

安全教育

ANQUANJIAOYU

高中三年級上册

主编 舒达
何雄健

主编 舒达
何雄健



接力出版社
Jiaoli Publishing House

全国优秀出版社
NATIONAL EXCELLENT PUBLISHING HOUSE IN CHINA

PDFG

安全教育

高中三年级 上册

主 编	舒 达	何雄健	
编 委	舒 达	罗 彧	周军英
	党 博	付兴文	房春叶
	吕 宏	陈如意	李志恒
	田冰冰		



接力出版社
Publishing House

安全教育

高中三年级 上册

主 编：舒 达 何雄健

责任编辑：黄文魁 李朝晖

美术编辑：朱晓燕

装帧设计：郑 菲

出 版 人：李元君

出版发行：接力出版社

社 址：广西南宁市园湖南路9号 邮编：530022

电 话：0771-5863339(发行部) 5866644(总编室)

传 真：0771-5850435 5863291(发行部)

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经 销：新华书店

印 刷：沧州市美达彩色印刷有限公司

开 本：850mm×1168mm 1/32

印 张：3.25

版 次：2005年7月北京第1版

印 次：2005年7月北京第1次印刷

ISBN 7-80732-092-3/G·87

定 价：5.00 元

前 言

青少年是祖国社会主义建设事业的接班人,是国家的未来和希望。对青少年进行安全知识教育,保障他们的人身安全,并为他们营造健康成长的良好环境,既是时代的要求和全社会的责任,也是我国中小学教育的重要目标之一。

近年来,中小学生因意外伤害事故伤亡的人数呈逐年上升趋势。导致悲剧发生的一个重要原因是中小学生对安全防卫知识,自我保护能力薄弱。部分安全专家分析后认为,在已发生的中小学生意外伤害事故中,绝大多数是可以避免的。因此,对中小学生进行自我防护、自我救助等内容的安全教育是非常必要的。

为了使中小学生掌握必要的安全知识,提高他们在紧急情况下的自我保护和自救能力,教育部体育卫生与艺术教育司组织有关安全专家和具有实践经验的教师,重新修订了这套中小学安全教育实验教材。

本套教材以教育部《中小学安全教育大纲》和《中小学安全教育指导纲要》为依据,根据新课标精神,考

考虑到不同年龄段学生的身心发育特点及接受能力,分年级编写,每年级分上、下两册。

本套教材内容完整,体例新颖,资料翔实,图文并茂,是适用于全日制义务教育学校中小学生安全教育的实验教材,也是新形势下其他各类中小学校或教育机构对学生进行安全教育的理想教学用书。

本套教材在编写过程中得到了教育部有关部门领导的支持和指导,原国家教委副主任柳斌同志为本套教材题词;同时,我们也参考了一些相关专家、学者的著作和最新研究成果的资料,在此一并谨表谢意。

由于安全教育的教材仍然处于不断探索和完善中,加之我们的学识水平有限,难免有不当之处,因此衷心希望各位读者朋友,尤其是中小学教师提出宝贵意见或建议,以便我们在以后修订时加以完善。

本书编委会

目 录

第一章 学生心理安全

- 第一节 预防心理疾病 / 3
- 第二节 青少年心理行为偏离 / 7
- 第三节 中学生心理负荷 / 18
- 第四节 怎样消除自卑感 / 24
- 第五节 学会释放压力,缓解紧张情绪 / 29
- 第六节 学会应对挫折 / 35

第二章 正确对待高考

- 第一节 以正确的心态面对考试 / 41

- 第二节 如何预防考试焦虑症 / 51
- 第三节 积极复习,科学备考 / 66
- 第四节 考试时的饮食 / 76
- 第五节 考试期间的睡眠 / 80
- 第六节 女生与高考 / 83
- 第七节 如何应对高考时的意外 / 87
- 第八节 高考不是唯一——以正确的心态面对成功与失败 / 96

第一章

学生心理安全





第一节 预防心理疾病



心理安全状况不容乐观

目前,青少年的心理安全状况不容乐观。据最保守估计,我国大陆有各种心理卫生障碍的青少年有3000万,并且患病率逐年上升。根据北京大学精神卫生研究所的研究分析,1984年北京地区青少年心理卫生方面的患病率为8.3%,1993年上升到10.9%,1998年对全国12个城市的调查显示这个数字上升到13.4%。而到2002年,据对北京中关村地区部分重点小学进行的调查,这个数字为18.2%。

因此,作为即将参加高考的高三年级学生,我们一定要注意心理健康安全,以免影响高考时的发挥。



心理疾病的预防

心理疾病不只是一个公共卫生问题,也是一个社会问题。目前,我国人群中有 86.7% 的人有不同程度的心理问题、心理障碍。为了避免心理问题发展为心理疾病,甚至精神疾病,大家应该注意以下几个方面:

1. 保持乐观的人生态度

要从完善个人性格入手,塑造一个相对健全的人格,通过不断陶冶个人情操,端正人生态度,保持一种乐观向上的人生态度。要做到这一点,首先要接纳自己,肯定自己,同时要认识到人无完人,学会接纳别人的长处和短处。

2. 全面思考问题

要多层次、多角度地考虑问题,切忌遇事完全主观化,以免因主观化导致片面看待问题。对一些问题从负面影响方面考虑过多,会导致压力加大,从而产生强烈负性情绪,影响个人的身心健康。比如,流行病学调查显示,心血管病、高血压、癌症、胃溃疡、神经性皮炎



等疾病的第一致病因素是心理和精神因素,因此同学们遇事不可片面、偏激。

3. 乐于助人

要善于帮助别人,并且乐于助人的同时也要接受别人的帮助。当一个人遇到挫折、压力的时候,首先要学会自我调节,建立起完善的心理防御机制,如果通过换位思考,多层次、多角度思考仍然无法排解郁闷的情绪,要寻求亲人朋友的帮助。用倾诉缓解压力,换句话说,是把自身的包袱让别人分担一些,从而起到了减轻心理压力的作用。

4. 寻求心理医生

当然,最科学的预防办法莫过于寻求心理医生的帮助。当一个人发现自己出现负性情绪和心理问题时,应该主动找心理医生进行咨询,专业心理医生会提供一个有效的建设性的干预措施,避免心理问题进一步发展影响到人的身心健康。

目前,我国有心理问题的人群中,大约有 30% 发展为各种心理疾病乃至精神疾病,而各种心理疾病患者中只有三分之一的人主动寻求治疗,其中不足四分



之一的人得到了科学规范的系统治疗。由于社会、家庭和患者本人对心理疾病的识别率低,心理疾病患者的未治率长期以来居高不下,影响到患者本人躯体疾病的康复,又在一定程度上导致了生活质量和社会功能的下降,有人甚至失去了学习和工作的机会,重症患者则自杀率高。

预防心理疾病可以归纳为“人活一生,快乐为先”这一主题,尽量忘却烦恼,一个人无论家境贫富,年龄大小,学习成绩优劣,都有权利而且应该选择快快乐乐过好每一天,“快乐人生”才能体现生活的高质量。



第二节 青少年心理行为偏离

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,是性由萌发到成熟的时期,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映;心理上的矛盾又在社会各种关系的相互作用下,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。



不良行为的矫正

青少年的行为偏离主要表现在对学校和社会生活的适应不良，一般与其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，我们一般应从以下几方面进行自我心理治疗和行为矫正：

第一，消除自卑感，建立自信心，下决心改变不良的个性特点。

第二，解除焦虑、紧张的情绪和同龄伙伴不合群性，建立广泛的人际交往，以改变对人际环境的适应性。

第三，家庭治疗。取得家人的配合，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。

第四，严格制定生活、学习制度，以产生自觉主动的意志行为，克服情绪干扰，这样就可重新获得对学校与家庭生活的适应能力。

第五，通过体育疗法、音乐疗法等促进性格的改变，激发对生活的兴趣与信心。

第六，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。



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,主要表现为以下四种:

1. 饮食性习癖

青少年的饮食性习癖主要表现为偏食、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。

治疗青春期厌食症是一个极其困难、十分棘手的过程。同学们要注意养成良好的饮食习惯,避免患上厌食症。



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、音节或单词等的不自主的重复、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。

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,会导致青少年的自卑感,因而青少年均有矫治口吃的强烈愿望。注意缓解心理紧张,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

许多临床学者认为,有某种特定类型人格的人容易形成酗酒行为,而且大多数酗酒行为是从青少年时期开始形成,而贻害终身。大家应该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,避免造成恶劣影响。