

吉林省教育厅编

主编：于兴昌 韩子轩 郑 迅 杜春华

大学生安全教育

 吉林大学出版社



大学生安全教育

主编 于兴昌 韩子轩
郑 迅 杜春华

吉林大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生安全教育/于兴昌等编. —长春:吉林大学出版社,
2003.8

ISBN 7-5601-2918-8

I. 大... II. 于... III. 大学生—安全教育—教材
IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 072099 号

大学生安全教育

于兴昌 韩子轩 郑 迅 杜春华 主 编

孟亚黎 责任编辑

孙 群 封面设计

吉林大学出版社出版发行

(长春市明德路 3 号)

长春市永昌福利印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:6.5 字数:145 千字

2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 5601 - 2918 - 8/G·482 定价:8.80 元

《大学生安全教育》

编辑委员会

主 编	于兴昌	韩子轩	郑 迅	杜春华	
副主编	律德华	高卫星	茹志彬	李尊发	孟繁彬
	丁德军	蔡颖辉	章祖建		
编 者	郭忠义	郑寿剑	闫秀臣	牛家申	周学华
	孙乃久	蒋其明	张培刚	王长清	金钟哲
	孙超军	刘晓光	林 松	赵 超	刘 杰
	刘 会	马安柱	修君祎	李宝宏	范建业
	葛振山	李文彦	张兴明	矫庆国	徐树民
	张久伟	于景成	王晓明	李庆飞	于东峰
	张明哲	陈国忠	金立波	乔 羽	罗丙中
	姜云伟	姜喜吉	杨 柳	邹继良	娄 杰
	李战军	徐振和	冯艳荣		

序

大学生带着新的嘱托与期望，怀着对未来的憧憬和对知识的渴求跨入高等学府。在人的诸多需要中，人身及财产安全是人生理想信念得以实现的基础和保障。然而，近年来发生在大学生中的自杀、殉情、溺水而亡、交通事故、网上被骗、盲目被拐、违法行窃、鲁莽伤人等事件，尤如鲜活生命历程中的黑色漩涡，无情吞噬着如花的天之骄子。这有悖于人们初衷，有损于大学生健康成长的一桩桩、一件件在带给人痛苦的同时，留给我们——教育者和受教育者更多的是深刻的反思。掌握安全知识是生之所需，加强安全教育乃势在必行，维护高校稳定更是我们共同的责任。

有鉴于此，我们根据教育部《普通高等学校管理规定》、《普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定》以及全省高校安全保卫工作会议精神，编写了《大学生安全教育》。通过“校园生活篇”、“防火防爆篇”、“防骗防盗防抢劫篇”、“上网安全篇”、“防止性侵害篇”、“交通旅行安全篇”、“心理健康与安全篇”、“国家安全知识

与保密知识篇”、“遵纪守法篇”九个篇章。采取问答式，通过列举发生在大学校园内的典型案例并加以剖析的方式，较为全面、系统地阐明了大学生应当掌握的事关安全的基本知识及防范措施，而且力争言简意赅，突出安全精髓，注意实证问题，做到有的放矢。本书说理透彻、深入浅出、贴近学生、贴近生活，具有很强的科学性、针对性和可操作性，是对大学生进行安全教育的好教材，也是大学生加强自我教育、提高安全意识的好读本。

世间最宝贵的是生命，而人的生命只有一次。与其亡羊补牢，莫如防患于未然。危险，是一种可能，若疏忽了安全，它无时无处不在。危险，又可以防范，只要掌握了防范知识就完全可以避免。身处危难之时，愚人处之茫然，智者处之泰然。船至江心补漏迟，有备方能无忧患。可爱的莘莘学子，做智者吧，学习安全知识，守护生活平安，实现心中梦想，早成栋梁之材。

目 录

校园生活安全篇

一、体育运动应该注意哪些事项？	(1)
二、体育锻炼中常出现哪些生理现象？	(3)
三、在体育运动中如何避免意外伤害？	(5)
四、冬季锻炼身体怎样预防冻疮？	(6)
五、游泳运动的安全防护与注意事项有哪些？	(6)
六、什么是失恋？大学生失恋之后怎么办？	(8)
七、大学生失恋的不良表现形态有哪些？	(9)
八、大学生失恋后应注意哪些问题？	(9)
九、什么是正当防卫？(法律对正当防卫的规定)	(13)
十、大学生在哪些情况下可以实施正当防卫？	(13)
十一、大学生如何正确使用正当防卫？	(14)
十二、大学生实施正当防卫行为后怎么办？	(15)
十三、同学之间发生冲突之后怎么办？	(17)
十四、什么是骚扰电话？其表现形式有哪些？	(18)
十五、大学生接到骚扰电话怎么办？	(18)
十六、什么是食物中毒？如何防止食物中毒？	(19)
十七、校园滋扰主要有哪些表现形式？	(20)
十八、如何处理男女求爱的滋扰？	(20)
十九、遇到滋扰时怎么办？	(21)

二十、发现形迹可疑人员应如何处理？	(22)
二十一、中暑后应该怎么办？	(23)

防火防爆篇

一、高校火灾隐患部位和物品有哪些？	(24)
二、在学生宿舍如何防止火灾发生？	(25)
三、为什么挪用消防器材是违法行为？	(26)
四、为什么烟头不能乱丢？	(26)
五、为什么不能乱拉电线？	(28)
六、怎么拨打火警电话？	(29)
七、容易引起火灾的火源有哪些？	(29)
八、灭火的基本方法有哪些？	(31)
九、人身着火怎么办？	(32)
十、怎样使用推车式化学泡沫灭火器灭火？	(33)
十一、怎样使用推车式二氧化碳灭火器灭火？	(33)
十二、怎样使用清水灭火器灭火？	(33)
十三、怎样使用酸碱灭火器灭火？	(34)
十四、怎样使用手提式干粉灭火器灭火？	(35)
十五、怎样使用干粉灭火棒灭火？	(36)
十六、逃生的原则有哪些？	(36)
十七、逃生的基本方法有哪些？	(38)
十八、怎样正确使用逃生器具？	(40)
十九、怎样在逃生中进行自我保护？	(41)
二十、逃生的注意事项有哪些？	(42)
二十一、什么是爆炸？如何防止爆炸伤害事故发生？	(43)

防骗防盗防抢篇

- 一、为什么有些大学生在交往中容易上当受骗? (46)
- 二、发生在高校的诈骗案中, 针对大学生有哪些
 常见骗术? (48)
- 三、大学生择业时如何防止受骗? (51)
- 四、大学生如何提防马路骗子? (52)
- 五、女性为什么容易受骗? (53)
- 六、女大学生如何防止受骗? (55)
- 七、高校盗窃案件时有发生, 作案分子主要采取
 哪些方法和手段进行盗窃? (56)
- 八、学生宿舍什么时间容易发生被盗案件? (61)
- 九、学生宿舍防盗应注意哪些问题? (62)
- 十、如何保管好自己的现金和贵重物品? 发现存折
 丢失怎么办? (63)
- 十一、大学生如何才能避免被抢劫? (64)
- 十二、大学生遭遇抢劫应如何处理? (65)

上网安全篇

- 一、大学生聊天交友应注意哪些问题? (67)
- 二、大学生在浏览网页时应注意哪些问题? (69)
- 三、大学生在进行网络购物时应注意哪些问题? (71)
- 四、如何避免遭遇网络陷阱, 防止网络欺骗? (72)
- 五、如何保护好个人 E-mail 及其他网上通讯方式? (74)
- 六、如何克服网络性心理障碍及网络综合症? (75)

- 七、如何提高法律意识, 预防网络犯罪和利用网络犯罪? (76)

防止性侵害篇

- 一、发生在校园中的性侵害形式有哪些? (80)
- 二、哪些女大学生容易受性侵害? (83)
- 三、女大学生如何防止遭遇性侵害? (84)
- 四、女大学生在遭遇性侵害时应如何处理? (85)
- 五、女大学生宿舍应注意哪些安全问题? (87)
- 六、女大学生出行应注意哪些安全问题? (89)
- 七、发生性侵害时, 怎样在犯罪分子身上留痕取证? (90)

交通旅行安全篇

- 一、行人应注意哪些安全问题? (92)
- 二、乘车应注意哪些安全问题? (93)
- 三、乘坐火车发生火灾时, 应如何采取应急措施? (95)
- 四、大学生乘车、船时怎样保护钱物? (95)
- 五、旅途中遇到坏人抢劫怎么办? (96)
- 六、登山应如何注意安全? (97)
- 七、登山时被毒蛇咬伤怎样处理? (99)
- 八、在校外实习应注意哪些安全问题? (99)
- 九、住旅社时应注意哪些安全问题? (101)
- 十、乘电梯时应注意哪些安全问题? (101)

心理健康与安全篇

- 一、心理健康的标准是什么? (104)

二、什么是不良心理？大学生主要有哪些不良心理表现？	(104)
三、大学生如何培养自我意识	(106)
四、大学生如何调适自己的情绪？	(109)
五、大学生如何面对挫折？	(111)
六、特困大学生如何面对经济上的困难？	(115)
七、大学生如何看待自杀行为？	(115)
八、引发大学生心理问题的因素有哪些？	(117)
九、如何化解心理压力？	(120)
十、大学生中有哪几种常见的心理问题容易引发违法犯罪行为？	(122)

国家安全知识与保密知识篇

一、为什么要在大学生中进行国家安全知识教育？	(126)
二、危害国家安全的五种行为是什么？	(127)
三、如何正确认识高校国家安全的形势？	(130)
四、大学生应怎样维护国家安全？	(134)
五、为什么要在大学生中进行保密知识教育？	(136)
六、造成失密、泄密的因素有哪些？	(137)
七、如何防止失密、泄密？	(142)
八、发现国家秘密已经或可能泄露时，应当采取哪些措施？	(143)

遵纪守法篇

一、大学生应如何接受法纪观念教育？	(145)
-------------------------	-------

二、大学生如何有效控制饮酒，避免醉酒和酗酒现象发生？	(147)
三、学校为什么要禁止大学生赌博？如何抵制和拒绝参与赌博？	(151)
四、大学生为什么要远离毒品？如何预防毒品侵袭？	(154)
五、什么是黄色淫秽制品？它有何危害性？大学生如何抵制黄色淫秽制品的危害？	(156)
六、为什么严禁大学生男女同居？	(157)
七、学生丢了钱物之后，若怀疑是周围人所为怎么办？	(159)
八、如何正确反映学校管理工作中出现的问题？	(161)
九、大学生如何应对不利于学校稳定的事件？	(163)
十、大学生如何正确对待邪教问题？	(164)
《中华人民共和国治安管理处罚条例》	(170)
《学生伤害事故处理办法》	(182)
《普通高等学校学生安全教育及管理暂行规定》	(190)
后 记	(195)

校园生活安全篇

一、体育运动应该注意哪些事项？

体育运动是增进身体健康、改善体质的主要手段。但是体育锻炼必须遵循人体运动时的生理变化规律，并充分注意营养、休息、安全和卫生等，否则会造成不良影响，妨碍身体健康，甚至造成严重危害，留下终身痛苦。

首先，要了解你所要进行这项运动的性质，你自身的条件是否适合这项运动，还要熟悉这项运动的特点及其危险性。

其次，要做好准备活动、整理活动、运动量的安排以及运动进餐和饮水。

（一）准备活动

准备活动就是在参加各项运动或比赛前所做的各种身体练习。其目的主要是使人体为即将进行的运动或比赛作好机能上的动员和准备。

准备活动的主要作用有以下几方面：

1. 提高神经和肌肉的兴奋性 通过准备活动，使神经系统和肌肉的兴奋性得到提高，从而使人体在运动时能迅速进入工作状态，并尽快地达到最高活动水平。

2. 克服内脏器官的生理惰性 人体从安静状态进入紧张的肌肉运动状态，要有一个生理上的准备过程。人体的生理机能活

动是有惰性的，内脏器官的生理惰性更大。通过准备活动使内脏器官，特别是心、肺等活动加强，避免或减轻在运动时因内脏器官活动暂时不能适应肌肉工作的需要而发生心慌、气喘、腹痛、动作失调等不良现象。

3. 预防运动损伤 适宜的准备活动，可以提高肌肉的温度和代谢的强度，减少肌肉活动的内部阻力，提高肌肉韧带的力量和弹性，增加关节内滑液的分泌，使关节灵活、动作幅度加大，防止运动时肌肉、关节和韧带的损伤。

（二）整理活动

整理活动是在运动后所进行的一些缓和、放松和按摩活动，目的是通过整理活动使身体各系统由激烈的活动状态逐步过渡到相对安静的状态以减轻疲劳，是促进恢复过程的一种手段。在人体运动停止后的短时间内，各器官机能活动仍然是非常激烈的，如果运动后人体马上处于静态，对强大的呼吸活动和快速的血液循环是不利的，有碍氧债的偿还和疲劳的消除。

（三）运动量的安排

在体育锻炼中，运动量是否适宜，是一个极其重要的问题。实践证明，运动量过小，锻炼效果不好，运动量过大，不仅不能起到增强体质作用，反而有损健康。只有适宜的运动量，才能有效地增进健康，增强体质。要根据年龄、性别、健康状况等合理安排锻炼的时间和间隔的时间。

（四）运动进餐和饮水

1. 饭前饭后不宜进行剧烈运动 一般地说，体育锻炼应在饭前半小时结束，在饭后一小时左右开始。运动后立即吃饭或饭后立刻进行剧烈运动，都不符合生理卫生的要求，将影响人体对食物的消化和吸收。因为运动时，大脑的运动中枢和交感神经处于高度兴奋状态，因而大量血液流入肌肉，胃肠等内脏器官，获得的血液则相对减少；同时由于运动时副交感神经被抑制，消化

系统的活动也处于抑制状态，胃液分泌减少，消化能力减弱。如运动后未经一定的休息就吃饭，不仅会影响食物的消化和吸收，长此下去，还会引起消化不良和慢性胃炎。

就餐后短时间内也不宜进行剧烈运动，以免对胃产生不良影响。饭后，胃内装满了食物，运动剧烈震动，容易牵扯肠膜引起腹痛、恶心。另外，运动后食用大量的冷饮，会使胃肠血管突然收缩，使供给胃肠的血液突然减少，导致胃痉挛，发生腹痛、恶心等现象。

2. 运动中和运动后不可大量饮水 水是人体的重要组成部分，也是人体内含量最多的成分。一般成年人体内水分约占体重的60%~70%以上，参与体内物质代谢，调节体温及保持腺体分泌等生理过程，对健康有很大作用。但在运动中饮水过多，会使胃部膨胀，妨碍膈肌活动，影响呼吸，也不利于运动。运动中大量饮水还会由于水分渗透到血液中，使血液浓度稀释，血量增多，增加心脏和肾脏的负担，有损健康。

运动后更不宜大量饮水。因为运动时体内盐分随汗液大量排出，此时大量饮水而不补充盐，结果会使血液的渗透压降低，破坏体内水盐代谢平衡，影响机体的正常生理机能，运动时和运动后的口渴感往往并不是体内真正缺水造成的，主要是由于运动时呼吸加快，咽喉部分的黏膜干燥，刺激了该处的神经末梢而产生渴感。

二、体育锻炼中常出现哪些生理现象？

（一）肌肉酸痛

不经常参加体育锻炼的人，或长时间中断了体育活动又重新参加锻炼时，在头几天的锻炼后，往往会感到肌肉酸痛，这是身体内部组织暂时得到的统一遭到破坏的结果，是正常现象。一般

经过适当的调整和坚持锻炼，身体就会很快适应起来，疼痛也会随之消除。

（二）抽筋

抽筋是指人体某一部位肌肉发生强直性收缩，引起局部疼痛和发生障碍的现象，多见于游泳、田径、足球、篮球等运动项目中。抽筋发生部位多在于小腿、游泳时，有时大腿、小腿、手指、脚趾，甚至腹部肌肉都有可能发生抽筋。

发生抽筋的主要原因是肌肉受到神经组织的刺激而发生非意志的收缩的结果。例如，在游泳时，因水温过冷，身体骤然受到冷水的刺激而引起的抽筋或是在运动中用力过猛，长时间紧张而剧烈的运动，身体大量出汗，体内盐分丧失过多等等，常常导致抽筋。

发生抽筋后应该采取正确的方式处理。

（1）大腿抽筋时，仰卧在地上，举起抽筋的大腿与上体成直角，弯曲膝盖，然后用两手抱住小腿用力屈膝，使小腿紧贴抽筋的大腿上，同时用双手抖动大腿和小腿部的肌肉，并逐渐向前伸直。

（2）小腿或脚趾抽筋时，如果是左脚，先仰卧，再用右手握住左脚的大拇趾，并向胫骨方向用力拉，同时用左手掌压住左膝盖上，帮助大腿伸直。也可使抽筋的足尖上翘，足跟用力蹬，并用力捏小腿肚子，即可消除。

（3）手指抽筋时，可将抽筋的手指握成拳头，然后用力将手指张开，这样反复进行，直至抽筋消失为止。

（4）腹部抽筋时，先仰卧在地上，迅速把两大腿弯曲，贴近腹部而后伸直。但不要用力过猛。反复进行直到抽筋现象停止。

（三）“极点”和“第二次呼吸”

在中、长跑和其他剧烈运动的过程中，开始不久的一段时间内，会出现呼吸急促、胸部发闷、下肢沉重、动作失调甚至呕吐

等现象，有时还伴有肋下疼痛。这种生理现象在运动生理学上称为“极点”。出现“极点”后，可稍微调整一下运动的强度，加深呼吸，使氧气供应增加，排除二氧化碳，渐渐适应肌肉运动的需要，使运动神经和植物神经在新的高度上平衡，就可以消除“极点”。此时动作变得轻松、协调、有力，工作能力又会重新提高。这种现象，在运动生理学上称为“第二次呼吸”。

三、在体育运动中如何避免意外伤害？

体育运动中要避免意外伤害须做到以下几点：

1. 要在身心状况良好的情况下运动，不能在生病、过度疲劳、精神状态不佳、思想不集中时运动，以免发生意外。

2. 要从实际出发，根据自己的年龄、性别、体质、体育技能确定运动量的大小和运动技术的难易，做到循序渐进，从易到难，运动量从小到大，切不可好高骛远、超负荷运动。

3. 运动时，要穿合适自己身体的衣裤鞋袜，身上不能带刀、剪、钢笔等硬的物件；衣服上不要别胸针、校徽、证章等；头上不要别各种发卡；戴眼镜的同学在活动时应摘下眼镜，以免在活动时发生意外。

4. 吃饭后1小时才可以做剧烈的运动，剧烈运动完半小时后才可以进餐。

5. 运动前要做好准备活动，运动后要做整理运动，防止引起恶心、呕吐、心慌、血液下降等不良症状。

6. 遵守运动规则，检查运动器材、运动场地是否完好，否则不要使用。

7. 雨雪天气运动要防止滑倒，以免造成身体受伤。注意天气的变化，避免高温和气温低的天气运动。

8. 上体育课时，按老师的要求进行运动，以免发生意外。