



前言

少年儿童是祖国的未来、民族的希望，但在自然灾害发生时，少年儿童总是最容易受伤的，他们的伤亡令人痛心。在这种情况下，对少年儿童进行防灾减灾、自救自助教育，保护儿童生命安全就越发重要。

面对自然灾害强大的破坏力，人类的力量显得很渺小，但只要有了求生的欲望和智慧，人类便可以与灾害顽强抗衡。从一些常见的案例分析来看，当地震、火灾、建筑物倒塌等灾难或其他影响人们安全的事故发生时，缺乏安全防范意识、救助知识浅薄，是很多事故造成惨重伤亡的主要原因。天灾并不是不可抗拒的，如果同学们能更多地掌握防灾知识，就可以避免很多灾难。要最大限度地减少灾害损失，就要从学生阶段抓紧开展防灾教育，全面着手，通过多种形式，使学生掌握防灾救灾的常识，并通过学生影响到每个家庭，继而使之家喻户晓，确保在发生灾害或事故时，具备基本的自救和互救能力，最大限度地减少灾难造成的人员伤亡和财产损失。

《中小学公共安全教育读本》是本编委会根据国务院办公厅转发教育部制定的《中小学公共安全教育指导纲要》精神编写的，具体、详细地介绍了地震、泥石流、水灾、火灾、雷击等自然灾害的成因、危害、预防和应急避险措施，以及意外伤害的处理方法，网络安全、信息安全、公共卫生安全等事件的预防和应对措施。针对不同年龄段的学生，语言通俗易懂、简明扼要，采用图文结合的表现方式，帮助和引导学生理解并掌握基本的保护个体生命安全的技能，维护社会公共安全，树立和强化安全意识。

希望同学们能从中获益，让“安全”伴我们一生。

《中小学公共安全教育读本》编写组



 **目 录** 

第一课	对自己要有正确的认识·····	01
第二课	与人交往的技巧·····	04
第三课	远离校园暴力·····	09
第四课	人格一定要健全·····	15
第五课	科学应对煤气中毒·····	19
第六课	科学正确应对烫伤·····	23
第七课	拒绝网瘾，健康上网·····	27
第八课	杜绝毒品·····	31
第九课	自然灾害·····	35
第十课	自我保护与科学逃生·····	41



第十一课	科学预防麻疹和肠道疾病·····	46
第十二课	正确预防碘缺乏·····	51
第十三课	交通安全，警钟长鸣·····	55
第十四课	要有环保意识·····	59
第十五课	学会自我保护·····	62
第十六课	远离雾霾，健康生活·····	66
第十七课	认识新型冠状病毒及其日常防护·····	71



第一课 对自己要有正确的认识

前言

童小燕在小学一直都是品学兼优的尖子学生，周围都是赞扬声。她出身于工人家庭，在同辈亲属中也是出类拔萃的，亲戚们把她看作同辈孩子的榜样、家庭的希望和明星。她自己更是精神高涨、信心百倍，对自己要求十分严格，学习刻苦勤奋，一丝不苟，成绩一直名列前茅。到六年级时，她渐渐开始感到自己在同学中的位置不像当初那样突出了，而且还发现，一些考试成绩不如她的同学，在课本知识、社会知识、社会适应能力等方面都要比她强。她心里开始有某种失落感，并感受到一种莫名的威胁。

上学期期末考试，这些同学的成绩与童小燕的差距开始缩小，她感到心里很不是滋味，以致她上课注意力不能集中、思维迟钝，不想住学生宿舍，渐渐又产生恐惧，怕见教室的门、宿舍的床、课桌。



认识自己的途径

一般在富裕的家庭中，孩子的要求往往轻易就能得到满足，如果家庭成员特别是孩子的父母过度宠爱孩子，就容易造成孩子以自我为中心，产生不自足的认识状



态，缺乏积极进取的精神。一般家境贫寒、父母文化水平低的孩子虽然有健全的家庭，但是常会在吃、穿等方面有“不如别人”的感觉，加上学习成绩也不尽如人意，而易产生“自卑”的心理。当这两种类型严重时孩子便会产生自弃行为，对自己不再抱有希望，生活学习不再有任何动力。同学们要想在现实生活中清醒地认识自己，不妨运用以下这些方法和途径。

1. 从实践的检验中认识自己

实践是检验真理的唯一标准。认识自己绝不能完全依靠想象和感觉。要正确地认识自己，必须在生活实践中体验成功和失败。分析自己在哪些方面做得比较成功，哪些方面做得不够好，自己适合或擅长的是什么，不擅长的是什么，等等。

2. 通过别人的态度认识自己

由于别人是从旁观者的角度来看待你的，所以往往比自己带着某种情绪看自己更加客观、公正、全面。我们可以参考别人对自己的态度来认识自己。唐太宗李世民“以史为镜，以人为镜”就是很好的例子。

3. 在多重比较中认识自己

每个人都有自己的长处和短处，但是，由于受到各种条件的限制，往往得不到正确的答案，使得他们对一些问题的看法似懂非懂，对自己的认识也是常常找不对位置，不是过高就是过低。在认识自我的过程中，应积极与他人做比较，通过比较发现自己的优缺点，客观地评价自己，加强自身的长处，克服自身的短处。在通过与别人的比较中，能够获得自信、发展自身。

4. 在自我观察和内省中认识自己

认识自己，关键在于自己的观察和内省，自己知道自己在做什么，真正了解自己，才能对自己作出正确的评价。但是对自己的评价不要太高，也不要太低。只有对自己有一个清楚全面的认识，才能准确地对自己进行定位，也才能很快地适应环境，克服自己的心理失衡问题。



链 接

某班的小伟来自外来打工者的家庭，跟母亲生活。他的堂兄弟恰好和他一个班，不论是家境还是学习方面都比小伟强得多。他的心理压力较大，也无法克服自己的



第一课 对自己要有正确的认识



惰性，所以成绩一直很差，做什么事都无所谓，能混就混，属于自弃类型。老师从他的作业开始抓起，让他把错的先改正、弄清楚，帮他难度大的题目改成简单一些的，然后再让他工工整整地重写一遍，最后给他打上一个“良好”的分数。从来面对的只是“不及格”“不认真”这样的评价，现在居然有了和别的同学一样的“良好”的评价。一次成功的体验使小伟有了信心，以后的作业虽然也常有“返工”，但是他常能通过认真地再来一遍而得到较好的成绩，进而渐渐地能独立完成作业了，还当上了劳动小组长。在以前，这对他说来是一件多么难以想象的事啊！



同学们可以讨论一下：在这个小故事中，小伟是怎样正确认识自己的？他是通过以上我们谈到的哪种途径认识自己，从而循序渐进取得可喜进步的？



延伸阅读

孔子曰：“吾日三省吾身。”意思是说，每天要抽出三次时间用于自省。也许正因如此，他才在不经意间成了后人难以望其项背的思想巨擘，以至于他的真知灼见要用厚厚的一本《论语》来记载，并光耀中华文化两千余年。而内省这种方法，也恰恰是认识自己的最好方法。要认识自己，关键在于自己的观察和内省，只有自己知道自己在做什么，真正了解自己，才能恰当看待别人的态度，合理地与别人比较，这样才能对自己作出正确的评价。



第二课 与人交往的技巧

前言

现在城市少年儿童基本上都是独生子女，没有兄弟姐妹之间的争吵与陪伴，有的只是父母的说教和无尽的爱，因而现在的学生渴望友谊，渴望同龄人之间的理解与交流。

但是又对怎样与人交往很模糊，甚至有时不知所措或是适得其反。



小学生身上常见的几种交往问题

1. 以自我为中心

以自我为中心是现在小学生中比较常见的一种现象，它阻碍了小学生的正常交往。这种现象产生的原因主要是缺乏良好的家庭教育，在家庭中他们处在中心的地位，“在家里我老大！”在家庭中形成的这种以自我为中心的个性使他们在人际交往中也是以自我为中心，希望别人服从自己，不听别人的任何意见。

2. 不合群

不合群的学生主要有两种：一种是学生对与人交往根本就不感兴趣或因为焦虑、担忧等原因而不能与人交朋友，也称为交往退缩，是一种比较典型的交往心理





障碍；另一种是学生不为同伴所喜爱，与他人交往时遭到了拒绝。

3. 斤斤计较

小学生的交往是以互惠为基础的，低年级学生强调的是具体的互惠，如一起玩、一起做事等。高年级学生强调的是心理的互惠，如兴趣、态度的一致性等。但不可否认的是，小学生的交往主要体现在共同参加的活动中。由于小学生的社会认知能力和品德心理发展的限制，他们还不能完全理解他人的动机和目的，而是靠自我判断进行反馈，所以同学之间经常出现小摩擦，这也有家庭教育的原因。

4. 嫉妒

嫉妒是一个人在个人欲望得不到满足时而对造成这种现象的对象所产生的一种不服气、不愉快、怨恨的情绪体验。嫉妒是人性的弱点，常常发生在年龄、文化、社会地位与条件相当并有竞争关系的人之间。

对于小学生来说，学习具有竞争性，这往往容易使个别同学在内心产生程度不同的嫉妒心理。一个人在嫉妒他人时，最受伤害的是自己，因为当事人往往处在紧张和不安之中。嫉妒心理在人际交往中往往会造成集体内部互相积怨，这种积怨会使许多人浪费时间和精力，从而影响与人的正常交往。



与人交往技巧

人际交往在人的一生中不仅是重要的，而且是不可缺少的。要从小学会人际交往，在交往中建立友谊，丰富情感，有效培养合群、乐群心理，保持良好的心态适应社会。

通过良好人际交往关系的建立，使同学们能更好地了解自己、认识自己、完善自己，做情绪的主人；增强心理调控能力，学会正确对待友谊，对待情感需求，形成健康的心理状态，使学生能在良好的人际交往中健康、快乐地成长，有利于促进学生心理健康。

1. 培养良好的个性品质

良好的个性品质是建立良好人际关系的重要条件，个性缺陷则是导致人际交往障碍的背景因素。同学们对照一下，你有这些人格特征吗？

- (1) 不尊重他人，对人缺乏感情；
- (2) 自我中心，只关心自身利益，漠视他人的处境和利益；



- (3) 对人不真诚，有欺骗行为；
- (4) 过分服从和取悦他人，缺少自尊和自重；
- (5) 过分自卑或自负，嫉妒心强；
- (6) 性情孤僻、偏执，不愿与人相处和接受他人规劝；
- (7) 目空一切，对他人过分苛求；
- (8) 过分使用心理防御机制，报复心强。

如果同学们在这 8 条个性品质中有几条回答“是”的，说明你的个性品质有缺陷，这就要引起你的注意了，以后与同学交往时，要根据自己的个性品质中存在的缺陷，有针对性地进行矫治，这样才有利于和同学们顺利地进行人际交往。

2. 培养文雅举止

行为举止文雅，就是说待人接物要热情，要讲究礼仪。有人认为衣冠楚楚，就是风度翩翩，而忽视行为举止的检点，结果时髦的穿着、流行的发型和粗俗的语言、轻浮的行为形成了强烈反差，真是“金玉其外，败絮其中”，给人留下一个不成熟、不可靠、不踏实的印象。

3. 学会坦诚待人

待他人坦率真诚，才能换来他人的坦率真诚。真诚的交往可以避免许多猜疑和误会。

4. 学会信任他人

信任是坦率真诚的前提，只有信任他人，才会坦率真诚与之交往。信任也是相互的，信任他人，才会得到他人的信任。信任他人的最好体现就是思想上有意见，就心平气和地找他当面谈一谈。

5. 学会宽容大度

宽容别人，是为了减轻自己的烦恼。原谅别人，就消除了自己的埋怨情绪，人际关系就增加了一份协调。处处埋怨别人的人，一肚子怨气，就容易出言不逊，从而导致人际关系紧张。

6. 学会乐于助人

助人是合作的前提，是促进人际交往的动力。助人就是团结人，将来就会得到别人的帮助。相反，自私自利、损人利己就等于和别人绝交。

7. 建立自信

自信在人际交往中十分重要。缺乏自信的人，总认为别人看不起自己，把表扬



第二课 与人交往的技巧



看成“讥讽”，把善意的批评、帮助看成“整人”，其实是自卑感在作祟。要善于一分为二地看待自己。应看到，有缺点的人总是有自己的长处，只要我们扬长避短，取长补短，就不会有任何自卑。

同学们，每个人都有短处，在人际交往中也会存在不足，要积极消除交往中不良的心理因素，培养自己交往的技巧，增强自己交往的信心，让自己收获更多的友谊、更多的朋友。



链接

通过这一课的学习，相信我们每个同学一定都想做个心胸宽广的人。你也一定想起了你和同学之间发生的事，那你有没有和同学斤斤计较，发生过矛盾的时候呢？想起以前和同学之间不愉快的事，目前你会有什么感觉？想对他们说什么吗？拿出你的勇气和诚意对他说出你的感想吧，希望大家能在互相宽容谅解的氛围中成为朋友。



延伸阅读

古人说：“爱人者，人恒爱之；敬人者，人恒敬之。”意思是说：爱护别人的人，别人也总是爱护他；恭敬别人的人，别人也总是恭敬他。

互相尊重，就是人与人之间彼此尊敬和看重对方。尊重别人就等于尊重自己；也只有尊重别人，才能得到别人的尊重。我们应当尊重同学，尊重同学的人格，尊重同学的愿望、感情、爱好和民族风俗习惯。

怎样做才算尊重同学呢？在学校里，应该尊重大同学，爱护小同学，尊重女同学，不取笑同学，不给同学起外号，不背后议论同学。同学间每天第一次见面要相互问好，离校时互相道别，说声“再见”。这是真诚、礼貌的表示，也是尊重别人的一种必要形式。在这方面，周总理给我们做出了光辉的榜样。有一次朱师傅为周总理刮脸，总理突然咳嗽一声，朱师傅没提防，在总理的脸上刮了个小口子，朱师傅忙道歉说：“对不起，总理。”总理却亲切地说：“怎么能怪你呢？我咳嗽没和你打招呼，幸亏你刀子躲得快。”这个故事告诉我们：只有在感情上有一颗尊重别人、爱护别人的心，才能使上级和下级、老师和同学、同学和同学等人与人之间平等相待，彼此尊重。同学互相尊重还必须注意从“我”做起。每个同学都希望得到别人的尊重，如果每个人老



强调别人应该尊重自己，唯我独尊，那是不现实的。只有每个人都从我做起，首先学会尊重别人，才能创造人人互相尊重的风气。尊重同学首先应该尊重他的人格。每个同学都有自尊心和荣誉感，当他的人格得不到别人的尊重时，往往是很伤心、很痛苦的，我们有些同学不大注意这一点，常常用自己的长处去讥笑别人的短处，跟别人说话不分大小、拌嘴、专门揭短，开玩笑开过头，侮辱人甚至捉弄生理有缺陷的人，这些都是不尊重别人人格的表现，是很不应该的。

总之，互相尊重，是一个人礼貌的表现，是每个人都应该具有的一种文明行为。



第三课 远离校园暴力

前言

一位小学生的真实遭遇：

每当快到放学的时候，我的心就坠入了无限的恐惧之中。在我放学回家的路上，需要经过 100 多米长的狭窄胡同。

就在那个狭窄的胡同里，可耻的“变形金刚”总是隔三岔五地拦住我，恶狠狠地向我勒索钱物。我稍有不从，就会挨他没头没脑的一顿“胖揍”。

唉！我不敢告诉老师、同学，怕他们笑话我胆小、懦弱，对“恶势力”屈服；我更不想告诉爸爸，他除了蛮横不讲理外，一点儿都不关心我。我每天都过着这种提心吊胆、委曲求全的日子。



校园暴力的现象

校园暴力是近年在教育界提出的一个新概念，主要是指发生在学校校园，由老师、同学和校外人员针对学生身体和精神实施的，达到某种严重程度的侵害行为，包括勒索、抢劫、起侮辱性外号、造谣诬蔑甚至是肉体上的虐待等一系列侵害行为。近些年来，校园暴力现象有逐步增长之势。

1. 学生对学生的暴力行为

如以大欺小、以强欺弱，通过暴力或以暴力相威胁、抢劫、勒索其他同学的钱财，



或强迫他们做不愿意的事情，对女生动手动脚、耍流氓等。

2. 学生及家长对老师的暴力行为

主要包括学生在课堂上与老师发生冲突，老师受学生语言侮辱，被学生恐吓，被学生家长恐吓等。

3. 社会不良青少年对在校学生的暴力行为

主要包括在校园和校外针对在校学生实施暴力行为，如勒索、恐吓、抢劫、抢夺、强奸、性骚扰、体罚、强迫在校学生做一定的行为或不做一定的行为，以及到校园寻衅滋事，破坏学校正常秩序等。

4. 学生对学校财物、对师生财物的暴力行为

主要包括故意毁坏学校的桌椅、门窗、电化教学设备、故意损坏师生的私人财物等。如有些学生因对学校曾给他们纪律处分不满，在离校之际，结伙毁坏学校公共财产这样的行为。



校园暴力形成的因素

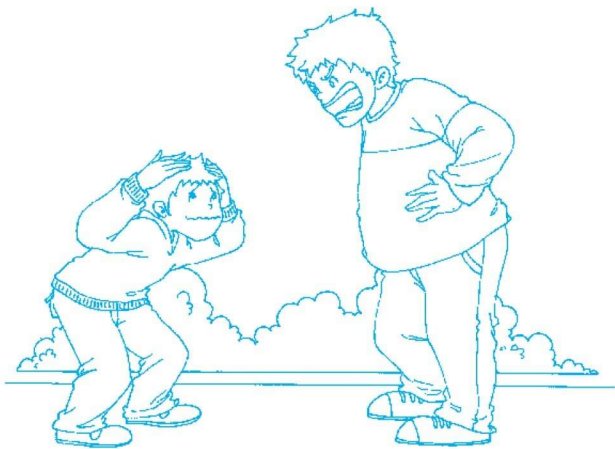
1. 个人因素

一是缺乏自我控制及自主负责能力；二是轻浮且缺乏挫折容忍力；三是以自我为中心且法律意识淡薄。

2. 家庭因素

一个人的性格与行为的养成大多受家庭的影响，家庭因素对青少年暴力倾向有

很大的影响。家庭结构不完整，家庭关系不和谐，家庭教育不科学，家庭氛围不正常，家长行为不端正，家庭周边环境不健康等，对青少年的影响是巨大的。2010年4月9日，因为与同学发生口角，陆丰一名初二男生将硫酸泼向同学，结果造成18人不同程度受伤。这位学生小时候很乖，可从小学





六年级开始，因家庭变故，就时不时在外头打架，同学们都怕他，最终他酿成了大祸。

3. 社会环境因素

一是社区环境的好坏对校园暴力的发生有直接或间接的影响，一般而言，学校所在的社区环境复杂，校园暴力就容易出现。二是媒体因素的影响。暴力节目往往是暴力行为的催化剂，带有暴力倾向的影视节目、现代网络与游戏中的血腥暴力内容，对青少年的影响较大。



怎样预防校园暴力

一般校园暴力事件的发生主要有以下几个原因：违规携带管制刀具；交友不慎；用极端的方式解决矛盾纠纷，如打群架；勾结社会人员到校闹事，危害学生安全。

为确保每一位同学的生命安全，防止校园暴力案件的发生，同学们必须做到以下几点。

- (1) 增强法制意识、安全意识，提高抵御不法侵害的能力。
- (2) 不收藏、携带和使用管制刀具。为了自身安全，积极举报携带和使用管制刀具的行为。
- (3) 要用真情解决同学之间的矛盾纠纷，切不可感情用事，使矛盾激化。
- (4) 如果自己不能解决同学之间的矛盾，要及时告知老师或家长，杜绝勾结社会人员到校闹事。
- (5) 解决纠纷要以理服人，切不可冲动采取暴力方式，杜绝打群架事件的发生。



遇到校园暴力应该怎么办

同学们如果遇到校园暴力事件应如何应对呢？如果是抢劫你，千万不要害怕，首先要保护好自己的身体不受抢劫分子的侵害，可以暂时把钱给他。这时，如果抢劫者不是学校的同学，一定要记住抢劫者个人的体貌特征。事后，向学校报告，向公安机关报案。同学们要千万注意，如果你被抢劫了，一定不要息事宁人，更不要逆来顺受，人家要多少你就给多少，那样只能是不断损害你自己的切身利益，同时也助长了这些抢劫分子的嚣张气焰。因此一定要及时地向



家长、学校报告，向公安机关报案。只有这样，才能切实保护自己的合法权益不受侵害。

综上所述，当我们遭遇校园暴力时，同学们一定要牢记以下几点。



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，他们会为此付出应有的代价。同时迅速找到电话准备报警，或者大声呼喊求救。

第三，如果受到伤害，一定要及时向老师、警察申诉报案。不要让不法分子留下“这个小孩好欺负”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。



链接

在海口市某中学读初一的郑某与杜某，商量着去吃夜宵，但又没钱，两人便决定去学生宿舍找同学强行索要。郑某用衬衣蒙住脸，杜某则戴一顶旅游帽，他俩窜入同年级某班宿舍，将门撞开后，向室内的学生索要钱物，并叫道谁不给就打死谁，并用扫把猛打床板恐吓学生，两人同时动手搜梁某等4人的口袋。抢得几元钱后，两人到校外去买了一瓶矿泉水，并买了几支烟后，又返回另一个宿舍，采取同样的方式向同学们“要”钱。当时一个同学口袋里只有几元钱，他央求两人给他留一元钱第二天吃早餐，两人丢给这名同学一元钱后扬长而去。当晚，两人共抢得现金31.5元，均被两人用来抽烟、喝水和买东西吃了。两人自以为找到了“快速发财”的捷径，仅隔一天又再次闯入学生宿舍准备抢劫时，被在宿舍附近蹲守的校保卫人员和民警当场抓获。

法院审理此案后认为，郑某与杜某两人以非法占有为目的，采用暴力威胁手段劫取他人财物，其行为已构成抢劫罪，但因两人未满18岁，又是在校生，具备法定



第三课 远离校园暴力



的减轻处罚情节，一审分别判处两人有期徒刑一年六个月，并处罚金 500 元。

1. 以上校园恶性案件的发生除当事人法制意识淡薄外，归纳起来还有哪些原因？
2. 为了自身安全，要从我做起杜绝校园恶性案件的发生。如果你遇到这样的事情，会怎么做呢？



延伸阅读

各国怎样预防校园暴力

在很多国家，校园暴力事件已经成为普遍存在的问题。我们来看看各国应对校园暴力犯罪有何奇招。

美国绝大多数中小学校的校园没有围墙遮挡，属于半开放的状态。但美国的中小学校园安全保卫工作其实很严格。在美国许多地方，要进入幼儿园和小学，必须先按门铃登记。外来者在学校活动的时候必须佩戴标明身份的标志，如“家长”“志愿者”等。在孩子放学的时间段内，学校附近一般会安排交通协管，帮助维护秩序，防止意外事故发生。同时，学校也随时会对家长进行安全提醒。

美国的中小学安全问题比大学更为突出，尤其是在贫民区。如果拜访这些学校，就可以看到有些校门口安装了类似机场的金属探测器，如果学生携带武器进入校园，就会被搜出来。有些时候警察也会突击搜查校园。

除了依靠警力保障校园安全之外，美国的学校还致力于培养儿童从小树立安全意识与掌握求生能力。美国的幼儿园教育经常通过灵活多变的手段，增强儿童的安全意识。在户外活动时，为了培养孩子预测、判断、回避危险的能力以及探索、创新、自主的精神，教师允许孩子尝试各种他们自创的具有“冒险性”的活动。美国教育部门还设立了专款，帮助学校进行紧急疏散演练，训练孩子如何应对歹徒入侵校园这样的紧急情况。除此以外，学校还会进行火灾、地震等灾难演习。按规定，学校每个学年都要进行一两次安全演习。

俄罗斯政府计划采取一切必要措施加强全国中小学校的安全防范，其中就包括为中小學生配置类似军用的身份识别牌以及记录有学生身份和基本医疗信息的登记卡。类似军用的金属制身份识别牌可以放在登记卡里，也可以戴在脖子上，即使遭到炸弹袭击，该识别牌上的信息也不会丢失。登记卡主要包括学童的姓名、指纹、照片、家



人资料以及基本医疗信息等，同时还有一些指导学生如何应对洪水、火灾、交通事故以及恐怖袭击等知识。

德国的学校也面临着校园暴力和好斗学生不好管理的问题。为此，有些德国学校别出心裁地想出了貌似有些矛盾的点子——让学生们学拳击、太极，以此提高学生的自我防卫能力，也让他们在游戏中学会遵守规则和尊重他人。

德国要求所有学校安装警报装置，一旦发生险情，将发出警报信号。在德国波茨坦市，每位老师都可以在险情发生时通过手机启动特定号码，来激活警报系统。