

青少年守护生命安全丛书

图解避险指南

快乐校园行

杨宏志 主编

中学生校内安全自救指导



漠视安全者走开!

适读人群: 重视自己生命安全的孩子
和重视自己孩子生命安全的家长

北京尚左志远文化传播有限公司 策划
中央广播电视大学出版社



青少年守护生命安全丛书

图解避险指南

快乐校园行

杨宏志 主编

中学生校内安全自救指导



北京尚左志远文化传播有限公司 策划
中央广播电视大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐校园行: 中学生校内安全自救指导 / 莱鑫工作室编.

—北京: 中央广播电视大学出版社, 2009. 7

(青少年守护生命安全丛书)

ISBN 978-7-304-04404-6

I. 快… II. 莱… III. 自救互救—青少年读物 IV. X4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第126593号

版权所有, 翻版必究。

快乐校园行: 中学生校内安全自救指导
莱鑫工作室 编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电 话: 选题策划中心 010—68183482

发行部010—58840200 总编室010—68182524

网 址: <http://www.crtvup.com.cn>

地 址: 北京市海淀区西四环中路45号 邮编: 100039

经 销: 新华书店

策划编辑: 张柏凡

责任编辑: 马浩楠 杨宏志

责任印制: 赵联生

封面设计: 谈 骁

版式设计: 谈 骁 刘俊霞

文字编辑: 王 莹

印刷: 北京云浩印刷有限责任公司

版本: 2009年8月第1版

开本: 889×650 1/16

印数: 1—10100 册

2009年8月第1次印刷

印张: 5 字数: 50千字

书号: ISBN 978-7-304-04404-6

定价: 14.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

前言

2008年5月12日,在中国四川汶川发生了里氏8.0级的特大地震。一瞬间,山崩地裂、房屋倒塌。人们在惊恐中感受了大自然的愤怒,悲伤在巨大的灾难面前是那么无力和苍白。那声嘶力竭的呼唤再也无法唤醒逝去的生命,那曾经的欢声笑语也只能在回忆中响起……

逝者已经离我们远去,除了抚平伤痛,我们该做些什么?

加强安全意识,让危险远离我们。我们还应该学会保护自己,当危险来临时能够安全逃离。然而,安全和健康虽然目前已经成为最受人们关注的两个方面,但真正能给孩子们带来实际指导的图书并不多见,安全图书更多地是弱化了功能性而突出了观赏性,更多地是弱化了实用性而强调了娱乐性。面对这种情况,我们策划并出版了此套极具功能性和实用性的安全图书,而且图书主要面对小学生和中学生,让他们不管是在校外还是在校园内都能时刻懂得保护自己。

用知识守护生命,让灾难远离自己。对于每个人来说,这都是最为重要的。但如何掌握安全知识,如何远离灾难,对于孩子们来说尤其重要。此套图书用图示的方法和符号性的表述,让孩子们能快速掌握安全避险知识。可以说,这是一套实用的安全指导手册。也是一套图解逃生指南。而且,更为重要的是,此套图书结合了当今社会对人们影响最大的几个方面,如食品安全、防疫安全、心理健康等,对安全知识进行了系统的展现。同时,也结合了不同年龄孩子的性格特点,为他们量身打造了安全指南。比如,如何解除中学生的网瘾,如何保持青春期的生理健康等。

虽然,图书定位是中小學生读物,但实际上此套图书也是一本为家长打造的图书,对于教育孩子、保护孩子都给出了具体的建议,满足了家长爱护子女的需求。我们相信,此套图书将成为孩子和家长们的必备安全图书,为他们的安全和健康提供保障。我们相信,编辑的苦心能够得到人们的认可,并实实在在地为人们的生命健康作出一点贡献。

我们也相信,通过掌握必要的安全知识,灾难将永远远离我们,安全将永远伴随着我们!

编者

目 录

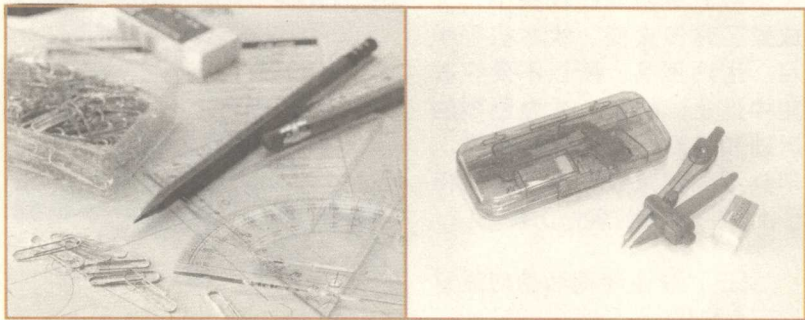
- 一、保障学校安全，让学校成为学生的第二“家园” . . . 1
- 二、重视公共卫生，避免发生事故 24
- 三、重视学生安全，防止出现性侵害 34
- 四、提高学生自制能力，别让学生深陷网络泥潭 40
- 五、掌握生长发育常识，
 引导学生正确对待青春期出现的问题 50
- 六、珍爱生命，远离致命的吸引力 60
- 七、青少年健康心理自救 70

一、保障学校安全，让学校成为学生的第二“家园”

学校是学生学习、生活的净土，他们在这方净土中学到知识，掌握文化。但是随着时代的变革，学校却越来越不安全，频繁出现的校园暴力让学生伤身又伤心。学校应不断完善学校突发事件应急预案，积极组织突发事件人群紧急疏散等应急演练，提高学生自救自护的能力。

（一）学具使用的安全常识

学具是指同学们使用的学习用具和学习用品，如数学课上使用的圆规、三角板等，学生使用的橡皮、纸、笔、小刀等。



许多老师和家长往往忽略了学具安全问题，没有将其放在心上，这种做法是错误的，要让学生具有学具使用的安全常识。

1.老师和家长在帮同学们选购学具时，要注意选择安全学具。学具特别是小学生学具，由于其使用对象的特殊性，所以其安全问题一定要放在一个极其重要的位置，可从原材料、加工过程、包装过程等各方面来进行选择。

2.要选那些相对来说没有锋利边角、不至于刺伤手的学具。这样的学具包括七巧板、小正方体、长方体、正方体、圆柱、算珠、钟表针、骰子、学具盒等。

3.学具的使用要细腻、周全。使用前教师要先了解——了解学具，上课前学生要先接触——认识学具，操作时要先明确——明确

要求、明确方法，操作后要及时整理——整理学具、整理思绪。

4. 同学们也不能只凭自己的爱好选择学具，那些具有生产安全标志的学具才是最好的。

（二）在教室内活动应该注意的安全事项

教室是同学们学习的地方，然而也是一个有潜在危险的地方。同学们为了保障自己的安全，在教室内活动时，还应注意以下几件细微的小事情，否则可能会发生危险。

在教室内要防止磕碰。目前大多数教室空间比较狭小，又放置了许多桌椅、饮水机等学习、生活用品，所以不要在教室中追逐、打闹，或做剧烈的运动和游戏，防止磕碰受伤。学具不能随意放在桌子上、椅子上，防止受到意外伤害。



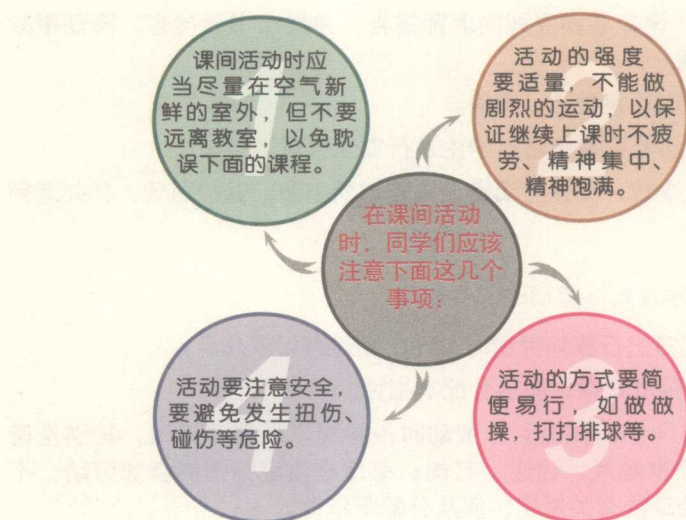
（三）学生课间活动应注意的安全事项

在我国学校里，大约上40分钟的课后，会有10~15分钟的休息时间，让同学在紧张的学习过程中放松放松，调节一下自己紧张的大脑。

（四）实验课上的安全防范

同学们都非常喜欢上实验课，因为实验课让我们更清楚、明白地了解自己需要掌握的知识，然而实验课也是比较





危险的课，稍不留神，就可能造成伤害。

进入实验室，一定要注意下面这几个问题：

1. 进入实验室应保持安静，爱护实验室内的设备和仪器，注意节约用水、电和药品，听从任课教师和实验员的安排。

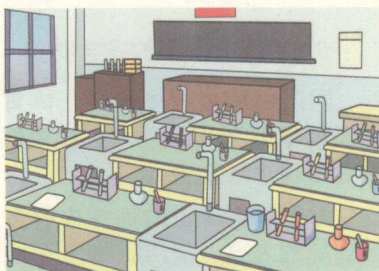
2. 实验前应认真聆听教师讲课，注意黑板上的说明，仔细阅读课本和实验作业中有关的内容，明确实验的目标和要求，了解实验方法后再动手做实验。

3. 要严格按照规定的实验步骤进行操作，正确地、有条不紊地使用器材、药品等，不得随意省略实验步骤。

4. 对于易燃易爆危险品，严格依照操作规程进行实验。

5. 绝不能带电接线或拆线，接好线路后，要认真复查，确信无误后方可接通电源。如无把握，须请老师审查。

6. 非本次实验所用的仪器、设备，未经老师允许不得动用，损



坏了仪器、设备必须立即向老师报告，并做出书面检查，责任事故要酌情赔偿。

7.保持实验室整洁、安静。

8.每次实验前教师应对学生进行安全教育。

9.发生事故，要保持镇定，迅速切断电源，保护现场，并向老师报告。

（五）学校集体劳动的安全防范

同学们在进行集体劳动时，一定要注意以下几点：

1.遵守劳动纪律，服从分配听指挥。

劳动中同学们要做到：劳动时不和同学玩耍、打闹，特别是使用工具时严禁嬉戏、追逐、打闹；必须在指定范围内参加劳动，不得擅自改变劳动的有关规定，服从分配听指挥。

2.虚心请教，掌握劳动要领。

掌握劳动要领，不仅能提高劳动的速度和质量，而且能避免事故的发生，因此，我们要做到，认真听取老师或师傅的授课，记住劳动的程序，领会劳动的操作要领。劳动过程中，要虚心接受指导，及时改正自己不正确的动作，遇到不会操作的地方要及时请教，切勿蛮干、瞎干。学习掌握劳动要领，要细心琢磨，慢慢体会，切忌还未熟练，就逞强与人比速度。

3.同学们在劳动过程中切忌蛮干，应量力而行。

各人的体质不同，力气有大有小，盲目蛮干，会伤害身体，中小學生处于身体发育时期，更要注意保护身体。

（六）体育课上的安全防范

同学们都上过体育课，体育课在中小学阶段是锻炼身体、增强体质的重要课程之一。但如果同学们没有安全防范意识，体育课上也会出现意外伤害。

由于体育课上的训练内容多种多样，因此要注意的安全事项也因训练的内容、使用的器械不同而有所区别。

上体育课时，我们应该注意下面的问题：

1. 要在运动之前换上胶底运动鞋。运动鞋弹性大、摩擦力大，而塑料底的鞋又硬又滑，不适宜运动时穿。

2. 要认真做好全身准备活动，否则肌肉拉伤、扭伤、骨折等都可能发生。

3. 运动前，女孩子摘下发卡、塑料或玻璃饰物，男孩子不要在衣裤内装小刀等锋利物品。

4. 短跑等项目要按照规定的跑道进行，不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求，也是安全的保障。特别是冲刺时，更要遵守规则，因为这时人身体产生的冲力很大，精力又集中在竞技上，思想毫无戒备，一旦相互绊倒，就可能严重受伤。



5. 在进行跳远运动时，必须严格按老师的指导助跑、起跳。起跳前脚要踏中木制的起跳板，起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领，也是保护身体安全的必要措施。

6. 在进行投掷训练时，如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等，一定要按老师的口令行动，令行禁止，不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重，有的前端有尖利的金属头，如果擅自行事，就有可能击中他人或者自己被击中受伤，甚至有生命危险。

7. 在进行单双杠和跳高训练时，器材下面必须准备好厚度符合要求的垫子。如果直接跳到坚硬的地面上，会伤及腿部关节和后脑。做单双杠动作时，要采取各种有效的方法，做双手提杠时不打滑，避免从杠上摔下来使身体受伤。

8. 在做跳马、跳箱等跨跃训练时，器材前要有跳板，器材后要有保护垫，同时要有老师和同学在器材旁站立保护。

9. 前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目，做动作时要严肃认真，不能打闹，以免发生扭伤。

10. 参加篮球、足球等项目的训练时，要学会保护自己，不要在争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

（七）学生集会、集体活动时的安全防范

当前大部分学生都是独生子女，集体意识较差，为了培养同学们的集体意识，我们可以多参加一些学校组织的集会和集体活动，但当我们进行集会、集体活动时，一定要注意自己的安全。

在参加集会、集体活动时，由于参与人数众多，必须按照组织者的要求有秩序地入场和退场，按照要求进行活动，不可打闹嬉戏、乱跑乱动。一旦发生突发事件，要冷静，不能拥挤，有秩序地从出口离开。

在分散自由活动前，必须牢记集合时间、集合地点，认清自己乘坐的车号、船号。

如果在集会、集体活动中有人走散，不要惊慌，应按照下面的方法做。

1. 大多数同学在集合点就地休息，派出若干精明能干的学生，两人一组分头寻找，出发前要规定归队时间，找不到人也要回集合点报告情况。

2. 及时向当地派出所报案，或向当地政府机关报告情况，请求协助。同时，通过电信工具向留校领导汇报，采取紧急措施。

3. 迷失方向的同学，当不能走回集合点时，要寻找车站、码头自行乘车乘船返回。到了学校或家中，必须先设法向学校汇报情况，以便学校通知外出带队老师，使他们放心。若天色已晚，学生一时不能找到车站、码头，就要寻找居住点，如村庄、单位、机关等。最好能到派出所、部队、政府机关等单位向他们汇报情况，告知学校名称、家长单位，请求对方帮助，与自己学校或父母单位取得联系。

（八）中小学生在日常生活中的安全防范

在日常生活中，同学们一定要注意自己的安全，时刻防止出现意外。那么，我们应该怎样做呢？

日常生活中，同学们做游戏时不用玻璃制品玩具、暴力性玩具（弹弓、弓箭、发射子弹的玩具枪）、含有化学性质的玩具。游戏

时不搞“突然袭击”玩笑，如突然在同学背后大喝一声或猛拍对方的头等。

不要把开水往窗外倒。

不要站在窗台上擦玻璃。

不要在打球时戴眼镜。

不要在吃饭时打冲锋。

不要在下课时追赶推搡。

不要爬围墙进出校园。

不要聚众打架。



上下楼梯精力要集中，一律靠楼梯的右边行走，前后要保持一定的距离，不要并排，不要跑跳，不要追逐打闹，不要前推后拥；发现拥挤现象不要慌乱，要靠墙或扶楼梯扶手止步；不要将身体探过楼梯扶手，更不要从栏杆上下滑。

在走廊上休息时，不要将上半身探出栏杆，更不要攀爬栏杆。在走廊上行走时，要轻声慢步，不要大声喧哗，不要跑。不要借助栏杆做健身动作，更不要用身体、四肢冲撞栏杆。不要在走廊内追逐打闹和做游戏，不要从走廊向楼下扔任何东西。



课间活动时，不要在教室内跑、追逐打闹和做游戏。不经老师允许不得出校门。在校园内活动时不得急跑，追逐、打闹，不得恶作剧。在人少的地方活动或游戏，且不要危及他人安全，不要做有危险的活动和游戏。第一遍上课铃响后立即停止活动，以正常行走速度走进教室。

上学、放学时，同学们应按规定时间到校，到校后立即到教室做好课前准备。放学时要以班为单位站队下楼，不得私自提前或拖后。放学时要随队离校，不提前出校门或在校园停留。出校门后直接回家，不在路上停留、打闹、游戏或做其他事情。

(九) 学校宿舍的安全防范

宿舍和学校是同学们的另一个家园，为了这个家园的安全，同学们要做到以下几点：

1. 要服从床位分配，对于双层床上铺的学生来讲，在上下床的时候要小心，不要动作过大，不要向下跳。

2. 不要带外人进入宿舍，并遵守宿舍安全有关制度，不留外人在宿舍就寝，特别是刚认识几天尚不了解的人。

3. 做好防盗、防火、防电、防烫伤、防自伤等工作，严禁吵闹、打架。不准往窗外乱扔垃圾、杂物、泼水等，不准往走廊倒茶水渣，垃圾要放在纸篓里。不能使用电炉、电饭煲、电热杯等电器，不能使用煤油炉、蜡烛等明火，不得在室内或走廊上烧物品。不能影响他人休息，个人贵重物品、现金要妥善保管。最后离开宿舍者必须负责关好窗户和锁上门，如发现宿舍物品被窃，应保护好现场，迅速报告老师。



(十) 学生进行野外活动时，怎样保证自己的安全

许多学校都会组织一些郊游、野营的活动，由于这些活动的地点大都远离城市，比较偏远，物质条件较差。为了保证自己的安全，同学们要注意以下各点：

1. 要准备充足的食物和饮用水。

2. 准备好手电筒和足够的电池，以便夜间照明使用。

3. 准备一些常用的治疗感冒、外伤、中暑的药品。

4. 要穿运动鞋或旅游鞋，不要穿皮鞋，穿皮鞋长途行走脚容易磨泡。

5. 早晨夜晚天气较凉，要及时添加衣物，防止感冒。

6. 活动中不随便单独行动，



应结伴而行，防止发生意外。

7. 晚上注意充分休息，以保证有充足的精力参加活动。
8. 不要随便采摘、食用蘑菇、野菜和野果，以免发生食物中毒。
9. 要有成年人组织、带领。

（十一）学生集体登山时的注意事项

登山对人的身心健康大有好处，但也潜伏着一定危险。为了保证安全，同学们在集体登山时应该做到以下几点：

1. 在老师或家长的带领下登山，要集体行动。

2. 老师或家长要慎重选择登山地点。要向附近居民了解清楚当地的地理环境和天气变化的情况，选择一条安全的登山路线，并做好标记，防止迷路。



3. 同学们应备好运动鞋、绳索、干粮和水。在夏季，一定要带足水，因为登山会出汗，如果不补充足够的水分，容易发生虚脱、中暑。

4. 同学们最好能随身携带急救药品，如云南白药、止血绷带等，以便在发生摔伤、碰伤、扭伤时派上用场。

5. 同学们的登山时间最好放在早晨或上午，午后应该下山返回驻地。不要擅自改变登山路线和时间。

6. 背包不要手提，要背在双肩，以便于双手抓攀。还可以用结实的长棍做手杖，帮助攀登。

（十二）校园暴力有哪几种

校园暴力主要是指发生在学校及其周边地区，由同学、教师或校外人员针对学生生理或心理实施的、达到一定伤害程度的侵害行为，包括打架斗殴、强索钱财、毁坏物品、争风吃醋、心理障碍五种表现方式。



1.打架斗殴

打架斗殴是校园里最常见的暴力行为，通常是一些品德较差的大同学，自以为有力气，就以大欺小、以强凌弱来殴打校内外学生。除此之外，还有一伙学生与另一伙学生相互殴斗的现象，也称为打群架。学生打架斗殴会破坏学校的正常秩序，给学校带来不好的声誉，对学生的身心造成伤害，其危害性非常大。学生打架斗殴的发生具有时间上的规律性，大多发生在以下几个时间段：

中午或傍晚放学，特别是周末中午；考试结束时；秋季开学时；课外游乐活动时间；节假日。

2.强索钱财

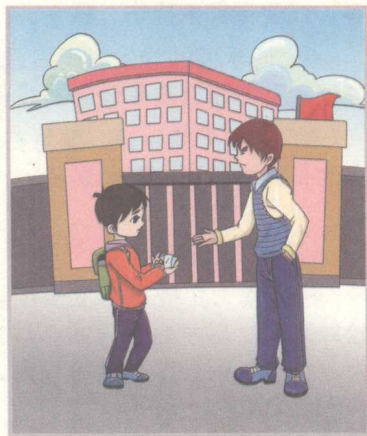
这是近年来发生的比较普遍且严重的校园暴力现象，多发生在中小学校门口或附近区域，大多是年龄大一些的学生以暴力相威胁向年幼的学生强索钱财，逼迫年幼的学生交出零用钱或学习用品等，并不准他们告诉学校和家长。

3.毁坏物品

有的学生将心中不满、怨恨等情绪通过毁坏物品来表现和发泄。这类学生具有攻击性，而这种攻击行为的目标可能是人也可能是物。

4.争风吃醋

这主要是针对中学生而言。青少年生理、心理的早熟使早恋现象越来越呈现低龄化，而早恋给青少年的成长和生活带来的负面影响十



分巨大。由于中学生心理不够成熟，往往会因为异性而产生嫉妒、排挤甚至仇恨心理，小小的矛盾因为缺乏沟通和引导而酿成打架甚至凶杀等暴力事件。

5.心理障碍

国内外研究表明，青少年精神疾病患者的一个主要表现就是具有攻击伤害他人的行为。主要原因在于他们的意识障碍、幻觉和妄想作用、智力障碍、情绪情感激烈等。在这种异常心理的支配下，青少年患者易与他人发生冲突，引起攻击性行为，给他人造成轻重不等的伤害，极端严重的可以致人死亡。



(十三) 了解校园暴力产生的原因

之所以产生校园暴力，有以下几个原因：

1. 施暴者的家庭大多存在不幸

校园暴力的施暴者大多生活在不幸的家庭，他们大多受到极度贫困、父母离异甚至家庭暴力等负面的刺激。家庭生活的不和谐很容易使他们感到缺少关爱和安全感，从而形成攻击性人格。



2. 一些老师的不当行为也会让学生产生暴力行为

有的老师体罚学生，这种惩罚带来的负面影响十分严重。老师实施了暴力，学生也想要对抗。还有一些老师在教育过程中，对“问题学生”采取不理睬、疏远、隔离及在语言上进行讽刺等行为。这些举

动也会极大地伤害学生的自信和自尊，导致他们厌学甚至自闭，影响学生的心理健康，使其极易成为校园暴力的施暴者。

3.暴力文化的误导作用

随着文化传播事业的发展，许多学生能从电视、电影、小说中清楚地了解一些暴力行为，由于学生正处于发育阶段，心理、生理尚未完全成熟，社会经验少，缺乏对复杂事物的判断能力。他们对部分影视作品或书籍中所宣扬的江湖义气、以暴制暴和暴力英雄不能正确认识，而是错误地认为，暴力英雄是无所不能的，江湖义气是可歌可泣的，黑帮英雄才是社会的强者。这样的错误认识使他们由好奇转为崇拜，再转为模仿。

4.学生的个体攻击性太强

校园暴力表面看似是个别的、简单的社会现象，其实具有复杂的社会心理背景。据有关部门调查，80%以上的城市中小学生存在不同程度的攻击性行为，其中独生子女又占大多数。独生子女从小在家就是小皇帝，得到太多的宠爱而又缺少管束，刁蛮专横、唯我独尊，这正是攻击性性格形成的重要心理依据。

（十四）避免校园暴力的方法

当同学们遭到暴力时，应该怎样做呢？

1.不能遭受欺辱而隐忍不说

遭遇或者发现校园暴力，如果一味忍让、退缩会助长施暴者的气焰，使自己与同学遭受更多伤害。

2.不能用暴力手段还击

以暴制暴只会使更多的人卷入校园暴力，结果与初衷截然相反。

3.不能盲目崇拜暴力

在社会上、校园里和同学中，有些人把暴力行为视为一种让人刮目相看的能力，并加以模仿，这极易成为

