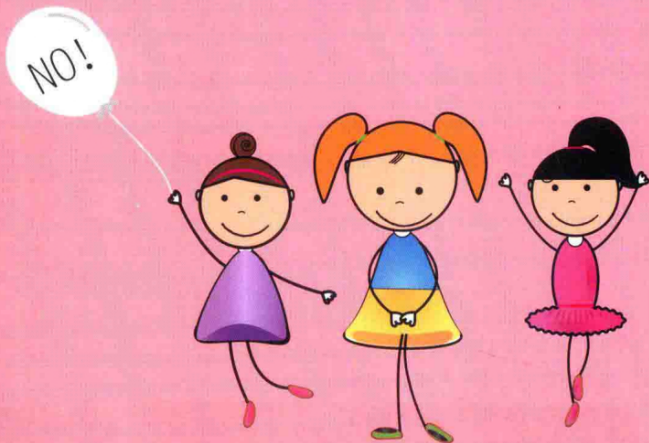




全新案例 / 纪实风格 / 亲子教育 / 全套必读



女儿，学会说

“我不”



提高安全意识 · 先掌握自我保护
我的宝贝女儿，你的安全比什么都重要

刘思瑾 编著

北方文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女儿, 学会说“我不” / 刘思瑾编著. —— 哈尔滨:
北方文艺出版社, 2022.1
ISBN 978-7-5317-5343-8

I. ①女… II. ①刘… III. ①女性-安全教育 IV.
① X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 192031 号

女儿, 学会说“我不”

NÚ'ER XUEHUI SHUO WOBU

作 者 / 刘思瑾
责任编辑 / 滕 蕾

封面设计 / 深圳·弘艺文化

出版发行 / 北方文艺出版社
发行电话 / (0451) 86825533
地 址 / 哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼

邮 编 / 150008
经 销 / 新华书店
网 址 / www.bfwy.com

印 刷 / 哈尔滨午阳印刷有限公司
字 数 / 115 千
版 次 / 2022 年 1 月第 1 版

开 本 / 880mm × 1230mm 1/32
印 张 / 5.5
印 次 / 2022 年 1 月第 1 次印刷

书 号 / 978-7-5317-5343-8

定 价 / 42.00 元



前言



现在的孩子都是家里的“小公主”“小王子”，家人将其捧在手心，精心呵护，家人为其遮风挡雨，保护周全，但是孩子终究要长大，家人也不可能时时刻刻陪伴在孩子身边。面对复杂的社会环境，如果没有了父母的庇护，孩子该如何躲避可能受到的伤害呢？虽然很多孩子对危险具有一种天生的感知能力，但他们的自我保护能力较差。因此，如何让孩子提高自我防护能力，是每一位家长需要补上的一课。

如今，孩子的安全问题，尤其是女孩的安全问题，已经受到了社会各界的广泛关注。相对来说，女孩更容易成为受害者，这是因为女孩的心思更单纯一些，或者社会阅历少以及自身的特殊性。面对孩子安全问题，除了呼吁相关部门加大打击违法犯罪的力度外，作为家长，如果能提前教孩子一

些必要的自我防护知识，就可以让孩子冷静地面对危险，机智地保护自己。

“千般照顾，不如自护。”女孩除了接受常规的安全教育之外，还应该针对自身的特殊性，进一步接受自我保护教育，增强自我保护意识，才能更大限度地保障自己的安全。要在危险来临之前，就在心中给自己拉响警报，而不是等危险临近了，才想起来要学习各种技巧去应对。因此，培养安全意识的同时，还要学习各种自我保护的技巧。世事难料，就算我们不靠近危险，危险却可能在不经意间悄悄地找上门来。

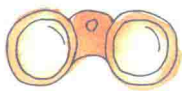
本书将从生活、学习等各个方面教会女孩如何提高自身的安全意识，学会保护自己，学会正确区分“好人”和“坏人”，注重心理健康意识、日常安全意识、校园安全意识以及网络安全意识的培养，同时学习一些应急安全知识和急救措施。

有了自身的安全防护意识，又有自我保护的技巧，希望每一个女孩都懂得保护好自己，健康成长。同时，也希望每一个女孩都被这个世界温柔以待，学有所成，拥有幸福的人生。





目录



第一章

我不跟你走——熟人和陌生人一样要防

1. 熟人 or 陌生人，好人 or 坏人 / 002
2. 认识可疑成年人的行为 / 006
3. 不要给陌生的叔叔阿姨带路 / 009
4. 不要接受陌生人给的糖果和玩具 / 011
5. 不做小红帽，保护家庭隐私 / 012
6. 不能让别人碰自己的隐私部位 / 013
7. 落入坏人手中如何自救 / 016

第二章

别想欺负我——健康心理培养

1. 打我的就要打回去 / 020
2. 拒绝敏感、忧郁，让生命多点阳光 / 024
3. 不与校外社会不良青年交朋友 / 028
4. 面对勒索、恐吓不害怕 / 032
5. 与男生相处保持距离 / 035

第三章

不沉迷网络——网络安全意识培养

1. 正确对待网络 / 040
2. 正确使用电脑、手机等学习工具 / 042
3. 网吧不是我们该去的地方 / 044
4. 拒绝自杀类游戏 / 046
5. 预防网络诈骗 / 050

第四章

不要远离安全区——日常安全意识培养

1. 不随便玩刀具 / 056
2. 不能随便吃药，那不是糖 / 059
3. 玩火的“红孩儿”不是乖孩子 / 061
4. 电会隐身，不能随便碰 / 063
5. 热水会烫手，我不玩 / 064
6. 跟宠物相处，安全事项要记牢 / 066
7. 不在楼梯和走廊玩耍 / 073
8. 危险游戏不乱玩 / 075
9. 不要弄碎体温计 / 080
10. 塑料袋不是玩具 / 082
11. 不在浴室里玩耍 / 083
12. 不憋大小便 / 085
13. 妈妈的化妆品我不玩 / 087
14. 酒是不能乱喝的 / 089
15. 高跟鞋不能乱穿 / 090

第五章

遵守交规我最棒——出行安全意识培养

1. 常见的交通规则及练习 / 094
2. 不在马路上追逐打闹 / 099
3. 不能骑儿童自行车上路 / 102
4. 文明乘坐公交车 / 106
5. 坚决不坐超载校车 / 108
6. 安全乘坐私家车 / 111
7. 不把停车场当游乐场玩耍 / 113
8. 交通事故逃生常识 / 115



第六章

危急时刻我有招——危机意识培养

1. 走丢了怎么找到爸爸妈妈呢 / 120
2. 意外落水我不慌，牢记自救方法 / 122
3. 被困在电梯里，该怎么办 / 125
4. 燃气泄漏怎么办 / 128
5. 房子着火了，该怎么跑出去 / 130
6. 常见避险常识 / 135
7. 打雷下雨我不怕，安全防范记心间 / 150
8. 地震发生了，该怎么办 / 154
9. 保护自己，在运动锻炼中不受伤 / 156
10. 运动损伤的急救方法 / 158
11. 遇到小偷想办法 / 160
12. 遇到坏人要求救 / 162

第一章

我不跟你走 ——熟人和陌生人一样要防



90%的拐卖绑架案都发生在儿童熟悉的环境中。在真实发生的绑架案或者失踪案中，75%的孩子被家人或熟人绑架，只有25%的孩子受害于陌生人。绝大多数绑架案的凶手都是男性，2/3的受害者是女孩；绝大多数涉及未成年人的绑架案和失踪案的受害者，年龄都在十多岁的青春期。

1 熟人 or 陌生人，好人 or 坏人

中国女童保护基金统计了每年公开报道的性侵幼童案件，近6年，性侵儿童案年均300起以上，意味着几乎每天都有1例儿童性侵案发生。2018年曝光的性侵幼童（18岁以下）案例317起，受害儿童超过750人。其中，熟人作案210起，占比66.25%。

熟人不一定是好人，陌生人不一定是坏人

如果你问孩子：“坏人是什么样子的？”他们的回答会是多种多样——“留胡子的是坏人”“穿黑衣服的是坏人”“拿刀的是坏人”“凶巴巴的是坏人”……

孩子们的这些答案都是具体的、形象化的，这跟他们平时收到的信息是一致的：大灰狼就是坏人啊，跟大灰狼一样凶巴巴的一定是坏人；电影里的坏人都穿黑衣服戴墨镜，那穿黑衣服的很有可能就是坏人。

或许每个家长都曾告诉孩子，遇见坏人了应该怎么做，但却忽略了真正的坏人往往无法用肉眼去鉴别，他或许就潜伏在我们身边，或许就是我们身边熟悉的人，我们却不得而知。

分辨坏人，关键要看行为

许多家长告诉孩子，“不要和陌生人说话”“不要和陌生人



走”。在现实生活中，这不可能做到。因为孩子总会遇到和陌生人交流的情况，有时也需要向陌生人求助。警惕坏人和安全社交，孩子该如何做呢？孩子要识别坏人是很难的，不能只通过外表判断，很多坏人是“披着羊皮的狼”，但是，牢记下面“五个警报”，就能更容易识别“坏行为”。当这些警报被触发，可能意味着有危险了，孩子要尽快远离并寻求帮助。

◎视觉警报：有人要看你的隐私部位，或让你看他的隐私部位。

◎言语警报：有人谈论你的隐私部位。

◎触碰警报：有人触碰你的隐私部位，或者让你触碰他的隐私部位。

◎独处警报：有人要求你跟他单独在一起。

◎拥抱警报：有人拥抱、亲吻你。

警惕陌生人

幼儿年龄小，好奇心强，对于一切新鲜事物都乐于去尝试，但是缺乏正确的判断能力。所以，父母要时常提醒孩子警惕陌生人，如果遇到陌生人，要以警惕的心去对待，不被陌生人的谎言

和诱惑欺骗。有时候，陌生人会拿一些巧克力、小玩具吸引孩子，这时孩子不要被他们的诱惑吸引，应拒绝他们的赠予，可以礼貌地说一句：“谢谢叔叔，但妈妈不让我拿别人的东西。”



相信自己的直觉

在保护自身安全时，有时候，人的“恐惧因素”具有强大的作用，这是一种动物的直觉本能。许多食草动物吃草时，不时地抬头四顾，时刻警惕，一有风吹草动，就会撒腿飞跑，避免被肉食动物吃掉。而在现实生活中，许多父母抑制了孩子用直觉处理事情的能力，时时都要求其听从父母的指令，所以孩子往往会变得迟钝（指危机应变能力）。父母必须告诉孩子，如果他们觉得



自己面临危险（不管这个危险是不是一定发生），可以在自己恐惧本能的驱使下立即离开这个环境。不管在何种情况下，父母一定会支持他！

学会向成年人说“不”

研究表明，因为父母从小教育孩子“要乖，要听大人的话”，所以9岁以下的孩子遇到“性罪犯”很少会说“不”。父母可以让孩子知道，如果有人想触摸他们的私处，让他们觉得很害怕或很不舒服，孩子可以用“不”来拒绝成年人的要求。必要时，孩子可以大声呼救，或者逃离现场，父母的力量与他同在。如果有人让孩子做不应该做的事，比如，欺负别的孩子，那么孩子也可以向他们说“不”。



2 认识可疑成年人的行为

有时父母为了吓唬孩子，用“陌生人很危险”的方式教育孩子，这种方式等于屏蔽掉一切陌生人，这显然是不现实的。其实，教会孩子认清什么是可疑行为，更能让孩子懂得如何保护自己。父母有必要让孩子识别以下一些可疑的成年人的行为，在日常生活中经常提醒孩子，和孩子探讨这些情形，并让孩子熟知如果碰到这种情况，应该采用哪种应变方式。

故意寻求孩子的帮助

“我需要你帮我找我的孩子，你可以帮我吗？”“你帮我找找我的小狗，好吗？”告诉孩子，大人无论什么原因都没必要向孩子求救。

给孩子喜欢的礼物或糖果等

“你想要吃糖吗？”“我的车上有一个滑板，你要吗？”“如果你坐在我的腿上和我一起看视频，我会给你我的一只小猫 / 我会让你抚摸我的猫”等。



佯装有紧急情况

“快点！你妈妈出事故了，我带你去医院。”此时一定要告诉孩子，应该找父亲或其他家人问清楚情况。

伪装成其他孩子的父母

“你就是打我儿子的那个孩子。跟我来，我们去找你的父母。”

假装成警察等公务人员

“我是警察，这是我的徽章，你一定要跟我来。”告诉孩子一定要给父母打电话，尽快核实有关情况。

伪装成父母的朋友

“我是你爸爸的一个老朋友。他让我过来看你，你能带我去你家吗？”为了博取孩子的好感，让孩子卸下防备心理，有时候陌生人会装作认识孩子的父母，或者以孩子父母的名义要求孩子去做一些事情。父母应在平时就告诉孩子，如果遇到陌生的叔叔、阿姨自称是父母的好朋友，一定要记住他的脸和衣着特征以及车牌号码，想办法打电话跟父母联系，确定是否确有其人、其事，如果父母确认没有此事，就应该及时报警。