

XINZHONG
DE
HONGLUDENG

DAXUESHENG XILIE ANQUAN JINGSHILU

黄国辅 主编



心中的红绿灯

——大学生系列安全警示录



华中师范大学出版社

DAXUESHENG XILIE ANQUAN JINGSHILU

心中的红绿灯

——大学生系列安全警示录

主 编：黄国辅

副主编：徐泽民 文定旭

郑 艳 胡琦峰

兰 荆

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

心中的红绿灯——大学生系列安全警示录/黄国辅主编. —武汉:华中师范大学出版社,2011.9

ISBN 978-7-5622-5199-6

I. ①心… II. ①黄… III. ①大学生—安全教育 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 169818 号

心中的红绿灯——大学生系列安全警示录

主 编:黄国辅◎

责任编辑:刘沁怡

责任校对:刘 峥

编 辑 室:第二编辑室

出版发行:华中师范大学出版社

社址:湖北省武汉市珞瑜路 152 号

电话:027-67863426/67863280(发行部) 027-67861321(邮购)

传真:027-67863291

网址:<http://www.ccunpress.com>

印刷:武汉市新华印刷有限责任公司

字数:350 千字

开本:787mm×960mm 1/16

版次:2011 年 9 月第 1 版

印数:1-6500

封面设计:罗明波

电 话:027-67867362

邮编:430079

电子邮箱:hscbs@public.wh.hb.cn

督 印:章光琼

印张:20

印次:2011 年 9 月第 1 次印刷

定价:32.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:欢迎举报盗版,请打举报电话 027-67861321

前 言

我国高等教育迈入大众化阶段以来，大学生数量大幅增长，由于主客观多种原因，学生自杀、公寓失火、食物中毒、校园暴力、交通事故及盗窃、诈骗、抢劫等高校校园安全事故频发，造成了较大的负面影响。高校校园安全问题已成为高等教育中的热点问题而备受关注。

大学生安全事故的发生，直接原因主要是部分学生安全意识薄弱，生活经验不足，行为习惯不好；少数学生心理素质较差，法制观念淡薄；个别学生道德品质低下。进一步深入分析后，我们认为，高校校园安全问题是社会大环境不良因素的影响、大学生既往成长经历中缺陷的积淀、大学教育和管理中的一些缺失等因素综合作用的结果。

校园安全出问题危害很大，不仅会使受害者本人受到伤害，还会波及同学、朋友、家人，影响学生的学习和生活，甚至冲击学校的正常运行秩序。美国学者马斯洛著名的需要层次理论将人的需要划分为五个层次，由低到高分别是生理需要、安全需要、归属和爱的需要、尊重的需要和自我实现的需要，当人的某一层级的需要得到最低限度地满足后，才会追求高一层次的需要。安全需要是比较低层次的需要，缺乏安全感，就会感到自己和身边的事物受到威胁，觉得这世界是不公平或是危险的，会影响对更高层次需要的追求。马斯洛的理论启示我们应高度重视安全工作，安全不保，不可能有正常的生活，发展更无从谈起。学校要以学生为本，要贯彻育人为本的教育理念，就必须采取切实有力的措施努力建设平安校园、和谐校园，为学生健康成长营造良好环境。

高校校园安全问题产生的原因是多方面的，解决的办法也是综合性的，需要动员各方力量共同参与，需要学校、社会、家庭三方协同合作。从高校自身来说，加强大学生教育与管理，特别是加强安全教育，培养学生的安全意识，丰富学生的安全知识，提高学生的安全防范能力，改善校园安全设施，都非常必要。

对学生进行安全教育，合适的读本必不可少。近年来，各高校高度重视安全教育工作，出版了不少安全教育读物。这些书籍各有特色，但都是以安全知



识为主。在长期的大学生工作实践中我们体会到，要使安全教育取得实效，安全教育读物需要有大量生动、具体的案例吸引学生，让学生在阅读案例的过程中自然而然地受到启发教育。基于此，我们编写了这本《心中的红绿灯——大学生系列安全警示录》，全书以案例为主，分为十四篇，每篇篇首有导读，正文首先列举各类典型案例并配以适当评析，再系统陈述安全知识，相关的知识以链接形式附后。本书集故事性、知识性、实用性于一体，贴近大学生、贴近大学生活，具有较强的针对性和可读性。我们希望本书不仅带给读者全新的阅读体验，更能让读者得到实实在在的收获。如果本书的出版能对高校学生安全教育起到积极的作用，我们将倍感欣慰。

本书是根据黄国辅主编提出的创意和设想编写的，在具体编写工作中，黄国辅设计了编写体例和全书框架，撰写了前言并统稿审阅；徐泽民编写了第四篇、第五篇，文定旭编写了第六篇、第七篇、第八篇，郑艳编写了第九篇、第十篇、第十一篇，胡琦峰编写了第十二篇、第十三篇、第十四篇，兰荆编写了第一篇、第二篇、第三篇。

荆楚理工学院努力贯彻《国家中长期教育改革和发展规划纲要》，全面推进“全员育人”工作，本书即是这项工作的成果之一。学校党委书记张盛仁、校长吴麟章等校领导对本书编写给予了大力支持，华中师范大学出版社为本书出版做了大量工作，对此我们表示衷心的感谢！本书在编写过程中，参考了有关著作及论文，借鉴了国内一些网站的重要信息，其中部分已在参考文献中作了说明，在此也一并表示感谢！这是我们的首次尝试，由于水平有限，缺点和错误在所难免，敬请读者批评指正。

编者

2011年7月于荆楚理工学院

目 录

前言	1
第一篇 学习安全	1
军训安全	1
实验安全	10
体育教学安全	16
自习中的安全	22
第二篇 活动安全	25
课外活动安全	25
实践活动安全	34
第三篇 社交安全	40
拒绝黄赌毒	40
人际交往安全	51
第四篇 饮食安全	58
防止食物中毒	58
防止酗酒	73
第五篇 防盗	81
警惕身边的盗窃黑手	81
第六篇 防诈骗	108
轻信，让你落入骗子的陷阱	108
校园骗术面面观	111



防范校园诈骗·····	124
第七篇 防抢劫·····	131
抢劫，夺去的不仅是钱财·····	131
高校抢劫案件·····	134
高校抢劫的预防·····	146
第八篇 防暴力伤害·····	151
触目惊心的校园暴力·····	151
高校暴力伤害事件·····	153
预防校园暴力·····	161
第九篇 消防安全·····	170
警钟：高校学生宿舍火灾频发·····	170
校园常见消防安全隐患·····	173
火灾防灾自救·····	180
第十篇 交通安全·····	187
毁灭在车轮下的青春梦想·····	187
大学生交通事故·····	190
预防交通事故·····	199
第十一篇 网络安全·····	209
网上交友不慎，引来滔天大祸·····	209
大学生上网关键词·····	213
大学生安全上网须知·····	224
第十二篇 国家安全·····	232
国家秘密·····	232
国家安全·····	241



第十三篇 心理健康.....	255
自我意识.....	255
人际交往.....	260
完美人格.....	265
第十四篇 安全救护.....	280
地震灾难中的自救与互救.....	280
落水施救与自救.....	291
附录.....	304
参考文献.....	314

第一篇 学习安全



大学是青年学子放飞理想的地方。同学们,当你经过紧张的高考,满怀希望迈入大学校门时,一定对未来的学习和生活有种种设想。对于大多数新同学来说,很可能是第一次离开父母独立生活,那你知道出行、学习、生活方面有哪些安全知识吗?可能你不了解,在大学生入学第一课的军训中,常有学生体力不支倒地,个别人甚至发生生命意外;实验室是学习的重要场所,稍有不慎就会受伤,甚至引发爆炸、中毒;体育课本来是强身健体的,但也有同学因此失去生命……一个个教训警示我们,大学生活中存在着诸多安全隐患!怎样面对?阅读本篇案例和相关知识,将会帮助你筑起安全的基石。

军训安全

一、相关案例及评析

案例 1: 无辜的子弹让年轻的生命戛然而止

2004年9月28日,一个3天后就要满19岁的大学生,却在军训中不幸被实弹击中,永远离开了人世。原本美好鲜活的生命之旅才刚刚开始,却因此戛然而止。

这个不幸的大学生是周勇(化名),来自一个贫穷的乡村。勤奋上进的他以580分的高分成为全县理科高考状元,如愿考入了南方一所著名的高校。上学那天,父母亲人殷殷嘱咐,左右乡邻依依送别,周勇满含热泪,感觉肩上背的不是简单的行李,而是家乡沉甸甸的希望。报到之后的第二天,大学的第一课——军训就开始了。周勇和所有的新同学一起早早地换上军训服来到大操场,在老师的指挥下排成了队列,这时,一阵响亮有力的口号声传来,两列军人迈着整齐的步伐进入操场——教官到了!笔挺的军装,笔直的队列,整齐划一的步调,刚劲有力的动作,虽然只有100多人,但威武雄壮的气势扑面而来。周勇被深深地震撼了!听着学校领导的讲话,看着前方以标准军姿肃立的教官,周勇既好奇又兴



奋,在心里暗暗下定决心,一定要好好训练,取得优异成绩。

大学生军训主要是学习队列动作,包括齐步走、正步走、跨列、立正和站军姿,说起来简单,做起来就不容易了。周勇和大多数新同学一样,以前没有参加过军训,动作总是不够标准。堂堂大学生,天之骄子,这样简单的动作却要教官反复纠正,心里不免有些气馁。但他想起了最初下的决心,马上咬牙坚持了下去。最让大家受不了的是炎热的天气。在中学阶段学习任务重,没有多少时间锻炼,同学们体质普遍较弱,顶着烈日训练不一会儿,大家就觉得口干舌燥头发晕,不断有人倒下。军训没几天,同学们的新奇劲就随着汗水蒸发得无影无踪了,只剩下满身疲惫。

军训生活是简单、枯燥的。每天早晨五点五十起床,六点钟开始训练,七点钟吃早餐,八点钟又开始训练,除开中午和下午短暂的午饭和休息时间外,艰苦的训练一直持续到晚上十点。晚上回到寝室,同学们赶紧洗澡、洗衣服,然后躺在床上懒得动弹。一段时间下来,同寝室的同学比较熟了,睡前大家随意地聊着天,揭发彼此在军训中的“丑事”,在善意的玩笑中,同学间的友情悄悄增长起来。大家互相鼓励,相约坚持到底。周勇是个好强的人,在军训中从没缺过课,动作也越来越标准,有几次还被教官点名做示范动作,小出了一把风头,室友们也觉得沾了光,他在心里暗暗得意了好几天。不过,在最苦的踢正步训练中,周勇也感到快坚持不住了。原地练踢正步姿势要求绷紧脚尖,然后抬起脚不动,如果中途有谁受不了把脚放下来,教官就会训斥。好在大家最终还是挺了过来。

军训的最后阶段是射击训练。终于告别枯燥的队列训练了,为此同学们兴奋不已。尤其是周勇这样的男生更是劲头十足,训练辛苦造成的萎靡不振一扫而光。按照军训课程表的安排,9月27日下午和9月28日上午是射击训练,9月28日下午则是实弹射击。可不知怎么回事,学校在27日晚临时改变了训练方案,决定次日上午就进行实弹射击。28日早上听到这个消息时,军训场上的学生们像过年一样高兴不已,一个个摩拳擦掌,跃跃欲试。

实弹射击开始了,可能是因为时间仓促准备不足,靶场秩序有些混乱,同学们既兴奋又有些不安。忽然听说缺报靶员,问有没有同学自愿担任。周勇想了一下,就跑到教官面前报名,因为他在军训中表现优秀,教官很快就批准了他的请求。上午8时左右,在做了简单培训之后,周勇和另外4名同学被安排到靶壕里报靶。“砰砰”的枪声中,子弹嗖嗖地从头顶飞过,蹲在靶壕里的同学都很紧张。突然,一颗子弹击中了周勇的头部,鲜血顿时冒了出来!枪声终于停了,靶壕里却传出惊叫:“周勇中弹了!周勇中弹了!”所有人都惊呆了,随后,老师和教官冲了过去……两天后,周勇在医院因抢救无效死亡。

据周勇的同学回忆说,当时射击台的责任人都在边上,没有下到靶壕,也没



有给去靶壕的同学发头盔。“当时的场面杂乱无序,子弹满天飞,有些打到靶壕后面擦出火花。有的女生被吓得哭了起来。”

在周勇重度昏迷期间,他的几十个同学带着鲜花、蛋糕,流着泪弹着吉他,在他的病床前为他过了19岁生日——他一生中的最后一个生日。

9月30日晚,事故调查组召开了通报会,认定此事故为安全责任事故。调查组认为,靶场设置不规范,存在重大安全隐患,是造成事故的主要原因。规范的靶壕深度应该是2.5米至3米,射击位置和靶位应位于同一水平线,但周勇他们所在的靶壕只有1.8米,而且射击位置高于靶位,这样打到靶沿的子弹会反弹,根据分析,周勇的头部正是被反弹的子弹击中的。

评析

感受真枪实弹是每一个男孩从童年开始就有的梦想,在大学军训的实弹射击中,这个梦想变成了现实,大学生激动的心情可想而知。但是要知道,这毕竟是真枪实弹,具有风险,必须按规定办事。周勇的意外死亡,给我们每个人都敲响了警钟。大学生进行军事训练必须要有专业的部队承训,实弹射击这种高危训练科目更不能麻痹大意。周勇的意外死亡,军训组织者有着不可推卸的责任。首先,所有参加实弹射击的学生不熟悉武器装备,这是极其危险的;其次,对于正规的实弹射击,靶壕的深度是有严格要求的,靶壕内的工作人员应是承训实弹射击的部队人员;再次,没有充分做好准备就开展实弹射击,现场秩序极其混乱。无疑,以上三点为周勇的死亡埋下了巨大的安全隐患。

对于实弹射击有如下规定:

1. 确定实弹射击场地时,必须要有可靠的靶档、确保安全的靶壕,并避开高压线。
2. 射击开始前,必须仔细搜索靶场警戒区,派出警戒,设置警戒旗。必要时,应预先将射击开始和结束的时间、危险区域及射击场有关信号通知当地有关单位。
3. 实弹射击前,射击场指挥员必须向全体人员明确规定各种信号以及警戒、观察人员的联络方法,并要求全体人员严格执行信号规定。
4. 参加实弹射击的射手,要服从靶位安全员的管理,在使用武器前后,必须验枪,无论枪内有无实弹,严禁枪口对人。禁止将装有实弹的武器随意放置或交给他人。没有指挥员的口令,射手不准装子弹。在报靶时,严禁在射击地域摆弄武器或向靶区瞄准。射击时,射向不得超出安全射界。在射击过程中,射手若看



到靶壕的白旗或听到停止射击的口令,应立即停止射击。

5. 报靶人员听(看)到准备射击的信号后,应迅速隐蔽,未经射击场指挥员许可不得随便走出靶壕。若靶壕内发生特殊情况,需要立即停止射击时,应出示白旗或用其他的方法向指挥员报告。

6. 射击场应标示出发地线和射击地线,无关人员不得越过出发地线。

7. 严禁任何人在射击场捡子弹壳,严禁将子弹私自带出靶场。

8. 严禁在射击场嬉笑打闹,对于不服从管理、有严重心理问题或者暴力倾向以及其他不适合进行实弹射击的人员,不得参加实弹射击。

9. 进入靶场的工作人员须严格遵守靶场纪律,其他无关人员一律不准进入靶场。

另外,在本案例中还存在军训强度过大的问题。

军训是大学的第一课,是大学四年的第一项教学活动,是培养大学生国防意识,掌握军事基本知识和基本技能、锻炼坚强意志、形成团结互助、严守纪律良好品质的一门必修课。但军训安排也要从大学生的实际情况出发,不能简单比照部队训练。

1. 训练要适量且循序渐进。

现代社会,独生子女较多,学生们在家一般都受到家长长期的细心呵护,劳动少、锻炼少,体能较差,所以,军训中因强度过大出现的安全事故自然就很多。大学军训往往是在夏末秋初,正值天气炎热时,因此,军训中学生晕倒或者中暑的现象就很常见。同时,由于新生经历了漫长的暑假,身体缺乏锻炼,突然改变作息规律,增加运动强度,会很难适应。突然的高强度训练对缺乏锻炼的身体是一种挑战。

要充分考虑训练环境并结合学生自身素质,从实际出发,制定合理、适度、科学的训练方案和计划,让学生劳逸结合,并循序渐进地增加或者适时地减少训练量。

针对不同学生的实际情况,安排他们能够接受的训练强度。生病或者身体有特殊情况不宜参加训练的,注意安排休息,必要时要进行治疗。

2. 训练场上应有应急准备。

训练场地要设置休息的地方,要保证有充足的饮水,有急救医生在场。

案例 2:军训场上——如花少女骤然凋谢

2008年9月20日,南方某大学大一新生徐菁(化名)在军训中不幸猝死。这是怎样的悲剧?为何会在鲜花般的女大学生身上发生?下面是徐菁室友刘青(化名)的回忆:

军训,对于大家来说,既兴奋又害怕,兴奋的是大学生涯刚刚开始起步,害怕的是在烈日下那痛苦、枯燥的站军姿、齐步走、正步走。



教官是南方人,个子矮矮的,脸庞黑黑的,腰杆挺挺的,眼睛亮亮的,第一次见到同学们,精神抖擞地在队前一站,喊一声——同学们!就喊出一操场的威严,满世界的振奋。

徐菁望着教官,觉得教官就像悬崖上的一株青松,枝枝叶叶都透射出逼人的英气,目光瞬间就亮起来,脸上也油然生出敬意。

教官用带着南方口音的普通话说说:“学校领导要我来给你们连做教官,和同学们在一起,我十分荣幸,请同学们配合好我的工作。今天,我们先学站立。军人的站立是:两脚成 60 度,双腿并拢,手贴裤缝,挺胸收腹……”教官清晰响亮地讲解了一遍动作要领,又做过两遍示范,就要大家来做。

刘青学过武术,第一遍就做得很到位,教官大加赞赏。徐菁却不得要领,教官帮她摆弄了好几下,站立的姿势才算说得过去。

教官很费了一番工夫帮同学们纠正好站姿,接下来就是练习,要求先站 10 分钟,再 20 分钟,30 分钟。

标杆一样一动不动地在似火骄阳下站 10 分钟,徐菁还能坚持不动不摇,但 10 分钟刚过就不对劲了,她虽然心里默默喊着坚持坚持,但腿还是控制不住地颤抖起来。她感到阳光如火焰一样炙烤着全身,脸上冒烟冒火,如雨的汗水不断流进眼里,眼前有无数金色小虫儿盘旋飞舞,嗡嗡嗡嗡,猛地飞进脑袋里,随即感到脑袋嗡地一炸,晕倒在地。

徐菁倒地,急坏了刘青,她大喊一声:“徐菁,你怎么啦!?”然后不管三七二十一扑了上去。同学们都被吓住了,队伍一片慌乱。教官威严地喊道:“不要乱,站好了!”大家才安静了下来。

教官和刘青把徐菁抬到树阴下。教官摸了一下徐菁的额头,说没事,让刘青取一些水来。刘青回来时,班主任也赶来了。

班主任焦急地问:“严重吗?”正说着,徐菁醒来了,睁开眼睛问:“我怎么啦?”刘青一下抱住她说:“刚才,你昏过去了,可把我们吓坏了!”徐菁听说这么严重,眼里立刻蓄满泪水,嘴巴一扁,正要哭出声,但她一看到刚毅的教官,立即将涌出眼角的泪水擦掉,笑着说:“没事的,只是口渴。”班主任赶紧给徐菁递上水。

徐菁喝过水后,觉得脑瓜清醒了许多。

教官眼里满含鼓励,问:“还行吗?”徐菁点点头说:“行!”教官马上站了起来,扯开嗓门:“来,让我们一起喊,我能行——!”

“我能行——!我能行——!”操场上响起同样的声音,气势磅礴。

这样一来,徐菁精神起来,也亮起嗓门喊:“我能行——!”刘青嘿嘿地笑了,拉起徐菁。握着刘青的手,暖融融的友情如电流一样传遍徐菁全身。刘青给了徐菁一拳,那是亲切的一拳。徐菁笑着说:“再来一下吧,姐们儿!”说罢,脸上荡



漾着幸福的微笑。

学习军人的站姿,只是军训的开始,接着是左右转,齐步走。也许是不断在运动,不像站军姿那样一动不动,徐菁虽然感觉很累,但是一直坚持下来了,心里不禁暗暗为自己高兴。

最艰苦的走正步训练到来了。学习走正步必须先学会抬腿,腿要抬到一定高度,脚尖绷直,身体坚挺,双臂还要摆成一种姿势,就那样站着。结果,不到10秒钟,有同学身子摇晃起来,把不住,颓然将脚放下。教官锐利的目光扫过来:“重来,15秒!”

从小身体就虚弱的徐菁不知道更大的危险正向她一步步袭来。

烈日像烤箱一样烘烤着同学们瘦弱的身躯。10分钟,20分钟……运动场上体力不支的同学一个个倒下。徐菁也在倒下的行列当中,可她这一倒就再也没有起来。

这下可真吓坏了教官和班主任。“掐人中!”“平放!”“快打120!”同学们叽叽喳喳地说道。

不一会,120急救中心的救护车开到了校园,用最快的速度将徐菁送到了医院。不久,从医院传来噩耗——徐菁已经“脑死亡”。



评析

大学生军训,当然不能跟军队一样的要求。两者训练的目标不一样,更主要的是大学生的体质远远不及经过严格挑选的军人。中学阶段学习任务重,没有大量时间进行体育锻炼,导致大学新生体质普遍较弱。在这种情况下,突如其来的军训成了大学生的沉重负担,有的学生很爱面子,即使出现了头昏目眩、呼吸困难症状仍然勉强支撑,结果很可能造成猝死。还有部分贫困学生长期营养不良,整天的军训加上高温天气,很容易昏倒并引发其他疾病。所以,学校和承训部队要协商一致,从学生的实际情况出发设计训练方案,循序渐进,在觉察出学生不对劲时,应立即停止训练,让学生休息。

学生也要注意自身安全。磨炼意志的愿望是好的,但也要量力而行,体质较弱或有疾病的同学更要注意,事先一定要告知老师和教官,防止发生意外。

案例3:“晴天霹雳”并不只是“传说”

2005年9月14日下午15时许,湖南某师范院校新校区的操场上,大一新生正在接受军训,艳阳高照的天空突然间阴云密布,一道闪电划过长空,当同学们的眼睛恢复聚焦时,发现包括一名教官在内的6人已经倒在了地上,谁也没有想到其中一名女生从此再也没有醒过来!



“我当时什么感觉都没有，醒来后发现自己是在医院。”该校外语系大一新生罗丽丹(化名)说。据了解，该校2005级新生军训已进行了八天，事发当天，外语系新生全部在场。

当被问及当时操场上有多少学生军训时，罗丽丹回答说“有上千人”，“下午军训时，我所在的排练习了一会齐步走，而后休息了大约20分钟”。

15时30分左右，原本晴朗的天空突然间乌云密布。“杜教官看到快下雨了，就召集我们重新集合，准备解散。”罗丽丹说。但不幸的是大家刚刚聚拢过去，队伍还没成形，事故就发生了。“我甚至连闪电都没看到，就倒在了地上。”后来到了医院，罗才知道发生了雷击事故，站在前排的杜教官以及她所站的第7排的另4名女生也同时被击倒在地。

事发后，120急救中心迅速派出数辆救护车，将伤者送到湖南航天医院，但随后其中一名女生被证实已经死亡。据医生介绍，5人中罗丽丹伤情最轻。“脚伸不太直，头有点痛。”罗自己说。伤势较重的杜教官也已度过危险期。事后，航天医院组成特别医疗组，对受伤者做进一步的治疗。



评析

这场意外令人痛惜，但并非不可避免。雷击虽然瞬间发生，令人猝不及防，但从雷雨云聚集到雷击发生总有个过程，应在雷雨云出现时就停止军训，解散队伍，让学生到寝室、教室避雷，不要到室外活动，因为大多数雷击事故都发生在户外。

二、军训安全知识

(一)军训前必要的心理准备

众所周知，军训中，我们要接触许多陌生的人和事，要处理许多突发的事件，要学会许多课堂外的知识，最重要的是我们要开始适应新的集体，如果我们没有在心理上做好准备，没有做好树立集体观念、提高交往能力和培养耐挫能力等心理准备，在军训中处处被动，最后会影响到个人的健康成长。那么，军训要做好哪些准备呢？物质上的准备当然免不了，但更重要的是心理上的准备。概括起来可能有这样五个方面：

1. 做好军训是树立集体观念的心理准备

解放军被我们誉为“钢铁长城”是因为他们强烈的集体意识，“我是集体的一员”的思想深入骨髓，所以才会攻无不克、战无不胜。同学们参加军训都是以班级为单位的，所以一定要确立一荣俱荣、一损俱损的思想，利用军训的机会，积极



树立集体观念。

2. 做好军训是提高交往能力的心理准备

面对陌生的同学、教师和教官,如何交往是一个大家普遍关心的问题,我们不能顺其自然或冷漠对待,应该采取积极主动的态度,创造机会与大家交往,尽快融入集体中。这是提高我们交往能力的好时机,当然事前要做好这方面的心理准备,被动承受只会产生消极的情绪。

3. 做好军训是培养耐挫能力的心理准备

军事训练和体育课肯定是有区别的,所以许多的要求做不到是正常的,不必因此而忧心忡忡,当然也不要因此而产生抵触情绪。面对挫折,我们要积极应对,既要调整好自己的情绪,更要寻求正确的方法来解决已经发生的问题。这样,我们的耐挫力才会得到提高。

4. 做好军训是适应新环境的心理准备

对于新入学的同学来说,军训是适应新环境的大好机会,可以通过军训熟悉同学和老师,这样可以在正式入学后摆脱新环境给自己带来的陌生感,以最好的状态投入新的学习中。

5. 做好军训是磨炼个体意志的心理准备

军训是艰苦的,而个体的意志也正是在艰苦的环境中磨炼出来的。所以同学们不要把军训当成是一次快乐旅游,而应该做好吃苦的心理准备。

(二)军训注意事项

1. 做好准备工作。出门前要认真检查军训装备,如军帽、腰带、水杯等。

2. 装束一定要合适。袜子最好穿棉制运动袜,鞋子里面再垫一块软鞋垫,这样脚后跟会舒服一点。舒服的着装会让你免受很多痛苦。

3. 注意补充营养和水分。军训后体力消耗极大,多吃一些肉类、蛋类,最好还多喝点汤,同时注意补充各种维生素。水分的补充以茶水、淡盐水最佳。

4. 注意防病和防晒。大雨或大汗淋漓后不要急于喝水,稍微休息片刻再补充水分,以免对肠胃突然加重负担造成伤害。训练时要注意安全,避免摔伤、碰伤等。出门前可以适当涂些防晒霜,以免晒伤。

5. 按时作息。军训期间应按时作息,一定要早睡,让身体好好休息,午饭以后,最好睡个午觉,养精蓄锐,为军训打下良好的身体基础。特别是体质较差的同学,一定要注意休息,不要硬撑。

6. 注意沟通。军训生活中要学会与同学沟通,有问题要虚心向同学和老师请教。如着军装、走军步、站军姿、叠军被等各方面。

(三)军训如何防中暑

中暑是由于人们在高温、高湿、日晒的环境下,机体产生热量蓄积,大量出汗



导致身体机能发生障碍,体汗体温发生障碍水和盐的代谢失去平衡而造成的身体不良反应。

中暑后的先兆:面色苍白、大量流汗、头晕、耳鸣、眼睛发花、注意力不能集中、口渴、心慌、胸闷、脉搏加快、全身无力等。严重者会恶心、呕吐、呼吸困难、突然晕倒甚至昏迷不醒等。

在操场上军训时,当发现自己有以上某些症状时,应及时向军训教官或者老师提出请假,自己或在别人的帮助下马上到阴凉通风处坐下或者仰卧休息,并解开衣扣、裤带,口服十滴水或者藿香正气水等防暑药物。稍严重者,其他同学可帮忙用冰毛巾敷病人头部、胸部、腋下或者两大腿根部,并用冷水擦拭四肢或者全身皮肤,直至皮肤发红,还可以向患者扇风以散热。情况严重者,应立即到后勤医疗点或校医务室就诊。

防暑方法:

- (1)准备一个干净的水杯。
- (2)多喝茶水或者凉开水。
- (3)防暑药品提前服用或随身携带及时服用。
- (4)军训休息时减少追逐、跑、跳,以防止产生的热量过多。
- (5)出现某些中暑的先兆时及时休息处理。
- (6)带一块小手帕擦汗。

(四)军训期间三餐很关键

军训,是对体力与毅力的锻炼。充足的体力背后则需要营养的支持,所以一日三餐一定要吃好。早餐很重要。早餐之后就是一个上午的训练,因此早餐首先要保证热量的摄入。热量主要来自碳水化合物,像我们常吃的面包、馒头、包子还有米饭等。同时,我们要注意,军训期间由于比较累,早上起床又比较早,食欲可能不佳,所以我们要注意提高早餐的质量,做到干稀搭配,推荐菜单:稀饭加馒头或者包子加鸡蛋;牛奶加面包;素米粉加鸡蛋。

午餐最为重要,其中道理众所周知。中餐首先要保证荤素搭配,保证营养摄入全面,特别是要多摄入钠、钾、钙等元素。蔬菜如冬瓜、番茄、南瓜、萝卜、茄子、马铃薯,水果如香蕉、苹果、梨子、葡萄等,其钠、钾、钙的含量比较丰富,最丰富的还属海产品,如紫菜、海带。同学们在学校食堂里面常吃的绿豆汤、海带汤,这个时候最好每天都来一碗。

晚餐也不可忽视。很多同学晚上不到12点是不上床睡觉的,晚上一般来说活动量不大。但由于时间相对比较长(如果不吃夜宵的话),能量消耗也很多。因此晚餐也不能吃太少。晚餐和午餐应该不分上下,但是要注意尽量不要和午餐的食物雷同,这样可以保证营养的均衡。