

根据国家禁毒委员会办公室等18部委制定的
《关于深化全民禁毒宣传教育工作的指导意见》编写

禁毒教育

向坤茂 主编

成人版

各级 高等院校 适用
职业院校

CIS 湖南教育出版社



根据国家禁毒委员会办公室等18部委制定的
《关于深化全民禁毒宣传教育工作的指导意见》编写

禁毒教育

成人版

各级 高等院校 适用
职业院校

主 编：向坤茂

副主编：赵建锋 李 丹

编 委：杨 佳 徐运妹 陈 洁 陈 涵
谭 辉 乔 木 邓昭民



CMS 湖南教育出版社
PUBLISHING & MEDIA

图书在版编目 (CIP) 数据

禁毒教育: 成人版 / 向坤茂等编. —长沙: 湖南教育出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5539-4434-0

I. ①禁… II. ①向… III. ①禁毒—中国—通俗读物 IV. ①D669.8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 234159 号

禁毒教育 成人版

Jindu Jiaoyu

责任编辑: 黄 斌

出版发行: 湖南教育出版社 (长沙市雨花区韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hnepb.com>

电子邮箱: hnjycbs@sina.com

微信服务号: 多点学习

客 服: 电话 0731-85486979

经 销: 湖南省新华书店

印 刷: 湖南关山美印有限公司

开 本: 710 × 1000 16 开

印 张: 8

字 数: 128 000

版 次: 2016 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5539-4434-0

定 价: 32.80 元

本书若有印刷、装订错误, 可向承印厂调换

前言

PREFACE

毒品的危害，不仅关乎个人的健康和生命，而且关乎家庭的幸福和存亡，甚至社会的安全和发展。在现实当中，在我国青少年吸毒者已占到了吸毒者总人数的85.1%，青少年吸毒已经成为一个触目惊心的严重的问题。

随着新型毒品的泛滥，青少年已经成为这类毒品的最大受害人群。一方面，随着科学技术和化学工业的进步和发展，此类毒品变得更易制取也更易获得。另一方面，由于年轻人精力充沛，追求新奇、寻找刺激，非常容易受到这类新型毒品的诱惑和俘虏。夜店、酒吧等娱乐场所是年轻人乐于消费的地方，同时也是新型毒品泛滥的场所。许多青少年朋友出于好奇或是在不知不觉的情况下开始接触到毒品，还有很多人在空虚寂寞的状态下被人诱惑吸毒。

各国的禁毒经验证明，通过各种严刑峻法、雷霆手段的打击都收效甚微，唯有人们从思想意识上自觉地对毒品进行抵制，才是最有效的禁绝毒品的方式。因此，我们需要动员社会的各种资源，加大禁毒的宣传力度。不但要将毒品的种种危害告诉青少年朋友，更要把培养青少年坚强的意志品质和健康向上的生活方式作为对抗各型毒品泛滥的有力手段。

为此，我们根据《中华人民共和国禁毒法》的有关要求，紧紧抓住青少年的认知特点，研发出了供社会各界尤其是青少年的《禁毒教育》读

本。读本一共分为五个篇章，分别是：珍爱生命、远离毒品、禁毒宣传教育、禁毒志愿行动以及禁毒法律法规。出版此书的目的旨在帮助青少年养成良好的生活方式，培养终身禁毒意识，从而有效降低我国新生吸毒人员。

由于时间有限，错漏之处在所难免，请大家批评指正。

编 者

2016年8月

CONTENTS 目 录

JINDU JIAOYU

第一编 珍爱生命

第一节 导言	1
第二节 感受生命	2
第三节 体验生命	10
第四节 生命价值	16
第五节 生命故事	19
第六节 励志故事	22

第二编 远离毒品

第一节 导言	25
第二节 慧眼识毒	28
第三节 毒品危害	31
第四节 如何戒除毒瘾	36
第五节 禁毒故事	40
第六节 禁毒常识	42

第三编 禁毒宣传教育

第一节 导言	45
第二节 家庭禁毒	46
第三节 学校禁毒	51

第四节	戒毒模式	58
第五节	禁毒实例	63
第六节	禁毒标语	67

第四编 禁毒志愿行动

第一节	导言	70
第二节	历程与现状	72
第三节	基本知识问答	80
第四节	禁毒榜样	95

第五编 禁毒法律法规

第一节	导言	102
第二节	《中华人民共和国禁毒法》	103
第三节	《中华人民共和国刑法》有关毒品的内容	107
第四节	《中华人民共和国治安管理处罚法》 有关毒品的处罚规定	110
第五节	《娱乐场所管理条例》有关禁毒的内容	112
第六节	禁毒法律法规大问答	113
第七节	禁毒最新进展	119



第一编 珍爱生命

第一节 导言

有一句名言是这样说的：“生命犹如一朵花，只能绽放一次，只能享受一个季节的热烈和温柔。”的确，生命对于我们每个人只有一次，而安全则是我们生命的底线，悲欢离合往往就在那么一瞬间。我们要珍爱生命，与安全为伴。

什么是生命？可以短暂如流星，可以长存如丹青，这就是生命；可以晦暗如黑夜，可以明亮如日月，这就是生命；可以绚烂如夏花，可以静美如秋叶，这就是生命。



生命作为一个流程，流程中充满着尴尬，每个人都必须承受生活中所有的挫折和痛苦，好好活着，而我们有时无力抗拒这种尴尬时，活下去的确需要很大勇气，非大智大勇者所不能为。敢活有时比敢死更难能可贵，在这短暂而又宝贵的生命里，应善待生命，好好活着，抓住生命中的每一瞬间。

索尔仁尼琴曾经说过：“生命最长久的并不是活得时间最多的人。”只要我们好好把握时间，让生活过得有意义、有价值，我们的生命就会长久，我们就不会轻易地放弃生命。生命是美丽的，生命的价值与珍贵是自己认识的问题，生命只给予人一次，人也只能在世上活一次，我们不要让自己的人生碌碌无为。我们在有限的的时间里，可以做很多有意义的事情。



珍爱生命



珍爱生命，要让自己的生命有所价值。充实自己、提高自己，为了人生的充实，为了生命的完美，你没有理由不努力，让生命因奋斗而精彩。珍爱生命，要让自己以一颗平常心对待生活，适时调整自己的心态，平静地面对生活中的一切。

第二节 感受生命

生命只有一次，要真实地活着，而活得尽可能地精彩和珍惜生命的人为数并不多。每一次风雨过后，让心灵感受生命的人更为寥寥无几。生命对于我们每一个人来说只有一次，而生命一旦降临到这个世界上，便富有严肃的使命，那么，我们究竟该如何对待我们的生命？



一、身心健康

身心健康 (physically and mentally healthy) 是世界卫生组织 (World Health Organization, 简称 WHO) 对健康的定义：健康不仅仅是没有疾病，而是身体上、心理上和社会相适应的完好状态。

1. 身体健康的标志

世界卫生组织确定的身体健康的十项标志：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负日常的繁重工作；
- (2) 处事乐观，态度积极，勇于承担责任，不挑剔所要做的事；
- (3) 善于休息，睡眠良好；





(4) 身体应变能力强，能适应外界环境变化；

(5) 能抵抗一般性感冒和传染病；

(6) 体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调；

(7) 眼睛明亮，反应敏捷，眼和眼睑不发炎；

(8) 牙齿清洁，无龋齿，不疼痛，牙龈颜色正常且无出血现象；

(9) 头发有光泽，无头屑；

(10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性。



2. 心理健康的标志

世界卫生组织确定的心理健康的六项标志：



(1) 有良好的自我意识，能做到自知自觉，既对自己的优点和长处感到欣慰，保持自尊、自信，又不因自己的缺点感到沮丧；

(2) 坦然面对现实，既有高于现实的理想，又能正确对待生活中的缺陷和挫折，做到“胜不骄，败不馁”；

(3) 保持正常的人际关系，能承认别人，限制自己；能接纳别人，包括别人的短处。在与人相处中，尊重多于嫉妒，信任多于怀疑，喜爱多于憎恶；

(4) 有较强的情绪控制力，能保持情绪稳定与心理平衡，对外界的刺激反应适度，行为协调；

(5) 处事乐观，满怀希望，始终保持一种积

极向上的进取态度；

(6) 珍惜生命，热爱生活。健康的成长有一致的定向，为一定的目的而生活，有一种主要的愿望。



3. 保持身心健康的途径

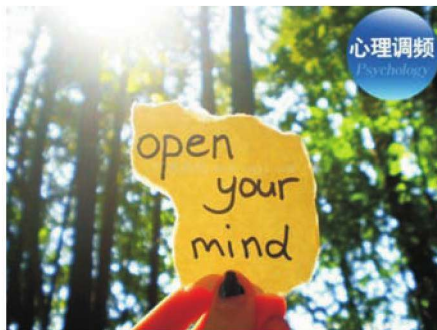
(1) 树立明确的生活目标。

斯大林说：“只有伟大的目标，才能产生伟大的毅力。”目标是灯塔，目标是旗帜，一个人如果没有生活的目标，就只能在人生的征途上徘徊，永远达不到理想的彼岸，生活就显得平庸、乏味、无聊，就可能滋生各种有害健康的恶习。人生在世，需要追求的东西很多，但由于受到生活环境层次、社会文化背景层次和个人实际条件等主、客观因素的限制，往往是“熊掌和鱼”不可兼得。这就要求我们在现实生活中牢牢把握这样一个原则：选择要“鱼”，还是要“熊掌”，即确定明确的奋斗目标。

(2) 养成良好的生活习惯。

我国上古时代的奇书《黄帝内经》上说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于数术，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽其天年，度百岁乃去。”这里特别强调了饮食有节，起居有常，要求人们养成良好的生活习惯。良好生活习惯会使人终身受益，其中对健康的价值更是不可低估！

(3) 凡事宽以待人。





《心灵导师·情绪管理》一书指出：付出，让你更健康。明确目标，追求人生成功，纵然是获得健康的要素，但伸出援助之手，宽以待人，协手共进，却是使人永远年轻、健康、快乐的“添加剂”。华德先生是美国最大通信公司的广告和公共关系部门的主管，闲暇时，他为堪萨斯州感化院的“假释犯”当义工，为儿童之家募款，还捐出了14加仑的血液给州立血库，这一切令华德先生觉得：“我是个快乐的家伙！”他健康充实的人生说明了“宽以待人，行善乐施”能美化人生，缓解生活压力。我们知道，心胸宽大的人较快乐。圣经说：播种什么，就收获什么。宽宏大量，无私助人，通常会得到一些你意想不到的珍贵的回赠：那就是我们助人时所引发的爱和感谢。美国医学家塞尔斯博士说，如果我们能囤积好的感觉，像燕子囤积食物过冬一样，我们也能安全稳妥地度过逆境，这些感觉在一切都不顺利时，提醒我们自己有良好的前景，而获得信心和勇气，这样生活就容易多了。

(4) 有合理的营养构成。

青少年正处于长身体的重要阶段，对各类营养物质都有特殊的要求。这一阶段，一方面由于身体活动量大，新陈代谢旺盛，学习、生活、劳动、体育锻炼都需要消耗较多的热量，因此，需热量高；另一方面，身体生长发育也需要提供额外的“原料”。



(5) 经常运动。

科学研究证明，通过体育活动可以促使头脑清醒，思维敏捷。因为体育运动能够使大脑获得积极性休息，改善大脑的供血状况，使大脑保持正常的工作能力；体育运动能够促进血液循环，提高心脏功能，特别是在运动时，冠状动脉的血流量要比安静时高10倍。国外一位生物学家





实验发现，马拉松运动员的冠状动脉的直径要比一般人长 1~2 倍，这就是运动能预防冠心病的生理依据；运动还能改善呼吸系统的功能。

(6) 有必不可少的业余爱好。

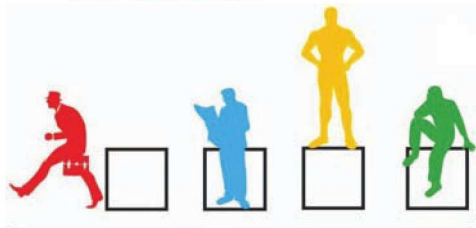
现代生活既紧张又繁忙，我们在繁忙和紧张的学习、工作和生活之余，找一个安静理想之地，从事一些自己感兴趣的事作为业余消遣活动，这对于调养心情、消除疲劳是很有好处的。如练练书法、玩玩乐器、画画、集邮、下围棋、下象棋、摄影、做小制作等等，都是增进健康的理想项目，可根据自己的兴趣选择和培养。

(7) 塑造幽默乐天的性格。

“幽默是日常生活愉快的添加剂，幽默是生活波涛中的救生圈。”事实上，能帮你打开紧锁的眉头，松散额上的皱纹，舒张紧缩的心肌，忘却生活中的烦恼，幽默是功不可没的。运用幽默调节身心健康是有其科学依据的。有医生在“无法治疗的病”的研究中发现：幽默和生理状态有很大的关联。幽默引起的大笑会使肌肉乱了步调，与肌肉有关的疼痛就可能在一阵大笑之后随之消失；大笑会刺激大脑分泌一种儿茶酚胺的荷尔蒙，这种荷尔蒙能引发“内啡素”的大量分泌，而起到自然止痛的效果；大笑会使全身肌肉舒展，进而舒张血管，使紧张充血的内脏器官得到缓解而有节律地张弛，相当于做了一次按摩。



二、性格塑造



FPA 性格色彩

性格是指表现在人对现实的态度和相应的行为方式中的比较稳定的、具有核心意义的个性心理特征，是一种与社会相关最密切的人格特征，在性格中包含有许多社会道德含义。性格表现了人们对现实和周围世界的态



度，并表现在他的行为举止中。性格主要体现在对自己、对别人、对事物的态度和所采取的言行上。

1. 性格的基本含义

性格是人对现实的态度和行为方式中较稳定的个性心理特征。是个性的核心部分，最能表现个别差异。具有复杂的结构，大体包括：

(1) 对现实和自己的态度的特征，如诚实或虚伪、谦逊或骄傲等（所谓态度，是个体对社会、对自己和对他人的一种心理倾向，它包括对事物的评价、好恶和趋避等方面，态度表现在人的行为方式中）；

(2) 意志特征，如勇敢或怯懦、果断或优柔寡断等；

(3) 情绪特征，如热情或冷漠、开朗或抑郁等；

(4) 理智特征，如思维敏捷、深刻、逻辑性强或思维迟缓、浅薄、没有逻辑性等。

2. 青少年时期的性格特点

(1) 自我意识迅猛发展。青少年时期是自我意识发展的第二个飞跃期，独立感、自由感、自信心、自尊心等都在这个时期定型和发展。

(2) 认知旺盛。开始有直观的形象思维，观察力、概括力、想象力、记忆力不断增强，具有记忆好、求知欲强，思维敏锐，接受新事物快，富于想象。

(3) 情感丰富且不稳定。青春期的发育不成熟，高级神经活动兴奋和抑郁过程的强弱与不平衡。往往表现为青年人易动感情、情感比较强烈，遇事容易激动，同时存在多种情绪状态。

(4) 性机能开始成熟。青春期生理、心理迅速发育，开始出现朦胧的性欲望及与此相联系的一系列内心体验。出现对异性向往同时又表现对异性交往既敏感又惊惧，既好奇又羞怯，心理发育与生理发育不同步的心理特征。





3. 青少年性格塑造的途径

(1) 性格的自我塑造。

①正确认识和对待社会与自我，这是塑造个体性格的重要基础。我们都生活在各种各样的环境之中，都渴望成功，但难免会遭到挫折和失败。如能正确对待成败，个体就会从成功中得到信心，从失败中吸取经验、教训，进而争取成功。

②培养辩证思维的品质。如果自己没有正确的评判标准和认知方式，对别人的评价不能正确看待，也容易形成偏颇的性格特征。所以，应注意培养辩证思维的品质，戒以自我为中心，凡事要从多方位分析利弊，不要走极端。

③注重心理素质的提高。主要是明白心理发展特征和规律，懂得心理冲突对任何人来说都是难免的，关键是怎样采用正确的方式进行调试，学习建立良好人际关系的方法和技巧，处理好人际冲突。

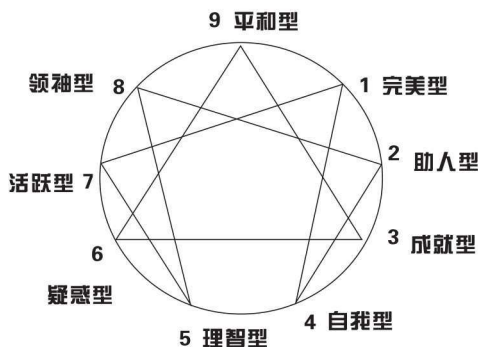
(2) 家庭是“制造性格的工厂”。

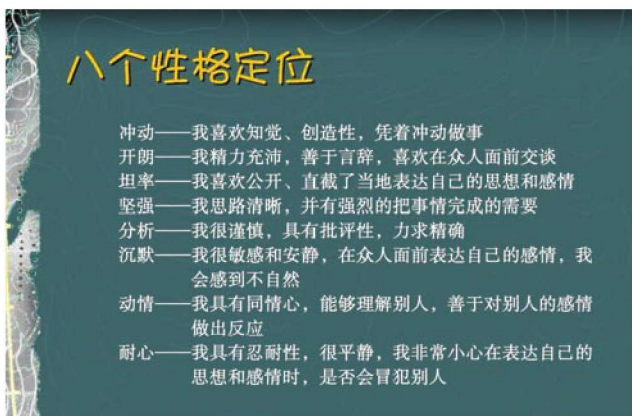
①加强教育观念的转交，尊重子女。因为无论是家长还是子女，其目的都是为了使下一代或自身能健康成长，二者并不存在对立。

②用赞美、鼓励代替简单、粗暴的教育方法。这样有利于培养青少年良好的性格特征。相反，批评虽可以帮助青少年认识自身的性格缺陷，但心里是不悦的，甚至会引起对家长强烈的不满和对立情绪。

③采取民主的教育方式。这样既可满足孩子的正当要求，又在某种程度上予以限制，既保护了孩子的自由活动，又让孩子在社会中受到训练。

④遵循尊重自然发展与必要训练相结合的原则。尊重自然发展，意味着让子女自己走向未来，父母不要过于介入子女的世界，这样有助于他们形成独立、大胆等良好的性格特征。同时，在尊重子女自然发展的前提下，对其进行必要的训练，以预防任性、骄横等不良性格的形成。此外，家长创设和睦、融洽的家庭氛围，也是预防青少年不良性格形成的一个重要方面。





(3) 学校教育活动培养青少年良好性格。

①建立起和谐、良好的师生关系。青少年时期是世界观、人生观形成时期，教师是学生的镜子，是学生良好性格的主要塑造者，教师的言行对学生的性格有着潜移默化的影响。

②帮助学生正确分析和认识其性格特点。由于人的生活经历不同，性格就会存在差异，只有做到对自己性格的特点“知己知彼”，才能更好地进行自身性格的培养。

③建立学生个人性格档案，进行针对性训练。只有了解学生，知道其性格特点，才能进行针对性训练，使学生的良好性格得以发展，不良性格得以改善或消除。

④学校要运用多种形式对学生进行心理健康教育。如开设健康教育课或讲座、设立心理咨询室、心理咨询热线电话、心理咨询信箱等。





第三节 体验生命

一、自信人生

自信，是指自己相信自己，是人对自己的个性心理与社会角色进行的一种积极评价的结果，即相信自己有能力实现自己既定目标的心理倾向。自信是一种有能力或采用某种有效手段完成某项任务、解决某个问题的信念。自信是心理健康的重要标志之一，也是一个人取得成功必须要具备的一项心理特质。



1. 自信的内容

自我认识。要能够了解关于自己的整体的身心状况，包括认识自己的外表，认识自己的个性及行为特征，认识自己的爱好和能力特长，认识自己的学习优势和缺陷，认识自己的优点和缺点。

自我悦纳。有些人觉得自己没有什么特点和特长，在人群中毫不起眼，觉得自己一无是处。其实每个人都是独特的个体，我们需要接受看似普通，实则独一无二的自己，愉快地接纳现实的自我。

自我肯定。确信自己存在的价值，确信经过积极的主观努力，终会展示自己的才华，实现自身的价值。

2. 青少年缺乏自信的表现

- (1) 认为自己缺乏能力，不愿意做可能有困难的事，总是害怕失败；
- (2) 遇到一点困难就犹豫不决，面对困难挫折时常常害怕、退缩、易放弃，而不能努力解决。
- (3) 害怕去面对和尝试新事物、新活动。