

## 第二十课

# 学会保护自己

当今社会纷繁复杂，每个生命体很难保证自己不受外界的伤害。在生活中，当我们的合法权益、生命安全受到不法之徒的侵害时，我们要学会必要的自我保护技巧，提高自我防卫能力，同时还要善于运用法律的武器保护自己的合法权益不受侵害。



### 我诉我心

一天，放学以后，学校大门外大约500米的拐角处，有两个模样怪里怪气的年轻人突然窜了出来，拦住了初一男生王钦的去路。

其中一个人头发染成了黄色，另一个在脑后扎了一个小马尾，嘴上留着一撮小胡子。一看就不像是好人！

那个小黄毛说：“哥们儿，有钱吗？”一边说着一边把王钦往路边的拐角处挤。马尾也跟过来，一边操着王钦一边说：“给钱，乖乖地把钱拿出来就可以免打！”

王钦吓呆了，不远处还有几个不三不四的小青年抽着烟，嬉皮笑脸地往这边凑了过来。

这伙人一边摸王钦的裤兜，一边推推打打，拳脚齐上。身上仅有的10块零花钱被他们翻了出来。一看才10块，他们有点失望，就威胁王钦说：“明天这个时候送钱



来，至少100块！要不，见你一回，就打你一回，让你不敢来上学！而且记住：不许告诉老师和你的爸妈，否则小心你的脑袋！”说完，他们几个就扬长而去了。

王钦被他们吓坏了，怎么办呢？他伤心地流泪了！上哪儿要这100元钱呢？回家后，王钦也不敢告诉妈妈和爸爸。从那天起，王钦每天放学时，都有一种恐惧的感觉，他害怕上学，害怕……



## 心海导航

今天的我们生活在幸福的年代，有良好的学习环境，有丰富多彩的课余生活，有美好的家庭，有关心爱护我们的长辈，生活中充满了阳光和雨露。然而，天有不测风云，尽管生活在如此幸福的时代，也很难保证自己不受外界的伤害。

面对种种危险或陷阱，特别是面对着坏人的欺诈和勒索，我们要学会正确地求助于他人，要学会巧妙地处理一些突如其来的情况。要做到这一点，就要有清醒的头脑，以坚强战胜懦弱，以理智战胜邪恶，以智慧战胜无知，使自己逐渐成熟起来。那么，究竟如何才能使自己成熟起来，如何去面对生活中的这些不幸事件呢？

### 1. 要镇定，不被坏人的气势所吓倒

在这种情况下，害怕是没有用的。那些坏人大都外强中干，欺软怕硬，而且他们的行为见不得阳光，不敢与法律对抗。如果你一味地忍让，只会使坏人更加猖獗，助长坏人的气焰，要鼓励自己振作起来，积极而机智地进行反抗，就能保护自己。

### 2. 讲究策略，暂时妥协，机敏摆脱

一旦对方人多势众，要讲究斗争的策略，要机智地逃脱。但是，事后一定要向家长、老师报告，或向公安机关报案，否则你这次忍让他们，对他们的不法行为忍气吞声，下次他们还会来欺负你这样胆小怕事的人，要记住：懦弱换来的将是更多的屈辱。

### 3. 改变性格，多交朋友

英国的萨克雷有句名言：“播种行为，可以收获习惯；播种习惯，可以收获性格；播种性格，可以收获命运。”因此，遇到这种事情的时候，我们不能一味地退缩、忍让，这种胆小怕事的性格，只会让你更容易受到坏人的侵害。只要改变自己的这种性格，自身强大，朋友众多，坏人就不敢轻易地向你挑衅。



#### 4. 要有正义感，同学之间要互帮互助

当看到自己的同学受到坏人欺负的时候，如果你怕连累自己，就袖手旁观或悄悄地躲避开，那以后坏人也有可能欺负到你的头上。如果你今天能挺身而出，帮助受欺侮的同学，明天自己受到欺侮时，就一定会得到更多同学的帮助。同学之间，一人有难，大家帮忙，那么坏人就不敢妄为。

#### 5. 注意自己的言行，不给坏人可乘之机

坏人利用我们自身的某些弱点接近我们，引诱我们，使我们上钩。所以平时我们身边不要带太多的钱，不要在同学之中摆阔，比富，比吃喝穿戴，不要到一些不适合中学生的活动场所去。特别是女生，不要过分追求自己的穿衣打扮，这样会引起坏人对你的注意，从而成为他们的“袭击”对象。

#### 6. 学会用法律的手段维护自己的权益

青少年学生要初步了解一些法律常识，敢于同不良行为及坏人坏事作斗争，学会运用法律手段维护自己的正当权益。

总之，我们一定要时刻警惕不法分子对我们的“欺负”，如果遇到这样的事情发生，我们一定要勇敢地正视，用理智去对待，战胜邪恶，成为生活的强者。



## 活动在线

### 活动1 故事续接

一天早晨起床后，小燕心情好极了，她穿上新买的吊带衫和心爱的超短裙，决定独自出远门去她娘家过暑假。站在这座不太熟悉的城市的十字路口，小燕放下旅行包，四处张望。这时，一辆摩托车停在她身旁，车上的男青年问：“需要帮助吗？”小燕怯生生地说：“请问人民路怎么走？”“正好同路，我送你。”男青年拿起小燕的旅行包，给了她一个头盔。摩托车载着小燕驶向前方……

1. 根据你的想象和猜测，给故事编个结尾。
2. 为了避免悲剧发生，你想对小燕说些什么？

### 女生的自我保护

- ★ 外出时应先告知家人，最好结伴而行，不去隐含不安全因素的场所。
- ★ 保持高度警惕，不与陌生异性单独会面，不搭乘陌生人的车辆。
- ★ 行为举止文明，衣着打扮得体。
- ★ 面对侵害，要积极寻求帮助，敢于抵抗，记住罪犯的特征并及时报案。

### 活动2 举一反三

假如你在学校外被坏人拦截，你会怎么办呢？

- A. 为了免受挨打，把自己身上的钱都给对方。
- B. 自己再去劫取别人的钱，把损失弥补回来。
- C. 看清楚对方的特征，和对方周旋，让他们等着，假装回家去拿钱或找某人去借钱，实则去报案或去求援。
- D. 事后找人去报复对方，直到对方认输为止。

在上面的这四种答案中，你会选择哪一种答案呢？说说你选择这一种答案而不选择其他答案的理由。



### 体验课堂

#### 体验1 读读议议

一天晚上，一户人家的女主人和两个孩子小雯、小磊在看电视。突然，家里闯进三名歹徒，另有一名歹徒在望风，女主人被歹徒用刀子劫持。歹徒翻箱倒柜，找到一些钱物后，准备将小磊带走当人质，逼女主人拿出5万元。

姐姐小雯见状，冲过去一把抱住弟弟，说：“我弟弟还小，你们很难照顾他的，

我跟你们走，我爸爸很喜欢我，会拿钱给你们，我保证不逃走。”歹徒商量后，决定将小雯绑架到市区，另两名歹徒则留在当地拿钱。

小雯离开了妈妈，真的很害怕，眼泪直掉，却不敢哭出声。等到后半夜1时许，歹徒在市区广场吃夜宵时，才机智地把自己被劫持的情况暗示给服务员，使得这四名歹徒落入法网。

中国人常说“留得青山在，不怕没柴烧”。什么是“青山”？青山就是身体、生命，你能保住一命，就能开创无限的未来。相反的，如果你失去生命，就算把坏人骂够了，也出足了自己的气，又有什么用？

——刘墉

1. 同学们，如果你是小雯，你会怎样做呢？
2. 请你列举几个在生活中用自己的机智和智慧战胜坏人的事例。这些事例对你有什么启发？

## 体验2 心心点灯

如果我被敲诈钱财，我会：

如果我被性骚扰，我会：

如果我被威胁恐吓，我会：

如果我遇到火灾，我会：

如果我在陌生的城市迷路，我会：

如果我突然受伤，我会：





## 方法指南

呼救是遇险者及时迅速获得营救的重要求生手段。无论在何种情况下，遇险者都不要放弃走出困境乃至绝境的希望，特别是我们中学生，要充分依靠坚韧不拔的毅力和掌握的各种知识手段，用一切可能的方法，迅速发出呼救信号。下面介绍几种常用的求救方法，希望同学们学会运用。

### 1. 呼救方法

(1) 大声呼喊。在遇到歹徒行凶、自然灾害等险情时，大声呼喊，往往可以使附近人员发现遇险者。

(2) 用火焰联络。夜间用亮火，白天可在火堆上放些青苔、绿叶，让其冒浓烟，便于营救人员发现。

(3) 在开阔的草地、海滩、沙漠及雪地上，可制作醒目的地面标志，与空中取得联络。

### 2. 常用报警电话

(1) 火警电话：119

(2) 匪警电话：110

(3) 交通事故报警电话：122

(4) 救护中心电话：120



## 我的感悟与收获

通过本节课的学习，我的感悟与收获是：