

<<生命与自护>>

图书基本信息

书名：<<生命与自护>>

13位ISBN编号：9787535149237

10位ISBN编号：7535149235

出版时间：1970-1

出版时间：湖北教育出版社

作者：徐渭清 等著

页数：128

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>

<<生命与自护>>

前言

亲爱的同学们：你们好！

这本书的主要内容是教你如何进行自我保护的。

有的学生看到这本书的书名就会感到奇怪，难道我身边有那么多危险吗？

太危言耸听了把！

可是你看看下面的数据，就不会觉得这是个无所谓的问题了。

据教育部近期发布的报告显示，全国在一年里共发生了中小學生安全事故、事件110起，共造成学生死亡188人，受伤1266人。

其中溺水和交通事故分别占死亡人数的43.59%和30.36%，成为中小學生人身安全的两大“杀手”。

另外，全国各省、自治区、直辖市一年内上报的各类安全事故中，事故灾难（溺水、交通事故、踩踏、一氧化碳中毒、房屋倒塌、意外事故）占59%；社会安全事故（斗殴、校园伤害、自杀、住宅火灾）占31%；自然灾害（洪水、龙卷风、地震、冰雹、暴雨、塌方）占10%。

其中，溺水占31.25%，交通事故占19.64%，斗殴占10.71%，校园伤害占14.29%，中毒占2.68%，学生踩踏事故占1.79%，自杀占5.36%，房屋倒塌占0.89%，自然灾害占9.82%，其他意外事故占3.57%。

经过分析研究，这些事故有以下特点：第一，农村是校园安全事故多发地区。

全国各地上报的各类中小學校园安全事故中，27.68%发生在城市，72.32%发生在农村。

农村中小学的安全事故发生数、死亡人数和受伤人数都明显高于城市，分别是城市的2.9倍、3.9倍和4.2倍。

农村中小学安全事故发生的主要原因是办学条件差、基础设施不完备，另外，师生安全意识淡薄、学校安全管理存在明显漏洞也是导致安全事故发生的重要原因。

第二，低年级学生更容易发生安全事故。

全国各地上报的各类中小學校园安全事故中，43.75%发生在小学，34.82%发生在初中，9.82%发生在高中。

2006年小学、初中、高中事故发生数比为4.5:3.6:1，死亡人数比为6.6:4.8:1，受伤人数比为7.4:4.7:1。

相对于高年级学生，低年级学生的生活经验和安全知识都比较欠缺，安全意识相对淡薄，自我防护能力也比较差，这是导致低年级学生安全事故多发的主要原因。

第三，校园伤害事故增多。

在全国各类事故中，有25%的安全事故发生在学校内部，主要是校园伤害和学生斗殴，其中校园伤害占56%，主要包括绑架、爆炸、持刀伤害、放火、性侵犯等安全事故。

第四，节假日是事故多发期。

暑假和周末等节假日及其前后是溺水、自杀等事故的集中多发期，全年有36%的中小學生安全事故发生在暑假和节假日。

另外，全年有89%的事故是发生在白天，主要有交通事故、溺水事故、校园伤害事故、踩踏事故和学生斗殴等；有11%的事故发生在晚上。

第五，事故多发地点主要集中在上下学路上、江河水库和学校及周边。

备类中小學生安全事故中，有32%发生在学生上下学路上，其中以交通事故为主，也包括个别强奸、学生斗殴等事故；有39%发生在学校里，其中以校园伤害和学生斗殴为主，另外还有少数踩踏、房屋倒塌、一氧化碳中毒等事故；24%发生在江河水库和公路，其中以溺水事故为主，包括个别发生在非学生上下学路段公路上的交通事故；5%发生在学生家中，包括个别学生自杀、一氧化碳中毒、火灾等事故。

年轻的生命是那样美好，那样灿烂。

一旦遭遇安全事故，伤痛、残疾都会使生命蒙上阴影，而死亡更是生命的悲剧。

为了减少悲剧，我们有必要警觉起来，从我们自己做起，避免那些危及生命的隐患酿成灾难。

本书包括五个部分。

第一部分是介绍个人自护的案例与方法，这是安全自护的基础。

第二部分介绍家庭生活中可能出现的危险与解决方法。

<<生命与自护>>

第三部分介绍校园生活的安全隐患与各种解决途径。

第四部分是社会生活中的安全问题与解决方法，特别是交通安全主要在这个部分。

第五部分是在自然环境中可能出现的危险与自护方法。

全书以案例开头，结合各种复杂的情况，介绍解决危机的具体措施。

值得大家注意的是：所有的措施都只是行动指南，生活中维护生命安全的经验需要在“做中学”，没有十全十美的方法，而不断探索的勇气与理智才是你自我保护的“安全伞”。

你将在这里学会的不仅仅是一些维护生命安全的具體方法，更有一些热爱生命的情怀与人生经验，会让你体会到生命的独特意义。

这应该成为你一生的精神财富。

最后，祝愿你能有一个安全而幸福的人生！

编者 2009年7月

<<生命与自护>>

内容概要

《生命与自护：中小学生自我保护40招》包括五个部分。
第一部分是介绍个人自护的案例与方法，这是安全自护的基础。
第二部分介绍家庭生活中可能出现的危险与解决方法。
第三部分介绍校园生活的安全隐患与各种解决途径。
第四部分是社会生活中的安全问题与解决方法，特别是交通安全主要在这个部分。
第五部分是在自然环境中可能出现的危险与自护方法。

<<生命与自护>>

书籍目录

一个人自立篇习惯好赛金宝——怎样养成良好的生活习惯自己的事情自己做——怎样收拾自己的小天地不吃早饭害处多——怎样给自己的身体加油病从口中入——怎样注意饮食卫生牙好吃嘛嘛香——怎样拥有洁白的牙齿“爱眼日”发生的故事——怎样保护自己的眼睛一定要知道的小病常识——感冒等常见病的自我护理心里有话说不出——怎样与父母沟通二 家庭自护篇家务活我能行——怎样学会做家务餐桌上的危险——怎样注意家庭饮食安全瞬间的杀手——家庭生活中怎样安全用电她的痛苦谁知道——怎样防止烫伤紧急时刻的救助——怎样处理食物中毒不小心惹的祸——怎样处理意外刀伤看不见的杀手——怎样防止煤气中毒火灾隐患要当心——怎样防止火灾的发生让爱永远驻我家——怎样在家庭冲突中化解矛盾三 校园生活篇楼梯口的惨剧——怎样防止校园踩踏事故发生在实验室的烧伤事故——怎样在做实验时保护好自己体育课上的悲剧——怎样在体育活动中保护好自己开玩笑惹的祸——怎样保证课问活动的安全“逞英雄”的后果——怎样防止校园斗殴学生也应受到尊重——怎样维护自己的权利与尊严谣言的杀伤力——怎样维护自己的名誉权师生风波——怎样理性解决师生冲突四 社会生活篇家里来了不速之客——在家里怎样智斗坏人上学路上的意外——怎样防止交通事故放学路上被跟踪——怎样摆脱陌生人的跟踪对付“色狼”的好办法——怎样保护自己的身体不受侵犯火眼金睛识骗术——怎样防止被坏人欺骗节目里发生的爆炸——怎样防止鞭炮炸伤买来的灾祸——怎样选购合格安全的商品让生命之花更灿烂——怎样在突发灾难后重建自信心五 野外自护篇小伤也要及时处理——受伤后怎样处理伤口千万不能随便动——怎样进行骨折判断与自救河里洗澡出险情——怎样防止溺水草丛里的危险——怎样防止被蛇咬伤电闪雷鸣防触电——雷雨天怎样保护自己好看不能吃——在野外为何不能乱吃东西毒虫叮咬不用慌——怎样处理各类毒虫叮咬伤害

<<生命与自护>>

章节摘录

马小刚的爷爷88岁了，说话声音洪亮，还能外出散步。

小刚有一次问爷爷：“为什么您的身体这么好？

是不是有什么长生不老的秘方？

”爷爷笑着说：“哪有什么秘方？

只要你养成好习惯，就会有健康的身体。

”小刚说：“是不是就能活到100岁？

”“小刚！

”爷爷很认真地说，“活到多少岁不太重要，关键是你活着的时候健康，有活力，有精气神，这样活着才快乐。

否则，整天病怏怏的，一点儿精神都没有，那有啥意思？

对不？

”“对！

那么，怎样才能养成好习惯呢？

”“这就需要你的毅力了！

来，听我详细告诉你！

”青少年处于成长的关键时期。

成长不仅是身体的成熟，还包括情感的自控，行为的自制。

说得通俗一点，成长意味着长个子，长心眼。

这个心眼是指对自己和别人有判断力，进而具有控制自己情感和行为的能力。

这种能力不是天生的，它需要自己学习探索，还需要不断反思、不断总结。

有一句话说得好，播种行为，收获习惯。

播种习惯，收获美德。

拥有美德，就能拥有幸福的人生。

所谓“习惯成自然”。

形成习惯的过程比较难，但习惯一旦形成，行为就自动化了。

实际上，具有良好习惯的人常常能够很好地管理自己。

能够理性地分析自己需要哪些习惯，不需要哪些习惯。

对于一个学生来说，最基本的习惯有两方面，即能够管理好自己的时间和生活。

一管理好自己的时间，养成掌握时间的习惯 每个人的时间包括三部分，过去的、现在的和将来的。

如果你觉得时间对你很重要，就像珍惜生命一样，你已开始醒悟了，你还来得及，因为，失去的只是过去，你还有至少三分之二以上的时间供你有效管理。

有的同学感到时间总是不够用，每天忙忙碌碌，原定的计划都无法完成，总是处于被动中。

另有一些同学感到一方面时间不够用的同时，一方面自己又在浪费时间，自己既内疚，又苦恼。

造成这些现象的原因首先是对时间的管理意识不明确，对时间的有效管理意味着自己主宰自己的生活，反之，被时间和别人控制，当然心里面不好受。

所以，学习掌握时间就是学会主宰自己的生活。

那么，如何才能养成有效管理时间的好习惯呢？

第一，确立明确的目标。

人生的目标可以很远大，但是，生活的目标需要具体而明确。

否则就像一个迷路的登山者，看到周围全是大山，如果他不能确定自己的目标，永远都走不出大山。

真正的目标是明确的，是能够一步步执行的。

第二，按照目标制定并执行计划。

目标只是时间管理的起点，所以有了明确的目标还要有详细的计划。

能有效管理时间的同学能够根据课程表，安排好自己的学习计划。

<<生命与自护>>

同时，将任务分为两部分：可以用零碎时间完成的任务和需要完整的时间才能完成的任务。

前者是指随时可能出现的3分钟、5分钟、10分钟等较短的时间，任务也是可以随时完成的，如背单词、背课文、看散文或小说等。

后者是完成书面作业，如写作文、做数学题等。

如果有一小时以上的时间可以再分一下，比如用40分钟做完数学，再用40分钟写作文。

千万不要毫无目标和时间限制，最后的结果常常是80分钟只完成一项任务。

第三，如果任务比较多，要学会使用任务清单。

可以把一张纸划分为“田”字，然后在每个空格处写上如下内容：第一格里写最紧急最重要的事情，用1、2列出来，不要太多；第二格里写最紧急但不太重要的事情，也用1、2、3列出来；第三格里写比较紧急比较重要的事情；第四格里写比较重要但不太紧急的事情。

如此清楚地列出当天的任务，学习起来自然有条不紊，时间效率就高很多。

第四，在精力最旺盛的时候做最重要的事情。

人的精力在不同的时间段是不相同的。

并且每个人的生物钟是不完全相同的，因此，要根据自己的情况安排学习任务。

例如早晨可以重点安排背诵，中午可以用一定的时间复习数学。

这样合理安排时间学习效果会更好。

但是，在实际的学习中我却发现，有的同学上课像睡虫，下课像活龙；在教室筋疲力尽，到操场生龙活虎；做作业的时候思维凝滞，宿舍卧谈思维敏捷。

这些都是不会有效管理时间的表现。

二管理好自己的生活，养成良好的生活习惯 生活的内容是很丰富的，这里主要介绍两个方面

：首先是身体健康方面，包括以下四个方面： 1.吃好早餐。

俗话说：“早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少。”

但由于早上时间最为紧张，不少学生来不及吃早餐。

这样，对大脑的损害非常大，因为不吃早餐造成人体血糖低下，对大脑的营养供应不足，而上午又是功课最多的时候，大脑需要的能量得不到供应，长期下去，会影响大脑的发育。

2.保证睡眠。

睡眠是大脑休息和调整的阶段，睡眠能保持大脑皮层细胞免于衰竭，使消耗的能量得到补充，从而使大脑皮层的兴奋和抑制过程达到了新的平衡。

良好的睡眠有增进记忆力的作用。

青少年每天应保证8小时的睡眠时间。

夜晚不够，可以在午休补充。

同时要注意睡觉时不要蒙头，因为蒙头睡觉时，随着棉被内二氧化碳浓度的不断升高，氧气浓度不断下降，大脑供氧不足，长时间吸进污浊的空气，对大脑损伤极大。

3.饮水充足。

水是人体的最主要的组成部分，研究发现，饮水不足是大脑衰老加快的一个重要原因。

青少年每天至少要饮用8杯水，以保证身体的需要。

要注意的是，饮料和水是有区别的，大量饮用碳酸饮料，会导致体内钙质的大量流失，对青少年的骨骼生长有极大的害处。

4.积极锻炼。

生命在于运动，通过锻炼不仅可以使骨骼、肌肉得到生长，还能促进大脑和各内脏器官的发育。

青少年阶段养成锻炼的习惯就能为一生的健康打下良好的基础。

当然，在身体欠佳或患各种疾病的时候，就应该休息。

这时如仍坚持锻炼或学习，不仅效率低下，而且容易造成大脑的损伤。

其次，是养成及时整理私人物品的习惯。

国外有~位专家经过长期研究发现，有一些人会把很多时间用在找东西上，这就大大降低了时间利用率，造成学习或工作的低效。

还有一位专家发现从来不整理私人物品，各种物品极其混乱的人，他的学习与工作也是低效的。

<<生命与自护>>

因此，同学们应当尽早养成整洁的习惯，不管是学习用品，还是生活用品都要及时整理，这样做不仅能提高效率，而且能使自己的身心得到健康发展。

<<生命与自护>>

编辑推荐

年轻的生命是那样美好，那样灿烂。

一旦遭遇安全事故，伤痛、残疾都会使生命蒙上阴影，而死亡更是生命的悲剧。

《生命与自护：中小学生自我保护40招》以案例开头，结合各种复杂的情况，介绍解决危机的具体措施。

值得大家注意的是：所有的措施都只是行动指南，生活中维护生命安全的经验需要在“做中学”，没有十全十美的方法，而不断探索的勇气与理智才是你自我保护的“安全伞”。

你将在这里学会的不仅仅是一些维护生命安全的具體方法，更有一些热爱生命的情怀与人生经验，会让你体会到生命的独特意义。

这应该成为你一生的精神财富。

<<生命与自护>>

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>