



全国高校素质教育教材研究编审委员会审定

普通高等教育“十一五”规划精品教材

大学生安全教育

——正当防卫与自护自救技能训练

季建成 主编



中国出版集团 现代教育出版社

全国高校素质教育教材研究编审委员会审定
普通高等教育“十一五”规划精品教材

大学生安全教育

——正当防卫与自护自救技能训练

季建成 主编

现代教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生安全教育/季建成主编. —北京: 现代教育出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-80196-810-4

I. 大… II. 季… III. 大学生—安全教育 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 115613 号

大学生安全教育

——正当防卫与自护自救技能训练

季建成 主编

责任编辑: 魏 星 李浩研

封面设计: 张骐年

出版发行: 现代教育出版社

社 址: 北京市朝阳区安定门外安华里 504 号 E 座 邮编: 100011

电 话: 010-64258086

排 版: 科士洁文印中心

印 刷: 三河市科达彩色印装有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 13

字 数: 320 千字

版 次: 2008 年 8 月第 1 版

印 次: 2008 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80196-810-4

定 价: 27.00 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请将本书寄回编委会由我们负责为您调换

地址: 北京市丰台区宋庄路顺三条嘉业大厦Ⅱ.2 号楼 701 邮编: 100079

《大学生安全教育》

编 委 会

主 编：季建成

副主编：邬燕红 蒋惠珍 王晓东 王红英

编 委：顾雪林 何正兵 李亚慰 郝海涛 骆荣兴

余广鑫 季 婷 刘 悦 李广存 李 清

曹秀珍 张英英 黄 巍 季宇佳 蔡汉跃

陈 红

前言

为贯彻教育部深化体育教学改革的精神，尽快落实高等学校体育教学“健康第一”的要求，中国计量学院体军部在原有体育教学的基础上，将生命安全教育、自护自救技能训练、正当防卫与体育教学相结合，在大学体育教学的内容中开设《大学生安全教育》特色课程，把日常安全知识与自护自救技能训练、武术正当防卫基础技能有机地结合到体育教学中，使学生通过特色课程的学习储备技能，从生理、心理方面综合提高应急能力。

随着经济的发展、社会的进步和教育改革的不断深入，青年学生的活动领域越来越宽，接触的事物越来越多，他们的自身安全问题日益引起人们的重视。在日常生活中，人们从事各种活动，如出行、集会、旅游、参加体育锻炼等，都有可能遇到各种不安全的因素，而青年学生应付各种异常情况的能力是极其有限的。目前，社会治安方面仍然存在着一些问题需要解决，社会上还存在着违法犯罪现象，青年学生遭到不法分子侵害或滋扰的情况也时有发生，使他们的身心受到不同程度的伤害。此外，自然灾害（如地震、洪水、风暴等）、人为灾害（如火灾、重大交通事故等）的发生，同样会对青年学生的健康成长构成威胁。

安全教育是生命教育，有专家认为：通过教育与预防，80%的意外伤害事故是可以避免的。从对已经发生的校园安全事故的调查分析来看，大部分是由于学生缺乏安全、自救知识与防卫、自护技能而造成的，这与当前学校缺少体系化的安全教育与正当防卫课程的现状密切相关。作为国家教育行政主管部门，原国家教委于1992年颁布的《普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定》指出：高等学校应对学生进行安全教育作为一项经常性的工作来抓，加强领导，积极开展安全教育，普及安全知识，增强学生的安全意识和法制观念，提高防范能力。这个规定从法律法规高度指出了安全教育的重要性。随着时间的推移，一方面各种矛盾和安全问题层出不穷，另一方面学校相关的教学内容不明确，知识不成体系，落实不到位。社会的发展总是向高等教育提出新的命题，对青年学生进行自护、自救、安全与防卫教育既是社会发展的需要，也是教育要“以人为本”的体现。在此背景下，我们结合快乐体育、健康体育和终身体育的体育教学理念，对传统体育教学进行了一系列改革，首先在学校体育教育中推行《大学生安全教育》特色课程，将自护自救技能、安全与防卫知识、技术纳入体育课程体系，在近几年的体育教学实践中进行了大胆的尝试和探索，积累了一些实践经验，也进行了一些理论总结。

《大学生安全教育》特色课程，是针对体育课程的特点，把自护自救技能与体育专项课程相结合，在顺利完成体育教学任务的同时，在教学中有意识地利用体育教学手段与方法，培养学生遭遇突发性事件、灾害性事故的应急、应变能力。该教材把尊重生命、珍惜生命、善待生命、防灾减灾作为编写主旨，希望通过模拟教学，使学生提高应对突发安全事件的能力。教材介绍了安全教育的基本知识、基本技能，各类安全隐患的起因和相应的

防范原则,内容涉及运动损伤的预防与处理;通过了解人体生理特点,身体要害部位知识,介绍各种自护自救技能与正当防卫技术,以及暴力侵犯的预防;意外突发事件如地震、火灾的逃生;野外生存的知识和技能;传染病防治等实用安全知识。力求做到全面发展学生的身体、心理素质和自护自救技能,提高日常实用的安全防范、攻防能力,培养学生坚韧不拔和积极向上的精神风貌。

正当防卫技术是中国武术中简便易学和实用性较强的攻防技法,本书重点介绍了“两拳、两腿、两摔、两拿、两组合”的武术攻防技术。武术作为民族传统体育中最具有民族代表性的体育项目,其运动项目本身包涵了丰富的文化积淀和人文思想。自古以来,中华武术倡导“以武修德”,“武德修养以礼为先”,“未曾学艺先识礼,未曾习武先明德”,把“礼”与“德”作为习武的格言,世代相传。习武不仅是健体强身的手段,还是正身明礼、净心修德的有效方法。高校体育教育开展武术教学,既可达到锻炼身体的目的,又能让学生明礼修德,不仅强于筋骨、壮于体魄,还能正于精神、净于灵魂。博大精深的中国武术除了训练人的力量和速度,提高人的技击能力外,还在心理上增强人的内在安全感,提升反应敏锐性。正当防卫中的武术技术虽然并不要求好看的招式和精妙的拳术,但招招克敌,勤加练习必定能提高自身的防卫技能,同时也有助于在潜意识中加强安全与防卫的意识。

安全教育是一项素质教育,仅仅依靠学校和家长来保护青年学生是不够的,更重要的是引导他们面对纷繁复杂的现代社会,树立自护、自救观念,形成自护、自救意识,掌握自护、自救知识,锻炼自护、自救能力,使他们能够果断正当地进行自护、自救,机智勇敢地处置遇到的各种异常情况或危险。本书从学生角度考虑编排内容,注重知识性与实用性的结合,图文并茂,自成一体,有利于提高学生的防灾应急综合素质,培养学生的实际操作能力。除了对学生进行自身安全防卫知识与自护自救技能的教育外,还要在全社会建立一个更加安全与和谐的环境,只有这样才能从根本上减少学生安全事故的发生,这需要付出更加艰辛的努力。

本书历经三年的教学实践,在中国计量学院体育军事部教师的共同努力下终于完成了。我们感到欣慰的同时,要感谢全国高校素质教育教材研究编审委员会专家的审定;感谢中国计量学院副校长侯宁教授、教务处易仁华处长、高教研究所李丹菁教授等对体育教学改革的支持与关心;感谢体育和教育界专家、学者对本教材的关注,并提出了宝贵修改意见。

体育教学改革是一项长期而艰巨的工作,安全教育更是一项公众教育,由于编写时间和作者理论知识的局限,书中不足之处,敬请有关专家和读者提出宝贵的意见和建议,以便在未来版本中进行修正。

中国计量学院体育军事部主任 季建成教授
2008年6月于杭州

中国计量学院体育军事部主任 季建成教授

中国计量学院体育军事部主任 季建成教授

第一章 安全教育概述	1
第一节 安全问题和安全教育	1
第二节 安全教育的内容与方法	5
第二章 运动损伤的预防与康复	12
第一节 运动损伤概述	12
第二节 运动损伤急救方法	15
第三节 常见运动损伤及处理	18
第四节 预防运动损伤的身体练习	26
第三章 突发性意外事故的急救	31
第一节 突发性意外事故急救的基本原则和基本技能	32
第二节 突发性灾害事故的急救	35
第三节 突发性意外伤害事故的急救	44
第四节 突发性意外疾病事故的急救	52
第五节 突发性意外事故急救技能训练	55
第四章 正当防卫知识与技能	67
第一节 大学生正当防卫课程概述	67
第二节 正当防卫基本知识	72
第三节 正当防卫基本技术训练	87
第四节 正当防卫心理及身体素质练习	103
第五章 野外生存与救护	112
第一节 野外生存与救护概要	112
第二节 野外生存与救护的知识技能	114
第三节 野外生存与救护的技能训练	123

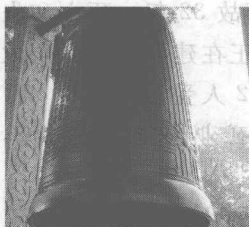
第六章 常见疾病预防与身体锻炼	132
第一节 概述	132
第二节 常见疾病及防治措施	133
第三节 提高身体免疫力的体育锻炼	139
第四节 养成良好的生活习惯	168

附录 部分思考题及答案	175
-------------	-----

参考资料	197
------	-----

1	 体育锻炼安全 第一章
1	 体育锻炼安全与健康 第一章
2	 体育锻炼安全与健康 第二章
31	 体育锻炼安全与健康 第二章
31	 体育锻炼安全与健康 第一章
31	 体育锻炼安全与健康 第二章
81	 体育锻炼安全与健康 第三章
82	 体育锻炼安全与健康 第四章
12	 体育锻炼安全与健康 第三章
32	 体育锻炼安全与健康 第一章
32	 体育锻炼安全与健康 第二章
44	 体育锻炼安全与健康 第三章
52	 体育锻炼安全与健康 第四章
52	 体育锻炼安全与健康 第五章
70	 体育锻炼安全与健康 第四章
70	 体育锻炼安全与健康 第一章
75	 体育锻炼安全与健康 第二章
78	 体育锻炼安全与健康 第三章
801	 体育锻炼安全与健康 第四章
111	 体育锻炼安全与健康 第五章
111	 体育锻炼安全与健康 第一章
111	 体育锻炼安全与健康 第二章
131	 体育锻炼安全与健康 第三章

第一章 安全教育概述



祸兮福所倚，福兮祸所伏。事故猛于虎，安全重如天。
在日常生活中做到居安思危，警钟长鸣，才能做到临危不乱，转危为安。

学习目标

- 明确安全教育的意义和学习目的。
- 通过系统的学习增强安全意识、提升安全智慧。
- 了解安全教育的内容和学习方法。

学习内容

- 安全及安全教育
安全教育概念；安全教育对于个人和社会的意义。
- 安全教育内容与方法
提升安全素养，提高安全意识和安全防范能力；理论结合实践，以实践教育为主。

第一节 安全问题和安全教育

安全教育是人类永恒的话题。本节通过对安全教育内容、方法的阐述，帮助你建立强烈的个人内在安全感，在日常生活中提高警觉，去避免一些灾难，保护我们自己，保护他人。维护社会稳定，构建和谐 society。



一、安全问题

安全问题好像从来没有像今天这样突出地摆在我们面前。

和平年代，我们暂时摆脱了战争的威胁，但个人面临着数不清的安全隐患，有关地震、火灾、车船倾覆、毒气泄露、交通事故等等的报道经常见于报纸电视。

1976年唐山大地震使整座城市在几秒钟之间成为废墟,1998年的大洪水告诉人们,人类与大自然的和谐相处,是在与灾难的恶斗中取得的。2004年春节北京密云灯展特大踩踏伤亡事故带给人们的震惊还未消散,吉林市中百商厦又发生特大火灾,造成54人死亡。同一天,人们再次听到噩耗:浙江海宁发生特大火灾,40人死亡。这几次导致重大人身伤亡的安全事故促成我国政府官员引咎辞职制度的出台。

2003年的“非典”几乎使北京市陷于瘫痪;2008年年初的大雪,造成中国南方交通的大瘫痪;由于私家车数量的大幅增加,几乎同时拉动了交通事故的上升。国家安监总局官方网站提供的统计数字显示:2007年1月1日~5月13日全国发生一次死亡30人以上特别重大事故3起,死亡93人;全国发生一次死亡10人以上特重大事故32起,死亡和失踪586人。2007年8月13日16点38分,湖南省湘西自治州凤凰县正在建设的凤凰至大兴公路堤溪大桥整体垮塌。现场共有152人作业,其中64人遇难,22人受伤。同年8月17日,因突降暴雨、山洪暴发,河岸决口,造成山东省新泰市华源矿业公司矿井被淹,172名矿工被困井下未能及时撤出。

这些令人心惊的数字,显示了我国在公共安全领域还存在很多薄弱环节。一是片面追求经济效益,一些企业为了多赚钱,无视公共安全领域的法律法规,造成大量事故隐患;二是一些政府管理部门监督不力;三是现代城市发展与公共安全设施的配套存在差距;四是应急救援队伍分散在各个部门,缺乏协调统一的应急救援体系。这些问题的背后还暴露了全民安全教育的缺乏。

这些事故给人民群众生命财产造成重大损失,反映出一些地方安全制度和安全责任的严重问题。归根结底,是对于公共安全工作重视不够,防范措施不到位,安全责任没有真正落实到基层。

常言道:“天有不测风云,人有旦夕祸福。”有些灾难事故是几十年、上百年才一遇的。为此,安全专家发出警告:中国目前正面临新的安全事故高发期,安全将是摆在“全面建设小康社会”征途上的严峻问题。

安全事故每年损失一个三峡工程。

安全事故造成的经济损失每年高达2000亿元,“大体相当于一个三峡工程”。

安全就是生产力。

安全就是生产力。这是安全专家罗云自2002年以来开始宣传的一种观念。它引起了社会各界的广泛认同。

2004年7月20日,中央人民广播电台早间新闻播出了这样一条新闻:中国进入了风险社会,甚至是高风险社会。这并不是危言耸听或空穴来风,据联合国对世界各国发展过程的研究报告,当一个国家的人均GDP在1000~3000美元之间时,是各种矛盾冲突加剧,公共安全问题最为突出的时期。现在的中国,恰恰就在这个拐点上。

安全问题破坏了数万个家庭的完整,使众多劳动者失去了生产生活能力,严重地影响了人民生活质量和社会的稳定。事故造成的经济损失让人触目惊心,严重影响了国民经济的发展。

安全问题涉及到各个领域,大到国家安全、社会安全、经济安全,这是“大安全”的概念。小到与公民个人相关的人身、健康、财物等,我们称为“小安全”的概念。



安全问题又极细微。群众生活无小事，仅以传染病为例，中国在1985年发现首例艾滋病感染者，在过去的5年里，艾滋病感染者以每年30%以上的速度递增，到2003年底，我国的艾滋病感染者已经上升为84万，按目前的增长速度，到2010年，我国的艾滋病感染者预计将达到1000万。这绝不是危言耸听或空穴来风。

安全是人们过着一种丰富多彩和有意义生活的最基本条件。

安全概念

据现代汉语词典的解释，安全是指有保障，没有危险；不受威胁；不出事故。

朗文英语辞典对“安全”SAFE的注解是：not causing harm; not in danger.

二、安全教育

社会公众安全防范意识淡漠，缺乏最基本的识灾、防灾能力和自我保护意识，是导致伤亡事故发生和扩大的重要原因，甚至可以说是当前公共安全领域最大的隐患。在不少火灾中，一些群众缺乏火场逃生知识，不是从楼上往楼下逃生，却向烟火迅速扩散的楼上聚集。今后，有关部门将以企业安全文化建设和城市社区安全文化建设为重点，强化公众的安全意识。国家将尽快在大中专院校和中小学开设安全知识课程，提高青少年在道路交通、消防、城市燃气等方面的识灾、防灾和救灾能力，这一任务已经成为当务之急。

（一）安全教育的概念

安全教育——是针对遭遇突发性事件、灾害性事故的应急、应变能力，避免生命财产受到侵害的安全防范能力，遇到人身伤害时的自我保护、防卫能力，以及法制观念、健康心理状态和抵御违法犯罪能力的教育。

（二）大学生安全教育的状况

安全知识和素养是一个国民的基本素质，也是在校大学生面向社会的必要准备。社会发展不断向教育领域提出新的课题，在国家高度重视人民生命安全，安全形式又日趋复杂化的今天，在大学生中开展安全教育就显得格外重要。

大学阶段是人生最绚烂的季节，大学为莘莘学子提供了学习生活的理想场所，“天之骄子”们备受呵护，大学生们在这里身体得到锻炼、兴趣得以发展，知识得以积累，才干得以磨练，为今后迈向社会做着各种准备。然而，理想的生活条件、单纯的社会环境使他們有点像温室里的花朵，在真正面临现实生活的风雨时显得有些弱不禁风。其中，重要的一条是对社会的复杂和阴暗的一面准备不够。这表现在以下几个方面：

1. 缺乏安全意识。大部分大学生一直生活在学校这个相对简单的社会环境中，一直是受保护对象，自我保护意识相对薄弱，不少学生是第一次离开父母单独生活，缺乏生活知识、社会经验和自我保护能力。因而出现了大学生受骗、财产被盗、人身受到侵害，甚至女大学生被拐卖等现象。

2. 缺乏安全防范对策知识。从对已经发生的安全问题的调查分析，不少大学生在遇到安全事故时，往往因手足无措、加重危害或因处置不当激化矛盾而造成成本可避免的损失。

3. 缺乏保障安全的技能。由于安全教育不仅局限于知识层面,所以需要经过系统的培训和练习。学生从小学到大学没有受过系统的法制、法规和安全知识的教育,他们自我防范能力和自我保护能力亟待强化。当校园“安全事件”发生时,由于缺乏防范技能,人身安全得不到保障,严重影响学生的正常学习和生活。

(三) 加强安全教育的对策

鉴于时下安全教育相对薄弱的情况下,寻找对策,提高该课程的文化价值和实践效果就显得十分必要。应该知道:“祸生于懈慢”。一种观念的形成靠的是平时持续不断的教育。因此,加强安全教育、营造校园安全文化应该成为我们教育工作者乃至全社会共同的课题,这也是我们今天所提倡的素质教育的一个方面。

教育不仅是文化知识的传授,而且是综合能力的培养。通过教育,树立正确的人生观、世界观、价值观,增强纪律法制观念,提高学生自我安全防范能力和抵御违法犯罪的能力,保障我国人才培养工程的安全性。

应将安全教育列为高校的一门基础课程。安全教育要贯穿于人才培养的全过程,在高校开设安全教育课,一方面体现了安全教育的重要性,另一方面也有利于学生全方位地了解掌握有关安全知识。安全教育分为理论部分和实践部分,要重视实践操作,让学生掌握安全知识,学会生存法则。授课时结合典型的案例及生活中常遇到的事例,以讨论和模拟练习的形式授课,以增强实用性。

三、大学生安全教育的意义

美国著名行为学家马斯洛于1943年在《激励和人》论著中指出,人类最基本的需求是维持人自身生存和延续的生理需求、安全(含健康)保障需求,其次才是社交活动、尊严地位、自我实现的需求。

“生命只有一次”,“健康是人生之本”;反之,事故对人类安全的毁灭,则意味着生存、康乐、幸福、美好的毁灭。把“尊重人民、爱护人民、善待生命、珍惜人生、防灾减灾、保护人民的身心安全与健康”作为从事一切活动的指导方针,是促进经济持续发展、社会安平、国家稳定的重要方针。

作为国家教育行政主管部门,原国家教委颁布的《普通高等学校学生安全教育及管理工作暂行规定》指出:“高等学校应对学生进行安全教育作为一项经常性的工作,列入学校工作的重要议事日程,加强领导。学校各部门和有关群众团体或组织要相互配合,积极开展安全教育,普及安全知识,增强学生的安全意识和法制观念,提高防范能力。”这个规定从法律法规高度指出了安全教育的重要性。

大学时期是每个大学生人格形成、发展与完善的关键时期。大学生群体是一个特殊的社会群体,特点非常鲜明。主要表现在:生理发育基本成熟,但心理发育滞后;个性趋向定型,但可塑性大;智力接近高峰,但尚未完全开发;社会需求强烈,但经验不足、承受能力弱;自我意识较强,但自我保护能力弱;唯我独尊意识较强,社会协调能力弱等等。这些特点尤其在独生子女大学生身上反映更为明显。由此可以看出,大学生的群体特征以及大学生特定的年龄结构、生活环境、文化背景,决定了大学生必然面临诸多安全问题的困扰,这些问题如果处理不好,不仅会影响大学生的学习和生活,而且很容易导致其他恶性事件的发生。

社会发展不断向教育领域提出新的课题,在国家高度重视人民生命安全,安全形势又



日趋复杂化的今天,人人树立安全第一的思想,并懂得一些安全知识,学会一些安全防范和自我保护的技能已是人心所向。如社会交往中要防止上当受骗;遇到险情、发生案件要报警;贵重物品和现金要注意保管;遇到危机知道如何逃生;受到伤害时,知道如何防身自卫和寻求法律保护等等,对大学生来讲显得格外重要和必要,开展安全教育课程同时也进一步反映出高等教育的人文关怀。

我国长期以来对各种类型意外事故的研究和管理一直是个薄弱环节。而随着社会的发展和生活方式的变化,生产性和非生产性的安全问题将会越来越繁多和复杂。在这种现实背景下,“建设安全文化,发展安全科学”已成为社会向我们提出的艰巨任务。而学校作为专业的教育部门,在提高全民的安全素质方面责无旁贷,应该成为安全文化建设的前沿阵地。

第二节 安全教育的内容与方法

安全教育有其自身的知识体系和方法,了解和掌握这些内容和方法,就等于有了一把开启安全教育之门的金钥匙。

一、安全教育知识体系

安全教育是人类预防自然、人为危险和其他有害因素的理论 and 实践的一种科学知识体系。其目的在于形成学生对自身周围安全问题的自觉和负责的态度,培养学生认识和评价生活环境中危险和有害因素的基本知识和技能,选择对其防御的方法,以及在出现危险的情况下消除不良后果,进行自救、互救的方法。

(一) 安全意识

中国有句老话,叫“宜未雨绸缪,勿临渴掘井”。安全教育最重要的是加强人们的安全意识,只有具备了相应的意识,安全教育工作的开展才有可能。提高安全意识,进行安全防范和自我保护的教育,应该意识到在人的权利当中,“生存”权是第一位的。

很简单的例子,现在闯红灯、酒后驾车、大学生受骗、财产被盗、人身受到侵害等现象屡见不鲜,究其根本原因是整体的公民安全意识、自我保护观念薄弱。由于人们对危害——危险——事故——伤害演变发展过程认识上的误区和迷惘,常常表现出的是盲目、松懈、麻痹和铤而走险。因此,人的安全素质和意识在查找消除潜在危险方面起着决定性作用。培养、激发、塑造、熏陶安全意识,使安全深入人的心灵,在思想深处发生质的变化,达到安全自律,做到遵章守纪,实现“要我安全”向“我要安全”、“我会安全”、“防患于未然”方向的转变。

任何意外事故都是由人的不安全行为和物的不安全状态共同作用引发的。人的意识直接控制着人的行为,物的不安全状态在某种意义上也受到人的行为的支配,因此,加强安全意识教育,对预防和消除意外事故的发生,具有更加深远的意义。针对学生的基础安全教育的目的就是培养学生的安全意识,提高学生的安全素质。

安全意识具体包括:

1. 灾难自救的意识

灾难并不都是从天而降的灾祸。灾难缘起于各种原因,可能有各种征兆。我们如何在

日常生活中提高警觉,去完全制止一些灾难,保护我们自己,也保护其他的人?

据调查,意外事件对人造成的伤害性死亡,大致有以下几种情况:伤害导致即刻死亡者不到 1/3,这些人来不及醒过来,却已遭受致命的打击;但更多的人只是处在伤势危及生命的状态,而无人自救或他救条件而最终遭致死亡;或者是尚未遭受伤害,只是未能及时采取逃离行为,由于再次遭受严重伤害而致死亡。当我们幸运地不是那前 1/3,但又如何能够成为真正的幸存者?

(1) 随时保持强烈的求生欲望

心理上的高度生存期望,常能使人耐受巨大的伤痛和极其困难的处境,顽强的求生欲是延长生存的一种“最佳心理良药”。“心理亢奋”能够调节大脑中枢神经的强度,使细胞的抗死亡能力大大增强,使人奇迹般地存活下来。要坚信自己能够自救或获救,动员全身的巨大储备能力,有效应付当前的困境,等待生命的转机,潜含着“人定胜天”的求生之道。

(2) 保持理智和清醒

人在遭遇突发事件时,不同的人的心理反应是不一样的,心理素质较好者,也会感到紧张害怕,并伴有一系列心理变化,如血压升高、心跳加速、血糖增加……但大脑仍警醒,肌肉有力,反应敏捷,行动有力;心理素质不好者,如平素胆小怕事者,见灾难临头会目瞪口呆,不知所措,手足笨拙、木讷,不知赶快逃离,终于遭致危险。人对突发事件的反应方式,既与个体特征有关,也与训练有关。平素对突发事件的应付能力的训练,特别是对心理素质较差的个体进行这种训练,是非常有益的。

(3) 正确判断,果断决策

灾难发生后需要进行几秒钟的思考,对危险的来源、性质和正确应对方式迅速做出正确判断。而盲目的行动可能会带来更大的危险。例如,球场骚乱,毫无目的地随人群奔跑,往往是挤死人的重要原因,正确方法是尽快逃离人群,若已被卷入人群中,应双手抱胸,两肘朝外,以此姿势来保护肺和心脏不遭受挤压。

(4) 忍痛坚持自救

汽车相撞,飞机失事,乘客可能已受伤。但是即使这样,也必须集中精力,忍痛从汽车或飞机里爬出来,争分夺秒,逃离现场 100~200m 以外。总之,要自救就要忍受眼下的痛苦,自救行为要一直进行到获救为止。

2. 暴力、意外事故的规避

中国古代曾有“路不拾遗,夜不闭户”的说法。这反映了古人对社会安定、生活平安的追求和向往。但是在世界各国,包括我国,在改革开放和社会变革的过程中,这种完美的境界尚难以达到。各种各样的犯罪活动,在危害着我们的生命和财产安全。

在现实社会里,是无法绝对避免遭受犯罪威胁的。在很多情况下,面对犯罪分子的胁迫,报警是有困难的。有时候,即使公安人员及时赶到,损失也可能已经造成。因此,公民个人如果不幸成为受害者,则应该鼓足勇气,发挥您的智慧,采取自救措施,争取逃脱魔掌,减低、避免身心财产损失,并协助公安机关将犯罪分子绳之以法。暴力和意外的降临,谁也无法把握,所以,平日在生活中加强预防,才是最有效的安全保护方式。具体而言,个人要做到:

(1) 与人为善

在现代社会里,处处都有竞争,哪里都有陷阱。“祸因恶积,福缘善庆。”一个四处伤



害别人的人很有可能会遭到受害人的报复。四面树敌、众叛亲离的人非常容易遭到报复性的犯罪。在四处树敌的同时，也是给自己埋下了招致愤怒的祸根。

(2) 防止树大招风

茫茫人海中，歹徒往往选择“最肥”的那个下手。如果自己看上去与别人毫无二致，平日处事谦逊不张扬，危险降临到自己头上的可能性就会大大降低。

(3) 避免泄露个人信息

现在有经验的歹徒在“工作”前，都要对受害人或其财物做一番调查。什么时候上班下班？家里都有什么人？有多少财产？……有些歹徒还会事先打电话“核查”。这些个人信息，恰恰是我们最应该严格保密的。无论是在日常交往中还是参加活动时，填写个人信息的时候，特别是在互联网上和人聊天的时候，千万要留个心眼，害人之心不可有，防人之心不可无。对待不熟悉的人应小心，不要泄露这些信息。

(4) 加强居住安全

家，应该是人的避风港，应该是一个让人安心，无拘无束的地方。但是，很多犯罪分子都是“服务到家”的类型。因此有必要加强家的安全措施，让你的安乐窝成为一个百毒不侵的堡垒。

(5) 注意夜间安全

“月黑杀人夜，风高放火天。”夜晚总是犯罪的高峰时段。因此在晚间，您应该尤其注意自身的安全，尽量避免到有可能发生危险的场所。

(6) 警惕周围情况

时时刻刻关注自身周围的情况，警惕可能发生的危险。

(7) 熟悉相关生活常识

熟悉并灵活运用相关生活常识，有助于自身的良好发展，必要时实现自救。熟悉常用电话号码的用途（119，110，120等）；认识生活中的各种常用标志；掌握生活中必备的安全自救常识；学会运用营养知识合理搭配饮食，懂得如何爱护自己的身体；提高生活应变能力等。

3. 建立日常安全感

如果你内心感到安全自在，你的内在智慧就能针对紧急情况加以斟酌，使你做出最佳的反应。一个思维和行动保持协调的人，能学会认识事实真相，而不是徒劳无益地去控制根本无法控制的局面。

积累社会知识，特别是对社会复杂性和阴暗面的了解和认识。大部分大学生一直生活在学校这个相对简单的社会环境中，理想的生活条件、单纯的社会环境使他们一直是受保护对象，自我保护意识薄弱，缺乏生活知识和社会经验，在真正面临现实生活的突发事件时往往表现出恐慌、不知所措的心理状态。因此，作为大学生必须掌握基本的生活知识，只有拥有了丰富的生活知识，才能健康乐观地生活，而且也能坦然地面对生活的挑战，遇惊不乱，急中生智，减少无谓烦恼。

4. 提高大学生对生命意义的认识

“生命只有一次”、“健康是人生之本”，灾难、疾病、事故对人类安全的毁灭，意味着人类生存、康乐、幸福、美好的毁灭。充分认识人的生命与健康价值，强化“善待生命，珍惜健康”的理念，是社会每一个公民应该建立的情感观。

通过学习，你在遇到灾难时，应知道如何进行安全防范和自我保护；遇到危险时如何逃生；受到损伤时，如何应急救治。突出对人的爱，以人为本，用安全文化培养、激发、

塑造、熏陶,使安全意识深入人的心灵,在思想深处发生质的变化,达到安全自律,自然养成善待人生,珍惜生命,形成生命第一的意识观念。

(二) 生存技能训练

联合国教科文组织曾提出,要“学会生存”。人在生活中一旦有困难和缺乏安全感时,总是把满足生存作为第一需求。大学生如果不具备应有的生存技能,满足不了基本的生存需要,又如何能实现更高的人生追求?在现实生活中又如何能大有作为呢?

从对已经发生的安全问题的调查分析,不少大学生在遇到安全问题时,因处置不当、激化矛盾而加重危害或造成无谓损失的现象屡有发生,问题的出现往往是因为缺少起码的生存技能和安全防范知识。

专家列出应掌握的主要生存技能有:

奔跑、行走、躲闪、滚翻、解脱、防卫、自救(包扎、固定、呼救)、互救(人工呼吸、胸外按压、固定与搬运)、攀爬、跳跃、支撑、负重、游泳、定向、联络、找水等。

由此看来,掌握基本的生存本领,一旦遇险,即使未能想出万全之策,但知道一些基本应变办法,也可转危为安。否则,危急关头才去想应付办法,纵使聪明过人,也为时晚矣。因此,对当代大学生进行必要的生存技能训练,既有助于他们适应当前紧张的学习生活,也有助于他们应对各种突发事件,同时更有助于他们将来追求卓越、挑战自我,充分地展示个人才华。

例如关于现场急救的知识和措施:

常言道:月有阴晴圆缺,人有旦夕祸福。我们在任何时候,任何地点都有发生危险情况的可能,比如说出去玩的时候被蛇咬了,在马路上走的时候出车祸了,或者在家里被烫伤了……还有,近年来自然灾害的肆虐,电击、溺水、中毒病例的剧增,都使我们生活中的危险系数增加不少。世界卫生组织提供的统计资料表明:全世界每年遭受创伤的病人中,20%因创伤后没有得到及时的现场救治而死亡。如何坦然地应对,沉着冷静地处理这些紧急情况,让病人转危为安,甚至挽救病人的生命和减少伤残,这是我们每个现代人应该思考的。切记,当遇到紧急伤病时,千万别慌张,要按顺序做三件事:判断、呼救、自救。

1. 判断

判断病情的轻重情况,这是一门科学!如何才能准确判断突发病症的严重程度呢?

较严重的情况分为三种:

(1) 如果是病人突然神志丧失,脉搏不再跳动,停止呼吸,这就是心脏骤停的表现,这是最危急的病症,如果在4分钟内病人得不到救治,他就可能一命归西,留下永远的遗憾!

(2) 如果病人出现持续、剧烈的疼痛、呼吸困难、大汗淋漓、面色苍白或恶心、呕吐等,病人有可能是心脏病突发,这种情况也很危险,病人随时有发生心脏骤停的危险。

(3) 如果病人出现持续神志不清,口角歪斜,瞳孔散大、缩小或一侧大一侧小,面色苍白,四肢冰凉、抽搐,大小便失禁等等症状,说明他有可能得了急性脑血管病,或者支气管哮喘病,或者癫痫、急性中毒等。

2. 呼救

遇到以上这些情况,你一定要毫不犹豫地拨打“120”,寻求救护,要准确清晰地告知



你的地点和危机状况,以便于救护人员尽快到场采取相应的措施。

3. 自救
在救援来到之前,采取一些自救措施,如果情况紧急,你还得亲自动手,发挥你的救治本领,帮助病人挺过难关,最大限度地减少不必要的损失——这简直就像一场战斗!例如,在游泳时抽筋了该怎么办,被蛇咬伤如何处理等等。本书都将详细予以介绍。

二、安全教育举措

建立健全大学生安全教育运行机制,第一是应建立学校大学生安全教育领导机构,负责对大学生的安全教育,确定安全教育内容,制定安全教育计划,组织进行授课,考评教育效果等。第二是理顺安全教育体制。将大学生安全教育纳入学校整体教学计划。第三是建立和完善保证大学生安全教育健康运行的一系列制度。第四是明确大学生安全教育的基本载体。主要是系统的课堂教育与各种讲座及安全教育活动相结合,从而保证大学生安全教育全面得到落实。

安全教育是维护大学生安全的一项基础教育,是学生素质教育的一部分,贯穿于人才培养的全过程。把安全教育纳入教育教学内容,列入教育计划,安排教学课时,对大学生进行校内安全、校外活动安全、卫生防病饮食安全、消防安全、交通安全、自然灾害防范等的教育。在各种教学活动和日常生活中,特别是在春秋季节郊游、夏季游泳等环节、节假日和重大活动前、重大事件后,根据实际情况和活动要求,进行安全教育,善于利用发生的安全事故教育学生,以防患于未然。根据环境、季节及有关规律进行防盗、防火、防病、防治安、防灾害等方面的安全教育。

安全教育要有自身特色,和思想教育、法制教育、校纪校规教育相互配合。一方面,安全教育要有不同于其他方面教育的特定内容。要以增强学生的安全意识,提高学生的防范能力为目的,比较系统地向学生介绍大学生生活期间可能遇到的各种安全问题的知识,告诉学生为了保障安全需要注意的问题和可以采取的方法,以发动学生共同维护学校的安全和稳定。另一方面,安全教育要和其他教育相互配合。

自护、自救、防卫练习与体育教育相结合。将基本的奔跑、攀爬、跳跃、防卫技能等素质练习结合不同情景,渗透到体育课教学中,既丰富了体育教学内容,又增强了安全教育的可接受性。同时还将心理训练融会到身体素质练习中,是对传统体育教育和安全教育的整合,也是体育课程改革的一种有益尝试。

大学生安全教育,在发挥课堂教学主渠道作用的同时,还应发挥第二课堂的作用,以生动活泼、灵活多样的形式,有针对性地开展安全教育。按照案件和事故发生规律,及时进行安全教育,即针对案件、事故,按照安全—麻痹—失控—量变—暴发,警惕—严控—安全的规律进行宣讲。

三、国外安全课程介绍

美国、日本、加拿大、俄罗斯等许多国家都已开设了安全方面的课程,俄罗斯《生命安全基础》课程较为完整,对我们具有一定借鉴价值。

俄罗斯:1994年,俄罗斯根据国家和公民安全形势,开设了《生命安全基础》课程,其教学任务是:第一,使学生掌握由于自然灾害、生产与交通事故、伤害和攻击等所引起的极端情况下应有的行为准则,获得相应的知识,具有应变能力。第二,培养为克服由于