。

版权所有 翻印必究

留守岁月 阳光成长  
留守儿童心理励志丛书

编委会

总主编 李红 高雪梅

副主编 廖桂芳 张仲明 刘立

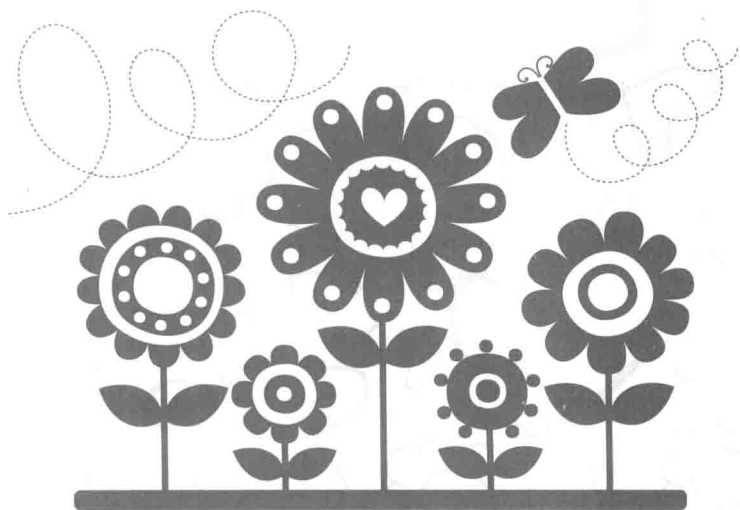
编委（以姓氏笔画为序）

王琦 王海燕 邓杉 刘君 余晓燕 张绍明

李益娟 李维 杨桂花 汪孟允 周源 苗小翠

金春寒 胡显清 赵海钧 唐远琼 唐春林 曹贵康

黄亚凝 黄丽君 彭艳蛟 蒋柳 谭玉玲 冀慧慧



## 致留守儿童的一封信

亲爱的留守儿童们：

还记得这些吗？厨房里刺鼻的煤气味道，上学路上跌破的膝盖，太阳底下干不完的农活，马路上飙升而过的车辆，深夜里蒙面的歹徒，被窝中压抑的哭声，爷爷奶奶老迈的身影……我们是不是常常觉得自己很孤单呢？是不是时常觉得没有安全感呢？是不是经常觉得这个世界充满了危险和邪恶呢？是不是觉得没有人可以成为我们的依靠呢？

为了家庭的生活，为了我们的学费，我们的父母远赴他乡，留守的我们被称作“弱势群体”。但是，我们并不孤单，也并不弱小，除了亲爱的爸爸妈妈，在这个世界上还有很多人在关心着我们，希望我们平安健康，希望我们和城里孩子一样幸福快乐地成长。为此，亲爱的叔叔阿姨们给我们量身定做了这本手册，希望它能成为我们的铁布衫、护身符、百宝书，从中我们知道怎样应对危局、脱离危险、保护自己。

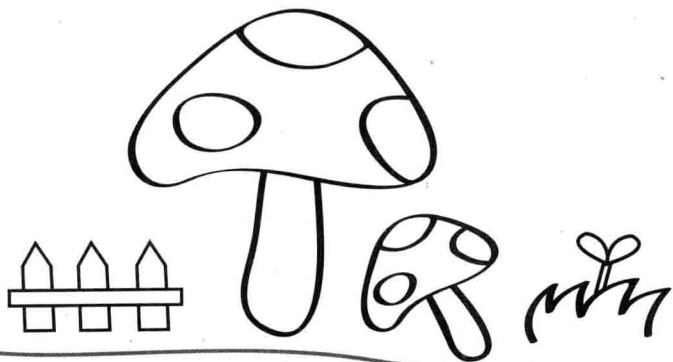
大千世界，芸芸众生，每一个生命都有着它的尊严，都值得珍惜，都有它存在的价值。我们每一个小朋友都是父母及家人的心肝宝贝，都是祖国的花朵、未来的栋梁。留守的我们，既然早早地尝到了生存的不易、生活的艰辛，稚嫩的肩膀也过早地扛起了人生的重担，那么就不该再做温室里的花朵，而应该像暴风雨中的海燕一样长出勇敢的翅膀，面对人生中的一

切风浪。在暴风雨的磨炼下,相信我们一定会比同龄的孩子更勇敢、更坚强、更自信,未来正敞开大门期待我们踏出成功的第一步。请相信,暴风雨后一定有彩虹!

我们每一个孩子都有一双隐形的翅膀。古人云,天将自助者。任何人的帮助都比不上我们自己成为自己的坚强后盾。叔叔阿姨们为我们编写这本书也是希望我们可以吸取其中有用的知识,用它来武装自己、活学活用,让这些知识变成我们的智囊库,成为我们一生受用的财富,在发生意外的时候助人救己,为安全添一份保险,为生命撑起保护伞。

亲爱的伙伴们,愿我们一生都平安健康,愿全社会的爱都来护佑我们人生的航船平安起航!

题记:我们是落单的燕子,我们是路边的小草,留守的我们成为大家心中永远的牵挂。虽然我们没有爸爸妈妈的守护,却有全社会的爱来保护我们,这些爱就是我们幼小心灵的保护伞,能让我们脱离一切危险和伤害。



# 目 录

## 第一部分 生活安全篇

<b>第一章 留守的家门，谁来守护</b> .....	2
第一节 小心用电，谨防家中的“电老虎” .....	2
第二节 不要玩火，以防人财两空 .....	6
第三节 慎用燃气，不让它成为厨房里的第一“杀手” ...	10
第四节 “房”不胜防，警惕小伤害 .....	14
第五节 拒绝和陌生人说话，拒绝不速之客 .....	22
<b>第二章 校园，撑起一片纯洁的蓝天</b> .....	25
第一节 警惕“水乌龟”，远离校园火灾 .....	25
第二节 校园暴力染“红”了我们的白衬衫 .....	28
第三节 锻炼安全，别在操场上洒眼泪 .....	32
第四节 遵守实验规则，远离实验“爆炸” .....	37
<b>第三章 户外警钟</b> .....	42
第一节 遵守交通规则，不让马路成为“虎口” .....	42
第二节 别在游泳运动中“躺下” .....	49
第三节 外出旅游，注意人身财产安全 .....	53
第四节 在与大自然的亲密接触中学会求生 .....	58
第五节 学好劳动知识，早做当家人 .....	63

## 第二部分 社会安全篇

<b>第一章 公共场所隐患多，自身安全不放松</b> .....	70
第一节 公共场所多人员，消防安全记心间 .....	70
第二节 遵守公共秩序，安全你我他 .....	72
第三节 迷路不着急，镇定通向回家路 .....	75
第四节 注意网络安全，远离不良网站 .....	77
<b>第二章 注重个人卫生，养成生活好习惯</b> .....	81
第一节 拒绝路边摊，加强健康意识 .....	81
第二节 生活爱干净，预防传染病 .....	85
第三节 毒食毒药毒气，我们不得不“防” .....	95
第四节 拒绝诱惑，对毒品说“NO” .....	100
<b>第三章 警惕罪恶的“黑手”，防范身边的“恶魔”</b> .....	105
第一节 小心抢劫，藏好我们的零花钱 .....	105
第二节 骗术高超，但我不中招 .....	108
第三节 敲诈勒索，揪我们的小辫掏我们的钱 .....	110
第四节 绑架挟持，被束缚的年幼的我们 .....	113
第五节 女孩，让我们学会保护自己 .....	116

## 第三部分 自然灾害篇

<b>第一章 自然灾害，重在防范</b> .....	122
第一节 寒冬腊月，我们该怎么保暖 .....	122
第二节 夏日炎炎，太阳公公也犯错 .....	125
第三节 狂风暴雨，小雨点闯大祸 .....	129

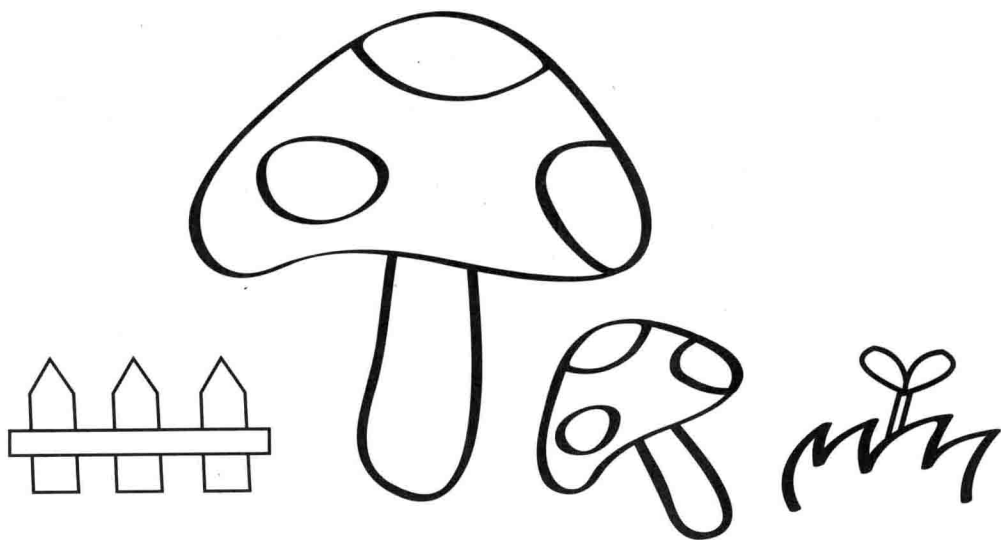
第四节	电闪雷鸣，雷公电母的怒火 .....	133
第五节	冰雹滚滚，天上掉下个“冰弹子” .....	136
<b>第二章</b>	<b>地球“生气了”，我们怎么办 .....</b>	<b>139</b>
第一节	地动山摇，地震惊魂记 .....	139
第二节	“洪魔”过境，一扫而尽 .....	143
第三节	流动的泥土石块，下雨别走山坡道 .....	146
第四节	飞沙走砾，沙尘的“侵略战” .....	150

## 第四部分 科学知识篇

<b>第一章</b>	<b>有备无患，一生平安 .....</b>	<b>156</b>
第一节	急救箱：家中的“百宝箱” .....	156
第二节	旅行小药箱，出游保健康 .....	159
第三节	小药包，大用途 .....	161
<b>第二章</b>	<b>学会急救，珍爱生命 .....</b>	<b>165</b>
第一节	安全掌握在我们自己手中 .....	165
第二节	生病不可怕，对症下药专治“它” .....	167
第三节	生活急救秘典，我们要牢记 .....	171

## 第一部分 生活安全篇

家是我们每个人温暖的港湾,能让我们这些疲惫的小船时刻靠岸。谁不想要一个只有祥和没有戒备,只有安全没有危险的完美之家?爸爸妈妈是这个家的守护人,他们的爱为我们撑起了保护的伞,但是,离开了他们的呵护,谁又来对付家中暂时睡着的“恶狼”?校园是孩子们的世界,是学习知识的天堂,可是,没有爸爸妈妈的接送,没有他们的谆谆叮嘱、悉心照料,我们可以自由、安全地徜徉在书本与课堂里吗?我们能和伙伴们和平相处、共同进步吗?当我们踏上春天的山坡,当我们游进夏季的小河,当我们一个人过马路、上学堂,当我们和爷爷一起背上锄头,我们能保护好自己吗?生活里处处充满了危险,爸爸妈妈不在身边,我们要当好自己的船长,将生活之船开进安全的港湾,让我们一起面对生活中的危难,用生活安全知识来武装我们的头脑。



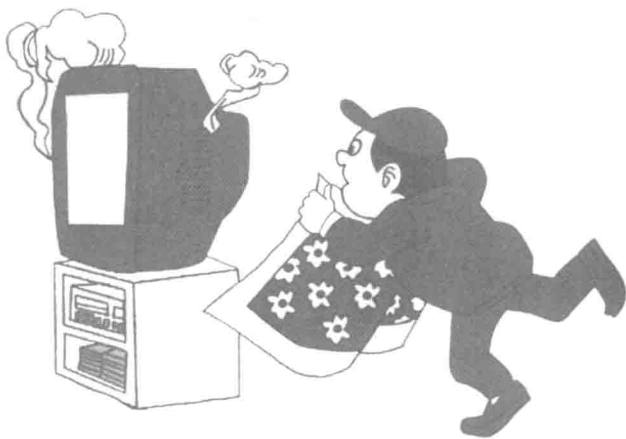


## 第一章 留守的家门，谁来守护

### 第一节 小心用电，谨防家中的“电老虎”



爱迪生发明了电灯，从此，电灯就成为我们夜晚不可缺少的好伙伴。电也成为我们的好朋友，除了家中的电灯，还有电视、电冰箱、洗衣机等，都离不开电。但电又是一只无情的“老虎”，只要我们稍不留神，就会被它吞噬，从而丧失宝贵的生命。我们知道，人体是一种导体，当我们的身体直接接触电流的时候，就会发生触电。“触电”时我们会感到全身发麻，肌肉抽动，随即就会被它烧伤；严重时，我们的呼吸和心跳还会马上停止。因此，对待电器，我们一定要小心再小心。爸爸妈妈不在身边，我们要尽可能地避免使用不熟悉的电器，并要学习如何安全使用各种电器，才会让电为我们造福，而不是酿祸。



## 一、身边的故事

文文是个留守儿童，上小学三年级，爸爸妈妈都外出打工了，家中只有他和爷爷。

暑假的一天，爷爷去镇上的集市买东西了，文文一个人在家里。他想：待会儿我把今天的《暑假作业》完成了干什么呢？爷爷又叮嘱我不能一个人跑出去，那不是太无聊了吗？作业做了一会儿，他突然想起班上的同学说暑假要上映一部好看的日本动画片，自己平日里没多少机会看电视，何不趁这会儿看看有没有开始播呢？说不定都已经错过好几集了。文文赶紧搁下笔，跑出房间，来到放电视机的屋子里。当他把电视的插头插进插座时，突然一股强大的电流将他击倒在地，文文瞬间不省人事……

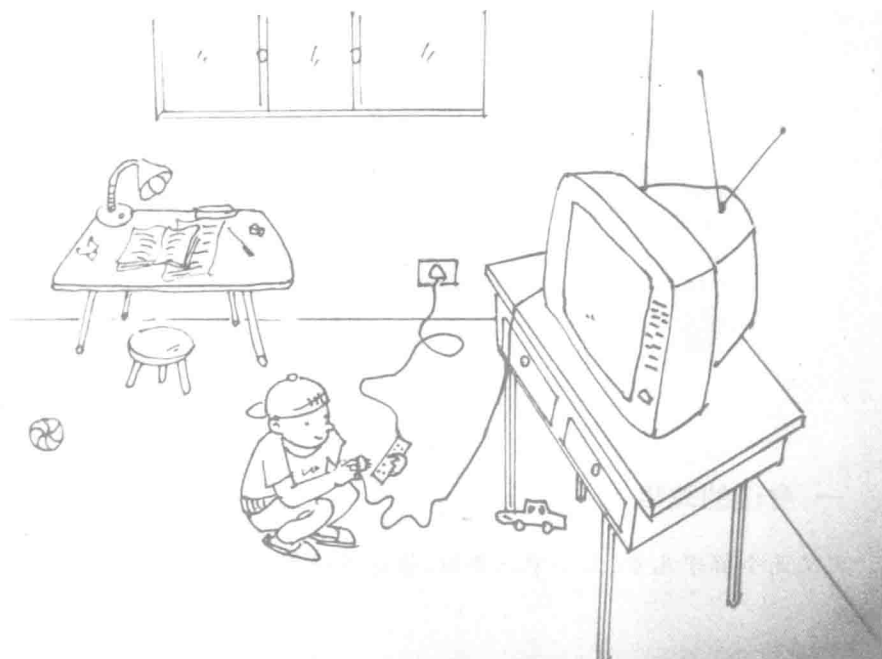
文文的爷爷因为忘记带一个东西，所以中途回家，发现文文一动不动地躺在电视机前的地上。他吓坏了，赶紧给村里的卫生所打了电话，然后叫来邻居，大家一起将文文送往卫生所。幸好抢救及时，卫生所的叔叔将文文救活了。

后来，大家在文文家中发现了“肇事者”。原来，罪魁祸首就是那根电线





插头,不知什么时候已经被老鼠咬坏了,铜线都露了出来,再加上当时插头刚好被桌子上的水浸湿了。文文插插头的时候,手指不小心碰到了暴露的铜线,所以才被电晕了。



## 二、不良的生活习惯

电流通过人体后,会使我们的肌肉剧烈收缩,我们就会在地上抽成一团,肌肉、筋、关节、骨头等都会因为抽搐而受到损伤;电流产生的热效应和化学效应也可引起一系列急骤的病理变化,特别是电流流经心脏,对心脏损害极为严重。极小的电流都可引起心室纤维性颤动,导致死亡。所以用电时,我们一定要懂得自我保护,不给“电老虎”任何可乘之机。

### 纠正生活中的这些不良用电习惯

1. 洗手后,用没有擦干的手去开灯、关灯或拔插电器插头,或者用湿毛巾擦拭电器上的灰尘。
2. 不关电器,直接拔插头。
3. 在电线上晒衣服。



4. 用手指、小刀、钢笔、铁丝等导体去接触、探试电源插座内部。
5. 不请专业的电工，自己乱拉乱接电线。
6. 随意拆卸、安装、拉扯电源线路、插座、插头等。
7. 睡觉前或出门时，不关闭家里的电器电源。
8. 一个大插座上插满了各式各样的用电器。

### 三、我们来学怎么办

一个人在家时，如果闻到有烧胶皮或者烧塑料的味道，一定要警觉起来，不可以不理不问，习惯性地依赖长辈。我们应当赶快检查电器和电线，若发现电器有冒烟或电线有烧焦的地方，应立即拉下电闸盒，或拔掉电源插头。万一发生电器火灾，要先断电再救火，由于水是导电的，因此，切断电源前，灭火不能用水，否则，泼水时我们就会被电到。要用盖土或者压沙子的办法来灭火，家中炕灶里的炉灰也是很好的灭火材料，但是要保证炉灰已经熄灭，并且温度较低。

发现有人触电要设法及时切断电源，或者用干燥的木棍等绝缘物将触电者与带电的电器分开，不要用手去直接救人。如果附近有成年人，最好能第一时间向他们求助，以免自己处理不当引发更大的祸患。

### 四、安全从良好的习惯开始

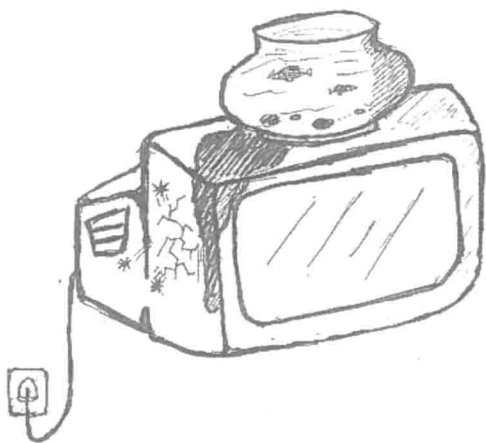
1. 儿童应急和自我保护的能力都很弱，除了学习和掌握安全用电的知识和能力之外，有关电器的操作，应尽可能地请成年人去做，最大限度地保障自己的人身安全。

2. 平日里，请成年人指导自己认识、了解家里的电源总开关，学会在紧急情况下关断总电源，为日后应对突发事件做好准备。

3. 父母不在身边，使用电饭锅、电磁炉等家用电热器具时，人不能离开，用完待冷却后方可收放。不要用灯泡取暖或烘烤衣物，也不能将衣服、鞋子挂在电暖器的旁边任由它烘烤很长时间。

4. 在家或在外玩耍时，遇到落在地上的电线，不能去触碰，一定要绕行，





并立即告诉大人来处理。

6. 电风扇的扇叶等在工作时是高速旋转的,不能用手或者其他物品去触摸,一防受伤,二防漏电时触电。

7. 使用中发现电器有冒烟、冒火花、发出焦糊的异味等情况,应立即关掉电源开关,停止使用。

8. 遇到雷雨天气,要停止使用电视机,并拔下室外天线插头,防止遭受雷击,同时,也不要站在树下,以免遭受雷击。

9. 停电后应将空调、电视、冰箱、电脑等电器的电源插头拔下,待供电恢复后,等待 15 分钟以上再恢复使用。

## 第二节 不要玩火, 以防人财两空

我们的祖先在远古时代就掌握了钻木取火的方法。火造福于人,它让我们在寒冷的冬天得到温暖,也让我们吃到更美味的食物。但水火无情,纽约的火焰可以带给我们温暖,也可以瞬间毁掉我们的一切,房屋、森林、山坡、学校……每一年的冬天都有很多火灾发生在我们身边,房屋被烧毁,财产化为灰烬,我们的生命安全受到严重威胁。



## 一、身边的故事

丁丁、豆豆姐弟俩和奶奶住在一起，爸爸妈妈和爷爷都在外打工。一个星期天的早晨，奶奶去地里干活了，将3岁的豆豆交给6岁的丁丁来照顾，走时不放心还将门锁了起来。

豆豆比较调皮，喜欢在家里跑来跑去，一会儿玩这个一会儿玩那个，家中被他搞得叮叮当当响个不停。姐姐丁丁则自己在一边玩起了抓石子的游戏，一不小心她就睡着了。

这时候，豆豆正在灶洞那里找乐子。他看到有火柴，就拿出来擦着玩，一不小心就将火柴丢到了柴堆里，一根火柴点燃了奶奶昨天夜里收回来的一堆麦秸，豆豆看到麦秸冒起了烟，冒着冒着，烟不见了，小小的火苗出现了，火苗迅速吞没了麦秸杆，向里面那些大干柴烧去，有些已经被点燃了。豆豆有些害怕，赶紧跑回屋子找姐姐来看，这个时候，火已经完全将干柴烧着了，丁丁也被吓住了，豆豆哭了起来。



丁丁想到水缸里的水可以灭火,于是就去舀水,结果发现,前一天的水已经用完了,而他们家还没有开通自来水,院子里有口水井,丁丁想出门打水,可是她发现门已经被奶奶锁上了。姐弟俩都大哭了起来,丁丁使劲地叫喊,希望有人听到声音过来救他们,但是,村民大多数都下地去了,留下的还在呼呼大睡。

半个小时之后,浓烟吞没了整个房屋,一位路过的村民发现了丁丁家的情况,马上去找在地里干活的奶奶,邻居们也都来帮忙灭火。村民们打开门,发现豆豆和丁丁因为浓烟窒息,已经昏死过去。幸好经过及时抢救,丁丁和豆豆才从死神那里逃了出来。

## 二、不良的生活习惯

### 生活中容易引发火灾的坏习惯

1. 喜欢在家玩火。
2. 外出或临睡前不关闭家电,不熄灭炭火或煤炉等取暖设备。
3. 不按照说明书使用家里的电器。
4. 用火柴和打火机等查找煤气、液化气的泄漏处。
5. 夏季将点燃的蚊香贴靠在床沿、窗帘等易燃物品处。
6. 在家里燃放烟花爆竹。