



**安全
健康**

宋晓东 王艳丽◎编著

现代员工安全健康 知识普及读本

用平安祝福企业的今天，用健康打造企业的未来。

**XIANDAIYUANGONGANQUANJIANKANG
ZHISHIPUJIDUBEN**

绝不留一点一滴隐患，让安全分分秒秒延续。
健康是生命之基，是人生幸福的源泉，是事业成功的保障。

中国言实出版社

安全
健康

宋晓东 王艳丽◎编著

现代员工安全健康 知识普及读本

用平安祝福企业的今天，用健康打造企业的未来。

XIANDAIYUANGONGANQUANJIANKANG
ZHISHIPUJIDUBEN

绝不留一点一滴隐患，让安全分分秒秒延续。
健康是生命之基，是人生幸福的源泉，是事业成功的保障。

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代员工安全健康知识普及读本/宋晓东,王艳丽编著.

—北京:中国言实出版社,2012.1

ISBN 978-7-80250-719-7

I. ①现…

II. ①宋… ②王…

III. ①安全教育—普及读物

IV. ①X925-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 267237 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 2012 年 3 月第 1 版 2012 年 3 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 15 印张

字 数 185 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-719-7/X·13

当血淋淋的生产事故突然发生之后,我们才会发现自己所从事的工作隐藏着多么大的安全隐患;当病魔开始将我们从自己心爱的工作岗位上带到病床上之后,我们才会发现自己的身体居然有那么多的健康问题——保证安全健康不是人生的唯一目标,但是安全健康却是赢得一个辉煌人生的前提条件。没有了安全健康,金钱、名利、成就都是那么的不值一提,有了一个健康的身体,即使我们在工作中遭遇了多么大的挫折,我们也会有重新崛起的机会,因为身体是取得成功的最大资本!

职业安全健康,是广大员工们需要时时刻刻都去重点注意的问题。

实际上,职业安全健康一直是一个老生常谈的问题,并且一直很受重视。但是,随着企业现代化进程步伐的加快,生产事故、职业病等职业安全健康问题却开始凸现,并逐渐成为阻碍员工成长、阻碍企业发展的“绊脚石”。究其原因,除了企业在员工安全健康的管理措施方面存在很多的漏洞,而其中最大的漏洞就是企业的员工安全健康知识普及力度不够,导致员工在工作的过程中因为相关知识的欠缺,使得违规操作、麻痹大意、防护不到位等引发事故的恶性现象层出不穷,最终让员工的安全健康失去保障,也使得企业的发展受到了很多不利的影响。

此外,“以人为本”的生产理念是现代企业管理理念中的核心思想,而企业要真正落实这一核心思想就必须积极地宣传教育普及职业安全健康知识,因为“以人为本”的第一个思想要素就是保证广大员工的安全健康——只有广大员工在安全的工作环境中,以正确的工作方式和操作方法来从事生产活动,才能够拥有一个健康的身体,让企业处在一个安全系数较高的发展状态之中。

所以,对于那些在员工职业安全健康知识教育普及方面做得不够和不足的企业而言,就应该马上行动起来,以最大的力度去宣传教育普及工

作——让每一位员工都清楚,安全健康是生命的基础,是人生幸福的基础,更是做好工作的前提;让每一位员工明白,安全健康知识就是一道“安全健康防护堤”,掌握了安全健康知识能够让自己的职业安全系数大大提升,能够让自己有一个实现理想创造佳绩的健康身体,更能够为自己带来一个辉煌的职业生涯。

安全健康是幸福的基点,安全健康是快乐工作的源泉。本书从职业安全健康知识教育普及的角度出发,以大量真实生动的案例,向广大在各自岗位上辛勤奉献的员工详细介绍了安全健康的重要性,同时也针对广大员工最常见的安全健康防护问题进行深入的剖析,并提出了相应的解决之道,能够有效帮助大家面对职业危害、缓解工作压力、拥有良好的工作心态。希望大家在读完这本书之后能把安全健康当作工作生活中的第一重要的事情去对待,以一个健康的身体去把工作做好、做出色,争取做一名“保持健康,快乐工作”的优秀员工。

第一章 安全第一：少了安全与健康，其他一切都是“零”

人，最重要的是生命，不论金钱或名誉，都无法与其相提并论。从古至今，人们不止一次地赞美生命的美好——有人说生命是顽强的，可以经久不衰；有人说生命是脆弱的，禁不起小小的一击。作为企业中的员工，我们却说——生命是绚烂的，但没有安全保障的生命很可能会中途夭折……

1. 安全健康高于一切 /2
2. 安全意识必须记牢 /4
3. 安全健康是企业效益的基石 /7
4. 自己才是安全健康的最大受益者 /9
5. 工作再忙，勿忘安全与健康 /11
6. 用健康的身体回报企业 /14

第二章 血的教训：用责任心构建最安全的“防护墙”

责任是安全的保障，责任是身体的护栏。作为企业的一名员工，要认识到安全的重要性，并认真落实安全责任，只有这样，员工的安全才能得到保障。责任心是每一名员工都应该具备的，我们要学会用责任心铸造安全的围墙。

1. 健康与安全：每一名员工的责任 /20
2. 推卸责任必然引发危险 /22
3. 安全健康之责高于天 /25

4. 对安全负责,就是对企业负责 /28
5. 多一份责任心,多一份安全健康 /31

第三章 谨慎入微: 安全重在细节, 细节决定安危

许多人在做事情的时候总是会忽略安全细节。想要保证自身的安全,就要仔细对待工作中的每一个细节。许多事故往往就是因为我们忽略了其中的安全细节而造成的。安全重在把握细节,只有把握住每一个细节,才能确保安全。

1. 忽视细节,等于轻视生命 /36
2. 养成抓好安全细节的好习惯 /38
3. 麻痹是安全的隐患 /41
4. 疏忽是健康的祸端 /44
5. 追求完美,挤出工作风险 /46
6. 大问题都藏在小细节中 /49

第四章 杜绝事故: 安全关系你我他, 防范事故靠大家

安全是相对的,危险则是绝对的,唯有将防范工作做好,才能够让安全隐患“胎死腹中”,将安全事故扼杀在萌芽状态。怎样把安全工作做好,关键在于企业员工。企业再怎么强调安全问题的重要性,都比不上员工自己具备较强的安全意识,积极做好防范工作。

1. 最大的事故是没有安全意识 /54
2. 风险事故时时想,胜过厂长天天讲 /56
3. 一切事故皆可预防 /59
4. 事故是员工安全健康的“天敌” /61
5. 事故防范,从我做起 /64

第五章 做好防护: 用职业防护建起一道“防御工事”

凡事预则立,不预则废,安全问题同样如此。要想去除安全隐患,要想杜绝安全事故,首先要有防护意识。作为员工,在不同的工作环境中要有不同的防护意



识,也要掌握不同的防护措施,用职业防护为自己建起一道“安全工事”。

1. 把自己和危险彻底隔离 /68
2. 做好防护工作,必须听从专业的安排 /71
3. 防护要做好,我的身体我负责 /73
4. 不同的工种,不同的个人防护 /76
5. 没有防护意识,危险会不请自来 /79

第六章 安全培训: 岗前认真培训, 上岗平安健康

安全隐患无处不在,安全事故时有发生。要想消除安全隐患,杜绝安全事故,企业员工就要积极参加企业内部的安全健康培训。通过参加这样的培训,员工可以提高自己的安全健康意识,将“安全”的种子种在心底。企业的员工要明白,只有正视岗前或者岗中的安全培训,才能够保证自己的安全。

1. 岗前培训是头等大事 /82
2. 培训之时多流汗,危急时刻少流血 /84
3. 认真培训,不做心存侥幸的偷懒者 /87
4. “炼”出职业健康意识 /90
5. 安全健康培训是毕生的功课 /92

第七章 严格守纪: 纪律是员工的生命线

俗话说“无规矩不成方圆”,在工作中,“无规矩”同样也会为员工和企业带来安全隐患。想要尽量避免生产事故的发生,就必须遵守企业各项安全生产制度,做到无违规、无隐患、无问题地工作,这样才能够撑起安全生产这把保护伞,为我们的生命安全提供最大的保障。

1. 一人违纪,全体遭殃 /96
2. 不要等到出现流血事件才明白规章制度的重要性 /98
3. 安全职责落实到位,须养成守纪律的好习惯 /101
4. 工作一分钟,遵守纪律六十秒 /103
5. 坚决消灭经验主义 /106

第八章 规范流程：正确操作才能保障生命安全

习惯性违章是工作中常见的安全隐患。要想杜绝安全事故,最重要的就是规范流程,按规办事,杜绝一切习惯性违章的不良行为。要知道,安全关系生死,唯有将一切违章操作行为彻底消除,才可能为自身的安全撑起“保护伞”。

1. 坚决杜绝习惯性违规操作 /110
2. 安全健康靠规范,靠人不保险 /112
3. 操作之时要小心,相互提醒够朋友 /115
4. 操作时必须集中注意力 /117

第九章 控制情绪：别让不良情绪毁了你

要想将一份工作做好,要想保证自己工作上的安全,首先就要保持好的情绪,学会控制自己的情绪。环顾四周我们不难发现,那些不能控制自己的情绪的人,在工作中是最容易出事的。因此,要想保证安全生产的继续进行,员工就要学会控制自己的情绪,将自己打造成一名名副其实的情绪调节师。

1. 不做总爱出事的员工 /122
2. 不要带着不良情绪去工作 /124
3. 管理好情绪,你的工作才能更安全有效 /127
4. 不要让别人的坏情绪影响你 /130
5. 懂点心理学,做自己的情绪调节师 /133
6. 感恩:员工生命的守护神 /135

第十章 灾难无情：水灾火灾要重视，触电爆炸须谨防

人们常说“灾难无情”,但是,在工作中员工要想保证自己的安全,就不能用这样的话语磨灭自己的安全意识。在灾难没有来临之前,员工一定要有“防患于未然”的安全意识,全力避免灾难的发生。即使事故最后还是无可避免地发生了,员工也应运用必要的手段减少灾难所带来的损失。



1. 安全意识淡薄,引发水灾火灾 /140
2. 每一股电流都会伤人 /142
3. 一滴水往往是水灾的源头 /145
4. 一束火苗能够摧毁一个生命 /148
5. 爆炸现场的紧急处理原则 /150
6. 电磁辐射:员工健康的第一杀手 /153
7. 节约:维护安全健康的好习惯 /156

第十一章 干净卫生:干净的工作环境是员工生命的“安全卫士”

员工每天的大部分时间都在工厂或公司里度过,因此,一个干净的工作环境对每一名员工来说都十分重要。整洁的工作环境不仅让我们工作时心情舒畅,同时也会大大提高工作的安全系数,将生产事故出现的几率降到最低。所以,为了我们个人的幸福与健康,应该即刻行动起来,确保我们有一个令人心旷神怡的工作环境。

1. 恶劣的工作环境危害我们的生命安全 /160
2. 讲卫生先从自己做起 /162
3. 别让别人的不良习惯影响到自己 /165
4. 打扫的是垃圾,留下的是健康 /167
5. 要讲卫生,更要知道如何讲卫生 /170

第十二章 学会急救:救人又救己

如果我们学会急救,那么无论发生什么样的安全事故,无论处于什么样的危险情境,我们都能够游刃有余地应付。当自己遇到危险的时候,我们能够自救;当别人遇到危险的时候,我们可以去帮助别人。可以说,学会了急救,也就为自己和他人的安全健康多加了一层保障,是利人利己的一件好事。

1. 必须掌握的基本急救常识 /174
2. 心脏病的几种急救方法 /177
3. 自然灾害不用怕,化险为夷靠急救 /180
4. 工伤事故情况急,急救更应讲方法 /183

5. 室内意外不要慌,急救措施来帮忙 /185
6. 室外意外麻烦多,冷静处理少危险 /188

第十三章 未雨绸缪: 珍爱自己, 远离职业病

“未雨绸缪”自古以来就是“胜利”的“催化剂”,人们常说“准备好,才能赢”。对于工作中的健康隐患也是这样,我们要想真正地摆脱生产事故,就一定要学会“未雨绸缪”,将健康隐患在爆发之前就“判死刑”。我们还要知道,员工的安全健康需要员工学会珍爱自己,给自己多一些保护……

1. 谨防心理过劳,远离“亚健康” /192
2. 饮食为先:身体健康从一汤一饭开始 /195
3. 起居有规律,身体更健康 /197
4. 定时体检是抵御职业侵害的最好方式 /201
5. 职业危害必须时刻谨慎 /203
6. 消除健康隐患,不拿身体赌未来 /206

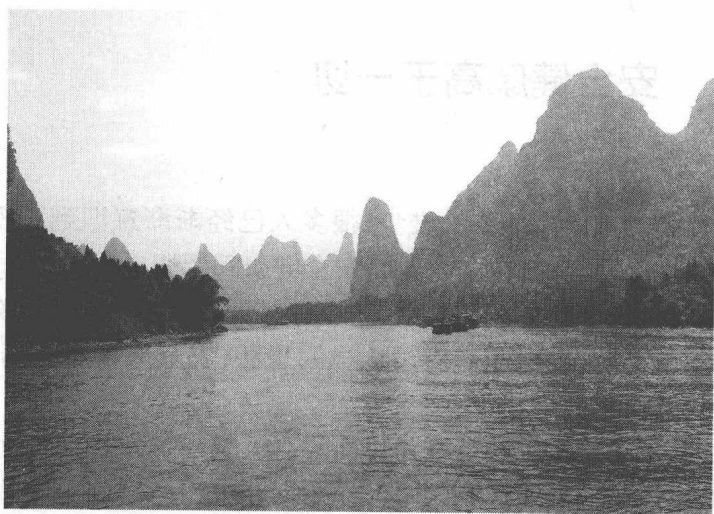
第十四章 健康为本: 珍爱生命是幸福的源泉

生命不是玩笑,健康不是儿戏;生命是幸福的源泉,健康是快乐的根本。任何拿生命赌未来,拿健康赌现在的做法都是不明智的。要想拥有美好的人生,要想实现心中的理想,我们要想走向美好的明天,那就必须从珍爱生命开始……

1. 透支健康,等于透支生命 /210
2. 防病远远胜于治病 /212
3. 健康的生活方式是快乐一生的基石 /214
4. 补身不如补心:心态好,身体才能好 /217
5. 学会减压:轻松的你更健康 /219

附 录

1. 职工安全健康常识自测 /222
2. 班组安全生产量化考核细则 /225



第一章 安全第一:少了安全与健康,其他一切都是“零”

人,最重要的是生命,不论金钱或名誉,都无法与其相提并论。从古至今,人们不止一次地赞美生命的美好——有人说生命是顽强的,可以经久不衰;有人说生命是脆弱的,禁不起小小的一击。作为企业中的员工,我们却说——生命是绚烂的,但没有安全保障的生命很可能会中途夭折……



安全健康高于一切

随着社会的发展和经济的进步,很多人已经渐渐意识到了安全对于企业的重要性。现在,有很多企业将安全健康问题摆上台面,探讨应该如何保障生产安全,以及如何提高员工安全的意识。然而,企业中有很多员工却对此不甚了解,并由此产生了这样的想法:安全是企业的问题,我们何必去“多管闲事”。

显然,员工的这种想法是极为片面的。试想一下,作为一名企业负责人,谁不希望自己的企业盈利颇丰?作为家庭中的一员、企业中的一名员工,谁不希望自己是“开开心心上班去,安安全全回家来”,谁不希望自己有个幸福快乐的家庭?然而,这一切的获得都是建立在安全的基础之上的,没有了安全,一切将变成天方夜谭,水月镜花。只有重视安全的员工才能够茁壮成长,从众多的竞争者中脱颖而出,谱写属于自己的美丽篇章。反观那些忽视安全健康的员工,早晚都会为此付出惨重的代价。

王林是一家机械厂的员工。有一天,他在工作的时候看到工友小张一边看手机一边工作。王林知道很多受伤的员工都是因为工作中的疏忽和不专心所致,于是就好心地对小张说:“你现在还是不要看手机了,认真看着你的机器吧。”

对于王林的好心劝解,小张不仅没有听,还很不耐烦地对他说:“我看手机关你什么事情,管好自己就可以了。”王林碰了一鼻子灰,生气地走开了。

小张依然一边看手机,一边很“熟练”地操作着自己的机器。然而十几分钟后,当小张再次用手去操纵机器的时候,痛得大叫



了一声，一看才知道自己的手被机器狠狠地夹住了。原来，刚才有产品的时候机器下面夹的是产品，现在小张注意力分散，没发现机器下面的产品已经没了，于是他的手便成为了“牺牲品”。

这件事情过后，小张再也不能回到工作岗位了，因为他的整只右手几近残废。

类似小张这样的悲剧是我们所不愿意看到的。可以想象，如果小张当时听取了王林的劝解，保证自己在工作的时候不看手机，认真看着机器，悲剧就不会发生了。

现实生活中，像小张一样安全意识薄弱的人还有很多，他们在工作中将安全和健康问题置之脑后，所以才会迎来接二连三的悲惨事故。没有了安全就没有了一切，记住这一点，才能避免遭遇严重的安全事故。

2005年10月26日，首钢动力厂综合管网内，由于值夜班的员工打瞌睡，某露天煤气水封突发严重的泄漏，该事故导致在现场的9名工作人员煤气中毒，送往医院经抢救无效死亡。

2005年11月27日，黑龙江省七台河东风煤矿发生的大型爆炸事故，后果其严重至今令人唏嘘。在下井的242名矿工中，仅有73人生还，其余169人全部不幸丧生。事故后相关单位全面调查，查明原因是员工随意违章，未遵照下井带班制度执行，且在排查隐患的工作中马虎大意，才让隐患一步步扩大，最终引发了恶性的爆炸。

2005年12月13日，中石油吉林石化公司双苯厂因员工违规操作，造成堵塞装置的漏洞，引发了连续多起爆炸事故。事故给沿岸城市造成的影响极严重，不光造成重大人员伤亡，还使松花江上游遭到化学污染，附近居民被迫停止使用自来水，多家企业和学校被迫停产、停课。

2007年1月13日，一辆中巴车坠落山沟，导致车上8人全部丧生，起因竟然只是司机王勇在驾驶途中，弯腰去捡一个滚落的苹果。

2006年11月21日，黑龙江双城市发生重大车祸，一辆大型客车由于严重超载且车速过快的原因，在途中突然方向失控，整个车辆翻身滚下大桥，车上8名小学生当场死亡、39人受重

伤,该起特大型交通事故震惊全国。究其事故原因,当时的驾驶员关某竟然并不具备大型客车的驾照。

从这一组组清晰的数字中,我们看到的是凄惨、痛苦与巨大的损失。这也让我们不得不去深省:是什么让这些事故从天而降?是什么导致这样的悲剧连连发生?很显然,所有的问题都指向了一个主题,那就是安全意识的淡薄。

就是因为忽视了健康和安全的重要性,我们开始在工作中“为所欲为”,将所有的安全与健康意识置之脑后。殊不知,这一切的行为都是轻视生命的表现。失去了安全与健康,我们就会失去一切。

纵然我们年轻气盛,纵然我们朝气蓬勃,纵然我们有着令人羡慕的工作,纵然我们有着人生美好的理想,纵然我们拥有幸福美满的家庭……如果我们没有了安全与健康,这所有的一切都会烟消云散,都会离我们而去。

总而言之,不管在任何时候,我们都要牢记生命的主题——安全健康。不要让我们的梦想和人生找不到未来的依附,不要让我们的生命危机四伏。牢记住安全健康高于一切,时刻把安全健康放在心上,才能够让生命之花开得更加娇艳,让人生的旅途畅通无阻。



安全意识必须记牢

人的潜意识力量是无穷的,当我们拥有了一种由心而发的意愿,才能将自己的全部身心投入到“意愿”想去做的事情之中,才有可能把事情做好。由此可见,人的意愿是非常重要的,如果你潜意识里不愿意去做一件事情,那么将此事情做好的几率就会大打折扣。

安全健康问题事关重大,如果员工没有安全意识,那么个人安全就没



有保障。相信每个人都有自己的梦想，都有自己所渴望的幸福，但是，当我们在怀揣着梦想和幸福大跨步向前的时候，我们更要明白，没有安全的梦想只能成为空想，没有安全作保障的幸福之花也会“昙花一现”。

在苏州的一家工厂里曾经发生了这样一件事情：

张强从小就不爱听别人的劝，步入社会后也是如此。高中毕业后，他来到了一家工厂学习技术。每次公司召开员工会议的时候，他总是敷衍了事，心不在焉，会议的主旨他自然也不清楚。当别人在谈及安全问题的时候，他有时还会反驳道：什么安全不安全的，我才不在意。

有一天，公司领导深入基层视察工作，看到张强负责的那台机器上少了一枚螺丝，于是就说：“张强，你马上去器材室找一枚合适的螺丝来，不然会出问题的。”张强看了看，毫不在意地说：“知道了，我一会就去。”领导知道张强的性格，在离开的时候再次提醒了张强。

然而，领导的话并没有被张强重视，他依然若无其事地在机器旁边工作，早把拿螺丝的事情忘得一干二净。在下午的时候，张强就已经明显感受到机器有些松动，但是他却这样说：“我才懒得去找什么螺丝呢，反正我马上就要交班了，让下一波人去找吧。”就在张强得意地工作时，头上的机器却掉了下来砸向了他的头，鲜血立刻流了出来。

从那以后，张强在工作中再也不敢自以为是了，时刻都谨记着安全的重要性。

张强之所以会在工作中受伤，造成不必要的伤害，就是因为他不将安全问题放在心上，也没有从潜意识里让自己产生意愿。在现实生活中，像张强这样因为自己没有安全意愿，从内心就不愿意接受安全的“重要性”，从而导致受伤，甚至失去生命的人不胜枚举。当这些悲剧公之于众的时候，很多人渐渐意识到安全的重要性，总是在“失去之后才懂得珍惜”，总是在事情过去之后才明白了安全的重要性。

我们仔细想想，难道这些事故的发生都是必然的吗？其实不然。这些事故都是可以避免的，可以被扼杀在萌芽时期的。只是因为工厂以及企业的员工在工作中没有最基本的安全意愿，所以才会导致最后悲剧的

发生。

午饭过后,山西省华龙煤矿的员工都准备小憩一会儿,王连胜就是其中的一名。他很自在地将自己的安全帽摘下放在身边,轻松地躺着。这时候,一名与其关系甚好的员工走过来说:“喂,老王,睡着了?快把帽子戴上啊。你知道,咱们来这里就是将半条命交给了阎王爷,剩下的半条命还不好好珍惜?”

老王很不耐烦地说:“正睡觉呢,不要吵了,以前我也听人说这里面经常出事,但我来了都这么久了,也没什么事情啊,再就算有事情,阎王爷也不一定看得上我。我呀,压根儿就不相信那些,我命硬着呢。行啦,我还是睡觉了。”就这样,老王继续做着自己的美梦,想着晚上回家后的清静。然而,一切的美梦和美好不久之后将化为乌有。

很多人都知道,煤矿的工人可谓是“吃阳间的饭,干阴间的活”,每天都过着不见天日的生活。刮风下雨似乎与这些劳累的工人无关,今天,煤矿的外面又下起了倾盆大雨,而里面的人却毫无察觉。

雨水渐渐浸透了煤窑,煤窑的上面开始落下碎碎的煤块,很多人都不以为然,没想到这是一次真正的灾难。

在这次灾难中,很多人因为自己始终戴着安全帽捡回了生命。老王却因为轻易地将安全帽摘下,在这次事故中失去了生命,只留下了自己的妻儿艰难度日。

老王身上发生的悲剧是因为他在从事一份危险的工作时将安全健康抛之脑后,也不愿意听取别人的劝告,执意孤行,最后才在意外中丧生。

我们不妨想象一下,一个没有丈夫的女人如何操持这个家庭?一个没有父亲的孩子将要承受多么大的痛苦?“白发人送黑发人”的老人内心是如何的痛楚?想想这些凄惨的画面,我们还有什么理由不去珍惜生命?还有什么理由不发自内心将自己的安全抓牢?

只要我们从潜意识里让自己拥有安全的意愿,我们就会在这种意愿的推动下为我们的梦想添砖加瓦,为我们的幸福锦上添花,也让自己成为生命的“护花使者”,让生命之花可以在阳光的沐浴下开得更加令人艳羡。