

■ 中等职业教育通用基础教材系列

主 编 ◎ 李雪梅 张俊英

ANQUAN JIAOYU DUBEN

# 安全教育读本

 中国人民大学出版社

中等职业教育通用基础教材系列

# 安全教育读本

主 编 李雪梅 张俊英  
副主编 黄 丽 庞旭东



中国人民大学出版社  
· 北京 ·

## 图书在版编目 (CIP) 数据

安全教育读本 / 李雪梅等主编. —北京: 中国人民大学出版社, 2011.3  
中等职业教育通用基础教材系列  
ISBN 978-7-300-13219-8

I. 安… II. 李… III. 安全教育-专业学校-教材 IV. X925

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 029898 号

中等职业教育通用基础教材系列

### 安全教育读本

主 编 李雪梅 张俊英

副主编 黄 丽 庞旭东

Anquan Jiaoyu Duben

---

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街31号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 185 mm × 260 mm 16 开本 版 次 2011 年 5 月第 1 版

印 张 6.5 印 次 2011 年 5 月第 1 次印刷

字 数 144 000 定 价 12.00 元

---

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

学生是国家的希望，民族的未来，是社会主义事业的接班人。学生的健康成长涉及亿万家庭的幸福，保证学生安全是构建社会主义和谐社会的重要基础。

同学们一定要注意安全，提高安全意识。最近，关于校园安全和管理会议在全国各省召开。我曾亲眼目睹一个小女孩不慎被车子撞了，现场惨不忍睹；还有些少年在游泳时因为缺乏安全意识，遇到各种危险，有的甚至溺水而死……多么惨痛的教训啊！

人的生命一去不回头，有时就因为一场小小的安全事故，不但葬送了自己美好的生命，同时也让自己的家庭失去了幸福。所以，我们要行动起来，让安全铭记在我们心中！

每当你走出家门，爸爸妈妈总是叮嘱：“注意安全。”

每当你离开校园，老师总是叮嘱：“注意安全。”

那么该如何注意安全呢？本书从校园安全、实训安全、交通安全、社会生活安全、灾害自救以及其他方面的安全给同学们指明了方向。

同学们，让我们时刻记住“珍爱生命，安全第一”吧！

编者

2011年2月

# 目 录

## 模块一 校园安全

第 1 课	教学楼安全	1
第 2 课	宿舍防火	3
第 3 课	体育活动安全	7
第 4 课	防止校园暴力事件的发生	9
第 5 课	宿舍安全	12

## 模块二 实训安全

第 1 课	机械安全	14
第 2 课	高空安全	17
第 3 课	搬运和起重安全	20

## 模块三 交通安全

第 1 课	出行安全	22
第 2 课	出行防扒	28

## 模块四 社会生活安全

第 1 课	煤气安全	33
第 2 课	游泳安全	37
第 3 课	防暑降温	43
第 4 课	对性侵害说“不”	46

## 模块五 灾害自救

第 1 课	在地震中逃生	50
第 2 课	水灾求生技巧	59
第 3 课	避开雷电袭击	62
第 4 课	面对海啸	66

第5课	台风预警早知道	70
-----	---------	----

## 模块六 其他方面的安全

第1课	预防食物中毒	73
第2课	预防传染病	75
第3课	心理健康与安全	77

## 附录

附录一	常见消防及道路交通标志	82
附录二	野外伤病自救常识	85
附录三	正确拨打120急救电话和110报警电话	88
附录四	安全知识问答	89
附录五	急救常识	91
附录六	安全知识竞赛	93

## 教学楼安全

## 案例导入

2002年9月23日，内蒙古乌兰察布盟丰镇市第二中学由于学生拥挤造成楼梯护栏坍塌事故，事故中21名学生死亡，47名学生受伤；2004年3月11日，山西临猗县孙吉初中突发踩踏事故，2名女学生当场身亡，13名女学生被挤伤、踩伤；2005年10月和11月，类似事件更是连续发生：10月下旬，四川省巴中市通江县一所小学发生学生拥挤踩踏事故，共造成8人死亡、45人受伤；随后，湖南娄底市第四小学校园内发生一起学生拥挤事件，10名学生不同程度受伤；11月初，安徽亳州市谯城区估衣小学在学生上下楼梯时发生踩踏事件，12人受伤……

## 案例思考

1. 从这些事故中，你有什么体会？
2. 如果遇到同样的情况，你应怎么做？

## 知识窗

## 校园踩踏惨剧是怎样发生的？

拥挤的人群中，前面有人跌倒，后面的人仍继续往前，就像“多米诺骨牌”一样，大家接二连三地倒地，踩踏事故就这样发生了。那么，什么情况下容易发生踩踏事故呢？

课间休息：尤其是早上，学生们容易扎堆去上厕所，这时楼道里挤满了学生。

操场上开大会时突然下大雨：如果这个时候，学校没有组织好学生按序离开操场，学生们会跟“炸窝”一样乱，很容易出事。

下晚自习时发生火险或停电：发生火险和停电，足以让学生感到恐慌，上百个学生一起慌忙往外跑，学校的楼道一般都不宽，发生拥挤和跌倒往往是难免的事了。



## 专家提醒

### 踩踏发生时应该如何自救

当身处一个空间有限、人群集中的公共场所时，你首先要提高安全防范意识，因为此时容易发生人群拥挤踩踏事故。

当拥挤发生时，如果发现拥挤人群向着自己行走的方向涌来，你应该马上想办法躲到一旁，但不要奔跑，以免摔倒。

如果路过有商店等可以暂时躲避的地方，要选择暂避一下。切记不要逆着人流前进，以免被推倒在地。如果陷入人群中，一定要先稳住双脚；采用体位前倾或者身体重心较低的姿势，即使鞋子被踩掉，也不要弯腰提鞋或系鞋带。

如有可能，要抓住身边坚固牢靠的东西，待人群疏散后，迅速离开现场。

看到有人摔倒，一旁的你一定要大声呼喊“有人摔倒啦”，避免发生踩踏事故。发生拥挤时如果孩子在身边，要尽快把孩子抱起来。面对混乱的场面，一定要保持清醒和理智。

## 警钟长鸣

安全意识要从平时培养，在校园里不要成群结队行走；集会或群体活动时要排队往返；上下楼梯时单行、靠右、有序上下；不要进入人群密集场所；发生踩踏事件后要立即向教师报告或报警。



## 相关政策

2005年11月中旬，教育部发出通知，要求各学校在上操、集合等需要集中上下楼梯的活动中，不强调快速、整齐，适当错开时间，要分年级、分班次逐次下楼。



## 实践行动

下晚自习突然停电了，应该怎样安全撤离教室回到宿舍呢？

## 案例导入

2008年11月14日早上6点10分左右,某中职学校教学楼后的女生宿舍楼911寝室失火,着火面积约20平方米。因房内烟火过大,大火很快就将走道和阳台封闭,4名女学生分别从阳台跳下逃生,经现场120急救人员鉴定,4人均当场死亡。911寝室失火殃及周边寝室,火被及时扑灭,事故原因初步断定是该寝室违规使用“热得快”所致。

## 案例思考

如何避免火灾的发生?如果火灾发生后,如何自救?

## 知识窗

## 校园为何频频发生火灾?

据不完全统计,历年来校园发生的火灾,原因大体可分为以下几种:

## 1. 使用明火不慎,引起火灾

(1) 违规点蜡烛。某校的一名同学,晚上宿舍楼熄灯后在床铺上点蜡烛看书,结果,因疲劳睡着了,烛火引燃蚊帐造成火灾。

(2) 违规点蚊香。2007年3月5日凌晨3时30分,惠州市综合福利院一楼2103房发生火灾,造成8名智障残疾儿童(4男4女,年龄为4~9岁)窒息死亡。事故原因是智障残疾儿童睡着后被褥掉在点燃的蚊香上引起阴燃,产生大量浓烟,造成窒息死亡。

(3) 违规燃烧废弃物。有的学生在宿舍内燃烧废纸等物,若靠近蚊帐、衣被等可燃物或火未彻底熄灭,人就离开,火星飞到这些可燃物上也能引起火灾。

(4) 违章吸烟。烟头的表面温度为 $200^{\circ}\text{C}\sim 300^{\circ}\text{C}$ ,中心温度可达 $700^{\circ}\text{C}\sim 800^{\circ}\text{C}$ ,若点燃的烟头遇低于烟头温度的可燃物,就可能引起火灾。

## 2. 电气火灾

(1) 违规用电。2002年,某校一名学生在宿舍内使用电热水壶,插上电源插头后,电源线拖在被子上,人离开宿舍,过了一段时间,发现宿舍冒烟,原因系线路超负荷,线路发热,绝缘层熔化,造成线路短路起火。

另外,违规乱拉、乱接电线,容易损伤线路绝缘层,引起线路短路和触电事故。

(2) 使用电器不当。充电器长时间充电,如果被衣被覆盖,散热不良,也能引起燃烧。定时供电或因故障停电也会引起火灾。如某校学生在宿舍使用电吹风时,突然停电,电源插头未拔就离开宿舍,来电时又没有回宿舍,电吹风较长时间工作,引起火灾。

(3) 违反实验室操作规程。学生在实验中用火、电、危险物品时,若违反规程、使用不当,也能引起火灾。2001年某中学的学生在用酒精炉做化学实验时,因操作不当打翻酒精炉,造成酒精外溢燃烧,致使一名学生严重烧伤。



### 专家提醒

#### 发生火灾应如何报警?

如果发生火灾,最重要的是报警,这样才能及时扑救,控制火势,减轻火灾造成的损失。同学们要学会如何报火警。

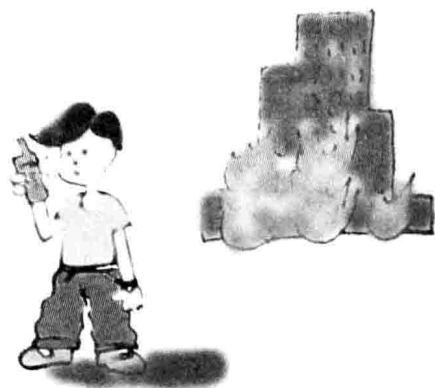
(1) 火警电话号码是119。发现火灾,可以打电话直接报警。

(2) 报火警时,要向消防部门讲清着火的单位或地点,讲清所处的区(县)、街道、胡同、门牌号码,还要讲清是什么物品着火,火势怎样。

(3) 报警后,最好安排人员到附近的路口等候消防车,指引通往火场的道路。

(4) 不能随意拨打火警电话,假报火警是扰乱社会公共秩序的违法行为。

(5) 在没有电话的情况下,应大声呼喊或采取其他方法引起其他人员的注意,协助灭火或报警。



## 延伸阅读

### 应付火灾的小常识

(1) 水是最常用的灭火剂,木头、纸张、棉布等起火,可以直接用水扑灭。

(2) 用土、沙子、浸湿的棉被或毛毯等迅速覆盖在起火处,可以有效地灭火。

(3) 用扫帚、拖把等扑打,也能扑灭小火。

(4) 油类、酒精等起火,不可用水去扑救,可用沙土或浸湿的棉被迅速覆盖。

(5) 煤气起火,可用湿毛巾盖住火点,并且要迅速切断气源。

(6) 电器起火,不可用水扑救,也不可用潮湿的物品捂盖。正确的方法是首先切断电源,然后再灭火。

(7) 学习一些简易灭火器的使用方法。一种是干粉灭火器。它适用于扑救各种易燃、可燃液体和易燃、可燃气体火灾，以及电器设备火灾。另一种是二氧化碳灭火器。它主要适用于各种易燃、可燃液体和可燃气体火灾，还可扑救仪器仪表、图书档案、工艺品和低压电器设备等的初起火灾。

## 警钟长鸣

### 遇到火灾时该如何逃生自救?

一旦发生火灾，应采取正确的逃生方法和有效的措施。

第一，保持镇静，不慌乱。



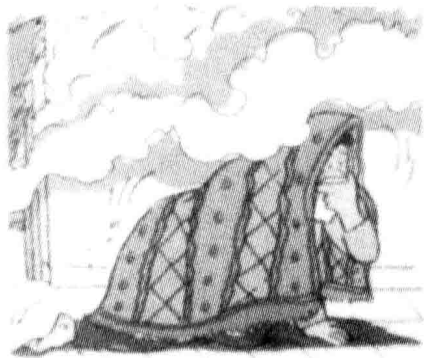
家庭成员平时就要了解掌握火灾逃生的基本方法，熟悉几条逃生路线。



火灾袭来时要迅速逃生，不要贪恋财物。

第二，保护呼吸系统。

正确做法：用水蘸湿毛巾、衣服、布类等物品捂住口鼻，烟雾较浓时，应该将膝、肘着地，匍匐前进。



穿过浓烟逃生时，要尽量使身体贴近地面，并用湿毛巾捂住口鼻。



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。

### 第三，从通道疏散。

正确做法：走疏散楼梯、消防电梯、室外疏散楼梯等，也可考虑利用窗户、阳台、屋顶、避雷线等脱险。

注意：千万不要乘普通的电梯逃生。



受到火势威胁时，要当机立断披上浸湿的衣物、被褥等向安全出口方向冲去。



若所有逃生线路被大火封锁，要立即退回室内，用打手电筒、挥舞衣物、呼叫等方式向窗外发送求救信号，等待救援。

### 第四，利用标志引导脱险。

正确做法：发生火灾时，按“紧急出口”、“安全通道”、“火警电话”和逃生方向箭头等标志指示方向顺序逃离。



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。



遇火灾不可乘坐电梯，要向安全出口方向逃生。

(资料来源：<http://www.scuvc.com/security/showArticle.asp?ArticleID=742>。)

## 实践行动

聘请一名专业消防员教授师生们正确使用学校里的灭火器。

## 案例导入

某中职学校二年级学生小张在体育课上和同学们打篮球，在篮球架下，小张用手抓住篮筐上翻时，球架突然倒地，篮筐砸在小张胸部，导致小张当场死亡。

## 案例思考

从这个案例中你学到了什么？

## 知识窗

### 如何从穿衣入手应对体育课上的安全问题？

体育活动多是全身性运动，活动量大，还要运用很多体育器械，如跳箱、单双杠、铅球等，所以为了安全，衣着有一定的讲究。

- (1) 衣服上不要别胸针、校徽、证章等。
- (2) 上衣、裤子口袋里不要装钥匙、小刀等坚硬、尖锐或锋利的物品。
- (3) 不要佩戴各种金属的或玻璃的装饰物。
- (4) 头上不要戴各种发卡。
- (5) 近视眼的学生，如果不戴眼镜可以参加体育活动，就尽量不要戴眼镜。如果必须戴眼镜，做动作时一定要小心谨慎。做垫上运动时，必须摘下眼镜。
- (6) 不要穿塑料底的鞋或皮鞋，应当穿球鞋或一般胶底布鞋。
- (7) 衣服要宽松合体，最好不穿扣子多、拉锁多或者有金属饰物的服装。有条件的应该穿着运动服。





## 专家提醒

### 体育活动应注意哪些安全事项?

(1) 短跑等项目要按照规定的跑道进行,不能串跑道。这不仅仅是竞赛的要求,也是安全的保障。特别是快到终点冲刺时,更要遵守规则,因为这时身体的冲力很大,精力又集中在竞技之中,思想上毫无戒备,一旦相互绊倒,就可能严重受伤。

(2) 跳远时,必须严格按老师或专业教练的指导助跑、起跳。起跳前前脚要踏中木制的起跳板,起跳后要落入沙坑之中。这不仅是跳远训练的技术要领,也是保护身体安全的必要措施。

(3) 在进行投掷训练时,如投手榴弹、铅球、铁饼、标枪等,一定要按老师的口令进行,令行禁止,不能有丝毫的马虎。这些体育器材有的坚硬沉重,有的前端装有尖利的金属头,如果擅自行事,就有可能击中他人或者自己被击中,导致受伤,甚至有生命危险。

(4) 在进行单、双杠和跳高训练时,器械下面必须准备好厚度符合要求的垫子,如果直接跳到坚硬的地面上,会伤及腿部关节或后脑。做单、双杠运动时,要采取各种有效的方法,使双手握杠时不打滑,避免从杠上摔下来,使身体受伤。

(5) 在进行跳马、跳箱等跨跃训练时,器械前要有跳板,器械后要有保护垫,同时要有其他成年人在器械旁站立保护。

(6) 进行前后滚翻、俯卧撑、仰卧起坐等垫上运动的项目,做动作时要严肃认真,不能打闹,以免发生扭伤。

(7) 参加篮球、足球等项目的训练时,要学会保护自己,也不要争抢中蛮干而伤及他人。在这些争抢激烈的运动中,自觉遵守竞赛规则对于安全是很重要的。

## 延伸阅读

### 参加运动会要注意什么?

运动会的竞赛项目多、持续时间长、运动强度大、参加人数多,安全问题十分重要。

(1) 要遵守赛场纪律,服从调度指挥,这是确保安全的基本要求。

(2) 没有比赛项目的人员不要在赛场中穿行、玩耍,要在指定的地点观看比赛,以免被投掷的铅球、标枪等击伤,也避免与参加比赛的人员相撞。

(3) 参加比赛前做好准备活动,以使身体适应比赛。

(4) 在临赛的等待时间里,要注意身体保暖,春秋季节应当在轻便的运动服外再穿上防寒外衣。

(5) 临赛前不可吃得过饱或者饮水过多。临赛前半小时内,可以吃些巧克力,以增加热量。

(6) 比赛结束后,不要立即停下来休息,要坚持做好放松活动,例如慢跑等,使心脏逐渐恢复平静。

(7) 剧烈运动以后,不要马上大量饮水、吃冷饮,也不要立即洗冷水澡。

## 实践行动

写一篇关于体育课安全的短文。

## 防止校园暴力事件的发生

## 案例导入

某中职学校二年级学生张某和同班同学关某因下课去洗手争抢水龙头而大打出手。两人各自的好朋友由原来的拉架者最后变为打架者，很快，事件演变成了群殴，双方各有人被打得头破血流。后来，打架双方被学校保卫处带走。

## 案例思考

因为一点小事而不顾同学情谊，大打出手，你认为这种做法妥当吗？

## 知识窗

## 校园为何会发生暴力事件？

(1) 个性张扬中的褊狭、自私与冷酷。从小到大，在有些同学的脑海中，缺少关爱他人、与人为善的传统美德教育。写满他们人生词典的，都是竞争、残酷和为了目的不择手段。正是这种极端的个人主义思想，养成了有的同学唯我独尊的畸形心态，遇事只考虑自身利益、漠视他人的存在。在这种心态的支配下，一旦自身利益受到了外界的侵犯，就会立刻采取一些极端行为来进行反击，其中就不乏通过伤害对方身体甚至生命来发泄自身愤怒的残忍的“江湖仇杀”行为。



(2) 万千宠爱集一身的价值取向错觉。随着独生子女现象的出现，“4+2+1”的家庭结构形式，使得1个孩子处于6个成年人浓浓关爱的包围中。这6份关爱的交汇，织成了一张厚重而温柔的网，呵护孩子从童年到青年的一切，遮挡住孩子可能遭受的挫折和坎坷。

当孩子的心中充斥了自我中心的思想意识之后，他的价值取向也就滑入了错觉的泥淖中。这种错觉，形成了他不能承受任何轻视嘲弄、更不能承受肉体和精神伤害的脆弱心理。而一旦这样的伤害成为事实之后，他总会或是无法应对，躲避退让，最终成为忍气吞声的被伤害者；或是恼羞成怒，愤然出击，选择他认为最好的“江湖”方法来解决问题。

(3) 校园惩戒功能的缺失。校园教育更多的是说服教育，没有惩戒功能，这就催动了畸形心理的自由萌发，使得丑陋和猥亵都变得无所畏惧；反过来，这些个性中的丑陋，又在惩戒的日益退缩中越发的膨胀起来，并慢慢自发地凝结成一个个的团体，形成了带有明显江湖色彩的小集团。这些小集团，常常为了点滴小事而发生殴斗，甚至是团伙持械玩命，严重地干扰正常的学校教学，也直接危害了社会治安。但即使如此，学校能采用的也只是说服教育。

(4) 教师权威地位颠覆后问题归属的误判。与教育惩戒功能的丧失同步的，是“师道”尊严的扫地。在有些中职生的眼中和心中，老师成了单一的出售知识的人。学生遇见了无法解决的问题，不再愿意去征询老师的意见，不愿意向老师敞开自己的心扉；而老师也只是从表面上依照学校的量化条款来接近学生，心灵深处的空间中，很少有一块领地能真正属于学生。学生和教师成了真正的被管理者和管理者的关系。同时，在有些学生看来，同学间发生纠葛时，告诉老师并请老师帮助解决是一种无能的体现。而且，大多数的学生还认为老师根本就解决不了问题，要切实解决好纠纷，只能依靠自己的力量和自己所归属的小团体的力量。可以说，学生们在推翻了教师的权威地位后，又依照自己的经验，确立起了通过强权来获取尊严并替代教师权威的新的地位观。



### 专家提醒

#### 怎样防止纠纷激化?

在遇到纠纷时，应冷静克制。高尔基曾经说过，每一次的克制自己，就意味着比以前更加强大。

要学会忍耐，牢记“忍一时风平浪静，退一步海阔天空”。无论争执由哪一方引起，自己都要持冷静的态度，讲求大度，有气量。学会宽容，对可能引起摩擦的小事能够一笑了之。这种为人处世的方法，不但是化解矛盾、解决纠纷的好方法，而且作为一种能力，会对个人今后职业生涯的发展有重大作用。

与同学相处时，要学会使用礼貌用语。俗话说：“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”当你不小心冒犯了别人时，一句“对不起”、“请原谅”、“很抱歉”，紧张气氛就会烟消云散。同时还要学会谈吐文雅，不说粗话、脏话。

说话要谦虚，不说大话，不盛气凌人。

## 警钟长鸣

“千里之堤，溃于蚁穴”，“小恶不救，终酿大恶”。

“欲成大器，先学做人”，“果欲作文，先须做人”。

第一，在威胁与暴力来临之际，首先告诉自己不要害怕。要相信邪不压正，大多数的同学与老师，以及社会上一切正义的力量都是自己的坚强后盾，会坚定地站在自己的一方，千万不要轻易向恶势力低头。而一旦内心笃定，就会散发出一种强大的威慑力，让坏人不敢贸然攻击。

第二，大声地提醒对方，他们的所作所为是违法违纪的行为，会受到法律、纪律严厉的制裁，会为此付出应有的代价。同时迅速想办法准备报警，或者大声呼喊求救。

第三，如果受到伤害，一定要及时向老师申诉或向警察报案。不要让不法分子留下“这个学生好欺负”的印象，如果一味纵容他们，最终只会导致自己频频受害，陷入可怕的梦魇之中。

## 实践行动

以本课导入案例为主要内容，展开辩论赛。