



北京高校学生素质教育小荷系列实践教材

生存与避险训练

——大学生安全知识读本

主编 郝 征

主审 林一鸣



急救中心



腐蚀品



北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS



北京航空航天大学出版社

列实践教材

生存与避险训练

——大学生安全知识读本

主 编 郝 征
主 审 林一鸣



北京航空航天大学出版社

内 容 简 介

本书是北京高校学生素质教育小荷系列实践教材,包括思想意识健康、身心健康、学业安全、生活安全、人身与财产安全、社交与网络安全、公共安全与交通安全、户外运动与旅游安全、急救常识等九大方面的内容,涉及学生在校学习期间极有可能遇到的多种情况;其中单元课程的内容主要由案例分析、如何避险、如何自救、如何救助他人、相关知识点和技能训练等组成。

本书适于普通高等院校,特别是民办或者职业院校的学生使用。

图书在版编目(CIP)数据

生存与避险训练:大学生安全知识读本/郝征主编

· -- 北京:北京航空航天大学出版社,2015.12

ISBN 978-7-5124-2019-9

I. ①生… II. ①郝… III. ①大学生—安全教育—高等学校—教材 IV. ①G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 001423 号

版权所有,侵权必究。

生存与避险训练——大学生安全知识读本

主 编 郝 征

主 审 林一鸣

责任编辑 江小珍

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话:(010)82317024 传真:(010)82328026

读者信箱:bhpress@263.net 邮购电话:(010)82316936

北京九州迅驰传媒文化有限公司印装 各地书店经销

*

开本:710×1 000 1/16 印张:12.5 字数:259 千字

2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-2019-9 定价:39.00 元

若本书有倒页、脱页、缺页等印装质量问题,请与本社发行部联系调换。联系电话:(010)82317024

本书编委会

主 编：郝 征

主 审：林一鸣

副主编：谭 波 温跃俊 龚珍奇 赵 魁

编 委：邬菲菲 张 劲 黄 冠 徐 婧 陈 飞

冯明武 杨 静 李世琼 张 蕊 王菁菁

曹钰明

前言

人类的发展和社会的进步,对高等教育提出了更高的要求,特别是随着对“安全”问题的认识和对安全知识的需求不断提升,安全教育也面临新的研究课题。一方面,当代大学生多为独生子女,很多学生从小受家人溺爱,“含在嘴里怕化了,捧在手里怕摔了”。有些家长为了所谓的“安全”,压制孩子对新鲜事物的好奇心,甚至刻意减少孩子接触社会的机会,使孩子像温室里的小花,既单纯又脆弱。另一方面,从小学到中学再到大学,单一的应试教育,往往忽略学生的全面健康发展,学生如同考试机器一样,除了课本,对自身、他人和社会缺乏正确的认识和理解,上了大学之后,面临学习、生活、恋爱、升学、就业和社会实践等人生重大课题,由于社会阅历浅,处世经验少,防范能力差,他们往往表现得不知所措、手忙脚乱,甚至受到伤害。每年高校安全事故时有发生,血淋淋的教训历历在目。

学校安全教育工作做得好不好,不但影响学校教育教学的组织和校园安全稳定,而且可能影响社会的稳定和正常秩序,尤其是在首都北京,安全教育是重中之重且刻不容缓。北京吉利学院属于民办院校,由企业办学,有着独特的办学背景,学生生源有自己的特点。为了让学生顺利完成学业,顺利适应和走向社会,维护校园和社会安全稳定,我们特召集教务处、学工部、保卫部及相关教研室的同事一起编写了这本教材。同时,本书也是北京吉利学院素质教育系列教材之一。

一、为什么叫“生存避险”,而非“安全教育”

我们在撰写本教材的过程中,参考了很多其他高校的教材,大部分教材的名称为“大学生安全教育”。谈起安全教育,各高校往往“谈虎色变”,最担心出现安全事故。有的高校通过各种渠道对师生进行安全教育,普及安全知识,提高安全意识;有的高校设置安全委员会等各级组织,逐级考核、层层监控;甚至还有的高校为了规避学生出现安全事故,采取“闭门封校”等政策。但是安全事故还是时有发生,不能完全规避。

我们的教育在充分考虑安全因素的情况下,应该鼓励学生去探索、历奇,培养学生细心、勇敢的品质,创新和解决问题的能力。如果学生在尽量远离和躲避危险的情况下仍然遇到了安全事故,这个时候的自救能力就非常重要,得当的处理方法会让损失降到最小。所以,编者认为更重要的是,要培养学生救助他人的高尚情操和道德意识,并训练其救助他人的能力。只有具备安全知识和意识,学会自救和救助他人,大学生才能更顺利地完学业,从容走向社会,幸福度过一生。因此,我们将这本教材

的名字定为“生存与避险训练——大学生安全知识读本”，其含义是在学习安全知识、提升安全意识的前提下，积极主动去迎接挑战和困难，不怕危险，懂得和掌握如何自救，鼓励积极救助他人。

二、本教材包含的内容

“安全”是个宽泛的话题，包含的内容非常繁多，为了提高教材的针对性和实用价值，在参考大量资料的情况下，编者选取了九大方面的内容即思想意识健康、身心健康、学业安全、生活安全、人身与财产安全、社交与网络安全、公共安全与交通安全、户外运动与旅游安全、急救常识等，涉及学生在校学习期间极有可能会遇到的多种情况，同时将北京吉利学院相关的安全管理制度在教材中加以体现。其中单元课程的内容主要由案例分析、如何避险、如何自救、如何救助他人、相关知识点和技能训练等组成。

本书尽量以发生在北京吉利学院的安全事故为例，因而更加真实、有说服力、贴近学生生活，更能起到惊醒、震慑和教育的作用。本书每一章的主体部分——规避危险、自我救助、救助他人三个方面都是以“你不要做什么”、“你必须做什么”和“你可以做什么”为主线和指导思想，有机地串联到一起的，突出了教材的可读性、系统性和可操作性。除了阐明大学生应该掌握的安全和法律知识之外，本书非常注重培养在安全事故中自救和救助他人的技能，并且通过作业和反复练习的形式让学生掌握。同时，本书还引导学生深刻思考安全事故背后的道德问题、社会问题，正确认识这个世界，端正态度，树立正确的价值观。

三、课程的教学方法

在一些高校，安全教育课程主要采取讲座或者班会的形式开展，再配以橱窗展示、广播、主题活动日等形式完成。北京吉利学院非常重视此项工作，安全教育课程被纳入学生素质教育系列课程之一，不但设置定期讲座、活动，而且研究开发了“大学生生存与避险训练”课程。为了保证安全教育的效果，学校特别使该课程在学生培养方案中占了1学分。为了提升教学质量和教学效果，教材编写组的老师认为应借助目前较为流行的“慕课”教学方法进行教学，即先让学生去阅读、体验，通过翻转课堂和讨论，分享课程的重点。这样既不占用正常教学周的学时，又能够有重点和针对性地解决学生的困惑和问题。

四、本教材撰写和授课团队介绍

本教材的编写，集合了北京吉利学院多位教师的心血和智慧，上至校长，下至普通员工都对教材的编写提出了宝贵意见和建议。他们都希望通过对这门课程的学习，大学生能够重视安全、了解安全、学会防范、掌握自救和救助他人的技能，度过快

乐的大学生活,享受幸福人生。经过北京吉利学院执行校长林一鸣、教学副校长赵开华、保卫部部长吴汉东,以及博雅学院院长刘召和副院长潘劲等领导 and 专家的指导,谭波、龚珍奇、赵魁、温跃俊、王菁菁、邬菲菲、张劲、黄冠、张蕊、陈飞、徐婧、杨静、冯明武、李世琼等众位老师共同努力完成了教材的编写工作。

五、鸣 谢

首先感谢参与编写的各位老师,感谢参与拍摄和提供图片的同学。另外,在编写过程中编者还参考了该领域其他一些著作、论文、网站信息等,在此一并表示感谢。

作 者

2015 年 12 月

目 录

第一讲 思想意识健康	1
第一节 国家安全	1
一、引 言	1
二、案例及案例分析	1
三、了解国家安全及其重要性	2
四、如何避免做出危害国家安全的行为	2
五、如何维护国家安全	4
六、知识窗	6
七、相关链接	7
八、思考题	8
九、思维训练图片	8
十、作 业	8
第二节 文化安全	9
一、引 言	9
二、案例及案例分析	9
三、了解文化安全,预防受到侵害	10
四、不小心误入歧途如何脱身	11
五、如何帮助身边的朋友	11
六、相关知识和技能	12
七、相关链接	14
八、讨论题	15
九、情景演练	15
第二讲 身心健康	16
第一节 运动安全	16
一、引 言	16
二、案例及案例分析	16

三、避免和预防	17
四、常见运动损伤的处理与急救	20
五、体育课程和运动训练安全防范	22
六、作 业	24
七、思考题	25
第二节 心理安全	25
一、引 言	25
二、案例及案例分析	25
三、如何保持积极健康的心理状态	27
四、经常会出现的心理问题和解决办法	28
五、常见心理疾病及预防	29
六、经典影片推荐	33
七、技能学习	33
八、思考题	35
九、小贴士	35
第三讲 学业安全	36
第一节 学籍管理	36
一、引 言	36
二、了解学籍	36
三、了解我校学籍管理制度,管理好自身学籍	39
四、作 业	47
第二节 学分制	49
一、引 言	49
二、了解学分制、网上评教、我校教务管理系统的作用和操作	50
三、作 业	62
第三节 实验教学与课外学习的安全	62
一、引 言	62
二、案 例	62
三、预防与管理规定	64
四、课外学习注意事项	67
五、思考题	68

第四节 家教安全	68
一、引 言	68
二、案例及案例分析	68
三、家教中的安全防范	69
四、相关链接	71
第五节 学生勤工助学、就业与实习安全	72
一、引 言	72
二、案例及案例分析	72
三、经常发生的安全问题及其注意事项	72
四、事项和安全防范原则	75
五、相关知识和技能	76
六、思考题	76
第四讲 生活安全	77
第一节 寝室用电与防火	77
一、引 言	77
二、案例及案例分析	77
三、寝室用电安全和注意事项	79
四、发生火灾如何应对	81
五、火灾的处置办法	82
六、如何救助他人	83
七、相关技术技能练习	84
第二节 饮食安全	87
一、引 言	87
二、案例及案例分析	87
三、大学生如何健康饮食	87
四、如何预防和处理食物中毒	89
第三节 校外居住安全	91
一、引 言	91
二、案例及案例分析	91
三、了解大学生校外居住情况	92
四、校外居住的管理规定	93

五、校外居住注意事项	94
六、租赁住房的相关政策和法律规定	95
七、思考题	95
第五讲 人身与财产安全	96
第一节 人身安全	96
一、引 言	96
二、案例及案例分析	96
三、了解威胁学生人身安全的行为	97
四、万一遭到暴力侵害该如何处理	101
五、当自己的同学受到暴力侵害时我们如何应对	101
六、相关知识	101
七、思考题	102
第二节 财产安全	103
一、引 言	103
二、案例及案例分析	103
三、诈骗与盗窃	104
四、万一被诈骗或者盗窃应如何处理	107
五、发现他人遭遇诈骗和盗窃应该怎么办	107
六、相关知识	108
七、情景模拟	109
八、思考题	109
第六讲 社交与网络安全	110
第一节 社交安全	110
一、引 言	110
二、案例及案例分析	110
三、大学生人际关系的特点	111
四、影响大学生人际交往的主要因素	112
五、大学生交际圈	112
六、大学生如何提高人际交往能力	113
七、大学生人际交往十大黄金法则	115

八、思考题	116
第二节 网络安全	117
一、引 言	117
二、案例及案例分析	117
三、网络对我们有哪些负面的影响	118
四、相关知识和技能	122
五、思考题	123
六、小测试	123
第七讲 公共安全与交通安全	124
第一节 公共安全	124
一、引 言	124
二、案例及案例分析	124
三、如何自救	125
四、思考题	128
第二节 交通安全	128
一、引 言	128
二、案例及案例分析	128
三、我们身边的交通安全	129
四、发生交通事故时的正确做法	130
五、相关知识和技能	130
六、认识常用交通标志	133
七、思考题	135
第八讲 户外运动与旅游安全	136
第一节 户外运动	136
一、户外运动法律常识	136
二、户外旅行的基本装备	141
三、SURVIVAL——野外求生	147
四、户外运动中的环保——LNT 准则	150
五、户外绳结	151
第二节 外出旅游安全	152

一、外出旅游中易导致中毒的食物	152
二、外出旅游发生食物中毒时的自救与救助	153
三、夏秋季节外出旅游易中暑	153
四、外出旅游中暑的自救与救助	154
五、山区旅游应注意的安全问题	154
六、怎样防止迷路	154
 第九讲 急救常识	 156
一、止血与包扎	156
二、咬伤、蜇伤的急救	159
三、中暑的急救	160
四、休克的急救	161
五、晕厥的急救	161
六、触电的急救	162
七、烧伤和烫伤的急救	163
八、掉进冰窟的急救	163
九、牙痛的急救	164
 附录:高校安全教育与管理的法规文件	 165
 参考文献	 185

第一讲 思想意识健康

第一节 国家安全

一、引言

古人云：“天下兴亡，匹夫有责。”作为新时期的大学生更应该有所担当，牢记责任与使命，始终以国家、民族的需求作为自身努力的方向，把个人发展和培养国家意识、民族意识结合起来，把强烈的爱国热情转化为报效祖国的实际行动，从小立志，树立崇高的人生目标，发愤图强，积极进取，报效祖国；同时要遵纪守法，自觉抵制一切损害国家安全的行为，在任何情况下，都把国家利益置于首位。

二、案例及案例分析

【案例】

张某，男，国内某重点大学国际政治系学生，出身边远农村，家境贫寒。在校期间，张某勤俭节约，积极进取，平时还在网上发帖求职，利用课余时间接点零活，以减轻家中负担。不久，国外一家军事杂志社通过网络联系到了张某，以高薪酬为诱饵，哄骗其参加一个社会组织，主要工作是去当地一个军事基地及军港拍摄照片，进行所谓的“社会调查”（后来经查该组织是外国驻华情报机构）。在金钱的诱惑下，张某的法律意识防线彻底坍塌。被成功策反后，他开始大肆为间谍组织收集情报，偷拍军事禁区照片，最终被司法机关逮捕归案，为自己的错误行径付出了高昂的代价。

【案例分析】

境外一些敌对组织长期以来对中国虎视眈眈，利用各种手段从事反华间谍活动。目前，他们又以许诺丰厚物质回报为诱饵，将触角伸向了大学校园。大学生在此诱惑下，很容易迷失方向，丧失政治辨别力，成为反华势力攫取中国利益的工具。

本案中张某的失足令人扼腕痛惜。一个重点大学的高才生，国之栋梁，本来可以凭借优异的成绩获得一份令人羡慕的工作，改变家庭的窘境，开启美好人生，但因涉世不深，社会经验不足，缺乏国家安全意识，利令智昏，最终落入了敌对势力的陷阱，不仅辜负了亲人的期望，也辜负了国家的培养，更使自己多年的努力和付出化为

泡影。

国家安全涉及国家社会生活的方方面面,是国家、民族生存与发展的首要保障。当下,我们对境外势力在校园的渗透应高度重视,要警惕身边的暗战;要扩大自己的国际视野,树立国家安全意识;努力探索构建学校、社会、家庭三位一体的国家安全教育网络。

三、了解国家安全及其重要性

(一) 国家安全

国家安全是指对作为社会政治权力组织的国家及其所建立的社会制度的生存和发展的保障。它包括国家独立主权和领土完整以及人民生命财产不被外来势力侵犯;国家政治制度、经济制度不被颠覆;经济发展、民族和睦、社会安定不受威胁;国家秘密不被窃取;国家工作人员不被策反;国家机构不被渗透,等等。任何境外机构、组织、个人实施或者指使他人实施的,或者境内组织、个人与境外机构组织、个人相勾结实施的危害中华人民共和国国家安全的行为均为危害国家安全的行为。

(二) 国家安全的重要性

(1) 国家安全是国家的根本所在。“国破则家亡”,国家利益高于一切,维护国家的利益和安全,是每个公民的神圣义务,任何情况下都不得做有损国家安全的事情,并应自觉与一切损害国家安全的行为作斗争。我国宪法第五十四条、《国家安全法》第三条中都明确规定:“中华人民共和国公民有维护国家安全、荣誉和利益的义务,不得有危害祖国安全、荣誉和利益的行为。”

(2) 作为 21 世纪的中国公民,维护国家安全是义不容辞的责任,是党和国家对每个公民的基本要求。随着对外开放步伐的不断加快,我国在政治、经济、科技、文化等各领域都取得了令世人瞩目的成就,境外一些间谍情报机关和各种敌对势力始终把中国作为他们进行颠覆、渗透和破坏的主要目标,从没有停止过危害我国安全的活动。与此同时,国内极少数敌视社会主义的分子,也极力寻求境外一些间谍情报机关和其他敌对势力的支持,与其相互勾结,进行破坏和捣乱。

四、如何避免做出危害国家安全的行为

(一) 危害国家安全的行为有哪些

(1) 阴谋颠覆政府,分裂国家,推翻社会主义制度的行为。

(2) 参加境外各种间谍组织,或者接受间谍组织或其代理人的任务的行为。

(3) 窃取、刺探、收买、非法提供国家秘密的行为。

(4) 策动、勾引、收买国家工作人员叛变或者将防地设施、武器装备交付他国或敌方的行为。

(5) 进行危害国家安全的其他破坏活动的行为:

① 组织、策划或者实施危害国家安全的恐怖活动的。

② 捏造、歪曲事实,发表、散布文字或者言论,或者制作、传播音像制品,危害国家安全的。

③ 利用设立社会团体或者企业、事业组织,进行危害国家安全活动的。

④ 利用宗教进行危害国家安全活动的。

⑤ 制造民族纠纷,煽动民族分裂,危害国家安全的。

⑥ 境外个人违反有关规定,不听劝阻,擅自会见境内有危害国家安全行为或者有危害国家安全行为重大嫌疑的人员的。

(二) 正确认识中国周边安全形势

1. 国家周边安全环境

国家周边安全环境是指一个国家周边的安全状况和态势,包括相邻国家的矛盾冲突、边界纠纷、军事渗透、颠覆甚至入侵等情况。它关系国家和民族的兴衰存亡,是制定国防战略的依据。

2. 中国周边安全环境概述

中国位于亚洲东部,西邻中亚,东濒太平洋,南面东南亚、印度半岛,北临俄罗斯,作为一个地缘政治大国,坐拥 960 多万平方公里国土,身处险要之地。

随着世界格局和安全形势的不断变化,和平与发展成为新时代的主题,一个相对和平、稳定的安全环境正逐步形成。经过多方努力,中国与几乎所有邻国的关系都得到了改善,与一些曾经关系紧张的国家也逐渐建立起了相互谅解和信任的关系。客观地说,我国目前的周边安全环境处于中华人民共和国成立以来最好的时期之一,但我们绝不能放松警惕,因为我国周边仍存在很多挑战和不确定因素。

3. 中国周边面临的安全挑战

(1) 西方军事强国对我国安全环境影响深远。

美国虽然和我国并不接壤,其本土也与我国相隔万里,然而我国周边的安全形势未来面临的最大挑战依然来自美国。冷战结束后,美国成为当今世界唯一的超级大国,也是世界上最大的霸权主义国家,称霸世界的野心不断膨胀。由于中美之间在社会制度、意识形态和价值观念等方面存在根本差异,因此美国不希望中国快速崛起。美国在中国东部,凭借《美韩共同防御条约》、《美日共同防卫条约》,以及其在韩国、日本和太平洋地区的军事实力对中国进行遏制。

(2) 周边热点地区仍有发生情况突变的可能。

我国周边地区热点之一的朝鲜半岛,由于在核问题上的立场与国际社会相差甚远,多方谈判虽然在艰难中取得了一些进展,美国和朝鲜也达成了阶段性妥协,但距彻底解决问题的路还很长,军事对峙的僵局也很难打破,朝鲜半岛发生战争的可能性不能排除。一旦这种情况发生,必将对我国安全造成影响。

(3) 边界和海洋权益争议尚存。

我国一向坚持和平共处五项原则,但我国与邻国的边境争议和海洋权益争议情况复杂,解决起来难度较大。这些争议始终是可能影响到我国边境和领海安全的不稳定因素。

(4) 外国势力插手台湾问题影响我国统一大业。

台湾是我国第一大岛,是我国东南的海上屏障,战略地位十分重要。西方势力一直伺机插手台湾问题,阻止两岸统一。台湾分裂势力是中国安全的重大隐患。

(5) 恐怖主义和民族分裂活动威胁国家安全。

我国是一个多民族国家,民族团结、社会稳定是国家发展的前提。但恐怖主义和民族分裂势力对我国安全统一的危害不可低估,它威胁到国家的改革、发展和稳定。

4. 中国周边安全形势形成的原因

(1) 中国周边地理环境复杂。中国被称为“世界上邻国数目最多的国家”,这决定了在中国与邻国之间发生摩擦的概率相对要更大一些。

(2) 历史遗留问题。在中国与近邻国家之间,还存在着一些历史遗留下来未解决的边界问题,其中包括中印边界问题、中国南海问题。

(3) 由中国崛起带来的冲击。随着中国经济实力的增强,中国的国际地位与世界影响力快速提升,这使得一些国家不能正视中国的发展,从而引发在经济、政治等方面对中国的制约、制裁。

(4) 各个国家高速发展对能源的需求。中国地大物博,资源丰富,与周边国家容易产生争端和摩擦。

五、如何维护国家安全

(一) 国家安全人人有责

有国家就有国家安全工作,古今中外,概莫能外。无论处于什么社会形态,或者实行怎样的社会制度,都应视国家利益为最高、最根本的利益,将维护国家安全列为首要任务。

(1) 高度统一思想——国家利益高于一切。邓小平同志指出:“国家的主权、国