

义务教育公共安全教育实验教材

中学安全教育

ZHONG XUE AN QUAN JIAO YU

八年级



地质出版社

致同学

本书是根据《中小学公共安全教育指导纲要》精神，由相关安全专家和一线教师按照指导纲要的模块要求编写的，以适应当前中小学对公共安全教育的需要。

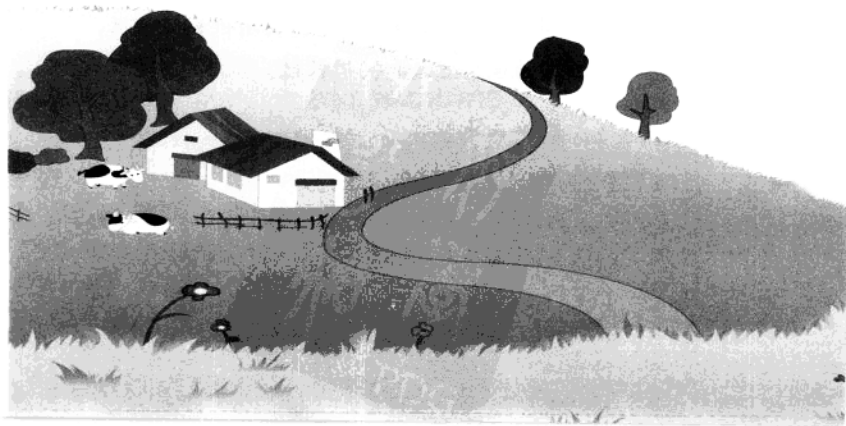
本套教材的编写完全遵循学生身心发展的规律，把握学生认知特点，从认识和熟悉校园、家庭、公共场所的安全环境入手，帮助学生提高应对社会安全、公共卫生、意外伤害、网络信息安全、自然灾害以及影响学生安全的其他事故或事件的能力，引导学生了解基本的保护个体生命安全和维护社会公共安全知识和法律法规，树立和强化安全意识，正确处理个体生命与自我、他人、社会与自然之间的关系，了解保障安全的方法并掌握一定的技能。在编写过程中还考虑到不同年龄段学生的身心发育特点和接受能力，分年级、分模块循序渐进地设置具体教学内容，图文并茂，呈现方式灵活多样，注重实践性、实用性和实效性，是中小学开展安全教育的理想之选和实用教材。



在学习本教材时，首先应当注意阅读每课的导入语，它既是本课学习的引言，也是主要内容提示。其次，你要记住课文中宋体字叙述的内容是我们应当学习和掌握的；楷体字叙述的内容是阅读部分，能帮助你加深对宋体字内容的理解，同时开阔视野，增加课外知识。此外，课文中还配有许多有趣的插图、小提示以及信息平台等，是为了让你对所学内容更感兴趣，能引导你去思考更多问题。

同学们，只要我们认真学习教材内容，并在日常学习、生活中合理利用所学知识，就能够真正做到“珍爱生命，安全第一，遵纪守法，和谐共处”，从而提高对安全事件的预防和应对能力，避免意外伤害，保障自己健康成长。

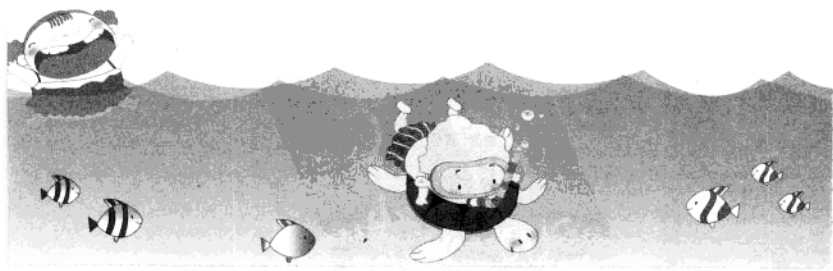
编 者



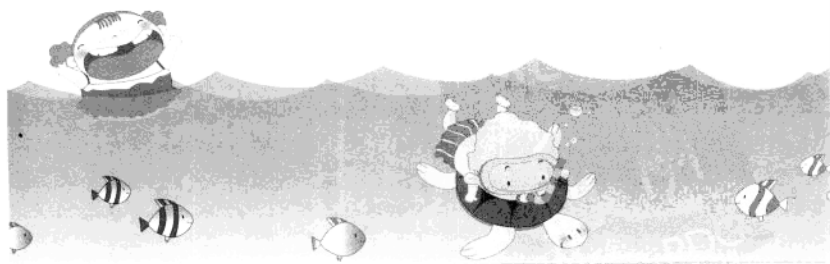
目录

MU LU

第一单元	青春期心理健康安全	1
第1课	青春期心理行为偏离	2
第2课	青春期的冲动与调适	10
第3课	活动课 预防青春期心理疾病	18
第二单元	慎重对待网络	24
第4课	小心“网络成瘾综合征”	25
第5课	远离网络犯罪	33
第三单元	健康成长 远离伤害	39
第6课	拒绝第一支香烟	40
第7课	抵制酒的诱惑	47
第8课	毒品的魔爪伸向青少年	55
第四单元	自然灾害的预防与自救	63
第9课	水灾中的脱险和自救	64
第10课	怎样预防沙尘暴	71



第五单元	意外伤害的妥善处理	75
第11课	意外伤害的急救要点	76
第12课	现场救护如何应用急救用品	85
第六单元	网络“双刃剑”	93
第13课	抵制网络不健康信息	94
第14课	活动课 如何利用网络 “双刃剑”	101
第七单元	珍爱生命 远离毒品	104
第15课	如何预防毒品侵害	105
第16课	珍惜生命 远离毒品	115
第17课	活动课 宣传戒毒的方法	127
第八单元	人类活动与自然灾害	130
第18课	人类活动与自然灾害	131
第19课	人与自然是和谐发展	142



第一单元

青春期心理健康安全

- ▶ 第1课 青春期心理行为偏离
- ▶ 第2课 青春期的冲动与调适
- ▶ 第3课 活动课 预防青春期心理疾病



第1课

青春期心理行为偏离



AN QUAN JIAO YU

单元

这里所指的青少年，是从12岁到18岁左右的中学生，这个年龄阶段正处在长身体的关键时期，即人生的第二个发育高峰，是性的萌发到成熟的时期，所以也称为青春期。青少年正处于人生的转折点，生理上的巨大变化必然在心理上引起相应的反应；心理上的矛盾又在社会诸关系的相互作用下，经历着起伏不定的激化、转化过程；青春期容易发生心理行为偏离，是各国普遍关心的社会问题。

青少年心理行为偏离发生的高峰年龄是14~18岁；由于青少年有早熟与晚熟的不同，又因学校教育时间的延长，青春期的心理行为偏离问题也在年龄上出现“双向延缓”趋势，实际上，早至十一二岁，晚至二十四五岁的少年和青年的心理行为问题都未脱离青春期的心理矛盾特征。





不良行为

一名16岁的高中生,性格内向孤僻,不爱说话,与同寝室及同班同学不能融洽相处,常为一点小事与同学发生冲突,严重缺乏社交能力,难以结交知心朋友;他常常喜怒无常,难以控制自己的情绪,遇事又过分紧张,常常不能对外界做出恰如其分的反应;虽然很努力,但成绩总也上不去,在学习上很自卑,老师提问也不敢回答。因而他自暴自弃,不愿到学校去。

青少年的这一类行为偏离主要表现在对学校和社会生活的适应不良,一般与患者从小形成的性格特点有关。

对于青少年适应不良的行为问题,一般应从以下几方面给以心理治疗和行为矫正:

(1)以认识疗法消除青少年患者的自卑感,使其建立自信心,下决心改变不良的个性特点。

(2)以系统脱敏法解除青少年的焦虑、紧张和同龄伙伴不合群性,促其建立广泛的人际交往,以改变对人际环境的适应性。

(3)家庭治疗,取得其父母和家人的配合,使患者在家里进行适应性练习,并得到家庭的心理支持和情感支持。

(4)严格制定生活、学习制度,使患者产生自觉主动的意志行为,克服情绪干扰,就可重新获得对学校与家庭生活的适应能力。

(5)通过体育疗法、音乐疗法等促进患者性格的改变和对生活的兴趣与信心。

(6)通过“心理剧”的练习,克服“心理断乳期”的盲目性与心理矛盾,增强独立意识。

小提示



青少年的适应不良问题已是较突出和普遍的心理问题。对于濒临休学或极端厌学的青少年应及时挽救和治疗,以免恶性发展。



偏好和怪癖行为问题

在某些生理或性格的发展不良基础上造成的不良习惯与行为，就是偏好和怪癖行为问题。在青少年身上，主要表现为以下五种：

1. 饮食性癖习

青少年的饮食性癖习主要表现为偏食、贪食、厌食等症状，也称为青春期饮食失调。现在颇引人关注的是慢性“青春期神经性厌食症”。14~16岁为发病率最高的年龄，女孩多于男孩，还有的厌食与贪食轮番、反复出现，导致神经系统和内分泌的紊乱。饮食规律被破坏后，又会引起连锁反应：失眠、体质下降，学习成绩下降，抑郁、紧张、焦虑，最后导致休学或退学，这些在中学生和大学生中都有发生。



如一名女大学生，因自己

体型很胖，看见其他女孩子身材苗条，穿上衣服很好看，于是决定减肥，每天只吃一顿饭，而且只吃一些黄瓜和西红柿。一个月后，体重减了几斤，但一见到饭菜就恶心，还经常头晕。经医生诊断，由于过度节食而导致贫血。

国内外学者一般都认为，治疗青春期厌食症是一个极其困难、十分棘手的过程，这种病症是因综合因素所致，不能仅靠一个独立的治疗方案，必须有效地结合各种治疗方式，并注重转变患者的认知结构和生活方式，有针对性地灵活安排治疗措施，才会奏效。

2. 言语性行为偏离

青春发育期，由于活动范围扩大，情绪波动，言语表达开始复杂化，易发生言语性行为偏离。口吃是言语性行为偏离的主要表现。口吃是一种言语节律的失调，主要表现为声音、音节或单词等不自主的重复、延长或受阻，或者由于经常发生独特的犹豫和暂停，以至中断有节律的语流。

有关研究结果证明，口吃可由多种原因引起，过度的精神紧张、外界刺激、疾病后神经功能减弱，模仿和遗传等因素都可能造成口吃。

言语性行为偏离，在青少年期的矫治很关键。由于口吃影响人的交往，且会导致青少年产生自卑感，因而青少年均有矫治口吃的强烈愿望。首先缓解口吃者的心理紧张，并运用一定的技巧和适当的方式加以言语训练，大部分青少年口吃者可以得到矫治。

3. 酗酒行为

在青少年中，由于独立意识萌发，盲目地模仿成人借酒浇愁，当发生情绪困扰或遭遇挫折时就以饮酒作为解脱手段；还有些成帮结伙的青少年小团体，以暴食暴饮或请客送礼等手段表现“哥们儿义气”。这种自我陶醉、集体麻醉的反常行为，由于经常反复运用，久而久之便成为一种癖好，从而大量饮酒，形成酗酒恶习，以致饮酒本身不再是目的，而只是某种癖习，即偏离行为的条件。

酗酒作为一种癖好或偏离行为，不仅危害自身健康，而且还会危害他



人和社会。因而，应该使青少年认识到酗酒行为的不良后果，以便在酗酒行为刚出现时就尽快矫治，避免形成恶劣影响。

4. 吸毒行为或药物依赖

吸毒行为或药物依赖，是指对人能引起身体有害变化的有毒药物的主动寻求和过分服用的倾向，并且形成一种自身无法控制的瘾癖。能使人成瘾的药物有几百种，最常见的有海洛因、可卡因、大麻和巴比妥类等。

毒品依赖和酒精一样，一旦成瘾，就很难戒除。由于在戒除过程中，一般都会出现使成瘾者难以忍受的“戒断反应”，而使任何戒除措施归于失败。因为吸毒成瘾者身心都会遭受严重的损害，不少人会出现精神异常症状，有些人还会产生危害社会的行为，他们实际上已成为一类丧失社会功能的后天残疾者。

5. 吸烟行为

在我国，15岁以上的人口平均吸烟率为34.45%，其中男性吸烟率为60.01%，女性为7.04%。而极为引人关注的是开始吸烟的年龄。男性在24岁前开始吸烟者占75%左右，女性占50%，这说明在青少年中宣传吸烟的危害十分重要。

青少年吸烟的当时影响是：吸烟后发生短时头晕，注意力不集中，还可使学习成绩下降。据调查，吸烟学生的学习成绩普遍要比不吸烟的学生低，记忆和思维能力受到影响；普遍出现咳嗽、多痰，有些青少年还出现呼吸短促的现象。

培养不吸烟的下一代应作为我们的奋斗目标，对于已有吸烟行为的

小提示



在心理咨询和心理治疗中要重视青少年戒烟问题，干预吸烟行为应作为青少年心理治疗中的重要环节，并要制定严密治疗措施和长期监督制度，以促进青少年的身心健康。

青少年，应下大力气去矫正，因为这不仅是青少年本身的行为问题，而且关系到我国今后的人口素质问题。

对于青少年的戒烟应针对青少年的心理、生理特点，成人戒烟方式也都适用于青少年。另外，还可针对青少年特征采取以下不同于成人的戒烟方式：

(1)大力宣传吸烟危害，使青少年在吸烟未成瘾之前自觉戒除。

(2)通过学生守则、行为规范、团员义务等行政干预手段要求青少年戒烟，可建立无烟班级、无烟学校，教师要以身作则。

(3)取得家长配合，保证青少年在家中不吸烟，家长也要首先戒烟。

(4)青少年保护法要真正实施，不卖烟给青少年，公共场所禁止吸烟。

(5)对青少年个体戒烟提供心理支持和监督，学校和共青团、学生会等可建立戒烟委员会，并争取心理专家和医生的支援。





青少年的心理与行为问题与他们所处的生理、心理发展阶段所面临的各种生理、心理特征以及他们所处的现实社会环境是密切相关的。最常见的问题有：

(1)与自我价值有关的问题。青春期是人的自我意识苏醒的时期，因此青少年对自己的外貌、衣着很在意，对他人的评价也非常敏感，对自己在各方面的表现都很在意。

(2)与父母关系有关的问题。表现为一方面极力需要显示他们独立的自我，往往对父母或长辈的指导特别反感，但在精神上又特别地依赖父母，他们特别希望父母能赞成他们的所作所为，否则，他们会感到非常的失落。

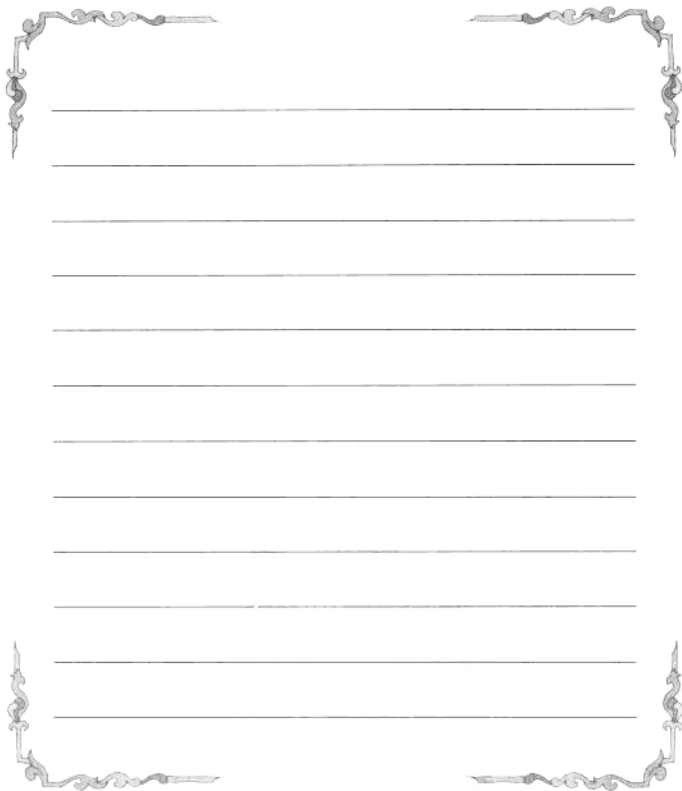


(3)与师生关系有关的问题。学生对于老师对自己的评价与态度很在意。即便一个老师并没有做什么特别的事（不论不好的或坏的），而学生却有着出乎老师们意料反应。

(4)与性有关的问题。他们对性有着特别的好奇心，希望亲自了解、甚至体验性到底是什么东西。所以，青少年学生早恋、迷恋黄色文艺作品。

 活动天地

1. 在青少年身上，主要有哪些偏好和怪癖行为？
2. 讨论：如何在生活中克服自身的偏好和怪癖？



A large rectangular area with a decorative border on the top, bottom, and sides. The border features ornate, symmetrical scrollwork designs. Inside the border, there are ten horizontal lines for writing, providing space for students to answer the questions or discuss the topics.

第2课

青春期的冲动与调适



青春期是人生的花季，又是青少年的“多事之秋”。良好的生理条件、健康的心理素质、丰富的文化知识和科学的生活习惯，是青少年顺利度过青春期，正确面对人生，迎接考验和挑战所必不可少的基本条件。科学家认为，青少年这一时期的努力，往往事半功倍，不仅能最大限度、最有效地促进自身的生长发育，而且还是增进健康、提高自身素质的基石。只有具备良好、坚实的基础，才能在以后的成长道路上一步步走向成熟与成功。



青春期早恋害处多

处在青春发育期的男女生，由于性的渐渐成熟而容易产生性冲动，如果发生早恋，会对双方造成很大的伤害。男女生自制能力尚不强，单独的频繁的接触，难免越接触越密切，随着感情逐渐地升温，性冲动自然产生，甚至导致发生性关系而使女生怀

孕，双方会因此产生诸多烦恼，进而精神萎靡、一蹶不振，影响双方的学习和前途，有的还会给社会带来很多问题。

青春期正是青少年精力充沛、全力以赴投入学习的时候，同学们应该把这大好年华投入到学习中去。如果在此时进行一场马拉松式的“恋爱”，就会影响双方学习方面精力的投入，从而影响学习成绩。这方面有很多教训。比如，两个男女生本来在学习上都是班上的尖子，后来因过早地建立了恋爱关系，堕入所谓“爱河”，结果影响了学习，学习成绩双双下降，成了班上的落后生，导致中考落榜。

再有，在这个时期，过早恋爱有害无益。因为同学们在这个时期，正是长知识、长身体的最佳时期，社会角色自我确定远不明确，社会地位远不稳定，前途未卜，比如将来很有可能进一步深造，而如果此时谈恋爱，学习道路的变化很可能使双方由此分道扬镳，这就使双方在情感上都受到伤害。

无论男孩还是女孩，在此时期，由于兴趣广泛，心理不成熟，认识还很幼稚，情窦初开，情感还很不稳定，尤其是男孩子很容易目标他移。且此期间也很少有人能够自始至终地保持良好关系，而能以这种关系促进学习的就更少了。因此，老师、家长劝阻同学们是有一定道理的。同学们要学会转移兴奋点，听从家长、老师的正确引导，从“恋爱”转到友谊，要跟同学们比理想、比事业，经常同老师、家长谈心、交流，减少与异性同学单独见面的机会，扩大交友面，不要总局限



在小圈子里，多几个男生多几个女生在一起。这样做既培养了集体意识，又避免了男女生的单独相处。



真实案例

王×，一个九年级的女生，在过15岁生日时，邀请了十几位同学作客。文艺委员还唱了一首王×最爱听的歌来助兴。王×望着文艺委员，听着他委婉动听的歌声，联想到文艺委员平时对她的热情和主动的帮助，突然有一种从来没有过的特殊感受。从那儿以后，她一看到文艺委



员便不知所措，她想见他，又怕见他。并且，她认为文艺委员也处处留心自己。王×在咨询电话中说：“我能感觉到他常常注视着我，比如上体育课我跑步时，下课我与别人讲话时等，他都在看着我。他既然对我好，为什么不向我表白呢？他是不是不好意思开口呢？”



专家建议

同学们应该珍惜自己、爱惜自己，同时也爱护对方，保持一种纯洁的、健康的关系。要加强文明行为的培养和性道德意识的训练，用道德意志约束本能的欲求。爱情是一种高尚的、纯洁的、美好的情操，不要过早地、草草地把它毁掉。有道是“风