

大学生 危机自救手册

Save Yourself

■ 吴志功 李雪莲 杨文茹 编著



高等教育出版社

大学生 危机自救手册 Save Yourself

■ 吴志功 李雪莲 杨文茹 编著



高等教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生危机自救手册 / 吴志功, 李雪莲, 杨文茹编著.
—北京: 高等教育出版社, 2006. 2

ISBN 7-04-018371-4

I. 大... II. ①吴... ②李... ③杨... III. 自救
互救 - 青年读物 IV. X4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 002490 号

策划编辑 徐莉萍 特约编辑 夏叶、宏英 版式设计 范晓红
内文插图 虹宇北卡创作中心 封面设计 张申申
责任校对 俞声佳 责任印制 韩 刚

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街 4 号	免费咨询	800-810-0598
邮政编码	100011	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
			http://www.landaco.com.cn
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司	畅想教育	http://www.widedu.com
印 刷	高等教育出版社印刷厂		
开 本	787×960 1/32	版 次	2006 年 2 月第 1 版
印 张	8.875	印 次	2006 年 2 月第 1 次印刷
字 数	150 000	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 18371-00

郑 重 声 明

高等教育出版社依法对本书享有专有出版权。任何未经许可的复制、销售行为均违反《中华人民共和国著作权法》，其为人将承担相应的民事责任和行政责任，构成犯罪的，将被依法追究刑事责任。为了维护市场秩序，保护读者的合法权益，避免读者误用盗版书造成不良后果，我社将配合行政执法部门和司法机关对违法犯罪的单位和个人给予严厉打击。社会各界人士如发现上述侵权行为，希望及时举报，本社将奖励举报有功人员。

反盗版举报电话：(010) 58581897/58581896/58581879

传 真：(010) 82086060

E - mail：dd@hep.com.cn

通信地址：北京市西城区德外大街 4 号

高等教育出版社打击盗版办公室

邮 编：100011

购书请拨打电话：(010)58581118

序

近年来,我国高等教育事业有了长足的发展,也正在精英化向大众化转变。从1999年开始,经过连续扩招,我国高等教育的毛入学率从1998年的9.8%提高到2004年的19%,普通高校在校生人数由1998年的643万发展到2004年的1300多万,少数经济发达的地方,如北京、上海和天津,已开始步入高等教育的普及化阶段。在招生数量迅速扩大的同时,学校的数量也有了较大的增长,办学主体、办学形式趋于多样化。短短的十年内,国家通过多渠道拓展高等教育资源,学校的数量快速增加,目前在全国统考中招生的高校数量就有2100多所,就举办学历教育的高校而言,已有普通本科院校、高等专科学校、高职院校、高校分校、独立学院、短期职业大学、民办高校、成人高校和网络学院等多种类型。高等教育事业的快速发展使得高校学生管理工作原来行之有效的制度和办法面临着许多新问题和挑战。从管理层面上看,与以往相比,我们管理的对象变得数量巨大化,形式多样化,内容复杂化。在越来越开放的高校办学和越来越复杂的社会环境中,公共安全问题正逐步成为学生管理的重点和难点问题。因此,加强对高校学生管理公共安全方面的研究,提高大学生安全防范的意识,使他们掌握安全方面的知识和应对处理突发事件的措施和办法,安全、顺利完成学业,是确保高校



稳定、社会稳定，做好高校学生管理工作的重要方面。

高校既是大学生、年轻人的聚集区，又是危机事件容易爆发和传播的地域。大学生由于精力旺盛，血气方刚，常常因缺少经验和感情冲动等原因出现意外伤害的危机事件，近年来发生在大学校园里的恶性事件逐渐增多、不少高校还潜伏着一些危险的人为事故隐患。高校面对的危机事件多、处理难度大，懈怠不得。减少危机和减少危机发生所造成的损失一方面需要加强研究，另一方面需要开展预防及避险技能培训。目前，虽然许多高校在这方面已经开展了一些工作，收到了一定的效果，但离国家和老百姓的要求和期望还有一定的距离。



II

北京师范大学吴志功、李雪莲同志在高校多年从事大学生的安全管理和研究，有很多实践经验和研究结果，工作很努力也很到位，他们和有关同事一起研究编写的《大学生危机自救手册》，是专门写给大学生的，比较全面地概括了在高校可能遇到的危机事件和具体的应对办法，对帮助大学生提高应对危机的能力和学习避险防患的本领有很好的指导和借鉴作用，值得推荐给在校大学生和学生工作管理者研读。

姜 钢

2005年12月15日



目 录

I

序 / 姜 钢

1

第一章 大学里的危机不可忽视

一、象牙塔里的生活 / 2

二、与大学生相关的危机及危害 / 3

1. 危机的类型 / 3

2. 危机事件的现状 / 4

三、时刻保持警觉 / 7

1. 留心“万一”事件 / 8

2. 做个合格的监督员 / 8

3. 有准备就有可能躲过天灾 / 9

附录 常用救助电话号码及网站 / 10

12

第二章 始料未及的意外事故，你能应对吗

一、发生火灾时 / 12

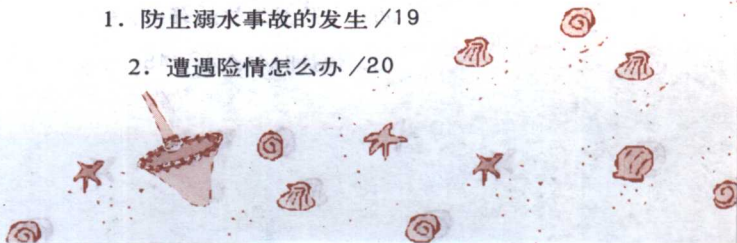
1. 校园里的火灾源 / 13

2. 火灾来了怎么办 / 15

二、游泳溺水时 / 18

1. 防止溺水事故的发生 / 19

2. 遭遇险情怎么办 / 20



3. 溺水时如何自救 /23

三、发生交通事故时 /24

1. 乘坐汽车需注意 /25

2. 乘坐轮船需注意 /26

3. 乘坐火车需注意 /28

4. 乘坐飞机需注意 /29

四、发生踩踏事故时 /31

1. 容易发生踩踏的场所 /31

2. 如何采取紧急措施 /31

五、发生触电事故时 /33

1. 在室内如何预防触电 /34

2. 在室外如何预防触电 /35

3. 如何抢救触电伤员 /37

六、突然停电时 /39

1. 在学校遇上突然停电 /39

2. 在校外遇上突然停电 /40

七、有害气体泄漏时 /42

1. 有害气体泄漏怎么办 /42

2. 有害气体的种类及危害 /43

八、发生爆炸时 /47

1. 哪些是易燃易爆危险品 /47

2. 防止危险品爆炸的袭击 /48

3. 爆炸时怎么办 /48



九、发生恐怖袭击时 /49

1. 恐怖袭击的类型及特征 /49

2. 被恐怖分子挟持怎么办 /49

3. 遇到生化武器袭击怎么办 /51

附录 常用救助电话号码及网站 /53

57

第三章 运动与安全

一、运动需注意 /57

1. 合理安排, 健康运动 /57

2. 运动中常见的几种症状 /59

二、运动中常见伤 /61

1. 网球肘伤 /61

2. 跑步常见伤 /61

3. 其他运动常见伤及其预防 /62

三、损伤及处理 /63

1. 刺伤、割伤和撕裂伤 /64

2. 擦伤 /65

3. 瘀伤 /66

4. 压伤 /67

5. 骨折 /68

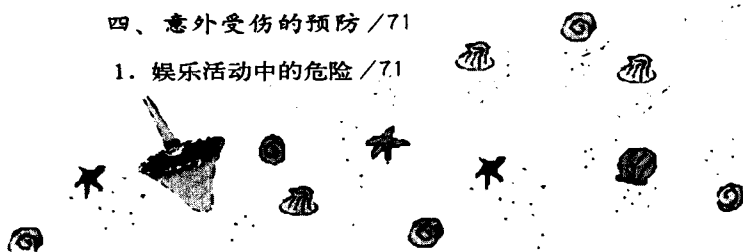
6. 头颅外伤 /70

四、意外受伤的预防 /71

1. 娱乐活动中的危险 /71



III



2. 滑冰、滚轴中的危险 /72

3. 登山运动的危险 /73

4. 极限运动的危险 /74

5. 探险活动的危险 /74

附录 常用救助电话号码及网站 /76

78

第四章 旅游与安全

一、旅行前准备 /79

1. 带足日常用品 /79

2. 急救用品不可少 /80

二、旅途身处险境时 /81

1. 迷路了怎么办 /81

2. 误入沼泽怎么办 /85

三、野外生存技巧 /86

1. 寻水和收集水 /86

2. 野外生火 /87

3. 野外藏身 /89

4. 求救信号 /89

四、旅途小锦囊 /92

1. 学会用地图 /92

2. 如何处理小意外 /92

附录 常用救助电话号码及网站 /94



IV



第五章 关注社会治安，防范意识不可无

一、谨防被偷窃 / 98

二、谨防被抢劫 / 99

1. 防范入室抢劫 / 99

2. 防范拦路抢劫 / 100

3. 防范飞车抢劫 / 103

三、谨防暴力侵害 / 104

1. 防范要点 / 104

2. 遭遇暴力侵害怎么办 / 105

3. 有效防身术 / 107

四、谨防打架斗殴 / 111

1. 突发性斗殴的发生 / 112

2. 防止突发性斗殴 / 116

3. 谨防群体性斗殴 / 118

4. 规避被侵害的危险 / 118

附录 常用救助电话号码及网站 / 120

第六章 识别骗术，远离骗子

一、识别骗术 / 121

1. 容易上当受骗的情况 / 121

2. 骗子类型 / 122

二、防止被骗传销 / 129



1. 认清传销组织 /129

2. 警惕误入传销组织 /130

三、防止合同欺骗 /130

1. 有关的合同种类 /131

2. 合同中的关键问题 /134

3. 避免遭遇就业合同的尴尬 /137

附录 常用救助电话号码及网站 /142

144

第七章 自然灾害降临，合理方法避险

一、地震来了怎么办 /145

1. 地震的预防准备 /145

2. 在宿舍楼内遭遇地震时 /146

3. 在学校其他公共场所遭遇地震时 /147

4. 在校外其他公共场所遭遇地震时 /148

5. 地震被埋压时 /149

二、洪水扑来怎么办 /150

1. 当洪水袭来时 /151

2. 当泥石流发生时 /152

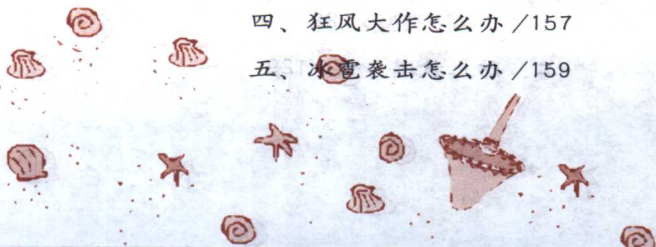
三、发生灾害性雷电怎么办 /153

1. 谨防灾害性雷电的袭击 /154

2. 遭雷击后的救护 /156

四、狂风大作怎么办 /157

五、冰雹袭击怎么办 /159



六、沙尘暴扬起怎么办 /161

七、酷暑怎么办 /163

1. 如何度过酷暑的威胁 /163

2. 中暑如何急救 /164

附录 常用救助电话号码及网站 /165

167

第八章 防治传染病，时刻要当心

一、呼吸道流行疾病 /168

1. 传染性非典型性肺炎 /168

2. 流行性感冒 /169

3. 肺结核 /169

二、肠道传染病 /170

1. 痢疾 /170

2. 伤寒 /171

3. 甲型肝炎和戊型肝炎 /171

三、体液传播的疾病 /172

1. 乙肝 /172

2. 艾滋病 /174

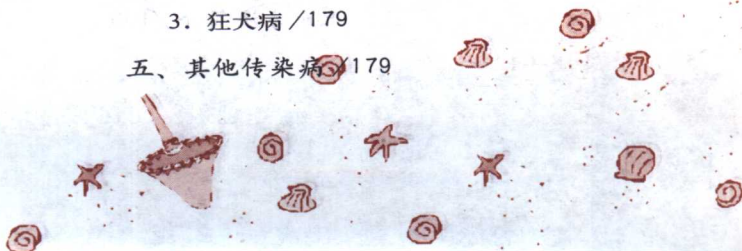
四、动物传播的疾病 /177

1. 蚊虫传播的疾病 /177

2. 鼠类传播的疾病 /178

3. 狂犬病 /179

五、其他传染病 /179



1. 红眼病 / 180

2. 水痘 / 180

六、食物安全 / 181

1. 食物污染分类 / 182

2. 食物中毒的类型 / 182

3. 注意事项 / 184

附录 常用救助电话号码及网站 / 185

189

第九章 化险为夷争时间，急救处理是关键

一、急症 / 189

1. 休克 / 189

2. 窒息 / 190

3. 痉挛 / 191

4. 猝死 / 192

5. 蛇咬伤 / 193

6. 水疱 / 194

二、损伤的处理 / 195

1. 眼部损伤处理 / 195

2. 鼻部损伤处理 / 196

3. 烧伤和烫伤处理 / 197

4. 手指伤口处理 / 198

三、止血方法简介 / 199



VIII



1. 压迫止血 /199

2. 止血带止血 /202

四、包扎方法 /202

1. 绷带包扎 /203

2. 三角巾包扎 /204

五、骨折的固定 /205

附录 常用救助电话号码及网站 /207

211

第十章 快乐生活,重在心理健康

一、正确认识心理疾病 /212

1. 人人都有心理问题 /212

2. 心理疾病与肌体失衡有关 /213

二、预防患上心理疾病 /213

1. 几种调整自己情绪的方法 /214

2. 几种倾诉方法 /216

3. 几种卸掉包袱的方法 /217

三、大学生常见心理疾病及治疗 /218

1. 抑郁症 /219

2. 精神分裂症 /220

3. 恐惧症和强迫症 /222

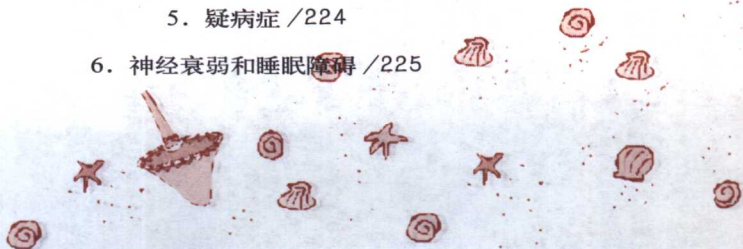
4. 躁狂症和癔症 /223

5. 疑病症 /224

6. 神经衰弱和睡眠障碍 /225



IX



7. 神经性进食障碍 /227

8. 电脑心理病 /228

四、帮助有自杀倾向的同学 /229

1. 如何判断自杀倾向 /230

2. 如何帮助自杀者 /231

附录 常用救助网站 /234

心理咨询网站及电话 /237

附件一：教育部《学生伤害事故处理办法》 /240

附件二：突发公共卫生事件应急条例 /250

265

后 记



X



第一章

大学里的危机不可忽视

也许，对一部分大学生而言，安全是件很遥远的事情，它只会出现在报纸中，网络中，电视中，而与己无关。也许，安全事件就曾经发生在我们身边，那些受伤害的同学或是我们朝夕相处的室友，或是与我们听着同样的铃声上课下课的其他专业、其他年级的学生。我们曾经为他们难过，为他们打抱不平，但同时，随着生活的逐渐平静，学业、就业以及其他的事情牵动着我们的注意力，安全对我们而言，又开始变得模糊。事实上，安全与我们每个人息息相关。你的勤学苦练，意气风发，你的踌躇满志，激情昂扬，没有安全的保驾护航，都将成为泡影……

