



上海市长宁区社区教育教学丛书

上海市长宁区社区学院
上海市长宁区终身教育指导服务中心

组织编写

社区平安

SHE QU PING AN

于跃生 陈国凤 编



上海科学技术出版社

上海市长宁区社区教育教学丛书

上海市长宁区社区学院

上海市长宁区终身教育指导服务中心 组织编写

社区平安

于跃生 陈国凤 编

上海科学技术出版社

内 容 提 要

本教材阐述了建设平安社区的意义,介绍了居室隐患的防护、煤气中毒的预防和急救、食物中毒的预防、火灾事故的防护、传染病的防治、信息诈骗的预防、远离毒品、反盗抢和防空袭、交通安全、现场紧急救护、地震防护、气象灾害防护、野外生存自救等居民关心的问题。全书文字浅显,插图生动,可供社区居民学习和参考。

图书在版编目(CIP)数据

社区平安 / 于跃生,陈国风编. —上海:上海科学技术出版社,2016. 8

(上海市长宁区社区教育教学丛书)

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3105 - 2

I. ①社… II. ①于… ②陈… III. ①社区安全—安全教育 IV. ①X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 140380 号

社区平安

于跃生 陈国风 编

上海世纪出版股份有限公司 出版
上海科学技术出版社

(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行
200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.co
常熟市华顺印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 10.25

字数 150 千字

2016 年 8 月第 1 版 2016 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5478 - 3105 - 2/G · 687

定价:42.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,请向工厂联系调换

上海市长宁区社区教育教学丛书编写委员会

主任：王小柳

副主任：吴玉雷

委员：张东平 宋亦芳 陈正业 沈海燕

陈颖 王佩娟 贾跃能 王根法

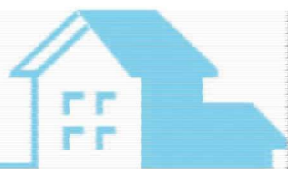
蔡玉英 蒋勇 路银生 龚勤英

作者简介

于跃生，男，1958年6月出生，大学本科学历，上海新泾中学教师，中教二级。

陈国凤，女，1957年5月出生，大学本科学历，上海市长宁区卫生学校、上海市长宁区卫生培训中心，讲师。

序



党的十八大报告再次明确强调“完善终身教育体系，建设学习型社会”的工作要求。十八届五中全会指出，要实现“十三五”时期发展目标必须树立并切实贯彻创新、协调、绿色、开放、共享的发展理念。2011年年底，上海市长宁区委、区政府提出了建设“精品城区”“活力城区”“绿色城区”的区域发展目标。到2020年上海要全面建成“人人皆学、时时能学、处处可学”的学习型城市，这对市民素质提出了愈来愈高的要求。

课程是教育目标转化为教育质量的中介环节。社区教育课程建设，有利于打破多年来社区教育没有完善课程体系的瓶颈，有利于提升社区教育的层次，有利于推进市民学习，有利于学习型城区的建设。社区教育课程建设是一项长期的系统工程，而其教材建设是基础性的，是当前社区教育的重点工作之一。

近年来，长宁区的社区教育教材建设得到了各级领导的关心、有关专家的指教、各街（镇）和热心社区教育事业的人士的大力支持，从而取得了可喜的进展。这次有关教材正式出版，得到了上海科学技术出版社的大力支持，在此一并向为长宁区社区教育教材编写、出版和发行付出创造性劳动的同志们表示由衷的感谢和诚挚的敬意！

希望社区教育教材建设能为长宁区的社区教育添砖加瓦，能为广大市民的学习提供精神食粮，能为长宁区学习型城区建设新发展贡献更大的力量。

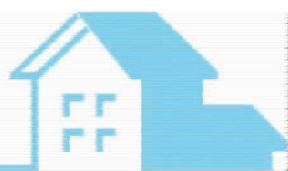
上海市长宁区推进学习型城区建设指导委员会办公室

上海市长宁区社区学院

上海市长宁区终身教育指导服务中心

二〇一五年十二月

目 录



第一章 社区平安教育的意义	1
一、整体提升国民素质	4
二、适应社区发展变化	4
三、促进社区居民身心健康成长	4
四、加强青少年社区教育	5
五、树立“大安全”新理念	5
六、促进和谐社区建设	6
第二章 居室隐患的防护	9
一、室内空气污染	11
二、家用电器的影响	13
三、居室有害生物的危害	14
四、关好水龙头和其他开关	14
五、把好家里的门	15
六、危害儿童生命的细节	16
七、其他防护	18
附录一 家庭急救物品准备	21
附录二 给家长的建议	21
第三章 煤气中毒的预防和急救	23
一、煤气中毒的主要原因	25

二、正确使用燃气器具	25
三、正确使用液化气	26
四、安全使用燃气热水器	27
五、燃气泄漏处置办法	27
六、煤气中毒的急救措施	28
七、注意事项	28
第四章 食物中毒的预防	31
一、食物中毒的概念	33
二、食物中毒的分类	33
三、食物中毒的特征	34
四、食物中毒的现场处理方法	34
五、中毒后的自救方法	35
六、食物中毒的预防	35
第五章 火灾事故的防护	39
一、正确认识火灾	41
二、火灾的形成过程	42
三、火灾的危害	42
四、引起火灾的原因	43
五、预防火灾	44
六、扑灭初起火灾	45
七、火场逃生	46
八、增强消防安全意识	51
第六章 传染病的防治	53
一、传染病概述	55
二、常见传染病及防治措施	57

第七章 信息诈骗的防范	73
一、电话通信诈骗手法	75
二、网上购物防骗	77
三、谨慎使用自动取款机	78
第八章 远离毒品	79
一、吸毒问题的严重性	81
二、吸毒的主要原因	81
三、吸毒的应对措施	82
第九章 反盗抢和防空袭	85
一、反盗抢	87
二、防空袭	91
第十章 交通安全	97
一、交通安全需要道德规范	99
二、驾驶员安全行车须知	101
三、骑车安全须知	101
四、行人安全须知	102
五、乘车人安全须知	103
六、地铁意外事故的防范	104
七、交通事故后的救助	105
第十一章 现场紧急救护	107
一、心肺复苏	109
二、外伤急救四大技术	111
第十二章 地震防护	119
一、地震的基本认识	121

二、地震前兆	121
三、地震预报的发布	122
四、地震前的准备	122
五、地震时的个人避险	123
六、地震后的自救互救	125
七、注意事项	126
第十三章 气象灾害防护	129
一、大风	131
二、雷电	133
三、浓雾	135
四、暴雨	135
五、高温	136
第十四章 野外生存自救	139
一、野外生存的含义	141
二、野外生存教育的意义	141
三、野外生存基本技能	142
后记	148

第一章

社区平安教育的意义



“平安”在《现代汉语词典》中是这样解释的：“没有事故，没有危险；平稳安全。”千百年来，中国人都崇尚“平安是福”，把国家安全、社会安定、人民安居乐业看做是最大的福祉。

“天有不测风云，人有旦夕祸福”，突然而降的灾难像梦魇一样不定时地造访，而意外事故又可能随时发生。这些意外情况一旦出现，往往会让人们蒙受生命财产损失，造成难忘的心灵伤痛。

社会发展日新月异，现代生活丰富多彩，人人都希望自己能健康成长、平安快乐、家庭生活无忧无虑、充满幸福。这就要贯彻落实科学发展观和“以人为本”的理念，牢固树立“大安全”观，让人们认识生命、珍惜生命、尊重生命、热爱生命，要“安而不忘危，存而不忘亡，治而不忘乱。”



一、整体提升国民素质

一个城市在遭受灾害侵袭时，社区居民不但是灾害的直接受体，同时也是抗击灾害的主体。其中，学校的中小学生及社区的老弱病残人员更是最需要提醒和重点保护的“弱势群体”。改革开放 30 多年来，社会经济高速发展，中小学生的课余生活也越来越丰富，他们的活动范围除了学校之外，越来越多地涉足社区活动，他们会接触到社会上各种各样的新事物。然而，青少年的心智还远未成熟，生活常识和社会经验不足，自我保护意识薄弱。社区中的老弱病残人员在面对危险时往往手足无措，不能有效地处理遇到的危险，难以很好地保护自己。社区的长久安全直接牵涉到市民居民的生活质量，影响着国家和社会的安宁。为此，进行系统的社区平安教育和整体提升国民素质是亟待解决的问题。

二、适应社区发展变化

随着现代科技和信息技术的飞速发展，经济全球化和文化多元化已成为发展趋势，它既为不同民族、不同文化的交流与合作提供了有利条件，也为广大社区居民获取信息、开阔视野、培养技能提供了宽广的平台。然而随之而来的消极因素也在一定程度上影响着社区居民的道德观念和行为习惯，享乐主义、拜金主义、极端个人主义等造成的负面影响，导致部分社区居民道德观念模糊、道德自律能力下降。同时，社区伤害、意外事故等威胁社区居民人身安全的各种因素，也在一定程度上影响了社区居民的身心健康。因此，广大社区居民迫切需要树立正确的平安观，掌握必要的保障平安的知识、技能。

三、促进社区居民身心健康成长

现代社会物质生活的日益丰富和社会环境的纷繁复杂，使社区居民极易产生生理、心理和道德发展的不平衡现象。长期以来，由于生理、心理、知

识储备不足，应急技能得不到及时指导，往往难以应对无法预料且时有发生
的隐性伤害，导致一些社区居民存在心理脆弱、思想困惑、行为失控等
现象。

实现社会主义现代化和实现全面小康社会的宏伟战略目标，需要培育具
有优良的思想道德素质、科学文化素质、身心健康素质以及劳动技能素质的
劳动者和专门人才。社区平安教育是实现人的全面发展的基础条件，在社区
大力开展平安教育，有利于提高社区居民的生存技能和生命质量，能激发他
们为社区的繁荣而努力学习、奋发成才的志向，有利于将中华民族坚韧不拔
的意志熔铸在社区居民的精神中，有利于培养社区居民勇敢、自信、坚强的
品格，有利于提高社区居民的国际竞争意识，增强社区居民在国际化开放性
环境的应对能力。

四、加强青少年社区教育

平安社区教育是社区综合治理不可缺少的环节和重要组成部分。当前，
青少年的校外教育还存在和青少年成长需要不相适应的方面。相当一部分家
长不了解青少年学生身心发展的规律，忽视青少年渴望得到理解与尊重的需
求，缺乏科学的家庭教育理念和方法，对孩子或者期望值过高，或者漠不关
心，或者过分包揽，或者放任自流，从而加剧了部分青少年学生心理问题的
出现，如厌学、离家出走、自杀等，有的甚至走上违法犯罪的道路。因此，
迫切需要引导家长科学理解孩子的生理、心理发展的规律，正确认识生命现
象和意义，迫切需要在家庭和社区中大力开展科学的平安教育。

五、树立“大安全”新理念

人类社会正进入一个不同于传统的风险社会，加强社区居民的公共安全
防范意识，提高社区居民维护公共安全的能力和水平，树立“大安全”理
念，是平安教育的当务之急。这种安全观，随着社会经济、政治、文化、科
学技术的发展，已经不仅仅体现在防火防盗、防御自然灾害这类传统范畴。
“大安全”理念还包括公共卫生防疫、紧急救护、反恐怖袭击、信息安全等

多方面内容。社区的平安教育已是一个重大而又涉及面广的紧迫任务，这也是联合国在 21 世纪提出的减灾口号“发展以社区为中心的减灾战略”的意义所在。

六、促进和谐社区建设

社区是各种社会矛盾的交汇点，我国现在既处在经济发展的黄金期，又处于社会矛盾的凸显期。社会转型必然要造成利益格局的变化，地位的变化会引起人们心理的波动，收入的悬殊会使人们暴露出不满的情绪，工作的紧张会增加人们精神的压力，价值观念和生活方式的变化会给人们带来许多的不适应，况且人口流动频率的加快也使城市管理的难度越来越大。这些影响社会稳定的种种因素无疑会在社区中体现。所以社区往往处在所有社会矛盾和社会问题的风口浪尖，做好社区安全防范，才能最大限度地把各种问题消化在基层，才能够防患于未然，整个城市也就越安全、越和谐。



多年来，社区学校在实施平安教育方面，通过不断尝试和探索，积累了一定的经验。但平安教育在内容层次、形式等方面缺乏整体规划和系统构架：不少社区学校没有系统的平安教育计划，对社区居民生存能力的培养缺

乏有效的操作性指导；部分社区居民受传统观念影响，对当前城市、社区、家庭的安全在观念上存在误区；部分社区也缺乏对安全教育资源系统的有机整合。目前，社区居民防灾减灾的意识已是城市综合减灾体系中的一个关键环节，他们对防灾减灾知识的掌握以及自救互救技能的运用程度如何，已成评估城市建设工作的重要指标之一。社区居民防护教育做得好，城市应对各类灾害事故的能力就越强。因此，必须加快社区的平安教育，从知识、应急技能、观念和伦理等各方面对广大市民进行全面、系统、科学的平安教育，引导广大市民善待生命、完善人格、幸福地生活。

居安思危是亘古不变的信条，国家越是强大，越能营造幸福与和平，而越是和平和谐的环境，越需要我们的珍惜和保护。

思考题：

1. 为什么要进行社区平安教育？
2. 从社区教学的角度谈谈社区平安教育的意义。