



大学生

安全知识读本

一部呵护身心的宝典，是大学校园的第一课，也是人生的必修课。

主编 梁莉 何贵初

 群众出版社



大学生

安全知识读本

主编 梁莉 何贵初

副主编 明秀峰



群众出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生安全知识读本 / 梁莉, 何贵初主编. —北京: 群众出版社, 2013. 1

ISBN 978 - 7 - 5014 - 5077 - 0

I. ①大… II. ①梁…②何… III. ①大学生—安全教育
IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 273044 号

大学生安全知识读本

主编 梁 莉 何贵初

出版发行: 群众出版社

地 址: 北京市西城区木樨地南里

邮政编码: 100038

经 销: 新华书店

印 刷: 北京兴华昌盛印刷有限公司

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次

印 张: 13

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

字 数: 311 千字

书 号: ISBN 978 - 7 - 5014 - 5077 - 0

定 价: 28.00 元

网 址: www.qzCBS.com.cn

电子邮箱: qzCBS@sohu.com

营销中心电话: 010 - 83903254

读者服务部电话 (门市): 010 - 83903257

警官读者俱乐部电话 (网购、邮购): 010 - 83903253

公安业务分社电话: 010 - 83905672

本社图书出现印装质量问题, 由本社负责退换
版权所有 侵权必究

前言

大学生是一个家庭的希望，更是国家和民族的希望，是祖国的未来。大学校园不是世外桃源，因为大学是社会的重要组成部分，社会上存在的任何问题，必然会反映到大学里。特别是校园安全问题，会造成对学生的伤害，其中包括学生人身财产的伤害、人际关系的伤害、自我心理的伤害，甚至涉入违法犯罪的伤害等。

大学生的安全问题不仅仅是某个学生、某个家庭、某个学校的问题，也是影响国家一代人健康成长的问题，甚至是影响国家未来发展的问題。如果大学生在校园受到人身伤害，特别是人际关系及心理出了问题，越出了自身安全发展的底线，甚至涉入违法犯罪，对个人、对家庭、对社会、对国家来说，都是巨大的损失和伤害。因此，解决校园安全问题已是迫在眉睫。

本书从学生的人身财产防范、人际关系和谐、自我心灵呵护、遵纪守法安全四个方面展开论述。

在“人身财产防范篇”，指导学生如何防范自己的人身财产免遭损害；在“人际关系和谐篇”，指导学生如何与他人交流，处理好人际关系，避免自己陷入孤立无助，没有安全感的处境，增强自己的交际能力；在“自我心灵呵护篇”，指导学生如何与自己交流，避免自己陷入脆弱的心理困境，增强自己的心理素质，在竞争激烈的社会中立于不败之地；在“遵纪守法安全篇”，指导学生如何遵纪守法，避免自己陷入罪恶的深渊与忏悔罪恶的痛苦里，做一个守法的自由公民。

校园安全防范，更重要的是从学生的心理上、德行上去

防，这才是治本。构建学校安全防范网络，就是要从学生自身做起，按圣贤大德的教育方法去做，提高警惕性，练就悟性，提升德行，在面临种种伤害关口或法律底线时，就能自我化险为夷。时代需要我们不断强化校园的安全防范工作，使发生校园安全危机的可能性不断降低，给学生成长成才提供一个安全祥和的校园环境。

本书的特点在于：一是完整性。对校园安全的理解范围，一般都局限于学生的人身财产安全。本书扩展到人际关系和谐、自我心灵呵护，以及遵纪守法安全问题，这几个方面包括了大学生从人身到心理及品质的几乎全部的安全问题。二是通俗性。本项目不是理论基础研究，而是实用性指导，因此避免枯燥的理论说教，做到通俗易懂。每一篇都采用校园安全案例，就案说事，进行分析。分析过程同样避免说大道理，采用古今中外的经典名言、生活趣闻、故事，深入浅出地阐述校园安全的问题，而且尽量做到语言优美而富有哲理，让学生看得进、愿意读。三是实用性。本项目紧密联系校园安全的实际进行演绎，让学生读的时候感觉讲的就是自己身边发生的事，也是自己身上发生的事，印象深刻，入心入脑，真正能够解决实际问题。

本书具体分工如下：梁莉撰写第一篇第二至九章，第二篇第一章，第四篇第五至第六章；何贵初撰写第一篇第一章，第二篇第二至第八章，第三篇第一至第八章；明秀峰撰写第二篇第九章，第三篇第九章，第四篇第一至四章。全书由梁莉与何贵初进行内容设计与统稿。

由于水平有限，书中难免有遗漏或不当之处，敬请批评指正。

作 者

二〇一二年七月

目 录

第一篇 人身财产防范篇

第一章 防自杀	
——连生命都敢抛弃，还有什么跨不过的坎	3
第二章 防伤害	
——害人之心不可有，防人之心不可无	16
第三章 防性侵犯	
——容忍异常等于自入陷阱，谨慎行事才能 安然无恙	28
第四章 防诈骗	
——天上不会掉馅饼，一时贪图入圈套	40
第五章 防偷盗	
——麻痹之心不可有，防范之意时时留	54
第六章 防火灾	
——天天注意天天安，日日小心日日宁	66
第七章 防疾病传染	
——时时绷紧卫生弦，方可防患于未然	78
第八章 防地震	
——先闻响声后地动，感觉有晃快行动	91
第九章 防实习工伤	
——多防一步，少出事故	100

第二篇 人际关系和谐篇

第一章 谨慎交友	
——择善友而交，身心益终生	111



第二章 融化冷漠

- 找回缺失的爱，奉上热忱之心 123

第三章 甩掉自卑

- 看得起自己，树立起信心 135

第四章 消除猜疑

- 疑心生暗鬼，沟通乌云散 147

第五章 摒弃嫉妒

- 平衡心态看一切，妒意化作竞争心 158

第六章 抑制自私

- 自私拒友谊千里，无私造宽广天地 170

第七章 告别自负

- 一山还有一山高，自知之明为聪颖 182

第八章 走出自闭

- 敞开紧闭的心扉，融入快乐的群体 194

第九章 奉行圣德

- 德行天下，前途万里 207

第三篇 自我心灵呵护篇

第一章 放下虚荣

- 扔虚假的外装，还本来的自我 221

第二章 排除抑郁

- 培育苦恼是愚蠢，忘掉苦恼一身轻 233

第三章 化解压抑

- 生活必然有压力，勿使压力变压抑 245

第四章 消除悲观

- 困难挫折磨意志，一蹶不振非好汉 258

第五章 缓解紧张

- 过度紧张伤身心，松弛有度增效率 271

第六章 克服焦虑	
——焦虑易成疾，宁静以致远	285
第七章 戒掉惰性	
——懒惰挥霍光阴，勤奋快活人生	298
第八章 战胜恐惧	
——开启勇敢心智，张扬自我本色	310
第九章 辨清流行文化	
——流行文化有善恶，乱熏小心中了毒	323

第四篇 遵纪守法安全篇

第一章 控制冲动暴力犯罪	
——遭遇波澜须冷静，人能百忍自无忧	337
第二章 远离财物型犯罪	
——物欲横流切莫贪，一失足成千古恨	349
第三章 抑制性违法犯罪	
——邪恶关头勿错入，纯洁心田莫留污	361
第四章 弱化智能型犯罪	
——聪明别被聪明误，法网恢恢疏不漏	374
第五章 谨防危害公共安全	
——放任行为，自吞恶果	385
第六章 杜绝危害国家安全犯罪	
——国家安全，匹夫有责	398

第一篇

人身财产防范篇

本篇指导学生如何防止自己的人身、财产受到损害，如何增强自我保护意识，强大自己的内心，战胜恐惧，珍惜生命。

第一章 防自杀

——连生命都敢抛弃，还有什么跨不过的坎

一、沉痛的回顾

近几年，我国内地大学生自杀事件越来越触目惊心。百度一下“大学生自杀”，一个个血淋淋的案例出现在眼前。从2001年到2011年，每年大学生自杀的案件最少几十起，最多的达上百起。就在作者撰写这篇文章的时候，又有一起自杀事件发生：南京某高校大四金融专业的一名女学生，于2012年3月17日晚在宿舍上吊自杀。自杀之前在新浪微博留言：“我有抑郁症，所以就死去一死，没什么重要的原因，大家不必在意我的离开。拜拜啦。”

3

2012年3月15日，重庆交通大学“大学生生命教育创新模式构建课题组”，发布了一组关于“重庆大学生生命教育状况”调查的数据，在接受调查的重庆十余所高校的近1000名大学生中，17.39%的大学生有过自杀行为，数据非常令人担忧。社会对大学生自杀事件由最初的震惊与惋惜，到最终的悲哀与反思。特别是上海海事大学贫困女研究生杨元元的自缢事件，再次引起了社会对大学生自杀这个敏感问题的关注。

（一）一个从容自杀的大学生

2009年11月26日早上，杨元元在宿舍的卫生间用两条系在一起的毛巾将身体悬挂在卫生间水龙头上，半蹲着结束了自己30岁的生命。自杀的前一天，杨元元陪着妈妈住在海事小区刚租来的出租房里。据杨母回忆，杨元元当日清晨突

然从被窝里坐起来并喃喃自语道：“都说知识改变命运，我学了那么多年，也没见有什么改变。”随后她告诉母亲，很后悔当初上大学时没有报考师范类专业，那些当初成绩没有自己好的同学，师范学校毕业后在上海教书，收入很不错。自己学习一直很好，现在却过得很不好，努力有什么用？杨元元还反复说没让母亲过上好日子，自己很对不起母亲。杨母这时候觉得女儿有点反常。起床后，杨元元说要去同学的宿舍排练节目《罗密欧与朱丽叶》。不放心女儿的杨母，用母女俩仅有的一部手机拨通了杨元元同学的电话。杨元元告诉母亲她还在排练，让杨母放心回家。第二天清晨，她便结束了自己的生命。

看到这类血淋淋的生命悲剧，生命的陨落轻浮得如同秋日悲凉的落叶，既令人惋惜，又令人深思。爱护生命是人的本能，一个人只要还没有悲观到绝望的程度，是不会轻易放弃生的权利，匆匆地结束自己年轻的生命。记得有位哲人说过，当一个人想死时，他一定是感觉到他的人生已经再也没有任何意义了，是什么原因使这些大学生产生死的念头呢？这或许应该归咎于社会教育、学校教育、家庭教育，这是一个非常复杂的问题。

（二）是压力太大，还是心理太脆弱

2010年3月28日傍晚，南京某大学一位女同学在宿舍内上吊自杀身亡。自杀的女生黄某留有一封遗书，说是明年就要面对大四和考研等问题，现在学习压力非常大，所以不想活了。北京某大学有位女生跳立交桥自杀，被抢救苏醒后说的第一句话就是：“压力太大了！”山东某学院女大学生小菊跳楼自杀，跳楼前，她留下了一封约200字的遗书。她在遗书中写道：“儿生性顽固驽钝，学习压力很大……已参透人生，今欲西去……我心意已决，无涉他人……儿不孝，父母勿过伤悲，勿相互埋怨……”到底是社会给予的压力太大，

还是自杀者心理太脆弱？

现在的大学生很多是独生子女，从小颇受溺爱，其心理往往承受不了过大的挫折，一旦面对挫折时就通过自杀来解脱。他们在进入大学前，总以为大学是神圣的天堂，凭着这个信念寒窗苦读12年，幸运地通过了高考这座独木桥。可是大学里的情况令他们大失所望，生活主题依旧是学习，而且是在一种更大的压力下学习。他们的内心渴望与以前不同的生活方式，但他们自己也不知道那是一种什么样的生活方式。更可怕的是，在这种迷失自我的时候，他们生活在远离亲人的陌生城市，心中的苦闷无处诉说，唯一能够有效帮助他们的只有学校。学校虽然普遍成立了心理咨询机构，但是对一些有严重心理问题的学生，进行重点跟踪介入治疗还做得不够，未能解决一些学生的严重心理问题。

当然，我们不否认大学生自杀的原因在于所面对的压力太大。现在学校和家庭都缺乏必要的挫折教育和心理素质教育，这就造成了一些大学生的心理素质不高，面对压力缺乏相应的应对能力。大学生自杀固然与压力紧密相关，但是很多人面对同样的压力，为什么能够扛得住？那是因为他们的心理素质好。因此，我们的大学生，更需要建构一个坚强的心灵，用以抵抗现实世界的精神荒漠。

➤ 二、生命的意念是如何逐步崩溃的

一个人的自杀意念不是突然产生的，其形成过程大致经历以下五个阶段：

第一阶段，面对压力不堪承受的阶段

大学生进入大学后，就会面对种种压力。例如，学业考试的压力、经济负担的压力、恋情挫折的压力、家庭变故的压力、毕业求职的压力等。人体承受过久或过大的压力时，会首先进入“警戒阶段”。在此阶段，人的正常生理功能被

打断，大脑皮层向身体发出压力信号，身体为了克服压力准备战斗或逃避。在这个过程中，下丘脑通过控制交感神经系统和引导应激反应，促使人体应激激素释放给机体，从而增加应对或逃避的能量。这时候，肾上腺分泌肾上腺素，加快心脏跳动；扩大瞳孔以提高视力；肾上腺皮质激素释放皮质醇，以保证体内营养素供应；大脑释放内啡肽，以减少身体疼痛。人体在经历了“警戒阶段”后会迅速进入“抵抗阶段”。在此阶段人体不断地进行自我调整以恢复原来的生理功能平衡；副交感神经系统开始发挥体内能量水平调节的功能。在这个过程中，人体在不停地工作，直到功能衰竭，或直到压力事件消除。如果在这个过程中人体调整成功或压力事件消除，人体会自然恢复到原来的正常功能状态。如果调整失败，人体会接着进入“衰竭阶段”。进入衰竭阶段以后，人体用于战胜压力的体力和情感能量逐渐耗尽，用于适应环境压力的能量储备也逐渐耗尽，开始出现压力应对耗竭症状，特别是情感紊乱，出现抑郁。

第二阶段，自杀动机形成的阶段

当人的耐受力无法承受压力时，便会产生一种无助感，在一定的诱因引发下，就有可能促使人逃避现实而选择自杀作为解脱的方法。因此，也可以说自杀是个体的心理处在无助状态中，在特定诱因驱使下，故意采取对生命自我毁灭的意志行为。面临压力，当事人便产生一个严重的两难选择的问题：是生命延续重要，还是生活状态更重要？许多人都认为生命的延续要重于生活状态，所以，再苦再累再困难也都要好好活下去，是谓“好死不如赖活”。而有些人则认为，生活状态如何要重于生命的存在，当生活变得难以忍受时，就放弃生命，这就叫“赖活不如好死”。当一个人持有所谓的生活质量重于生命存在的人生观时，一遇到困境，便觉得如此生活还不如死亡，到另一个世界里，一切都可以解脱，

死亡便不再是恐惧，而成为解脱痛苦之手段。在这样的情形下，自杀动机形成。

第三阶段，心理矛盾冲突的阶段

自杀动机产生后，有些人或多或少存在的求生本能，可能使当事人陷入一种生与死的矛盾冲突之中，难以最终作出自杀决定。自杀决意下定之前，必然经过一番激烈、反复的思想斗争。首先，自杀的指向是人最宝贵的生命；其次，有的当事人或多或少会想到亲人的痛苦。因而，他不可避免地要反复权衡利弊得失。如果面临的压力问题有解决希望，或者对亲人顾虑过重，当事人便不会为此付出昂贵的生命代价。如果压力问题一直不能缓解，或者忽略了对亲人的顾虑，当事人就会考虑自杀。此时，当事人会经常自然而然地议论与自杀有关的话题，从而表现出直接或间接的自杀意图。因此，对于当事人与自杀有关的话题，我们可以看做是其发出的寻求帮助或引起别人注意的信号。此时，如果能及时得到他人的关注，或在他人的帮助下找到解决问题的办法，当事人很可能会减轻或打消自杀的企图。这也是对自杀行为预防和救助的一个重要节点。但周围的人往往认为当事人议论自杀其实不会自杀，因而不太关注当事人发出的信号，以致痛失救助良机。

第四阶段，自杀者平静的阶段

当事人的自杀动机在经过一番激烈、反复的思想斗争后，当主意已定，当事人反而显得平静，似乎已从困扰中解脱出来，不再谈论或暗示自杀的话题，而且情绪好转，抑郁减轻。上述的杨元元在决定自杀前，还去同学宿舍排练节目《罗密欧与朱丽叶》，而且在电话中从容地告诉母亲她还在排练，让杨母放心回家。这使周围的人真以为当事人的心理状态好转了，从而放松警惕。但这恰恰是当事人的自杀意念已经坚定的表现，当然也不完全排除是当事人心理状态好转的表

现。因为当事人的自杀动机发展到这个阶段，认为自己已找到了解决问题的办法，不再为生与死的选择而苦恼，因此不必再谈论或暗示自杀，只是平静地等待自杀的时机。另外，当事人的平静，也有可能是为了摆脱旁人的注意，避免对其自杀行为加以阻碍和干预。

第五阶段，自杀预备与实施

自杀决意已定，便进入自杀预备阶段。这是对将要实施的自杀行为所作的准备，是自杀决意的客观表露。但最后是否实施自杀行为，则因具体情况不同而不同，有的可能事到临头突然改变主意，有的则预备实施。自杀的预备通常为：选择自杀地点与方法，准备自杀的工具和物品，选择自杀的时机等，最后实施自杀。但是真正要自杀的人在所有有自杀念头的人中占少数。有资料表明，有自杀念头的人是真正实施自杀者的十倍甚至数十倍。自杀的实施同自杀预备一样，均为自杀动机所推动。但自杀实施所指向的目的是自身生命的终结，自杀行为一旦实施，除因工具、药物功能不济或外力阻止外，一般都会产生不可逆转的死亡结果。而死亡结果的发生，则标志着整个自杀过程的终结。

▶ 三、有人出现自杀前的征兆，我们该做什么

自杀并非突发。一般而言，当事人在自杀前由于想死，但又有所顾虑，这种矛盾心态，从其言行、表情中可以看出蛛丝马迹。

（一）自杀前常见的征兆

当事人情绪明显不同于往常，焦躁不安，有时哭泣，行为怪异。陷入抑郁状态，食欲不振，沉默少语，失眠。回避与他人接触，不愿见人。性格行为突然改变，像变了一个人似的。对各种事物失去兴趣，失去平常的活力，无法集中精神，出现行为退缩的倾向，做事情很容易放弃，也不投入，

觉得自己根本无力影响任何事物。

在行为表现上，当自杀意念增强时，当事人在日常生活中会有一些不平常的行为。例如，无故缺课、频繁洗澡、看有关死亡的书籍，甚至出走、自伤手腕，无缘无故收拾东西，向他人告别，归还所借物品，赠送纪念品等。

透露自杀意图，这是最常见的自杀预兆。事实上，有近70%的自杀者曾明确表示过他们的自杀念头；有25%的人寻求过心理医生的帮助，有44%的自杀者服用过药物。当事人产生自杀念头后，有的写在日记中，有的对自己关系亲近的人透露，有的在绘画、信函中流露出来，有的是通过暗示和开玩笑的方式透露出来。长沙某高校一名大学三年级学生李某，在中学时是班上的“尖子”，进了大学后，他总认为自己的成绩达不到自己的期望值，一直沉浸在自怨自艾之中。进入大学后生活难以自理，身体状况下降，患上了肝炎而不得不住院治疗。住院期间他的情绪极度低落，甚至拒绝接受治疗。他曾对护士和前来探望的同学谈论过自杀的一些问题，并说过诸如“我没什么希望了”、“真想死了算了”之类的话。医生、老师和同学对此没有在意，只是安慰了他一番。后来一段时间，李某的心情逐渐好了起来，甚至还和前来探望的同学开玩笑，大家都以为他的心情真的好起来了。然而有一天，他悄悄溜出病房，到医院后山的一棵树下，用一根粗麻绳结束了自己19岁的年轻生命。

（二）发现同学有自杀危险，该怎么办

如果发现同学情绪异常，应主动单独关切地询问他，究竟遇到了什么烦心事，耐心倾听他的诉说，但不要批评他的不良感受和轻生的念头，和他一起分析并找出解决问题的出路，提升他对生活的信心。如果自己的帮助解决不了问题，还可采取以下帮助方式：一是报告老师给予帮助；二是找到他信任的亲友一起来帮助他；三是拨打心理危机干预热线；