

<<安全避险你该怎么办>>

图书基本信息

书名：<<安全避险你该怎么办>>

13位ISBN编号：9787802019393

10位ISBN编号：7802019397

出版时间：2009-8

出版时间：李澍晔、刘燕华、魏克 中国和平出版社 (2009-08出版)

作者：李澍晔等著

页数：225

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>

## <<安全避险你该怎么办>>

### 前言

未成年人的安全问题，是社会、学校、家庭所面临的大问题。

专家披露：我国每年大约有上千万儿童因各种原因受到人身伤害，其中约6万人死亡。

中小學生平均每天约有40人因溺水、交通事故、食物中毒、建筑物倒塌、煤气中毒等意外而死亡。

学生意外伤害的发生率呈逐年上升的趋势。

这是一组可怕的数字，也是一组足以引起人们高度重视的数字。

未成年人的安全隐患发生在校园、家庭、街头及一切与学生活动密切相关的场所。

由于人们有时安全意识淡薄，由于未成年人生活、社会经验不足，缺乏安全避险的常识，常常使一些本该避免的悲剧发生。

人们痛定思痛，迫切地感到，如果平时对孩子多进行一些安全教育，使他们多掌握一些紧急避险的常识，就能防患于未然，使生命多一分保障。

随着生活水平的提高，旅游探险越来越成为一种时尚。

许多青少年在“黄金周”、寒暑假，走进大自然，进行野外活动。

这本是一件好事。

但野外环境复杂多变，有的地方甚至危机四伏，缺乏野外生存经验的青少年常常会遭遇意外危险，甚至付出生命的代价。

近年来这样的报道常常见诸报端。

因此，对于未成年人和他们的老师、家长来说，迫切地需要一本实用的安全指导书。

本书作者长期从事防灾研究，积累了丰富的日常生活中的防灾避险知识和野外生存经验，他从大量真实事件中，精选出101个安全避险的案例，这些案例基本囊括了平日生活中和野外遇险的各类典型场景，告诉孩子们如何预测和规避各种各样的危险，遇到险境，你该怎么办？

应该以怎样的知识和心理素质，把危害降到最低，以保证自己的生命安全。

希望这本小书能够切实帮助未成年的中小学生们掌握生存、避险的常识，为生命铸起一道安全线。

## <<安全避险你该怎么办>>

### 内容概要

未成年人的安全问题，是社会、学校、家庭所面临的大问题。

专家披露：我国每年大约有4000万儿童因各种原因受到人身伤害，其中约6万人死亡。

中小學生平均每天约有40人因溺水、交通事故、食物中毒、建筑物倒塌、煤气中毒、野外遇险等意外而死亡。

学生意外伤害的发生率呈逐年上升的趋势。

这是一组可怕的数字，也是一组足以引起人们高度重视的数字。

《安全避险你该怎么办？

》从大量真实事件中，精选出101个安全避险案例。

这些案例基本囊括了日常生活和野外遇险的各类典型场景，告诉孩子们遇到险境，你该怎么办？

应该以怎样的知识和心理素质，把危害降到最低，以保证自己的生命安全。

## <<安全避险你该怎么办>>

### 作者简介

李澍晔，中国作家协会会员，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中国青少年通讯社成长教育首席专家，北京市青少年法律与心理咨询服务中心特邀教育专家，“彩虹心灵驿站”主持人，BTV-7《你该怎么办？

》栏目特约专家，为数百万名学生、家长做过安全避险和心理教育辅导。

主要著作有《学生紧急保护一本通》《心理导航》《智谋取胜》《日常应急》《野外生存》等，曾获冰心儿童文学奖等。

刘燕华，生于20世纪60年代，14岁参军，上校军衔，北京军区某后勤部医院工作，中国科普作家协会会员，中国心理卫生协会会员，中华护理学会会员“彩虹心灵驿站”主持人。

魏克，毕业于中央戏剧学院戏剧文学系。

在《诗歌报》《诗刊》《花城》等杂志发表诗及诗配画，在《幽默大师》《中学生》等数十家报刊杂志开设漫画专栏。

出版有《大话校园》《课桌文画》《零点阳光》《我不另类》系列漫画及专著《魏克诗画》。

为台湾的柏杨、南怀瑾等人的数十本书作过插图。

曾获全国城市出版社图书二等奖。

## <<安全避险你该怎么办>>

### 书籍目录

- 交通安全 1. 横穿马路时怎么办？  
2. 遇到马车时怎么办？  
3. 乘地铁发生意外怎么办？  
4. 走夜路害怕怎么办？  
5. 发现有人带着危险品上车怎么办？  
6. 过无人看管的铁路口时怎么办？  
7. 人多争着“打车”怎么办？  
8. 遇到“醉鬼”与“睡鬼”车怎么办？  
9. 遇到特种车通过怎么办？  
10. 公共汽车发生意外怎么办？  
11. 同学邀我在马路边上跑步或打球怎么办？  
12. 骑自行车发生意外情况怎么办？  
13. 公共汽车上遇到性骚扰时怎么办？  
14. 上公共汽车时拥挤怎么办？  
15. 独自乘火车怎么办？
- 火患 16. 商场着火怎么办？  
17. 发现室内煤气泄露怎么办？  
18. 发生车祸被困车内怎么办？  
19. 家里突然停电、气、水怎么办？  
20. 电器突然着火怎么办？  
21. 发现厨房着火怎么办？  
22. 发现卧室着火怎么办？  
23. 微波炉发生意外怎么办？  
24. 森林着火怎么办？
- 紧急情况 25. 遇到街头闹事的人群怎么办？  
26. 看体育比赛时遇到球迷闹事怎么办？  
27. 掉入冰窟窿里怎么办？  
28. 在室内突发地震怎么办？  
29. 遇到化学遗洒物怎么办？  
30. 遇到水库放水怎么办？  
31. 意外陷入洞穴怎么办？  
32. 遭遇不明物质怎么办？  
33. 遭遇龙卷风怎么办？  
34. 遭遇泥石流怎么办？  
35. 遭遇冰雹怎么办？  
36. 遇到海难怎么办？  
37. 遇到空难怎么办？  
38. 发现下水道堵塞、天花板、暖气漏水怎么办？  
39. 遇到小动物的突然攻击怎么办？  
40. 遇到断开的电线怎么办？  
41. 遇到枯朽的大树怎么办？  
42. 遇到废弃的砖窑怎么办？  
43. 放风筝遇到危险时怎么办？  
44. 突然刮沙尘暴怎么办？  
45. 突然遇到雷击怎么办？

## <<安全避险你该怎么办>>

- 46. 受到鲜花“攻击”时怎么办？
- 47. 遇到突然的压埋怎么办？
- 48. 电梯发生意外怎么办？
- 49. 必须要乘小木船过河时怎么办？
- 50. 遇到海啸怎么办？
- 51. 遭遇洪水袭击怎么办？
- 52. 遇到邪教组织纠缠时怎么办？
- 53. 遇到鸟巢怎么办？

校园安全 54. 发生意外，同学们拥挤怎么办？

- 55. 打扫教室卫生时同学们闹着玩怎么办？
- 56. 运动会上发生意外怎么办？
- 57. 学校施工现场很乱怎么办？
- 58. 同学偷着玩危险玩具怎么办？
- 59. 实验室里发生意外怎么办？
- 60. 喜欢在器械上玩花样怎么办？
- 61. 校园突然发生暴力事件怎么办？

突然的暴力 62. 遇到持刀抢劫的怎么办？

- 63. 有人带着社会上的人上门打架怎么办？
- 64. 发现有人尾随怎么办？
- 65. 发现屋里进了坏人怎么办？
- 66. 遇到小偷的围攻怎么办？
- 67. 被坏人劫持为人质怎么办？
- 68. 遇到高年级学生抢劫怎么办？
- 69. 遇到“色狼”怎么办？
- 70. 遇到好朋友的突然攻击怎么办？

旅游安全 71. 不会利用太阳、月亮与星星判断方向怎么办？

- 72. 不会利用风、植被与建筑物判断方向怎么办？
- 73. 不会利用动物与植物判断方向怎么办？
- 74. 不会选择道路、计算时间怎么办？
- 75. 不会保存体力、控制节奏怎么办？
- 76. 必须在夜间行走怎么办？
- 77. 与家人失散了怎么办？
- 78. 渴极了，突然发现水怎么办？
- 79. 不会对水进行消毒怎么办？
- 80. 断水怎么办？
- 81. 已经脱水到了生命的边缘时怎么办？
- 82. 断粮了怎么办？
- 83. 不会挖掘野菜、摘野果、找蘑菇怎么办？
- 84. 不会识别“毒与非毒”怎么办？
- 85. 在高原上活动应该怎么办？
- 86. 在沼泽地域活动应该怎么办？
- 87. 在原始丛林里活动应该怎么办？
- 88. 在白茫茫的雪地里活动应该怎么办？
- 89. 在崎岖不平的高山峡谷中活动应该怎么办？
- 90. 在荒凉的沙漠与戈壁滩里活动应该怎么办？
- 91. 遇到江、河、湖、海怎么办？
- 92. 游泳时遇到紧急情况怎么办？

## <<安全避险你该怎么办>>

- 93. 在野外临时休息应该怎么办？
- 94. 不知道如何长期坚守等待救援怎么办？
- 95. 不会搭建简易房怎么办？
- 96. 不掌握野外消毒技术怎么办？
- 97. 不会根据动物与植物判断天气怎么办？
- 98. 不会根据日月星辰预报天气怎么办？
- 99. 不会正确发出紧急求救信号怎么办？
- 100. 遇危险心理素质差怎么办？
- 101. 没有防御“武器”怎么办？

## &lt;&lt;安全避险你该怎么办&gt;&gt;

## 章节摘录

98. 不会根据日月星辰预报天气怎么办？

**真实事件(奇特现象是陷阱)** 去年夏天，中学生杨红与妈妈、爸爸到郊区游玩。出门前，他们全家人看到东边刚刚升起的太阳附近被红色的霞光笼罩，景色奇特，特别兴奋。到了山区，看到有很多乌云相交在一起，互相叠加着，急速运动，非常壮观。他们没有意识到大雨就要来临了，继续在山谷里玩。

突然电闪雷鸣，暴雨降临，山谷两侧大量的土、碎石子被大雨冲下来，一下子把他们一家人冲下了沟里。

全家人被掩埋在了泥土里，多亏被路过的群众发现，及时将他们救出来。

**错误做法** 没有野外判断天气的知识，看到早晨太阳周围有霞光，没有联想到大雨将至。

不知道乌云相交在一起，互相叠加，急速运动，预示着大雨即将到来，还继续在山谷里玩。

**正确做法** 云平时是非常美丽的，然而有时它也会变得异常奇特。

根据它的变化，就能判断出天气的变化情况。

日月星辰是自然的天体物质，它的运行与地球的运转有着直接的关系。

由于温度、湿度、气流、气压的变化，大气层也在不断地随之变化着，出现的一些特殊天文现象，会直接影响人们观察日月星辰的效果。

日月星辰表现出来的各种情况，就预示着天气的变化情况。

因此要学会观察云，掌握日月星辰的“脸色”，弄清楚日月星辰、云彩与天气变化的关系，做到心中有数。

我国的劳动人民根据多年的观察总结，掌握了很多日月星辰与云彩的变化规律。

如果看到天空有很多的云相互交叠在一起，而且杂乱无章，碰撞挤压，行动速度快，可能要下雨了，需要提前准备防雨，或者是防备泥石流的发生。

如果在傍晚的天空，看到许多乌云从西方向东方缓慢移动，最后追上了马上要落山的太阳，并把太阳光给遮住了，肯定夜间要下雨。

要注意夜间的防护准备，远离危险的凹地、狭窄的山谷与容易发生泥石流的地点。

春夏之交的季节，有经验的农民看到天上的云像梨似的，就赶快准备播种了。

在这个季节里，层积云云块下垂像梨一样，慢慢地当云块合并时，云层变厚，成为雨层云，就会下起连阴雨。

民谚说：“晚霞行千里，早霞不出门。”

夏天的早晨，往东边看，如果看到太阳公公身边散发出许多红彤彤的霞光，说明空气中水的含量高，白天要下雨。

夏天的傍晚，往西方看，如果看到太阳公公披上了彩霞，说明明天的天气非常好，晴空万里，可以放心出门。

夏天，如果白天是阴天，看到天际边云层发白发亮，说明有大雨要下来。

抬头往天上看，如果天上的云彩已经散尽，露出了青天，说明天气马上要转晴。

夏天，如果黑色云彩低沉，观察云的移动方向很重要。

云彩向东移动，说明天气即将转晴，但肯定要刮一阵风。

如果云彩向西移动，说明雨马上就要到来，必须要注意防雨。

根据有经验的山区农民讲，在白天如果太阳周围有晕环簇拥，说明半夜要下雨。

晚上睡觉前，应该做好防雨准备。

如果晚上晕环出现在月亮的周围，说明白天要刮风。

在我国的南方民间有这样一句话：“大华晴天，出门不愁；小华阴雨，天天犯愁。”

“华是在太阳或者月亮周围的内蓝外红的彩色光环。

如果是华圈变大，说明水气散去，预示着天气将变晴朗；如果华圈缩小，说明水气聚集浓厚，预示着要连续下雨。

需要做好防护的准备工作，防止出现意外。

## &lt;&lt;安全避险你该怎么办&gt;&gt;

99. 不会正确发出紧急求救信号怎么办？

真实事件(活着的500人,竟然送来了死讯) 元太祖成吉思汗是我国历史上杰出的军事家,一次他率领数十万大军远征。

其中的一队人马(500人左右)侧翼攻击敌人时,中了敌人的退兵之计,被引诱到一个狭窄的山谷里包围起来,情况万分危急。

几天的围困,将士们饥渴难耐。

他们利用刮起的大风,用箭把求救信发送到天空,随风飞舞。

成吉思汗正在着急之时,发现了部下的求救信。

打开一看,信上写:大汗,我们被包围了,快来救!

成吉思汗看着信眼睛发呆,生气地大骂:“混蛋,你们在哪里啊!”

成吉思汗手握重兵,却不知道到哪里救人,因为他从信上看不出被困人马在哪儿,只好按照风的一反方向盲目寻找。

救兵如救火,不容半点耽误。

由于四处寻找耽误了救援时间,当发现被围困的士兵时,战斗已经结束,到处都是尸体。

如果信的内容全面一些,把大概方位、明显的地物特征、敌情简要说明白,救援人员马上会赶到,来个里应外合。

错误做法 求救信没有说明具体地点,没有标记地形特征,没有说明被围者的具体情况。

正确做法 发信号要具体。

向外发送求救信号时,要标明自己所在的位置,附近有什么特征,下一步向什么方向走,预计什么时间到达某个地点等,同时还要说明白自己当时的困境是什么。

留下指示标记。

在野外行走,尤其是在一些地形复杂的地方,为了不迷失方向,一般采用刻记法。

符号要简单,让人一看就明白。

在开阔的地域,每间隔10米刻画一下,在茂密的丛林里,通视不好的地域,每隔2米就要刻画符号。

以风传信。

在古老的万里长城上可以看到许多“城堡”,其实就是烽火台。

士兵发现危险后,点燃发烟的物质,让烟借助风飘向天空,把情况报告给远方的指挥员。

原始人也知道用风传递情报。

他们在上风头,把信息放箭头上,射向天空,使信随着风飘向希望到达的地点。

决定利用风送信后,要进行三项准备工作:一是观察气象,判断风力、方向;二是选择发放地点,要在高坡上,山顶上,树上,选择上风头发送;三是选择信的材料,找比较轻的物质,如桦树皮,柔软的大树叶子,纸,布片等等。

随水流而去。

“漂流瓶”的求救方法有古老的历史。

采用此方法时,可以就地取材,主要利用岸上各种漂浮力强的植物、瓶子、葫芦等等。

采用此方法发出求救信号,最关键的是要密封好口子,如果途中进水,就半途而废了。

科学使用光。

利用光来发出求救信号,一要利用现有的光源,如果手中有手电的话,可以间断发出救援信号,但要注意节约用电。

二要利用火光报警,集中容易燃烧的木柴、草等原料,放在制高点安全处,点火求援。

呼救的技巧。

一是要有明确的目的性。

如果附近没有人就不要盲目呼救,以免空费体力;当发现可能有救援人员来到时,则要奋力高喊,力争让救援人员听到。

二是要有信心,坚持就是胜利。

不要因为喊了几声,没有人理会就放弃呼喊了。

三是要懂得科学用嗓子,注意让嗓子休息,劳逸结合。

## <<安全避险你该怎么办>>

四是掌握一点声音传播的知识，学会借助风力。

当看到、感觉到或听到有人来时，应该站在高处，上风头的地方，用双手围成一个喇叭形状，使声音长且有力地传出去。

P216-221

## <<安全避险你该怎么办>>

### 媒体关注与评论

生命珍贵，生命创造未来。

关爱、呵护每一个生命个体的存在和发展是我们最大的职守。

——柳斌(全国人大常委、教科文卫委员会委员、中国教育国际交流协会会长) 让青少年学会生存，是当前对青少年教育的一个重大课题。

青少年要从现在开始，增强自我保护意识，努力学习各种自我保护知识。

——王照华(中国关心下一代工作委员会执行主任) 这本书告诉我们：栖居于这共同的家园，孩子在成长，成人在创业，老人在颐养天年，都要学会保护自己。

我们有了强大的生命力，才拥有美丽的家园和幸福的人生。

——金波(著名儿童文学作家、首都师范大学教授) 愿《你该怎么办？

》一书能为培养你的能力有所帮助！

面对社会、面对困难……你是最棒的！

——鞠萍姐姐 健康成长，安全快乐。

——董浩叔叔 生活学习，校内校外，你会遇到许多疑问，许多困惑，怎么办？

李叔叔的101个高招，能为你指点迷津，帮你建立信心，祝你健康成长！

——孟芊芊(《东方少年》杂志社社长)

## <<安全避险你该怎么办>>

### 编辑推荐

《安全避险你该怎么办》中“彩虹心灵驿站”主持人、著名生存专家李澍晔叔叔倾情告诉小读者：遇到困难和危险，你该怎么办？

这本小书能够切实帮助未成年的中小学生们掌握生存、避险的常识，为生命铸起一道安全线。

<<安全避险你该怎么办>>

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>