

全国普通高等教育“十三五”应用型本科通识课系列规划新形态教材

大学生安全教育探新（修订版）

主 审 李 海

主 编 陈 武 李若海

副主编 蒲青江 成 雄 陈佳妮 王 慧

编 委 （按姓氏笔画排序）

卢 华	农锦华	刘 刚	刘 镇	曲升刚	朱雁冰
阳 芳	吴仕宇	张 慧	张天锋	李海宁	芮红磊
陈佳妮	聂鸿飞	高冬梅	梁 莉	梁华荣	梁儒谦
黄志斌	蓝 东	蒋立宏	覃梅芳		

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生安全教育探新/陈武, 李若海主编. —2 版 (修订本). —北京: 北京理工大学出版社, 2017. 9

ISBN 978 - 7 - 5682 - 4614 - 9

I. ①大… II. ①陈… ②李… 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 (2017) 第 199648 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

82562903 (教材售后服务热线)

68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 天津紫阳印刷有限公司

开 本 / 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张 / 17

字 数 / 394 千字

版 次 / 2017 年 9 月第 1 版 2017 年 9 月第 1 次印刷

定 价 / 32.80 元

责任编辑 / 梁铜华

文案编辑 / 袁 慧

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 王美丽

序

PROLOGUE

当前,我国已进入实现中华民族伟大复兴的关键阶段,高等教育为人民服务,为中国共产党治国理政服务,为巩固和发展中国特色社会主义制度服务,为改革开放和社会主义现代化建设服务的能力进一步增强。大学生作为祖国的未来、民族的希望,是推动经济社会发展的重要力量,他们的健康成长与安全成才,事关国家的长治久安和兴旺发达,事关社会的繁荣稳定与永续发展。习近平总书记指出:“青年兴则国家兴,青年强则国家强。”国家的蓬勃发展离不开青年大学生。在全面建成小康社会新阶段,加快实现现代化的宏伟蓝图、顺利实现“两个一百年”奋斗目标和中华民族伟大复兴的中国梦更离不开一代又一代的大学生。确保安全是大学生们顺利完成学业、成功走向社会的先决条件。近年来,各种校园安全问题频发,引起了党中央和国务院的高度重视。2017年,教育部在工作要点中强调要“全面加强学校安全稳定”,营造和谐文明、安全稳定的校园环境和培养具备安全管理能力等综合能力的大学生已成为各高校不断努力的目标。

那么,如何营造安全的校园环境呢?除了高校制定相关校园管理条例以规范校园秩序和优化校园环境之外,更重要的是要进一步增强大学生的安全意识,提高大学生安全防范意识和应急处置能力,让大学生在遇到紧急、突发事件时能沉着应对,寻求合理有效的方法化解危机。增强大学生的安全意识,提高应急处理能力,最客观、最直接、最有效的方法就是将安全教育引进课堂,让大学生接受系统的安全教育和实践演练,让安全教育进大脑、进入心,使安全防范、管理和应急能力成为大学生的必备素质和能力。

广西财经学院长期以来一直致力于通过组织丰富多彩的安全知识宣传教育、防范技能培训和逃生演练等活动,积极推动大学生安全教育课程进课堂、进大脑、进入心。广西财经学院学工部(处)、团委、保卫处、后勤处和各教学院的老师们结合近年来高校安全教育教学的实际,根据中办发([2005]25号)文件、教党([2006]9号)文件、教基一([2015]7号)等文件,从现代教育倡导的以人为本、全面发展的理念出发,根据自身的教育实践和探索,编写了《大学生安全教育探新(修订版)》。本书以理为主,以例说理,就大学生常见的安全问题,对成因、类型、防范和处置等方面进行了深入分析研究,具有很强的现实指导意义。我们完全有理由相信,该书将对大学生安全教育深入开展、进一步

提高大学生安全教育质量和效果发挥关键性作用。值此，我对为本书的编写付出辛勤劳动的同人表示衷心的感谢，并致以崇高的敬意！

是为序。

广西财经学院党委副书记 李海 教授
2017 年 7 月 18 日

前言

PREFACE

大学生是祖国和民族的未来与希望，是推动经济社会发展的重要力量，他们的健康成长与安全成才，事关国家的兴衰与繁荣，关系着社会的稳定与发展。加强学校的安全教育和防范措施，是学生获得全面健康发展的重要保证，是学校教育工作中的一项重要内容。国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）提出了“重视安全教育、生命教育、国防教育、可持续发展教育”的观点，修订了《普通高等学校学生管理规定》等一系列制度和文件，这些都为我们做好大学生安全教育工作、建设安全文明和谐校园提供了很好的指导。

本书针对当代大学生安全知识缺乏、自我保护意识薄弱的实际情况，紧紧围绕大学生学习、生活、成长、成才的各个方面，简要介绍了人身财产、道路安全、自然灾害等方面安全事故发生的原因、防范方法和避害技巧，并阐述了相关知识和法律法规，展示了各类安全案例，采用文字叙述和图片漫画相结合的形式，力求内容翔实、生动易懂。

本书可作为高等院校进行安全教育的教材，在帮助大学生提高安全意识、掌握安全知识和防范技能、增强自我防范能力、助力高校安全防范工作等方面发挥着积极作用。2017年，结合近两年社会发展的新情况，在参阅相关读物的基础上，我们对已编写出版的《大学生安全教育探新》进行了内容补充和结构重组，添加了“大数据时代的网络信息安全”“抵制校园不良网络信贷”“大学生创新创业安全”“社交安全”“传染病的预防”“自然灾害的预防与自救”等相关内容。

本书编写过程中参阅了大量相关的著作、教材、论文等研究成果，充分借鉴了其中的许多成果与思想，在此对相关研究者、整理者及编写者表示深深的谢意！没有他们的研究，就没有我们这本教材编写的学术基础，是他们的大量成果为本书的编写提供了坚实而丰富的内容基础，也使得我们的编写工作顺利且富有成效，更使得我们的年轻学生获得了宝贵的知识财富。因参考文献众多，限于篇幅未能一一列出具体出处，在此深表歉意！

由于编者水平有限，加之编写时间仓促，纰漏之处在所难免，欢迎各位专家、学者及各界读者批评指正，以利于本书的进一步完善。

《大学生安全教育探新（修订版）》编写组
2017年7月

目 录

CONTENTS

第一篇 共创安全文明校园

第一章 大学校园生活安全概况	3
第一节 大学校园生活安全概况	3
第二节 大学校园生活安全的防范技能	6
第三节 大学校园生活安全典型案例	21
第四节 增强大学生安全法律意识	30
第二章 创建安全文明校园	36
第一节 创建安全文明校园的重要意义	36
第二节 创建安全文明校园的影响因素	38
第三节 努力创建安全文明校园	42

第二篇 公共安全

第三章 国家安全和保密知识	51
第一节 国家安全教育	51
第二节 大学生保密教育	56
第四章 大学生网络信息安全	63
第一节 大数据背景下的信息安全	63
第二节 网络信息安全隐患分析及类型	66
第三节 网络信息安全案例	69
第四节 抵制校园不良网络信贷	70

第五章 消防安全 74

第一节 火灾的基本知识 74

第二节 火灾的防治与救护 80

第三篇 人身财产安全

第六章 大学生财产安全 89

第一节 如何认识盗骗抢 89

第二节 花样繁多的盗骗抢案例评析 91

第三节 盗骗抢的防范 99

第七章 大学生交通旅行安全 103

第一节 大学生交通安全 103

第二节 大学生旅行安全 114

第八章 社交安全 129

第一节 人际交往的原则和方法 129

第二节 大学生主要社交活动种类及其特点 135

第三节 社交活动中的安全防范 139

第九章 大学生防止性侵害 145

第一节 如何认识性侵害 145

第二节 性骚扰及其现状 148

第三节 大学生如何预防性侵害 152

第四节 国家、学校对性侵害的重视 154

第十章 大学生心理健康与安全 156

第一节 如何认识心理健康 156

第二节 大学生常见的心理问题及调适方法 160

第三节 影响大学生心理健康的因素 166

第四节 大学生如何保持健康的心态 169

第五节 学校对大学生心理健康教育的重视 171

第十一章 日常救护防护常识 176

第一节 掌握救护知识的重要性 176

第二节	常见的安全事故及其救护措施	177
第三节	食物中毒及其救护措施	184
第四节	艾滋病的预防	187
第五节	传染病的预防	188

第四篇 大学生创业及就业安全

第十二章	大学生创业及就业安全	193
第一节	如何认识大学生创业	193
第二节	大学生创业之路怎么走	196
第三节	大学生创新创业安全	201
第四节	大学生求职安全应对策略	209
第十三章	大学生实习和兼职安全	212
第一节	大学生实习和兼职的理解	212
第二节	大学生实习和兼职的利弊分析	218
第三节	大学生实习和兼职陷阱分析	222
第四节	大学生如何做到实习和兼职安全	225
第十四章	保护自我 远离传销	229
第一节	如何认识传销	229
第二节	传销与直销的区别	232
第三节	传销在我国现状	233
第四节	传销的危害	236
第五节	大学生如何预防传销	237

第五篇 自然灾害与安全

第十五章	自然灾害的预防与自救	245
第一节	地震灾害的应急处置	245
第二节	洪水灾害的安全防范	248
第三节	滑坡、泥石流灾害的安全防范	250
第四节	雷电灾害的安全防范	252
参考文献		255

第一篇

共创安全文明校园

第一章

大学校园生活安全概况

第一节 大学校园生活安全概况

高等院校既是培养高级专业人才的摇篮，也是社会组成的一部分。大学生活是大学生进入社会开始独立人生的第一站。随着我国高等教育的迅速发展，高校办学规模不断扩大，校园社会化现象日趋明显，一些治安案件、危及大学生人身财产安全案件、诱发大学生违法犯罪案件等在高校大学生中也时有发生。因此，对大学生应加强校园生活安全知识的教育，使大学生树立安全防范意识和遵纪守法意识，从而自觉遵纪守法，积极参与到安全、文明、和谐的健康环境创建中，最终顺利完成学业，实现人与社会的和谐发展。

一、大学校园生活安全的定义

大学校园生活安全是指大学生在大学校园这个特定环境里生活没有危险，不受威胁，不出事故。具体来说就是指大学生在大学校园中顺利完成学业，健康成长。其中涉及大学生的学习、工作和生活，包括学习安全、身心安全、财产安全、人际交往安全、消防安全、网络安全等。

二、大学校园生活安全的现状

（一）学习安全——学习目的功利化和兴趣下降危及学籍

学习是大学生生活的核心内容，随着学分制教学管理机制的推进，在给学生更多自主权的同时，对学生的学习能力和自我管理能力也提出了更高的要求（图1-1、图1-2）。由于缺乏系统的学习指导体系，学生自我学习能力不足、依赖性强，导致学生学习成绩突然下滑、补考门数较多，或旷课、违纪，因违纪、学业问题等延迟毕业、受学籍处理乃至被淘汰的人数持续增多。同时，学生学习动机复杂多样、学习目的功利化，又导致学习兴趣降低，致使学生在实用的、感兴趣的课程投入精力和时间多，势必造成那些必修的、无兴趣的课程成绩不理想，从而危及学籍。据有关调查显示，仅有30.9%的学生认为自己对所学的知识有兴趣，20%的学生承认自己是被动学习型的，7.3%的学生认为自己是无所用型。在大学生学习动机的调查中，选择“学习知识、增长才干”的占72.5%，选择“为了找个好工作”的占72.1%，选择“回报家庭”的占43.2%，而在“你最想学习的

知识”的调查中,排在前三位的是“实用技能和科技知识”“计算机知识和网络技术”“人文知识”,所占比例分别为 59.9%、53.2%、52.7%,而“国家的方针政策”由于缺乏实用性而不被学生重视,只有 11.8% 的学生选择了此项。



图 1-1

(二) 身心健康安全——不良生活习惯和生活压力引发身心亚健康状态

对于告别了中学时代的大学生而言,大学阶段意味着远离家庭和父母,意味着自主安排生活,特别是高考的成功使他们增强了自尊心与自信心,从而强烈地要求独立性,竭力想摆脱家长。此时,不良的生活习惯也趁机侵入了自制能力较低的大学生的生活。调查显示,在大学校园的男生群体中,承认自己吸烟的占 11.7%,承认自己饮酒的占 34.2%;在体育锻炼方面,有 26.5% 的学生以“没有时间”“缺少运动伙伴”为理由基本不参加体育运动;对于身体不良症状的调查显示,61.4% 的学生感觉自己“注意力不集中”,59.8% 的学生感觉自己“情绪低落”,35.7% 的学生感觉自己“记忆力下降”,还有 28.7% 的学生有“失眠多梦”等现象出现。由此可见,大学生的身心状态不容乐观,这不仅仅源于“吸烟饮酒”或是“缺乏体育锻炼”等不良生活习惯的影响,更重要的是学习、生活所带来的心理上的压力严重影响了学生的生活状态。



图 1-2

(三) 财产安全——缺乏社会阅历和安全常识,造成财物损失

大学生入学之前,基本上都是从家门到校门,多数又是独生子女,生长在父母亲庇护的环境中,与社会接触少,比较单纯,对社会的复杂性了解不够,因此,一些不法分子往往借此行骗牟利。一些大学生在免费赠送、摆棋局、免费抽奖、电话或信息中奖、通知银行卡被盗刷、网络游戏赌博等形形色色的骗局中上当。同时,由于他们较少独立参加社会活动,缺乏必要的安全防范常识,往往给犯罪分子可乘之机。另外,麻痹大意、财物保管不当也造成不必要的损失,如为了图方便而短暂离开宿舍时不锁门,给夜归室友留门,将笔记本电脑、手机和钱包等贵重物品随意丢放等。

（四）人际交往安全——人际冲突危害自我或他人的安全

大学生的人际交往具有与其他社会群体不同的特点。由于大学生的心理发展还不是很完善,心理素质所具有的恒常性较差,在校园生活中容易因为沟通因素、个性因素、利益因素、环境因素、恋爱因素、情绪因素引发大学生人际冲突。

(1) 沟通因素。在大学生中的一种普遍表现是由于信息少,一叶障目,个人形成对事物的歪曲看法,再加上与别人沟通得不够,误解对方,酿成冲突。

(2) 个性因素。大学生中彼此个性差异过大时,往往难以合作、出现冲突。

(3) 利益因素。大学中,在分配有限资源如自习室座位和争取各种荣誉如学生干部岗位、参赛名额、奖学金时,一旦双方成为竞争者,人际冲突极易发生。

(4) 环境因素。多数大学生没有经历过集体宿舍生活。进入大学之前,他们一般处在家庭的呵护下,习惯于家庭环境下的关心和体谅。同一宿舍的同学常常来自不同的地方,由于文化差异、习惯不同,加上沟通不及时,往往会因为一些小事导致冲突。

(5) 恋爱因素。当前,大学生恋爱已经是普遍现象。大学生正处于青年期,生理上已发育成熟,但社会经验相对缺乏,一些同学心理发展相对滞后。恋爱双方有可能在交往过程中因为人生观、价值观以及兴趣爱好方面的差异而导致感情不和,由此引发冲突。另一种情况是冲突双方同时追求一个恋爱对象,因为争风吃醋而产生冲突。

(6) 情绪因素。对某人或某事的喜好不同也会引起冲突。冲突双方各站在自己的立场,以个人喜好作为评判的出发点。有时,大学生之间发生冲突仅是因为自己的情绪不好,或者对某一类人或事物特别地不喜欢,意气用事。

由于人际交往冲突处理不当,势必会使情绪波动,继而产生一连串的连锁反应,如导致心理压抑紧张,从而使学习成绩下降,继而出现意志消沉、人格扭曲等一连串反应,甚至出现寻衅滋事、打架、滋扰等恶性事件,严重危害自我或他人的安全。

（五）消防安全——消防安全意识淡薄,消防常识缺乏,自救互救能力低下

大学校园是人员高度集中的公共场所,教学区教学仪器多、科研设备价值昂贵,用电量,宿舍等生活区易燃物品多,极易发生火灾事故。校园内几乎每栋楼都配备有灭火器,学生虽知道灭火器,但对其关注很少,也不注意或不知道所在楼层是否有消防栓(图1-3)。大部分学生不清楚自己所在的宿舍楼和教学楼有几个安全出口,也很少关注安全出口的标志。不少学生为了使用方便,将电脑或笔记本、手机放在床边。因此,私自乱拉电线的现象非常普遍,插板随手扔在床上,有些插板还存在质量问题。另外,有些学生还在宿舍偷偷地使用“热得快”、电磁炉等违章电器。这些“热得快”、插板大多质量低劣,价格便宜,包装简单,没有生产厂家、生产许可证、生产合格证。学生作为“热得快”的消费主体,无疑成为潜在隐患最大也是最直接的受害人群。虽然高校重视消



图1-3

防知识的宣传和教育，发放安全手册，通过辅导员（班主任）进行安防知识讲解，出版安全展报、展板，甚至定期组织宿舍检查违规用电，但学生们往往不重视，手册到手后，都只是随便翻几页，随后便束之高阁了。同时还存在侥幸心理，认为使用违规电器，只要注意，不会那么容易着火，即使检查也采取相应的防范措施，如将电器放在隐蔽处或锁在衣柜里，避免被发现。这些都会造成严重的安全隐患。当遇到火灾时，学生扑救初起火灾和逃生自救互救能力低下，更容易受到危害。

（六）网络安全——普遍密切接触网络，网络行为亟须引导和规范



图 1-4

上网已经成为大学生课余休闲的一个主要内容，无论是“看书学习”或是“谈论聊天”，网络都被当作一种主要的生活工具，越来越多地侵占着大学生的生活空间。有调查显示，65.9%的学生每周平均上网时间为7小时以下；25.5%的学生为7~14小时；8.5%的学生平均每天上网时间为2~4小时，甚至有少数学生平均每天上网4小时以上（图1-4）。对于学生上网的目的，72.3%的学生为了查资料，28.7%的学生为了“聊天”，26.1%的学生为了“了解时事”，12.2%的学生为了“打游戏”。另外，大学生在

遭遇情感危机、学习危机、就业危机时，往往把网络作为宣泄情绪、逃避现实的工具。长时间上网容易使人的新陈代谢、正常生物钟遭到破坏，使人身体虚弱，严重者还会出现神经紊乱、免疫功能下降，同时还会引发焦虑症、忧郁症。而沉迷于网络容易挤占原本属于学习的时间，出现厌学、逃课等现象，更有甚者在网络游戏和暴力、色情网站中放纵自己，弱化道德意识，甚至走上违法犯罪的道路。

第二节 大学校园生活安全的防范技能

一、学习安全篇

大学的学习既要求掌握比较深厚的基础理论和专业知识，还要求重视各种能力的培养。我国教育历来都强调德、识、才、学、体五个方面的全面发展，或简称为德才兼备。人才的五要素是一个统一的有机体，五个方面对人才的成长互相促进、相互制约，缺一不可。大学教育从某种意义上讲，正是培养有知识、有能力的高科技人才的重要环节。进行大学学习，克服在学习中存在的理论脱离实际和实用主义的不良倾向，应遵循以下原则。

（1）大学生必须在全面掌握专业知识和其他有关知识的基础上，加强专业技能的培养和智力的开发，在学习书本知识的过程中重视教学实践环节的锻炼和学习。要认真搞好专业实习和毕业设计，积极参加社会调查和生产实践活动，努力运用现代化科学知识和科学手段研究并解决社会发展和生产实践中的各种实际问题。

（2）掌握正确的学习方法。学习方法是提高学习效率、达到学习目的的手段。钱伟长

曾对大学生说过：一个青年人不但要用功学习，而且要有好的、科学的学习方法。要勤于思考，多想问题，不要靠死记硬背。学习方法正确，往往能收到事半功倍的成效。在大学学习中要把握住的几个主要环节是：预习、听课、做笔记、复习、总结、做作业、考试。这些环节把握好了，就能为进一步获取知识打下良好的基础。

预习。这是掌握听课主动权的主要方法。预习中要把不理解的问题记下来，听课时增加求知的针对性。既节省学习时间，又能提高听课效率，是学习中非常重要的环节。

听课和做笔记。上课时要集中精力，全神贯注，对老师强调的要点、难点和独到的见解，要认真做好笔记。课堂上力争听懂老师所讲内容，经过认真思考，消化吸收，变成自己的东西。

复习和总结。课后及时复习，是巩固所学知识必不可少的一环。复习中要认真整理课堂笔记，对照课本和参考书，进行归纳和补充，并把多余的部分删掉，经过反复思考写出自己的心得和摘要。每过一个月或一个阶段要进行一次总结，以融会贯通所学知识，温故而知新，形成自己的思路，把握所学知识的来龙去脉，使所学知识更加完整、系统。

做作业和考试。做作业是巩固消化知识，考试是检验对所学知识掌握的程度，它们都起到了及时找出薄弱环节、加以弥补的作用。做作业要举一反三，触类旁通，要养成良好习惯。对考试要有正确态度，不作弊，不单纯追求高分，要把考试作为检验自己学习效果和培养独立解决问题能力的演练。在学习中抓住这几个基本环节，进行思考，在理解的基础上进行记忆，注意及时消化和吸收。经过不断思考，不断消化，不断加深理解，这样得到的知识和能力才是扎实的。

大学学习除了把握好以上主要环节之外，还要有目的地研究学习规律，选择适合自己特点的学习方法，提高获取知识的能力。具体来说，这些方法主要有以下几种。

1. 要制订科学的学习规划和计划

大学学习单凭勤奋和刻苦精神是远远不够的，只有掌握了学习规律，相应地制订出学习的规划和计划，才能有计划地逐步完成预定的学习目标。马克思曾说过：没有规划的学习简直是荒唐的。可见严密的学习规划是完成学习任务的保证。首先要根据学校的教学大纲，从个人的实际出发，根据总目标的要求，从战略角度制定出基本规划。如设想在大学阶段自己要达到的目标，要达到什么样的知识结构，要学完哪些科目，要培养哪几种能力等。大学新生制订整体计划是困难的，最好请教本专业的老师和高年级同学。先制订好一年级的整体计划，经过一年的实践，待熟悉了大学的特点之后，再完善四年的整体规划。其次要制订阶段性具体计划，如一个学期、一个月或一周的安排，这种计划主要是根据入学后自己的学习情况、适应程度安排学习的重点、学习时间的分配、学习方法如何调整、选择和使用什么教科书和参考书等。这种计划要遵照符合实际、切实可行、不断总结、适当调整的原则。

2. 要讲究读书的方法和艺术（图1-5～图1-8）

大学学习不光是完成课堂教学的任务，更重要的是发挥自学的能力，在有限的时间里去充实自己，选择与学业及自己的兴趣有关的书籍来阅读是最好的办法。莎士比亚说：“书籍是全世界的营养品。”培根也说：“书籍是在时代的波涛中航行的思想之船，它小心



图 1-5



图 1-6



图 1-7



图 1-8

翼翼地把珍贵的货物送给一代又一代。”学会在浩如烟海的书籍中，选取自己的必读之书，这就需要有读书的艺术。首先是确定读什么书，其次对确定要读的书进行分类，一般来讲可分为三类，第一类是要浏览的书，第二类是要通读的书，第三类是要精读的书。正如“知识就是力量”的提出者培根所说：“有些书可供一赏，有些书可以吞下，不多的几部书应当咀嚼消化。”浏览可粗，通读要快，精读要精。这样就能在较短的时间里读很多书，既能广泛地了解最新科学文化信息，又能深入研究重要理论知识，这是一种较好的读书方法。读书时还要做到如下两点：一是读思结合，读书要深入思考，不能浮光掠影，不求甚解；二是读书不唯书，不读死书，这样才能学到真知。

3. 做时间的主人，充分利用时间

大学期间，除了上课、睡觉和集体活动之外，其余的时间机动性很大，科学地安排好时间对成就学业是很重要的。吴晗在《学习集》中说：“掌握所有空闲的时间加以妥善利用，一天即使学习 1 小时，一年就积累 365 小时，积零为整，时间就被征服了。”想成就事业，必须珍惜时间。首先，要做好每日的作息时间表，确定哪段时间做什么，安排时要根据自己的身体和用脑习惯，在脑子最好用时干什么，脑子疲惫时安排干什么，做到既调整脑子休息，又能搞一些其他的诸如文体活动等。一旦安排好时间表，就要严格执行，切忌拖拉和随意改变，养成今日事今日做的习惯，千万不要等到明日。其次，要珍惜零星时间，大学生生活越丰富多彩，时间切割得就越细，零星时间就越多。华罗庚曾说：“时间是由分秒积成的，善于利用零星时间的人，才会做出更大的成绩来。”英国数学家科尔，

1903年因攻克一道200年无人攻破的数学难题而轰动世界，而他是用了近三年的星期天来完成的。

4. 完善知识结构，注意能力培养

所谓合理的知识结构，就是既有精深的专门知识，又有广博的知识面，具有事业发展实际需要的最合理、最优化的知识体系。李政道博士说：“我是学物理的，不过我不专看物理书，还喜欢看杂七杂八的书。我认为，在年轻的时候，杂七杂八的书多看一些，头脑就能比较灵活。”大学生建立知识结构，一定要防止知识面过窄的单打一偏向。当然，建立合理的知识结构是一个复杂、长期的过程，必须注意以下原则。①整体性原则，即专博相济，一专多通，广采百家为我所用。②层次性原则，即合理知识结构的建立，必须从低到高，在纵向联系中，划分基础层次、中间层次和最高层次，没有基础层次，较高层次就会成为空中楼阁；没有高层次，则显示不出水平。因此任何层次都不能忽视。③比例性，即各种知识在顾全大局时，数量和质量之间合理配比。比例的原则应根据培养目标来定，成才方向不同，知识结构的组成就不一样。④动态性原则，即所追求的知识结构绝不应当处于僵化状态，而是能够不断进行自我调节的动态结构。这是为适应科技发展、知识更新、研究探索新的课题和领域、职业和工作变动等因素的需要，不然就跟不上飞速发展的时代步伐。

大学生要培养的能力范围很广，主要包括自学能力、操作能力、研究能力、表达能力、组织能力、社交能力、查阅资料能力、选择参考书的能力、创造能力等。总之，这些能力都是为将来在事业上成功做准备。正如爱因斯坦所说：“高等教育必须重视培养学生具备思考、探索问题的本领。人们解决世上的所有问题是用大脑的思维能力和智慧，而不是搬书本。”

二、身心健康安全篇

强化生活规范是引导大学生养成健康文明的生活行为的重要保证。因此，大学校园应帮助大学生树立正确的生活规范，引导学生培养良好的生活习惯，确保大学生身心健康，应加强大学生生活制度的建设，对大学生的作息時間、行为习惯等做科学的引导，形成“大学生健康文明生活方式条例”。

(1) 规律生活。大学生应该有效地利用时间，作息时间有规律，不熬夜、不贪睡，始终保持旺盛的精力。

(2) 适度锻炼。大学生应根据自身的生理机能、身体素质、健康状况，以及季节变化选择运动的方式和时间，持之以恒（图1-9、图1-10）。

(3) 禁烟少酒。在大学生中建立无烟宿舍、无烟教室，倡导文明的生活方式，平时应做到不喝酒，特殊场合饮酒应做到有节制，避免过量饮酒而失态失言。

(4) 文明行为。文明行为体现一个人的修养水平。大学生文化修养较高，应养成良好的文明行为习惯，严格要求自己。



图1-9