



C 部份： **建立个人抗逆** **力的生活技能**



13

第 13 课：勇敢地表达（交流技巧）



目标

参与者将分辨自信肯定的交流、攻击性的交流和服从性的交流。并学习建立自信肯定的交流技巧，从而不丧失自己的权利。



时间

75 分钟



准备

将“信息单 13a：沟通语句”剪成单独的句子然后装进袋子里，或者把语句剪下来全部粘在一个球上，但是不要粘得太牢，要让大家很容易撕下来。



物资

- 一份“信息单 13a：沟通语句”
- 一卷胶带
- 一个袋子 / 一个气球
- 一人一颗糖
- 大白纸



介绍

欢迎

点名欢迎参与者并传递签到表。

热身

让一名儿童催化员在清单中找一个热身游戏来带领。

回顾

无

介绍生活技能

解释接下来几课是关于如何保护人们免遭拐卖的生活技能。



讨论

解释本课是关于表达的。

解释，在这个国家，成人期望儿童用某种特定的方式讲话，询问参与者：

- 老师会问关于你意见的问题吗？（不只是问事实或正确答案，而是你的意见？）
- 你的父母询问你家庭生活的意见吗？
- 父母会问你们对影响家庭事物的意见么？
- 有人能举例说说成人希望儿童怎么和他们说话吗？
- 你和你的父母会谈些什么？
- 你和你的朋友会谈些什么？是否有些事情是你不能和成人讲，但是可以和你的同伴说的？
- 有没有一些事情你想和父母讨论，但是成人觉得谈论是不礼貌的，哪些事情是？

鼓励参与者讨论上述问题并探索不同的观点，讨论结束后看是否小组能举例描述村里的儿童被期望怎么交流的。

在俱乐部课程中他们将练习讲话，也就是给出意见、回答问题以及谈论重要事宜。在传统文化里，儿童能表达自己的观点并不常见（区域内不同国家对儿童表达意见有不同的态度，对培训者来说，是个好机会来讨论本国对儿童的期望）。解释：在现代，表达意见很重要，可以保护自己免受被拐和其他风险，以及在生活中得到你想要的。

各种不同的交流方式

在大白纸上画一条横线，在线的一端写上**攻击性的交流**，在中间写上**自信肯定的交流**，在另一端写上**服从性的交流**。

自信、肯定的交流

询问小组：他们认为什么是自信肯定的交流？

自信肯定的交流就是一个人在讲话时尊重别人且不否认自己的权利。

解释：自信肯定的交流就是：

礼貌地坚持你应该被公平对待（比如，礼貌地解释女孩也有和男孩一样接受教育的权利）

直接说（比如，在公车上一个陌生人为你提供一份工作，你回答：“不，我不认识你，我不能从陌生人那里接受一份工作。”）

讨论细节（比如，一个雇主说你将会得到一份高薪的工作，你礼貌地问薪水是多少？什么时候付？怎么付？）

看着对方（在一些文化中，儿童直视成人是不合适的，然而，如果你已经可以独自旅行和工作，那你就成熟到可以和你对话的人对视。比如，一个在公交站台的人试图迫使你跟他／她走，如果你直视他／她的眼睛说“不”，他／她很大可能不会再烦你。）

不要进行人身攻击（比如，你的老板正试图强迫你非法加班，不要骂他，只要平静地解释法律不允许老板的这种要求。）

攻击性的交流

解释：攻击性的交流就是用不尊重、粗鲁和生气的方式交流。

攻击性的交流的例子就是如果一个人礼貌地和你借用一下笔，而你却对他大声地吼叫。

服从性的交流

服从性的交流就是当一个人说出他的想法时，太弱和太顺服，忽略了他们自己的权利。在服从性的交流中这个人更在乎其他人的权利而不是他／她自己的权利或需求。

一个服从性的交流的例子就是班上的一个人要抄你的作业，尽管你不愿意，你还是说“好吧”。

沟通语句游戏

让大家拍手，在拍手时传递沟通语句的袋子，当催化员举手时，小组必须停止鼓掌。拿到袋子的那个人必须闭上眼睛从袋子里拿出一个句子并且大声朗读，并指出这是服从性的交流、自信肯定的交流还是攻击性的交流。

这个游戏的另一种玩法是将语句折起来粘在球上，然后随着音乐在房间里扔球。当音乐停下来时，拿着球的那个人要打开一条句子并念出来。（催化员可以决定选用他们喜欢的方法来主导这个游戏）

读完一条句子后，参与者要将它们粘在他认为所属的线上。（比如，攻击性非常强的话语在最右边，相反有点粗鲁的话语就可以在进攻的和自信肯定之间）

糖果游戏

接下来，将参与者分成两组，给每一个人一块糖并告诉他们在结束前不可以吃。然后，将一组带到门外，告诉他们不用理会规定并返回房间，然后马上吃掉糖果，并去到另一组那边，尽力引诱他们马上把糖果吃掉。

几分钟后向大家解释刚才是故意这样做的，并向另一组道歉。

这个活动是让大家思考同伴压力，同伴压力就是人们为了融入同龄人，做其他同龄人做的事情。

小组讨论：

- 你刚被告知不能吃糖，当其他小孩试图说服你吃的时候你有什么感受？
- 有人突然感觉更饿了吗？
- 你有感觉生气或困惑吗？
- 你受到诱惑了吗？
- 在现实生活中，是否有人感觉到来自同伴的压力，强迫你做你不愿意做的事？

给大家读下面的场景：

S 在一个当达到的城市的一条街上吃着面条，一个男人坐在她旁边，开始和她说话。S 从小就被教育要对大人有礼貌，所以她回答了那个人的问题。她不知道对外出打工的人来说和陌生人聊天并不一定都是安全的。那个男人实际上是一个人贩子，他问 S：

- 你在这儿有工作吗？
- 你在这儿多长时间了？
- 你在这里有朋友吗？
- 你家人在这里有朋友吗？
- 你想我帮你找一份收入好的工作吗？
- 我能看看你的证件吗？”

现在让小组讨论以下问题，尽量让对话持续的时间越长越好：

- S 如何可以用一些自信肯定的答案来回答那个人，让他不再烦她。
- 哪些答案最有用，为什么？
- 应对这种压力是否很难，为什么？

- 对陌生人不礼貌或是被拐，哪一种更糟？
- 你认为一个不熟的人会在认识不久就问你这么多问题吗？

这节结束后没有日记或角色扮演。

课程小结

- 在我们的文化里，成人并不总是期望儿童跟大人分享他们的意见或观点。
- 在现代社会，为了保护我们自己，我们需要表达，而我们可以用自信肯定的交流来表达。
- 自信肯定的交流就是一个人在讲话时以一种尊重人且不否认自己权利的方式来交流。



请参与者写或问问题，并反馈他们的意见和想法，以不记名的方式交给催化员。
感谢大家的参加，确认下次开会时间，并告诉大家他们又获得了一颗星。
让参与者在接下来的这星期内使用自信肯定的交流。

信息单 13a: 沟通语句



13

1. 你不应该去上学而应去砖厂工作。2. 去上学是愚蠢的，你应该像我一样找
份工作3. 你能帮我拿这个包吗？4. 我不可能找到一份比务农更好的工作。5. (一
个你在公车上碰到的老妇人).....

6. 你想再要一份啤酒吗？7. 上车，我会送你一程到镇上。

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

9. (一个喝醉酒的朋友)

如果你是真正的朋友你应该让我用摩托车载你回家。

我是你的朋友，但你喝多了，我觉得坐在你的摩托车后面不太安全。

.....

10. 你想和我沿着河散步吗？

不，谢谢，我想和朋友待在这儿。

.....

11. 送你去学校是浪费钱，因为你是个女孩。

我很抱歉。

.....

12. 你不能没做计划就坐车去其他地方找工作。

我不在乎，你就是一直唠叨，我做我想做的。

.....

13. 吃点这个“药”，它会让你在工作时感觉很好。

好的。

.....

14. 那个男生家太穷了，我觉得我们不应该再和他玩了。

好的，我不会再和他说话了。

.....

15. 如果你去城市工作你会赚很多钱。

我对城市了解不多，担心自己不安全。我想在学校更久一些，等我更大一再去城市。

.....

第 14 课：良好的倾听（沟通技巧）

14



目标

参与者学习良好的倾听技巧，这样可以避免他们因为没有听清楚而面临拐卖的风险



时间

75 分钟



物资

- 信息单 14a：良好的倾听
- 大白纸



介绍

欢迎

依次欢迎参与者，并传递签到表

热身

让一名儿童催化员在清单中挑选一个热身游戏带领

回顾

询问是否有人使用了上一次所学的自信肯定的交流？

如果用了，感觉如何？

其他人的反应如何？

良好倾听的技巧

解释：上一节是关于不同类型的交流，有自信肯定的交流、攻击性的交流和顺服的交流。良好的表达技巧是人际关系中重要的一部分，但是良好的倾听技巧也同样重要。向大家重申，如果一个陌生人和他们交谈，他们不一定需要回应，他们可以选择沉默。但是如果他们选择和陌生人交谈，他们需要运用良好的倾听技巧。

糟糕的倾听

人们没有好好聆听时，他们会：

- 考虑接着他们想说什么而不是关注于对方在说什么。
- 遗漏他们所听到的重要细节。
- 记住不重要的细节。
- 如果不太明白，他们就会在脑海中编一些不存在的部分使其顺理成章。
- 同时分心于别的事情。

良好的倾听

好的聆听是指：

- 考虑对方在说什么。
- 当不明白的时候，会问问题澄清疑问。
- 用自己的话重复对方刚才说的。
- 思考他们想多了解的事情，并提出相应的问题。

良好倾听的游戏

把“信息单 14a：良好的倾听技巧”贴在整个组都能看到的地方，让参与者找到一个搭档，两人轮流讲一个故事。如果他们不知道讲什么，告诉他们可以一件他们在电视上看到的事，或者是发生在学校里的一件事，或是上一节课小组中做的一件事。在一个人讲述故事的时候，另一个人应该练习良好倾听的技巧，他们可以时常看看“信息单 14a”确保运用了所有倾听的技巧。

良好的倾听能帮助你自我保护

良好的倾听技巧能在危险的情形下保护自己，给大家读下面的故事：

K 正坐在一辆汽车上，前往首都去找一份工作，坐在她旁边的人开始和她交谈，下面是他们的谈话内容：

陌生人：“你看起来是个听话的女孩，善良又有礼貌。我有个亲戚一直在找一个又好又有礼貌的工作人员，他在 XX 省城外有个服装厂。”

K: “我不知道怎么缝衣服, 我不可能在那里工作”

陌生人: “哦, 你不需要任何技术, 他们会教你的, 而且那里的薪水也很高。”

K: “我得先和我的父母商量一下。”

沉默了一会儿, 10 分钟后, 陌生人又说话了。

陌生人: “这是个非常好的工作, 比你在一般工厂挣的要多, 但是你最好现在决定。他现在急需工人, 因为他有一个大订单, 这也是为什么工资会那么高的原因。这车一到车站, 面包车就会带你去 YY 省, 没时间打电话给其他人了。”

K 运用了她良好倾听的技巧思考了这个女人所说的。

让大家思考这个工作机会看起来矛盾的地方, 然后补充下列他们没有提到的部分:

- 为什么这个女人刚刚说工厂在 XX, 但接着她又说需要坐面包车到离 XX 省不近的 YY 省。
- 为什么一个雇主会付很高的工资给一个没有任何技能的人。
- 如果雇主正在忙着赶一个大单, 那他怎么有时间来培训她。
- 为什么她需要在一天之内做出决定。
- 同样, 她从没听说过谁不通过缝纫测试就被服装厂雇佣的。

K **认真思考**了那个女人所说的, 让那个女人**澄清**她不明白的这些问题, 但是那个女人回答得越来越矛盾。

人们在撒谎的时候常常会自相矛盾, 因为他们会忘记之前所说的。K **重复**了那个女人在谈话中早些时候说的但和后面所说不相符的话。那个女人是一个人贩子, 她正在撒谎试图骗 K, 但是 K 问的**问题**导致这个女人有点混乱, 而且她意识到她可能没法骗到 K, 在下一个车站那个女人就下车了。

角色扮演

邀请两名志愿者来扮演角色, 一个是雇主, 一个是正在找工作的流动者, 两人正在就一份工作协商着, 其他人充当观众。

在志愿者第一次扮演时, 雇主要运用**攻击性的交流方式**, 而流动者运用**被动的交流方式**以及**糟糕的聆听技巧**。

可以让扮演者花几分钟时间讨论一下细节，然后让他们表演。

表演结束后，询问大家攻击性的交流、被动的交流以及糟糕的聆听技巧如何使得情形变得更糟。

接着，让新的志愿者来重复扮演。这次，雇主使用**自信肯定的交流方式**，流动者也使用**自信肯定的方式**和**良好的倾听技巧**。

同样，询问大家自信肯定的交流和良好的倾听技巧如何使情形变得更好。

课程小结

当人们认真倾听时，他们会：

- 考虑对方所说的。
- 当他们不明白时，会问问题以澄清疑问。
- 用他们自己的话重复刚才对方所说的。
- 思考他们想多了解的事情，并且问相应的问题。

良好的倾听技巧可以在危险的情况下，包括在流动过程中帮助你自我保护。



结束

请参与者写或问问题，并反馈他们的意见和想法，以不记名的方式交给催化员。

感谢大家的参与，确认下次活动的时间，并告知大家他们又得到了一颗星。

让大家观察自己社区的人，并回答以下问题：

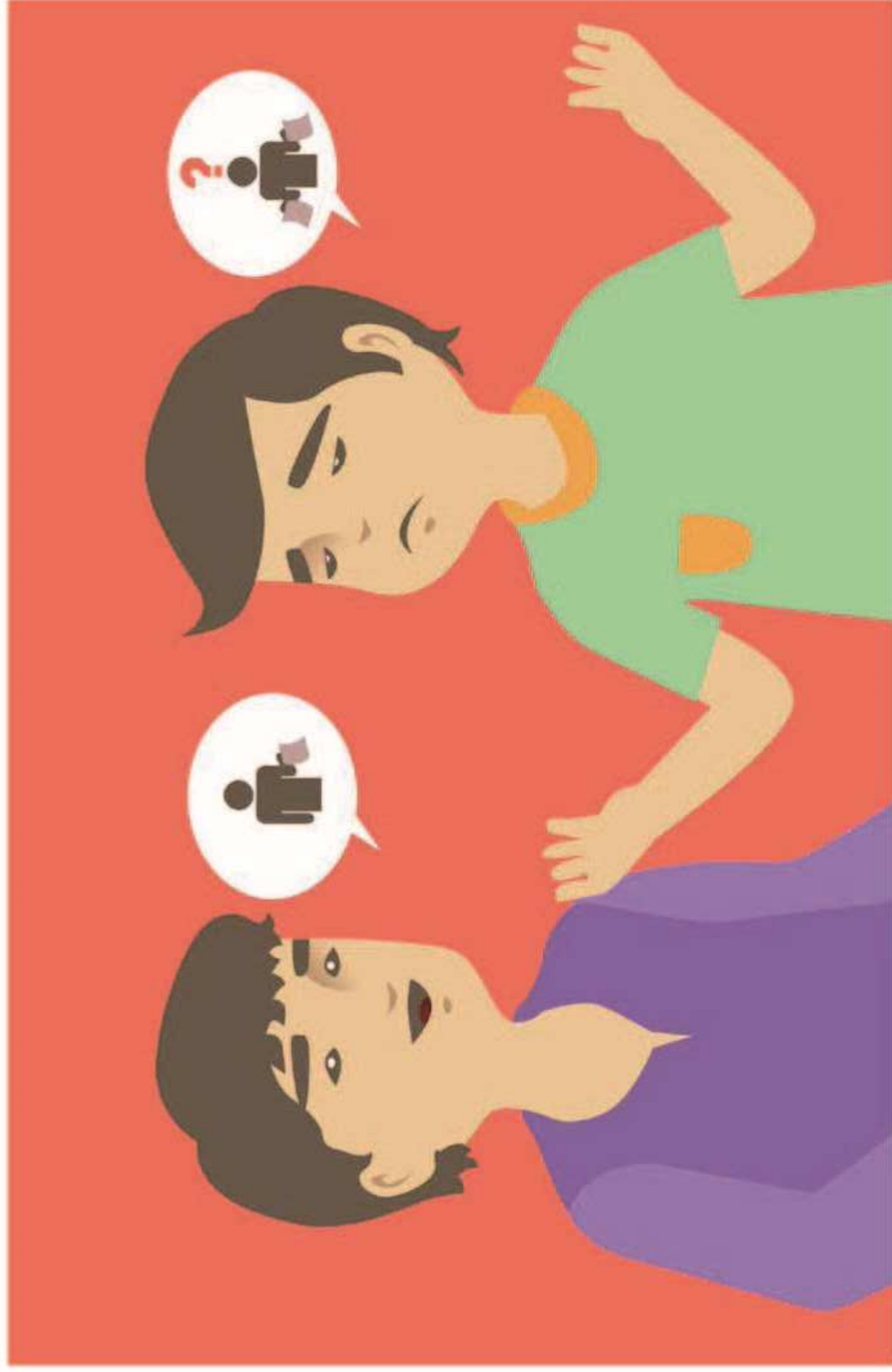
- 你能试着每天都使用自信肯定的交流方式吗？
- 你能试着每天都使用良好的倾听技巧吗？

主持人可以让参与者将问题写下来带回家以提醒他们。

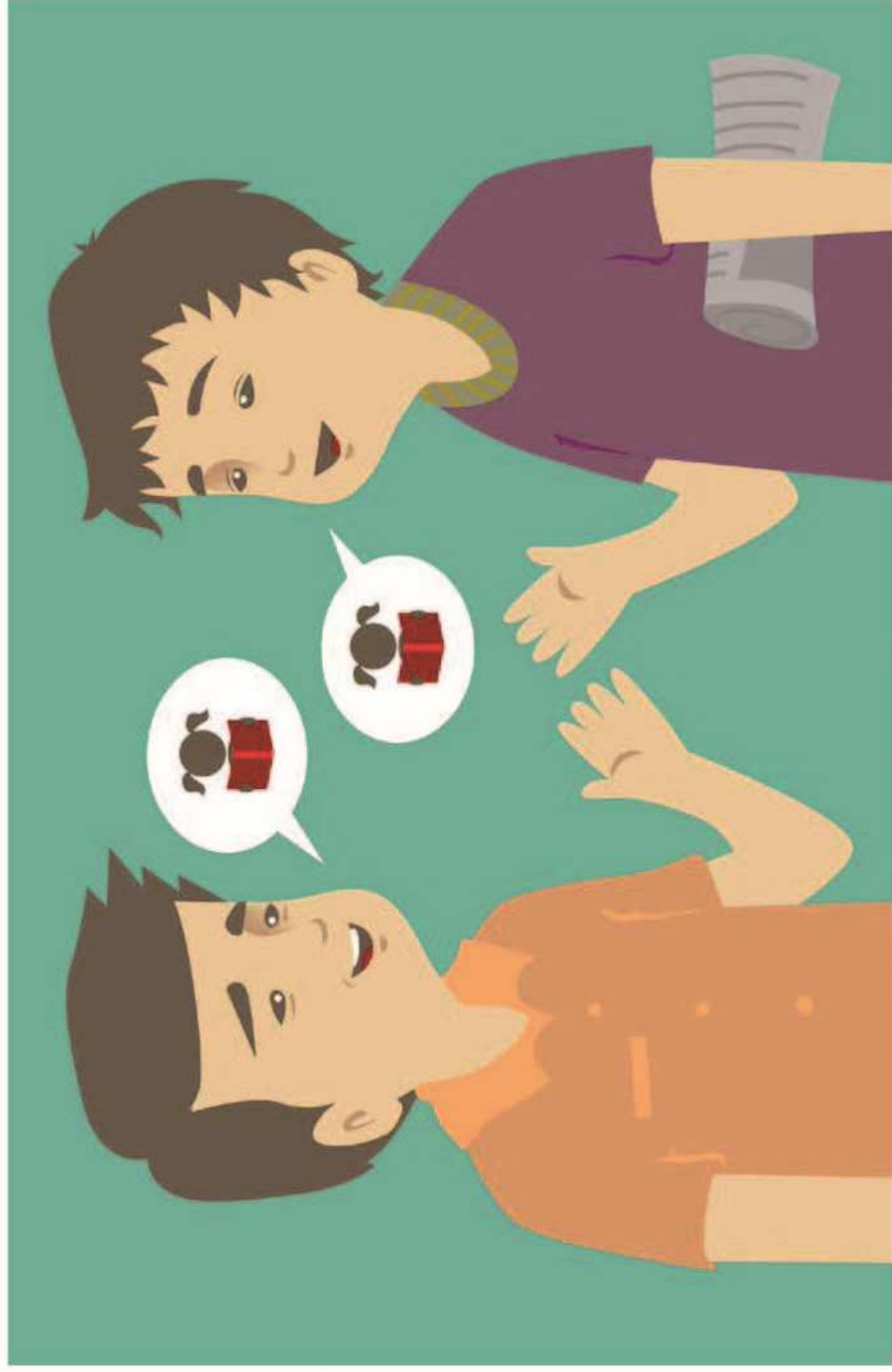
信息单 14a : 良好的倾听技巧



当人们认真倾听时会：（1）考虑对方所说的。



当人们认真倾听时会：（2）当他们不明白时，会问问题以澄清疑问。



当人们认真倾听时会：（3）用他们自己的话重复刚才对方所说的。



当人们认真倾听时会：（4）考虑他们想多了解的事情，并且问相应的问题。

第 15 课：情感和想法（情绪管理技能）

15



目标

参与者将学习如何管理自己的情绪，并能识别出带来危险行为的消极思考方式。



时间

75 分钟



物资

■ 信息单“15a: 消极思考案例”

信息单“15b: 消极思考角色扮演”

（参与者将被分为每 2 人一组，请印足够的信息单）



介绍

欢迎

依次欢迎大家，并传递签到表。

热身

让一名儿童催化员在清单中挑选一个热身游戏来带领。

回顾

上周有人运用过自信肯定的交流方式吗，有帮助吗，有困难吗？

上周有人运用过良好倾听的技巧吗，有帮助吗，用起来有困难吗？



讨论

今天的话题是情绪管理，世界上的每个人都有情绪不好的时候，没人能改变生活来逃避问题，但人们可以改变应对它们的方式。

让大家提供情绪不好的例子，清单可以像这样：

- 伤心
- 愤怒
- 生气
- 被背叛
- 暴怒
- 沮丧
- 绝望
- 不被爱

每个人在生活中都会面临很多问题，人们也不能总是改变生活中的环境来解决问题，但我们却可以改变心情来应对它们。

人们对待问题的方式具有很强的影响力。

告诉参与者你将要读四种能让事情变糟的消极思考方式，读的时候让参与者闭上眼睛，读到每一个例子的时候让他们想想自己生活中的例子。

极端的思考

- 有时候人们考虑问题的时候会非常极端。
- 比如，一个同学在去学校的路上自行车坏了，只发生了一件坏事他就说：“今天什么事都不顺。”，或者一个同学考试考得不好，就说“这是发生在我最糟的事情了。”

责备自己

- 有时候人们因为一些他们无法控制的事情而责备自己。
- 比如，一个女孩认为她的家庭贫困是她的错。

只看不好的一面

- 有时候人们只会将注意力集中在问题不好的一面。
- 比如，一个男孩喜欢一个女孩，他只注意到女孩忽略他的时候而忘记了女孩对他微笑的时候。

预测不好的未来

- 有时候人们遇上问题，然后想象它会对整个将来有不好的影响，而并没有实际考虑且查看证据。
- 比如，一个女孩因一次考试失败而认为她的整个人生都毁了。

案例配对

让参与者睁开眼睛，然后两人一组，每组一份“信息单 15a：消极思考案例”。让他们阅读每一个案例，然后找到对应的消极思考方式。（答案是：1. c, 2. b, 3. a, 4. d）

积极的思考

解决问题的其中一种方式是用积极的思考来代替消极的思考。有些问题真的很严重，比如，所爱着的人离世，并不是积极的思考所能解决的问题，但是当你遇到小问题时，积极的思考就会有帮助。大声朗读下面的回应：

极端的思考和只看不好的一面

- 记住生活中你擅长的个人技能或事情，然后注意力集中在它们上面。
- 当描述问题时试着不使用诸如“每件事、总是、从不”的词。记住，今天的问题也许明天可以解决。
- 避免在列清单的时候只把不好的事列出来。当人们开始列问题清单的时候，会使问题看起来更严重。

责备自己

- 责备自己几乎不能帮助你解决任何问题。
- 记住，大多数问题是很多人和事造成的，而不是一个人。
- 试着解决问题而不是责备。

预言不好的未来

- 记住：没人能预言未来。深呼吸，然后记住明天又是新的一天，也许明天醒来就能听见好消息了。

消极思考模式和风险行为

消极思考模式有可能增加风险行为。大声朗读下列故事：

故事 1：

B 思考总是很极端，当 B 不得不辍学两个月帮家里收割水稻时，他认为他的整个人生都毁了。他认为没有必要再回到学校了，而且认为他只能外出流动找一份工作了。

幸运的是，他的姐姐帮助他积极地看待事情。她告诉他很多小孩离开学校几个月又回去了。她帮助他学习，这让他感觉更有自信回学校。

故事 2:

P 因为她家庭的问题总是自责，当她姐姐骑摩托车出车祸并因此住院时，P 为没有骂她姐姐而是自责。因为 P 感觉要负责任，所以当她的阿姨建议她去妓院工作以支付医药费时她就同意了。

幸运的是 P 的姐姐听到了这个计划，她告诉 P 车祸不是 P 的责任，而且如果 P 去妓院工作了那她就是做了一个糟糕的决定。

角色扮演

让参与者读出“信息单 15b：消极思考角色扮演”的故事。大家两两分开，一个扮演 M，一个扮演 M 的哥哥。哥哥试着建议以积极的方式来看待问题，并极力劝服扮演 M 的人。

10 分钟他们结束以后，让参与者分享积极看待问题的例子。



日记

让大家花 10 分钟写或画他们的日记，尽量记下他们感觉不好的时候，以及如何管理这些情绪并最终变好的。思考他们采取过或应该采取的一个具体的行动，或是帮助过他们的人。思考在过去他们是否有过消极的思考方式，在将来他们是否会使用积极的思考方式。

小结

- 消极思考会让问题更糟。
- 以下是常见的消极思考模式：
 - 极端的思考
 - 自责
 - 只看见不好的一面
 - 预测不好的未来
- 积极的思考能帮助你处理问题。

结束

请参与者写或问问题，并反馈他们的意见和想法，以不记名的方式交给催化员。

感谢大家的参与，确认下次会议时间，并告知大家他们又得到了一颗星。

让大家做以下事情：

- 试着在本周内意识到消极思考的模式，并采用积极思考的方式，下周让我们知道是否有效。

催化员可以让参与者将问题写在纸上并带回家用于提醒。

将故事和消极思考的模式连接起来，线条会交叉。

1. 学校里人个人对 M 很刻薄，他认为每一个人都讨厌他。

a. 预测不好的未来。

2. R 只注意到老师批评她的时候而从来不记得老师对她的表扬。

b. 只看见不好的一面。

3. L 认为他的未来只会很糟。

c. 考虑极端，思考最坏的。

4. 觉得她父亲生病的原因是因为她不是一个好女儿。

d. 为你无法控制的事情自责。

信息单 15b: 消极思考角色扮演

15



M 来到一个大城市，在一家工厂找到了一份工作。他一天工作 18 小时而且在工厂里睡觉。他已经工作 3 个月了，但是没有得到工资。老板说他欠着住宿费，所以一年不会付他工资。M 给他在村里的哥哥打电话，说道：

“都是我的错，因为我是个没有经验的工人……”

“我就只能做这种工作了，没有人会雇佣我的……”

“我以前学校的一个朋友在另一家工厂工作，他们雇佣他而且定期发工资。他说这个工厂是在政府注册了的，但是他们不会雇佣像我这样的……”

“我再找一份工作也无济于事，人们会知道我曾在这儿工作而看不起我……”

16

第 16 课：管理我们的情绪（情绪管理技能）



目标

参与者将学习采取什么样的积极方式应对不好的情绪，以免伤害自己和他人。



时间

75 分钟



物资

- 大白纸
- 红蓝彩笔
- 活动时参考“信息单 16a 情绪例表”



介绍

欢迎

依次欢迎大家，并传递签到表。

热身

让一名儿童催化员在清单中挑选一个热身游戏来带领。

回顾

有人留意到他们日常生活中消极的思考模式吗？

有人试过积极的思考吗，有帮助吗？



讨论

上一节讲的是人们在生活中如何面对问题，而且这些问题会让人产生不好的情绪。通过改变生活来逃避问题并不容易，但你却可以改变应对它们的方式。

提醒大家儿童可能感觉到的消极情绪，并把它们再次写在大白纸上，这些情绪包括：

- 伤心
- 愤怒

- 生气
- 被背叛
- 暴怒
- 沮丧
- 绝望
- 不被爱

现在，询问当他们有这些情绪的时候，年轻人通常会有什么消极行动。如果回答得不完备，可以将下面的内容列上去：

- 争斗
- 做糟糕的决定
- 打别人
- 整天呆在家里
- 哭闹并拒绝和别人说话
- 自残
- 绝食
- 责备他人
- 自杀
- 欺负他人
- 离家出走以逃避问题
- 醉酒
- 吸毒
- 冒险

将这些写在一张大白纸上，让大家都能看见。

给参与者两只笔，然后用红笔画出会伤害到自己的行为，用蓝笔画出会伤害到他人的，有些行为可能会被两种颜色都划到。

举例告诉大家完成时会是什么样子的，参见“信息单 16a：情绪列表”。

现在，让大家再看一遍清单，询问：“清单中是否有些行为会增加儿童被拐的风险？”大家可以提供他们自己的答案，但如果他们很难想出一个例子，询问如果离家出走、酗酒、做出错误的决定或吸毒会不会有可能增加被拐卖的风险。

处理消极情绪的步骤

这一节是关于人们有消极情绪的时候可以采取什么样的行动，这些行动都是可选的，不会伤到自己也不会伤到他人。消极情绪很复杂，所以很难有每次都能奏效的

方法，但下列建议清单可能会有所帮助：

步骤一：识别你的情绪

当人们感觉伤心或愤怒时，这种感觉会让他们感到内疚和糟糕，所以他们会装作没感觉到什么，这对处理情绪并没有帮助。

大声朗读：“想象学校里的一个朋友没有完成家庭作业，然后想抄你的。你不想答应，但还是把作业给她了。这让你很生气，但是你不想承认。第二天你和其他朋友聊天，你告诉所有人那个朋友是个骗子。现在你的朋友生你的气了，你们的友谊遇到了一点问题。你将其他的人卷进来让问题更严重。如果你在一开始就意识到生气的感觉，你可能不会有这么大的问题。”

询问是否有其他人能想象出同样的事情：试图否定一种情绪而导致稍后更严重的问题？

识别你的情绪是处理情绪的第一步。

步骤二：明白为什么你会有这样的感觉

有时候，人们有某种情绪，但是他们不知道为什么他们会如此。

比如，X 很沮丧，甚至想辍学回家务农，这是因为她很贫穷而且学校里的孩子取笑她。

询问参与者什么会导致他们有不好的情绪？让他们记住第一次有这种情绪的时刻，当他们第一次感觉不好，是因为碰上困难的事情了吗（比如：打架）或者是因为生活发生了变化？

明白为什么会有如此感觉，是处理消极情绪的第二步。

步骤三：选择能让你感觉好一些且不伤害他人的行动

询问参与者是否能想出儿童能采取的行动，写下他们的建议，如果下面有些内容没有提到，把它们加到清单里：

- 思考
- 散步
- 做运动
- 锻炼身体
- 写在日记里
- 告诉朋友
- 搁置问题一段时间
- 找其他人帮助解决问题
- 试着平静地解决问题



讨论

询问参与者：“你觉得处理情绪的这些步骤怎么样？”

- 你认为这些是否实际，为什么？
- 你会在自己的生活中运用它们吗，为什么？
- 在什么时候用它们会有帮助？

消极情绪和被拐风险

消极情绪会让人们作出增加风险行为的不明智决定，大声读出下面 X 的处境：

X 很沮丧，因为她被嘲笑来自一个贫困的家庭，但是辍学意味着她将来找到好工作的机会更渺茫，而这意味着她的生活还是会贫困。当她遇上那些给她提供不怎么需要技能的工作，而实际上想拐卖她的人时，X 面临的风险更大。

这里还有其他关于消极情绪如何增加被拐风险的例子：

S 感到很绝望，因为他不喜欢他在建筑工地做的这份工作，他的经理给了他一片药告诉他这会让他好一些。吃这些药片会如何增加 S 在将来被拐的风险呢？

L 很生气，因为她的父母不让她和她的新男朋友见面，她的男朋友提议替她在别的镇找一份工作，这样她就可以独立了。去那里会怎样增加 L 被拐的风险呢？

记住，每个人都会有情绪不好的时候，我们不是在评判 L, X, S 生气、绝望或沮丧，重要的是用既不伤害自己也不伤害他人的积极方式来应对这些不好的情绪。

角色扮演

让参与者想出一个角色扮演的故事，同一个故事会扮演两次，考虑一个由于消极情绪导致儿童被拐风险增加的故事，第一次事情会从坏变得更糟，第二次则是会变好。花几分钟在组内讨论一下故事和不同的角色，然后让志愿者表演故事。

（角色扮演中可能有很多角色）

接着，让大家思考年轻人做的哪些事情有可能会使情况更糟，你可以拿出之前的清单供大家参考。

几分钟之后，让一个志愿者加入扮演，然后做一件事，让情况变得更糟。再几分钟后，再加入一个人并让事情更坏。如果有时间，可以考虑让更多的人加入角色扮演。

结束角色扮演，让参与者描述在角色扮演中出现的所有消极行为。

现在，重复角色扮演，但是现在要求志愿者运用处理不好情绪的 3 个步骤来让事情变好。

课程小结

- 在生活中每个人都会有情绪不好的时候
- 在处理不好情绪的时候，有一些采取积极步骤的方法。
- 这些步骤是：
 - 步骤一：识别你的感受
 - 步骤二：明白你为什么有这样的感受
 - 步骤三：选择能让你感觉好一些且不伤害别人的行动
- 采取积极的行动来处理不好的情绪能使你在面对拐卖时更能灵活应对。



结束

请参与者写或问问题，并反馈他们的意见和想法，以不记名的方式交给催化员。

感谢大家的参与，确认下一次时间，并告知大家他们刚刚得到一颗星。

让大家做下面的事情：

- 在下一节开始前，试着在日常生活中用 3 个步骤来处理不好的情绪。

不好的感觉 – 原因

- 看到朋友间的暴力
- 父母打架
- 家里没有足够的钱
- 工作太多
- 被强迫做事情
- 责骂或责备
- 不能得到想要的
- 被欺负
- 家庭暴力
- 伤心

做出糟糕的决定

哭泣

独自待在房间里

沉默

猛力关门

离家出走

写日记

不能得到想要的

开始打架

吸毒、酗酒

不做家庭作业

成天睡觉

自杀

自我伤害

暴饮暴食 / 绝食

17

第 17 课：真朋友还是人贩子？



目标

参与者将明白人贩子会假装成朋友而欺骗人，并学会如何检验友情，将安全置于友情之上。



时间

75 分钟



物资

- 彩笔及每人一张纸。
- 3 张“信息单 17a：真朋友还是人贩子？”（在每 10-14 人为一组的小组中使用）



介绍

欢迎

依次欢迎大家，并传递签到单

热身

让一名儿童催化员在热身游戏清单中选一个带领。

回顾

有人记得处理不好情绪的 3 个步骤吗？

有人在日常生活中运用过这些步骤吗？

这些步骤有用吗？

识别人贩子

解释今天的内容是关于识别友情的特征，以及如何辨别假装成朋友的人贩子。

流动人员常常会面临这个问题。

告诉参与者，流动人员常常会到他们不了解的地方，他们需要交朋友，这样生活中有人可以聊天和提供帮助。

但是，人贩子会假扮成朋友来欺骗流动人员，那么：

- 流动人员如何辨别伪装成朋友的人贩子呢？

强调，对于这个问题，没有一个完美的答案，识别人贩子并没有那么容易。

这也就是说，无论何时有人邀你去一个新地方或找一份新工作，你都应该考虑：这对我有什么危险？

尽管识别人贩子没有什么万能的方法，但是这节课我们会探讨，当有人接近流动者并提供帮助的时候，哪些信号可以警示我们应该对这个陌生人保持怀疑和警惕，以及如何测试这个人。

画图

发纸和笔。

让参与者想一个朋友来画，可以是他们从小一起长大的好朋友，也可以是现在的好朋友，但这个人应该是他们认识很长时间且信任的，而不是一个刚刚认识的人。

让他们画这个朋友的画像，用图或者文字解释为什么他们喜欢这个朋友，以及什么样的性格使得他们成为好朋友。

让大家思考：了解这个人他们花了多长时间，并解释结束时我们会再来看这些画像。

假扮成朋友的人贩子

识别人贩子是很难的。解释，基于其他流动人员的故事，某人试图跟你交朋友时，如果有如下警示信号的，他有可能是个人贩子。

警示信号：

时间：人贩子会很快和你成为朋友。

告诉参与者，人贩子可能会在很短的时间内和你们成为朋友。例如，你们有可能在第一次坐火车时就遇上一个人贩子，而在旅程结束时这个人有可能会叫你们相信他 / 她，然后跟他 / 她去找工作。

解释，人贩子可能会叫你们很快做出决定，因为人贩子不希望你们有时间去思考他 / 她所说的，或让你跟别人说这个事。

让参与者想想你自己的朋友：你第一次见到这个朋友几小时后，你就跟他去了从来没去过的地方吗？

问题：人贩子会问很多私人问题。

人贩子想知道拐卖这个人是否容易，如果他们不见后，家人是否会去找他们。

为了了解这些，人贩子可能会问很多问题，比如他们住在哪儿，在生活的地方认识谁等。

同时，人贩子也想了解这个人，这样就可以装作与他们很相似。他 / 她会说他 / 她也很穷，也来自同一个省份，这样就会让他们觉得大家都有同样的背景。

思考你的真朋友：在你们第一次认识的时候，他们有问过你这么多私人的问题吗？

谎言：人贩子撒谎。

告诉参与者，人贩子不会讲实话。如果他们说了实话，谁还会接受那份工作呢，所以他们撒谎。因此，最重要的是仔细倾听他们所说的，看是否有矛盾之处。

思考：是否和之前所说的矛盾？是否是真的？听起来是否是个正常的工作？这个“朋友”是否是在让我去做一些危险的事情？

承诺：人贩子的承诺好得离谱

人贩子常常想骗人和他们一起走，所以他们会提供一些好得离谱的事情，比如一份高薪的工作。在最近的一个案例中，2 个女孩被一个说可以为她们提供跨境一日游的妇女拐卖了。

让参与者思考：为什么这个人会给我这样一些机会？为什么这份工作会有很高的薪水（尤其是我没有任何资质时）？为什么一个陌生人会给我提供跨境一日游？

出行：人贩子可能会让你和他走。

人贩子可能会让你和他去某个地方。

思考：如果真有这么一份工作，我可以自己亲自去或和一群人一起去。



讨论：

让参与者回想自信肯定的交流，并解释这是什么意思：

自信肯定的交流就是一个人讲话时以一种尊重人且不否认自己权利的方式来交流。

让参与者思考，当他们发现自己遇到有人很快问很多问题的时候，如何采取自信肯定的交流。

例如：

“我不喜欢回答这些私人的问题。”

“不，我不认识你，我不想从一个陌生人那里得到一份工作。”

“工资多少，什么时候付，怎么付？”

检验朋友的小测试

有很多方法可以测试“新朋友”来保护自己，对于真正的朋友来说这些测试并不是个问题，然而如果这个“朋友”实际是个人贩子，那么这些测试可以帮助你意识到你们之间的友谊可能有点问题。

拖延时间

如果一个朋友提供一份高薪工作，你可以尝试拖延时间。你可以问他要电话号码并打听这个工作的更多细节。这会让你有时间了解那个工作的所在地、公司，也有时间打电话告诉父母他们要去哪儿。如果这个朋友说不能拖延，那么这就是个警示信号：他可能是个人贩子。

问问题

解释问问题的重要性。他们可以问关于雇主、合同和工作所在地的问题。介绍安全工作给你的人不会害怕告诉你他所知道的事情。

问一些关于“朋友”生活的问题，比如他们学校的名字、家人的名字。解释记住答案的重要性，下一次再问同样的问题时看看“朋友”是否答案一致。真朋友会记住他们所说的，因为是事实，而人贩子则不会。

如果一个“朋友”和他/她之前所说的内容相矛盾，或因为你问问题而对你大吼大叫，那么这就是一个警示信号：这个“朋友”可能是个人贩子。

乘公共交通工具去工作地

解释乘公共交通工具去工作地会好一些，因为这比上那个“朋友”的面包车或

小车更安全。如果他们和“朋友”同行去一个地方，如果工作不好则不容易逃脱，也不能回家。如果乘公共交通工具，他们可以叫认识的人和他们同行。如果他们到的那个地方看起来危险、荒凉，提醒他们不要下公共车。

和“朋友”一起外出，先了解这个“朋友”

了解真正的朋友是需要花时间的，当流动人员遇上别人时，他们应该在信任他人之前花一些时间，参与者应该试着：

- 多了解“朋友”的家庭，人贩子可能不想谈论家庭，这可能和曾告诉你的有矛盾。
- 把他们介绍给你的朋友或家人（如果他们在附近）。如果这个“朋友”不想和你的其他朋友见面，那么这就是个警示信号：人贩子可能不想见很多人。
- 告诉这个人你会定期给家里打电话告知近况，而且你已经告诉你家人这个新朋友的一些细节。一个真朋友会很高兴自己被提及，而人贩子则会感到危险。
- 和其他人谈论你的新朋友，询问别的人是否曾经遇见过这个人或者知道一些关于这个人的事。如果谁也不知道这个人或者从没听说过这个“朋友”的事情，那么这就是一个警示信号：真朋友会认识社区内的一些人，而人贩子则不会。

在人多的公共场所见面

如果你要和一个“朋友”见面，那么就在人多的公共场所见面，那样如果有什么事周围的人就可以帮你。如果你感到害怕或者有威胁就大声呼救。真朋友会很高兴在人多的公共场所见面，而人贩子则不会。

在现代社会，我们不应该总是相信别人，如果有人要和你一起去旅行或是找工作，这就值得怀疑和问自己：

“这对我有什么危险？”

人贩子测试

将参与者分为 10-14 人一组，每组请 2 位自愿者来表演。

把故事 1 给一个扮演者，把故事 2 给另一个扮演者（取自“信息单 17a：真朋友还是人贩子？”），不要让其他人看到故事。

现在让参与者坐成一圈，让参与者认真阅读故事，假想他们就是故事中的人然后回答问题。

告诉参与者其中一个人会扮演人贩子，另一个则是真正的朋友，他们会在公园和朋友见面，然后他们需要猜出谁是真正的朋友而谁又是人贩子。

每个组员可以问扮演者一个问题，扮演者会根据剧本回答，绕着圈走，直至每个想问的组员都问了问题。（如果在每个人都询问之后，还是不清楚谁是人贩子谁是真朋友，你可以允许他们再问问题直至弄清楚。）

最后问参与者谁是人贩子而谁又是真朋友。

讨论

让大家再次集中，让大家思考测试：

- 你如何区分朋友和人贩子？

现在让大家拿出之前画的朋友画像，询问：

- 画像中的朋友你认识多长时间了？
- 你知道你的朋友住在哪儿吗？他 / 她的家庭还有他们是怎么过的吗？
- 是否有其他的人知道这个朋友，比如同学，或者社区里的人。
- 你朋友在第一次见面时会问你很多问题吗？
- 你朋友在第一次见面时就给你钱吗？

接着，让小组举例说明朋友和人贩子的不同。

警告

我们已经讨论过了一些人贩子试图欺骗人们的方法和测试友情的方法。但是也可能一个人能通过这些测试，但他 / 她还是一人贩子。

例如，有些人是被家人或认识多年的邻居拐卖的。

人贩子也可能在介绍工作或去其他地方之前，在很长一段时期内假装是他们的男朋友或女朋友。

在你接受工作或去其他地方之前：

思考：“这样做，对我来说有什么危险？”



日记

- 请参与者花 10 分钟在日记中写 / 画任何他们想写 / 画的话题。

课程小结

- 没有完美的方法来区分朋友和人贩子，你应该常常考虑如果和某人去远方工作或找一份工作对你来说会有什么样的危险。
- 记住人贩子可能是你的朋友、家人或是邻居。
- 有一些警示信号会让你对一个朋友有所怀疑：
 - 人贩子会很快交朋友
 - 人贩子会问很多私人问题
 - 人贩子撒谎
 - 人贩子的承诺好得离谱
 - 人贩子希望你和他 / 她走
- 你可以通过以下一些事情来测试你们的友情：
 - 拖延时间
 - 问问题
 - 乘坐公共交通工具去找工作
 - 在你和你的“朋友”去别处前先了解他 / 她
 - 在人多的公共场所见面
- 总是将安全置于友情之上，如果你的朋友建议见面、旅行或是做一份、新工作，总要问自己“对我来说有什么样的危险？”

信息单 17a: 真朋友还是人贩子?

17

故事 1

你是一个人贩子。

一个人问你从哪里来的时候，你假装和他 / 她来自同一个地方。

你假装有 2 个哥哥和 1 个妹妹。

你住在市中心，你常常在公园和年轻的外地人交朋友，你将他 / 她们带上车去城外的一个工厂。

工厂为此付你一些钱。

你不清楚那个工厂里的工人在做些什么，你觉得他 / 她们是在加工鱼罐头，但你从没进去过。

你知道这份工作不好，工人们也不允许外出。

你告诉其他外来人，你的妹妹也在那里工作。

你不想见这个外地人的任何朋友，因为你不想他们记住你的长相。

你喜欢在安静的地方见面，因为你不想太多人看见你们。

你知道那个工厂的电话号码。

你不想告诉任何人那个工厂的名字和地点。

你想将那个外地来的人带上车，那样他 / 她就不能逃走。



故事 2

你是一个朋友。

你刚到镇上，希望能交到一些新朋友。

你没有太多钱。

你听说附近有个湖，去那里散步或聊天很有意思。

你在一个制衣厂工作，如果你的新朋友可以去那里跟你一起工作，你会很开心。

你很乐意将那个工厂招工的电话号码给新朋友。

你很乐意将你的新朋友介绍给其他你认识的人。

18

第 18 课：网络安全

提醒：如果参与者没有机会使用网络，这节课就不需要讲。

目标

参与者了解使用网络的危险以及学习一些方法避免这些危险来保护自己。

时间

75 分钟

物资

- 将“信息单 18a：网络危险卡”剪成 6 张，卡片的 A 面是“危险”，B 面是“如何保护自己”。
- 一个袋子
- 每人一份“信息单 18b：小明的故事”
- 大白纸

介绍

欢迎

依次欢迎大家，并传递签名表

热身

从清单中选一个热身游戏。

回顾

有人记得识别人贩子的方法吗？



讨论

使用网络可以是一件很好的事情，它可以帮助人们保持联系，对这个世界有更多的了解，还有跟朋友联络。在本手册中，我们也会使用它来探讨更多关于反拐的事情，并帮助我们组织社区活动。然而，网络也会给人们带来一定的危险。今天我们将探讨如何保护自己，避免网络的危险。

传递装有“网络危险卡”的袋子，请小组边传袋子边拍手。当你说停，袋子就停，谁拿着这个袋子，他就从里面抽出一张卡。拿卡的人先大声朗读卡片 A 面——写有网络危险的内容，再读 B 面——写有保护自己的方法。

一旦一张卡读完，问小组成员是否理解，如果需要，再详细解释。

预防措施须知

等所有卡都读完之后，解释执行下列措施可以保护年轻人。（边说边写在大白纸上）

- 不要在网络上透露个人信息。
- 如果像 QQ 和微信这样的网站让你填写个人信息，最好越简单越好。只填写你所居住的城市，但不要填写具体的住址。不要透露：地址、电话号码、现在或以前的学校名称或地址。在个人信息上，不要填写你的邮箱。删除 QQ 和微信上的地理标志，它会让其他人知道你在哪儿。
- 保密设置。像 QQ 和微信都有保密设置，打开这些设置，权限设为只准朋友联系你，不要让任何人都可以访问你。
- 不要透露密码。不要透露你的密码，即使是你最好的朋友、男朋友/女朋友，因为某天男朋友可能会变成前男友，他可能会用你的密码上 QQ，然后假装是你，写一些伤害或尴尬的事情。女朋友也可能有一天成为前女友，做同样的事情。
- 远离聊天室。在聊天室的人都是陌生人，他们可能是黑客或是小偷，尽量只和你认识的人聊天。
- 警惕网络招工信息。人们可能使用网络来骗你进入危险工作中。
- 如果你意识到正处于网络的危险中，请立马关闭电脑并告诉你的父母和俱乐部催化员。如果你在网上认识了某人，导致你处于危险中或让你感觉不舒服，或要求单独和你见面，请告诉你的父母和俱乐部催化员。

小组工作

分发“信息单 18b：小明的故事”

将参与者分成 4-8 人一组，阅读故事，写下小明可以采取的保护自己的步骤。

当他们讨论完，如果时间允许的话，请他们来分享一下。

同伴测试

最后，将参与者分成 2 人一组，互相考验他们是否记得保护自己的方法。

课程小结

- 不要在网络上透露个人的信息。（比如你的地址、学校、电话号码和生日。）
- 不要在社交网络上，尤其是 QQ、微信或微博上将陌生人加为好友。
- 将访问权限设置为“好友可见”。
- 不明人员发送的不明附件不要随意点击打开。
- 不要单独与网络上遇到的陌生人见面。
- 如果你真的要的网友见面，选择在白天和几个朋友一起，在公共场所见面。
- 不要向任何人透露你的密码。
- 不要在网络聊天室透露个人信息。
- 不要在网络上发布自己的性感照片。
- 记住：网络上的信息是无法删除的。



结束

根据本节课的信息，请参与者无记名的将他们的问题和反馈交给催化员。

感谢参与者的到来。确认下一次活动的时间。告诉每个人，他们都能得到一颗星。



给网络上联系你的陌生人。

不要回应陌生人的邮件或信息，不要打钱

B 面：保护自己

谎言。

警惕网络招工信息，在网络上很容易发布

朋友一起去，并在白天的公共场所见面。

设置你的微博权限“仅好友访问”，只有他们能看你的日记、日程和照片。）不要单独与网友见面，如果你一定想去见面，你需要约几个

在 QQ 等程序上选择最高保密设置（例如：

不要接受陌生人的“好友请求”。

B 面：保护自己

已尴尬的信息给任何人。

是永远不可能删除的。所以，不要公布自

记住：任何你发布出去的照片，在网络上

假装是你，在上面写一些伤害或尴尬的事情。

前任，他可能会用你的密码上你的账户，然后

或男 / 女朋友，因为男朋友可能有一天会成为

不要分享你的密码，即使是你最好的朋友

B 面：保护自己

A 面：小偷

有人想通过网络骗你的钱或是盗用你的个人信息，偷走你的网络帐号的钱，常见的骗局有说你中奖了或你的朋友有困难了，需要你帮助。

A 面：黑客

有人会利用网络来联系别人，希望有一天可以单独会面，会面时可能会伤害受害者。

这些人也会利用网络让其他人分享自己的私密照片，然后用来发布色情信息。

人们也可能利用提供假工作的方法来骗你见他们或使你陷入危险境地。

A 面：无赖

无赖可以利用网络来伤害人，他们会在公众网站如微博上散布一些其他人的隐私，或发布一些真实的或 PS 过的照片（PS 的照片是指运用一些编辑图片的工具，将图片处理，而处理过的图片看起来像真的一样。）这些图片可能会让别人很尴尬或受伤。

知道他们最终会用来做什么。

不要让任何人帮你照性感的照片，你不

照片比赛。

不要上传你自己或孩子的照片参加网络

把照片发给别人之前，请考虑清楚。

与“性”有关的信息。

不要用你的手机、电脑或社交媒体分享

不要看网络色情。

B 面：保护自己

如果你收到一封朋友的邮件，上面只有附件或一个链接，除此之外，没有任何的问候或说明，这很可能是病毒，不要打开它。

B 面：保护自己

A 面：网络游戏

人们有时会在网络上玩电脑游戏。

如果你选择这么做，那你就应该意识到网游的危险性，陌生人可以通过游戏联系儿童，并诱惑他们陷入危险的处境中。

人们也会对网络游戏上瘾，这样会对他们的人生、友情和工作造成很大的影响。而网游的人物角色中，也会体现出血腥、暴力、色情等具有伤害性的内容。

B 面：保护自己

如果你在网上玩电脑游戏：不要和你不认识的人聊天。不要接受聊天程序里陌生人的请求。不要向陌生人透露私人的信息，例如：你的住址、学校地址和名称、工作地址或年龄。控制你玩游戏的时间。

A 面：可疑链接

链接，一个链接代表一个网址，网址开头是 `www` 或 `Http`，你一点击，就会打开一个网页。

附件，附件代表一个文件，你可以下载到电脑上，在大多数邮件账户中，附件通常是显示在邮件旁边的一张纸的图片，文件通常以 `.doc`、`.docx`、`.pdf` 或 `.jpg` 字母结尾。

一直以来，链接和附件都是帮助人们发送信息或在网络上查找信息的友好方式，但它们也可能存在危险，因为它们可能带有病毒。

病毒是被设计来做坏事的计算机程序，有时病毒会毁坏你电脑里的程序，有时候会盗取你电脑里的私人信息。

A 面：色情信息

在优酷和百度上，你可以看到一些色情或人们被伤害的视频或网站。电话也可以用来传播一些与性有关的视频和信息。这些视频可能会是真实的人受到伤害的视频。视频中的人可能正是被迫或遭受另外一个人的控制而拍摄的，或是极度贫困的情况下，别无选择而拍摄的。也可能是没有经过别人允许，偷偷拍摄的。如果你看这些色情的视频，那你就是在支持这种伤害和侮辱人的产业。



小明有一个 QQ 账户，但她没有做任何安全设置的措施，一个人贩子在她的城市利用 QQ 来拐卖女孩子，看看他是如何做的：

首先，他请求加为小明的好友，任何人申请加为小明的好友，她都接受。人贩子加入进去后，就开始研究小明的个人信息，如：

- 她的地址
- 她喜欢的明星
- 她的生日
- 她的学校
- 她的年龄
- 从她的照片上来看，她是个很漂亮的女孩，她以前有一条很可爱的白色小狗，她还经常去当地的公园玩。

接下来的对话，你会发现人贩子是如何利用这些信息来拐骗小明的。

人贩子：“你好，小明，我不知道你还记得我吗？我们是小学同班同学，但我太内向了从来不敢跟你说话，我姓陈。”

小明：“哦，你好，对不起，我真的想不起来了。”

人贩子：“没关系，我记得你很喜欢一个明星，你喜欢她的一首新歌吗？”

小明：“我超爱这首歌，我们还是趣味相投的嘛。”

人贩子：“你这么漂亮，你的声音也很像她。”

小明：“可以发一张你的照片给我吗？”

他发了一张帅气年轻的小伙子的照片。

人贩子：“你好，小明。今天是你的生日，生日快乐。”他发了一张很像她以前的宠物狗的图片。“你喜欢我的新宠物吗？”

小明：“好可爱，我想看看你的小狗。”

这样的谈话持续了好几周；通过小明的照片和微信上显示的地理位置，他发现小明一个人住一个宿舍，离家很远，且小明不喜欢现在的工作。他也发现小明没有电话可以求救。现在小明把他看作是朋友，她甚至还有点喜欢上他了。（但请记住，他发过去的那张照片是假的。）

人贩子：“嗨，小明，你猜怎么着？我堂哥在附近的镇上开了一家新的餐馆，他们需要招服务员，而且待遇还不错，我想你可以去应聘一下。”

小明：“真的？但我不知道怎么做哦？”

人贩子：“不用担心；我也会在那里工作，我可以教你怎么做，而且我堂哥也是个很好的人，如果你愿意的话，我可以在你休息的时候带你过去看看。”

在小明休息的一天，他们约好在当地的公园见面，当小明到那的时候，人贩子也到那了，他跟小明说他是小陈的表哥，小陈生病不能来了，但他可以带小明去应聘。小明跟着这个老男人走了，但她到了那的时候，才发现自己被骗了。

在你的小组中讨论，小明本应该采取哪些措施来保护自己的安全。

[illegible]