



普通高等教育“十二五”重点规划教材 公共课系列
中国科学院教材建设专家委员会“十二五”规划教材

大学生安全知识读本

庄 锦 主编



科学出版社

普通高等教育“十二五”重点规划教材 公共课系列
中国科学院教材建设专家委员会“十二五”规划教材

大学生安全知识读本

庄 锦 主编

李 萌 张华明 副主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书根据《中华人民共和国高等教育法》、教育部《学生伤害事故处理办法》、《普通高等学校安全教育及管理暂行规定》等文件精神,结合当前高校安全工作面临的新形势、新情况、新问题,总结剖析了近年来大学生安全事故的部分典型案例,着重对大学生人身安全、消防安全、财产安全、交通安全、社交安全、信息与网络安全以及大学生实践活动安全几个方面进行了较为全面、系统的阐述。

本书通俗易懂,覆盖面较宽,针对性较强,是大学生安全教育的必读教材。

图书在版编目(CIP)数据

大学生安全知识读本/庄锦主编. —北京:科学出版社,2011
(普通高等教育“十二五”重点规划教材 公共课系列·中国科学院教材建设专家委员会“十二五”规划教材)
ISBN 978-7-03-032478-8

I. ①大… II. ①庄… III. ①大学生-安全教育-高等学校-教材
IV. ①G645.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第200973号

策划:杨 阳

责任编辑:李 瑜/责任校对:耿 耘

责任印制:吕春珉/封面设计:东万人华平面设计部

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码 100717

<http://www.sciencep.com>

骏杰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2011年10月第 一 版 开本:B5(720×1000)

2011年10月第一次印刷 印张:12 1/4

印数:1—3 000 字数:238 000

定价:21.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈骏杰〉)

销售部电话 010-62140850 编辑部电话 010-62135157-2038

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

前 言

近年来，安全问题越来越受到学校和社会的广泛关注和重视，增强大学生的安全意识，提高大学生的安全防范能力，已成为一项重要的任务。本书对大学生在校期间常见的校园安全和防范知识做了较全面的介绍，叙述简明扼要，特色鲜明，可读性、针对性和操作性强，便于学生理解和掌握。希望本书的出版，能促进大学生安全教育活动的开展，并达到良好的效果。

从某种意义上说，文化是一只无形的手。安全文化也是如此，它作为无形的手，成为规范安全行为的强大力量，有力地保障着人们的安全。它要求我们把安全工作提高到安全文化的高度去认识，用安全文化建设来推动人们形成良好的安全习惯与自觉行为，消除不安全因素，保障人们的安全。什么是安全文化？文化是一种观念形态，安全文化应该具体表现为人们对安全的认识、态度以及理念、规范等价值观念和行为规范。有关安全的行为方式，都是在这些认识、态度、理念、规范的指导和支配下发生的。简单地说，安全文化是在人类生存和发展活动之中产生的，主要内涵即维护生产安全、生活安全以及保护身心安全和健康的文化。简而言之，它是关于安全本质、价值观和行为准则等方面的认识，又都表现在人们对安全的态度、取向以及由此所采取的行为方式当中。这些方面都应该成为安全文化建设的实际内容。

保障大学生安全，必须充分发挥安全文化的功能，通过安全文化建设，实现文化认同，循序渐进地提高大学生的安全意识，通过树立安全观念，培养安全习惯，选择安全行为等具体途径，保护每个人的安全。例如，“安全第一，生命至上”就是一种安全价值观。有了这样的观念，然后时时处处规范自己的行为，就能保障自己和他人的安全。社会上流行着许多安全方面的警句，也很有教育意义，反映了安全文化的功能。例如，“安全人人抓，幸福千万家”，“人人讲安全，家家保平安”，“幸福是棵树，安全是沃土”，等等。这些警句不仅说明了安全文化的作用，也说明了安全文化建设是全社会的事，需要人人参与。大学安全文化是和谐校园文化的重要组成部分，我们在建设大学和谐校园文化的同时，一定要把安全文化建设好。

理性地面对大学生的安全问题，是我们在安全文化建设中必须注意的问题。古人说得好：“祸兮福之所倚，福兮祸之所伏。”祸与福这两个因素，既是相互对立的，在一定条件下又是相互转化的。当我们处于安全状态时，要时刻保持警惕，注意避免不安全因素的发生，做到居安思危；在出现不安全因素时，要善于



对学生进行引导，消除隐患；在发生安全事件时，要能够冷静面对，事后又要善于利用具体案例，总结安全经验，普及安全知识，培养安全素质，提升安全文化。

大学生是国家宝贵的财富。大学生的和谐发展，关乎民族的希望、祖国的未来。大学生的良好素质是成才的基本条件，也是关系到我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地的必备条件。而安全则是大学生思想进步、健康成长和立志成才的基本人权条件，也是顺利完成学业的保证。所以，大学生在学习和生活当中，要学会关注安全，努力掌握学习和生活中的安全知识和技能，提高安全意识，养成良好的安全习惯，增强法制观念，增强自我防范能力，学会在各种紧急情况下采取正确的自我保护措施，从而确保身心健康成长，成为中国特色社会主义建设事业所需要的合格人才。

由于编写者水平有限、时间仓促，书中难免有疏漏乃至错误之处，请大方之家不吝赐教，也希望广大读者提出宝贵意见。我们在此表示由衷的感谢！

编 者

2011年7月

目 录

第一章 概述	1
第二章 大学生心理健康与安全	11
第一节 心理健康及其标准	11
第二节 健康的心理与大学生的成长	15
第三节 如何辨别心理正常与异常	18
第四节 心理问题等级及产生原因	20
第五节 健康心理的塑造与培养	26
第三章 崇尚科学 遵守法纪	29
第一节 崇尚科学 拒绝邪教	29
第二节 诚信做人 遵守法纪	34
第四章 交通与交往安全	39
第一节 校园交通危机与安全	39
第二节 旅行危机与安全	45
第三节 远离毒品 珍爱生命	53
第五章 大学生人身与财产安全	60
第一节 大学生人身安全	60
第二节 大学生财产安全	73
第六章 公共突发事件及其安全	84
第一节 电器使用与安全	84
第二节 食物中毒危机与安全	87
第三节 火灾事故危机与安全	91
第四节 集体活动突发危机与安全	96
第七章 实践活动与安全	102
第一节 军训安全	102
第二节 实验室安全	104
第三节 社会实践安全	115
第四节 实习实训安全	118
第八章 网络危机与安全	124
第一节 网络生理及心理安全	124
第二节 网络不良信息与安全	128



第三节 网络犯罪与安全·····	135
第九章 就业安全·····	142
第一节 兼职安全·····	142
第二节 就业陷阱及其防范·····	147
第三节 网上求职陷阱及其防范·····	154
第十章 大学生日常生活安全·····	159
第一节 户籍管理知识·····	159
第二节 人身保险知识·····	162
第三节 报警求助知识·····	167
附录·····	171
附录一 普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定·····	171
附录二 普通高等学校学生管理规定·····	174
附录三 学生伤害事故处理办法·····	181
附录四 高等学校校园秩序管理若干规定·····	187

第一章 概述

大学是智慧的象征，是精神的家园，是文明、优雅、充满生机的地方，大学校园历来被人们誉为神圣的学术殿堂、培养高级人才的“摇篮”。我国高等教育事业的快速发展，为大学生成才、报效国家创造了良好的机遇和条件。当代大学生是祖国的未来、民族的希望，肩负着中华腾飞的重任，其顺利成长关系到党和国家的前途和命运。正处于人生成长关键时期的大学生人身、财产安全和身心健康，是他们在校学习、生活的基本保障，也是他们成人、成才的先决条件。然而，随着中国融入世界经济全球化的发展，东西方文明和价值观念的冲突，传统文明和现代文明的交织与碰撞，使得大学生在价值判断、行为选择上出现了迷茫和困惑，特别是个人的价值观、价值取向也出现了多元化的现象。这使得不同利益主体在实现各自权利和表达自己的诉求时，出现个人利益和他人、社会利益之间的诸多矛盾。这些矛盾通过各种途径在社会各个层面蔓延，势必对旨在求学的大学生产生较为深刻的影响。近年来高校频频发生“校园社会问题”，实质上就是这些迷茫和困惑产生或导致的矛盾现象。校园出现的不安定、不和谐，致使大学生的人身财产与身心健康受到严重的伤害。如果一名大学生因为安全健康事故或违法犯罪案件而导致生命凋零、身体残疾，或是身陷囹圄、学业荒废，这不仅会为学生个人带来不幸，也会给家庭带来无法弥合的痛苦，同时还会造成国家和社会的极大损失。

因此，高等学校要培养高素质的合格人才，必须加强大学生的安全教育。大学生在学好专业知识的同时，还应该接受必要的安全教育和管理，学习和掌握适应时代要求的安全知识和自我保护技能，增强防范意识，提高防范能力，把自己培养成德、智、体全面发展的合格人才。

一、开展大学生安全教育的必要性

（一）开展大学生安全教育，是保证社会安定，构建和谐社会、平安校园的客观需要

当前，我国面临着难得的发展机遇。尽管国内总的形势是好的，但是国内外各种各样的敌对势力，从来都没有停止过对我国的破坏、分裂和渗透。

1. 国际不安全因素

（1）借助现代科技手段和全球化发展的形式，对我国各方面进行全面渗透，



推销其资本主义政治制度、思想观念和生活方式。

(2) 利用少数民族分裂主义分子搞分裂活动，妄图达到分裂我国的目的。

(3) 利用少数反动的宗教势力，以公开、合法的身份进行意识形态领域的煽动，同我们争夺意识形态领域的阵地。

(4) 利用一小撮“民运”分子对我国进行渗透、颠覆。

(5) 利用“法轮功”等邪教组织同我们进行斗争，企图把“法轮功”邪教组织培育成与国家、人民抗衡的力量。

2. 国内不安全因素

国内除了与国际敌对势力交织在一起的民族分裂问题、宗教问题、“法轮功”邪教组织问题外，还有企业部分职工下岗、党内少数领导干部腐败、官僚主义严重等热点问题，以及由此引发的大案、要案等。此外，恶性犯罪案件、特大火灾事故和治安灾害事故的频发，也必然会影响到校园安全以及大学生人身安全。所以，要提高大学生的安全防范意识，掌握安全防范技能，就应该而且必须做好大学生安全教育工作。

(二) 开展大学生安全教育，是依法治校的需要

随着我国法制建设的不断完善，高校校园治安和大学生安全问题受到了党和政府的高度重视，大学生的安全教育与管理已被纳入社会主义法治建设轨道。国家先后出台了《高等教育法》、《高等学校学生行为准则（试行）》、《高等学校校园秩序管理若干规定》、《普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定》、《学生伤害事故处理办法》等法规，既明确了高校在大学生安全教育和管理中的职责，也规定了大学生在安全教育与管理中应该享有的权利及必须履行的义务。要使大学生熟知法规，并将其变为自觉的行动，深入开展不间断的安全教育是必然的途径。

(三) 开展大学生安全教育，是高校治安形势的需要

随着我国高等教育改革的不断深入，高校的办学形式由过去的封闭型办学变为开放型办学。主要表现在以下几个方面。

1. 校园环境日趋社会化

如今的高校由原来单一、封闭的教学环境转变为全方位、开放型的“小社会”，校园内不仅有教学区、生活区，还有超市、书店、医院、浴室、影剧院甚至工厂、银行等生活服务设施和机构。这种复杂的格局，客观上给高校的安全造成诸多不利因素，也让社会上一些不法之徒有机可乘，导致他们进入高校进行盗



窃、抢劫、诈骗、行凶等犯罪活动，直接影响学校的安全与稳定。

2. 大量的外来务工、经商人员涌入校园

这部分人文化素质偏低，法制观念比较淡薄，流动性较大，不容易管理。因此，部分外来人员违法犯罪现象比较突出。据调查，高校外来人员引发的案件占高校刑事、治安案件的40%以上。有的以打工作掩护，盗窃学校公私财物；有的聚众赌博、打架斗殴，严重扰乱了校园治安秩序。

3. 校区多而分散，交通安全存在较大的隐患

现在很多高校合并办学，打破了学校独门独院的办学格局。由于校区分散，相邻校区间的人流、车流、物流互动，有的学生每天从甲校区到乙校区上课、实习或去图书馆学习等，造成校区之间人员流动性增大，如果稍有疏忽，就很容易发生交通事故。

4. 校园周边治安环境日趋复杂

当前高校周边治安形势比较严峻，侵害学校师生人身及财产安全的治安、刑事案件时有发生。触目惊心的事实告诉我们，如今的校园已不再是世外桃源，只有切实加强对大学生的安全教育，提高大学生抵制不良现象的免疫力，增强其安全防范意识，培养大学生的主人翁意识，树立安全第一、维护校园安全人人有责的信念，才能把校园建设得更加安全、稳定、和谐。

(四) 开展大学生安全教育，是增强自我防范意识、提高自我保护能力的需要

大学时期虽然只有短短的3~5年，但这段时间是每个大学生人格形成、发展与完善的关键时期。大学生群体是一个特殊的社会群体，特点非常鲜明。主要表现在：生理发育基本成熟，但是心理发育滞后；个性趋向定型，但可塑性还很大；智力水平接近高峰，但尚未完全被开发；社会需求强烈，但阅历较浅、经验不足、承受能力弱；自我意识较强，但是自我保护能力弱；唯我独尊意识较强，社会协调能力弱等。这些特点在独生子女大学生身上反映尤为明显。大学生的群体特征以及大学生特定的年龄结构、生活环境、文化背景等，决定了大学生必然面临诸多安全问题的困扰，而这些问题如果处理不好，不仅会影响学生的学习和生活，而且还很容易导致其他恶性事件的发生。近年来，在校园内外发生了许多涉及大学生意外伤害的事故，其造成的原因虽然不尽相同，但有一个共同点，就是大多数当事人对事故的发生缺乏心理准备和自我保护意识，面对伤害时不知所措。

当前，大学生在自我防范意识和自我保护能力方面，主要存在以下几个方面



的问题。

1. 缺乏社会经验

多数当代大学生都是在父母和老师的呵护下长大的，没有经受什么挫折，思想比较单纯，对社会上的不良风气和坏人坏事缺乏理性的认识。缺乏保管自己贵重物品的经验，容易发生财物被盗及上当受骗的情况。也有一些学生在受到侵害时，不知道怎样保护自己，很容易受到不法之徒的欺骗或威逼利诱。

2. 缺乏安全防范意识

一些大学生安全防范意识较淡薄，对可能发生的各种安全问题，不能引起必要的重视和警惕，留下了种种安全隐患。如外出不锁门，贵重物品不妥善保管，导致钱物失窃；有的学生违反宿舍安全管理规定，在宿舍内乱接乱拉电线，违章使用电器，吸烟乱扔烟头等，并由此造成各种安全事故。

3. 缺乏对社会消极因素的抵御能力

目前，我国正处在一个前所未有的经济发展时期，乘虚而入的西方资产阶级腐朽思想和没落的生活方式以及“一切向钱看”的极端个人主义、拜金主义、享乐主义，对那些涉世未深、阅历不广、缺乏社会经验的青年大学生来说具有极大的诱惑力。有的学生经不起这种诱惑，自觉或不自觉地接受了这些腐朽观念。如有些大学生经受不住金钱和享乐的诱惑，沦落为害人害己、危害社会的罪人。有些大学生在西方“性解放”思想及淫秽书刊、录像的影响下，很快便成为淫乱思想的俘虏。

由上述大学生安全意识和防范能力方面存在的问题和不足可见，加强大学生安全教育，使广大学生提高警惕，掌握必要的安全知识，对于保障学生人身、财产安全以及预防犯罪，都具有重大意义。

二、大学生面临的安全问题

古语云：“防微杜渐”。当代大学生作为祖国的未来和社会建设的栋梁，其身心健康是不可忽视的。我们应该意识到危险的存在，从而有效地预防、远离危险，使学生能够健康成长，顺利地发展自己，快乐地学习与生活。

目前，社会治安形势总体情况良好，但还存在着许多不安定因素。就高校而言，由于受到各种因素的影响，校园及周边治安形势不容乐观。例如，2004年和2005年某市66所高校共发生刑事案件2000多起，类似自行车、手机、钱包等失窃现象更是比比皆是。高校及周边存在的安全问题具体体现在以下几个方面。



(1) 学校及周边治安刑事案件发案率较高。在校内针对学生的盗窃、诈骗、敲诈勒索、抢劫、伤害(包括性侵害)、绑架等治安刑事案件时有发生,部分地区甚至出现恶性暴力案件,直接威胁和伤害学生的人身安全。

(2) 学校及周边地区安全设施不齐全,交通秩序管理不到位,交通伤亡事故频发。据统计,2002~2004年北京高校因交通事故累计死亡21人。

(3) 部分地区学校周边网吧和各种文化娱乐场所存在无证经营、违规经营的情况,而且“黄、赌、毒”等现象混迹其中,秩序也比较混乱,严重威胁高校学生的身心健康。

(4) 一些学校安全措施不到位,以致因危房、设备老化、管理不善导致房屋倒塌、火灾、集体中毒等伤亡事件发生。

随着社会经济的迅速发展、社会转型的加快、高等教育改革的不断深入、信息技术的迅猛发展等,大学生所处的环境发生了深刻的变化,使得大学生面临许多安全隐患问题。

当前,大学生面临的安全问题主要有以下几类。

1. 人身安全

大学生人身安全是大学生赖以生存和顺利完成学业的首要条件,是最根本的安全。目前,大学生常常会受到不法分子的侵害或意外伤害,个别大学生还会由于各种原因而自残及至轻生。

2. 财产安全

大学生财产安全是大学生学习、生活的基本保障,但由于大学生集体生活的特殊性、校园公共空间的开放性和部分大学生防范意识淡薄或社会经验的不足,大学生已成为不法分子进行盗窃、诈骗、抢劫的重点对象。同时,火灾等灾害事故,也会使大学生的财产受到损失。当今的大学校园里,盗窃、诈骗、抢劫已成为危害大学生财产安全的三大隐患。

3. 交通安全

大学生交通安全是大学生生活、学习的重要媒介或纽带,每时每刻的交通参与活动都直接关系到学生的人身安全。当今交通安全已经成为人类社会最为关注的安全问题之一,在高校,每年因交通事故死亡的人数在学生非正常死亡人数中占有较大的比例。

4. 公共安全

学校是人员聚集的场所,如果消防设施不完善、应急措施不得力,就很容易



发生突发事件。随着市场经济的发展,高校的规模不断扩大,大学生群体也随之扩大,大学生参加公共活动日趋频繁,因此大学生的公共安全问题也日渐凸显出来。

5. 网络安全

随着计算机信息技术的迅猛发展,大学生在计算机方面的知识得到了扩展,但同时网上暴力、反动、迷信、赌博及色情等不良内容也对他们的身心造成了危害,应当引起各方的高度重视。

6. 消防安全

火灾是威胁人类安全的重要灾害,也是威胁高校校园安全的重要因素之一,消防安全问题已成为高校安全防范的重中之重。据有关资料表明,大学里的火灾比盗窃所造成的经济损失要高出十几倍。另外,据统计,从2002年起很多高校平均每年发生火灾十余起。

7. 心理健康与安全

心理健康与安全是大学生适应社会的基本条件,是顺利进行大学生活的重要保证。一些调查显示,目前,我国高校25%~30%的大学生都存在一定程度的心理问题,少数学生甚至因此走向轻生的极端,从而酿成悲剧。因此,大学生心理健康与安全必须得到重视。

8. 违法犯罪

据不完全统计,全国每年因重大刑事案件死亡的人数将近七万。让人感到非常遗憾的是,高校中极少数学生也参与犯罪,继而受到司法机关的惩罚,因此荒废了学业,其教训是惨痛的。

三、大学生安全知识学习

大学生拥有年轻的身躯,远大的志向,然而进入大学并不等于进了保险箱,一些同学往往由于在自己的学习生涯中,忽略了对安全知识的学习,不注重安全意识的自我培养,忽视珍爱生命这一底线,致使出现了一些本可以避免的问题或事故,给自己和家庭带来了无尽的烦恼,甚至是血与泪的教训。因此,大学生要主动学习安全知识,培养安全意识;远离血腥,远离悲痛;让生活少一分危险,多一分平安;让生命少一分昏暗,多一分阳光。

大学生必须掌握的安全知识主要有以下几个方面。

(1) 维护校园和谐稳定的知识。其中包括国家相关法律、法规的基本内容,



以及维护国家安全,保守国家秘密,维护校园和谐与稳定,崇尚科学、反对邪教,远离毒品、珍爱生命,涉外安全等方面的知识。

(2) 维护人身安全和财产安全方面的知识。其中包括防人身、事故伤害,防盗、防抢、防诈骗的知识以及发生事故后如何应对的知识。

(3) 防范交通出行事故的知识。其中包括校内外交通事故的预防,行人、骑电瓶车人、机动车驾驶员应遵守的日常交通法规,发生交通事故后如何处置及旅行安全方面的知识。

(4) 应对公共突发事件的知识。其中包括常见的公共突发事件,如安全用电、食物中毒、火灾事故、集体活动、社会实践活动和体育活动等公共突发事件的应对方法等方面的知识。

(5) 正确使用网络方面的安全知识。其中包括网络生理、心理安全,网络不良信息危机与安全,计算机危机与安全以及预防网络违法犯罪等方面的知识。

(6) 大学生日常生活中的安全知识。其中包括户籍管理常识(如如何办理户口、身份证等),人身保险、事故和疾病的报警求助等方面的知识。

(7) 保障教学实践方面的安全知识。其中包括军训、社会实践、实习实训和体育活动等方面的安全知识。

(8) 就业方面的安全知识。其中包括大学生兼职、就业陷阱的防范与职场安全等方面的知识。

(9) 心理健康与安全方面的知识。其中包括心理健康知识、大学生常见的心理问题和疾病、心理求助和教育等方面的知识。

四、安全意识的养成

(一) 大学生安全意识的树立

针对当前大学生普遍存在的财产安全意识薄弱、轻信他人、财物保护观念较淡薄的现象,高校应加强大学生安全意识的教育。安全意识是大学生综合素质的重要内容之一,提高安全意识,要充分认识到安全是个人的最大需要,是当今高校培养社会主义接班人的重要一环,也是大学生搞好学习和一切工作的基本条件。大学生应树立以下几方面的安全意识。

1. 对校园及周边治安综合治理形势的认知意识

随着世界多极化和经济全球化趋势的发展,敌对势力加紧了对我国实施“西化”乃至“分化”的政治图谋,与我们争夺青少年的斗争十分尖锐。随着改革开放的逐步深入,社会各领域的深刻变化和信息通讯技术的日益发达及互联网的普及,刑事犯罪呈现出新的特点,意识形态领域的斗争也日趋激烈。由此可见,当



今校园的安全形势十分严峻。

2. 学校处理各类突发公共事件的应急机制

学校应急机制，是学校为有效预防、及时控制和妥善处理各类突发公共事件，而建立的统一、快速、协调、高效的处理机制，以提高快速反应和应急处理能力，保障师生员工的生命与财产安全，保证正常的教育教学及生活秩序，维护学校和社会稳定。大学生应该认真学习并掌握应急机制，以增强应变能力。

3. 主动的自我安全防范意识

面对当前严峻的社会治安形势和现实的校园状况，大学生必须增强自我主动的防范意识。首先，要懂得居安思危，树立“安全第一”的意识，关心和了解校园内盗窃犯罪的基本情况、规律和特点，掌握防盗的基本常识、方法和技能。其次，要提高自我修养，养成良好的生活习惯，包括尊重他人、团结同学、友好待人、诚实守信、洁身自好等。再次，培养自己沉着应对和处理安全问题的能力，掌握涉及社会安全、自身安全等方面的知识和技能，在灾害事故发生时能够采取正确的行动，进而通过有效的途径减轻灾害事故危害，得到自我解救。

4. 遵纪守法、严于律己的意识

遵纪守法是每一个公民应尽的义务，作为大学生，必须有遵纪守法的意识，遵守社会基本准则，依法规范、约束自己的行为，严于律己，全面提高自身素质，增强法制观念。

5. 培养健康的心理意识

压力与挫折是一对孪生兄弟，是大学生成长中不容忽视的问题。大学生在学习、生活、人际关系、就业等方面难免会面临各种压力与挫折，它影响着大学生的身心健康发展。因此，大学生在遭遇压力和挫折时必须具备积极应对的健康心理意识。

(1) 学会通过生理调节，缓解压力。在学习、工作和生活中，要学会放松，释放压力。坚持锻炼身体是一种很好的调节减压方法，有时否认隐藏于压力情境中的威胁，也是一种很好的应对压力的方法。

(2) 学会调节自己的行为，积极应对压力和挫折。在学习、娱乐和社会生活中保持平衡，合理安排和利用时间。学习中讲究效率，根据自己的实际情况确立自己力所能及的目标，依据各学科的重要性合理安排时间，适度参加娱乐活动和社会活动，以排除学习疲惫感，减轻学习、生活的压力。

(3) 树立正确的价值观和思想认识观念。学生在遭遇沉重压力和重大挫折



时,往往会导致认识障碍。因此,事件发生后应尽快寻找一个能使自己尽快恢复心理平衡的乐观解释,并从中总结经验和教训。无论遇到什么问题,都要坚持正确的价值观。

(二) 大学生安全意识教育

鉴于当前大学生的群体特征(年龄结构、生活环境、文化背景),决定了大学生必然面临诸多安全问题的困扰,所以,适时开展大学生安全教育,是促进大学生完善自我和培养高素质合格人才的有效途径。

1. 培养德操,提高修养

首先,树立道德意识,认识道德不仅是自身发展的内在需要,也是构建和谐校园的必然要求。其次,自觉遵守爱国守法、明礼诚信、团结友善、勤俭自强、敬业奉献的基本道德规范,努力养成良好的道德品质和文明的行为习惯。大学生应慎独自律,善于思考;辨别善恶、从善戒恶,培养高尚的道德品质和情操,并把提高道德认识与道德实践统一起来,使道德要求内化为自己的道德品质,外化为实际的道德行为。

2. 自律克己,遵纪守法

良好的法律意识有助于大学生形成安全意识,正确地选择自我保护手段。大学生应多渠道、全面地学习法律知识和安全防范知识,自觉树立遵纪守法意识,提高法律素质,增强法制观念。学会正确处理权利与义务的关系,树立依法维护自己合法权益的观念,依法履行自己应尽的职责和义务。

3. 加强自我防范意识,增强自我防范和自我保护的能力

大学生应学会正确地保护自我,增强应对各种复杂事务的能力,并要学会运用法律武器与各种违法犯罪行为作斗争,为构建安全、和谐与稳定的校园环境贡献自己的力量。

(1) 增强安全意识,提高防范能力。大学生提高自我保护意识和安全防范能力,是预防和消除学校安全隐患、杜绝各种事故的重要前提。大学生应该学会在遇到不安全问题时,知道如何依靠自己、集体和他人的力量,自觉地运用相关知识和法律武器,保护自己的合法权益,愉快地享受大学生活,安全地渡过大学的美好时光。

(2) 增强危机意识。大学生要有危机意识,在心理及行为措施上有所准备,这样才能应付突如其来的变化。首先,在心理上要有能随时接受和应付突发状况的准备,在发生意外时能做到沉着冷静。其次,在生活、工作及人际关系方面要



有充分的认识和准备，未雨绸缪，尽可能做到事前控制。

(3) 拥有良好的应急、应变能力。应变能力是现代人应当具备的基本能力之一，在当今瞬息万变的社会中，我们每天都要接收来自各方面的大量信息，如何迅速地分析这些信息，是把握时代脉搏、跟上潮流的关键。随着社会竞争的加剧，我们所面临的变化和压力也与日俱增，每个人都可能面临来自各方面的困扰。只有努力提高自己的应急、应变能力，才能保持健康的心理状况，并有效化解来自各方面的困扰。

和谐校园是稳定、有序、安定、团结的校园，是各尽其能、充满创造活力的校园。和谐是融洽、协调，和谐是默契，和谐是美；和谐之声萦耳，和谐之画悦目，和谐的环境温馨宜人。构建安全稳定的和谐校园，需要每一位大学生从现在做起，从自身做起，从小事做起。