

学会求知

学会做事

学会共处

学会生存

自救与生存

新世纪生存教育书系

福建

少年儿童出版社

出版

国家『十五』规划重点图书
中学版





学会求知

学会做事

学会共处

学会生存

自救与生存

福建
少年
儿童
出版
社

新世纪生存教育书系

总主编
主 编
编 著

袁贵仁

金 磊	薛志华
金 磊	薛志华
金 硕	徐德蜀
李 玮	多久廷
李 小兵	黄 威

图书在版编目 (CIP) 数据

自救与生存 / 金磊, 薛志华主编. —福州: 福建少年儿童出版社, 2001

(新世纪生存教育书系. 中学版 / 袁贵仁主编)

ISBN 7-5395-1984-3

I. 自... II. ①金... ②薛... III. 自救互救—青少年读物 IV. X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 051867 号

自救与生存

——新世纪生存教育书系 (中学版)

总 主 编: 袁贵仁

本册主编: 金 磊 薛志华

出版发行: 福建少年儿童出版社

社址: 福州市东水路 76 号 (邮编: 350001)

经销: 福建省新华书店

印刷: 福建新华印刷厂

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 166 千字

印张: 7.5 插页: 4

版次: 2001 年 8 月第 1 版

印次: 2001 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-5395-1984-3/G·1228

定价: 9.50 元

如有印、装质量问题, 影响阅读, 请直接与承印厂调换。

总序

世纪之交,在第三次全国教育工作会议精神的指导下,在我国素质教育深入发展的时刻,一套面向广大中学生的读物《新世纪生存教育书系》(中学版)出版了。我衷心祝贺这套书的出版。

1972年,联合国教科文组织发表了国际教育发展委员会一份历史性的报告:《学会生存》。30年过去了,面对新的世纪,我们依然对以埃德加·富尔为主席的国际教育发展委员会的远见卓识表示由衷的敬佩。他们的报告在这复杂纷繁的世纪末经历了风风雨雨的检验,他们的观点得到最广泛的印证。

教育是什么?它对于人类意味着什么?《学会生存》告诉我们:

人类发展的目的在于使人日臻完善:使他的人格丰富多彩,表达方式复杂多样;使他作为一个人,作为一个家庭和社会的成员,作为一个公民和生产者、技术发明者和有创造性的理想家,来承担各种不同的责任。

那么,怎样才能帮助人类日臻完善呢?《学会生存》鲜明而肯定地得出结论:

总序

惟有全面的终身的教育才能够培养完善的人，而这种需要正随着使个人分裂的日益严重的紧张状态而逐渐增加。我们也不能刻苦地一劳永逸地获取知识了，而需要终身学习如何去建立一个不断演进的知识体系——“学会生存”。

什么样的教育可以胜任这样的使命呢？《学会生存》在对 23 个不同类型的国家调查的基础上指出：

教育应该较少地致力于传递和储存知识（尽管我们要留心，不要过于夸大这一点），而应该更努力寻求获得知识的方法（学会如何学习）。

根据这些理由，国际教育发展委员会特别强调两个基本观念：终身教育和学习化的社会。

面对高科技和知识经济的挑战，面对人口和环境的挑战，现代人的基本课题依然是学会生存。然而，生存的意义却早已超越了工业革命时代狭隘的价值。科学技术的迅速发展，社会分工的深刻变化，个人作用在信息社会的充分展现，全球经济一体化的趋势，人类活动领域的扩大，这些都极大地改变了我们周围

20/02

总序

的世界,改变着人们的工作方式、生活方式、经营方式、服务方式乃至思维方式,要求人们不断更新与完善思想观念,树立更加积极的生存态度,掌握更多的生存能力,拓宽生存空间。

这里谈的生存有两层含义:一是面对现实的和未来的各种挑战能不断完善和发展自己;二是不仅要学会维持个体的生存,而且要学会维持整个社会乃至全人类的持续、稳定和协调发展。

1996年,联合国教科文组织国际21世纪教育委员会在总结近几十年教育改革研究成果的基础上,提出了关于现代人素质的四项基本要求,即“学会求知”、“学会做事”、“学会共处”、“学会生存”。“学会生存”则是前三个“学会”的关键和集中体现。

中学生在我国人口中占有很大比例,他们是新世纪的向往者和建设者。面对社会转型时期的这些重大变化,如果不及早有所准备与进入角色,就难以适应时代的变化,塑造完善健康的人格,当然就很难成为新世纪合格的“地球村公民”。教育的根本目的不是发文凭而是帮助他们学会生存,使他们每一个人真正拥有今天的幸福和明天的发展。认真履行社会责任的教育工作者和福建少年儿童出版社及时推出《新世纪生存教育书系》(中学版)这套丛书,其良苦用心正是在于帮助中学生获得“步入

总序

21 世纪的人生护照”。

生存,是人类一个古老而崭新的课题,学习则是一切渴望进步的人类的法宝,更是现代人安身立命之本。从这个意义上说,这套丛书的出版是很有价值的。为了帮助中学生更好地阅读和理解,思考和实践,我以为这套丛书有下面几个特点值得注意:

科学性。这套丛书的作者大多具有丰富的实践经验,又有较强的科研能力。他们在严谨的专业研究的基础上,诸如教育学、心理学、社会学、法学等,将深刻的专业理论、丰富的专业知识与社会实际结合起来,以科学准确、通俗易懂的表述告诉中学生应如何认识即将面临的许多重要问题。

针对性。这套丛书从家庭、校园、社会等各个生活空间,选取学生容易碰到的问题作为切入点,从心理、能力、行为等方面给学生一个正确的答案,教育他们成为有教养、有自立能力、有良好心理素质、有社会责任心的人。

实用性。实用性已成为衡量读物社会价值一个不可缺少的标准。这套丛书在介绍有关学科的最新理论的同时,又特别注重可操作性,以激发学生的思维为目的,而不是生硬地灌输某些知识。

可读性。书中根据读者不同的需要和兴趣提出问题,回答

新 / 世 / 纪 / 生 / 存 / 教 / 育 / 书 / 系

总序

则生动活泼、娓娓道来,具有很强的说服力。

总之,这套丛书值得一读,对广大青少年将大有裨益。同时,它也是对学校教育的补充与完善。我相信,随着新世纪的到来,人们会越来越认识到生存的紧迫性以及生存教育的重要性,我由衷地希望有更多的同类优秀读物献给广大青少年。

袁贵仁

2000年12月



前言

21 世纪正朝我们走来,在可持续发展的旗帜下,人类更加重视自身的生存环境及生存能力。本书作为“生存教育”(中学版)丛书的分册,旨在普及安全自救防灾文化,希望让每一位中学生都学会自我保护的技能与知识。

中学生是一个特殊的学生群体,由于处于青春期,孩提的梦幻楼阁已开始坍塌,成年人理智的航标尚未建成,生理发育速度的前倾与心理成熟速度的相对滞后造成明显落差,因此很容易产生各种各样的问题。90 年代的统计证明:我国 0—14 岁的未成年人意外死亡已占这一年龄段人口总死亡人数的第一位:31.3%,为发达国家的 3—11 倍。1987 年的一次调查令人记忆犹新,这一年全国因意外伤害造成后天伤残的儿童有 175 万,其中肢体伤残占 60%。有专家分析说,青少年、特别是未成年人由于阅历不够丰富,辨别是非能力弱,心理素质不稳定,体质也不够强健,这些特点综合到一起决定了他们在现代灾害和意外伤害面前处于弱势地位,亟待正确引导。

对青少年进行自我保护教育,增强其自救意识和能力,早在 80 年代就出现在一些地方的青少年保护条例的“法条”中。1996 年 3 月,国家七部委联合发布决定自 1996 年建立全国中小学生安全教育日制度,安排每年 3 月最后一周的星期一为“中小

前言

安全教育日”，所有学校都要利用“安全教育日”升旗仪式后，在“国旗下讲话”的时间，在全校师生中开展一次安全教育，使校园安全宣传深入人心。迄今已开展四届的安全教育日的确在全国中小生产生一定影响，但也应该看到，由于学校、家庭教育的特点，由于中学生个人自控自律能力的影响，由于某些学校有名无实的安全教育及其日趋复杂的社会大环境，都造成安全自救教育尚不能深入。本分册“自救与生存”一书的编撰正为了弥补这方面的不足，本书立足于将安全方法自救教育请进课堂，将自救及生存教育的内容及方法渗透到校园文化及校内外活动中，从而为素质教育增添丰富的科学内涵。

《自救与生存》一书作为符合中学生的读物还在如下方面作出探索：(1)使安全防灾国情纳入总体国情教育之中。(2)告诫中学生安全自救文化是新世纪的必备知识及技能，是作为现代素质及心理素质的一种体现。中国的自然灾害之重、灾史之长、灾域之广、品种之全都是世界上所少有的，不增强忧患意识，不学会些基本防身自救技能，终将酿成大灾祸。(3)本书内容丰富，编著者系国内著名安全及野外训练方面专家，从而使本书兼具可读性、科学性和实用性。

《自救与生存》一书主编为金磊、薛志华。全书分成安全自

前言

救及野外生存的训练两部分。金磊负责第一篇“国情与校园安全文化”、第二篇“自然灾害与自救”、第三篇“人为灾害自救”；薛志华负责第四篇“到野外体验生存”、第五篇“在困境中学会求生”。参加本书编撰的作者有：金硕、徐德蜀、李玮、多久廷、李小兵、黄威等。

《自救与生存》一书于 2001 年初问世，确属新世纪一代中学生的幸事，也为 21 世纪校园文化注入了新信息。愿我们共同耕耘，共同实践，为青少年成长营造一份平安与幸福。

金磊

2000 年 6 月于北京

《新世纪生存教育书系》(中学版)

编 委 会

总 主 编 袁贵仁

执行主编 马英民

副 主 编 黄建斌

编 委 (按姓氏笔画为序)

石 林 李春秋 严春友

罗玉中 杨百成 金 磊

周 军 康 健 薛志华

总 策 划 马英民

目 录

第一篇 国情与校园安全文化	1
I. 从唐山“7.28”地震“国难日”谈起	3
II. 21 世纪的灾事会更大吗?	7
III. 校园安全教育六律	19
第二篇 自然灾害与自救	33
I. 地下风暴——地震	35
II. 祸从天降——气象灾害	42
III. 当洪灾降临时	49
第三篇 人为灾害与自救	59
I. 火灾	61
II. 交通事故——现代化的“杀手”	80
III. 校园事故及预防	89
IV. 常见意外事故与急救	99
第四篇 融入大自然——到野外体验生存	111
I. 人生重要的一课	113
II. 野外生存知识与技能	120

目 录

第五篇 野外生存——在困境中学会求生	171
I. 遇到困境时,思维方式最关键	173
II. 求生的知识与技巧	183
思考题	222
《新世纪生存教育书系》有奖阅读活动说明	225

第一篇

国情与校园安全文化



导 语

地球母亲养育了人类，我们正处于 21 世纪开端的新辉煌中。可大千世界时时刻刻都会出现危情险境，需要我们对风险有足够的认知。中学生正处于一个身心发生巨变的时期，学习的压力往往使一些学生变得敏感而脆弱，只关心数理化知识，而对于自身素质培养很有用的防灾自护知识了解甚少，因此造成观念行为上的误区，以致于在学生中发生的事故危害有扩大化趋势。本篇不仅揭示国情教育中的灾情，也从认识自我，适应灾变环境出发，介绍了对塑造中学生防灾“性格”和普及校园安全文化可用的安全自救律。