

体 验 生 命 教 育

发 展 生 命 质 量

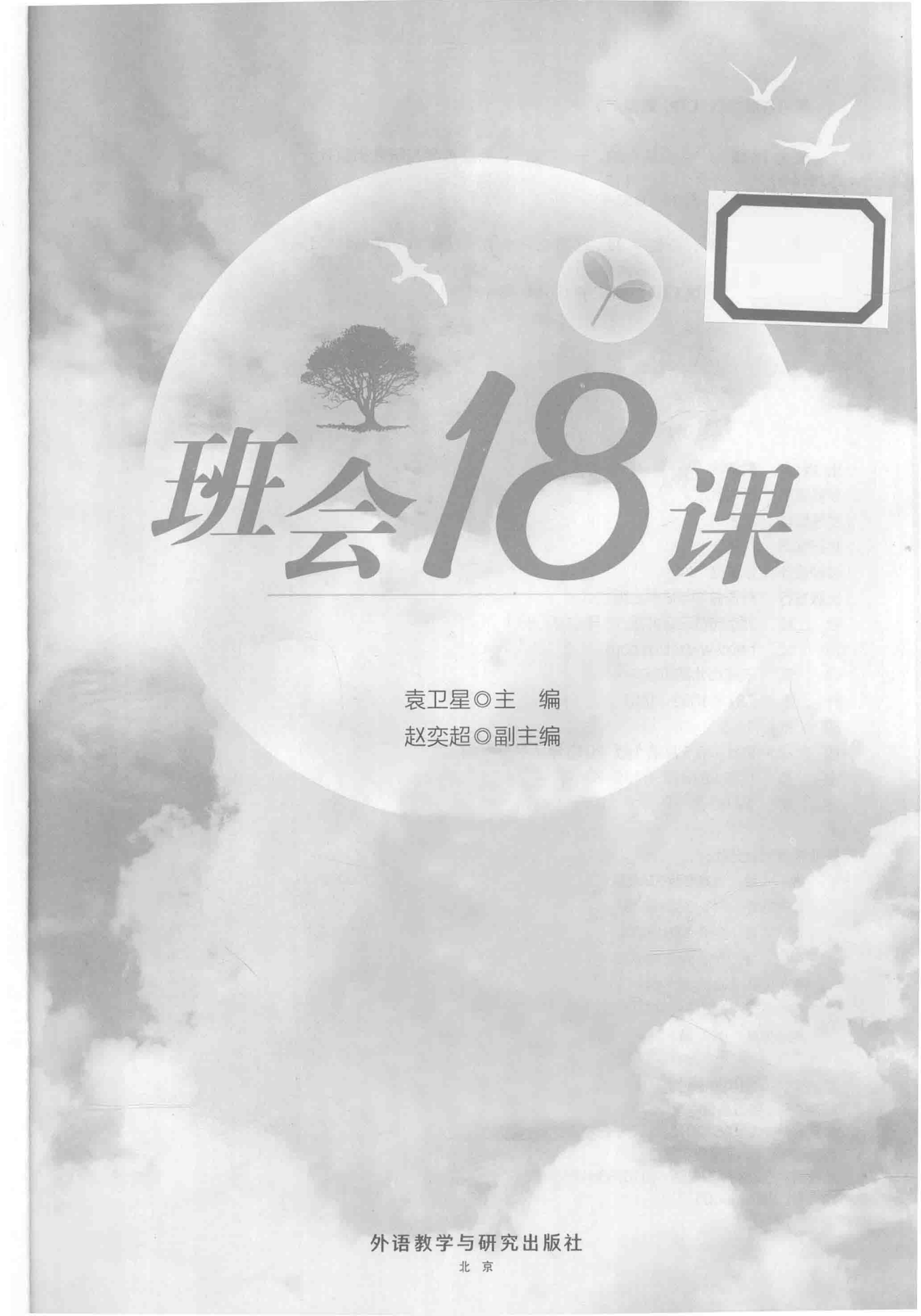


班会18课

袁卫星◎主 编

赵奕超◎副主编

外语教学与研究出版社



班会18课

袁卫星◎主 编

赵奕超◎副主编

外语教学与研究出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

班会 18 课 / 袁卫星主编. — 北京 : 外语教学与研究出版社, 2013.6

ISBN 978-7-5135-3360-7

I. ①班… II. ①袁… III. ①班会—中学—教材 IV. ① G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 152148 号

出版人 蔡剑峰
项目策划 吕志敏
责任编辑 王志艳
执行编辑 白燕飞
装帧设计 水长流
出版发行 外语教学与研究出版社
社 址 北京市西三环北路 19 号 (100089)
网 址 <http://www.fltrp.com>
印 刷 三河市北燕印装有限公司
开 本 787×1092 1/16
印 张 14.5
版 次 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5135-3360-7
定 价 29.00 元

职业教育出版分社:

地 址: 北京市西三环北路 19 号 外研社大厦 职业教育出版分社 (100089)

咨询电话: 010-88819475

传 真: 010-88819475

网 址: <http://vep.fltrp.com>

电子信箱: vep@fltrp.com

购书电话: 010-88819928/9929/9930 (邮购部)

购书传真: 010-88819428 (邮购部)

购书咨询: (010)88819929 电子邮箱: club@fltrp.com

如有印刷、装订质量问题, 请与出版社联系

联系电话: (010)61207896 电子邮箱: zhijian@fltrp.com

制售盗版必究 举报查实奖励

版权保护办公室举报电话: (010)88817519

物料号: 233600001

前言

开展生命教育是整体提升国民素质的基本要求，是社会环境发展变化的迫切要求，是家庭教育的重要职责，是现代学校教育发展的必然要求。2010年7月29日正式公布实施的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010-2012年）》，在战略主题中明确提出了“重视生命教育”的概念：“重视安全教育、生命教育、国防教育、可持续发展教育。促进德育、智育、体育、美育有机融合，提高学生综合素质，使学生成为德智体美全面发展的社会主义建设者和接班人。”

生命教育，是以人的生命为主线，围绕生命的活动和生活的内容而实施的专门化的教育，旨在引导学生认识生命、珍爱生命、发展生命，提升学生的生存能力和生命质量，帮助学生实现生命的意义和价值。

生命教育在内容上涉及三个方面：

生命与自我关系的教育。教育学生认识自己的生命，了解个体身心发展的规律，掌握促进身心健康的方法，学会保护自己，形成良好的生活方式和行为习惯，并能规划自己的人生，实现自己的人生价值。

生命与他人、社会关系的教育。教育学生充分认识个体生命的共在性和社会性，关心、爱护、尊重他人，积极面对人与人之间的冲突，发展健康的人际关系，遵守所在群体、社会的制度和规范，具有社会公德和社会正义感，做一个有爱心、负责任的家庭成员、社区居民、国家公民和人类的一员。

生命与自然关系的教育。教育学生认识到每个生物体都有存在的权利，尊重生物的多样性，建立生命共同体，遵守保护地球的守则，维持自然的生态平衡，形成健康的消费观念，实现人与自然的和谐以及自然的可持续发展。

生命教育在目标上涉及三个层次：

认识生命。了解生命的本性、生命发展的规律及影响生命成长的条件。

珍爱生命。树立生命可贵的意识，掌握生命保护的技能以及生命干预的技能，预防各种可能的生命伤害事件的发生。

发展生命。保持心理和情绪健康，促进社会性的良好发展，形成积极、乐观、热爱生命的人生态度；合理规划人生，发挥生命的超越性；激扬生命，追寻生命的不断发展和完善。

这三个层次围绕着个体生命的“成全”，认识生命是基础，珍爱生命是关键，发展生命是目的。三者递进中紧密相联，缺一不可。

开展生命教育的途径有很多，可以多学科渗透生命教育。生命教育的内容涉及各个学科领域，如科学、品德与生活、品德与社会、体育等学科是生命教育的显性课程；语文、音乐、美术等学科是生命教育的隐性课程；可以开展专题生命教育，包括青春期教育、心理教育、安全教育、健康教育、环境教育、禁毒和预防艾滋病教育、法制教育等；可以在综合实践活动中开展生命教育，如班级团队活动、节日纪念日活动、仪式活动、兴趣小组活动……更应当在学校日常生活与管理方面渗透生命教育，全校师生员工共同参与生命教育，让生命教育渗透在教育的每一个场景、每一个细节中。

本书为中小学校如何利用班会课开展生命教育提供可操作的教材。全书从“生命与安全”“生命与健康”“生命与职业”“生命与伦理”“生命与价值”六个层面设计成“班会18课”，引导学生认识和了解生命特性与发展规律，认识生命的可贵，掌握爱惜自己与他人生命的方法，掌握有关生命安全、生命干预的技能和技巧，明白群己关系以及社会公德的重要性，熟悉与他人相处的法则，掌握心理调适和解决冲突的技能；正确地认识自然对于人类的意义，掌握生态保护的知识技能；引导学生能够不断进行生命的自我体验和省思，欣赏和热爱自己与他人的生命，珍惜生命的存在，期盼生命的美好，体悟生命的意义，并且能够把这种生命的关怀和热爱惠及他人、自然，具有人文关怀、民胞物与的胸怀以及宽广的人类情怀；引导学生能够积极乐观地生活，与他人健康地交往，勇敢地面对挫折，不伤害自己和他人的生命，尊重物种的多样性和所有生命的权利，能够在人与人、人与社会、人与自然的和谐相处中，表现出正确的行为。班会内容贯穿着哲学、心理学、成功学、教育学等多种领域的知识，涉及到幸福、健康、爱情、死亡、艺术、尊严、友谊、宗教、责任、诚信、权利、义务、公正、优雅……多个话题。

青少年学生是社会主义事业未来的建设者和接班人，青少年学生的生命质量决定着国家和民族的前途与命运。我们希望通过本课程的建设，提高广大青少年学生的生存技能和生命质量；激发他们树立为祖国的繁荣富强而努力学习、奋发成才的志向；培养青少年学生形成科学的生命观，进而为树立正确的世界观、人生观和价值观念奠定基础；积极引导他们科学理解生理、心理发展的规律，正确认识生命现象和生命的意义。

因为，他们是祖国的未来！

本书的编写团队如下：主编 袁卫星；副主编 赵奕超；编者 孙建、于志新、武慧琴、徐鸽、吴青叶、潘丽萍、徐飞、沈彬。

编者
2013年7月

目 录

第 1 课 居家安全

第1节	居家安全常识	3
第2节	居家防火	6
第3节	居家防盗抢	9

第 2 课 校园安全

第1节	校园安全常识	15
第2节	校园食品安全	17
第3节	预防、应对校园暴力伤害	20

第 3 课 社会安全

第1节	社会安全常识	27
第2节	交通安全	30
第3节	网络安全	33

第 4 课 身体健康

第1节	认识你的身体	38
第2节	维护你的健康	42
第3节	酒精、香烟、毒品的危害	46

第 5 课 心理健康

第1节	认识你的情绪	52
第2节	从容驾驭情绪	54
第3节	压力管理	57

第 6 课 性的健康

第1节	认识性的含义	65
第2节	健康的性	66
第3节	健康安全的性	69

第 7 课 亲子沟通

第1节	认识家庭	75
第2节	维护幸福的家庭关系	77
第3节	学习为人子女、为人父母	80

第 8 课 同龄相伴

第1节	友谊的种类	87
第2节	建立健康的友谊关系	90
第3节	面对同辈压力	92

第 9 课 社交礼仪

第1节	认识社交礼仪	98
第2节	社交礼仪的基本原则	101
第3节	青少年应重点注意的社交礼仪	104

第 10 课 时间管理

第1节	时间管理的含义	112
第2节	时间管理的原则	116
第3节	时间管理的方法	119

第 11 课 钱财管理

第1节	认识理财	125
第2节	理财的意义	128
第3节	理财的方法	131

第 12 课 闲暇管理

第1节	认识闲暇	138
第2节	闲暇管理的原则	141
第3节	闲暇管理的方式	143

第 13 课 职业准备

第1节	构建知识结构	152
第2节	培养职业素质	157
第3节	提升职业能力	164

第 14 课 职业选择

第1节	影响职业选择的因素	170
第2节	职业选择的策略	173
第3节	成功人士的职业选择	176

第 15 课 职业规划

第1节	职业规划的支点	181
第2节	职业规划的步骤	184
第3节	职业规划的策略	187

第 16 课 学会负责

第1节	走近责任	192
第2节	明确责任	195
第3节	承担责任	200

第 17 课 秉持正义

第1节	关注弱势群体	204
第2节	参与公益事业	207
第3节	维护合法权益	210

第 18 课 超越死亡

第1节	直视死亡	216
第2节	向死而生	219
第3节	永生之道	222

第1课

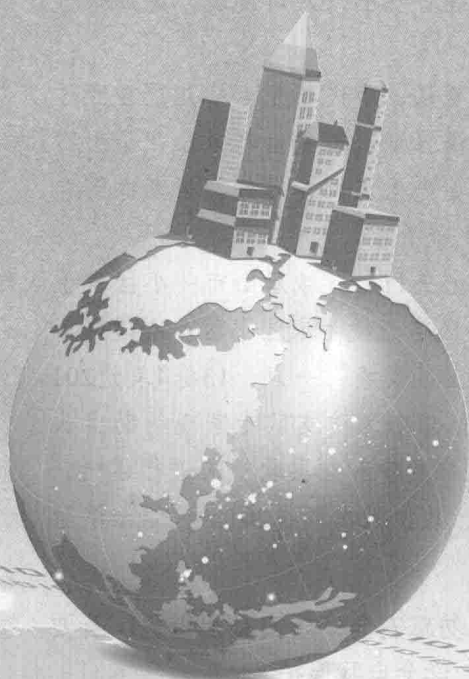
居家安全

本课我们将探讨——

- 什么是居家安全？
- 居家如何防火？
- 居家如何防盗？

关键词

- 居家安全
- 防火
- 防电
- 防盗
- 燃气安全



导言



如果说家是温馨的港湾，那么家的安全就是坚实的防波堤；如果说家是幸福的源泉，那么家的安全就是永不枯竭的源泉。想要保持家庭的祥和美满，我们必须了解居家安全常识，必须学会自我保护！

家是温馨的港湾、幸福的源泉。在这里，我们感受着温馨的亲情，享受着甜美的爱情，和家人一起学习、娱乐、休息，其乐融融。随着社会的发展，家庭中的各

类电器日益增多，天然气、液化气日趋普及……这一切虽然给我们的生活带来了极大的便利，增添了生活情趣，提升了生活质量，但同时也带来了不小的安全隐患。随着城市化进程的加速，各种犯罪行为日益增多，给社会治安与居家安全带来了不小的问题。

上海东方电视台报道：2010年1月19日凌晨两点，湖南长沙的曹女士与其六岁的儿子在电热毯上熟睡时，突然遭受电击，等曹女士清醒后发现，她的孩子已经死亡，而她自己 also 遭受了严重的电击伤。

北京《京华时报》报道：2005年11月27日凌晨，市民姜先生的儿子在客厅看电视时睡着，后被呛醒，发现电视机正在燃烧冒烟。姜先生赶紧让儿子出门报警，自己与妻子灭火。当消防人员赶到时，姜先生已倒在门口，姜妻也倒在卫生间。姜妻经抢救无效死亡，经鉴定为一氧化碳中毒。

成都《华西都市报》报道：2011年8月5日上午11时，峨眉山市一小区发生一起燃气泄漏爆炸事故，造成5人受伤。出事小区名为峨半家园小区，刚建好不久，许多住户正在装修。上午11点，小区内传出“轰隆”一声，13栋4单元201室突然发生爆炸，导致屋内3男2女5人重伤。据乐山消防支队专家现场勘察认定，造成该事故的直接原因为：201室天然气入户支管和灶具软管未进行连接，而天然气入户和分支三通阀门处于全开启状态，致使天然气在201室大量泄漏聚集，遇明火产生爆炸后引发室内物品燃烧。

这一起起触目惊心的惨剧提醒我们：居家勿忘安全，居安必须思危！若要维系家庭的美满幸福，必须了解居家安全常识，学会自我保护。

首先来探讨一下：居家安全应包括哪些内容？应如何自防自救？

第 1 节 居家安全常识

家是我们每个人最主要的生活场所，我们在家中吃饭、休息、娱乐、学习、照顾老人、抚养幼儿……因此，居家安全所涵盖的内容非常多，除了后面将重点探讨的居家防火与防盗之外，一般来说，还应重点注意以下一些方面。



安全使用家用电器

现代家庭的重要标志之一，就是电器化程度越来越高。电冰箱、电视机、洗衣机、洗碗机、电饭煲、电熨斗、电吹风、空调、电脑……这些东西在给我们的生活带来了方便的同时，也带来了不小的安全隐患。因此，安全使用家用电器是居家安全的重要内容之一。

爸爸买回来一台漂亮的微波炉，星星高兴极了。同学家早就有了微波炉，星星做梦都希望自己家也有一台。现在，梦想终于实现了。星星围着微波炉转来转去，真想亲自试一试。爸爸说：“小孩子不许动！”星星心里有些不服气，撅着嘴不吭声。第二天，趁着家里没人，星星从冰箱里取出两个鸡蛋，放在微波炉的盘子上，然后关上炉门，一按“开始”键，微波炉开始加热了。星星美滋滋地回到房间里，静静地等着吃鸡蛋。

“砰”的一声巨响，吓了星星一跳，他赶忙跑到厨房去看。原来，微波炉里的鸡蛋炸开了，把炉门也炸坏了。碎鸡蛋从炉子里飞出来，还崩碎了厨房的窗户玻璃。



安全用电小常识

- (1) 使用家用电器前要认真阅读说明书，没有说明书则要在家长的指导下使用。
- (2) 电视机、影碟机、电脑、音响等电器用品使用完毕后，要拔掉电源。
- (3) 雷雨天气下，除非有安装了避雷装置的室外天线，否则不要开电视机，以免遭雷击。
- (4) 发现电源、电器发生故障时，千万不要擅自修理，应立即切断电源，请专业人员维修。
- (5) 发现有人触电，切勿直接接触带电伤者，应立即切断电源或用不导电物体（如干燥的木棍、竹棒、布等）使伤者尽快脱离电源，并迅速拨打急救电话。



预防家庭食物中毒

家庭食物中毒虽然产生的社会影响不如学校、单位群体性食物中毒事件大，但据国家卫生防疫部门统计，近年来家庭食物中毒在所有食物中毒事件中所占的比例高达50%，而死亡人数则要占到85%以上。

据《西安晚报》报道，2010年8月3日中午，家住西安科技路西口一小区的周女士一家吃了发泡多日的木耳后，当晚全家出现了腹泻的症状。8月4日凌晨，周女士出现了更剧烈的不适症状，先是头疼头晕，接着肝功能衰竭、肾脏功能衰竭。医院经过反复治疗都没有取得任何效果。周女士的妈妈于8月5日也出现腹泻、呕吐等不良反应。因抢救无效，周女士母女先后死亡。专家诊治的结论是该木耳已变质并产生了未知生物毒素。



预防家庭食物中毒常识

- (1) 不吃不新鲜的食物和变质食物。
- (2) 不吃来路不明的食物，不自行采摘蘑菇和其他不认识的食物食用。
- (3) 一定不要采摘和食用刚喷洒过农药的蔬菜瓜果。蔬菜瓜果食用前要用清水浸泡一段时间，以去除其表面残留的农药。
- (4) 处理食品前先洗手。
- (5) 动物身上常带有致病微生物，一定不要让昆虫、兔、鼠和其他动物接触食品。



链接

家庭预防食物中毒四大误区

误区一：食物储存在冰箱内就安全

冰箱并不是食品保鲜、储藏的保险柜，冰箱内存放的食物也能引起食物中毒。因为冰箱内生熟食物混放，容易造成食品再次污染。另外，一些嗜冷细菌，如结肠炎耶尔森氏菌在0~5℃会大量繁殖和产生毒素。



误区二：食物经煮沸就能消毒杀菌，有坏味的食物煮一煮就可以吃了

因为有的细菌耐高温，如肉毒杆菌芽孢在100℃的沸水中仍能生存5个多小时，有的细菌的毒素并不能完全被沸水破坏。化学性食物中毒就不是高温处理可以避免的，有时煮沸反而会使其毒性加大。如烂白菜中产生的亚硝酸盐、发芽和未成熟土豆中的龙葵碱、油料中的黄曲霉毒素等，都不能通过高温达到消毒杀菌的目的。

误区三：细菌怕盐，所以咸肉、腌鱼不用消毒

副溶血性弧菌就喜欢含盐的环境，而其广泛存在于海产食品中，如海鱼、海虾、海蟹、鱿鱼及贝类等，在冷荤食品如猪头肉等卤菜中也极易生长繁殖。而副溶血性弧菌在含盐10%以下的食品中、不洁的抹布及砧板上可存活30天以上。温度、湿度较高的环境中，含盐荤食品一旦被其污染，只需2~3个小时，食品中的细菌数量就能达到使人食物中毒的程度。

误区四：食物没有变味就是没坏

许多食物虽然没有变味，或者外观没有明显腐败，但大量细菌都已深入其中，只是暂时还处在变质的量变过程中，还没有引起食物本质上的变化而已。



家庭意外事件防护

1. 家庭意外事件一：被困电梯

2005年8月16日晚7时，南京三牌楼大街23号钟阜大厦的一部电梯突然发生故障，三名居民被困在电梯内。电梯专业修理人员立即赶赴现场进行抢修。8点10分，三名居民在被困一个多小时后，终于被成功解救。

2013年3月16日，四川达州市一部电梯突然发生故障，从16楼瞬间飙升到33楼（顶楼），在猛烈的撞击下，二名乘坐电梯的乘客身受重伤，并被困一个多小时。

被困电梯了怎么办？

近年来各地电梯事故频发，如果不幸被困在电梯里，首先要保持冷静，按下电梯操纵盘上的求救电话（有标志）。如果求救电话失灵或无人接听，可以用手机拨打物业公司电话或者110。不要尝试强行撬门或者打开箱顶天窗。

2. 家庭意外事件二：忘带钥匙或钥匙丢失

2006年5月3日和16日，两位海口市民同样是没钥匙开门，因采用了不同的处理方法，导致了截然不同的结果。

5月16日上午9点左右，海口盐灶路海景湾花园一幢高楼楼下，一名上身赤裸、下着

短裤的年轻男子躺在地上一动不动，已经停止了呼吸。据知情者介绍，该男子系此楼13楼的用户，因房门突然打不开了，这名年轻男子便想通过阳台爬进隔壁窗户去打开房门，攀爬过程中不慎从阳台上摔落，当场死亡。

5月3日晚，家住海口海甸五西路颐海园的住户林女士也遇上了自家房门打不开的问题，林女士拨打了119，向消防部门求助。不到半小时，海口消防支队金融中队的消防队员赶到了林女士家。消防人员系着安全带，从林女士家楼上慢慢地攀爬到林女士家的窗户附近。紧接着，消防员通过窗户进入了林女士家，顺利地打开了房门。

开门求助常识

下班、放学回家发现找不到钥匙开门，倒垃圾回来发现一阵风把虚掩的门关上了……这些都是我们日常生活中可能遇到的事。上面的案例告诫我们，一旦遇到这类情况，应及时拨打119向消防部门求助，或者拨打110请专业开锁人员帮助开门，切不可盲目地自行解决。

活动·讨论

居家安全所涵盖的内容非常多，除了上面讲到的居家安全知识外，你觉得还有哪些方面也是居家安全所必须注意的？应如何防护？

第2节 居家防火

近年来，家庭火灾事故频发，据相关资料显示，家庭火灾不仅在各类火灾中所占比重最大，而且一旦发生，其后果也非常严重。故而，居家防火是居家安全的重中之重！一般来说，引发家庭火灾的原因主要有以下三方面。

用电不慎引起的火灾

现代家庭常用电器品种繁多，这些电器在使用过程中会因本身的质量问题和电器通电、断电、接地保护措施不完善而发生漏电、短路等现象，使电器内部电压突然升高、电流突然增大，从而导致燃烧或爆炸。此外，家中电线线路老化或裸露、接头松动以及私拉乱接等违章用电，都容易导致线路和电器因短路、接触电阻过大而引起火灾。

中国消防在线网报道，2009年3月14日上午8时，河南鹤壁市淇河路桂鹤小区的一居

民楼突发大火，20余人被困楼内，情况十分危急。消防官兵接报迅速赶往火灾现场，扑灭大火后询问知情人得知，此次火灾系房主看电视时电视机突然冒烟，然后爆炸引发。据悉，房主家电视机已经使用多年，且未对电器线路进行检修，爆炸很有可能由于电器老化引起短路所致。

防电器火灾小常识

(1) 要全面正确掌握电器的使用方法，不要盲目购买、安装、使用超负荷的家用电器，发现故障必须及时请专业人员进行维修。

(2) 要经常检查家中电器线路、插头、插座、开关等，发现老化、损坏要及时更换；不要擅自将配电箱保险丝换成铜丝或铁丝。

(3) 使用电器要人走断电，用毕断电，停电时也要临时切断电源。

二 燃气泄漏或操作不当引发的火灾

随着经济的发展和人民生活水平的提高，天然气、液化气、煤气等各种可燃气体逐步进入千家万户。燃气在给我们带来方便、卫生、环保等便利的同时，也带来了危险，如日常燃气使用过程的泄漏会引起火灾、爆炸和中毒。特别是罐装气瓶，如果不按要求存放、使用、维护和管理，一旦爆炸，它的破坏力不亚于一枚重型炸弹，不仅伤害自己，还危及四邻。

2009年11月20日凌晨5时30分，河南省濮阳市清华苑小区18号楼1单元2楼一住户因天然气泄漏发生爆炸事故，造成1~3楼通体坍塌，5人死亡，16人受伤住院。

燃气使用安全常识

(1) 连接炉灶或者热水器的胶管质量要好，两端接头要扎紧，要定期更换；经常用肥皂水检查阀门、胶管、炉灶连接处是否漏气，发现问题请专业人员及时维修、更换。

(2) 燃气使用完毕，不能只关炉灶或者热水器，一定要把总阀关好。

(3) 外出特别是出远门前，一定要认真检查，关好燃气阀门。

(4) 燃气瓶放置要远离火源。不要将燃气瓶内的残液随意倒入下水道。

(5) 一旦发生燃气泄漏，不要慌张，禁止开灯，不要使用手机、手电筒，避免金属等碰撞或摩擦产生火花，更不



能使用明火。正确的选择是先关闭燃气阀门,打开窗户自然通风。



生活用火不慎引起的火灾

除了上述两大引发家庭火灾的隐患外,居家用火不慎也极易引发家庭火灾。

(1) 烹调用火不慎。厨房一般面积小,物品密集,用火频繁,易发生火灾事故。如:用油炸食物时,油过多溢出遇明火燃烧;炒菜时,人离开导致食物被烤焦引发火灾。

(2) 吸烟不慎。烟头表面温度为 $200\sim 300^{\circ}\text{C}$,中心温度则为 $700\sim 800^{\circ}\text{C}$,烟灰被弹落时,有一部分不规则颗粒带有火星,若落在比较干燥、疏松的可燃物上,经一段时间的阴燃可引起火灾。躺在沙发上、床上吸烟,极易因疏忽导致火灾甚至人员伤亡。

(3) 儿童玩火。有些孩子好奇心强,喜欢探知新奇事物或模仿大人做事,比如在床上玩打火机、学大人用燃气做饭等。在没有大人看管的情况下,这些行为就很可能引发火灾。

(4) 防火安全意识淡薄。随意在家中存放如松香水、汽油、鞭炮之类易燃易爆物品,也是引发家庭爆、炸火灾的隐患。

链接

火灾逃生自救常识

- (1) 火灾袭来时要迅速逃生,不要贪恋财物。
- (2) 家庭成员平时要了解和掌握火灾逃生的基本方法,熟悉几条逃生路线。
- (3) 受到火势威胁时,要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等,并迅速寻找安全出口逃离。
- (4) 遇有浓烟时,要尽量使身体贴近地面,并用湿毛巾捂住口鼻。
- (5) 若身上着火,千万不要奔跑,可就地打滚或用厚重的衣物压灭火苗。
- (6) 遇火灾不可乘坐电梯,要向安全出口方向逃生。
- (7) 室外着火,门已发烫时,千万不要开门,以防大火蹿入室内;要用浸湿的被褥、衣物等堵塞门窗缝,并泼水降温。
- (8) 若所有逃生线路均被大火封锁,要立即退回室内,用晃动手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向外发送求救信号,等待救援。
- (9) 千万不要盲目跳楼,可利用疏散楼梯、阳台、落水管等逃生自救。也可用绳子或把床单、被套撕成条状连成绳索,紧栓在窗框、暖气管、铁栏杆等固定物上,用毛巾、布条等保护好手心,顺绳滑下,或下到未着火的楼层脱离险境。



活动·实践

1. 学习本节知识后，向家人宣传居家防火知识，并与他们一起对家中的电气设备、家用电器、燃气设备做一次安全大检查。
2. 观察家庭周边环境，了解安全通道位置，并设计几条火灾安全逃生线路。

第3节 居家防盗抢

权威部门调查数据显示，近年来我国刑事案件总量将“继续维持高位，可能会出现止升甚至下降的态势”（《2011年中国社科院法治蓝皮书》），但随着城市化进程的进一步加速，社会流动人口数量的继续增加，社会贫富差距的进一步拉大，我国现阶段社会安全形势依然不容乐观，尤其是近年来频发的人室偷盗、抢劫案件，给广大人民群众的生命和财产安全带来了巨大的危害。

据《法制日报》报道，2011年4月19日19时许，24岁男子桑某谎称自己是燃气公司工作人员，以抄表为名进入北京丰台区朱家坟二里曾姓女子家中。入室后该男子持刀对曾某进行威胁，并抢得移动电话、钱包、银行卡等物。桑某在逼迫曾某说出银行卡密码后，唯恐罪行败露，遂持刀刺砍曾某数刀，致其死亡。

据《咸阳日报》2011年5月10日报道，2010年7月26日下午4时，被告人陈晨和张鑫持刀进入自己昔日的老师刘某家。张鑫进入书房，在刘某身上连刺数刀，陈晨进入客厅后将刘的女儿杀害。刘某受伤后在书房内叫喊，张鑫又让陈晨用刀在刘某身上连刺数刀，致其死亡。杀人后，两人又将饭桌上装有300元现金和银行卡的钱包拿走，并用钥匙将刘家大门反锁后逃离现场。受害人刘某丈夫郑某于晚上8时许回家发现后马上报警，三原县公安局于翌日凌晨4时许将陈晨、张鑫抓获。

看着这一例例令人发指的惨剧，除了震惊于罪犯的狡诈与残忍外，我们也该意识到，了解居家防盗知识与学会自我保护是何等的重要！

居家防盗、防抢安全常识

（1）以上第一个案例中，作案人谎称自己是燃气公司查表员骗开了被害人家门。有鉴于此，如有陌生人来访，必须时时提高警惕，在问明其来意并确定其身份后才能开门。如门上装有“猫眼”窥镜的，还应通过窥镜观察；装有带小门的防盗门，则可先打

开小门，隔着防盗门问明情况。如是小孩单独在家，则无论如何都不应开门，可让对方等家长回来后再来。

(2) 对陌生人固然应加强防范，对熟人也不能掉以轻心。譬如上述第二个案例的案犯就曾是被害者以前的学生！近年来，这类所谓的“自己人”入室偷盗抢劫的案例也屡见不鲜。因此，我们要注意对家庭财产保密，家中的贵重物品、现金、债券及股票等不能轻易露底，包括对某些亲友、邻居、熟人也应保密。不要将家中钥匙随便交给他人使用，防止居心不良的人偷配钥匙行窃；如果钥匙丢失，要马上换锁。

(3) 除了主观上强化安全防护意识外，还应加固门窗。平房、楼房底层和二楼窗户应安装防盗栅栏；住进新宅时，应检查防盗门或房门锁是否合乎标准，不合格的立即更换；租赁房屋时，应及时更换门锁并检查防盗设施是否完好。如有条件，还可在家中安装与110联网的各类新型防盗报警装置。

(4) 遭遇歹徒入室抢劫时，应沉着冷静，以确保生命安全为首要原则，审时度势，灵活应对。如无力反击，则不可妄动，应与其周旋，言语规劝其中止犯罪；如果自己在屋内被绑架或被劫持不能脱身时，可先顺从歹徒，待有机会，如屋外有说话声、有铃声、隔壁房间里有人走动或有外人敲自己家门等，就可以借助室内物体巧妙报警，如推倒柜橱、打碎花瓶等。此外，还应尽可能地记住罪犯的突出特征，劫匪逃走时应尽力看清其所乘车辆、车牌及逃跑方向，并立即报警。

(5) 发现有人正在撬门窗企图入室抢盗时怎么办？如果是在回家时发现，要观察附近有没有其他人，如果没有，要马上退得远些，最好是既远又能盯住坏人的地方，然后高声喊叫并立即报警。如窃贼逃跑，应记住其逃离方向，认准其体态、相貌、衣着，记下其交通工具及车牌号码。如在家中发现有人企图入室盗抢，首先要拨打110报警，还可以退入较为安全的房间打开窗户大声呼救。还应注意的是，如果在回家时发现门窗异常，如门锁被毁、门虚掩、窗户大开、防盗窗损坏等，千万不要急于进屋，应冷静观察，并立刻报警。

(6) 发现家中被盗后，应迅速拨打110报警，同时要注意保护现场：不要在室内走动，不要收拾清理家中物品；不要接触门把手、锁具，不让无关人员进入，以免破坏指纹、脚印；对盗贼留下的物品，应重点保护，待警方处理。如家中存折、银行卡被

