

安全教育读本

赵传栋 陈昱如 编著

高二年级下册



江西高校出版社



ANQUAN JIAOYU DUBEN

安全教育读本

赵传栋 陈昱如 编著

高二年级下册



江西高校出版社

图书在版编目(CIP)数据

安全教育读本. 高二年级. 下册/赵传栋,陈昱如编著.
—南昌:江西高校出版社,2013.12
ISBN 978-7-5493-2192-6

I. ①安... II. ①赵... ②陈... III. ①安全教育
—高中—课外读物 IV. ①G634.203

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013) 第 278140 号

出版发行	江西高校出版社
社 址	江西省南昌市洪都北大道 96 号
邮 政 编 码	330046
总编室电话	(0791) 88504319
销 售 电 话	(0791) 88528761
网 址	www.juacp.com
印 刷	江西教育印务实业有限公司
照 排	江西太元科技有限公司照排部
经 销	各地新华书店
开 本	787mm × 1092mm 1/16
印 张	5
字 数	85 千字
版 次	2013 年 12 月第 1 版第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5493-2192-6
定 价	10.00 元

赣版权登字-07-2013-581

版权所有 侵权必究

前言

亲爱的同学,此时,如果你正在教室里上课,你是幸福的;如果你正在食堂用餐,你是幸福的;如果你正在家里休息,你是幸福的……然而,你可曾记得,2008年的5·12汶川大地震,让多少孩子失去了亲爱的父母,又让多少父母失去了亲爱的孩子。他们有的失去了生命,有的失去了亲人,有的落下了残疾。生活本来是美好的,充满着阳光和希望,可大大小小的安全事故、天灾人祸,又让很多的家庭蒙上了沉痛的阴影。据统计,全国每年约有1.6万名中小学生非正常死亡,平均每天约40名学生死于食物中毒、溺水、交通或安全事故,而这其中的80%是可以通过预防措施和应急处理得到避免的。所以,亲爱的同学,学习必要的安全知识,增强安全防范意识,就是为你在人生道路上增添一位可靠的“贴身保镖”。

亲爱的同学,你们是父母的希望,是祖国的未来。你们的出入安全、健康成长,凝聚着老师、父母乃至全社会的牵挂和关爱。而你面前的这套《安全教育读本》,就是紧扣国家教育部颁发的《中小学

公共安全教育指导纲要》，紧密联系教学需要和实际生活，为你们量体裁衣、精心打造而成的。它从生活的点点滴滴、方方面面，从家庭用水用电安全到自然灾害和社会安全，从同学们个人的生命安危到国家安全和国际冲突，从生活到学习、从学习到考试，从高考前的饮食到外出高考的各方面安全，以及高考前前后后的心理调适，较为全面、系统地为你讲述着一个个全新、生动、典型的安全实例。一个个触目惊心的事故、一串串骇人听闻的数字，必然引起你内心的强烈震撼；而每课的“三字经”内容，言简意赅、短小精悍、朗朗上口、寓意精辟；“温‘心’家园”栏目，则犹如“随风潜入夜，润物细无声”一般，实实在在地为你的安全提供切实可行的指导和建议；“金牌法官”一栏，又将随机为你展现相关的法律知识，让你知法懂法，冷静理智；“大家说一说”“现场大练兵”两个互动性的栏目，则可以激发你的思维、调动你的感官，为你提供表达和表演的舞台，让你多方位地参与，让你在表达和表演中受到心灵的洗礼、得到深刻的教化。

亲爱的同学，在你的成长道路上为你的安全保驾护航，是我们的初衷和使命。希望你能爱上这套《安全教育读本》，爱上这位忠实的“贴身保镖”。

编者
2013年3月

第一课 正确的安全道德观	1
一、学会保护自己	1
二、学会关心他人	2
第二课 弘扬优秀传统文化	6
一、以人为本	6
二、以和为贵	8
三、居安思危	9
第三课 远离不文明行为	13
一、文明用语	13
二、文明用餐	15
三、文明祭祀	17
第四课 破除迷信	19
一、鬼神迷信	19
二、算命迷信	20
三、风水迷信	21
第五课 抵制邪教	25
一、邪教组织	25
二、邪教的危害	28
三、崇尚科学	29
第六课 严禁吸烟	31
一、中学生对吸烟的心态	31

二、吸烟的危害	32
三、如何戒烟	35
第七课 严禁酗酒	37
一、荒淫误国	37
二、酗酒丧命	39
三、危害健康	40
第八课 严禁赌博	43
一、中学生参赌现象	43
二、赌博引发的血案	46
三、赌博成瘾心理	47
第九课 远离毒品	49
一、勿忘国耻	49
二、认识毒品	50
三、毒品的危害	51
第十课 远离成人娱乐场所	55
一、远离网吧	55
二、远离游戏厅	57
三、远离歌舞厅	58
第十一课 培养良好的生活习惯	61
一、良好的饮食习惯	61
二、良好的卫生习惯	63
三、良好的睡眠习惯	64
第十二课 体育运动安全	67
一、运动性损伤	67
二、运动性疾病	69
三、运动安全措施	71

第一课 正确的安全道德观

有道德 保安全 想自己 顾他人

安全道德观,就是个人在安全方面的行为准则和立场认识。正确的安全道德观,一方面要求我们在遇到危险的时候正确地保护自己;另一方面要求我们在关注自身安全的同时,去关心他人的安全,并且提供力所能及的帮助。

一、学会保护自己

生活中,只有那些善于生存、会自我保护的人,才是真正的强者。面对纷繁复杂的社会环境,中学生应不断提高安全防范意识,掌握一定的防范与自救的方法,使自己在遇到异常情况时能冷静、机智、勇敢地应对。



【案例1】永城女中学生智勇斗色狼

一天上午11时许,永城市芒山镇某中学16岁的初三女生小英上完补习课后骑自行车回家,当她行至芒山镇北面的一条乡间小路上时,从路西边的玉米地里突然窜出一个高大的男子。男子上前一把抓住自行车后架,将小英连人带车拉倒在地。随后,该男子抓住小英,凶狠地将她拖到路东边的庄稼地里,按倒在地上,恶狠狠地说:“不许动,不然就掐死你!”说着就动手动脚,欲行不轨。此时,时间将近中午,天气炎热,路上已没了行人,这里离村庄较远,庄稼苗一人多深,情况对小英十分不利。

面对着凶狠的色狼和无助的环境,聪明勇敢的小英毫不畏惧,她奋力挣扎反抗,与歹徒展开了搏斗,歹徒紧紧地按住小英不松手,小英则又蹬又咬,拼命

与歹徒抗击。厮打中,小英抓伤了歹徒的胳膊,歹徒疼得龇牙咧嘴。趁歹徒护伤的工夫,机警的小英打了一个滚,站起身来,向前跑去,边跑边喊“抓坏人!抓坏人!”

疯狂的歹徒又气又恼,从地上爬起来向小英追去,身材高大的歹徒很快追赶上了小英,从后面抓住了小英的衣领。此刻,机敏的小英突然发现脚下有一块砖,她顺势蹲了下去,迅速将砖块握在了手中。歹徒也倾身向前,用双手抱住了小英。趁歹徒不注意,小英猛然一个侧转身,举手用砖块朝歹徒头部击去,将歹徒的头部击伤。歹徒恼羞成怒,夺过小英手中的砖块向小英的后脑部击去,小英的后脑部被击伤,鲜血流了出来。然而,勇敢的小英一点儿也不怯懦,继续与歹徒搏斗,并高声呼喊。此时的歹徒被拼死反抗的少女震慑住了,他惊恐地钻进玉米丛中,向远处逃去。

事后,小英赶到家中,把此事告诉了家人,又及时和母亲一起到芒山派出所报了案,并向民警描述了歹徒的外貌特征。民警根据小英提供的线索,迅速走访侦查,很快确定了犯罪嫌疑人系芒山镇雨亭村42岁的村民蒋某。民警快速出击,将犯罪嫌疑人擒获。经审讯,蒋某对犯罪事实供认不讳。

一名16岁的农村女中学生,只身面对高大凶狠的色狼,毫不畏惧,斗智斗勇,既保护了自己,又配合警方将歹徒擒获。

我们在生活中,难免会遇到危险。大难当头,最可贵的是要机智沉着,斗智斗勇,保护自己的人身安全。

作为中学生,我们必须首先学会保护自己的人身安全。面对不法侵害,要掌握巧妙应对的技巧,化险为夷;当危险降临时,我们应该知道处置的正确方法,保全自己的生命。

二、学会关心他人

学会关心、关爱、帮助他人是中华民族的传统美德。树立正确的安全道德观,要求我们在保护自己的同时,也要想到别人的安危,关心他人的安全。



【案例2】南亚大海啸中的“海滩小天使”

2004年12月26日发生的南亚大海啸中，一名10岁的英国小女孩仅凭自己在地理课堂上学到的知识，使大海啸中近百名游客免遭灭顶之灾，演绎了一段传奇故事。

当时，年仅10岁的蒂莉·史密斯和父母、妹妹在泰国普吉岛度假。26日这天，地震发生过后，在迈考海滩上的蒂莉看到海水忽然后退，并且像平底锅中的沸水一样，开始滋滋作响地冒泡，这种海水现象和老师教过的海啸前兆一模一样。小女孩凭借自己在学校里所学的地理知识，预测出威力强大的海啸将吞没整个海滩，蒂莉赶



紧告诉父母以及其他海滩游客、饭店员工，海啸将至，大家听了随即相互警告疏散。当疯狂逃命的游客们刚刚抵达安全的地方时，几十米高的海啸白色巨浪已经排山倒海般奔涌而至，转眼间就把原先热闹非凡的海滩吞没！

“噢，上帝，海啸，海啸真的来了！”人们在激动和惊恐中哭泣，争相拥抱和亲吻他们的救命恩人蒂莉。当天，迈考海滩是普吉岛海岸线上唯一没有死伤的地点。

由于蒂莉在海啸发生时，及时警告大人赶紧疏散，成功拯救近百条人命，她被誉为“海滩小天使”，并且被法国儿童票选为“年度风云儿童”。

蒂莉之所以被誉为“海滩小天使”，不仅仅是因为她的聪明、冷静，更重要的是因为在大海啸即将袭来的危急关头，她想到的不仅仅是自己赶快逃命，同时也考虑到他人的安危，从而成功挽救了他人的性命。



【案例3】它俩成了猎人的囊中之物

从前，山谷里居住着一只小白兔和一只小灰兔，它们俩是邻居，家是距离

不过一米的两个隐蔽的洞穴，门口各有一丛茂盛的野草。

一年夏天，接连几天下起了暴雨，给兔子外出觅食带来极大的不便。

傍晚，小白兔饿了，想去吃门口的野草，可它想到妈妈说过自己门口的野草不能吃，如果吃了，猎人就会找上门来的！于是它就跳到小灰兔家门口，把小灰家门口的草吃了个精光。饱食一顿的小白兔，回到家伸了个懒腰，然后进入了甜蜜的梦乡。

第二天早上，小灰兔也饿得筋疲力尽。它好不容易爬出家门，却看见家门口茂盛的野草荡然无存，可小白兔家门前的野草一棵未少。它马上明白过来了：“一定是小白兔把草吃了。”于是，小灰兔也把小白兔家门口的草吃掉了。

无巧不成书。上午，一位猎人经过这儿，一眼就发现了兔子的洞穴。两只兔子怎能逃过猎人的捕捉？没过多久，它俩就成了猎人的囊中之物。

小白兔与小灰兔不吃自己的窝边草，却把对方的窝边草吃了，他们只顾自己的安全，不管对方的安危，结果双双成了猎人的囊中之物。



我们应该怎样树立正确的安全道德观？



一些防范不法侵害的方法：

(1) 上学、放学时，应与同学结伴而行，身上不要装过多的钱，不要携带珍贵物品。

(2) 记住可信赖的成年人的名单、电话，这样在遇到侵害时，可以及时寻求他们的帮助。

(3) 遭遇勒索时，记住勒索人的样貌，找到机会马上报告老师或是警察。

(4) 虚张声势，巧妙周旋。当自己处于不利的情况下，可故意张扬有自己的亲友或同学已经出现或就在附近，以壮声势；或以巧妙的办法迷惑

对方,拖延时间,稳住对方,等待并抓住有利时机,不让坏人的企图得逞。

(5) 处于险境,紧急求援。当自己无法摆脱坏人的挑衅、纠缠、侮辱和围困时,立即通过呼喊、打电话、递条子等适当办法发出信号,以求民警、老师、家长及群众前来解救。

(6) 诉诸法律,报告公安。受到严重的侵害、遇到突发事件,或意识到问题是严重的,家长和校方无法解决,应果断地报告公安部门,如巡警、派出所,或向学校、未成年人保护委员会、街道办事处、居民委员会、村民委员会、治保委员会等单位或部门举报。

(7) 学会拒绝不正当要求,坚决不与坏人同流合污。比如让我们去打群架、赌博、去网吧、去看不良录像等等,我们坚决不要去,并劝说朋友也不要去。

(8) 遵纪守法,消除隐患。自觉遵守校内外纪律和国家法令,做合格的中学生。平日不和不三不四的人交往,不给坏人在自己身上打主意的机会,不留下让坏人侵害自己的隐患。如已经结交坏人做朋友或发现朋友干坏事时,应立即摆脱同他们的联系,避免被拉下水和被害。



《中华人民共和国未成年人保护法》第六条 国家、社会、学校和家庭应当教育和帮助未成年人维护自己的合法权益,增强自我保护的意识和能力,增强社会责任感。



由一名学生模拟落水呼救的情景,其他同学演练既能保护自己,又能救助同学的方法。

第二课 弘扬优秀传统文化

和为贵 人为本 思忧患 民族魂

文化是一个民族的灵魂,是人们的精神家园。

每一个伟大的民族都有其民族文化,每一个民族文化都有其基本精神,这个基本精神是民族赖以生存、繁衍和发展的精神支柱和力量源泉。

中华民族历经沧桑,创造了人类历史上灿烂的文化,形成了具有强大生命力的文化传统。中华民族传统文化源远流长、博大精深,包含思想观念、礼仪制度、思维方式、价值取向、道德情操、生活方式、风俗习惯、宗教信仰、文学艺术、科学技术等不同层面的丰富内容。这些优秀文化遗产,几千年来始终保持延续发展,维系着民族成员的心理纽带,对于中华民族的繁衍、统一、稳定和自立于世界民族之林起到了巨大作用。

我国正处于一个历史性的转折时期,一些人价值观发生扭曲,拜金主义、享乐主义、极端个人主义滋长。在这种形势下,中学生更需要发挥优秀传统文化优势,增强民族自尊心和责任感,维护国家安全,实现中华民族的伟大复兴。

一、以人为本

以人为本,就是说,在世界万物中,人是最高贵、最重要、最根本的。

我国历史上第一个提出“以人为本”的,是春秋时期的政治家管仲。他在《管子·霸言》中说“夫霸王之所始也,以人为本。本治则国固,本乱则国危。”意思是说,想要成就王业,首先就是要贯彻“以人为本”的思想,一切以人为根本,这个“本”理顺了国家才能巩固,这个“本”混乱了国家势必危亡。

中国传统文化中,从来都是把人放在高于一切的位置。

《尚书·泰誓》说“惟天地,万物父母。惟人,万物之灵。”

古人认为,天地是万物的父母,万物之生,惟人得其秀而灵,人是万物的精灵,这充分肯定了人类在宇宙天地万物中所占有的至高无上的地位。

确实,世界上还有什么比人更伟大的呢?许慎的《说文解字》诠释道“人,天地之性最贵者也。”

人是天地之秀气,万物之灵长,天地万物之中最高贵的,便是我们人类。



【案例1】赵简子杀白骡以活人

赵简子养了两匹心爱且名贵的白骡子。阳城胥渠担任广门的官职,有一次,他半夜叩门请求说:“您的臣子胥渠有病,医生说,如果能得到白骡子的肝为药引,我的病就会好;若得不到就会死。”

通报的人忙进内汇报,恰好董安于在赵简子旁边侍候,董不耐烦地说道:“嘻!胥渠呀竟想吃国君的白骡子的肝,请立即杀了他。”赵简子说:“杀了人来讲牲畜活下去,不是不仁吗?杀了牲畜让人活下来,不是很好吗?”

于是赵简子命令厨师杀了白骡,取下肝送给了胥渠。

人类是天地万物之灵,地球上的生命,经过多少亿年的发展变化,终于在数百万年前出现了我们人类。人类在同自然的搏斗中,经历数百万年的发展变化,才走到今天。人类作为生物界中的一员,是最完美、最高贵的。



【案例2】高三男生被同学围殴身亡

2012年12月1日下午4时许,在永登县城关镇西门园发生一起学生群殴事件,事件导致永登县第一中学的一名男生身亡。

当日下午4时许,一群学生模样的青年追赶着一名戴眼镜、身体稍胖的男生。该男生跑至一个水沟附近时,被后边的人追上。戴眼镜男生被推倒在水沟里后,后边的10多名青年一拥而上,二话不说便对着该男生一顿拳脚。其间,该男生多次呼喊告饶,但是那伙青年不但不停手,其中一些人甚至拿出藏

在身上的钢管、木棒等器具,对着男生一顿狂殴,其中有人叫嚣着“让你再嚣张”“不信打不服你”之类的话语。群殴事件也引来了众多围观者,不停有人上前劝架,但打人的青年们对此置之不理。10多分钟后,被打的男生早已是满身鲜血,甚至连告饶的力气都没有了。这时,不知谁喊了一句“快跑!打得过重了!”一群人立即分散逃离现场。

殴打该学生的大多为该校的学生。该男生后来被送往医院抢救。然而,不幸的是,该男生由于伤势过重,喉管直接被打断,不幸去世。

这帮凶手如果有一丝一毫的人性,会对同学痛下如此狠手吗?

二、以和为贵

中华文化重视和谐,倡导以和为贵。以和为贵就是人与人之间友好相处,像和气生财、天时地利人和、家和万事兴,说的便是以和为贵,便是和谐。



【案例3】梁亭夜灌瓜

梁国有个叫宋就的大夫,担任边界县令,和楚国边界相邻。梁国边界村庄和楚国边界村庄都种了瓜,梁国的边界百姓辛勤浇灌,瓜长得很好,个个又大又圆;楚国边界百姓则较懒惰,很少浇灌瓜田,因而长得不好。楚国县令见梁国的瓜长得这么好,而自己的瓜长得这么差,很不高兴。楚国边界百姓见梁国的瓜长得比自己的好,也很是嫉妒。他们便在晚上偷偷摸摸地去骚扰梁国的瓜田,瓜苗也因此死了不少。

梁国人发现后,便报告官府,也要去破坏楚国的瓜田,县令宋就说:“不好!这怎么行呢?这将互相结下怨仇。人家作恶我们也作恶,你们太偏执了!我建议你们,每天晚上派人去帮助楚国人好好地浇灌他们的瓜田,不要让他们知道。”



于是,梁国边界百姓每天晚上去帮助楚人浇灌瓜田,他们的瓜也长得越来越

越好。楚国人觉得奇怪,是谁帮助他们浇的瓜呢?经过侦察,才发现是梁国村民在做好事。楚国边界县令听说这件事后,非常高兴,将此事报告给了楚王。楚王知道后,很是羞愧。因为楚国边民破坏了梁国的瓜田,楚王用重金向梁人道歉,并和梁王友好往来。从宋就开始,梁国和楚国开始了友好交往。

对于楚人因嫉妒而破坏梁国百姓瓜田的事件,宋就不是以怨报怨,而是派百姓去帮助楚国人浇灌瓜田。宋就以非常诚恳友善的态度对待楚人的作恶,不仅平息了两国的边境冲突,而且使梁楚两国成为友好近邻。

然而,楚国与吴国边境的情况却与此截然不同。



【案例4】吴楚两国混战的起因

楚国有个叫卑梁的边邑,边邑中的姑娘和吴国边邑的姑娘一起在边境上采桑。她们互相追打嬉闹,结果吴国姑娘不小心使楚国姑娘受了伤。楚国卑梁人带着那个受伤的姑娘去责备吴国人,而吴国人应答得很不礼貌。卑梁人很恼怒,杀死了那个吴国人就走了。

吴国人去报复,把那个楚国人全家都杀死了。

卑梁的守邑大夫大怒,说:“吴国人怎么竟敢攻打我的城邑!”便发兵去攻打吴国人,连那里的老弱都杀光了。

吴王夷昧听到这件事后,大怒,派人率兵侵犯楚国的边境城邑,攻克楚国边邑,把它夷为平地,然后才离开。吴国和楚国因此展开大战。

吴公子光又率领军队在鸡父这个地方与楚国军队交战,把楚军打得大败,俘虏了楚军的主帅潘子臣、小帷子以及陈国的夏啮。又接着攻打郢,得到了楚平王的夫人,把她带回吴国。

俗话说,退一步海阔天空。孔子也说“礼之用,和为贵”。在生活中,只要不是不共戴天的仇敌,就应该多一份宽容,多一份和谐,多一份友爱。

三、居安思危

居安思危,是指处在安乐的环境中,要想到可能有的危险,要防止祸患。

居安思危、忧患意识,凝聚着厚重的历史经验,是中华民族优秀传统文化的重要内容。



【案例5】居安思危,思则有备,有备无患

春秋时期,有一次宋、齐、晋、卫等12国联合出兵攻打郑国。郑国国君慌了,急忙向12国中最大的晋国求和,得到了晋国的同意,其余11国也就停止了进攻。郑国为了表示感谢,给晋国送去了大批礼物,其中有:著名乐师3人,配齐甲兵的成套兵车共100辆,歌女16人,还有许多钟磬之类的乐器。晋国的国君晋悼公见了这么多的礼物,非常高兴,将8个歌女分赠给他的功臣魏绛,说:“你这几年为我出谋划策,事情办得都很顺利,我们好比奏乐一样的和谐合拍,真是太好了。现在让咱俩一同来享受吧!”

可是,魏绛谢绝了晋悼公的分赠,并且劝告晋悼公说:“咱们国家的事情之所以办得顺利,首先应归功于您的才能,其次是靠同僚们齐心协力,我个人有什么贡献可言呢?但愿您在享受安乐的同时,能想到国家还有许多事情要办。古人说得好,‘居安思危,思则有备,有备无患’。现谨以此话规劝主公!”



魏绛这番远见卓识、语重心长的话,使晋悼公听了很受感动,高兴地接受了魏绛的意见。



【案例6】寒号鸟的悲剧

传说有一种小鸟,叫寒号鸟。夏天的时候,寒号鸟全身长满了绚丽的羽毛,样子十分美丽。寒号鸟骄傲得不得了,觉得自己是天底下最漂亮的鸟了,连凤凰也不能同自己相比。于是它整天得意洋洋地唱着:“凤凰不如我!凤凰不如我!”

夏天过去了,秋天到来,鸟儿们都各自忙开了,它们有的开始结伴飞到南