

<<身披黄金甲>>

图书基本信息

书名：<<身披黄金甲>>

13位ISBN编号：9787533250522

10位ISBN编号：7533250524

出版时间：2008-11

出版时间：明天出版社

作者：郑洪利,尹海兰

页数：142

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<身披黄金甲>>

内容概要

我们一起健康成长：社会是一幅斑驳陆离的图画，人生是一条蜿蜒扭动的曲线。

如何适应社会，在复杂的成长环境里生存、发展，让生命既充满阳光和雨露，也承受义务和责任，是每一个未成年人必须面对的课题。

《青少年健康成长读本》愿陪同青少年朋友快乐成长，打造成功的健康人生、理想的阳光人生……

知识是智慧和能力的基础。

知识能够守护生命，是保护自己的盔甲。

在危险来临的时候，你成功地织就保护自己的盔甲了吗？

<<身披黄金甲>>

作者简介

郑洪利，教授，青岛职业技术学院教育学院院长，山东省大学生心理健康教育专业委员会副主任委员，青岛市心理学会秘书长，国家首批注册心理督导师。

师从于国际著名的心理辅导与治疗专家——香港中文大学林孟平教授，长期从事心理辅导和治疗的实践、研究和教学工作。

著有《学校

<<身披黄金甲>>

书籍目录

前言第一章 自我保护，需要有意识第二章 自我保护，需要有技巧 生活中的自我保护技巧 独自在家时怎么办 独自外出时怎么办 有人拉拢你吸毒怎么办 有人拉拢你看坏书、录像怎么办 收到异性同学的纸条怎么办 怎样对付“小霸王” 怎样预防食物中毒 怎样预防煤气泄漏 怎样预防铅中毒 怎样过马路 怎样骑自行车 怎样乘汽车 怎样乘火车 怎样乘船 怎样乘飞机 怎样在山区旅游 怎样使用电脑 怎样对待网上认识的朋友 怎样帮厨 怎样使用紧急电话 突发事件中的自我保护技巧 发生地震了怎么办 发生水灾了怎么办 触电了怎么办 楼内着火了怎么 小伙伴溺水了怎么办 卡在电梯里怎么办 在公共场所走失了怎么办 有人跟踪你怎么办 被陌生人抓住怎么办 发现家中进入偷窃怎么办 陌生人敲门怎么办 陌生人来电话怎么办 遇到雷电怎么办 烫伤后怎么办 跌伤后怎么办 被宠物抓伤，咬伤后怎么办 处于人群拥挤，容易发生挤伤、踩伤的地方怎么办 我“身”的自我保护 怎样合理饮食 怎样保护大脑 怎样保护眼睛 怎样保护鼻子 怎样保护耳朵 怎样保护牙齿 怎样预防传染病 出现“青春痘”怎么办 出现“梦遗”怎么办 出现自慰怎么办 出现白带怎么办 出现痛经怎么办 长出胡须怎么办 遇到性骚扰怎么办 我“心”的自我保护 遇到尴尬的事情怎么办 考试紧张怎么办 遇到不顺心的事怎么办 不喜欢学习怎么办 控制不住自己怎么办 跟同学闹矛盾了怎么办 对新环境不适应怎么办 无法忍受别人超过自己怎么办 做了性梦怎么办第三章 自我保护能力，需要不断提升 做一个有心人，不断增强自我保护能力 学法懂法，防范犯罪

<<身披黄金甲>>

章节摘录

第一章 自我保护，需要有意识青少年正处于一个特殊的成长时期，阅历相对简单，社会经验不够丰富，辨别是非的能力较弱，比较容易受到社会不良行为、自然灾害以及意外事故的伤害。

中国疾控中心最新公布的一项调查结果显示：我国每年有超过20万的儿童因意外伤害而死亡，即每三个死亡儿童中就有一个是意外伤害所导致。

而中小学生每年约有1.6万非正常死亡，也就是说中小学生因意外伤害平均每天有40多人，差不多是一个班的学生在“消失”。

而这些意外伤害，本来是可以避免的。

很多对我们青少年可造成伤害的事件，如果我们能多一分警惕，多一分自我保护意识，还是可以避免的。

有关人士指出，现在青少年生活常识贫乏，对法律知识了解的也太少，考虑问题太天真，缺乏自我保护意识，这是导致被伤害的直接原因。

保护青少年健康的成长应包括两个方面的内容：一方面对于青少年合法权益的关心和维护；另一个很重要的内容就是教育青少年学会必要的生活常识和技能，提高自护能力。

然而，家庭和社会对青少年自我保护意识的重视和培养仍然不尽人意。

而我们在谈青少年保护时，仍然偏重于家庭保护、学校保护和社会保护，忽视了对青少年的自我保护意识和能力的培养。

提高青少年自我保护意识，增强青少年自我保护能力，已迫在眉睫。

提高青少年自我保护能力的一个首要前提是培养青少年的自我保护意识。

因为有意识才会有行动，很多悲剧的产生，不是孩子缺少相应的能力，而是缺少相应的意识。

这里有一个真实的故事：16岁的雨是湖北某职业学校的寄宿生。

2005年5月6日到5月15日这10天，是雨一生都难以忘记的日子。

那天本是个很平常的周末，放学后，附近的同学都回家了，雨的家虽然也离校不远，但是父母为了供她上学常年在外打工，家只是间空房子，所以那天她无处可去，照例在学校附近的网吧和网友聊天消磨时间。

然后，她在QQ上碰到了赵。

赵是雨前些天在溜冰场认识的，比雨大几岁。

事后回想，雨已经记不清两人聊了些什么，只记得蛮开心的，所以当赵建议雨出来玩时，雨欣然同意，随即和女友静一起和赵见了面。

雨觉得都是年轻人，聊得又挺投机的，也正好解了自己的寂寞，便没有更多地考虑深夜与一些几乎是素不相识的男子同处可能给自己带来的伤害。

此后赵要她俩连夜陪着去十几里外的舞阳坝拿几件衣服，等到目的地后又说要去附近的县城，第二天又要带她们坐车去张家界玩。

其问雨虽然有些不开心，但也只是觉得赵太自作主张没征求自己的意见，而从未怀疑过赵一伙的真正目的。

以至于在好不容易向他们借到手机时，她只是打了个电话给同学，假称自己坐错了火车，要求帮忙向老师请假。

随后，当雨、静天真地坐上火车期待着回家的时候，车却开往了石家庄。

5月9日，在雨她们再次要求回家时，那伙人终于露出了真面目，他们根本就是拐骗少女准备强迫她们卖淫赚钱来供自己享乐的一伙恶棍！

这对两个小姑娘无疑是晴天霹雳！

这时的雨反而冷静下来。

5月10日她和静趁无人看管之机从旅店二楼跳下，但没跑出百米就被发现，抓回去一顿暴打。

5月14日雨被辗转带到了苏州，趁恶棍们在房间打牌之机，她悄悄向旅店服务员求救。

庆幸的是雨这次成功了，警察闻讯赶到，赵被当场抓获。

雨的噩梦终于结束了。

<<身披黄金甲>>

可这黑暗的10天给雨带来的心理、生理上的伤痛又需要多久才能消除呢？

能给青少年带来伤害的，远不止前面例子中涉及到的，还包括食物中毒、交通事故、火灾、溺水、自杀、毒品、体育运动损伤等很多种。

可以说，危险常常就在我们身边，需要我们青少年朋友时刻警惕。

多一分防范意识，多一分自我保护意识，我们就会多一分安全，多一分幸福。

第二章 自我保护，需要有技巧生活中的自我保护技巧杉杉是一个初中的小女孩，平时性格很像男生，同学都说她像“超女”李宇春。

她也总是以此为傲，爱帮助别人，爱打抱不平，别人不敢做的事她也敢去尝试。

暑假里的一天，爸爸妈妈都去上班了，让杉杉一个人留在家里。

她写完了作业，打开电视、把电视里所有的台都搜了一遍，没有好看的。

拿起《米老鼠》杂志，看了两眼，也觉得没有兴趣。

好无聊，还是到阳台上做做运动吧，爸爸说写完作业要休息眼睛，往远处看看吧。

杉杉一走向阳台，就看到了邻居张阿姨家阳台上那盆夜来香。

天太热了，夜来香所有的叶子都可怜地耷拉着脑袋。

杉杉突然想起张阿姨出差了，出差前把家里的花托付给爸爸妈妈照顾。

爸爸妈妈一定是因为太忙忘了。

这怎么办呢？

我要帮爸爸妈妈照顾它们！

杉杉的这个念头一下子冒了出来。

可是，怎么才能给花浇上水呢？

杉杉观察了一下地形，发现自己家和张阿姨家阳台靠近墙壁一侧有一段细细的檐，她没想多久，就决定：爬过去。

要知道，杉杉家住三楼啊！

当杉杉浇完水准备返回的时候，一不留神，脚一下子踩空了，竟然从阳台上掉了下来，摔在一楼住户家的厨房屋顶上。

听到屋顶有响声，邻居们出来查看，看到趴在屋顶大哭的杉杉，急忙通知她的父母。

随后，在家人的帮助下，受伤的杉杉被送到医院接受治疗。

杉杉的父母十分后悔，没有嘱咐杉杉千万不能攀爬阳台。

当你独自在家的时候，爸爸妈妈会格外担心你的安全问题，那我们需要注意些什么呢？

独自外出时怎么办聪聪今年14岁，在姥姥家所在的城市上学。

2005年暑假，因为爸爸妈妈没空来接他，他要独自坐火车回自己家。

当聪聪在途中倒车买车票时，不知不觉中，竟被两个专门从事拐骗未成年人到砖厂做苦力的人盯上了。

这两名衣冠楚楚的人，在给聪聪递过一瓶冰镇饮料后，声称能帮他在这里的高级饭店找到工作，并许诺住好的、吃好的，每月还给工资500元。

聪聪原本就有暑假打工赚钱的打算，就在聪聪犹豫不决之际，两个人连拉带推、连哄带骗，将他强行弄到一辆面包车上，很快离开了火车站。

然而，面包车并未开进任何高级饭店，而是经过长途颠簸，将聪聪带到了安徽省的一个小村庄。

聪聪被送到村砖厂干起了苦力。

干了两个月后，聪聪分文未得，并且砖厂老板采取了严密的监控手段，不许聪聪和家人联系，不许离开砖厂半步。

由于聪聪暑假出门时未带衣服，砖厂老板又不给工钱，他白天只能穿着单薄的衣服，夜里实在冻得受不了了，就对别的工人喊叔喊伯地说些好话，钻进他人的被窝中暖和一下。

聪聪的悲惨遭遇引起了当地一位好心人的注意。

他悄悄地问清了聪聪的基本情况和家人的联系方式，背着砖厂老板，通知了聪聪的家人。

终于，在五个月后，聪聪被解救了出来，但他已经被折磨得只剩下皮包骨头了。

有很多坏人就盯准独自外出的少年，因此在你不得不一个人外出的时候，要千万学会保护自己。

<<身披黄金甲>>

有人拉拢你吸毒怎么办有一个中学生结识了几个和他年龄相仿的不上学的社会青年。

他把他们称为“哥们儿”。

这些哥们儿对他都很好，有好吃的叫上他，有人欺负他时帮他撑腰。

有一天，一个哥们儿塞给他一包东西，告诉他：“这是人间最好的玩意儿，能让人飘飘欲仙，你一定要试试，我好不容易弄来的，专门留给你。

”岂知这个哥们儿递给他的是毒品！

这个中学生对这些东西并没有什么认识，更不懂得危害，只是懵懵懂懂地知道那不是有益的东西。

但由于不好驳哥们儿的面子，加上自己的确也很好奇就开始尝试。

尝试过一次就有第二次，就这样，他成了海洛因的俘虏，逐渐地染上了毒瘾。

当他想回头时，已经太晚了，吸毒的一些症状开始表现出来：心慌、气躁、生物钟颠倒、失眠、浑身难受、坐立不安，有两天弄不到海洛因他就无所适从。

于是每天一睁开眼睛，第一个想到的就是到哪里去弄钱，到哪里去弄海洛因。

由于身体机能受到损害，一个多月下来，他迅速消瘦，精神萎靡不振。

父母知道后把他关在家里，用铁链把他的一只手锁了起来，想不让他再接触毒品从而达到使他戒毒的目的。

在没有毒品可吸的情况下，他痛苦万分，以至于用旁边的刀砍断了被锁着的那只手，然后跳楼自杀。

毒品是指鸦片、海洛因、吗啡、大麻、可卡因等能够使人上瘾的麻醉药品和精神药品。

目前，毒品已经有200多种。

这些毒品被吸食或注射到人体后，影响中枢神经系统功能、心脏功能、血液循环及呼吸系统功能，还会影响生殖能力。

在毒瘾发作时，轻者头晕、耳鸣、呕吐、涕泪交流、两便失禁，重者往往丧失人性，丧失理智。

严重者中毒身死或自杀而死。

长期吸毒者极易感染各种疾病，他们往往面色蜡黄、身体消瘦、嘴唇焦黑、神色漠然，严重的则丧失劳动能力，以致日渐衰竭而死亡。

想一想，一般人的寿命在70多岁，而海洛因依赖者的平均寿命却仅在30岁左右！

吸毒者一般在长期吸毒后8至12年死亡，平均死亡率是正常人的15倍！

吸毒者不仅不能成为有用之才，很多还会沦落为害群之马。

由于吸毒者对毒品的强烈依赖性、成瘾性，毒品所带来的危害，决不只是伤害身体危及生命，它还会导致堕落，诱发各种犯罪。

因为毒品十分昂贵，一旦开始吸毒就等于是掉进了一个要用钱来填的无底洞。

一般人都承受不了这样的负担，而吸毒者犯毒瘾的时候，什么人性、道德都被扔到了脑后，为了凑够吸一次毒品的钱什么事都能做出来。

说毒品是严重损伤人体、毁灭生命的“白色恶魔”一点也不过分。

<<身披黄金甲>>

编辑推荐

《身披黄金甲》：青少年健康成长读本。

<<身披黄金甲>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>