



普通高等学校安全教育知识读本

大学生安全教育简明手册

吉林省高等教育学会保卫专业委员会 组编



高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

内容提要

本书由吉林省高等教育学会保卫专业委员会组织编写。本书在编写过程中,牢牢把握住权威性、科学性、实用性、时效性、地域性等编写原则,针对当代大学生的特点,从大学生活中多发、常见的安全隐患入手,以简明的行为规范和避险方法为主线,穿插图例、案例、知识链接等,生动简要地介绍各种安全防护措施,引导和帮助学生养成安全的行为规范、行为习惯和自我保护意识,形成自救自护能力,从而为社会、学校和家庭提供安全指导与服务。

全书以专题形式展开,分为意外伤害防范、自然灾害应对、人为伤害防范、食品安全、信息安全、常见心理问题应对、运动安全、常见流行疾病预防和急救常识9个专题。

图书在版编目(CIP)数据

大学生安全教育简明手册 / 吉林省高等教育学会保卫专业

委员会组编. —北京:高等教育出版社, 2011.8

ISBN 978-7-04-032583-6

I. ①大… II. ①吉… 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158952号

策划编辑 尤超英 范 峰

版式设计 张申申

责任编辑 范 峰

责任校对 杨雪莲

封面设计 张申申

责任印制 尤 静

出版发行 高等教育出版社

社 址 北京市西城区德外大街4号

邮政编码 100120

印 刷 北京凌奇印刷有限责任公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 5.75

字 数 140 000

购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598

网 址 <http://www.hep.edu.cn>

<http://www.hep.com.cn>

网上订购 <http://www.landaco.com>

<http://www.landaco.com.cn>

版 次 2011年8月第1版

印 次 2011年8月第1次印刷

定 价 12.00元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 32583-00

序言

对生命的尊重和珍视是人类社会永恒不变的追求。在当前知识经济时代、信息化社会以及国际局势多元化发展的新形势下,大学生受各种非传统安全因素的影响日显突出。加强安全教育,树立安全意识,培养大学生在紧急情况下的应变能力和自救能力,不仅关系到大学生人身与财产安全、身心健康和全面发展,也关系到学校人才培养质量、各项事业的发展以及社会的和谐与稳定。

安全是和谐的基础,是社会可持续发展的保障,是人民的福祉。对大学生进行安全教育,体现了科学发展观以人为本的要义,是培养大学生树立国民意识、提高国民素质和公民道德素养的重要途径和手段。

针对日益严重的安全问题,国家各级机关、部门出台了具体的法规和条例,各高校也结合自身情况制定了相关的安全管理条例。“居安思危,思则有备,有备无患。”防患未然,将危险消灭在发生之前,是防灾避险的最高境界。为此,每一个大学生,都要严格遵守相关规章、条例,学习并掌握必要的安全知识,在有效采取自我防护措施,从容应对各种险情的同时,也能在他人有难时,力所能及地见义“智”为,科学施救。

鉴于此,我们组织有关专家编写了本书。针对大学生的特点,本书从大学生生活中多发、常见的安全隐患入手,以简明的行为规范和避险方法为主线,穿插了事例、图例、知识链接等,介绍了各种安全保护措施。内容包括意外伤害防范、人为伤害防范、自然灾害应对、常见心理问题应对、信息安全、运动安全、常见流行性疾病预防以及常用急救知识等。通过本书的学习,可以帮助大学生树立“安全第一”的意识,掌握安全防范知识,主动增强安全防范能力,掌握应对各种危险的自救和救助他人的科学、有效的方法。

当前,高校面临的安全问题复杂多样,安全教育和管理工作必须警钟长鸣,常抓不懈。让我们共同努力,时刻把大学生的安全放在心上,让学校、社会、家庭和每一个大学生行动起来,为大学生成长、成才保驾护航。

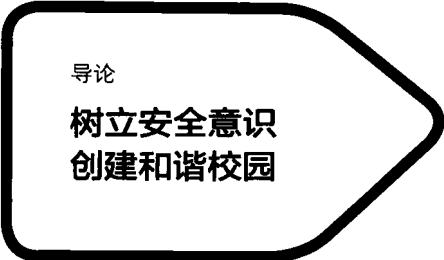
本书编写组

编写组成员（按姓氏笔画排序）

于健航 尤超英 王卫权 范 峰
胡彦博 梅 咏 傅雪林

■ 导 论	树立安全意识 创建和谐校园	1
	一、加强安全教育, 树立安全意识	2
	二、加强安全教育, 促进和谐校园建设	4
■ 专题一	意外伤害防范	5
	一、交通事故	6
	二、火灾	15
	三、触电	23
	四、溺水	26
	五、踩踏事故	30
	六、电梯事故	31
	七、动物致伤	33
	八、恐怖袭击	37
	九、核事故	40
■ 专题二	自然灾害应对	43
	一、地震	44
	二、雷电	52
	三、洪水	55
	四、泥石流	57
	五、火山喷发	60
■ 专题三	人为伤害防范	63
	一、诈骗	64
	二、传销	67
	三、盗窃	69
	四、诱拐	73
	五、抢劫与抢夺	75
	六、毒品	78
	七、性侵害	81

八、就业和勤工俭学(实习)	82
九、留学与旅游	85
十、校园暴力	91
■ 专题四 食品安全	95
一、食品安全常识	96
二、如何防止食物中毒	104
■ 专题五 信息安全	109
一、账户安全	110
二、网络安全	111
三、通讯信息安全	120
■ 专题六 常见心理问题应对	125
一、应激	126
二、神经衰弱	127
三、抑郁症	129
四、焦虑症	132
五、强迫症	135
六、精神分裂症	137
■ 专题七 运动安全	139
一、运动安全常识	140
二、常见的运动损伤及处理	142
■ 专题八 常见流行性疾病预防	147
一、流行性感冒	148
二、细菌性痢疾	149
三、肺结核	150
四、病毒性肝炎	151
五、红眼病	153
六、艾滋病	154
■ 专题九 急救常识	157
一、常见损伤处理	158
二、常见急救技能	161



导论

**树立安全意识
创建和谐校园**

一、加强安全教育, 树立安全意识

安全是人类生存、生活最基本的前提和保障, 也是社会存在和发展的前提和条件。党的十七大报告指出: “社会和谐是中国特色社会主义的本质属性。科学发展和社会和谐是内在统一的……要坚持安全发展, 加强社会治安综合治理, 深入开展平安创建活动”。

大学生是祖国的未来, 民族的希望, 承载着家庭、社会的期望。大学生的人身安全与身心健康, 是高校及社会安定和谐的基础, 是“办人民满意的高等教育”的客观要求, 也是大学生求知成才的前提条件。对大学生进行安全教育, 是贯彻落实科学发展观的具体措施, 是培养大学生树立国民意识、提高国民素质和公民道德素养的重要途径和手段。

随着社会的发展, 大学生的生活和学习已经与社会生活的各个方面紧密相连, 由此带来的安全问题也引起了全社会的普遍关注。大学生与其他社会群体相比, 普遍年纪较轻, 社会阅历较浅, 自我保护意识和社会协调能力较弱, 安全防范意识和能力比较欠缺, 由此导致的各种安全问题比较突出, 各种伤亡事件和案件时有发生, 大学生安全教育和安全管理工作的形势十分严峻。如何有效应对这些挑战, 确保大学生顺利成长成才, 创建平安和谐校园, 是摆在广大教育工作者特别是高校学生工作者面前的重大课题, 也是大学生个人应该正视和重视的问题。

科学发展观的核心是以人为本。开展安全教育, 归根结底体现的是对人的关怀。对大学生进行安全教育、帮助他们树立安全意识, 是国家、社会、学校以及家庭的共同责任。对大学生实施安全教育, 既要强调安全在人生发展中的重要地位, 又要关注学生的全面、终身发展。要激发大学生树立“安全第一”的意识, 努力在学习过程中主动掌握安全防范知识, 主动增强安全防范能力。

中国有句古话, 叫做“居安思危, 思则有备, 有备无患”。防患未然, 将危险消灭在发生之前, 是防灾避险的最高境界。对大学生实施安全

教育,就是要让学生在系统学习安全教育知识的基础上,养成科学的安全行为习惯,形成相应的防灾减灾能力,最终内化为一种自觉的安全意识。当每个大学生都具备了安全意识的时候,就可以避免绝大部分危险的发生,即使身处险境,也能够科学地自救和救助他人,从而将损失降至最低。针对大学生的安全教育,大体包括以下几个层面:

第一,牢固确立“安全第一”的意识,树立积极正确的安全观。通过安全教育,大学生应当树立起“安全第一”的意识,树立积极正确的安全观,把安全问题与个人发展和国家需要、社会发展相结合,为构筑平安人生主动付出积极的努力。为此,每个大学生都必须居安思危、提高警惕,在主观上养成安全意识,这样才能够最大限度地避免各类危险的发生。

第二,严格遵守各类安全规范,养成良好的安全行为习惯。通过安全教育,大学生应当了解安全基本知识,掌握与安全问题相关的法律法规和校纪校规,努力养成良好的安全行为习惯。

第三,掌握科学自救及救助他人的知识和技能。有备则无患。只有具备了安全自救、施救的知识和技能,才能在发生危险时临危不惧,避险逃生。为此,广大大学生要做到以下两点:一是对学校开设的安全教育课程充分重视,系统学习,掌握安全教育的基本知识和技能;二是平时多留意报刊、广播、电视、网络、音像制品、展览、科普画廊等对于安全知识和技能的宣传,积极参加各种正规的安全演练活动。

第四,遇险时保持冷静、沉着应对。当危险发生时,慌乱只会让自己和他人处于更加不利的境地,并且会给施救带来更多的困难,因此遇险时一定要沉着应对,冷静观察周围的环境,然后再寻求帮助或者实施自救,切忌草率从事。如果现场有专业人员的施救,一定要服从指挥。

二、加强安全教育,促进和谐校园建设

大学生在校期间的学习任务十分繁重,学习时间非常宝贵,和谐、稳定的校园环境对大学生顺利完成学业至关重要。“和谐校园”是“和谐社会”的有机组成部分,而建设和谐校园的目标就是营造一个安全、健康、文明的育人环境。可见,安全校园既是和谐校园的前提,也是和谐校园的目标。

当前,针对大学校园的安全建设工作主要包括:

(1) 自觉维护国家安全,树立“国家利益高于一切”的观念。国家安全涉及国家社会生活的方方面面,是国家、民族生存与发展的首要保障。维护国家安全,既是国家利益的需要,也是个人安全的需要。每个大学生都应有崇高的爱国情怀,严格遵守国家的各项法律和规章制度,自觉维护学校的正常秩序,不参加各类非法组织,不参加非法集会、游行、示威及张贴大、小字报等活动,不传播非法信息。

(2) 加强安全管理工作,从制度建设入手,制订应急预案,建设安全防护系统,加强安全教育队伍建设等,尽一切可能避免各类安全事故的发生。

(3) 加强大学生安全教育,增强防范风险和紧急避险能力。需要指出,加强安全管理和加强安全教育,两者相辅相成,缺一不可。前者是从教育环境入手,后者则是从受教育者个体入手,两者紧密配合,方能避免安全事故的发生。

由此可见,大学生安全教育是校园安全建设工作的重要组成部分。只有加强大学生的安全教育,使他们具备了安全意识、养成了安全习惯,才有可能推进各高校的校园安全建设工作,进而为创建和谐校园奠定基础。

1 专题一 意外伤害防范

在人的一生中，难免会遇到各种意外情况。大部分导致意外的危险因素就在我们身边。当遇到某种意外危险或面临某种突发事件时，许多人因为缺乏必要的安全知识，不了解正确的应对方法，而导致不良后果。因此，掌握必要的防范意外伤害的知识，自发地养成安全意识，并有针对性地进行一些安全训练，不仅可以使我们主动回避某些危险，一旦遇到意外险情时，也能指导我们进行科学的自救和救人，真正做到居安思危，有备无患。

一、交通事故

据不完全统计,近年来,我国每年因各类交通事故死亡的人数超过10万,交通事故被称为和平年代的“第一杀手”。

大学生群体也是交通的主要参与者之一,无论是外出办事、旅游、节假日回家,甚至每天上、下课,都离不开交通行为。

严格遵守交通法规和各类交通工具的使用规定,可以极大程度地降低发生交通事故的可能。如果不幸被卷入交通事故,那么,掌握各种交通工具的特性及相应的自救方法则非常重要。

(一) 步 行

大学生的主要交通方式是步行。行人是道路交通中的弱势群体,易受到伤害。很多同学认为遵守交通法规只是机动车司机的事,这是不对的,所有参与交通的主体,都应该自觉地遵守交通法规。

□ 行人安全建议

- 有人行道时走人行道,没有人行道时要靠路右边行走。
- 横穿马路时,优先选择有信号灯控制的人行横道、过街天桥和地下通道。在没有交通信号灯的情况下,横穿马路要先看左方后看右方(走到马路中间时),在确保没有危及安全的车辆的情况下通过,不要抢行,同时要始终注意来往车辆。
- 不要跨越或倚坐交通隔离设施。
- 行走时要留意周围情况。与伙伴同行时,不要并排行走,要给他人留出通行空间。

- 不要扒车、强行拦车或实施妨碍道路交通安全的其他行为。
- 不要在正在倒车的机动车后方抢行。
- 穿越有火车经过的路口时，要严格遵照信号灯指示通行。如果途经无信号灯路段，则要在仔细确认视线内没有火车后迅速通过。不要在火车轨道上或旁边停留。
- 不要使用轮滑鞋、滑板、滑板车等非常规交通工具参与交通行为。
- 在视线不好的天气及夜间出行时，最好穿着颜色鲜艳或有荧光反射功能的衣服，以便能被机动车司机及早发现。

□ 紧急避险

如果遭遇险情，请根据实际情况做如下处理：

- 在较宽阔的路面上，突遇机动车向你撞来，应准确判断车的前行方向，并迅速向其他无机动车的一方躲避。
- 如果已经无法躲避，则应尽力向上跳起，肩膀倾向斜前方，碰撞后努力维持肩膀向前的姿势，争取让肩部先着地，以减少对身体的损害。

□ 善后处理

- 行人与车辆发生事故后，应立即报警，认清驾驶人，并在现场寻找证人。如果事故中有人受伤，应立即拨打120或999求助（对于伤者的处理，请参见专题九相关内容）。
- 遇到撞人后逃逸的情况，应及时记下肇事车辆车牌号和车体特征（如品牌、车型、颜色、装饰物、碰撞位置等），追上肇事者或求助周围群众拦住肇事者。

（二）驾驶自行车、摩托车

在大学生遇到的各类交通事故中，自行车事故占总数的一半以上。摩托车因速度快，骑乘人员保护措施少，其事故死亡率一直高居交通事故死亡率的榜首。

□ 骑车人安全建议

- 在非机动车道内顺序行驶，不要进入机动车道。在没有划分机动车与非机动车道的道路上应尽量靠右侧行驶。不要数车并行，不要左右摇晃，不要高速行驶。
- 骑车至路口时，应主动让机动车先行。遇红灯时，应停在停止线或人行横道线以内。如果被阻隔在马路当中，则应把车顺向道路通行方向，不要横在路中，避免被剐蹭。
- 拐弯时，要伸手示意，并确保前后暂无来往车辆后再转弯，切忌急转猛拐，争道抢行。
- 骑自行车载物，物品长度不要超过自行车，宽度不要超过车把，高度不要高于骑车人双肩。城市道路禁止骑车带人。
- 不要双手脱把，或一手扶把、一手持物（如打伞）行驶。
- 不要用手或脚搭在机动车上借力前行。
- 不要在行驶中追逐、拉扯、嬉戏。
- 要及时维修、保养自行车，刹车失灵不要上路。
- 停车时应按照交通标志规定的地点和范围有序停放。在没有标志的道路边停放时，应不影响其他车辆及行人正常通行，更不要把车辆停在盲道上。

□ 乘用摩托车安全建议

- 未获得相关机动车驾驶证的人员不可驾驶摩托车。
- 驾驶摩托车应该在最外侧车道行驶，切忌在车流中穿梭。切忌超速行驶。
- 驾驶员及乘车人员上路时，一定要戴头盔。
- 搭乘摩托车时，不要侧坐或背坐，应将自己的身体固定好，防止摔落。

（三）乘用公共交通工具

大学生出行离不开公交车、出租车、地铁、火车、轮船、飞机等

各种交通工具。养成良好的乘车习惯，遵守各种交通工具的乘车要求，了解各种安全工具的使用方法，可以让我们在事故发生时进行有效的自救和科学的施救。

□ 搭乘汽车安全建议

- 不要携带易燃、易爆等危险品，也不要口袋中装尖锐的物品。
- 不要在车没有停稳前争抢上、下车。下车时，要注意确认后方无车辆后再下车。不要从车前方穿越马路。
- 不乘坐超员、改装、无运营许可的车辆。
- 不要在车辆行驶当中，将身体的任意部位伸出车外。不要向车外丢弃杂物。
- 乘客在车内闻到特殊气味、看到不明烟雾或发现可疑物品时，要及时通知司售人员，切勿自行处置。
- 上车后，要迅速了解车辆情况，如确认大巴车安全门及安全锤的位置，轿车门锁开关位置等。
- 有安全带的座位，一定要及时系好安全带。
- 发现司机有酒后驾车或疲劳驾驶行为时，应立即提醒司机停车休息，并换乘其他车辆。

□ 搭乘汽车紧急避险

- 乘车时如遇刹车突然失灵，乘车人不要惊慌，要利用车上固定物稳住身体，远离车辆，贴近障碍物的一侧，不要大喊大叫，影响驾驶员操作。
- 在碰撞可能发生前，使用如下姿势：深坐在座椅中，用双脚抵住前方座椅或车的固定部分，双臂夹胸交叉扶住前方座椅或车的固定部分，将头埋入双臂之中（图1-1）。
- 除非汽车将驶向悬崖，否则不要轻易在汽车疾驶的状态下跳车。跳车时应采取如下姿势：身体抱成团，即头部紧贴胸前，脚膝并紧，肘部紧贴于胸侧，双手捂住耳部，腰部弯曲，从车上顺势

滚出。

- 如果汽车掉入水中，不要急于打开汽车门窗逃生，应迅速关闭所有车门窗和通风口，保证车内足够的空气和平稳的下沉速度。要耐心等待车内外压力大致相同时，再采取行动——深吸一口气，打开车窗（车门通常打不开）或砸开车窗游出车外（用尖硬的东西如钥匙等物猛砸玻璃的下沿）。浮升时，慢慢呼出空气，以免伤害肺脏。



图1-1 碰撞应对姿势

- 如果在车祸现场发现漏油现象，应当大声示意其他人并迅速撤离到安全地点。

□ 搭乘地铁、火车安全建议

- 在站台上等车时，一定要站在黄色安全线以内，有序上下，不要在车门即将关闭时抢上抢下。
- 为地铁提供动力的接触轨携带高压电，位于靠近站台一侧，上面覆盖有木板的为接触轨。万一意外坠落，不论情况多么紧急，首先要镇定，留意脚下，以免触电。
- 地铁的报警装置通常安装在一节车厢两端的侧壁上方，在选择按响报警之前，要对事态进行初步判断，如果不是特别紧急的情况，应该等列车行驶到站台后再解决。
- 如果发现行驶中车门意外打开，不要试图自己去关闭车门，以免被抛出车厢。要及时示意其他乘客远离车门，并迅速通知乘务人员。

□ 搭乘地铁、火车紧急避险

- 当地铁停电时，首先应保持冷静，切勿惊慌，因为在停电发生后地铁的应急照明系统会立即启动，在工作人员进行广播解释和疏散前，

应原地等候，不要随便走动。

- 当地铁着火时，乘客应首先使用车厢两端报警器通知司机，然后取出车厢中部座椅下的灭火器扑灭初起火灾。当火势无法控制时，要在司机的指引下，沉着冷静、紧张有序地通过车头或车尾疏散门进入隧道，往临近车站撤离。在疏散过程中要注意脚下异物及路面凹槽，朝明亮处、迎着新鲜空气跑，不要进入逆向隧道，更不要盲目地相互拥挤、乱冲乱撞。

- 当不慎掉下地铁站台时，应该赶紧大声呼救并向工作人员示意，工作人员将采取措施停止向接触轨供电并及时救助。如果坠落后看到有列车驶来，最有效的方法是立即紧贴远离站台一侧的墙壁，以免被刮到身体或衣物。在列车停车后，由地铁工作人员进行救助。需要特别注意的是，看到列车已经驶来，千万不可就地趴在两条铁轨之间的凹槽里，因为地铁和枕木之间没有足够的空间使人容身。

- 乘坐火车出现的危险性最高的情况是火车脱轨，发生火车脱轨事故往往会出现剧烈的抖动和明显的急刹车等前兆现象。一旦有所察觉，应及时采取如下措施：远离门窗，抓住牢固的物体，使身体活动得到控制；紧靠在牢固的物体上，低头，下巴紧贴胸前，防止颈部受伤，或者后背紧靠座椅，双脚蹬住对向座椅，双手撑住餐桌桌板。如果是采取卧姿，则尽量将身体固定在座椅下、铺位下，防止被落物砸伤，或被其他人踩踏致伤。火车出轨前冲时，不要尝试跳车，否则身体会冲向路轨，造成二次伤害。火车停下后，要仔细观察周围环境，如停在交通繁忙地区或隧道内，则应该留在原地，等候救援。

□ 乘船安全建议

- 不管水性好坏，出发前要在行囊中预备一个便携式气枕或充气式救生圈。
- 登船后，要查看船上的安全逃生路线图，留意观察安全通道，记住