



大学生 安全素养训练手册

DaXueSheng

AnQuanSuYangXunLianShouCe

主 编 / 任国升

副主编 / 孙善强 王仲华



大学生 安全素养训练手册

DaXueSheng

AnQuanSuYangXunLianShouCe

主 编 / 任国升

副主编 / 孙善强 王仲华

河北大学出版社



DaXueShengAnQuanSuYangXunLianShouCe

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生安全素养训练手册 / 任国升, 孙善强主编, - 保定: 河北大学出版社, 2011.8
ISBN 978-7-81097-967-2

I. ①大… II. ①任…②孙… III. ①大学生-安全-教育-手册
IV. ①G645.5-62

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第159830号

大学生安全素养训练手册

DaXueShengAnQuanSuYangXunLianShouCe

责任编辑: 马 力

臧燕阳

装帧设计: 赵 谦

责任印制: 靳云飞

出版: 河北大学出版社

经销: 全国新华书店

印制: 河北天普润印刷厂

开本: 1 / 16 (880mm × 1230mm)

字数: 200千字

印张: 12.75

版次: 2011年9月第1版

印次: 2011年9月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-81097-967-2

定价: 24.00元

人生追求有许多种，荣誉、健康、财富、快乐、事业、爱情、权力、幸福、刺激、享受等等，但这些都是0。生命和安全是1。如果我们失去了1，后面有再多的0，还有意义吗？

1000……

000000000……

目 录

第一章 安全素养 / 1

一、安全与危险 / 2

二、安全素养与事故心理 / 5

三、安全教育与安全文化 / 13

第二章 防盗窃 / 23

一、盗窃案件的特点 / 24

二、盗窃案件的预防 / 27

三、盗窃案件发生后的应对措施 / 29

四、相关法律法规 / 29

第三章 防抢劫、抢夺 / 33

一、抢劫、抢夺案件的特点 / 34

二、抢劫、抢夺案件的预防 / 36

三、抢劫、抢夺案件发生后的应对措施 / 37

四、相关法律法规 / 38

第四章 防诈骗 / 43

一、诈骗案件的特点 / 44

二、诈骗案件的预防 / 52

三、诈骗案件发生后的应对措施 / 57

四、相关法律法规 / 58

目
录





第五章 抵制传销 / 63

- 一、传销的定义与特征 / 64
- 二、大学生现身说法揭传销黑幕 / 66
- 三、传销的心理学分析 / 68
- 四、如何抵制传销 / 71
- 五、相关法律法规 / 73

第六章 消防安全 / 77

- 一、火灾事故的危害 / 78
- 二、火灾事故的预防 / 81
- 三、火灾事故发生后的应对措施 / 83
- 四、相关法律法规 / 86

第七章 食品安全 / 93

- 一、食品安全的重要性 / 94
- 二、食品安全的注意事项 / 96
- 三、相关法律法规 / 100

第八章 用电安全 / 107

- 一、用电安全的重要性 / 108
- 二、用电安全的注意事项 / 110
- 三、用电事故发生后的应对措施 / 111
- 四、相关规定 / 111

第九章 网络安全 / 115

- 一、基本知识 / 116
- 二、案例引入 / 117
- 三、相关法律法规 / 119
- 四、网络安全管理制度 / 122

第十章 人身伤害 / 127

- 一、人身伤害及案例 / 128
- 二、人身伤害事件的预防 / 130
- 三、人身伤害事件发生后的应对措施 / 131

四、相关法律法规 / 132

第十一章 出行安全 / 137

一、出行安全及案例 / 138

二、出行安全事件的预防 / 139

三、出行安全事件发生后应对措施 / 141

四、相关法律法规 / 142

第十二章 运动安全 / 145

一、运动安全及案例 / 146

二、运动安全事件的预防 / 147

三、运动安全事件发生后的应对措施 / 149

四、相关法律法规 / 150

第十三章 心理健康与幸福的大学生生活 / 155

一、关注大学生心理健康问题 / 156

二、提高大学生人际交往能力 / 168

三、重视大学生聚会引发的问题 / 176

第十四章 自然灾害 / 187

一、地震 / 189

二、海啸 / 190

三、台风 / 191

四、洪灾 / 191

五、暴雨 / 192

六、雷电 / 192

七、高温 / 193

八、浓雾 / 193

九、冰雹 / 194

十、其他自然灾害的自救和预防 / 194

后记 / 196



第一章

安全素养





一、安全与危险

(一) 安全

“安”，没有危险即安，“全”，没有缺陷即全。安全是指不受威胁，没有危险、危害、损失。安全是在人类生产生活过程中将系统的运行状态对人类的生命、财产、环境可能产生的损害控制在人类能接受水平以下的状态。“无危则安，无缺则全”，安全的特有属性就是“没有危险”。

1. 从内外方面来看，“没有危险”包括了没有外在的危险和没有内在的危险两个方面。其中没有外在的危险就是没有外在的威胁，没有内在的危险则是没有内在的疾患。所以，“没有危险”包括没有外在威胁和没有内在疾患两个方面。

2. 从主客体关系来看，“没有威胁”是由于主体具有免除威胁的能力，即自身的强大或特性使某些外在因素对其不构成威胁，也就是自身免除了这方面的威胁，也就是自身防范能力强而使某些危险因素不对其构成威胁。从客体上讲，“没有威胁”是指关系对象、生存环境等客体或者由于没有威胁特定主体的能力因而不构成对主体的威胁，或者由于没有威胁特定主体的表现和行为因而不构成对主体的威胁，使主体处于“没有威胁”的安全状态。

通过主客体关系分析“安全”的概念，举例说明。



(二) 事故

事故是个人或集体在为实现某种意图而进行的活动过程中，突然发生的、违反人的意志的、迫使活动暂时或永久停止的事件。事故的含义包括：

1. 事故是一种发生在人类生产、生活活动中的特殊事件。人类的任何生产、生活活动过程中都可能发生事故。

2. 事故是一种突然发生的、出乎人们意料的意外事件。由于导致事故发生的原因非常复杂，往往包括许多偶然因素，因而事故的发生具有随机性质。在一起事故发生之前，人们很难准确地预测什么时候、什么地方、发生什么样的事故。

3. 事故是一种迫使进行着的生产、生活活动暂时或永久停止的事件。事故中断、终止人们正常活动的进行，必然给人们的生产、生活带来某种形式的影响。因此，事故是一种违背人们意志的事件，是人们不希望发生的事件。

4. 事故是一种动态事件。它开始于危险的激化，并以一系列原因使事件按一定的逻辑顺序发展，最终造成人员伤害、财产损失和其他损失，导致原活动暂时中止或永远终止。

按照《企业职工伤亡事故分类标准》(G—1986) 将企业工伤事故分为20类。分别为物体打击、车辆伤害、机械伤害、起重伤害、触电、淹溺、灼烫、火灾、高处坠落、坍塌、冒顶片帮、漏水、放炮、瓦斯爆炸、火药爆炸、锅炉爆炸、容器爆炸、其他爆炸、中毒和窒息以及其他伤害等。

(三) 危险

危险是指对人身、组织或环境造成损害的一种潜在趋势和状态。危险的特征在于其危险可能性的大小与安全条件和概率有关。危险概率则是指危险发生事故的可能性，即频度或单位时间危险发生的次数。危险的严重度或伤害、损失或危害的程度是指每次危险发生导致的伤害程度或损失大小。

不过，有危险并不代表不安全，只要“危险、威胁、隐患”在可控范围内，就可以认为其是安全的。例如，在工作、生活等环境中，危险是无处不在的，但是不能因为这些危险的存在就说不安全，只要面对危险时有对策、对策有效、对策落实，能够防范危险的发生或控制危险的发展就能够保障安全。



讨论:没有危险的安全状态几乎不存在的,如果一味追求没有危险,那么我们的工作和生活将更加“危险”。

(四) 隐患

隐患就是潜藏或不易发现的危险或祸患。即在某个条件、事物以及事件中所存在的不稳定并且影响到个人或者他人安全利益的因素,它是一种潜藏着因素。“隐”字体现了潜藏、隐蔽,而“患”字则体现了祸患、不好。

安全隐患是指个体或组织违反安全的法律法规、规章制度、规程标准或者其他因素,在学习生活工作中存在的可能导致不安全事件或事故发生的物的危险状态、人的不安全行为和管理上的缺陷漏洞。

列举你周边可能存在的安全隐患。			



二、安全素养与事故心理

(一) 安全素养

安全素养是以安全知识与安全技能为基础，以安全意识与安全素质为核心的安全行为表现和习惯。安全素养是人们的安全意识、安全知识、安全技能和安全素质、安全态度的整合与升华，表现为安全习惯和安全行为。

1. 树立安全意识。安全意识是人们头脑中建立起来的生产必须安全的观念，也就是人们在学习生活工作过程中各种各样有可能对自己或他人造成伤害的外在环境条件的一种戒备和警觉的心理状态。安全意识包括：善待生命、珍惜生命的健康意识；提高警惕、关注细节的风险意识；预防为主、防范在先的超前意识；行为规范、遵纪守法的科学意识；时时刻刻、方方面面注意安全的警觉意识。人的安全意识是人所处时空安全感的定位和认知，人的安全意识受人的心理活动所支配，而人的心理是人的认知、情感和意志的综合反映。

2. 熟悉安全知识。要求了解生活安全、公共安全、职业卫生、自然灾害等方面的安全知识，了解危险因素及预防和应对的各种方法。

3. 掌握安全技能。要求掌握现代社会中安全生活和生产的基本技能、遇到危险能够正确逃生和事故应急的方法与技能。

4. 提升安全素质。安全素质包括安全意识、职业道德、法制观念、安全技能知识、文化知识结构、心理应变能力、承受适应能力和道德行为规范约束能力等。

5. 强化安全态度。态度是个人对特定对象以一定方式作出反应时所持的评价性的、较稳定的内部心理倾向。安全态度是指人们针对特定对象在安全方面具有的价值判断和感情色彩的心理倾向，是对安全意义或重要性进行估量（或评价）后所产生的某种看法、体验或意向，包括安全认知、情感、价值观、良心、意志、习惯等内容。不同的人对待安全的态度大概有三种：第一种是心里时时刻刻重视安全，即使是做不太有危险的事也想到安全两个字；第二种是不太重视安全，平时一般的工作不太在意安全，只有在做危险的工作时才采取防范措施；另一种是一贯忽视安全，不把危险当回事。



“安全素养”与“安全意识”不同，安全意识是指以安全知识为基础的心理反应。当“安全意识”通过对与安全有关的技能培养，成长为一种支配自我、保障安全的能力时，就升级为“安全素质”。“安全素养”与“安全素质”也不同，安全素质只有通过“情感态度”产生出相应的行为直至培养成习惯，才可以称得上是“安全素养”。简单的讲，“素质”是一种内在的能力；而“素养”是以内在的能力为基础的外在的行为表现，即以素质为核心的行为习惯的养成。

列举你周边可能存在的安全隐患：		
名 词	理 解	举 例
安全知识		
安全技能		
安全素质		
安全意识		
安全态度		
安全素养		

（二）事故心理

1. 事故原因与心理因素

引起事故的原因是多种多样的，既有人的因素，又有物的因素。人的因素中除了生理上的因素，还有心理的因素。物的因素如设备发生故障、仪器失灵以及工作条件不良等。物的因素之所以导致事故，又与人的管理不善、维护不良等有关。因此，在人和物这两个因素中，人的因素是主要的、大量的。

（1）发生事故的心理因素。通过对事故原因的分析，可以判断产生不安全行为的个体根据。大多数事故的直接原因都是由于人为的不安全行为造成的。分析事故原因的关系从三个方面入手：

第一，已知道的不安全行为：①有意违反安全规程；②无意违反安全规程；③破

坏或错误地调整安全设备；④放纵的喧闹、玩笑分散了他人的注意力；⑤安全操作能力低，工作缺乏技巧；⑥与人争吵，心境下降；⑦匆忙的行动，行动草率过速或行动缓慢；⑧无人道感，不顾他人；⑨超负荷工作，力不胜任。

第二，可能成为直接的人为事故的原因：①没有经验，不能查知事故危险；②缓慢的心理反应和心理上的缺陷；③各器官缺乏协调；④疲倦，身体不适；⑤找工作“窍门”，认为不安全的方法方便；⑥注意力不集中，心不在焉；⑦职业、工种选择不当；⑧夸耀心，贪大求全。

第三，心理上影响行为的不利原因：①激情冲动、喜冒险；②教育训练不够、知识技能差；③智能低、无耐心、缺乏自卫心、无安全感；④涉及家庭原因、心境不好；⑤恐惧、顽固、报复或身心缺陷；⑥业余生活单调；⑦轻率、嫉妒；⑧未受重用、身受挫折、心绪不佳；⑨自卑感、冒险逞能、渴望超群；⑩受到批评、心有余悸。

(2) 心理因素在事故致因中的地位。工作条件和心理因素在事故致因中有一定地位，人在发生事故时具有的心理状态，依事故发生的频率、作业条件不同而异。事故发生前人在行动起点上的心理大致有五方面的因素：①素质癖性；②无知、智能低；③无意、缺乏注意力；④被外界吸引、心不在焉，工作掉以轻心；⑤抑郁消沉。

案例1：情绪是影响行为的重要因素，不良的情绪状态是引发事故的基本原因。一个大学生因家庭问题与兄嫂闹纠纷，被哥哥打了两耳光，他一气之下拿了根绳子欲寻短见，被老母亲苦苦劝阻。没隔几天这名大学生在骑自行车通过道路交叉口时因情绪低迷、精神恍惚而闯红灯与左面来的汽车相撞丧生。

案例2：济南某青年职工，父母双亡，工资很低，还要供养弟妹，本人又患肺病，27岁也未找到对象，生活的情绪非常低沉。他常常对人说“不如死了清心”。上班经常迟到早退，违章作业不断发生。企业工会经常派人找他谈心，发给他困难补助，并送他到苏州疗养，病好后又帮他找到对象，结婚时工会还帮他找了房子。从此，他积极工作，严格执行规章制度，在一年的工作中连续防止了两起重大事故，受到单位表扬和奖励。

2. 事故心理因素

人的心理包括极其广泛的内容：从感觉、知觉、记忆、想象到思维；从情绪、感





情到意志；从兴趣、习惯、能力、气质到性格个性等等。事故的心理因素是对导致一个人发生事故的心理状态和成份的总称。导致事故的心理因素相当复杂，并且各种因素之间相互联系、相互依存，又相互矛盾、相互制约。它们常常是有层次的，互相依存、互相制约、辩证地起作用。为了便于研究，人们把影响和导致一个人发生事故的种种心理因素假设为事故的心理结构。事故的心理结构是由众多的导致事故发生的心理要素组成。在实际工作中，只有当一个人形成一定的引起事故的心理结构，而且具有可能引起事故的性格，并且碰到一定的引起事故的机遇时，才会发生也必然发生引起事故的行为。由此，可得出最基本的逻辑模型：

造成事故的心理结构+事故机遇→导致事故的行为发生→事故

3. 事故心理结构要素

在生产过程中发生事故的因素很多，而发生事故者的心理状态常常是导致事故的主要因素，甚至是直接的因素。造成事故的心理结构复杂多样，可归纳为：

侥幸心理。侥幸心理是无视事物本身的性质，违背事物发展的规律，违反维护事物发展制定的规则，想根据自己的需要或者好恶做事就能使事物按着自己的愿望发展，直至取得自己希望的结果。侥幸心理把出事的偶然性绝对化，在实际操作中认为“违章不一定出事，出事不一定伤人，伤人不一定伤己”。这些人不是不懂安全操作规程，也不缺乏安全知识，技能水平也不低，但是“明知故犯”。侥幸心理就是妄图通过偶然的原因去取得成功或避免灾害，成了许多失败、事故的罪魁祸首。

酒后驾车危险是每一位驾驶员都是知道的，但他们自认为酒量好，喝几口没问题，也不会倒霉到碰到警察，“以前都没事，今天会出事吗？”正因为有了这种侥幸心理，才闯大祸的。新浪汽车在网上做了“您觉得酒后驾驶现象屡禁不止的主要原因是什么”的调查问卷，最终的调查结果显示，是“驾驶员存在侥幸心理”的占被调查人数36.02%。侥幸心理是一种非常不健康的心理状态，它常常使人不愿意面对现实，放松心理防线，错误地估计事物的发展，沉浸在不切实际的幻想之中，做出不正确的判断，从而误入歧途。子曰：用兵之法，无恃其不来，恃吾有以待也；无恃其不攻，恃吾有所不可攻也。孙子这段话告诉我们，在任何时候都不要抱有侥幸心理，开车如打仗，时时刻刻都要做好以防万一的准备。侥幸心理惹祸水，灾难降临悔之晚。酒后驾



车害人害己的道理是人们用鲜血，用牢狱甚至生命换来的。因此，为了他人和自己的安全幸福，司机朋友千万不要有侥幸心理。

麻痹心理。指粗心、疏忽，对事物不敏感，失去警惕性。其主要表现通常形象的叫做“三乎”：马虎、凑乎、不在乎。即工作粗枝大叶，马马虎虎，不遵守安全规章，态度上大大咧咧，满不在乎。产生麻痹心理的原因很多，从主观上讲主要有盲目相信自己的以往经验，认为技术过得硬，保准出不了问题；是以往成功经验或习惯的强化，多次也无问题，我行我素，工作责任心差，安全意识淡薄，缺乏认真科学的工作态度；高度紧张后精神疲劳，也容易产生麻痹心理；养成松松垮垮、不求甚解的性格特征，自以为绝对安全；惯性操作，不注意周围环境和条件的变化。例如，汽车驾驶员在倒车后停车，结果忘记把排档放回原处，当再次发动时，车子倒车而引发了事故。

由于麻痹心理而导致的伤工事故案例很多。如某矿局就一个时期连续发生十起运输事故，死亡10人，经调查，各起事故的原因如下：第一，扳道岔未停车；第二，多人集体扒车、跳车；第三，矿车司机带病运行，而且在斜巷运输不挂保险绳；第四，强行扒车；第五，列车未挂红尾灯，超车行驶；第六，违章扒车；第七，信号工、把罐工脱岗；第九，未经允许，随意在轨道行走；第十，无证操作。分析上述的十起事故，可以明显地看出，麻痹心理促成了事故的发生。

偷懒心理。偷懒心理是侥幸的一种，指在工作生活中能少动就少动，干活图省事，嫌麻烦，能省力便省力，能将就就将就的一种心理状态。

偷懒心理特征	因偷懒心理造成事故的事例

逞能心理。褒义为知其不可而为之，知难而上，创造辉煌；贬义为做自己做不了的，逞能，外强中干。

逞能心理特征	因逞能心理造成事故的事例

莽撞心理。指莽撞言语、行动粗率而不审慎。

莽撞心理特征	因莽撞心理造成事故的事例

贪便宜、走捷径心理。其表现特征是：把必要的安全规定、安全措施、安全设备认为是其实现目标的障碍。这种贪便宜、走捷径的心理是人类长期生活中养成的一种心理习惯。例如，为了图凉快不戴安全帽，为了省时间而擅跨隔离栏等。某厂车工为了绕近道，有意识违章在起吊物下穿行，就在行走过程中吊臂突然落下，击中其头部导致死亡；起重吊物时，由于吊物不平衡，用人登上吊物一端起平衡作用，结果钢丝绳松脱，人掉下摔伤；在化工作业车间，为了抄近路，一位工人跨越溶解槽，结果被酸蒸气灼伤。

逆反心理。其表现特征是不接受正确的、善意的规劝和批评，坚持其错误行为。