



天津商業大學

TIANJIN UNIVERSITY OF COMMERCE

学生安全教育手册

STUDENT SAFETY
EDUCATION HANDBOOK



2017年11月

天津商业大学校训

笃学 弘毅 明德 济世

天津商业大学校训释义

笃学 语出《三国志·吴书·宗室传》：“济阴人马普笃学好古，瑜厚礼之。” 笃学即专心好学，充实而有恒。校训释义：专业基础，通识教育，创新能力，终身学习。

弘毅 语出《论语·泰伯》：“士不可以不弘毅，任重而道远。” 弘毅即宽宏坚毅，百折不挠。校训释义：强健体魄，坚强意志，不畏挫折，身心俱健。

明德 语出《礼记·大学》：“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善。” 明德即知荣明耻，修身养性。校训释义：诚信做人，合作意识，助人为乐，理想远大。

济世 语出《论语·雍也》：“博施于民而能济众。” 济世即勇于担当，奉献社会。校训释义：自爱爱人，团队意识，民族精神，社会责任。

前 言

当代大学生是祖国的未来,民族的希望,肩负着经济腾飞和社会发展的重任,他们的健康成长、顺利成才关系到社会的稳定和发展,关系到党和国家的前途和命运。大学生正处于人生成长的关键时期,面临着学习、生活、恋爱、就业等一系列的人生重大课题。有些大学生热情奔放,性格直率,但社会阅历简单,缺乏处世经验,防范能力薄弱,在学习、生活中出现各种安全问题。

安全教育是生命教育,仅仅依靠社会、学校、家长对学生进行保护是不够的,重要的是引导他们面对纷繁复杂的现代社会,树立自护自救观念,形成自护自救意识,掌握自护自救知识,锻炼自护自救能力,能够果断、正当的进行自救自护,机智勇敢地处置遇到的各种异常情况或危险。

为了帮助学生正确认识社会,引导其树立崇高的理想,培养健康的心理和高尚的品质,平安顺利度过大学生活,结合学校实际情况编写了《学生安全教育手册》。从消防安全、意外伤害防范、人身伤害防范、就业安全、食品安全、网络信息安全、国家安全与意识形态安全、自然灾害应对、运动安全、常见传染病预防等方面加以剖析,较为全面地阐明了大学生应掌握的相关安全知识及防范措施。贴近学生、贴近生活,具有较强的针对性和可操作性,是加强大学生安全教育、提高学生安全防范意识、锻炼学生救护与自救能力的重要学习资料,希望我校莘莘学子,学好安全知识,守护生活平安,实现心中梦想,早日成为高素质的人才。

目 录

专题一 消防安全 1

一、消防安全基本知识 1

二、灭火器的使用与灭火的基本方法..... 3

三、火灾的预防与扑救常识 6

四、火场逃生 10

五、高校宿舍用电安全 13

专题二 意外伤害防范 16

一、交通事故 16

二、踩踏事件 19

三、电梯事故 20

四、动物致伤 22

五、游泳安全 23

专题三 人身财产安全 25

一、抵制校园不良网络信贷 25

二、诈骗防范 27

三、传销防范 31

四、校园暴力防范 34

五、盗窃防范 41

六、抢劫抢夺防范 43

七、诱拐防范 44

八、旅游安全 46

九、性侵害及性骚扰防范 48

十、毒品防范 50

专题四 就业安全 52

一、常见的兼职骗术 52

二、如何防止兼职被骗 52

三、如何防范就业性骚扰 52

四、有哪些常见的就业陷阱 53

五、如何防止落入就业陷阱 54

专题五 食品安全 56

一、食品安全常识 56

二、食物中毒的原因及分类 56

三、预防食物中毒的措施及应急处理 56

四、大学生如何保证食品安全..... 57

专题六 心理伤害事故的预防和处理 58

一、心理伤害事故的类型 58

二、心理健康与成才	59
三、大学生心理现状	60
四、大学生常见的心理问题	61
五、大学生如何保持心理健康	61
六、专家提醒	62
专题七 网络信息安全	63
一、网络信息安全常识	63
二、网络个人信息安全	63
三、网络账户安全	65
四、大学生网络心理健康	66
专题八 国家安全与意识形态安全	68
一、国家安全	68
二、意识形态安全	71
三、宗教安全	71
四、恐怖主义	73
专题九 自然灾害应对	76
一、地震	76
二、雷电	77
三、洪水	78
四、泥石流	79
五、雾霾	80
专题十 运动安全	83
一、运动安全常识	83
二、常见的运动损伤及处理	84
专题十一 常见传染病预防	85
一、流行性感 冒	85
二、细菌性痢疾	86
三、肺结核	86
四、病毒性肝炎	87
五、红眼病	87
六、艾滋病	88
专题十二 急救常识	90
一、常见损伤处理	90
二、常见急救措施	91

专题一消防安全

火灾是破坏性很强的灾害事故，也是威胁人类安全的重要灾害之一。防火灭火工作，直接关系到社会的稳定，经济的发展和人民群众生命财产的安危。

火灾的发生都不是偶然的，多是由于平时人们的粗心大意和相关部门疏于管理。在我们学习、工作、生活、娱乐的各种情况下，一个小小的疏忽就可能酿成一场巨大的灾难。在我国有这样一句广为流传的谚语，“贼偷三次不穷，火烧一把精光”，形象、生动地刻画了火灾的残酷无情。一把火可使人们数十载辛勤劳动创造的物质财富顷刻之间化为灰烬。火灾不仅能烧掉茂密的森林和广阔的草原，也能使工厂、仓库、城镇、乡村化为灰烬，影响社会经济的发展和人们的正常生活；造成无法挽回和弥补的损失；甚至还涂炭生灵，夺去许多人的生命和健康，造成难以消除的身心痛苦。



国内有关消防专家研究表明，火灾中的死亡者，一半以上本是可以 通过正确逃生获救的。同等条件下，面临火灾，谁掌握灭火的主动权，谁会正确使用灭火器，谁就能把灾情减小到最低程度；谁掌握一定的自救逃生常识和技巧，就可以为自己赢得更多的生存机会。俗话说，“只有绝望的人，没有绝望的处境”。如果我们不幸遭遇了熊熊烈焰和滚滚浓烟，只有冷静机智地运用灭火自救和逃生知识才能拯救自己。

一、消防安全基本知识

（一）燃烧

1. 燃烧的基本概念

燃烧：俗称着火，指燃烧物与氧化剂作用发生的放热反应，通常伴有火焰、发光和发烟现象，即燃烧是一种强烈的发光发热化学反应。

从燃烧的概念中可以看出，燃烧具有三个特征，即：化学反应、放热、发光。

2. 燃烧的条件

物质燃烧必须具备三个条件，即可燃物、助燃物和着火源。只有这三个条件同时具备并相互作用，才可能发生燃烧现象，三者缺一不可。

1) 可燃物。即与空气中的氧化剂作用，能够引起燃烧化学反应的物质。

2) 助燃物，又称氧化剂。即能与可燃物发生化学反应，协助燃烧的物质。

3) 着火源（温度）。即点燃火的能源，它是可燃物与氧发生燃烧的能量来源，常见的是热能。其他还有化学能、电能、机械能和核能等转变成的热能。着火源能供给的能量大小通常由其温度来表示。

3. 燃烧的种类

1) 着火。即可燃物质受到外界火源的直接作用而开始持续燃烧的现象，这是日常生活中最常见的燃烧现象。可燃物质开始持续燃烧所需的最低温度叫作该物质的着火点，就是该物质的燃点。物质的燃点越低，越容易着火。

2) 闪燃。即可燃液体挥发的蒸汽与空气混合达到一定浓度遇明火发生一闪即逝的燃烧，或者将可燃固体加热到一定温度后，遇明火会发生一闪即逝的闪燃现象。闪燃是可燃液体的特征之一，各种液体表面都有一定量的蒸汽存在。对同一种液体而言，温度越高，蒸汽浓度就越大。当液体表面的蒸汽与空气混合形成可燃气体，并达到一定温度时，如火焰或炽热物体靠近此液体表面，即会发生一闪即灭的燃烧现象。

发生闪燃时的物体最低温度称为闪点。闪点是评定发生持续燃烧的先兆，当可燃液体温度高于闪点时，随时都有被点燃的危险。闪点是评定液体火灾危险性大小的主要依据。液体的闪点越低，火灾危险性越大。在防火工作中，应根据可燃液体闪点的高低，采取相应的安全防范措施。

3) 自燃。指可燃物在没有外部火源的作用下，因受热和自身发热并蓄热所产生的自行燃烧现象。自燃分为化学自燃和热自燃。

4) 爆炸。指由于物质急剧氧化或分解反应产生温度、压力分别增加或同时增加，释放出巨大能量，或是气体、蒸汽在瞬间发生剧热膨胀等现象。爆炸通常分为物理爆炸和化学爆炸。

4. 可燃物燃烧的特点

1) 气体燃烧

气体燃烧作用的热量反应为氧化和分解，或将气体加热到燃点，不需要像液体或固体需要蒸发或熔化，因此易燃烧，速度快。

2) 液体燃烧

液体燃烧是指液体蒸发出蒸汽而进行燃烧，所以燃烧与否，燃烧速率与可燃液体的蒸汽压、闪点、沸点和蒸发速度有关。

3) 固体燃烧

凡遇火、受热、撞击、摩擦或氧化剂接触着火的固体物质，称为燃烧固体。固体物质燃烧的特点是必须通过受热、蒸发、热分解等过程解析出的可燃气体浓度达到燃烧的极限，才能持续不断地发生燃烧。

(二) 火灾

1. 火灾的概念

火灾是指在时间和空间上失去控制的燃烧所造成的伤害。在各种灾害中，火灾是最常见、最普遍地威胁公共安全的主要灾害之一。

2. 火灾的分类

火灾根据可燃物的类型和燃烧的特性，可分为 A、B、C、D、E、F 六类。

1) A 类火灾：指固体物质火灾。这种物质往往具有有机物质性质，一般在燃烧时产

生灼热的余烬。如木材、煤、棉、毛、麻、纸张等火灾。

2) B 类火灾：指液体或可熔化的固体物质火灾。如汽油、煤油、柴油、原油，甲醇、乙醇、沥青、石蜡等火灾。

3) C 类火灾：指气体火灾。如煤气、天然气、甲烷、乙烷、丙烷、氢气等火灾。

4) D 类火灾：指金属火灾。如钾、钠、镁、铝镁合金等火灾。

5) E 类火灾：指带电火灾，如物体带电燃烧的火灾。

6) F 类火灾：烹饪器具内的烹饪物火灾。

3. 火灾等级

根据 2007 年 6 月 26 日，公安部下发的《关于调整火灾等级标准的通知》。新的火灾等级标准由原来的特大火灾、重大火灾、一般火灾三个等级调整为特别重大火灾、重大火灾、较大火灾和一般火灾四个等级。

1) 特别重大火灾：指造成 30 人以上死亡，或者 100 人以上重伤，或者 1 亿元以上直接财产损失的火灾；

2) 重大火灾：指造成 10 人以上 30 人以下死亡，或者 50 人以上 100 人以下重伤，或者 5000 万元以上 1 亿元以下直接财产损失的火灾；

3) 较大火灾：指造成 3 人以上 10 人以下死亡，或者 10 人以上 50 人以下重伤，或者 1000 万元以上 5000 万元以下直接财产损失的火灾；

4) 一般火灾：指造成 3 人以下死亡，或者 10 人以下重伤，或者 1000 万元以下直接财产损失的火灾。（注：“以上”包括本数，“以下”不包括本数）

二、灭火器的使用与灭火的基本方法

(一) 常见灭火器的种类

灭火器是一种可以由人移动的轻便灭火器具。其种类繁多，适用范围也有所不同，只有正确选择灭火器的类型，才能有效地扑救不同种类的火灾，达到预期的效果。

1. 种类

1) 按其移动方式分为：手提式和推车式。

2) 按驱动灭火剂的动力来源可分为：储气瓶式、储压式、化学反应式。

3) 按所充装灭火剂成分可分为：泡沫、干粉、卤代烷、二氧化碳、酸碱、清水等。

2. 灭火器

我校学生宿舍中配备的灭火器为：手提式干粉灭火器。（图 1-1）



干粉灭火器
图 1-1

干粉灭火器

常见的干粉灭火器有两种：一是 BC 干粉灭火器，二是 ABC 干粉灭火器。BC 干粉灭火器充装的灭火剂是碳酸氢钠干粉，ABC 干粉灭火器充装的灭火剂是磷酸铵盐干粉。

灭火的原理：干粉灭火剂主要通过加压气体作用下，喷出的粉雾与火焰接触、混合时发生的物理、化学作用灭火。一是产生化学抑制和催化作用，使燃烧链反应中止而灭火；二是干粉的粉末落在可燃物表面，发生化学反应，形成覆盖层隔绝氧气达到窒息灭火。

使用方法：干粉灭火器最常用的是压把式（俗称：鸭嘴式）。使用前最好是上下晃动几下，使筒内的干粉松动，除掉封条（图 1-2），拔去保险销（图 1-3），左手端着瓶底，右手抓着压把（图 1-4），将喷嘴对着火苗根部压下压把进行灭火（图 1-5）。除了掌握正确的灭火器使用方法，还要有良好的心理素质，遇事不惊慌，才能将火苗熄灭在初期火情。



图 1-2

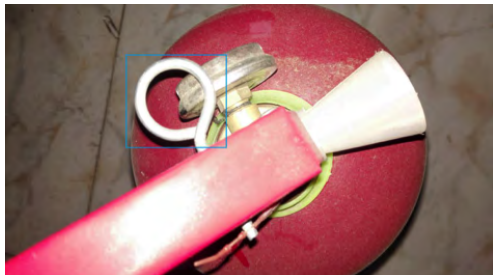


图 1-3



图 1-4



图 1-5

(二) 灭火的基本方法

燃烧必须同时具备三个条件，即可燃物、助燃物和着火源。只要能去掉一个条件或使其不发生作用，就不会产生燃烧。根据这个基本原理，人们在灭火实践中总结出以下几种基本方法，我们只要掌握了这些基本方法，就可以按照客观实际情况，创造出多种多样具体的、有效的灭火方法。

1. 冷却法。这是根据可燃物质发生燃烧时必须达到一定的温度这个条件，将灭火剂直接喷洒在燃烧的物体上，使可燃物的温度降低到燃点以下从而使燃烧停止。冷却法是灭火的主要方法，常用的灭火剂是水和二氧化碳。
2. 隔离法。这是根据发生燃烧必须具备可燃物这个条件，将着火的地方或物体与其周围的可燃物隔离或移开。燃烧就会因为缺少可燃物而停止。如关闭电源开关，易燃气体、液体阀门，拆除与着火物相毗邻的易燃建筑物等。
3. 窒息法。这是根据燃烧需要足够的空气（氧气）这个条件。阻止空气流入燃烧区域或用不燃烧的物质冲淡空气，使燃烧物得不到足够的氧气而熄灭。这种方法适用于扑灭较封闭场所的火灾。
4. 抑制法。这种方法是使用化学灭火剂参与燃烧的连锁反应，使燃烧过程中产生的活性游离基消失，形成稳定分子，从而使燃烧反应停止。

以上方法在运用中，可根据实际情况，采用一种或多种方法并用，达到迅速灭火的目的。

(三) 火灾发展阶段

火灾的发展形成有一个物理过程，一般分为以下几个阶段：

1. 起初阶段。可燃物起火后在短时间内，燃烧面积不大，烟气流动速度不快，火焰辐射能力不强，周围的物品和结构开始受热。此阶段用较少的人力和简单的灭火器就能将火势控制或扑灭。
2. 发展阶段。由于燃烧强度增大，温度进一步上升，周围可燃物和结构受热并开始分解，气体对流加强，燃烧速度加快，燃烧面积迅速扩大。在这个阶段需要投入较大的消防力量才能将火扑灭。
3. 猛烈阶段。由于燃烧面积的迅速扩大，大量的热量被释放出来，温度急剧上升，是周围可燃物几乎全部卷入燃烧，火势达到最猛烈程度。这时，燃烧强度最大，热辐射最强，温度和烟气对流达到最大限度，可燃物将被烧尽，不燃材料和物体结构的机械强度遭到破坏，建筑物变形或发生倒塌，大火突破建筑物外壳向周围蔓延。此阶段火灾最难扑救，不仅需要投入大量的消防力量和器材去灭火，还要有相当的力量来保护周围的建筑物。
4. 下降和熄灭阶段。火场的火势被控制以后可燃材料已被大部分燃烧殆尽，加上灭火剂的作用，火势逐渐减弱直到熄灭。

由此可见，火灾的起初阶段易于控制和扑灭，所以要千方百计抓住这个有利时机，扑灭初期火灾。也就是说日常生活中，凭我们个人或少数人的力量和简单的灭火工具，只能扑救初期火灾。

三、火灾的预防与扑救常识

(一) 引发火灾的常见原因

1. 用火不慎，引发火灾

1) 点蜡烛。一般的高校都有宿舍统一熄灯的规定，但个别同学在熄灯后或偶遇停电时，点蜡烛照明看书、做事，极易发生火灾。

2) 点蚊香。点燃的蚊香温度也有 700℃ 左右，而布匹的燃点为 200℃，纸张的燃点为 130℃，若这类可燃物靠近蚊香，极易被引燃起火。

3) 吸烟。烟头的表面温度为 200℃ -300℃，中心温度为 700℃ -800℃，一般可燃物的燃点大多低于烟头表面温度，一旦烟头触及燃点低于烟头温度的可燃物，就可能引起火灾。

4) 违章使用炉具。个别同学使用煤油炉、酒精炉，特别是酒精（乙醇）是易燃液体，闪点 12.78℃，如果使用不当最易引起火灾事故。

5) 烧私密物品、废物。有的同学宿舍内燃烧自己的私密信件等物，一旦不慎极易引燃邻近的蚊帐、衣物、被褥等易燃物，引发火灾。

6) 树林草坪违章用火。如：在树林、草坪吸烟、野炊、烧荒、玩火都能引发火灾。因树林地上有大量的落叶和枯草，特别是冬天天气干燥，一遇火种，极易引发火灾。

2. 电气火灾

电气火灾，除少数是设备上的原因外，大多数是人为因素造成的。

1) 违章用电。学校建筑物供电线路、供电设备，都是按照实际使用情况设计的，有些同学在宿舍内使用大功率电器，如电炉、电饭煲、电水壶等，使供电线路超负荷运行，造成线路短路起火。

2) 使用电器不当。如使用纸张充当灯罩，长时间烘烤；充电器长时间充电，或被衣服覆盖，积热不散；电热扇长期不关，造成转叶过热，都易引发火灾。

3) 不关开关或忘记关开关。有的同学在使用电器时没有关闭电源就离开宿舍，或突然停电，放下手中的电器，没有拔下电源插头就离开，来电时宿舍又没有人，造成电器长时间工作，引发火灾。

4) 乱拉乱接电源线。电子电器产品越来越多，宿舍内的电器插座远远不够，私自拉线，容易引发火灾。

小贴士：放火罪是指故意放火焚烧公私财物，危害公共安全的行为

《刑法》第 114 条放火、决水、爆炸、投毒或者以其他危险方法破坏工厂、矿场、油田、港口、河流、水源、仓库、住宅、森林、农场、谷场、牧场、重要管道、公共建筑物或者其他公私财产，危害公共安全，尚未造成严重后果的，处三年以上十年以下有期徒刑。

《刑法》第 115 条放火、决水、爆炸、投毒或者以其他危险方法致人重伤、死亡或者使公私财产遭受重大损失的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。

3. 违反操作规程

在实验和实训中用火、用电以及危险品时，若违反操作规程或安全管理制度，也会造

成火灾的发生。

4. 人为纵火

以实施破坏为目的放火的行为，是一种严重的犯罪行为。

(二) 校园火灾的特点

由于学校的特殊性，校园火灾具有下列显著特点：

1. 人员伤亡大。学校特别是高校是人群高度集中的地方，教学楼、宿舍、图书馆、食堂等密集场所，一旦发生火灾，极易造成群死群伤的严重后果。如 2008 年 11 月 14 日，上海商学院学生宿舍发生火灾，一个宿舍 4 人死亡。

2. 损失大。学校教学、科研、实验仪器设备多，动植物标本、图书资料多，特别是无形资产的损失将无法弥补。珍贵的标本、图书资料、档案往往是经过几十年甚至上百年的积累和保存，因火灾造成损失，则不可复得。

3. 影响大。高校历来是国家、社会和家庭高度关注的地方，一旦发生重大火灾，其影响的程度将无法估量。

(三) 校园火灾预防

1. 学生宿舍的火灾预防

学生宿舍是高校防火工作的重点要害部位之一，全面做好学生宿舍的防火工作有着极其重要的意义。因此，要求每个学生都要树立防火意识，认识火灾的危害，自觉遵守学校的消防安全管理规定，认真做到以下几点：

1) 不躺在床上吸烟，不乱扔烟头。人在疲乏时，躺在床上很容易入睡，烟头掉在被褥或者扔在可燃物上，容易发生火灾。

2) 不在宿舍内使用电炉、电热杯、电饭煲、热得快等大功率电器；不使用电热设备及煤气炉、酒精灯等明火。

3) 不乱拉接电线、电源，不在宿舍点蜡烛看书。

4) 不在宿舍使用明火焚烧物品和燃放烟花爆竹。

5) 不要将台灯靠近枕头、被褥和蚊帐。人走熄灯，关掉电器和电源开关。

6) 室内不存放易燃易爆物品，不使用假冒伪劣及质量不合格电器

案例烟头乱扔宿舍起火消防队员堵截施救

2010 年 4 月 14 日上午 8 时 04 分，南京雨花台区某工业园 ×× 号一职工宿舍因工人乱扔烟头引发火灾。随后消防部门赶到现场，用了 20 分钟的时间迅速将火扑灭，事故未造成人员伤亡。

据目击者介绍，上午 8 点多的时候，该宿舍楼突然冒出淡淡的烟。开始烟不是很大，大家都以为是哪个工友在房间里煮东西吃。但是很快，淡淡的烟一下变成了浓烟，眼看情况不妙，几个工人赶紧上楼一看，果然有一间宿舍着火了。大伙儿急忙抓起身边的水桶、脸盆盛水扑救。工地负责人见状连忙拨打了火警电话。

上午 8 时 18 分，安德门消防中队接到支队调度室传警，立即出动 3 辆消防车、18 名消防官兵，于 8 时 25 分到达现场。中队指挥员发现，起火的是该宿舍楼二楼的一个房间，火势正由东向西蔓延，如不及时堵截，整栋楼会陷入一片火海。情况紧急，指挥员命令一部车直攻着火点，两部车堵截火势。

8 时 48 分，现场明火全部被成功扑灭。为防止二次复燃，中队随后对现场进行清理，处置完毕后归队。

据了解，此次过火面积约 15 平方米。起火的原因系某工人在宿舍内吸烟，后丢下烟头外出，从而引发了这场火灾。



2. 校园公共场所火灾预防

近年来，随着学校的建设和发展，校园的公共场所逐年在增加，学生经常出入聚集的地方有教室、实验室、实训中心、食堂、图书馆、体育馆、报告厅、俱乐部等，这些地方都是人员密度较大的公共场所。这些场所有的是装修可燃材料多，有的是易燃易爆危险品多，有的是用电量大、高热量设备多，是校园的重点防火部位。一旦发生火灾极易造成人员伤亡，特别是群死群伤的重大事故。因此校园公共场所的消防安全应注意以下几个方面：

- 1) 严格遵守公共场所的消防管理规定，自觉维护公共场所的秩序。
- 2) 切勿携带易燃易爆危险品进入公共场所和乘坐公共交通工具。
- 3) 在公共场所不吸烟，不随手丢弃烟头、火种，不使用明火照明。
- 4) 爱护消防设备和器材，不损坏或挪用、不圈占和埋压。
- 5) 不随便触碰公共场所的各类开关和电器设备，更不能触摸电线，以免触电或引起线路短路，发生火灾。

- 6) 要保证安全通道、楼梯和出入口的畅通。

3. 实验室、实训室的火灾预防

实验室和实训室是学校各种精密仪器、设备和化学危险品集中的场所，数量多，价格高。一旦发生火灾损失大，伤亡大。进入实验室必须做到：

- 1) 熟悉实验、实训内容，掌握实验实训步骤，严格按规程操作，防止因不规范操作造成火灾事故。
- 2) 服从老师的指导，严守实验实训室纪律，禁止玩耍打闹，不做与实验、实训无关的事。
- 3) 严格遵守实验、实训室用电制度，特别注意电热器具的正确使用和保管，正在使用的电热器具不准接近可燃物，用后要及时断电。
- 4) 掌握实验、实训室内化学物品的特性，严禁将化学性质相抵触的物品混装、混放，剩余药品必须按规定处理，严禁带走或倒入下水道。
- 5) 实验、实训前后，都要认真检查电源、管线、火源、辅助仪器设备等情况，完毕后要关闭电源、火源、气源和水源。

(四) 几种常见火灾的应急处理

1. 火灾发生后应采取的措施

1) 及时报警。《消防法》第四十四条规定：任何人发现火灾都应该立即报警。任何单位、个人都应当无偿为报警提供便利，不得阻拦报警，严禁谎报火警。由于怕追究责任或影响声誉不愿报警，惊慌失措忘记报警及误认为消防灭火要收费等种种原因，导致个别人不能及时报警，耽误时机，使小火变大火，教训极为惨痛。所以无论火灾大小，都要及时报警。

- A. 立即拨打 110 报警电话。
- B. 详细反映火警内容，讲清楚发生火灾单位或个人的详细地址、起火部位，是何种物质着火，有无危险品，火势情况，并留下姓名和联系电话。
- C. 报警后立即派人到路口接应消防车。
- D. 还可向周围单位、人员求助，争取支援。

2) 组织扑救。一旦发生火灾，采取正确的、有效的灭火方法来控制和扑灭火灾是至关重要的。灭火时要注意掌握三个原则：救人原则，这是第一原则；先控制，后消灭原则；先重点，后一般原则。

- A. 就地取材。使用火场附近的灭火器进行灭火，利用初起火灾特点，争取最佳的灭火时间，将火灾消灭在起初阶段。
- B. 若有多人参与扑救。应组织分工扑救，可成立灭火组、抢险组、疏散组、警戒组、通信组等分头抢险灭火。
- C. 如有老弱病残人员和贵重物资，首先要疏散到安全地带。
- D. 听从指挥，不莽撞行事，要特别注意自身的安全。

3) 组织疏散。火灾初起时，要马上采取措施疏散在场群众，坚持救人第一原则。如楼宇一侧还没有起火时，要组织在场人员快速有序地撤离火场，起火一侧则注意是否有呼救声音，窗户、阳台、天台等是否有求救人员。一旦发现要及时通知消防人员进行抢救，切忌莽撞行事；不要乘坐电梯疏散。

2. 几种常见火灾的扑救

1) 炒菜油锅着火。可直接盖上锅盖，使火焰窒息灭火。如没有锅盖，可将蔬菜倒入锅内降低温度灭火，切忌用水浇，以防燃油溅出，引燃其他可燃物。如火势较大，可用干粉灭火器灭火。

2) 家用电器着火。首先，要关闭电源开关，用干粉或二氧化碳灭火器、湿毛毯、湿衣服将火扑灭。电视机着火应从侧面扑救，以防显像管爆裂伤人。

3) 煤气、液化气灶着火，能关闭阀门的要先关闭阀门，然后用浸湿的毛毯、被褥等捂压，还可用干粉、苏打粉用力撒向火焰根部，有干粉灭火器最好。火焰扑灭后要迅速关闭阀门，关闭阀门时要注意避免被阀门烫伤。

4) 汽油、煤油、酒精等易燃液体着火。切勿用火扑救，可用灭火器、细沙或湿毛毯、被褥等捂盖灭火。

5) 衣物、织物及小物件等着火。可迅速将起火物拿到室外或卫生间较为安全的地方，用水浇灭，不要在家里乱扑乱打，以免火星飞溅引燃其他可燃物。

- 6) 身上衣物着火，可就地打滚压灭身上的火苗，千万不要胡乱奔跑，可让他人帮助用毛毯、被褥或灭火器灭火，但不要用二氧化碳灭火器，防止冻伤。
- 7) 扑救房间内火灾时，不要急于开启门窗，以防空气对流加大火势。

四、火场逃生

有关专家研究曾得出这样的科学结论：在历次火灾中的死亡者，如果掌握了正确的逃生自救方法，至少有一半以上的遇难人员是可以化险为夷的。因此，学习和掌握逃生自救的常识意义重大。

(一) 火灾逃生中的几种典型错误行为

1. 原路脱险

大多数人总是习惯沿着进来的出入口和楼道进行逃生。当发现此路被火封死时，才被迫去寻找其他出口，这时可能已失去最佳逃生时间。

2. 向光朝亮

出于本能、生理、心理的原因，人们总是向着有光、明亮的方向逃生。而在火场中，电源可能被切断或已造成短路、跳闸的情况下，光亮之地正是火魔肆虐之处。

3. 直身乱跑，大声呼喊

当发生大火时，燃烧会产生大量的有毒有害气体和烟雾，直立狂跑或一路大声呼喊，容易造成中毒窒息而亡。

4. 盲目追随

当人们在火场遇到危险时，不能冷静判断，表现出惊慌失措，听到或看到有人跑动时，第一反应就是盲目地紧随其后，以至于误入险地。

5. 贪恋财物

有人在火场中最担心的是财物被毁，而忙于抢运财物，甚至一次、两次冲入火场，没有掌握好逃生时机而葬身火海。

6. 方向错误

在火场中，很多人是向上逃生的，认为跑到天台容易被救，其实不然。由于烟囱效应，火是向上燃烧的，火在猛烈阶段，其向上燃烧的速度比人向上逃生的速度还快，在你还没有到达屋顶就已超越你或追上你。如不得已时，也不要盲目朝楼下逃生，可就近逃到天台等待救援。

7. 误乘电梯

在高层建筑发生火灾时，由于心理习惯，多数会往电梯里跑，想乘电梯逃离火场。由于火场的电气线路随时会被切断，造成电梯停在楼层中间，不易营救。另外，电梯井的“烟囱效应”使烟气大量涌入，易造成中毒窒息等伤亡事故。

8. 冒险跳楼

由于人们缺乏逃生自救常识，一旦被火困住，很容易失去理智，盲目采取跳楼等冒险行为而惨死楼下。

2017 年 11 月 18 日 18 时许，北京市大兴区西红门镇新建村发生火灾。火灾共造成 19 人死亡，8 人受伤。

2017 年 11 月 23，从北京市委宣传部获悉，北京大兴“11·18”火灾起火地点和遇难者死因已确定，起火部位为起火建筑地下一层冷库，遇难者死因均系一氧化碳中毒。截至 23 日，8 名伤者已有 6 名出院

大兴 11·18 火灾排除人为放火嫌疑，起火原因系埋在聚氨酯保温材料内的电气线路故障所致。

(二) 正确的逃生理念

1. 熟悉环境，牢记出口

当你入住酒店、商场购物、进入娱乐场所时，务必留心 and 记住疏散通道，楼梯位置和安全出口，特别是要明辨自己所处方位，关键时刻就能快速逃离现场。

2. 通道出口，保持畅通

通道、楼梯、安全出口是火灾发生时最重要的逃生之路，任何时候都应保持畅通无阻，切不可堆放杂物或设闸上锁而自断后路。

3. 保持冷静，迅速撤离

身处火灾现场，要保持冷静的头脑，迅速判断出安全地点和危险地点，并确定逃生方法和路线，尽快撤离险地。

4. 低姿匍匐，掩住口鼻

火灾事故中真正被烧死的人并不多，80% 是吸入有毒气体中毒而死。在烟雾弥漫的情况下，采取低姿或者匍匐行进较为科学，并用湿毛巾、衣服等掩住口鼻。在逃生过程中大喊大叫，乱跑乱窜会增大烟气和有毒气体的吸入量，对生命安全造成威胁。（图 1-6）



(图 1-6)

5. 不贪财物，不入险地

身处险境，应争分夺秒用最短的时间尽快撤离，不要把宝贵的逃生时间浪费在寻找财物和贵重物品上。已逃离险境的人员，切莫重返危险之地。

6. 利用通道，善用设施

现代建筑基本上都是按建筑安全规范建造的，都会有两条以上的疏散楼梯、通道和安全出口，要根据现场的实际情况选择进入相对安全的楼梯通道，也可利用阳台、窗台、天台屋顶等攀爬到周围的安全地点，也可沿着水管、避雷线等建筑结构中的凸出物滑下脱险（这样的逃生需要有较好的身体素质或经过演练、训练）。

7. 火场被围，借助器材

一般高层、多层公共建筑内部设有高空缓降器或安全绳、软梯、救生梯等。被困人员可以通过这些设施安全逃生。如无器材，可利用周围物品自制绳索逃离火场。

8. 暂时避难，等待救援

在被火围困，无路可逃的情况下，要积极寻找避难场所。公共建筑一般都设有避难室，可利用冲凉房、卫生间等暂时避难，并主动与外界联系，以便尽早获救，或暂避一时，伺机再逃。

9. 信号显著，寻求救助

被困人员应尽量躲避在阳台、窗口等易被发现和救助时能避免烟火威胁的地方。可用电话报警求助，如无电话，白天可向窗外晃动彩色明显的衣物或投掷软质物品，晚上可用手电筒或有光亮的物品在窗口闪动，也可敲击金属物品，引起救援者的注意。

10. 万不得已，跳楼求生

跳楼是被困人员在万不得已的情况下，也就是不跳必死才采取的逃生方法。用此方法要尽可能地采取一些救护措施，如有消防人员准备好的救生气垫，或将床垫、沙发垫抛下作缓冲物，并尽量降低身体与地面的垂直距离，做好上述必要准备后再跳。

11. 逃生预演，临危不乱

对自己工作、学习或居住所在的建筑物的结构及疏散通道、出口要做到了如指掌。认真参加集中组织的应急逃生预演，一旦发生火灾则会遇险不惊，顺利逃生。

(三) 火场逃生的注意事项

火灾发生后，现场往往浓烟弥漫，容易引发恐慌情绪。此时需要格外的沉着冷静，遵守以下事项：

1. 不能因为惊慌失措而忘记报警，大家都知道“早报警、损失少”的道理，报警晚，后果不堪设想。
2. 争分夺秒扑灭初起火灾。可利用周围的灭火设备，抓紧有利时机，趁火灾还没有发展起来，及时控制和扑灭，把损失降至最低。
3. 建筑物起火后，切莫进入电梯逃生，火场电梯的供电系统随时会断电使人困在其中，由于电梯井的“烟囱效应”，使有毒烟气和高温直接威胁被困人员的生命。
4. 逃生时，每过一道门窗，要随手关闭，防止产生空气对流使烟火沿行走路线蔓延。
5. 逃生时为防止烟火吸入中毒，穿过烟火区域时，应佩戴防毒面具，用淋湿的被褥、毯子裹身，如无防毒面具，可用毛巾捂鼻，降低身姿，快速冲出险区。
6. 逆风撤离。应根据火灾发生时的风向来确定逃生方向，迅速逃到火场的上风处躲避火焰和烟气，同时也能获得更多的逃生时间。
7. 如果是宾馆、饭店发生火灾，应注意听广播通知，广播会报告着火的楼层、部位，以及安全疏散的路线、方法等。
8. 疏散要有序。遇到不顾他人死活的行为和无序拥挤现象，要坚决制止，只有有序的快速疏散，才能最大限度的减少伤亡。

五、高校宿舍用电安全

高校学生宿舍是大学生在校期间的重要活动场所，它既是学生休息场所，也是学生学习和交往的重要场所。因此，学生宿舍的安全就显得尤为突出和重要，其中学生用电管理是不可疏忽的重要环节。根据《学生宿舍安全管理条例》，高等院校宿舍房间至少配备30W-40W 的白炽灯管一只、开关插座各一个，并且宿舍要求一律用配电柜控制每个房间的用电量及电器用量。

(一) 高校学生宿舍用电容易出现的隐患

高校宿舍用电安全隐患主要有以下几种：

1. 用电安全意识淡薄，缺乏足够的用电安全教育。
2. 不遵守用电安全规定，随便拖拉电线并且在宿舍内随意增加电器的容量。
3. 在宿舍内违章使用电炉、热得快、电吹风、电热杯等大功率电器。
4. 宿舍内用电设施、用电设备老化，稍有不慎就会引起触电或者火灾事故。
5. 购买“三无”假冒伪劣电器产品。
6. 宿舍内部施工建设给宿舍用电安全带来的隐患。

(二) 用电安全隐患可能带来的伤害事故

每个学生宿舍都有一定的电路设计要求，所有电器的使用都必须按照设计师的规定要求规范使用。如果违规或超负荷使用电热毯、电饭锅、热得快等电器设备，极易引发安全事故。例如有些同学在使用充电器时，随意将充电器放在床铺上或书本上，由于充电时间过长，极易引起充电器过热，引燃床上物品造成火灾。又如：电线拖在地上，可能被硬的东西压破，损坏绝缘体；在易燃、易爆场所乱拉电线，缺乏防火、防爆措施；乱拉电线，为避人耳目，违规布线，加之使用的工具、材料、工作条件都很差或不合规范，个别甚至使用不合格的电线或低劣产品。这些都给宿舍用电造成了极大的安全隐患，极易造成短路、产生火花或发热起火等火灾事故，严重的还会导致燃烧爆炸，甚至引起触电伤亡事故。

为了保证同学们的人身财产安全，住宿学生应严格遵守宿舍用电管理规定，树立安全用电意识，自觉做到安全用电，防止用电不当引起触电或火灾等意外事故。

(三) 用电安全注意事项

在宿舍用电过程中，应注意遵守以下安全事项：

1. 禁止在宿舍内、走廊、卫生间等宿舍区域内私自拉接电源。
2. 严禁在宿舍内使用电炉、热得快、电热杯等大功率电器和假冒伪劣电器。
3. 正确使用电源插座，电源插座板应远离蚊帐、被褥、衣物、书本等易燃品。
4. 人离开宿舍时，应关闭电器电源，确保用电安全。
5. 切勿用潮湿的手接触电源开关，切勿用潮湿的工具或金属的东西拨动电源开关。
6. 定期检查室内电器、线路，发现损坏或老化等情况，应及时报修，严禁私自更换、维修。

加强宿舍用电安全意识意义重大，它既为广大学生提供一个安全的学习、生活环境，也有利于学校教学、生活秩序的正常进行，更为师生的生命财产提供安全保证。

2017 年 12 月 1 日清晨，天津城市大厦 B 座发生火灾。这起重大安全责任事故，在 12 月 3 日下午有了最新进展，公安机关已依法将相关企业的 11 名嫌疑犯刑事拘留。据了解，目前被刑事拘留的人员中，包括了泰禾天津公司一位高管。

扩展阅读：著名建筑火灾案例

1. 美国米高梅旅馆火灾

米高梅旅馆投资一亿美元，于 1973 年建成，同年 12 月营业。该旅馆大楼为 26 层，占地面积 3000 平方米，客房 2076 套，拥有 4600 平方米的大赌场，有 1200 个座位的剧场，有可供 11000 人同时就餐的 80 个餐厅以及百货商场等。旅馆设施豪华、装饰精致，是一个富丽堂皇的现代化旅馆。火灾原因为吊顶上部空间的电线短路引起，发现之前已隐燃了数小时。旅馆的室内装修、陈设均为木质、纸质及塑料制品（壁纸、地毯），不仅加大了火灾荷载，而且燃烧速度很快，产生了大量有毒气体，加之火灾时没有关闭空调设备，有毒烟气经空调系统迅速吹到各个房间。大楼未采取防火分隔措施，甚至 4600 平方米的大赌场也没有采取任何防火分隔和挡烟措施。大楼内的消防设施很不完善，仅安装了手动火灾报警装置和消火栓给水系统，只有赌场、地下室、26 层安装了自动喷水灭火设备。

此次火灾共造成 4600 平方米的大赌场室内装饰、用具和“戴丽”餐厅以及许多公共房间的装饰、家具等财物大部分被烧毁，死亡 84 人，受伤 679 人。

2. 中国江西南昌市万寿宫商城火灾

南昌市万寿宫位于南昌市最繁华的商业街胜利路和中山路交汇处。该建筑外形仿宋，集娱乐、商业、办公和居民住宅于一体。

火灾原因为电线短路起火。商城建设没有严格执行国家的有关建筑防火设计规范要求。商城从规划、设计、施工到竣工投入使用均没有报经公安消防监督部门审核、验收。消防安全管理混乱，从业人员防火意识、安全意识差，整个营业大厅内无一块安全疏散标志牌。消防装备落后，远远适应不了灭火救灾的需要。

此次火灾烧毁（损）、倒塌房屋面积 12647 平方米，造成 123 户的 603 位居民和 209 个集体、个体商业户受灾，568 个摊位和部分机电设备被烧毁，直接经济损失 586 万元，间接经济损失 261 万元。

3. 中国新疆克拉玛依市友谊馆火灾

友谊馆位于新疆克拉玛依市人民公园南侧，始建于 1958 年，1991 年重新装修投入使用。1994 年 12 月 8 日下午由市教委组织，在友谊馆举办专场文艺汇报演出。友谊馆正门和南

北两侧共有 7 个安全疏散门，火灾发生时仅有 1 个正门开启。南北两侧的安全疏散门加装了防盗推拉门并上锁，观众厅通向过厅的 6 个过渡门也有 2 个上锁。

火灾原因为舞台正中偏后北侧上方倒数第二道光柱灯（1000W）与纱幕距离过近，高温灯具烤燃纱幕。由于友谊馆安全疏散门上锁关闭，致使在火灾发生时人员在疏散中发生拥挤堵塞，来不及逃生，造成大量伤亡；室内装饰、装修、舞台用品大量采用易燃、可燃高分子材料，火灾时产生大量有毒、可燃气体，使现场人员短时间内中毒窒息，丧失逃生能力；火灾初起时处置不当。舞台上方的纱幕着火时，馆内工作人员无人在场，现场人员惊慌失措，组织活动的单位也不能及时有效地组织人员疏散。

火灾烧毁观众厅内装修及灯火、音响设备，烧伤 130 人，烧死 323 人，直接经济损失 210.9 万元。

专题二 意外伤害防范

一、交通事故

交通安全是指不发生交通事故或少发生交通事故的主观条件，即指交通参与者要严格遵守交通法规，提高警惕，不因麻痹大意而发生交通事故。大学生交通安全是指大学生在校园内和校园外的道路行走、乘坐交通工具时的人身安全。只要有行人、车辆、道路这三个交通安全要素存在，就有交通安全问题，也许只是一个小小的意外，就会造成严重后果，断送美好的前程，甚至生命。

（一）案例回放

◇2010年5月，某高校两位男同学在操场踢完足球后，在回寝室的路上还余兴未尽，在路上相互边跑边传球，此时身后正好驶来一辆两轮摩托车，驾驶员躲闪不及撞上了其中的一位，驾驶员方向把握不稳，那位学生被撞成右小腿骨折。

◇某高校6名学生相约一起外出郊游，沿途嬉笑打闹、互相追逐。途中马某某（男，19岁）加速骑车超越前方骑车的同学，由于骑驶不当，在超车过程中自行车后轮挂住了被超自行车的左侧脚架，自行车当即失去平衡，发生摇晃，偏向路中，此时恰巧一辆拖拉机迎面驶来，自行车前轮与拖拉机前端碰撞，马某某被撞倒，被拖拉机左前轮碾压，当场死亡。

（二）交通安全常识

了解掌握交通安全常识，是大学生必须具备的基本技能，在当今机动车逐步进入千家万户，道路交通川流不息，交通事故频发的时代，学习掌握交通安全常识，对于确保个人的人身及财产安全尤为重要。因此作为当代大学生，更应当学好交通安全知识，做维护交通安全的表率。下面就常见交通安全常识介绍如下：

1. 常见交通信号

交通信号一般分为：机动车信号灯、非机动车信号灯、车道信号灯和人行横道信号灯4种。

1) 机动车信号灯和非机动车信号灯的识别

- A. 绿灯亮时，准许车辆通行，但转弯车辆不得妨碍直行车辆通过。
- B. 黄灯亮时，已越过停车线的车辆可以继续通行，未越过停车线的车辆应继续等待下次绿灯亮时通过。

C. 红灯亮时，禁止车辆通行，在未设置信号灯的路口，应按照一慢、二看、三通过的要求减速行驶，遇行人时应主动避让。

2) 车道信号灯的信号识别

- A. 绿色箭头灯亮时，允许本车道车辆按指示方向通行。
- B. 红色箭头灯亮时，禁止本车道车辆通行。

3) 人行横道信号灯的信号识别

- A. 绿灯亮时，准许行人依次通过人行横道。
- B. 绿灯闪烁时，行人停止进入人行横道，但已进入人行横道的行人可以继续通过。
- C. 红灯亮时，禁止行人通过。

2. 行人在道路上行走时的交通安全常识

1) 行人横过道路时的安全要求

A. 遇有信号灯的路口，应按信号灯的指示依次通过，通过时要特别注意转弯车辆，如遇转弯车辆时应主动避让。

B. 遇未设置交通信号灯的路口，行人通过时一定要看清左右方向的来车，确保能安全通过时再行通过，切忌与机动车抢道或在机动车临近时突然跑步通过，一般的方法是先看左边方向来车，再看右边方向来车，确保安全后中速通过。

C. 行人横穿未设置交通隔离带的道路时，一般先看左边方向来车，到达道路中心线后再看右边方向来车，确定安全后再行通过，遇设置了交通隔离带或设置有禁止行人通行的路段时，千万不要攀越交通护栏强行通过，应就近找到过街天桥或行人地下通道通过。

2) 行人在道路上直行的交通安全常识

- A. 行人在道路上直行时，一般应走人行道。
- B. 在未设置人行道的路段上行走时，一般应靠右边行走。
- C. 在人车混合道路上直行时，要集中精力，注意身后来车，遇车辆靠近时要主动避让，切莫与来车赌气抢道或挡在车前故意不避让。

3. 候车或乘车时的交通安全常识

1) 候车时，一般应在站台上等候，不要在公路上拦车或在车未停稳时上车。

2) 乘坐汽车，尤其是乘坐公共电车、公共汽车时，一定要等车进站停稳后依次上、下车，乘车时车内无座位需要站立时，要两脚分开站稳，双手抓紧扶手，避免车辆行驶过程中因处置突发情况时而发生意外安全事故。

3) 不要将肢体伸出车窗外，不要向车外丢弃物品，以免发生意外。

4) 乘坐长途汽车时，一般选择居中靠里的位置就座，随身携带的大件物品应摆放在行李架内或交乘务员统一保管，贵重物品或现金一般应随身携带，大额现金最好存入卡内随用随取。

5) 购买车船票时，一定要同时购买人身意外伤害保险。

6) 要乘坐正规营运公司的公共汽车，切莫贪图便宜而乘坐无安全保障的汽车，更不要乘坐无准运证，甚至是未年审或无车牌号的车辆。

7) 不搭乘货物运输车辆。

4. 骑车时的交通安全常识

1) 转弯前应减速慢行，向后观望并向转弯方向伸手示意。

- 2) 经常检查所骑车辆刹车的灵敏度及其性能，防止刹车失灵或其他故障而影响安全。
- 3) 骑行时双手不离把，不相互追逐或呈 S 形曲线行驶。
- 4) 遇大坡时应自觉下车推行，禁止冲坡行为。
- 5) 不骑车带人，不攀扶其他车辆行驶。
- 6) 超越前车时，不要妨碍前车的正常行驶。

(三) 大学校园易发生交通事故的主要原因

随着高校改革的不断深入，高校与社会的交流越来越频繁，使校园内人流量、车流量急剧增加。许多高校教师拥有私家轿车已不算稀奇，摩托车更是普遍，学生骑自行车的很多，开汽车上学也已不再是新闻了。校园道路建设、校园交通管理滞后于高校的发展，一般校园道路都比较狭窄，交叉路口没有信号灯管制，也没有专职交通管理人员管理；校园内人员居住集中，上、下课时容易形成人流高峰等原因，致使高校的交通环境日益复杂，交通事故经常发生。

(四) 大学生交通安全事故的主要表现形式

校园内发生交通事故的主要原因是思想麻痹和安全意识淡薄。许多大学生刚刚离开父母和家庭，缺乏社会生活经验，头脑里交通安全意识比较淡薄，同时有的同学在思想上还存在校园内骑车和行走肯定比公路上安全的错误认识，一旦遇到意外，发生交通事故就在所难免。校园内发生交通事故的主要形式有以下几种：

1. 注意力不集中。这是最主要的形式，表现为行人在走路时边走路边看书边听音乐，或者左顾右盼、心不在焉。
2. 在路上进行球类活动。大学生精力旺盛、活泼好动，即使在路上行走也是蹦蹦跳跳、嬉戏打闹，甚至有时还在路上进行球类活动，更是增加了发生事故的危險。
3. 骑“飞车”。一般高校校园面积都比较大，宿舍与教室、图书馆等之间的距离比较远，所以许多大学生购买了自行车，课间或下课时骑自行车在人海中穿行是大学的一道风景线。但部分学生骑车技术也实在“高超”，居然能把自行车骑得与汽车比快慢，孰不知就此埋下了祸根。

(五) 校园外常见的交通事故

1. 行走时发生交通事故。大学生课余时间购物、观光、访友要到市区活动，这些地方车流量大，行人多，各种交通标志眼花缭乱，与校园相比交通状况更加复杂，若缺乏通行经验发生交通事故的概率很高。难怪上海一所著名大学的校长说：“在各个大学中普遍存在这样一种情况，少数学生书读得越多，越不会走路，遵守交通规则的意识越淡薄，不仅在校园里乱骑车、乱停车，在马路上违反交通规则也时有发生。”
2. 乘坐交通工具时发生交通事故。大学生离校、返校，外出旅游、社会实践，寻找工作等都要乘坐各种长途或短途的交通工具。全国各地高校大学生因乘坐交通工具发生交通事故的情况时有发生，有时甚至造成群体性伤亡，教训十分惨重。



(六) 交通事故的预防

1. 提高交通安全意识

不管是校内还是校外，发生交通事故最主要的原因是思想麻痹、安全意识淡薄。作为一名在校大学生遵守交通法规是最起码的要求。若没有交通安全意识很容易带来生命之忧。

2. 自觉遵守交通法规

除提高交通安全意识、掌握基本的交通安全常识外，还必须自觉遵守交通法规，才能保证安全。以下两点是大家必须掌握并要在日常生活中严格遵守的。

- 1) 在道路上行走，应走人行道，无人行道时靠右边行走。走路时要集中精力，“眼观六路，耳听八方”；不与机动车抢道，不突然横穿马路、翻越护栏，过街走人行横道；不闯红灯，不进入标有“禁止行人通行”、“危险”等标志的地方。
- 2) 乘坐交通工具。乘坐市内公共交通，等车停稳后，依次上车，不挤不抢。车辆行驶中不得把身体伸出窗外；乘坐长途客车、中巴车时不能贪图便宜，乘坐车况不好的车，不要乘坐“黑巴”、“摩的”，因为这些车辆安全没有保障。乘坐火车、轮船、飞机时必须遵守车站、码头和机场的各项安全管理规定。

(七) 发生交通事故的处理办法

1. 及时报案

无论在校外还是在校内，一旦发生交通事故后，首先想到的是及时报案，有利于事故的公正处理，千万不能与肇事者“私了”。若在校外发生交通事故除及时报案外，还应该及时与学校取得联系，由学校出面处理有关事宜。

2. 保护现场

事故现场的勘查结论是划分事故责任的依据之一，若现场没有保护好会给交通事故的处理带来困难，造成“有理说不清”的情况。切记，发生交通事故后要保护好事故现场。

3. 控制肇事者

若肇事者想逃脱一定要设法控制，自己不能控制可以发动周围的人帮忙控制，若实在无法控制也要记住肇事车辆的车辆牌号等特征。

二、踩踏事件

(一) 踩踏事故的原因

1. 人群较为集中时，由于拥挤或不慎前面有人摔倒，后面人未留意，没有止步导致踩踏。
2. 人群受到惊吓，产生恐慌，如听到尖叫声、爆炸声、其它刺耳的声音和突如其来变故，出现惊慌失措的失控局面，在无组织无目的的逃生中，相互拥挤踩踏。
3. 人群因过于激动（兴奋、愤怒等）而出现骚乱，易发生踩踏。
4. 因好奇心驱使，专门找人多拥挤处去探索究竟，造成不必要的人员集中而导致踩踏。
5. 在上下楼梯时，故意拥挤、起哄、恶作剧、打闹、推搡、突然停留和开玩笑等，特别在人多时，有上述情况发生，更容易发生踩踏事故。

（二）踩踏事故避险

1. 不在楼梯或狭窄通道嬉戏打闹，人多的时候不拥挤、不起哄、不制造紧张或恐慌气氛。
2. 尽量避免到拥挤的人群中，不得已时，尽量走在人流的边缘。
3. 发觉拥挤的人群向自己的方向走来时，应立即避到一旁，不要慌乱，不要奔跑，避免摔倒。
4. 顺着人流走，切不可逆着人流前进，否则，很容易被人流推倒。
5. 假如陷入拥挤的人群，一定要先站稳，身体不要倾斜失去重心，即使鞋子被踩掉，也不要弯腰捡鞋子或系鞋带。有可能的话，可先尽快抓住坚固可靠的东西慢慢走动或停住，待人群过去后再迅速离开现场。
6. 若自己不幸被人群拥倒后，要设法靠近墙角，身体蜷成球状，双手在颈后紧扣以保护身体最脆弱的部位。（图 2-1）



（图 2-1）

7. 在人群中走动，遇到台阶或楼梯时，尽量抓住扶手，防止摔倒。
8. 在拥挤的人群中，要时刻保持警惕，当发现有人情绪不对，或人群开始骚动时，要做好准备保护自己和他人。
9. 在人群骚动时，脚下要注意，千万不能被绊倒，避免自己成为拥挤踩踏事件的诱发因素。
10. 当发现自己前面有人突然摔倒了，要马上停下脚步，同时大声呼救，告知后面的人不要向前靠近，及时分流人流，组织有序疏散。

（三）事故处理

1. 拥挤踩踏事故发生后，一方面赶快报警，等待救援，另一方面，在医务人员到达现场前，要抓紧时间用科学的方法开展自救和互救。
2. 在救治中，要遵循先救重伤者、老人、儿童及妇女的原则。判断伤势的依据有：神志不清、呼之不应者伤势较重；脉搏急促而乏力者伤势较重；血压下降、瞳孔放大者伤势较重；有明显外伤，血流不止者伤势较重。

三、电梯事故

随着科技的进步，滚梯、传送带、电梯（直梯）等一系列代步工具越来越多地出现在我们的生活中，校园楼宇中，电梯也越来越常见，在给大家带来便利的同时，安全隐患也随之而来。

1. 电梯事故安全预防

1) 使用滚梯（或传送带）时

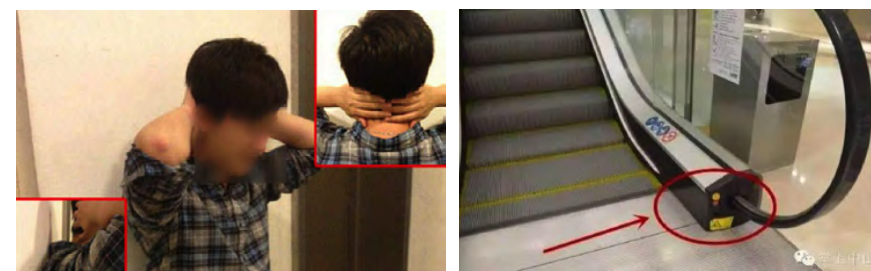
- A. 养成良好的乘梯习惯，与前后行人保持距离。要靠右侧站立，给急行的人留出左侧空间。
- B. 不要在滚梯上逆行、打闹或坐卧。
- C. 不要将头或身体其他部位探到滚梯以外，以防被悬挂物碰伤。
- D. 防止衣物或携带物品被卷入滚梯中。

2) 使用电梯（直梯）时

- A. 遵循先下后上、快进快出原则，避免在地面与轿厢连接处停留。
- B. 严禁电梯超员。
- C. 当电梯门将要闭合时，不要强行拉、撞电梯门，以免造成电梯的接触器损坏，引发事故。
- D. 当电梯轿厢地面与外部地面明显不在同一水平面上时，不要使用此梯，并及时与工作人员联系。
- E. 发生地震、火灾、电梯进水等紧急情况时，严禁使用电梯，要改走消防通道或楼梯。
- F. 每部电梯箱壁上方都会明示其检修时间，如发现经常乘用的电梯检修时间已过期，要及时通知工作人员进行检修。

2. 避险要领

- 1) 如果衣物或携带物品被卷入滚梯，应在短时间内迅速判断能否拉出，如果不行，要迅速脱下衣物或松开携带物品，防止身体受到伤害，并快速通知管理人员。如果附近没有管理人员，应找到并按下位于滚梯两端的红色紧急制动按钮，并大声示意已经在滚梯上的人员，避免因滚梯的突然减速停止而给其他人造成危害。（图 2-2）



（图 2-2）

- 2) 乘坐电梯（直梯）时，如果电梯因故障而发生停梯，乘坐人员切勿慌乱，应通过警铃、应急电话或手机等方式与维修人员取得联系，请求救助。如果以上联络方式无效，也可以通过叫喊，拍打厢体，或脱下鞋子用鞋拍门，以引起电梯外人员的注意。如果无人回应，应保持镇静，观察动静，适时呼救，保持体力，等待营救。

- 3) 因在电梯里的人无法确认电梯所在位置，因此不要强行扒门或试图从轿厢顶端逃生，以免带来新的险情。

- 4) 当电梯发生急剧上升或急剧下降时，要迅速把每一层楼的按键都按下。如果有应急电源，应立即按下，在应急电源启动后，电梯可马上停止下落。

5) 如果电梯坠落已不可避免，应该背靠电梯，紧握住电梯扶手固定身体，将整个背部和头部紧贴电梯轿厢内壁，用电梯壁来保护脊椎。同时下肢呈弯曲状，脚尖触地，脚跟提起以减缓冲击力。（图 2-3）



（图 2-3）

四、动物致伤

近年来，饲料宠物成为一种时尚。宠物与人相处得好，便是人类的好朋友，但若兽性发作，就会给人带来伤害。掌握预防和处理动物致伤的方法，既可以尽量避免动物致伤，一旦发生动物致伤，也可以有效地采取相应的急救措施。

◎知识链接——狂犬病

狂犬病又称恐水症，是一种十分危险的传染病。其症状为患者看见水便恐惧，该病主要由狂犬病病毒引起。人被携带狂犬病病毒的猫、狗等动物咬伤或抓伤，就有可能患病。从受伤到症状出现，一般为 20-90 天，一旦症状出现，病人会在 4 天内死亡，死亡率为 100%。

1. 安全建议

- 1) 不在城市内饲养大型犬。出门遛狗时，要带束犬绳，并定期为家人和爱犬注射疫苗。
- 2) 远离野狗或无人牵引的狗。
- 3) 尽量不吃狗肉，如果食用狗肉，一定要用沸水煮半个小时以上。

2. 遭遇恶犬自救

- 1) 遭遇恶犬时，不要惊慌，一定不要转身逃跑或做出要打它、踢它的姿势。
- 2) 不要看着它的眼睛，这会使它以为快要受到攻击，变得更加凶恶。
- 3) 交替尝试用命令的口吻叫它离开，或用平静、友善的语气安抚它，看看哪种方法比较有效。
- 4) 如果恶犬仍然逼近，可设法抓住其颈部，然后向前推。同时留心附近有没有能关紧的门，可把恶犬困在门内。
- 5) 如果恶犬已咬到你的手臂，不要尝试硬把手拉出，这样做会让狗咬得更紧，应该使劲把手臂捅进恶犬的喉咙，直至它松口为止。

3. 善后处理

- 1) 被猫、狗咬伤后，应立即用大量肥皂水、盐水或清水多次反复冲洗伤口，将沾在伤口上的血液和猫、狗唾液冲洗干净，冲洗时间最好在半小时以上。
- 2) 如果现场没有水源，也可以先使用小便代替，再设法寻找水源。
- 3) 被猫、狗咬的伤口往往外口小，里面深，这要求冲洗时，尽量把伤口扩大，让其充分暴露，并用力挤压伤口周围的软组织。除个别伤口大，又伤及血管，需要止血的情况以外，切勿包扎伤口或上药，因为狂犬病病毒具有厌氧性，会因缺氧而大量生长。
- 4) 被猫、狗等抓咬后，应及时注射狂犬病疫苗或狂犬病抗毒血清。在注射疫苗期间，不要饮酒、喝浓茶或咖啡，也不要吃有刺激性的食物。同时要避免受凉、剧烈运动或过度疲劳。

五、游泳安全

游泳是一项很好的体育运动，同时又是风险性较大的一种运动方式，稍有不慎，就可能发生溺水死亡事故。

发生游泳死亡，有多种原因。有的是溺水而死，有的被水呛着炸肺而死，有的在游泳时被杂草、鱼网缠身摆脱不掉而被淹死，有的不了解水情，一头扎入水中，头部触到石头或扎入泥中而死，也有的在游泳过程中突然发病，再导致溺水死亡。

（一）案例回放

◇ 2016 年 5 月 30 日下午放学后，毛某趁学校门卫没注意，相约几个同学离开学校出去玩耍。当天 19 时 30 分，毛某和两个同学来到其母亲的店铺，说要出去玩。之后，毛某就和同学一起去邕江游泳。毛某因不习水性而溺水。当天 20 时许，同去邕江游泳的同学通知毛某父母其溺水死亡的事实。

◇ 2013 年 6 月 22 日，内蒙古某学院的 12 名学生到户外野餐，在河道边戏水时，一名学生不慎落水，其余 11 名学生组织援救。在援救过程中，又有 5 名学生相继落水。当地公安、消防、120 急救人员在接警后第一时间赶赴现场施救，其中 2 名学生获救。

（二）哪些人不适合游泳锻炼

- 1. 患有严重心脏病、高血压和精神失常的人，下水容易突然晕倒或失去知觉。
- 2. 患有癫痫病的易抽搐的人不宜游泳，以防因突然发病而失去游泳技能发生危险。
- 3. 患有病毒性肝炎、细菌性痢疾、红眼病、性病、体癣等传染性皮肤病患者，不可参加游泳，以防止传染病传播。
- 4. 耳聋者不宜参加游泳。患化脓性中耳炎者也不能游泳，因为中耳腔内带病菌的脓液可能流入泳池水里，污染其他游泳者，并使自己的慢性化脓性中耳炎急性发作。

一、抵制校园不良网络信贷

2017年4月11日，厦门华夏学院一名大二女生如梦（化名）因陷“校园贷”，在泉州一宾馆烧炭自杀。据报道，该女生卷入的校园贷至少有5个，仅在“今借到”网络借贷平台就累计借入570985元，累计笔数257笔，当前欠款56455.33元。其家人曾多次帮她还钱达51万多，期间收到过“催款裸照”。

就读于河南某高校的郑同学喜欢足球，却误入歧途开始买足球彩票。由2元起步，慢慢尝到甜头的他加大投注，虽然也侥幸地中过7000元大奖，但他并没有停止赌球反而越陷越深。直到把赢的钱和生活费都输光后，他想到了贷款。输得越多，他就越想一把捞回。郑同学凭借班里同学对他的信任，以28位同学之名向14家网络分期、小额贷款平台借贷购彩。他收入不多的父亲听说儿子赌球后，帮儿子还了两笔钱：一次7万，一次3万。尽管如此借贷的雪球还是越滚越大，就这样郑同学被自己逼上绝路，无力偿还近60万元的债务。今年3月9日，他发在班级微信群的一条语音告诉同学们，可以过些日子联合起来告他诈骗；他给父母发送最后一条短信后，从青岛一家宾馆八楼跳下，结束了年仅21岁的生命。

随着越来越多大学生使用网络贷款，教师和家长成了“隐性担保人”，为了还款，有的学生陷入“拆东墙补西墙”的恶性循环，近年来校园贷的不规范发展，诱导学生过度消费，甚至陷入“高利贷”陷阱。

在高校中“新兴”的“培训贷”尤其引人注目，所谓“培训贷”，就是培训企业与信贷机构合作，由刚毕业的大学生以个人名义向信贷机构贷款作为“培训费”，“培训费”直接打入企业账户，大学生无需出钱就能接受“培训”。部分信贷机构为了牟取高额利润，可能存在放宽对贷款人资质、身份的核实，进而诱导大学生进行分期付款。

作为互联网时代的一种金融创新，校园网络贷款的初衷无可指摘。当前，高校里确实有些大学生存在创业消费等现实的金融服务需求。但是，校园网络贷款平台若无秩序发展，就必然会埋下相关风险。目前一些校园网络贷款平台就存在以下问题：

其一，缺乏必要的风险控制意识和机制。校园网络贷款平台大多宣传“1分钟申请10分钟审核，快至1天放款，0抵押0担保”，申贷门槛低，手续非常简单，甚至不需要贷款者本人亲自办理。类似无偿还能力的贷款，一旦积聚起来，可能给网贷平台带来风险。

其二，缺乏监管主体和必要监管。校园网贷属于互联网金融，而当前我国实行的是金融分业监管，对于互联网金融监管有些地方并没有做到位，虽然知道许多大学生并不具备支付能力，某些网络信贷机构却将其作为“摇钱树”客户群来发展，刺激学生非理性借贷和消费。

其三，缺乏必要的金融知识和正确的消费观。根据此前的一些报道，校园网络贷款很少被用于大学生创新创业，更多被用于个人消费，尤其对手机、电脑等相对昂贵的电子产品的消费。由于不少大学生缺乏基本的金融知识，对贷款利息、违约金、滞纳金等收费项目的计算方式额度并不知晓，极有可能因网贷而背上沉重债务，甚至陷入“拆东墙补西墙”的连环债务之中，最终还是要父母兜底，或酿成其他苦果。

5. 患有肺结核、肺气肿、肾炎、沙眼、急性结膜炎、角膜溃疡、高度近视、急性鼻窦炎的人不宜游泳；剧烈活动后的人和酗酒者，不要马上进行游泳。

（三）防范溺水安全措施

1. 要慎重选择游泳场所，游泳前必须先了解水情，水中有暗流、漩涡、淤泥、乱石和水草较多的水域不宜作为游泳场所，水下情况不明时不要跳水，受到污染或血吸虫等病流行地区的水域也不宜游泳。

2. 下水前要做准备活动，可以跑跑步，做做操，活动开身体。还应用少量冷水冲洗一下躯干和四肢，这样可以使身体尽快适应水温，避免出现头晕、心慌、抽筋等现象。

3. 游泳时，遇到腿抽筋要努力翘起脚尖缓解，迅速上岸；被水流冲走时，要利用浅水区、树木、大石头等机会自救。

4. 集体或结伴在专业游泳池游泳时，不可打闹，更不可恶作剧把不会游泳的同学强行推（抬）入或抛进游泳池。

5. 风高浪大不到江海湖泊去游泳，在海边玩耍要注意海水涨潮，以防被困海里。

6. 遵守校规不擅自单独或结伴到池塘、小河或校内的坑塘里游泳、滑冰、戏水。若同伴坠入水中，自己在没有能力搭救同伴的情况下，不要贸然下水，应向岸边或他人呼救。

（一）校园网络借贷的风险

1. 虚假、片面宣传，忽视风险

目前的校园网络借贷平台，出于抢占市场和竞争的需要，普遍存在虚假、片面宣传的现象。比如，隐瞒或模糊实际资费标准、逾期滞纳金、违约金等，学生直到真正签约借钱，或产生了逾期后，才会意识到问题的严重性。

2. 借款实际费率普遍很高

以某分期平台的产品“某白条”为例，借款 3000 元，借款期限 1 个月、3 个月、6 个月、12 个月对应的年利率分别为 24.0%、17.5%、15.4%、13.5%。

据银率网数据库不完全统计，目前涉及校园借贷的平台，借款利率普遍较高，甚至在 20% 左右，借款学生要付的年利率至少在 25% 以上。

3. 诱导了学生过度借款

“凭学生证即可在线办理”，诸如此类，很多平台根本不去考虑学生的还款能力、还款来源，是一种极不负责任的行为。在河南某大学学生小郑假借同学的名义就能轻易获得几十万元的贷款，可见很多平台的审核和风控几乎形同虚设。

此外，各校园贷平台之间对同一借款人的借款信息没有数据共享，同一借款人可能在多家平台同时借款，导致其负债额度过大，一旦出现问题就会比较严重。

4. 采用不文明催收手段

借钱太容易了，就会难以自控，但当还不起钱的时候，校园贷平台可就没那么好说话了。很多校园贷平台普遍存在不文明的催收手段，比如“关系催收”，学生借款时，被要求填写数名同学、朋友或亲属的真实联系方式，如果不能按时还款，平台就会把其逾期信息告知该学生的关系圈，严重干扰和伤害了借款学生。这些方式是对学生权利的一种侵害，但却成为很多平台的常态。

与正规金融机构发放的信用贷款相比，校园贷有两个突出特点，一是对申请者信用、还款能力等的审核过度宽松，有的完全形同虚设，大学生只需提交学生证、身份证、联系人信息等材料，就可以轻易获得贷款，有人冒用其他同学的证件也轻松获得贷款。二是采用“轰炸式提醒”、威胁通知家长和老师以及暴力恐吓、株连亲朋等手段催债逼债，给大学生施加巨大的压力。如果是正规的金融机构，必定要对申请贷款者进行严格的资格信用审核，绝不会像校园贷那样故意滥发贷款于前，以暴力、株连手段恶意追债于后。

在校大学生大多数没有稳定、丰厚的收入，学费、生活费和其他开销，都主要依靠父母提供，他们原本不应成为金融机构竞相放贷的对象。而各网络平台之所以满校园“追”着大学生放贷，接着又满世界“追”着他们还债，就是因为他们认为拿住了大学生的“软肋”——如果大学生无力偿还贷款，他们的父母必定要出手相救，而且不会坐视不管。

所以，校园贷平台尽管从一开始就知道大学生很可能无力还贷，还是大张旗鼓蛊惑大学生“花明天的钱、圆今天的梦”；等到大学生不能按时还款，校园贷平台就使出各种催债逼债手段，将大学生作为“人质”，迫使他们的父母替他们还钱。他们的这些手段虽然屡屡奏效，但也难免碰到像河南某高校小郑同学那样的普通学生，或者不敢找父母要钱来还债，或者父母也的确无力替他们还债，校园贷就会把小郑们逼上绝路，酿成恶性事件或惨痛的悲剧。

（二）大学生如何防范校园贷风险

校园贷的市场乱象终于引起监管部门的关注，日前教育部银监会联合印发了《关于加强校园不良网络借贷风险防范和教育引导工作的通知》。《通知》指出，要加大校园不良网络借贷监管力度，这对规范校园贷市场，引导学生形成正确的消费观和健康发展，会起到积极的影响，面对疯狂的校园贷，大学生也要正确认识自己和把控自己，提高风险防范意识，避免上当受骗，或者误入歧途。

首先，要建立文明、理性、科学的消费观，拒绝过度消费、超前消费。

社会心态浮躁、攀比之风盛行，也会影响到校园，如果大学生不能建立正确的消费观，就可能会误入歧途。大学生的首要任务，还是要努力学习知识、掌握技能、提高能力、踏入社会之后才能有所成就。过早的吃喝玩乐、享受生活，只会适得其反，君不闻“少不学，老何为”。

其次，积极学习金融知识，提升金融理财实践能力，提高风险识别能力、风险防范意识。

每个人都会和金融打交道，无论学什么专业，多掌握一些金融知识，提高自己的金融能力，对未来生活都大有裨益。有金融，就会有风险，特别是在投资理财、借贷等领域，会有很多陷阱和骗局，因此，提高风险识别能力，风险防范意识也非常重要。

再次，结合自身需要，选择最恰当、对自己最有利的借款方式。

对保障性需求，国家有助学金等各项资助政策，有困难的大学生没必要碍于面子而让自己陷入困境。对一些临时性的需求，大学生可通过校园社区银行等机构解决。

最后，从校园贷平台借款，一定要了解清楚相关细节，并签署正规合同。如果一定要通过校园贷平台借款，有如下几点需要注意。其一，选择有资质、合规的平台；其二，详细了解利率、还款期限、逾期后果等细节，避免陷入高利贷陷阱；其三，评估并制定合理的还款计划。

二、诈骗防范

社会治安的日趋复杂，形形色色的犯罪分子往往在我们年轻幼稚、思想单纯的大学生身上打主意，借结交之机、推销或招聘之名，变换手法，施展骗术，引诱学生上当。我们要掌握一定的防骗手段来进行自我保护。



（一）案例回放

◇ 2016 年 6 月，甘肃考生徐玉玉以 568 分的成绩被南京邮电大学录取。6 月 19 日下午 4 点 30 分左右，她接到了一通陌生电话，对方声称有一笔 2600 元助学金要发放给她。在这通陌生电话之前，徐玉玉曾接到过教育部门发放助学金的通知。“18 日，女儿接到了教育部门的电话，让她办理了助学金的相关手续，说钱过几天就能发下来。”徐玉玉的母亲李自云告诉记者，由于前一天接到的教育部门电话是真的，所以当时他们并没有怀疑这个

电话的真伪。按照对方要求，徐玉玉将准备交学费的 9900 元打入了骗子提供的账号……发现被骗后，徐玉玉万分难过，当晚就和家人去派出所报了案。在回家的路上，徐玉玉突然晕厥，不省人事，虽经医院全力抢救，但仍没能挽回她 18 岁的生命。

◇ 2011 年 25 岁的情侣小王和“于阳”佯装南京师范大学大三学长，以学校勤工助学人员的名义到新生宿舍介绍“勤工机会”——销售知名洗发水。小王从网上低价购进假冒洗发水，两人再高价卖给新生牟利。之后，两人又以同样的手段诈骗技术学院的新生。先后获利上万元。栖霞法院当庭审判，两人被以诈骗罪追究刑事责任。

◇ 2008 年 10 月 19 日，某校 2008 级 12 位女学生分别在各自的寝室被自称是某化妆品公司、文具公司推销员的多名女子以介绍做兼职为名，骗取学生的信任后，将洗发水、文具卖给学生。学生当时信以为真，等对方走后，才发现文具的数量和质量不对，洗发水为三无劣质产品，方知上当受骗，经统计，共被骗走现金 1900 元。

◇ 2013 年，南京某派出所接到报案，某大学有人冒充学生家长混上各高校的迎新车，然后尾随大一新生进入宿舍，冒充宿管员办理“校园上机卡”。近日，南京玄武警方抓获一名诈骗 嫌疑人，短短一个多星期，他辗转南京多所高校，骗了二十多名大一新生，以 200 元一张的价格办理假“校园上机卡”，涉案金额四千余元。



(二) 哪些大学生容易上当受骗

在当今的大学校园，大学生上当受骗的事时有发生，究其原因，主要有以下几个方面：

- 1. 思想单纯，分辨能力差。很多同学从小学、中学到大学都有“十年寒窗”的经历，与社会接触较少，思想单纯，对一些人或者事缺乏应有的分辨能力，更缺乏刨根问底的习惯，对于事物的分析往往停留在表象上，或根本就不去分析，使诈骗分子有可乘之机。
- 2. 感情用事，疏于防范。帮助有困难的人，这是我国的优良传统，是值得我们继承和发扬的。但如果不假思索地“帮”一个不相识或相识不久的人，这是很危险的。然而遗憾的是，我们有不少大学生就是凭着那种幼稚、不作分析的同情、怜悯之心，一遇上那些自称走投无路急需你帮助的“落难者”，往往就会被骗子的花言巧语所蒙蔽，继而“慷慨解囊”，自以为做了一件好事，殊不知已落入骗子设下的圈套之中。
- 3. 有求于人，粗心大意。每个人免不了求他人相助，但关键要了解对方的人品和身份。有些同学在有求于人，而有人愿“帮助”时，往往是急不可待，完全放松了警惕，对于对方提出的要求，往往是惟命是从，很“积极自觉”地满足对方的要求。
- 4. 贪小便宜，急功求成。贪心是受害者最大的心理缺点。很多诈骗分子之所以屡骗屡成，很大程度上也正是利用人们的这种不良心态。受害者往往是为诈骗分子开出的“好处”、“利益”所深深吸引，自以为可以用最小的代价，获得最大的利益和好处，见“利”就上，趋之若鹜，对于诈骗分子的所作所为不加深思和分析，不作深入的调查研究，最后落得个“捡了芝麻，丢了西瓜”的可悲下场。

(三) 校内诈骗作案的主要手段

- 1. 假冒身份，流窜作案——诈骗分子往往利用假名片、假身份证与人进行交往，有的还利用捡到的身份证等在银行设立账号提取骗款。骗子为了既能骗得财物又不暴露马脚，通常采用游击方式流窜作案，财物到手后立即逃离。还有人以骗到的钱财、名片、身份证、信誉等为资本，再去诈骗他人、重复作案。
- 2. 投其所好，引诱上钩——一些诈骗分子往往利用被害人急于就业和出国等心理，投其所好、应其所急施展诡计而骗取财物。
- 3. 真实身份，虚假合同——利用假合同或无效合同诈骗的案件，近几年有所增加。一些骗子利用高校学生经验少、法律意识差、急于赚钱补贴生活的心理，常以公司名义、真实的身份让学生为其推销产品，事后却不兑现诺言和酬金而使学生上当受骗。
- 4. 借贷为名，骗钱为实——有的骗子利用人们贪图便宜的心理，以高利集资为诱饵，使部分教师和学生上当受骗。
- 5. 以次充好，恶意行骗——一些骗子利用教师、学生“识货”经验少又苛求物美价廉的特点，上门推销各种产品而使师生上当受骗，或者利用网上购物的方式达成“不见面也行骗”的诈骗效果。

- 6. 招聘为名，设置骗局——为了减轻家庭负担，勤工俭学已成为不少大学生谋生求学的重要手段。诈骗分子往往利用这一机会，用招聘的名义对一些急于求职打工的学生设置骗局，骗取介绍费、押金、报名费等。
- 7. 骗取信任，寻机作案——骗子常利用一切机会与大学生拉关系、套近乎，或表现出相见恨晚而故作热情，或表现得十分感慨以朋友相称，骗取信任后常寻机作案。
- 8. 编造谎言，骗取钱财——在车站、码头，甚至在校园内，经常发现一些青年人假冒从外地来本地实习的学生，向你装出一副可怜相，借口与同行的老师和同学失散，而学校又急电让其乘飞机返校，借此骗取大学生的钱财，且屡屡得逞。有的还以学生发生意外或生病急需用钱治病为由，骗取学生家长的钱财，也往往容易得逞。

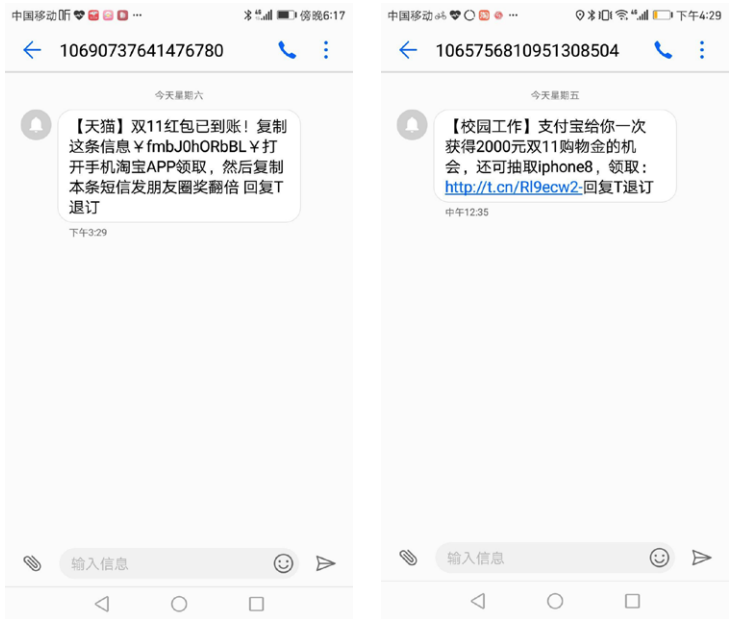
(四) 电信诈骗的三种常见类型：

- 1. 兼职刷信誉诈骗：骗子以提供网络兼职购物刷信誉为由或者让受害人在其提供的链接上购物，并承诺给予提成或奖金。当被害人完成购物交易后，拒不退还购物本金及奖金并失去联系。
- 2. 招聘兼职诈骗：部分同学想利用刚开学时，学业不太紧张的时候找份兼职工作，骗子针对这种情况，利用手机、互联网等媒介，传播虚假广告进行招聘兼职，骗取学生一定数额的押金、服装费、保证金等。

亲情提示：我们在寻找打工信息时，不要盲目，不要轻信那些以骗钱为目的的黑中介，千万不要在未与雇主见面之前就缴纳所谓的各种费用。此外，在找工作以及打工期间，大学新生要提高安全意识，与雇主见面时最好请同学结伴前往，以免上当受骗。

3. 网络购物诈骗：骗子通过虚假购物网站设置各大银行链接图标，诈骗你们点击进入，盗取你们的网银账号和密码，通过网银盗取钱款。或者你们登陆购物网站时，骗子即时就从网上获取你们的信息，给你们打电话或发短信，借口交易未成功、系统故障、系统升级、交易失败、交易冻结、重新操作等原因，让你们加 QQ 号，发虚假网站链接、打开电脑的远程协助替其操作等等，骗取你们账号、密码、验证码，将当你们的银行卡内的钱转走。

亲情提示：在网上购物时，一定要通过正规的平台进行交易，下单一定要按照正规的下单渠道，不要轻信陌生人的电话或短信，仔细甄别，谨防上当。任何索要银行交易“验证码”的行为，一定要高度警惕。



（五）预防电信诈骗

防范电信诈骗，最根本的还是要提高学生自身防范意识。在此学校提醒广大学生：要提高警惕，加强自我防范，防止上当受骗。工作生活中要做到“三不两要”：

1. 不轻信：不轻信来历不明的电话和手机短信，不管不法分子使用什么甜言蜜语、花言巧语，都不要轻易相信，要及时走开，挂掉电话。不回复手机短信，不点开陌生网站，不给不法分子进一步设圈套的机会。
2. 不透露：无论什么情况，都不向对方透露自己及家人的身份信息、短信验证码、存款、银行卡等情况。如有疑问，可拨打 110 求助咨询，或向亲戚、朋友、同事核实。
3. 不转账：学习了解银行卡常识，保证自己银行卡内资金安全，决不向陌生人汇款、转账。面对高收益理财产品，淘宝代刷信誉度，面试公司先汇保证金等，一定要巩固自己的心理防线，不因贪小利而受不法分子或违法短信的诱惑。还有一些公司财会人员和经常有资金往来的人群等，在汇钱、转账前，要再三核实对方账号，不要让不法分子得逞。
4. 要多与老师、警察、同学沟通：一些电信诈骗电话都会涉及到公检法、领导、家人等，对于这些，我们一定要保持镇定，仔细思考，一般政法机关办案，要想了解情况，是绝对不会打电话与当事人进行沟通的，而是通过当地的派出所，社区民警，学校老师或与当事人进行当面的沟通。所以，遇到此类事情不可慌张，不懂的可以在第一时间咨询你身边的民警、老师。

5. 要及时报案：万一上当受骗或听到亲戚朋友被骗，请立即向公安机关报案，可直接拨打 110，并提供骗子的账号和联系电话等详细情况，以便公安机关开展侦查破案。

总结起来就是：陌生电话勿轻信，对方身份要核清，家中隐私勿泄露，涉及钱财需小心，遇到事情勿惊慌，及时拨打 110，诈骗信息勿删除。

（六）大学生如何提防马路骗子

近年来，在诸多诈骗案中，马路骗子屡屡得手，在受骗的人中年轻人占大多数，其中不乏在校大学生。因此，作为在校大学生应特别注意提防马路骗子。

1. 不要贪图小便宜。诈骗活动得逞的一个先决条件是利用了受骗者爱占小便宜的心理。
2. 不要在马路上向无证摊贩购买自己不了解合理价格和质量标准的商品。不要听信货摊周围有人叫好、喊便宜，甚至争先恐后去抢着买，说不定他们就是所谓的“托”。
3. 提防魔术行骗。许多魔术行骗看似公平，实则暗藏机关，一般人看不出他做的手脚。如果稍有不慎，行骗者就有可乘之机，让你尝点甜头后，把你宰得头破血流。因此，遇到摆摊的魔术，一定莫入圈套。
4. 不要轻易参与骗子的游戏活动。骗子的意图有时很容易被人看破，但是他往往利用人们的好奇心理或参与心理引你上钩。如一些马路骗子在街头巷尾摆设的游戏，他总是先引诱你参与，设法使你在参与中享受到乐趣，而后诈骗你的钱物。
5. 警惕骗子利用封建迷信诈骗。一些骗子利用看病、算命骗钱，利用想尽快看好病的心理引你上当，使你心甘情愿地拿钱去看病，其实得病就要到正规医院去诊治，不要被迷信迷惑。

三、传销防范

传销，就是传销组织通过多层次独立传销商来销售或提供劳务，每个传销员除了将货物销售以赚取利润外，还可以介绍、训练他人为新的传销人，并建立新的销售网络来销售公司货物，在公司获取更多资源的同时，每个传销员也在自己的销售网络中获取相应的差额。传销产生于美国哈佛大学两位数学系学生的天才想法，二人开始只是研究倍增学，比如 1 变 2,2 变 4 这样的数学模型。后来被应用到市场营销学中成为了传销。传销分有物传销和无物传销。有物传销又分固定价格和递增价格。

传销方式在世界各地都较为流行,传销企业因此获取大量货物的差额利润,但并非佣金。正是因为传销的巨大商业利润，驱使有些不法商人利用传销的方式开展非法传销，将正当传销演变为“网络连锁”等非法形式，变相聚敛财富、欺诈群众，从而连锁引发非法传销人以追求财产为核心的各类型犯罪。本节提及的“传销”均指“非法传销”。

国务院第 444 号令《禁止传销条例》于 2005 年 11 月 1 日起施行。《禁止传销条例》规定下列行为属于传销行为：

- （1）组织者或者经营者通过发展人员，要求被发展人员发展其他人员加入，对发展的人员以其直接或者间接滚动发展的人员数量为依据计算和给付报酬（包括物质奖励和其他经济利益，下同），牟取非法利益的。

(2) 组织者或者经营者通过发展人员，要求被发展人员交纳费用或者以认购商品等方式变相交纳费用，取得加入或者发展其他人员加入的资格，牟取非法利益的。

(3) 组织者或者经营者通过发展人员，要求被发展人员发展其他人员加入，形成上下线关系，并以下线的销售业绩为依据计算和给付上线报酬，牟取非法利益的。

(一) 案例回放

2017 年，刚满 23 岁的李文星出生于山东德州的一个农村家庭，2016 年从东北大学的资源勘查工程专业毕业。作为家里唯一的大学生，从小成绩优异的李文星曾是全家的希望。大学毕业后，李文星并不想找个与本专业有关的工作。最终，李文星通过互联网招聘平台“BOSS 直聘”，拿到了一家名为“北京科蓝公司”的公司 Offer。然而，家人和朋友发现，去公司“报到”后的李文星态度冷淡、频繁失联、多次借钱，根据他出事前的种种反常的迹象，同村的大哥李刚毅认为：“只有可能是被骗到了传销组织里，没有别的可能性。”7 月 14 日，李文星的尸体在天津静海区被发现。所谓的“北京科蓝公司”是一家冒名招聘的“李鬼”公司。天津静海区通报称，李文星被诱骗进传销组织的经过已经查明，5 名涉案人员被刑拘。

2013 年，24 岁的海归大学生孙某通过网络求职，找到东莞一份“工作”。到东莞后他才发现这是一个传销组织，他一度逃出魔窟，但很快就被抓回。因为始终抗拒拒绝加入，孙某被传销人员摁在水盆里，随后遭群殴，被勒断舌骨，踢爆脊柱，直至死亡。

(二) 传销的特征

传销的欺骗性很强，而且作案方式越来越隐蔽，手段越来越狡猾。识别传销可参考如下“特征”：

- 1. 经营者通过发展人员、组织网络，从事无店铺经营活动，参加者之间上线从下线的营销业绩中提取报酬；
- 2. 参加者通过交纳入门费或认购商品等变相交纳入门费的方式，取得加入、介绍或发展他人加入的资格，并以此获取回报；
- 3. 先参加者从发展的下线成员所交纳的费用中获得收益，且收益数额由其加入的先后顺序所决定；
- 4. 组织者的收益主要来自参加者交纳的入门费，或以认购商品等方式变相交纳的费用，而并非真正以推销商品为经营的方式来获取利润；
- 5. 组织者利用后参加者所交纳的部分费用支付在先参加者的报酬，维持运作；
- 6. 组织者承诺在一定时间内返还参加者高于其所交费用数倍的回报。

网上传销：

网上传销是指主要利用互联网进行传销，是近年来出现的一种新的传销形式，如“远程教育网”“世界互联基金”等。传销人员通过建立网站，利用互联网发布快速致富高回报等虚假信息（目前传销人员还通过垃圾邮件、网上论坛、聊天工具等大肆发送传销信息），诱骗他人，通过银行或邮政汇款，将钱款直接混入传销人员的账号，购买网页空间或者所谓的“产品”、支付信息，取得加入资格。他们声称只要按照同样的方式，继续发展他人加入，就可以获得报酬，发展人员越多，赚钱就越多，“月入上万”“动动手指就赚大钱”“坐在家里赚钱”很快就可以成为“富翁”。他们编造自己的亲身经历现身说教，并信誓旦旦地列出所谓的赚钱公式，号称“真的不骗你”，使参加的人上当受骗，血本无归！而传销组织者及骨干分子则趁机敛取钱财，由于互联网具有虚拟性、跨地域性，不少人即使上当受骗也找不到人，难以保障自己的合法权益。

(三) 传销的危害

- 1. 传销的危害十分巨大。首先是给参与者造成财产的严重损失。传销的实质就是诈骗，是极少数人敛财的把戏，绝大多数参与者都会血本无归，甚至倾家荡产。
- 2. 助长和膨胀了一些人不劳而获、一夜暴富的心态。传销组织通过编造谎言，让不少急于求富的人萌生幻想，相信天上会掉馅饼，落入传销陷阱难以自拔。
- 3. 严重影响社会稳定。有些传销参与者被骗后走投无路，对社会产生怨恨情绪，聚众闹事，甚至引发抢劫、杀人等刑事案件。
- 4. 冲击社会诚信伦理道德体系。传销的一个重要特点就是“杀熟”，参与者为骗钱不惜将朋友，甚至父母、配偶、亲戚都拉入传销“泥潭”，导致人与人、人与社会间的信任度严重下降，极大地破坏了社会诚信道德体系。



(四) 大学生如何预防传销

- 1. 不要相信天上掉馅饼
传销公司最常用的话是“让你在消费的同时赚钱”，消费就是消费，赚钱就是赚钱。把消费当成职业，永远也别想赚钱。
- 2. 不见兔子不撒鹰
所有传销公司都是为了一个字“钱”，你为什么给他钱，一定想清楚：是他有你需要的产品？还是他有你需要的服务？如果都没有，只承诺给你一个事业，那么，你绝不能付钱。
- 3. 不要感情用事
传销公司一般都是熟人找熟人。有句话叫朋友不言商。这话有一定道理，不要因为朋友感情害了自己。有的人只要朋友邀请，就什么都不问，不明不白的跟着干，结果陷入迷局不能自拔。
- 4. 审查资质
参加一家公司也好，接受一家公司的推销也好，首先应该了解一下公司的资质和信用。一般可以结合以下方式来证实：
 - (1) 从其营业地工商部门查询；
 - (2) 要求对方出示营业执照和组织机构代码证书；

- (3) 要求对方出示开户许可证书;
- (4) 要求对方出示税务登记证和授权委托书;
- (五) 被困传销组织时怎样自救

1. 记住地址，伺机报警。到一个陌生的地方，人生地不熟，首先要掌握自己所处的具体位置，楼栋号，门牌号等，如果没有这些，可看附近有没有什么标志性建筑，暗中记下饭店、商场等名字。如果能发短信或打电话，可偷偷报警，或求救于自己的亲人和朋友。
2. 外出上课学习的途中逃离。传销组织每天都有一些户外活动，在这个过程中同行的人相对较少，便于逃离。而且在大庭广众之下，便于寻求别人的帮助。
3. 装病，寻找外出逃离的机会。如果传销组织控制的比较严，外出机会很少，我们可以想办法装病，让他们同意外出就医，然后找机会逃离。
4. 从窗户扔纸条求救。如果实在找不到逃跑的机会，可在上厕所时偷偷写好纸条，为引起注意，可写在钞票上，然后趁人不备，从窗户扔下。
5. 骗取信任，寻机逃离。如果实在走不掉，看得紧，在“敌强我弱”的情况下就要想办法，骗取他们的信任，让他们放松警惕，然后再寻找机会逃离。或保持清醒的头脑，任对方吹的再天花乱坠，就是不上当，因为传销组织没有“免费的午餐”，他们不可能长期白白养着一个大活人，新人实在不做，他们会主动放人。所以坚持就是胜利。

重点提示:

在中国广东东莞一带，有些带有黑社会性质的传销组织，这些传销组织手段极其恶劣。一旦没有被“洗脑”成功，他们会威胁逼迫，强制让你通知家人给你汇款，一般都是几千块。你只有交了钱，他们才能放你。他们会把你独立的关在一间房子里，有 2-3 人 24 小时监视你，控制你的手机不让你与外界联系。

万一遇到这样的传销组织，首先不要恐慌。利用技巧迷惑传销人员让他们放松对你的警惕。然后透过窗外记下详细的路牌路号，骗取信任拿回手机向家人求助。或者用钱币、纸条写出原因，扔到楼下，寻求路人帮助。其次，趁传销人员麻痹之际，迅速逃离。向街上警察寻求帮助或者直接打 110，见到行政机关单位躲藏进去寻求帮助。

同时要切记:

1. 深陷传销，不要急躁，胆怯。传销只是想骗钱，不会做出伤害你的事情。
2. 不要急于逃脱。在最近的新闻报道里，很多大学生、民工被骗入传销组织里，因为惧怕，从楼上跳下，造成终身残疾，甚至死亡。这些案件都反应出一个原因，就是很多人对目前的传销不了解，还停留在早期传销的概念上，大家想到传销就是黑社会性质的，恐吓，威胁，软禁，殴打，导致很多受害人做出极端行为。其实大家不要害怕传销组织，应利用技巧脱离传销组织。

四、校园暴力防范

近年来，校园暴力事件日趋突出。资料显示，目前，中国大陆青少年犯罪总数已经占全国刑事犯罪总数的 70% 以上。大学生常因同学之间的矛盾纠纷，或者情感纠葛，以

及不法分子的违法犯罪侵害，受到暴力伤害。对此，国家相继出台了不少维护校园安全的规定，例如《学生伤害事故处理办法》(2002 年)、《关于深入开展安全文明校园创建活动的意见》(2004 年)、《公安机关维护校园及周边治安秩序八条措施》(2005 年)等，我校 2017 年新修订的《天津商业大学学生违纪处分规定》也对此类违纪行为做出了明确的规定。

一、校园暴力的基本概念

暴力，是一种以强凌弱的，侵犯人身权利的极端行为，还具有反人性、侵人权、违法治、悖伦理、伤文明、坏风尚等特点。校园暴力是指发生在校园及校园周边的各种刑事治安案件，主要以杀人、伤害、抢劫、绑架、强奸等刑事犯罪活动为重点，包括侵害在校学生和教师人身财产安全的违法犯罪活动。

二、大学校园暴力事件典型案例

一时意气，四载寒窗付诸东流——2016 年 6 月，河北某高校大四学生李某在校内饮酒后与另四名同学发生肢体冲突，其后又纠集校内外人员共计十余名，持铁制棒球棍、哑铃等凶器，在凌晨两点冲入另四名学生宿舍，进行殴打泄愤后离去，致此四人不同程度受伤，事后，参与此次事件的李某及另外 6 名涉事学生除了负担被殴打学生的巨额医疗费及赔偿款外，还被司法机关依法追究法律责任，学校也对主要涉事人李某做出了留校察看处分决定，其他涉事学生也分别受到了不同程度的纪律处分。

一时冲动，悔之晚矣追悔莫及——2012 年 12 月 20 日，安徽医科大学学生胡恒江因感情纠纷，在图书馆用斧子砍死另一名同学。合肥市中级人民法院一审以故意杀人罪判处胡某死刑，缓期两年执行。合肥市检察院认为一审判决量刑“明显不当”，应对胡某判处死刑，立即执行，故提请抗诉。2014 年 3 月，安徽省高院作出终审判决，以故意杀人罪判处胡恒江死刑，剥夺政治权利终身。2014 年 8 月 19 日下午 2 时 30 分，胡恒江被押赴刑场执行死刑。

三、校园暴力的危害

校园暴力除了对学生身体健康造成直接伤害，甚至死亡外，对学生的心理、社会认知能力、价值观、思想道德伤害更为严重，也会使一部分学生走上刑事犯罪道路。

1. 对学生心理的伤害

一是使受害学生对校园产生畏惧心理，受害学生常常产生较强烈的厌学情绪，害怕再次受到暴力侵犯；二是有孤僻倾向，受害学生由于自尊心的挫伤，感觉丢了面子，便把自己封闭起来，性格变得内向；三是保护心理，受害学生受到过度的自尊心的驱使，容易产生报复心理。

2. 对学生社会认知和价值观的伤害

校园暴力受害者受到暴力伤害后，会使他们对人生、社会产生错误认识，会使他们认为这个世界是恐怖、肮脏的，他们会产生对社会的极度恐惧心理，自我封闭、逃避社会，导致他们对社会适应能力降低，从而使他们对社会变得冷漠无情，最终因对社会憎恨而走上了反社会的道路。

以暴制暴的观念，在不少受过校园暴力伤害的学生中都不同程度地存在着，尤其是那些长期忍气吞声的学生，这种观念更加明显，部分受暴力伤害的学生面对暴力，不告知老师、父母和警察，而是想方设法寻求武力报复的机会 v 受害者演变成加害者。加害对象中，首先，是曾经使自己受害的加害者，往往是曾经的加害者，成为新的第一受害者；其次，是其他弱小者，产生新的受害者和新的加害者。

3. 对学生思想道德的危害

一般的青少年犯罪团伙和黑社会组织是有一定区别的，但青少年犯罪团伙有可能发展成黑社会组织的外围组织，因为青少年正在逐渐摆脱家长、教师权威的束缚，寻求自我独立，实现社会化，如果这个时期过多的受到校园暴力的威胁而缺乏安全感，会迫使他们寻求安全感和归属感，从而使他们寻求并加入到暴力组织中。一旦这种青少年犯罪团伙这种松散的组织被黑社会组织利用，很容易让本来只是不良少年的孩子变成真正的罪犯。

4. 走上犯罪道路

少数施暴者在施暴时，手段残忍，不计后果，不乏杀人、抢劫、强奸，常常给受害者造成极大的生理和心理伤害，并触犯刑法而成为罪犯，改变了别人的人生道路，也改变了自己的人生道路。一些学生尚未走出校门，就走入牢门，成为社会的不安定因素。

四、学生之间打架斗殴的预防与处置

大学生来自五湖四海，理应相互尊重、团结友爱。以打架斗殴为主要形式的学生之间的暴力伤害，只会伤害感情，破坏团结，瓦解其体，使自己孤立于集体之外，失去从他人身上得到帮助及受他人启发，以增长自己学识的良好机会；少数学生参与打架斗殴，严重破坏学校的良好氛围和校园风气，尤其是群体性的打架斗殴，容易产生轰动效应，被少数人挑拨利用，形成不安定因素，危及学校乃至社会的稳定。良好的学习和生活环境不仅是求是的前提条件，同时对学生的身心健康发展具有十分重要的作用。打架斗殴恰使这一环境遭到破坏，给心灵带来伤害，打架斗殴常因小事而起，但其一旦酿成刑事、治安案件，轻则受到退学、开除的处理；重则触犯法律法规，受到法律的严厉制裁，断送自己的美好前程。

（一）学生之间打架斗殴的原因

引发大学生之间暴力伤害的原因是有多方面的，但直接原因不外乎以下几个方面：

1. 利益与经济

目前，大学生的竞争意识日渐增强，激烈的竞争常导致大学生对利益极为关注，如在评优、评奖学金时，同学们看法不尽一致或妒忌成仇；有时也会因为争水冲凉、争运动场地、争座位的生活琐事而引发争端，互不相让而斗殴。经济也是诱发打架斗殴的因素，如同学之间对共同消费后的经济承担责任有不同意见，或相互之间的借、还等经济往来引发纠纷。

2. 恋爱与交友

在校大学生因恋爱问题导致打架也占有相当的比例,有些同学视恋爱为儿戏,玩弄感情,甚至脚踏几只船，引发几个恋人之间争风吃醋，继而结伙斗殴；有的因为一厢情愿，恋爱

不成，导致心理失调，甚至发展到心理变态，进而引发报复斗殴的恶性案件。极少数学生在交友中，以意气相投的酒肉朋友为对象拉帮结派，常常依仗人多势众，横行霸道，因而极易酿成聚众打架斗殴。

3. 猜疑与嫉妒

有些同学因为猜忌多疑，总觉得别人跟自己过不去，背地里说自己的坏话；有的说者无心，听者有意，将别人的话胡乱联系，无端嫉恨他人；有的因自欺，财物失窃，而对同学妄加猜疑，甚至对所谓嫌疑人采取违法的方法进行处理，引发斗殴事件。同样，嫉妒心严重的人，往往对别人的进步和成绩当作是对自己的威胁，进而引发恶性斗殴事件，殃及嫉妒对象。

4. 性格与个性

大学生来自五湖四海，个人成长环境和条件各不相同，性格差异较大，性格的差异，在同学关系处理过程中，极易互相看不惯，互相嫌弃，形成对抗心理，引起纠纷。有些学生在家是个宠儿，为所欲为，到大学里仍然唯我独尊，在集体生活中不遵守公共道德和行为规范，发生矛盾纠纷时，不仅不能严于律己，而且总觉得别人侵犯自己的尊严，在处理与同学之间的矛盾时，态度粗暴，蛮横无理，常为一些生活琐事而互不相让、大打出手。

5. 酗酒

大学生由于酗酒而引起的违法违纪，特别是打架斗殴现象时有发生，一些大学生在营救前并没有明确的违法动机或准备，但当饮酒到一定程度后，有的同学因为平时琐事，或饮酒过程中的几句话等因素引起情绪冲动，失去理智，殴斗厮打，有的甚至伤及无辜。

（二）大学生之间打架斗殴的危害

1. 酿成刑事、治安案件，葬送自己的前程，给自己和他人及家庭带来巨大伤害，就纠纷发生的直接原因而言，大多数都是微不足道的小事，但是一旦成为纠纷就难以收拾，打架斗殴不仅是刑事治安案件的温床，也是破坏安定团结的蛀虫，应当引以为戒。

2. 妨碍内部团结，不利于优良校风和学风的建设，破坏同学们成长的优良环境，伤害感情，削弱友谊，破坏团结，瓦解集体。

3. 损害大学生的良好形象，影响学校声誉。大学是知识的殿堂，大学生是未来的栋梁，打架斗殴不仅损害自己的人格，而且还会玷污大学生这一光荣称号。尽管打架斗殴的是个别人，但受到损害的却是大学生整体形象和学校的声誉。

校规链接——《天津商业大学学生违纪处分规定》

第十三条 违反法律、法规，受到公安、司法部门处罚的，视情节轻重，给予下列处分：

（一）违反《中华人民共和国治安管理处罚法》，被处以警告、罚款的，给予记过处分；被处以 10 日以下拘留的，给予留校察看处分；被处以 10 日以上（含 10 日）拘留的，给予开除学籍处分；

（二）构成刑事犯罪，但因犯罪情节轻微，由人民检察院做出不起诉处理的，给予留校察看处分；

（三）构成刑事犯罪，被免于刑事处罚的，给予留校察看处分；受到刑事处罚的，给予开除学籍处分。

第十九条 不构成治安处罚或刑事犯罪的打架斗殴行为，给予下列处分：

- （一）动手打人的，视情节轻重，给予警告或严重警告处分；打人致伤的，视伤害程度，给予记过或留校察看处分；持械打人的，给予留校察看处分；
- （二）组织、策划、教唆他人打架的，给予记过或留校察看处分；
- （三）故意为他人打架提供器械的，给予留校察看处分。

法条链接——故意伤害罪的处罚

根据我国《刑法》第 234 条规定，故意伤害他人身体处三年以下有期徒刑、拘役或管制；致人重伤的，处三年以上十年以下有期徒刑；致人死亡或者以特别残忍手段致人重伤造成严重残疾的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。

法条链接——聚众斗殴、寻衅滋事的处罚

根据我国《刑法》第 292 条规定，聚众斗殴的，对首要分子和其他积极参加的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制；有下列情形之一的，对首要分子和其他积极参加的，处三年以上十年以下有期徒刑：

- （一）多次聚众斗殴的
- （二）聚众斗殴人数多，规模大，社会影响恶劣的
- （三）在公共场所或者交通要道聚众斗殴，造成社会秩序严重混乱的
- （四）持械聚众斗殴的。

根据我国《刑法》第 293 条规定，有下列寻衅滋事行为之一，破坏社会秩序的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制：

- （一）随意殴打他人，情节恶劣的
- （二）追逐、拦截、辱骂、恐吓他人，情节恶劣的
- （三）强拿硬要或者任意损毁、占用公私财物，情节严重的
- （四）在公共场所起哄闹事，造成公共场所秩序严重混乱的。

纠集他人多次实施前款行为，严重破坏社会秩序的，处五年以上十年以下有期徒刑，可以并处罚金。

（三）怎样防止打架斗殴

1. 防突发性斗殴的“偏方”——说服术

突发性斗殴往往是由偶然起因不能冷静对待而引起的。制止这种斗殴，首先应采取说服的方法，针对不同对象，认真讲清道理，指出“行少顷之怒，丧终身之躯”等严重后果，使冲动的头脑迅速冷静下来，不自酿苦酒。

比如在游泳池，一同学跳水时不慎撞到另一个同学的身上，他钻出水面后连忙道歉，然后被撞的同学却不予谅解，怒气冲冲爬上岸来，叉腰喝道：“有种的你上来。”水中这个同学十分冷静，他清楚的知道，应应理智告诫自己和提醒对方。于是考虑一下便说：“我不上去，但我要向你说明我不是不敢打架，我知道打架不是解决问题的办法。咱们毕竟是接受高等教育的人，我怕周围这些人笑话，何况打完架咱俩都得受处分。”仅此短短一席话引起了双方感情共鸣，紧张气氛骤然消失，不少同学过来劝解，一场干戈即刻化为玉帛。

2. 防报复斗殴的方法——攻心术和暗示效应

报复行动往往产生于某种奇特的变态心理，在生活中人们的思想动机必然要从言语、行为等方面显露出来。所以我们要注意关心同学的思想变化，发现问题及时而又有针对性地进行规劝，同说服术一样，所不同的是攻心术，以关切为先导，不直接指出对方的错误，因为那容易引起对方的反感，或者置对方于十分难看的境地。大学生一般来说自尊心都是很强的，所以，应委婉相劝攻心为上，用一种相似的人或事来暗示对方。正如周恩来同志所说的：“与人说理，需使人心中点头。”让对方自己觉悟，从而领悟到同学之间的情谊。

3. 防演变性斗殴

演变性斗殴一般有较长周期的滋生过程。同学们长期生活在一起，不可避免地在思想上和生活上，会发生一些摩擦和冲突。而有些伤人感情的话语容易生成积怨，引发斗殴，甚至毙命。

某高校学生马某，平时沉默寡言，而同宿舍的小田却性格外向，有时爱挖苦人两句，两人早有不睦。一次，田和马又因关灯睡觉问题争执起来，险些动手，口角中，田曾冒出这么一句：“你非得给我跪下求饶，否则你在这一天，我就欺负你一天。”马某感到自己受到莫大的侮辱，有失男子汉的“尊严”。于是，在“教训他一下”的思想支配下，夜晚趁田熟睡时，用手电筒照着，举起铁锤，对准田的头猛击数下，田当即毙命。事后，当审判员问及马某：“你认为小田欺负你，为什么不向学校报告呢？”马某回答：“这么大的小伙子被人欺负，我觉得寒碜，不好意思说。”直到宣布他死刑时，他才如梦初醒，然而悔之晚矣。

4. 防群体性斗殴

大学生完全能够从纷繁复杂的生活现象中分辨是非，判断正误。但是为帮同学、老乡或朋友而进行群体性斗殴现象，却也时有发生。

一天，某高校浴室洗浴的人员多，当 A 系学生李某正在淋浴时，B 系的学生张某走过去说：这是我刚才占的喷头。本来二人相互谦让一下就行了，不想二人却争吵起来，致使 A、B 两系 37 个学生参与了群体斗殴。结果李、张二人一个被拘留，一个被开除，其他人也受到处分。其实，为一个洗澡喷头值得吗？

（四）遇上别人打架怎么办

学生董某，骑自行车不慎撞了吴某，拒绝赔礼道歉，发生激烈争吵，相互推推拉拉。就在这时，董某同班同学祁某路过，见董某被吴某辱骂，看到好友被人“欺侮”，怒气上升，抓住吴某就打，吴某受伤。事后，祁某不但赔偿经济损失，而且受到校纪严肃处分。

如果你遇上别人打架斗殴，请别火上加油，防止扩大事态，并希望你做到：

- （1）不围观，不起哄，不介入。
- （2）如果你想劝解，应当先问明情况，站在公正的立场上做双方的工作。若劝解无效，应迅速向学校有关领导或保卫部门报告，以防事态扩大。
- （3）打架的一方，如果是你的同学或熟人，在劝解时要主持公道，不可偏袒。在采取隔离措施时，应当首先拉住自己的同学或朋友，以免被对方误解为强解劝，或者将你当做对方的“同伙”而受到无辜伤害。
- （4）当学校有关部门调查打架真相时，现场目击人要勇于出来向有关部门提供线索和证据，以保护受害人的合法权益，使肇事人受到惩处。

当然,预防、解决大学生校园暴力问题,还需要从自我教育、家庭教育、学校教育和社会环境的综合治理上下功夫,加强对学生“三观”的科学教育,对那些有暴力倾向的学生,学校要主动与家庭、社区联合起来,及时沟通信息,把握学生最新的心理动态,共同帮助大学生,防患于未然。

(五) 大学生如何防滋扰

自扰,从广义的角度讲,是指外部人员无视国家法律和社会公德而寻衅滋事、结伙斗殴、扰乱社会秩序的行为。从狭义的角度讲,滋扰主要是指对校园秩序的破坏,扰乱,对大学生无端挑衅、侵犯乃至伤害的行为。滋扰,是一个涉及学生、家庭、社会等诸多方面的复杂因素,相互交错的社会问题,大学生必须提高警惕,心理剧房和支持外部滋扰,以保证学校教学、科研和生活正常有序地进行。

(一) 大学生受外部滋扰的常见形式

(1) 校内外的不法青少年,通过多种途径,你少数大学生进行交往,如果发生矛盾和纠葛,便有目的的,入校寻衅滋事、伺机报复等。

(2) 有的社会不法青年,在游泳、购物、看电影、参加舞会、观看比赛,甚至走路的,不然场合,女大学生发生矛盾,有时进而酿成冲突。

(3) 有的不法青年专门尾随女同学或有目的的到学生宿舍、教室等处侮辱、骚扰、调戏女同学,甚至对女同学动手动脚,致使女大学生受到种种伤害。

(4) 青少年犯罪团伙邀约到校园内斗殴滋事,从而使围观或路过的同学无端遭殃。

(5) 外来人员或某些打击观念淡薄的教职工子女与学生争抢活动场地、喧宾夺主,从而引发矛盾和冲突。

(6) 一些游手好闲的青少年,把学校变为玩乐场所,在校园内游逛,或故意怪叫谩骂、吵吵嚷嚷,或有意扰乱秩序,以搅得鸡犬不宁为乐,显得旁若无人、不可一世。大学生,作为学校的主人,与这类人员发生正面冲突的可能性很大。

(7) 有的不法青年喜欢在师生休息的时候,不停地拨打电话,或者高声地谈天说地,或者口吐污言秽语,以搅得人不能入睡为乐,这就是噪音滋扰。

(8) 少数无赖之徒,千方百计的打听一新大学生的姓名,然后不停给其打电话、发信息,不是低级庸俗的谈情说爱和造谣中伤,就是莫名其妙的恐吓和威胁,甚至敲诈勒索,从而造成被害人在精神上非常痛苦,这就是电话滋扰。

滋事者大多是一些有劣迹、行为不轨的青少年。这些人心动的目的和动机往往比较短浅,事故满足眼前欲望而不顾后果,容易受污染的动机和本能所支配,他们自制力差,微不足道的精神刺激,即可使其陷入暴怒和冲动之中。有些则结成团伙,蛮横无理,为所欲为,称霸一方。母校之遥者,有的事先是有明确的目的,而并无确定目标,无论是哪种形式受,这样的对象往往都是大学生。一些地处城郊结合部,或周围居民点密集的院校,受造的程度可能会更厉害一些。

(二) 大学生应当怎样对待外部滋扰

寻衅滋事是典型的流氓活动。在校园内故意起哄、强取强夺、无理取闹、追逐女学生或女教师等流氓行为,不仅直接危害师生的人身和财产安全,而且还会破坏整个校园的正常秩序。对此,除学校有关职能部门和社会的公安机关等组织力量进行防范和打击外,师生遇到流氓滋事,都有义务进行抵制和制止。只要有人挺身而出,发动周围的师生共同制止,流氓即使蛮横也不能不有所收敛。一般情况下,在校园内遇到流氓滋事,一方面要敢于出面制止或将流氓分子扭送到有关部门,或及时向学校保卫处报案,或拨打“110”电话报警,以便及时抓获犯罪嫌疑人,予以惩办;另一方面,要加强自身的修养,冷静处置,不因小

事而招惹是非,积极慎重地同外部滋扰这一丑恶现象作斗争。具体来说,大学生在遇到流氓滋事时,应注意把握以下几点

(1) 提高警惕,做好准备,正确看待,慎重处置。面对不法青少年挑起的流氓滋扰,千万不要惊慌而要正确对待。要问清缘由、弄清楚是非,既不畏惧退缩、避而远之,也不随便动手、一味蛮干,而应晓之以理,以礼待人,妥善处置。

(2) 充分依靠组织和集体的力量,积极干预和抵制违法犯罪行为。如果发现流氓滋扰事件,要及时向教师或学校有关部门报告,一旦出现公开侮辱、殴打自己的同学等恶性事件,要敢于见义勇为,挺身而出,积极地加以揭露和制止。要注意团结和发动周围的群众,以对滋事者形成压力,迫使其终止违法犯罪行为。那些成群结伙,凶狠残忍的滋事者,总想趁乱一哄而上,为非作歹,所以,只有依靠群众,依靠集体的力量才能有效地制止其违法行为。

(3) 注意策略,讲究效果,避免纠缠,防止事态扩大。在许多场合,滋事者显得愚昧而盲目、固执而无赖,有时仅有挑逗性的言语和动作,叫人又气又恼而又抓不到有效证据,遇到这种情况,一定要冷静,注意讲究策略和方法,一方面,及时报告并协助有关部门进行处理;另一方面,采取正面对其劝告的方法,注意避免纠缠,目的就是避免事态扩大和免得把自己与无赖之徒置于同等地位。

(4) 自觉运用法律武器保护他人和保护自己。面对流氓滋扰事件,既要坚持以说理为主,不要轻易动手,同时又要注意留心观察、掌握证据。例如,有哪些人在场,谁先动手,持何凶器,滋事者有哪些重要特征,案件大致的经过是怎样的,现场状况如何,滋事者使用何种器械、有何证件,毁坏的衣物和设施是什么,地面留有什么痕迹等。这些证据,对查处流氓滋事者是很有帮助的。

大学生除积极防范和制止发生在校园内的滋扰事件外,更应加强自身修养,不断提高自己的综合素质,严格要求自己,决不能染上流氓恶习而使自己站到滋事者的行列中去。

五、盗窃防范

预防和打击校园盗窃是每个在校学生应尽的责任和义务。增强防盗意识,了解校园内盗窃犯罪的基本情况、规律和特点,掌握防盗的基本常识,是做好防盗、保证安全的基础。

(一) 高校盗窃案件的特点

由于客观场所和作案主体的特殊性,高校盗窃案件有以下具体特点:

1. 时间上的选择性。作案主体在有人的情况下是不会行窃的,作案者必然选择作案地点无人的空隙实施盗窃。例如,上课期间,同学们都去教室上课了,作案人便会光顾宿舍;下班以后或节假日期间,实验室、办公室、财会室、计算机室通常均处于无人状态,作案人便会乘隙而入。

2. 目标上的准确性。高校中内盗案件比较多。财务室、计算机室在什么位置,作案人会掌握得一清二楚;哪个学生有钱或贵重物品,常放在什么地方,有没有锁在箱子中或柜子里,钥匙放在何处,作案分子也基本上了解。不动手便罢,一旦动手,常会十拿九稳地得手。

3. 技术上的智能性。高校中盗窃案件的作案主体,一般以高学历、高智商的人为多,有的本身就是大学生。他们智商较高,盗窃技能高于一般盗窃作案人员。他们经常会用你的钥匙开你的锁,或用易拉罐皮制作“万能”钥匙等,进行智能型违法犯罪活动。

4. 作案上的连续性。如上所述,正是由于作案人比较“聪明”,所以其第一次作案很容易得手。“首战告捷”以后,作案人往往产生侥幸心理,加之报案及破案的滞后,作案人极易屡屡作案而形成一定的连续性。

（二）案例回放

◇大学生李某顺手牵羊拿走他人银行卡和身份证，竟冒名挂失更改密码取现近3万元。李某一审因犯盗窃罪被安宁区法院判处有期徒刑4年后上诉。12月16日，兰州中院以犯信用卡诈骗罪，判处李某有期徒刑2年6个月，并处罚金3000元。

◇2012年3月24日14时，兰州安宁某高校在读学生李某在安宁区廖家庄见一出租屋房门未锁，便进屋盗走房主吴某内装储蓄卡、身份证及现金180元的钱包一个。次日，李某采取挂失并更改密码的手段，持吴某银行卡在自动取款机取现2.9万余元。案发后，已追回全部赃款发还失主。

◇2013年4月1日，石某在其租住的公寓楼内，趁邻居离开之机，撬锁入户盗窃了邻居的两台笔记本电脑。次日，石某将盗窃的一台笔记本电脑卖给了住处附近的一家电器专卖店，同时趁这家店的店主不备，又从店内盗窃了5张电信天翼预付费无线上网卡。此后，石某还多次作案，最终因偷网吧被监控拍下过程，公安机关据此将其抓获。

（三）常见的几种盗窃方式

1. 顺手牵羊：作案分子趁主人不备将放在桌上、床上、走廊、阳台等处的钱物信手拈来而占为己有。
2. 乘虚而入：作案分子趁主人不在，房门抽屉未锁之机入室行窃。
3. 窗外钓鱼：作案人用竹竿等工具在窗外将室内他人的衣服物品钩走。
4. 翻窗入室：作案人翻越没有牢固防范设施的窗户、气窗等入室行窃。
5. 撬门扭锁：指作案分子使用各种工具撬开门锁而入室行窃。
6. 预谋行窃：作案人以找人或卖东西等名义进入学生宿舍，趁大学生不注意时行窃。

（四）校园防盗的基本方法

对于学生来说，最重要的是做好教室和学生宿舍的防盗工作，保护好自己和同学的财物。

1. 贵重物品不用时最好锁在抽屉、柜子（箱子）里或寄存它处。
2. 饭卡要随身携带，不要存太多的钱，丢失后要立即挂失。
3. 注意保管好自己的钥匙，不要轻易借给他人，防止钥匙失控。
4. 最后离开宿舍的同学，要关好窗户锁好门，千万不要怕麻烦。一定要养成随手关灯、随手关窗、随手锁门的习惯，以防盗窃犯罪人乘隙而入。
5. 不要留宿外来人员。学生应该文明礼貌、热情好客，但决不能只讲义气，不讲原则、纪律。若违反学校学生宿舍管理规定，随便留宿不知底细的人，就等于引狼入室。
6. 对形迹可疑的陌生人要提高警惕，留心观察，如可疑人员在宿舍四处走动，窥测张望，要加以询问，这些人往往会露出狐狸尾巴，必要时拨打报警电话。
7. 晚上睡觉时，一定要关好门窗，不将贵重物品放于靠窗前的桌上或窗台。当发现有人盗窃时，立即向同学发出警告，共同制服盗窃者或将其赶走。
8. 假期不在宿舍时，要关好门窗，不将贵重物品放于室内。

（五）公共场所防盗要点

1. 图书馆
 - 1) 严格遵守图书馆的规章制度。不仅有利于保持图书馆的整洁、有序，对于预防盗窃案件的发生也起着重要的作用。
 - 2) 在公共阅览室里，切不可将贵重物品、现金随意放在桌上和椅子上，现金、贵重物品要妥善保管。

- 3) 需暂时离开的，应将现金、贵重物品带走或交待同伴代管，且离开的时间不宜过长。
- 4) 不可用书、衣服等物品“占位”。这种行为既有违公德同时也是非常危险的，因这种行为而发生的盗窃案在图书馆被盗的案件中占了很大比重。

2. 体育场所

- 1) 尽可能不携带过多现金、贵重物品。这样做可以避免和减少损失。
- 2) 有保管处的，应将物品交由保管处保管，若无保管处，则应集中置于显眼处由专人看管或轮流看管，不能随意乱放。
- 3) 对形迹可疑的人应提高警惕。对于那些东张西望或只注意别人物品或在物品周围徘徊的，要特别注意，必要时可上前询问，但态度应热情。
- 4) 离开前应清点物品。这样不仅可以避免物品遗漏，还可在物品被盗或者丢失时，能及时报告保卫部门，有利于保卫部门迅速组织人员进行围堵，抓获盗贼，找回被盗物品。

3. 饭堂

- 1) 排队（特别是饭卡充值）时，应注意周边环境，提高警惕。特别是背着背囊、书包的同学尤其应注意身后的变化，以防有人浑水摸鱼。
- 2) 切勿将放有钱包、手机、相机等贵重物品的书包占位，以免被盗。
- 3) 饭卡不能随手置于桌上，若发现饭卡丢失，应立即挂失。

（六）发生盗窃案件后的应对方法

1. 保护现场，及时报案。一旦发生被盗案件以后，不要惊慌失措，应迅速组织在场人员保护好现场，并及时向学校保卫部门报告，不得先翻动、查看自己掉了什么东西，否则将现场有关的痕迹物证破坏了，不利于调查取证。
2. 发现可疑，及时控制。如果自己发现可疑人员，一定要沉着冷静，应主动上前询问，一旦发现其回答有疑问，要设法将其稳住，必要时组织学生围堵，及时向有关部门报告，防范盗贼狗急跳墙，伤及学生。在当场无法抓获盗贼的情况下，应记住盗贼的特征，包括年龄、性别、身高、胖瘦、相貌、衣着、口音、动作习惯、佩带手饰等，以便向公安保卫部门提供破案线索。
3. 及时报失，配合调查。如发现存折被盗，应当尽快到银行挂失。知情人员应当积极配合公安保卫部门的调查取证工作，有的人对身边发案采取事不关己，高高挂起，不愿多讲的态度；有的人在调查人员询问时不敢提供有关情况，怕别人打击报复，怕影响同学的关系等错误的行为，给侦查破案工作带来许多困难，往往也贻误了破案的最佳时机，使犯罪分子逍遥法外继续害人。

六、抢劫抢夺防范

抢劫，是指以非法占有为目的，以暴力胁迫或者其他方法将公私财物据为己有的一种犯罪行为。抢夺，则是指以非法占有为目的，乘人不备，公然夺取他人财物的一种犯罪行为。这两类犯罪行为都会侵害他人的人身权利，且容易转化为凶杀、伤害、强奸等恶性案件，比盗窃犯罪更具有社会危害性。

（一）案例回放

◇ 2007 年 10 月 28 日晚 10 点左右，某院西校区学生陈某与女同学王某在校外偏僻的树林里聊天，被一伙（6 人）校外不法青少年强行索要手机未果而遭殴打，最后手机被抢走，价值 1980 元。

◇ 2005 年 9 月某日晚 9 时左右，某院一名男生在回学校途中，在校外公路边较僻静处被四名不法青年截住索要钱财，并进行殴打恐吓，在无奈的情况下，学生将仅有的 420 元钱交给对方。同时记下了他们的体貌特征，返校后立即报警，结果实施抢劫的不法青年在逃跑的途中被迅速赶来的公安干警在案发现场附近抓获。

（二）遭到抢劫应该怎么办

一旦遭遇抢劫，一定要保持镇定，克服恐惧心理，冷静应对。

1. 如果不法分子是一个人，又没有凶器，可尝试着想办法分散他的注意力。如假装看见熟人打一个招呼或采用声东击西的办法，喊一声“警察来了”，然后跑掉。

2. 如果不法分子是多人，且又带有凶器，则要慎重采取对策，千万注意不要随便逃离，以免受到伤害；更不要和不法分子硬碰硬地打斗，可将自己随身携带的钱物交给抢劫者。

3. 如果对方是你的同学，或是你认识的外校学生，要敢于义正词严的指出，他们这样做是违法行为，并向老师或公安机关报告。如果你胆小不敢反抗、不敢说话，他就会认为你好欺负，会经常向你要钱要物。

4. 遭到不法分子抢劫，如果周围有行人，特别是有警察、解放军时，一定要及时呼救，并迅速跑向人群，或暂时到附近单位躲避，并及时打“110”电话报警。一般情况下，5 分钟之内警察就会赶到你的身边。

5. 独自在家遇到入室抢劫时，要特别注意生命和身体安全，不要轻易与不法分子发生冲突，以免造成人员伤害。当不法分子问你，家里贵重物品和钱放在什么地方时，你可以回答我是小孩，父母从不告诉我这些东西放在什么地方，并在不引起不法分子注意的情况下，尽量往门口靠，伺机开门逃脱。一旦逃到室外，要马上向邻居求援，同时打“110”电话报警。

6. 及时报案。作案人得逞后，可能继续寻找下一个抢劫目标，如能及时报案，准确描述作案人的特征，有利于公安保卫部门组织力量布控，抓获作案人。



七、诱拐防范

诱拐是近年来针对女大学生的多发性犯罪之一。由于大学生涉世不深、缺乏社会经验，同时又容易轻信他人，因此，罪犯一般都采取先接近受害人，施以小恩小惠骗取信任，随后实施犯罪的伎俩。对此，大学生应加强防范。

（一）案例回放

◇ 梁艳毕业后在浙江省康县一家外贸公司工作，在这期间，梁艳结识了来自毕节市三板桥办事处官大村的杨某夫妇。杨某夫妇的“热情”，让梁艳感受到了“家人般的温暖”。某日，在杨某夫妇的“盛情邀请”下梁艳与他们一同到其毕节的家里做客。但当梁艳准备离开时，他们竟然逼迫梁艳留下并与杨某的哑巴哥哥住在一起。梁艳当即拒绝。而杨某的妻子竟对梁艳大打出手，并进行威胁。孤独无助的梁艳被迫成了哑巴的“老婆”。在这期间，为了安全，梁艳尽量保持沉默，不和他们发生争执，时刻寻找着获救的机会。她也曾试图悄悄逃跑，但无论梁艳走到哪里，杨家人都会紧紧跟在后面。三个月后的一天，三板桥派出所所长范洪才带着民警来到官大村进行人口信息采集时，梁艳故意用外地口音说话，以提示警察关注她。在警察的帮助下，梁艳终于坐上了回家的长途客车。

（二）防范建议

1. 提高警惕。“防人之心不可无”，对于陌生人或者了解不深的人一定要多加小心，尤其应避免在陌生人的带领下去陌生的地方。
2. 不要贪慕虚荣，不要相信那些能让你成为明星、让你出国或者发财等诸如此类的言语。
3. 诱拐事件经常发生在女大学生身上，因此女生在应聘、与人交往、参加社会活动时应提高警惕。
4. 在遇到陌生人时，不要轻信别人，不要被花言巧语和“关心”所蒙蔽。
5. 当遇到有人邀请你到其家里做客或外出游玩时，尽量不要独自前往，如果无法拒绝时，也要把自己的行踪告诉同学或者亲朋好友。
6. 当被诱拐时，要保持沉默冷静，认真想好对策。
7. 一定要把握好一切可能获救的机会，应事先做好各种准备，如求救信等。

◎知识链接——遭遇绑架时该怎么办？

绑架是指以勒索财物为目的或者出于其他目的，采用暴力、胁迫或者麻醉等方法，劫持他人作为人质的行为。绑架对于人身安全有很大的危害性，是一种严重的刑事犯罪。因此，遭遇这种情形时，一定先要保证自身安全，再寻找脱离危险的机会。

自我保护方法：

- 利用不法分子的心理特点。人质是绑架者自身安全与谈判的唯一筹码，不到万不得已，他们不会自毁筹码。
- 恐惧、烦躁无助于逃脱，而镇静、理智不但有利于熬过危机时间，而且可能找到摆脱困境的办法。要运用自己的机智与绑架者周旋。
- 一般情况下，不要与绑架者格斗，不要暴露不满情绪，尽量避免与绑架者的目光对视，假装比较愚笨和迟钝。
- 可与绑架者建立某种缓和的关系，考虑迎合绑架者的心理与其进行交谈等，以缓和气氛，为脱离险境创造条件。

- 注意观察周围情况，了解周围地形，了解绑架者劫持的目的，以便积极应对。
- 努力记住事件的各种细节，为谈判、营救以及警方破案提供线索和依据。

法条链接——拐卖妇女儿童罪、收买被拐卖的妇女儿童罪

我国《刑法》第 240 条规定“拐卖妇女、儿童的，处五年以上十年以下有期徒刑，并处罚金；有下列情形之一的，处十年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金或者没收财产；情节特别严重的，处死刑，并处没收财产：（一）拐卖妇女、儿童集团的首要分子；（二）拐卖妇女、儿童三人以上的；（三）奸淫被拐卖的妇女的；（四）诱骗、强迫被拐卖的妇女卖淫或者将被拐卖的妇女卖给他人迫使其卖淫的；（五）以出卖为目的，使用暴力、胁迫或者麻醉方法绑架妇女、儿童的；（六）以出卖为目的，偷盗婴幼儿的；（七）造成被拐卖的妇女、儿童或者其亲属重伤、死亡或者其他严重后果的；（八）将妇女、儿童卖往境外的。”

我国《刑法》第 241 条第 1 款规定：“收买被拐卖的妇女、儿童的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制。”

八、旅游安全

旅游是大学生放松自我、调节紧张学习和生活的重要方式。置身于一个陌生的世界，饱览异域美景，体验当地人的生活，感受新奇的民俗，可以开阔眼界、增长见识、净化心灵、陶冶情操。但是，旅游并非总是美好的体验，对旅游中的常见问题做好防范，才能使旅途更顺利，回忆更美妙。

案例回放

◇ 2012 年 4 月，四名来自天津的大学生在北京游览故宫时，听到北京一日游包括看升旗、游八达岭长城和十三陵，管一顿午饭，来往有车接送，最后还每人送一张颐和园门票，才 50 块钱，四个人动了心。旅游结束时，承诺的八达岭长城变为水关长城，十三陵只游览了门票最便宜的昭陵，当汽车经过天安门遇红灯时看了升旗。

（一）旅游时的常见问题

1. 旅行社的实际路线安排及费用与广告宣传不符。
2. 贪图便宜，为“零团费”或“负团费”，所骗。
3. 旅游时遗失证件、物品或财物被抢。
4. 在导游的推荐下购买了假冒伪劣产品。
5. 单独行动时遇险。
6. 帮人托带的行李中查出违禁品。
7. 自助游时迷路或发生意外。
8. 旅行社或中介机构打出可以快速办妥出国旅游签证的幌子，收取高额签证费用。
9. 出境旅游时兑换目的地国家的货币被骗。

（二）旅游前的准备工作

1. 了解目的地的风俗习惯、法律法规、天气情况、货币兑换须知、交通情况、住宿情况、餐饮情况、景区情况、当地急救电话和报警电话等。
 2. 准备好应急药品以备不时之需，如消炎药、感冒药、肠胃药、晕车药、防治蚊虫叮咬的药、创可贴等。
 3. 选择信誉好的旅行社，签署旅游合同前认真审读各项条款，明确相关权利和义务。在选择旅行社时，一定要检查旅行社的资质，尤其是办理出境游，要核实旅行社是否具备出境游资格。在挑选旅游产品时，要避免贪图便宜、过分注重价格，因为不合理的低价必然以牺牲旅程的品质为代价。
 4. 对于一些竞争激烈的热门线路，一些不法旅行社会以低于正常成本很多的价格来吸引游客，即“零团费”或“负团费”现象，这是国家禁止的。因此，选择不同旅行社的产品时，不仅要看景点的数量，更要看景点的质量。
 5. 出境旅游前，关注外交部网站对目的地国家（地区）的旅行提示。
- 到国家正规银行兑换目的地国家（地区）的货币。申请一张可以进行国际结算的信用卡以备不时之需。

6. 事先复印若干份身份证或护照、签证的有效页，将复印件分散放置于行李中，以备原件丢失时使用。当行李丢失时，也便于拾获者据此寻找失主。
7. 增强保险意识，主动购买旅游人身意外险。

（三）旅游中的注意事项

1. 入住酒店后，立即检查所有门窗是否能关严，房间内电器及用水系统是否正常无损。
2. 出入酒店房间，注意随手关闭电源，关好门窗。
3. 切勿在公共场所露财，旅游时尽量不携带大量现金及贵重物品（如电脑、首饰等）。若必须携带，应将贵重物品放置于酒店保险箱内，或寄存于酒店前台。如随身携带，应注意保管，切勿离手。容易出现偷窃的地方有车站、机场、餐厅、商场、酒店等公共场所。
4. 每次退房前，检查所携带的行李物品，避免遗失，特别注意证件和贵重财物。
5. 旅游途中，不轻信导游的购物推荐，避免冲动消费。购物时勿当众清点钞票。消费后应索要发票。
6. 不接受陌生人所提供的导游、导购之类的服务。
7. 到当地正规银行兑换目的地国家（地区）的货币，或在当地有银联标志的 ATM 机直接刷卡取现。
8. 团体旅行时不可擅自离队，若有必要离队单独活动，应征得导游同意，并随身携带所住酒店的地址、电话以及导游的联系方式，以免发生意外。
9. 最好结伴同游，避免单独行动。夜间或自由活动时间自行外出，应告知导游或团友，并特别注意安全。
10. 提防任何托带行李的请求，即便是团友、领队或导游提出的要求也应委婉拒绝。以防因夹带如毒品、枪械等违禁品而触犯法律。
11. 若出现旅行社变更出团时间或取消旅游计划，未按照约定提供服务或旅途中出现意外而引起纠纷时，可直接找旅行社进行协商。协商未果，可通过以下方式解决纠纷：①可向旅行社所在地的旅游质量监督管理部门投诉；②可向消费者协会投诉；③若遇到分歧较大、协商不成的纠纷时，可直接申请仲裁或提起诉讼。

- 12. 保存好一切可能用得着的证明材料, 如旅游合同、旅游发票、景点门票、医疗单据等, 不能仅凭口头承诺。必要时, 可将与旅行社进行商谈交涉的过程以录音的形式记录下来, 以备用。
- 13. 外出旅游期间发生危险, 应迅速向当地公安机关求助。

九、性侵害及性骚扰防范

- (一) 树立自我保护和防范意识
对性行为要有正确的认识, 对非正常的性行为要及时控制和制止。增强法制意识, 了解相关法律规定。自珍自爱, 衣着得体, 举止得当。防止因自身原因诱发外界对自己的性侵害。
- (二) 在社会交往过程中要慎重
如应聘要找正规的中介机构登记; 应聘家教时要多了解对方情况, 初次登门最好有同学相伴; 消除贪小便宜的心理。在外面不要轻易接受异性的邀请与馈赠, 应警惕与个人工作、学习、业绩不相符的奖赏和提拔, 不要轻易地告诉对方自己的住址、电话和其他联系方式, 在公共娱乐场所切勿饮酒, 更不能过量。结交网友要持谨慎心态, 不能轻信对方, 要通过多种渠道摸清对方的基本情况, 不要轻易答应见面。初次见面地点要选择在热闹的公共场所。
- (三) 提高警惕, 避开危险的环境
性侵害一般发生在独处时或偏僻地, 所以应尽量避免独处或在偏僻地点逗留。例如, 夜间不要单独外出, 如果确有必要, 要有人同行或者有所戒备; 不要在单身男性家过夜; 如发现陌生男人尾随或跟踪时, 要设法摆脱, 必要时可设法求援; 不要随意搭乘陌生人的车辆, 夜晚一般不要单身乘出租车去偏远的地方。大学生应遵守学校规定, 不要违反规定单独在外租房居住。校外居民区环境复杂, 没有相应的安全设施, 更缺乏必要的管理, 安全没有保障。
- (四) 如何应对性骚扰
《妇女权益保障法》修正草案中规定: “任何人不得对妇女进行性骚扰”, “用人单位应当采取措施防止工作场所的性骚扰”, “对妇女进行性骚扰的, 受害人提出请求的, 由公安机关对违法行为者依法给予治安管理处罚”。这 3 个条款在我国立法史上第一次清晰而明确地对性骚扰行为说“不”。有了法律的保障, 面对性骚扰, 女大学生要克服女性的软弱和矜持, 采取有效的措施应对, 不要做沉默的羔羊。
 - 1. 在公交车、地铁等公共场所遇到性骚扰时, 女大学生要有强烈的自我保护意识, 或及时避开此地, 换个位置, 或大声斥责, 使骚扰者知道, 你不是好惹的。总之, 要把你的拒绝态度表示得明确而坚定, 使性骚扰者明白, 若一意孤行将产生严重的后果, 对他是不利的。
 - 2. 在实习或打工的工作场所一旦发现男同事对自己的好感有向性爱方向发展的苗头, 应立即回避。如果无法回避, 则想办法在不伤害对方自尊心的情况下, 让对方明白, 双方之间只会有友情, 而不会有爱情。对于比较熟悉的人, 应分步解决。首先点到为止, 一般而言, 男性对女性的初次骚扰只是轻微的试探, 由此观察你的反应而决定自己进一步的行动。你应心平气和地给予指出, 说明自己的不快。当他再次对你进行骚扰的时候, 你应该立即给他来一番晓之以理的谈话, 力求达到既不伤和气, 又能避免受骚扰的效果。

- 当你委婉的劝导也不能奏效的时候, 对这样的人而言, 忍耐绝不是出路, 委曲求全只会使骚扰者愈加肆无忌惮。不要怕闲言碎语, 应将他的行为向有关上级部门和自己的老师汇报, 并且公之于众, 借助舆论和道德的压力使他收敛。
- 3. 如果在校内偏僻地方遇到男性突然触摸自己私密部位或朝自己暴露生殖器, 应大声斥责, 并迅速离开, 然后向学校保卫部门或公安机关反映。千万不要表现出害怕或羞愧的神色, 更不可与之搭话或纠缠。
- 4. 接到骚扰电话后, 要直接挂断电话, 不要与对方纠缠, 切忌与对方对骂, 对方可能因引起你的注意而更猖狂; 如果对方再打, 可将电话拿起一会儿后再挂上。收到黄色短信迅速删除, 千万不要回复。
- (五) 面对性侵害的处置方法
女大学生必须增强女性自我保护意识, 掌握基本自救技能, 学习在遭受不法侵害时或者之后所应该采取的应对措施、自救渠道, 勇于揭露犯罪, 同时学习如何在保证自身身体健康和生命安全的情况下采取恰当的策略, 防止不法侵害的发生或者避免危害结果的扩大化。
 - 1. 以人为本, 头脑冷静
当遭遇歹徒施暴时, 首先是保持头脑冷静, 临危不惧。这样不仅可以保证自己临阵不乱, 能仔细观察对方的举动和周围环境, 正确判断形势寻找呼救和逃脱的机会, 而且可以对罪犯起到震慑作用。坚持以人为本的原则, 即首先是要保证自己的生命安全和身体不受伤害, 在此前提下采取合适的自救措施。避免犯罪分子从强奸演化为杀人或伤害。
 - 2. 随机应变, 斗智斗勇
根据实际情况采取有效措施, 如果面对的是来自自己相识的人的性侵害, 要用明确的话语予以制止, 千万不要怯懦甚至屈就; 如果面对的是陌生人, 可以先采取低姿态麻痹对方, 想办法拖延时间, 然后伺机逃脱, 或趁对方不备时, 采取自卫措施攻击对方, 使其暂时失去攻击能力, 趁机逃脱。对犯罪分子实施攻击时, 要把握时机, 狠、准、快地攻击其要害部位, 攻击的方法可以用拳、脚、膝盖猛力打击对方的面部、小腹部和阴部, 如可以用手指抠其眼睛, 同时用力踢裆部, 使犯罪分子疼痛难忍, 丧失侵害能力, 还可以使用身边的木棍、沙石、提包、高跟鞋等进行防卫。在防卫的同时大声呼救。
 - 3. 正当防卫, 法律保护
我国《刑法》第 20 条规定: “对正在进行行凶、杀人、抢劫、强奸、绑架以及其他严重危及人身安全的暴力犯罪, 采取防卫行为, 造成不法侵害人伤亡的, 不属于防卫过当, 不负刑事责任。”
因此, 女大学生不必担心在自卫反抗中会给犯罪分子造成一定的伤害, 法律是鼓励公民积极使用正当防卫的权利, 同这类严重暴力犯罪作斗争的。
 - 4. 保留证据, 积极报案
如果不幸遭受性侵害, 一定要记清犯罪分子的相貌、口音、生理特征、衣着打扮、携带物品等, 尽量在犯罪分子面部留下受伤标记, 保留沾有精液、血迹、毛发的衣物, 暂时不要洗澡, 以便进行法医鉴定。受害人要克服内心恐慌, 打消顾虑, 积极报案或向老师反映, 协助公安机关侦查破案, 将犯罪分子绳之以法, 这样不仅可以减少本人再受侵害的几率, 还能防止他人再追毒手。

5. 调整心态，勇敢面对

性侵害会给受害人带来严重的心理创伤，受害人会长期生活在忧郁、恐慌、沮丧的心理状态中，如果不及时调整，会产生无助感和厌世感，丧失对生活的信心。这样将直接影响到受害大学生今后的学习和生活。作为一名有知识、有文化的当代大学生，我们应该充分认识到遭受性侵害不是我们的错误，不能因此背上沉重的包袱。要及时调整心态，将精力集中到学习上，多参加健康的文体活动，尽快走出阴影。必要时可求助于心理医生。



十、毒品防范

毒品泛滥已经成为当今世界的公害之一。据统计，全世界吸食各种毒品的人数高达 2 亿多。全世界每年因吸食毒品而死亡的人数高达 10 万，因吸毒而丧失劳动能力的人每年约有 1000 万。目前，中国吸毒者人数已逾百万，其中约 75% 是 25 岁以下的青少年。一些毒贩利用大学生好奇心强、防范意识差的特点，在歌厅等场所诱使其吸食毒品。对此，大学生应牢记“远离毒品、珍爱生命”的号召，加强自我控制能力，谨防上当受骗。

案例回放——因被引诱和好奇而吸毒

◇ 2015 年 3 月 5 日，杭州一所大学的大三学生张某近日被警方在温州抓获。警方表示，虽然张某贩毒量不大，但她仍将面临严厉的法律制裁，呼吁大学生莫因好奇吸毒而走上不归路。

(一) 防范建议

- 1. 别因好奇、寻求刺激而吸毒。不存侥幸心理，以为自己意志坚定，即使吸食毒品也能够戒除。
- 2. 远离有毒品的环境，远离吸毒的朋友或人群，因为吸毒多为受到朋友的引诱。
- 3. 学会用健康的方式排解压力，要充实自己的生活，避免因精神空虚而吸毒。

(二) 避险要领

- 1. 吸食毒品后，一定要赶紧跟亲朋好友或者老师沟通，让他们帮助自己戒毒。事实上毒瘾也是一种疾病，不要因怕家人责骂而不告诉他们。
- 2. 如果已染上毒瘾，可向相关专业戒毒机构求救。

◎知识链接——毒品

毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（俗称“冰毒”）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。联合国麻醉药品委员会将毒品分为六大类：①吗啡型药物，包括鸦片、吗啡、可卡因、海洛因和罂粟植物等最危险的毒品；②可卡因和可卡叶；③大麻；④安非他命等人工合成兴奋剂；⑤安眠镇静剂，包括巴比妥药物和甲喹酮；⑥精神药物，即安定类药物。

毒品的危害极其严重，可以将其概括为“毁灭自己，祸及家庭，危害社会”。具体而言：①在生理上，毒品会使人的机体产生依赖性。一旦停止用药，生理功能将会发生紊乱。久而久之，会导致记忆力衰退，营养严重不足，抵抗力下降，以致引发多种疾病。

②在心理上，毒品作用于人的神经系统后会出现一种精神效应，使人对毒品产生强烈的渴求。长此以往，毒品会摧毁吸毒者的精神和意志，使其堕落、道德沦丧，出现人格解体、心理变态。③由于吸毒者常常采用静脉注射或皮下注射的方式吸毒，因此常常因多人共用未经消毒的注射器和针头而传播皮肤病、性病甚至艾滋病等多种疾病。④吸毒需要大量资金，仅靠正常的收入来维持是不可能的。为了支付巨额的毒资，吸毒者不得不采用非法的方式来获得钱财，从而诱发多种违法犯罪，给社会带来极大的危害。

◎知识链接——戒毒

一旦沾上毒品，戒除非常困难。常见的戒毒方法有三种：

- 自然戒断法指强制中断吸毒者的毒品供给，仅提供饮食与一般性照顾，使其戒断症状自然消退而达到脱毒目的一种戒毒方法。其特点是不给药，缺点是非常痛苦。
- 药物戒断法又称药物脱毒治疗，是指给吸毒者服用戒断药物，以替代、递减的方法减缓、减轻吸毒者戒断症状的痛苦，逐渐达到脱毒的方法。其特点是使用药物脱毒。
- 非药物戒断法指用针灸、理疗仪等减轻吸毒者戒断症状反应的一种戒毒方法。其特点是通过辅助手段和“心理暗示”的方法减轻吸毒者戒断症状痛苦，达到脱毒目的；缺点是时间长，巩固不彻底。
- 防治毒品危害的最佳办法是远离毒品，养成积极健康的生活方式。

禁毒戒毒网站链接

- 中国戒毒网 <http://www.cnjiedu.com>
- 北京禁毒在线 <http://www.bjjdxx.org>
- 广东禁毒网 [http //www.gdjd.gov.cn](http://www.gdjd.gov.cn)
- 禁毒千人关爱公益网 <http://www.cncf-jdqianrenguanai.org.cn>

法条链接——走私、贩卖、运输、制造毒品罪

我国《刑法》第 347 条第 1 款规定：“走私、贩卖、运输、制造毒品，无论数量多少，都应当追究刑事责任，予以刑事处罚。”根据该条第 2 款的规定，走私、贩卖、运输、制造毒品犯罪的最高刑为死刑。

我国《刑法》第 348 条规定：“非法持有鸦片一千克以上、海洛因或者甲基苯丙胺五十克以上或者其他毒品数量大的，处七年以上有期徒刑或者无期徒刑，并处罚金；非法持有鸦片二百克以上不满一千克、海洛因或者甲基苯丙胺十克以上不满五十克或者其他毒品数量较大的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处三年以上七年以下有期徒刑，并处罚金。”

专题四 就业安全

一、常见的兼职骗术

（一）收取押金。一些用人单位声称为了方便管理，收取押金或保证金，并承诺工作结束后退还，学生交钱后，招聘单位又推托说职位暂时已满，或者暂时没有工作可做，要学生等消息，随后便再也寻不到他们的踪影了。

（二）“拖”。一些非法中介机构收取高额中介费后，却找各种借口拖延，不履行承诺，不及时为大学生介绍合适的工作，直到不了了之。还有一些中介骗取中介费后，就消失得无影无踪，很多受骗的大学生，根本不知道其详细联系方式，给追查带来很大困难。

（三）找借口解雇或者克扣工资。一些学生被个人或流动服务的公司雇佣，本应该按月取酬，但用人单位快要付酬时，找各种借口将学生解雇，或以各种理由故意克扣工资。

（四）高薪引诱，另有企图。用人单位开出高薪以吸引求职者，工种有代客泊车、导游、侍者，但大学生一旦进入这些场所打工，便身不由己，很容易误入歧途。

（五）声称找家教，专骗女学生。单独约见女学生，这类陷阱多发生在招聘家教或文秘时，有的女学生在对方约见时，不加考虑就去，可能会遇到危险。



二、如何防止兼职被骗

不管兼职工作多么吸引人，一定要做好自我保护，不能盲目轻信而忽视自身安全。

（一）应从正当渠道获取兼职信息。

1. 从用人单位直接获取招聘信息，其可信度比较高。
2. 从正规的中介机构获取招聘信息，对于证照不全、操作不规范或漫天要价的中介，要多加小心。
3. 从正规的招聘网站获取招聘信息，并仔细审查。
4. 从学校就业网获取招聘信息。
5. 如果可以，找自己的父母、亲戚或导师为自己介绍兼职工作的机会。

（二）要再三确认用人单位的确切情况，确保其正规、合法。

（三）从事合法的兼职工作。

（四）如果发生劳动纠纷，立即向学校和当地劳动部门举报求助。

（五）工作之前一定要签订劳动合同，约定工作时间、期限、工作内容、劳动报酬、支付方式和方法、劳动条件等。

（六）如遇索取报名费、押金、培训费等情况，应谨慎对待。

三、如何防范就业性骚扰

（一）女生着装应尽量职业化，警惕老板对自己的过分亲热、过多表扬，甚至请客吃饭。

（二）不要轻易答应别人送你回家，晚上回家最好让朋友、父母来接或者走人多的地方。

（三）尽量不要跟着别人去人少偏僻的地方或者鱼龙混杂的场所。

（四）公众场合尽可能不要喝酒。

（五）去家教时要警惕色狼，如果对自己所任教的家庭没有把握，可以事先从居委会了解情况。

四、有哪些常见的就业陷阱

就业陷阱通常是指以为求职者提供就业为诱饵，骗取择业者的财物或无偿占有其劳动成果，使求职者的人身、财产以及利益受到侵害的不法行为。



（一）传销陷阱

传销是指组织者或者经营者发展销售人员，通过对被发展人员以其直接或者间接发展的人员数量或者销售业绩为依据计算和给付报酬，或者要求被发展人员以交纳的费用为条件取得加入资格等方式牟取非法利益，扰乱经济秩序，影响社会稳定的行为。

（二）承诺陷阱

有些用人单位利用大学生缺乏社会经验和法律知识，在招聘的过程中或在招聘广告中言过其实，在责、权、利方面使用笼统的词句，做出诱人的“承诺”，以吸引毕业生前来应聘。主要有以下几种：

1. 高薪承诺。采取虚假的高薪作诱饵来引诱求职者，而当求职者工作后并不兑现或人为设置兑现障碍，求职者最终所获报酬与承诺数额有较大差距。

2. 虚饰岗位。用人单位原先招聘时所承诺的工作和职位，或用新名词、新概念等包装的岗位，与毕业生到单位后实际从事的工作和职位有很大差距。

3. 福利承诺。有些单位招聘时口头承诺提供给求职者优厚的福利待遇，如包吃包住、免费培训、提供劳保福利、年终发红包等，实际上根本不能兑现。

（三）关系陷阱

社会关系在为毕业生提供就业信息、疏通就业渠道等方面发挥着一定的作用，但其中也有较多的陷阱。

1. 打着同乡、同学甚至亲戚的幌子招聘，既不签合同，又不办手续，一旦出现问题，就推卸所有责任。

2. 夸大自己的能力，承诺为毕业生找工作，在赢得大学生及其家长的信任后，逐渐提出各种要求以骗取钱财，再假称中间环节出现问题未能兑现承诺，其结果往往是毕业生及家长花费不少，却不见工作的踪影。

（四）试用陷阱

有些用人单位采取只签试用期合同，且试用期超过法定期限或以各种理由续签适用合同等方式。在试用期内支付较低工资或随意解除合同，或要求毕业生在试用期内承担违约责任，廉价使用毕业生的劳动力，侵害大学生的合法权益。

（五）收押陷阱

有些用人单位违反国家劳动部门的规定，向应聘者收取报名费、抵押金、保证金、培训费等费用；或者以方便管理等为由，向毕业生收取押金，扣押学历学位证书和有关身份证件，更有甚者在收取押金或身份证之后，便为所欲为，如延长劳动时间，增加劳动强度，不改善生活条件，令求职者干不下去，只好走人。还有些大学生即使发觉是骗局，但为了保全工作，也只能敢怒不敢言。

（六）合同陷阱

由于毕业生刚刚走上社会，对一些基本的法律法规知之甚少，在与用人单位签订合同时，往往落入用人单位设置的合同陷阱之中。这些违法的劳动合同主要有以下几种表现形式：

1. 格式条款。有些用人单位按照合同范本事先打印好聘用合同，表面上合同格式规范，但实际条款表述含糊，因此一旦发生劳务纠纷，用人方总会按照“合同”为自己辩护。
2. 霸王合同。有些用人单位严重违反国家有关规定，只约定应聘方有哪些义务和违约责任。
3. 生死合同。有些用人单位为逃避责任，违反国家法律规定，在签订合同时，要求应聘者接受合同中的“生死协议”，即一旦发生病、伤、残、亡等意外事故，单位不承担任何责任。
4. 保证合同。有些用人单位违反法律规定，把一些不合理的要求以保证书的形式附于劳动合同上，以此来约束求职者。
5. 双面合同。有些用人单位与应聘者签订两份合同，一份按照国家规定签订，以应付有关部门的监督检查，另外签订一份含有较多不合理规定的合同，才是双方真正履行的合同。

五、如何防止落入就业陷阱

（一）对就业信息的防范

1. 从正当渠道获取就业信息，如学校就业指导部门、高校或当地毕业生就业主管部门组织的毕业生供需见面会和人才招聘会；正规权威的人才招聘类专业网站；家长、亲友、老师等值得信赖的社会关系；广播、电视、有权威性的报纸、杂志等途径获取的就业信息比较真实可信。
2. 对信息内容做进一步核实、鉴别、分析。防止信息中包含夸大、不实的成分。投递简历前应通过向老师及熟人咨询等方式充分了解用人单位的情况，或到用人单位核实。

（二）对中介机构的防范

1. 弄清所选的中介机构是否合法。正规的职介机构必须经劳动行政部门批准，持有劳动行政部门核发的《职业介绍许可证》，具有合法的经营资格。从事人才交流的中介机构必须有人事部门核发的《人才交流许可证》。
2. 观察中介机构运行、操作过程是否合法、规范。有些中介机构虽然取得了营业执照和许可证，但也可能会逃避监管，做一些损害毕业生利益的事情。

3. 仔细了解中介机构的收费情况。正规的职介机构的收费必须严格按照规定执行，收费必须开具正式发票。而有些中介收费项目繁多，而且仅给交费者出具普通收据，这些都是不符合规定的。

（三）对面试的防范

1. 用人单位一般会将面试安排在白天，地点也大多数在用人单位。如果“招聘单位”要求求职者夜间面试，或前往非上班地点面试，或无故要求更换面试时间和地点，则应提高警惕。如果条件允许，应避免单独应试，尤其是女大学生更要避免独自到私人场所面试。
2. 招聘面试一般不需要毕业生缴纳任何费用，如果毕业生接到面试通知时被要求缴纳面试费，则可能是不法分子伪造招聘信息，设置招聘陷阱。
3. 到外地参加面试时，不要轻易将身份证、毕业证等重要证件交予他人，遇到紧急情况，应设法及时向当地公安机关寻求帮助。
4. 学习《劳动法》。学习和掌握《劳动法》等相关法律知识，维护自己的合法权益。

（四）对签约的防范

1. 签订就业协议是一种法律行为，是确认签约双方权利和义务的必要程序，又是处理就业纠纷的主要依据，协议书一经签订，便具有法律效力。签订就业协议，毕业生应该正确认识和严肃对待就业协议书，慎重签订就业协议。
2. 签约前，要对用人单位的运行情况、拟安排的工作岗位和工作内容、工作条件、用工制度及工资报酬、住房、福利保险等都详细了解，做到心中有数，以免日后产生纠纷。
3. 合同形式、内容要合法。签订合同的程序应符合法律规定，以书面的形式予以确认后双方各执一份；劳动合同的内容方面，毕业生一定要先确认自己签订的劳动合同是否具备产生法律约束力的条件，包括用人单位应是依法成立的劳动组织，能够依法支付工资、缴纳社会保险费、提供劳动保护条件，并能承担相应的民事责任等。只有这样，这份合同才具有法律效力。
4. 合同细节仔细审查。确保其公平、公正，明确双方的权利和义务。合同应对服务期、工作岗位和工作内容、劳动保护等工作条件、工资报酬和福利待遇、协议终止的条件、违反协议的责任等作明确的规定，如有不明确的条款，应认真核实补充。

专题五 食品安全

一、食品安全常识

掌握食品安全常识有助于大学生更好地预防食品安全问题。大学生可以通过学校的安全教育课或者选修食品卫生与安全课获得有关食品安全常识,或者通过网络、报刊及其他方式获取食品安全的相关知识。一般来说,大学生应掌握以下的食品安全常识:(1) 食品的类型。要明确食品所属于的类型,以便更具体地了解此类食品容易发生食品安全问题的情况。(2) 食品安全的具体标识。大学生要认清质量安全标志、绿色食品标志和保健食品标志。(3) 预防发生食品安全问题的相关措施。大学生要了解预防发生食品安全的措施,以便在日常生活中践行。(4) 发生食品安全问题之后的维权知识。大学生不仅要学习预防发生食品安全问题的措施,还要培养自己的维权意识。大学生可以根据《消费者权益保护法》和《食品安全法》的相关规定进行维权。



二、食物中毒的原因及分类

(一) 食物中毒的原因

食物中毒是指人们食用了含致病微生物毒素的食品或食用了含有毒物质的食物而引起的中毒。食物中毒的常见原因有以下 6 种:一是生熟交叉污染。如熟食品被生的食品原料污染,或被与生的食品原料接触过的表面(如容器、手、操作台等)污染。二是食品贮存不当。如熟食品被长时间存放在 10℃至 60℃之间的温度条件下(在此温度下的存放时间应小于 2 小时),或易腐原料、半成品食品在不合适温度下长时间贮存。三是食品未烧熟煮透。如食品烧制时间不足、烹调前未彻底解冻等原因使食品加工时中心温度未达到 70℃。四是从业人员带菌污染食品。从业人员患有传染病或带菌操作时通过手部接触等方式污染食品。五是未彻底加热。经长时间贮存的食品食用前,未彻底加热使中心温度达到 70℃以上,或进食未经加热处理的生食品。六是原料本身有毒有害或受到化学性有毒有害物质污染。如发芽的马铃薯、河豚、带有农药的蔬菜、带有瘦肉精的猪肉等。

(二) 常见的食物中毒种类

1. 细菌性食物中毒。是指人食用了被细菌或细菌毒素所污染的食物而引起的急性中毒。
2. 真菌毒素中毒。是指真菌在谷物或其他食品中生长、繁殖,产生了有毒的代谢产物,人食用了这种毒性物质而引起的中毒,一般的烧煮等加热处理不能破坏食品中的真菌毒素。
3. 动物性食物中毒。是指食入含有有毒成分的动物食品而引起的中毒,如河豚中毒、鱼胆中毒等。
4. 植物性食物中毒。是指因误食有毒植物而引起的中毒,如毒蘑菇中毒等。
5. 化学性食物中毒。是指人食用了被有毒有害化学品污染的食品而引起的中毒。

三、预防食物中毒的措施及应急处理

(一) 预防食物中毒的措施

预防食物中毒的关键在于把牢饮食关,搞好饮食卫生,具体措施有:

1. 注意挑选和鉴别食物,不要购买和食用有毒的食物,如河豚、毒蘑菇、发芽的土豆等。
2. 饭前、便后要洗手,养成良好的卫生习惯。
3. 避免昆虫、鼠类和其他动物接触食品。
4. 到饭店就餐时要选择有《食品卫生许可证》、《营业执照》、《餐饮经营许可证》的餐饮单位,不在无证排档就餐。
5. 不吃毛蚶、泥蚶、魁蚶、炆虾等违禁生食水产品。

6. 不购买无商标或无出厂日期、无生产单位、无保质期等标签的罐头食品和其他包装食品。
7. 瓜果、蔬菜生吃时要洗净、消毒。
8. 不随意采摘、食用不熟悉、不认识的植物,如野蘑菇、野果、野菜等。
9. 不吃腐败变质的食物。

(二) 发现有人食物中毒应如何进行现场急救

1. 发现有人食物中毒,要及时送到医院就诊,不要自行乱服药,医治越早越好,切莫延误时间。
2. 前往医院就诊的同时,应了解发病前有共同饮食情况的其他同伴是否也出现了类似症状,如有则立即向当地卫生监督机构报告,使卫生监督机构能尽早采取控制措施,防止事态扩大,同时有利于查明中毒原因,便于及时处理。
3. 立即停止食用可疑食品,就地收集封存,以备检验。
4. 要保护好现场,及时收集患者的呕吐物、粪便等,以备检验;食品贮存场所及炊具、餐具、容器等暂时不要清洗,待卫生监督人员采样结束后,再对中毒现场进行全面、彻底的清洗、消毒,以防中毒事故的再次发生。
5. 在餐饮单位就餐后发生疑似食物中毒的,千万不要与餐饮单位私下协商解决,应于第一时间报告卫生监督机构,以免延误调查时机,给确定事件性质和原因带来困难,从而影响依法向肇事单位索赔的证据力度。

四、大学生如何保证食品安全

掌握食品安全的知识只是预防食品安全问题措施的一个方面,但最主要的是,大学生要在日常生活中践行食品安全的理念,这样才能有效达到预防食品安全问题的目的。

(一) 尽量在学校饭堂里就餐

有些大学生不喜欢食堂里的饭菜,就经常在外面就餐。但是相对于外面的餐厅,学校的饭堂对食品来源、安全有一套标准,工作人员也是经过培训上岗,一般很少出现食品安全问题。就算出现了问题,学校对学生的赔偿会有保障。因此,大学生为了自己的健康着想,应尽量在学校饭堂里就餐。

(二) 在外就餐时要选择具备食品卫生许可证和工作经营证的餐厅

在外就餐时一定要注意查看此餐厅是否具备食品卫生许可证和工作经营证,如不具备,就换另一家餐厅就餐,如果你还不放心的话,还可以让餐厅老板开一张发票,证明你在此餐厅就餐,发生争议时以此为维权依据。

(三) 在零售店、超市购买食品时,一定要注意此类食品的相关信息

即使在零售店、超市购买食品,也有可能存在食品安全问题。因此,一定要注意查看你所购买的食品的信息,一般应包括:食品生产厂家及厂址、生产日期和保质期、质量安全标志、有无添加防腐剂等。

(四) 选择到规范的市场购买食品

相对于无固定摊点、不规范的市场,规范的市场有一定的安全保障。因此要选择到规范的市场购买食品。买菜时还要注意菜的光泽、大小,至于肉类食品、腌制食品,也要注意其价格是否合理,食品本身是否存在问题。

大学生应明白,预防食品安全问题关系其自身健康,应予以重视,并在日常生活中践行食品安全理念。

专题六 心理伤害事故的预防与处理

人生下来就有心理活动。可以说一切成就、智慧、财富和幸福都与心理素质有关。良好的心理素质是二十一世纪人生存和发展的重要资本。具体而言，人的心理是以人脑为物质基础的，是人脑的高级机能。没有人脑，人的一切心理活动都无从谈起；心理是人脑对客观现实的主观反映。心理学家通常把心理现象划分为心理过程和个性心理两大部分。心理过程主要是指人对事物的认识过程中的心理现象，包括感觉、知觉、记忆、思维、想象等成分。而个性心理主要指个人所具有或在个人心理上所发生的心理现象，包括需要、动机、兴趣、价值观等个性倾向性和能力、气质、性格等个性心理特征。

世界卫生组织认为，健康包括身体健康、心理健康、社会适应和道德健康。我国有的学者指出，健康的含义至少包括四个因素，即身体各部分发育正常，功能健康，没有疾病；体质坚强，对疾病有高度的抵抗力，并能吃苦耐劳，担负各种艰巨繁重的任务，经受各种自然环境的考验；精力充沛，能经常保持有较高的效率；意志坚定，情绪正常，精神饱满。可见，健康已经不仅仅指没有生理疾病，而是指包括生理、心理、社会等多方面的内容，是生理健康和心理健康的有机统一。

心理伤害是指外界的因素对人的心理方面造成暂时或永久的消极影响，心理伤害对心理健康发展的影响是巨大的。

一、心理伤害事故的类型

1. 师源性心理伤害

所谓师源性心理伤害，是由于教师不当的教育教学行为给学生造成的心理伤害。师源性心理伤害的实质是由于教师自身的心理素质和心理健康水平不佳，对学生的身心健康造成的消极影响。教师心理健康水平对学生会产生不可磨灭的影响，其影响的广泛性、深刻性和难以修复性是其他任何形式的教育不可比拟的，要减少和消除学生师源性心理伤害，必须提高教师自身的心理素质。

2. 抑郁症

以心境低落为主，与处境不相称，可以从闷闷不乐到悲痛欲绝，甚至发生木僵。严重者可出现幻觉、妄想等精神病性症状。某些病例的焦虑与运动性激越很显著。

3. 情感性精神障碍抑郁发作又称内源性抑郁症

无明显心理社会因素而起病，病情较重，常表现为精神运动迟滞；抑郁症状时可伴有精神病性症状，如妄想、幻觉、自罪自责；尚有生物学方面改变，如抑郁情绪常有昼重夜轻的节律改变，早醒性失眠，非躯体因素所致明显体重下降；严重的自杀企图或自杀未遂的历史及家庭史，既往的双相发作史，或3次的单相抑郁发作史，易与抑郁性神经症相鉴别。

4. 神经衰弱

有时有抑郁症状，但神经衰弱临床表现为主要以兴奋与易疲乏为特征，抑郁症状不是首发症状，而是继发性症状，很少有兴趣减退、轻生观念、自我评价过低等，相伴产生的抑郁不是持久的情绪低落，易于识别。

二、心理健康与成才

心理健康是健康素质的重要内容，是大学生在学习、生活、成长中实现人生理想和成为高素质人才的前提，也是大学生学会学习、掌性科学文化知识的必备条件。

第一，心理健康关系到大学生学业成败。大学生的主要任务是学习科学文化知识，全面提高职业能力水平。大学生学习的过程是一场集脑力劳动和体力劳动于二身的十分艰苦的活动。在这一过程中，大学生的心理健康状况与学业成败相互联系、相互制约。一方面，心理不健康将间接影响智能活动。健康的心理关系到身体的健康，心理上的长期不健康状态，会导致生理上异常或病变，脑功能不能正常发挥，影响智力活动的进行，阻碍智力的发展。大学生在学习过程中，只有身体健康，精力充沛，他的大脑功能才能正常发挥作用并得到提高，从而提高其创新思维能力，取得学习和实践锻炼的优秀成绩。另一方面，不良的心理状态不利于学业完成，而学业不佳又反过来引起新的心理问题或者加剧原有的不良心理状态，进一步影响学业，形成恶性循环。

第二，心理健康影响到大学生知识结构的完善。现代科学的发展要求大学生具有宽广的知识面，精深的专业知识，完善的知识结构。做到这些，必须有健康的心理。健康的心理是大学生学习知识的动力因素。只有心理健康者，才能形成对事物的兴趣、爱好、需求、动机、意志等学习所需要的品质。从现实生活中的实际情况看，有的大学生心理健康状况差，经常失眠，上课注意力不集中，情绪不稳定，人际关系不良，从而导致他们学习效果差、知识结构单一、能力水平较低。心理健康的大学生，精力充沛，学习效果良好，知识水平提高很快，知识结构合理。

第三，心理健康影响到大学生成才的规格和质量。大学生作为社会成员，只有适应社会，才能生存发展，才能成才。心理健康不仅有助于树立正确的世界观、方法论，而且有助于掌握科学的思维方法。只有心理健康的人，才能够充分认识到社会对人才的要求，摆正自身在社会中的位置，树立积极进取的人生观，培养坚强的意志品质和调适心理压力的能力。同时，做到不居功不诿过，不计较个人名誉得失，自觉陶冶高尚道德情操，完善人格，成为高规格的人才。

现在社会是一个竞争的社会，也是合作的社会，合格的人才要具有优秀的心理品质，敢于积极参与竞争，在竞争中去发挥才干，为社会做贡献。心理学家研究表明，一个人的成功，20% 依赖于智力因素，80% 依赖于非智力因素。所以要有健康的心态，友好地对待竞争对手，与他人合作，建立良好的人际关系，以取得更大的成绩。相反，如果没有健康的心理，处处以自我为中心，嫉妒他人，不尊重他人的劳动，就难以与他人友好合作，结果只能是孤家寡人，很难成为优秀的人才。

第四，心理健康影响大学生的身体健康。心理健康对生理健康有重要的影响和促进作用。现在医学研究表明，在人体的疾病中有 70% 左右属于心身疾病。所谓心身疾病是指那些心理因素在疾病的发生和病程演变中起主导作用的躯体疾病。这充分表明心理健康在人的生理健康中发挥了重要作用，心理健康有助于生理机能的正常发挥和健康生理的形成，以及增强人体的免疫能力。心理健康的人，生理上有了疾病，比较容易治疗。例如，在日常生活中，某些大学生得病后，情绪稳定，自信心强，积极配合治疗，很快就恢复了健康。大学生只有具备了健康的心理，从而为成才打下坚实的身体基础。

三、大学生心理现状

近年来，大学生的心理健康问题已引起了社会的广泛关注。有数据表明，大学生心理健康状况不容乐观。有心理障碍倾向的占 20%，有较严重心理障碍的占 10%，严重的占 1%。因心理问题休学、退学的现象时有发生，自杀、凶杀等一些反常或恶性事件不时见诸报端。大学生的心理健康问题主要体现在以下几个方面

（一）迷茫与困惑

大学阶段，大学生处于自我确认、自我重塑的成长过程中，在这个过程中，一些同学往往体现出困惑丛生、无所适从的心理状态。我国绝大多数大学生在进入大学以前，很少接触社会，对纷繁复杂的社会现象缺乏了解，并且对社会的认识过于理想化。进入大学以后，大学生们对未来充满着希望，对未来有无限的期盼，当理想在现实面前不能得到实现时，理想与现实的冲突将在所难免，有的同学甚至产生了“厌学”心理。

（二）情绪波动与情感挫折

在大学生活中，大学生们既有对友情、爱情的追寻和渴望，也有情感的迷惑、失落，处理不好就会受到压抑、抑郁等情绪的困扰。当今的大学生相当一部分为独生子女，同学们在家里受到家长们无微不至的关心照顾，享受到家庭的温暖和父母无私的爱，进入大学以后，因为离开了家乡和父母，使一些同学感到难以适应大学生活，不能及时将进入到大学的学习状态，产生了情绪波动，他们渴望关爱和友情，苦闷、孤寂、烦恼等情绪时时会袭扰同学们的内心。大学生进入大学以后，独立意识增强和独立生活能力弱的反差，也造成了比较大的心理压力。在性与恋爱上，开放的校园使性与恋爱成为大学生的重要话题，一些学生难以把握住自己，一旦出现问题就可能走向极端。

（三）学习与就业焦虑

焦虑是大学生中常见的情绪障碍，其中学习焦虑和就业焦虑尤为突出，高考竞争的胜利，使许多大学生受到教师、家长、亲朋好友的赞许，受到了未考入大学的同学的羡慕，其自信心、自豪感和优越感油然而生。然而，进入大学以后，许多同学发现自己来到了一个“人才云集”之地，昔日的高材生走到一起，一些同学没有了往昔的优势，学习压力增大。特别是有些同学发现自己已不是老师和同学关注的“中心”，产生了深深的失落感。自信心和失落感的相互交织，导致一些同学焦虑情绪的产生。近年来，日趋激烈的就业竞争给在校大学生带来新的压力，想到大学毕业以后面对的就业形势，也使部分同学处于焦急和忧虑之中。

（四）人际关系不适

大学生们的感情世界十分丰富而敏感，渴望与人交往，获得友谊、尊重 和理解，希望能够找到一个同甘共苦、无话不说的知己。然而不同的地域、不同的生活习惯、不同的性格、不同的兴趣爱好造成的差异和同学之间的相互竞争，又使得一些同学对人际交往产生了心理戒备，甚至形成闭锁心理。这种渴望交往与心理闭锁的矛盾，在心理上形成一个悖论，即一方面渴望与同学们真诚、平等地进行交往，渴望获得友谊、理解和尊重；但另一方面在与 人交往的过程中，却怀有多疑、戒备、封闭的心理。对人际交往的期望值越高，在人际交往过程中的猜忌、戒备心理也越重，越是不愿轻易向他人敞露心扉，自我封闭的状态也就日益严重。反过来，自我封闭越严重，内心的孤独感也就越强，因而更加渴望与人交往，更加渴望真情和理解。封闭与交往的冲突，也是当前一些同学产生失落和自卑心理的重要原因之一。

四、大学生常见的心理问题

（1）环境适应问题。在 大一新生中较为常见。

（2）学习问题。大学生常见的动力问题、学习方法问题、学习态度问题以及学习成绩差等。大学期间，学习往往不再如高中阶段那样得到绝大多数人的重视，目的不明确、动力不足、态度不好构成了出现学习问题的主要原因。

（3）人际关系问题。如何与周围的同学友好相处，建立和谐的人际关系，是大学生面临的一个重要课题。同高中阶段相比，大学生对人际关系问题的关注程度超过了学习，也成为大学生心理困扰的主要来源之一。人际关系问题，常常表现为难以和别人愉快相处，没有知心朋友，缺乏必要的交往技巧，过分委曲求全等，以及由此而引起的孤单、苦闷、缺少支持和关爱等痛苦感受。

（4）恋爱与性心理问题。大学生处于青年中后期，性发育成熟是重要特征，恋爱与性问题是不可避免的。恋爱一般包括：单相思、恋爱受挫、恋爱与学业关系问题、情感破裂的报复心理等；而性心理问题常见的有手淫困扰，以及由婚前性行为、校园同居等问题引起的恐惧、焦虑、担忧等。

（5）性格与情绪问题。性格障碍是大学生中较为严重的心理障碍，其形成与成长经历有关，原因较为复杂，主要表现为自卑、怯懦、依赖、神经质、偏激、敌对、孤僻、抑郁等。（6）求职与择业问题。高年级大学生常见问题。在跨入社会前，他们往往感到很多的困惑和担忧。如何选择自己的职业，如何规划自己的职业生涯，求职需要些什么样的技巧等问题，都会或多或少带来困扰和忧虑。

（7）神经症问题。长期的睡眠困难、焦虑、抑郁、强迫、疑病、恐怖等都是神经症的临床表现症状。

第七种问题是偏离正常状态的心理问题，需要进行专业的心理咨询或心理治疗。而对于大部分同学来说，常常遭遇到的是前六种心理困扰，这些困扰主要是由很多现实的社会心理因素所导致，也往往是暂时性的，经过自己的主动调节或寻求咨询老师的帮助，多能恢复心理的平衡和适应。

五、大学生如何保持心理健康

随着心理健康教育的普及，人们对心理健康的认识已逐渐加深，但大学生们在对待他人的心理困惑的态度上比对待自己的更为理性，一旦涉及自己则表现得优柔寡断，觉得难以启齿，常常不知所措。要改变这一情况，需要青年大学生：

（1）坦然面对。心理健康也跟身体健康一样，在人的一生中难免会出现这样那样的问题，出现心理困惑只是成长的正常状态，没有问题哪有成长可言，因而不必大惊小怪、怨天尤人。

（2）不要急于“诊断”。心理问题本身多种多样，成因往往也很复杂，切忌盲目从一些书籍上断章取义，或者道听途说，急于“对号入座”，认定自己患了什么病。弄清问题当然是必要的，但大学生的问题还是发展性的居多，很多都是“成长中的烦恼”，实在不必自己吓自己。

（3）转移注意。心理问题往往有这么一个特点，就是越注意它，它似乎就越严重。所以，不要老盯着自己所谓的问题不放，不要过分关注自我，而应把注意力转移到学习、生活、工作的方方面面。培养自己感兴趣的事情并全力投入是很有利于心理健康的。

(4) 调整生活规律。很多时候，只要将自己习惯了的生活规律稍加调整，就会使自己整个精神面貌焕然一新。所谓的心理问题也随之轻松化解了。

(5) 不要讳疾心理咨询。对于严重的、难以排解的心理问题，也可寻求专家或心理卫生机构的咨询和帮助。

六、专家提醒

- (1) 树立科学的世界观、人生观和价值观。
- (2) 加强对自身的情绪调节。要善于做自己情绪的主人。首先，要加强道德修养、以理制情。其次，要加强业务知识的学习，自觉地支配自己的情绪。第三，要自我疏导。自己有不良的情绪时，可及时向亲人、朋友倾诉。第四，要用意志克服各种困难，在困难和挫折面前，始终保持乐观、豁达的心态。
- (3) 认知调整。例如，强迫症的本质是心理上的自相搏斗的结果。既然是心理上的自相搏斗的结果，那么我们不妨将它接纳为自身的特殊爱好，这样就会消除顾虑、降低恐惧、缓解紧张。
- (4) 换个角度去思考。心理伤害只是一种表面的现象，真正起作用的是我们的不良个性和思维方式。例如，性格内向、敏感、好面子、过分注重自己的五官、做事谨慎、总想完美而难以容忍小的过失，一旦在生活中有小的过失或心理波动(不好的感觉)就会引起联想，以至无力抵抗这种感觉。
- (5) 转移注意力。当反复进行强迫思考和强迫行为时，思维会专注于一点，这时最重要的是想办法转移注意力，尽快脱离现实症状，摆脱痛苦。例如，一旦处于“担心自己的强迫症治不好”的情景时，马上去做感兴趣的事或听音乐，这时注意力转移到感兴趣的事或音乐上，就可能会忘掉所联想的。
- (6) 要以平常心来对待，也就是症状出现时，不要把它看作什么大不了的事情，就像对待天气的变化一样——顺应自然，该做什么事就去做什么事，坚持把自己该做的事和能做的事做好。
- (7) 调整生活状态。积极参加各种文体活动，使枯燥的日常生活变得丰富多彩。

一、网络信息安全常识

以互联网为代表的全球性信息化浪潮的不断发展，信息网络技术的应用日益普及，应用层次不断深入，网络技术的应用领域已从传统的小型业务系统逐渐向大型关键业务系统扩展，如党政部门信息系统、金融业务系统、企业商务系统等。随着网络的普及和应用，网络信息安全日益成为影响网络效能的重要问题。网络所具有的开放性、国际性和自由性在提高使用自由度的同时，对安全也提出了更高的要求。



网络信息安全是指为建立信息处理系统而采取的技术上和管理上的安全保护，以实现电子信息的保密性、完整性、可用性和可控性。网络信息安全分为网络安全和信息安全两个层面。网络安全包括系统安全，即硬件平台、操作系统、应用软件；运行服务安全，即保证服务的连续性、高效率。信息安全则主要是指数据安全，包括数据加密、备份等。

网络信息安全的内容：①硬件安全。即网络硬件和存储媒体的安全。要保护这些硬件设施不受损害，能够正常工作。②软件安全。即计算机及其网络中各种软件不被篡改或破坏，不被非法操作或误操作，功能不会失效，不被非法复制。③运行服务安全。即网络中的个人信息系统能够正常运行并能正常地通过网络交流信息。通过对网络系统中的各种设备运行状况的监测，发现不安全因素能及时报警并采取措施改变不安全状态，保障网络系统正常运行。④数据安全。即网络中存储及流通数据的安全。要保护网络中的数据不被篡改、非法增删、复制、解密、显示、使用等。它是保障网络安全最根本的目的。

二、网络个人信息安全

(一) 网络个人信息的概念

网络个人信息、个人隐私的概念范域中有着交叉与重叠的部分。个人信息一般是由生活和工作两大方面构成。生活信息包括：个人或家庭组成和成员信息、个人或家庭财产信息、个人或家庭收支信息等；工作信息包括：目标、工作任务、日程计划、通信计划、电子邮件、工作日记、纸质和电子文档等。个人隐私是指公民个人生活中不愿为他人公开或熟知的秘密。

我们这里所说的个人信息，特指存储于个人计算机或网络上一切与个人利益有关的信息。一般来说，用户在网络上经常使用和产生的个人信息，通常可以分为以下几类：一是个人基本资料，如姓名、年龄、性别、生日、党派、职业、学历、家庭成员、身份证号码等。二是个人联系方式，如手机号码、固定电话、电子邮箱、通信地址、QQ等即时通信工具号码等。三是个人财务账号，如网银账号、游戏账号、网上股票交易账号、电子交易账户等与经济利益有关的账号。四是个人计算机特征，如个人计算机使用的操作系统版本、上网ID、论坛ID、本机IP地址等。五是个人网上活动痕迹，即用户在使用网络过程中产生的活动踪迹，如网页浏览记录、网上交易记录、论坛和聊天室发言记录等。六是个人文件数据，即用户不愿公开浏览、复制、传递的私人文件，如照片、录像、各类文档等。



（二）网络个人信息泄露的危害

个人信息泄露的三种主要渠道：一是用户的计算机或手机被木马软件劫持；二是个人信息在互联网传输的过程中，经过一些传输路由时被他人控制；三是网站运营或信息管理机构对个人信息没有尽到妥善保管的义务，在使用过程当中把个人信息泄露出去。与技术因素相比，网站运营或信息管理机构泄露用户信息已经成为侵犯个人信息安全更为主要的原因。

个人 IP 地址的泄露，很可能使本机成为黑客攻击的重点目标。黑客获取上网计算机 IP 地址后，就会千方百计地寻找系统漏洞，伺机植入专业的间谍软件，将其监控起来。一旦计算机被监控，受害人计算机中的文件资料和网络活动记录就无任何秘密可言。生日、年龄、电话号码等个人信息的泄露，很可能成为黑客破解密码的线索。由于很多用户在设置密码时，有使用本人生日、年龄和电话等数字组合的习惯，黑客获取这些信息后，就会作为破解管理员密码、电子邮箱密码等账号的线索，从而大大加快密码破解进程。职业身份、社会关系等个人信息的泄露很可能导致黑客成功实施网络欺骗。私人照片、生活录像等个人信息的泄露，很可能导致大量深层信息被挖掘曝光。在现实情况中，黑客挖掘利用个人信息的手法多样，层出不穷，不一而足，很多都可视为高智商犯罪的作案手段。

（三）如何加强网络个人信息安全防御

针对个人信息泄露的三种主要渠道，必须从源头加以治理，坚持法律、他律与自律三律并施的原则，切实加强个人信息安全防护。一是健全法律，严厉打击不法行为。二是加强他律。各级信息安全工作主管部门必须切实加强政府对政府机关、公共事业单位和社会团体等组织的信息安全监管，监督其在做好信息系统等级保护和风险评估工作的基础上，切实加强对员工的信息安全管理，促使其管束好工作人员遵守职业道德，不趁职务之便而谋利。三是严格自律。作为个人，要做到不该上的网站不上、不该提供的信息不提供；作为机构，要做到不该征集的信息不征集、使用后不该存储的信息不留存。四是要建立应急机制，及时降低影响。五是加强技术研发，提高网络防护水平。六是增强安全意识，养成良好的上网习惯。对广大网民而言，保护个人信息安全首先是要提高防范意识。互联网的“虚拟”特征导致网民网络行为规范意识淡薄、网络是非观念混乱，容易引发大量网络违规行为。如果仅从技术角度来看，发现危险并进行有效的解决并不十分困难，而真正容易给网络犯罪以可乘之机，经常被人们忽略的网络安全链中最薄弱的一环，其实恰恰是用户自己。除了制度和法律的保障，用户也要有个人信息的保密意识，并养成良好的上网习惯。当前，尤其要注意对于不同网站的账号，不能为了便于记忆都使用相同的密码，也不能以规则数字和字母，以及姓名、生日等与用户个人相关性很强的信息作为密码。

根据网络信息安全的发展趋势，在技术领域应继续做很多工作，包括做好自身计算机系统的安全维护，对设备进行安全配置，采用新的技术手段等，来保证网络信息的安全。一是构建安全的终端系统。要安装正版安全的操作系统，实时进行系统的保护和安全更新；安装正版的杀毒软件、桌面防火墙等，并在使用中及时进行病毒库的更新和升级，同时要定期对计算机进行扫描，以便发现并消除隐藏的病毒；进行系统的安全优化设置，关闭一些不必要的，影响安全服务的端口，构建安全的系统。尽可能采用行之有效的新技术和手段，建立“防杀结合，以防为主，以杀为辅，软硬互补，标本兼治”的最佳网络病毒安全模式。二是做好设备的安全技术及配置工作。配置防火墙，可减小非法传输的可能性；访问权限设置，尽可能将非法访问排除在网络之外。三是加强对病毒的测控。四是做好无线网络的安全措施。采用强力的密码；严禁广播服务集合标识符；采用有效的无线加密方式并采取不同的加密类型；手工指定 IP（即静态设置 IP 地址）。

三、网络账户安全

随着互联网技术的普及与飞速发展，各种各样的网络账户也日渐增多。如支付宝账户、微信账户、QQ 账户等。一些不法分子从“网络账户”中看到了“商机”，想方设法设计各种陷阱和骗局，使人防不胜防。大学生是个特殊的群体，大多数的学生涉世未深，社会经验不足，更容易上当受骗。

大学生做好以下几个方面，杜绝网络账户安全受到侵害。

（一）请勿连接陌生 WiFi

有黑客专门建免费 wifi，等着想贪小便宜的人上钩，一旦用户连上 wifi，打开网站输入自己的账号密码，数据马上就能在骗子的后台同步显示出来，盗取银行密码只需 1 秒，外出切勿乱用免费 wifi，更不要用免费 wifi 进行网银和支付宝交易。



（二）不要乱扫二维码

不要轻信来历不明的二维码信息，防止中毒而导致账户资金受损。一旦二维码中植入木马病毒，可窃取密码，把钱转走。此前有不少骗子以淘宝卖家的身份，诱骗受害者扫描二维码获取所谓的商品列表，却在其中暗藏木马，盗取钱财。

（三）旧手机、电脑，不要随意丢弃

很多人认为格式化硬盘就可以保证信息被销毁，但其实并非如此，依靠专业的恢复工具，找回已格式化的内容并非不可能。因此换新手机、电脑后，将旧手机恢复出厂设置或格式化，再存入一些无关紧要的内容，将手机的存储空间占满。换新电脑后，不要随便把旧的电脑卖掉，以免电脑内的隐私外泄。

（四）公用电脑，不要勾选“自动登陆”

一旦勾选了“自动登陆”，电脑就会自动保存你的登录信息，公用电脑使用人很多，很有可能有人恶意查看前面人留下的信息，那么私人秘密就极其容易泄露。尤其是聊天软件、网站登陆密码等，一旦丢失后果非常严重。因此在公共场合上网，一定要小心谨慎，不要贪图方便选择自动登陆、保存密码等操作。

（五）换手机号，一定要解除和其他账号的绑定

对于现在的人来说，更换手机号码是常有的事，但如果遇到支付宝账号是原来的手机号，后来手机弃用注销，但没有解除和支付宝的绑定的情况，就很可能遭遇风险。结果号码被重新激活后，新号码的使用者可以在注册支付宝账号时，通过找回密码掌握了解你的账号，再通过转账实施盗刷。

（六）拒绝一个密码打天下

谈到网络安全，密码是不能不说的一环，有专家指出，把所有账号、密码都设成同一个十分危险，只要一个网站的密码被破解，黑客很快会用同一个密码去尝试你的其他账户。坚决杜绝支付宝、网银账户密码和其他账号密码相同，以及登陆账号和密码相同。

（七）仔细辨认“克隆网站” 避免从第三方途径登陆网银。

近年来，假冒克隆网站层出不穷，这些假冒的官方网站和真的网站非常相似，有很大的欺骗性。不法分子大量克隆各家银行的网站，以假乱真。用户一旦输入卡号和密码，个人信息就会被网站所盗取。

四、大学生网络心理健康

（一）大学生上网的各种不良“症状”

1. 认知上的“快餐一硬结”症

对于众多步履匆忙的青年大学生而言，互联网好比知识快餐一样，大大激发了他们急于求知的强烈欲望，在鼠标轻点之间就能立刻在浩如烟海的信息海洋中找到自己所需的信息，从而大大提高了单位时间里的学习、工作效率。而对网上各种时髦展品，他们在好奇心、求知欲的驱使下流连忘返，不审视、怀疑它的构造成分和运转功效，整个大脑于囫圇吞枣之际成了一个受动而麻木的机器，致使许多硬结不但吞噬着青年人本应充满活力和主见的青春大脑，而且阻塞着他们对真知的内化。

2. 情感上的“狂泻一冷漠”症

对于那些至今尚未完全摆脱父权主义、顺应主义教育的青年大学生来说，虽然在现实中其情感表露总要受到他人及社会的左右，但他们身上被压抑的诸多情感却可以在网络世界中肆意暴发。上网交友，网上聊天、在BBS中高谈阔论成了人们忘记权威压制、排遣孤独、宣泄不满的畅通渠道，尽管互联网在一定程度上有助于大学生缓解压力、平衡心理，但过多虚拟的网上情感交流无疑让许多大学生在放飞情感的同时，总想试图将自己真实的情感深埋心底，不愿向真实世界坦露，并懒得与活生生的人进行情感交流。生活中，这些人沉默寡言、不善言谈、不为世间情感所动，显出一副冷漠姿态。互联网成为一部分人面对现实情感世界的心灵之锁。

3. 意识上的“自主一膨胀”症

在互联网这一无人管理的区域内，大学生能够以己为中心，以己需要为尺度，完全按自己的个人意志自主地利用网络资源、自主地在游戏中心扮演各类角色、自主地设计令人惊叹的一“小制作小发明”等。这种无拘无束，随心所欲的意志自主表现虽然在相当程度上有利于青年个性的张扬，但我们也为部分人在极度的意志自主中其“唯我独尊，唯我是大”的意志膨胀表理所震惊。一些大学生仅仅为了显示自己的个性，通过自己的意志自主表现而一鸣惊人，于是利用了互联网上随意制造思想和议论的巨大泡沫，甚至为了达到让世人把他当主角的目的而不惜作出损害别人数据、破坏他人网站、侵入别人系统等过激行为，以至酿发可怕的、阻塞网络交通的网络地震。

（二）大学生上网要警惕哪些心理健康问题

(1) 计算机依赖成瘾。使用者没有任何明确目的，不可抑制的长时间操作计算机或上网浏览网页、玩游戏等，几乎每天上网5～6小时，常熬夜上网，网瘾日益严重。

(2) 网络交际成瘾。在现实生活中不愿和人直接交往，不合群，沉默寡言，但喜欢网络交际，经常上网聊天，或通过其他网络交流方式，与人交流思想情感，一天不上网交际，就浑身不舒服。

(3) 网络色情成瘾。上网者迷恋网上的所有色情音乐、图片以及影像等。有专家指出每周花费11小时以上用来漫游色情网站的人，就有色情成瘾的嫌疑。

(4) 强迫信息收集成瘾。包括强迫性地从网上收集无用的、无关紧要的或者不迫切需要的信息。

(5) 游戏成瘾。包括不可抑制地长时间玩计算机游戏，这是较普遍存在的现象。

(6) 如果一段时间不能上网，就会产生失落感、焦虑症、空虚感，烦躁不安，想找人吵架或想攻击别人；有的心情郁闷，产生悲观厌世情绪。

（三）大学生如何摆脱网络成瘾症

如果你觉得网瘾太大，自己抵抗力太小，那么以下的三条具体建议，可以帮助你预防网络成瘾症：

第一，不要把上网作为逃避现实生活问题或者消极情绪的工具。“借网消愁愁更愁”。理由是：上网逃脱不了现实。“逃得过初一，逃不过十五”。更重要的是上网行为在不知不觉中已经得到了强化，网瘾加重。

第二，上网之前先定目标。每次花两分钟时间想一想你要上网干什么，把具体要完成的任务列在纸上。不要认为这个两分钟是多余的，它可以为你省10个两分钟，甚至一百个两分钟。

第三，上网之前先限定时间。看一看你列在纸上的任务，用1分钟估计一下大概需要多长时间。假设你估计要用40分钟，那么把闹钟定到20分钟，到时候看看你进展到哪里了。

总之，我们在享受高科技带来的全新概念时，不能忘记很重要的一个原则：网络的精彩绝伦、快速便捷以及其他的种种优点都不能完完全全的代替现实生活，网络生活只能作为现实生活的一部分。

专题八 国家安全与意识形态安全

一、国家安全

（一）国家安全的概念

国家安全一般是指作为政治权利组织的国家及其所建立的社会制度的生存与发展的保障。它包括国家独立，主权和领土完整，以及相关的国家政权、社会制度和国家机关的安全。广义的国家安全包括国防、外交、政治、经济、文化、社会、隐蔽战线安全等方面，狭义的国家安全仅指隐蔽战线安全。国家秘密是关系国家的安全和利益，依照法定程序确定，在一定时间内只限一定范围的人员知悉的事项。国家秘密主要包括下列秘密事项：国家事务的重大决策中的秘密事项；国防建设和武装力量活动中的秘密事项；外交和外事活动中的秘密事项以及对外承担保密义务的事项；国民经济和社会发展中的秘密事项；科学技术中的秘密事项；维护国家安全活动和追查刑事犯罪中的秘密事项；其他经国家保密工作部门确定应当保守的国家秘密事项。

（二）危害国家安全的行为的种类

《中华人民共和国国家安全法》及其《实施细则》所称危害国家安全的行为，是指境外机构、组织、个人实施或者指使、资助他人实施的，或者境内组织、个人与境外机构、组织、个人相勾结实施的危害中华人民共和国国家安全的行为。阴谋颠覆政府，分裂国家，推翻社会主义制度；参加间谍组织或者接受间谍组织及其代理人的任务；窃取、刺探、收买、非法提供国家机密的；策划、勾引、收买国家工作人员叛变的；进行危害国家安全的其他破坏活动。

（三）集会、游行、示威的相关规定

根据《中华人民共和国集会游行示威法》，所谓集会是指聚集于露天公共场所，发表意见、表达意愿的活动。所谓游行，是指在公共道路、露天公共场所列队行进、表达共同意愿的活动。所谓示威，是指在露天公共场所或者公共道路上以集会、游行、静坐等方式，表达要求、抗议或者支持、声援等共同意愿的活动。

举行集会、游行、示威，必须依照《集会游行示威法》的规定向主管机关提出申请并获得许可。举行集会、游行、示威，必须有负责人。依照集会、游行、示威法规定，需要申请的集会、游行、示威，其负责人必须在举行日期的5日前向主管机关递交书面申请。申请书中应当载明集会、游行、示威的目的、方式、标语、口号、人数、车辆数、使用音响设备的种类与数量、时间、地点（包括集合地和解散地）、路线，以及负责人姓名、职业、住址。主管机关接到集会、游行、示威申请书后，应当在申请举行日期的两日前，将许可或者不许可的决定书面通知其负责人。不许可的，应当说明理由。逾期不通知的，视为许可。

确因突然发生的事件临时要求举行集会、游行、示威的，必须立即报告主管机关；主管机关接到报告后，应当立即审查决定许可或者不许可。

申请举行的集会、游行、示威，有下列情形之一的，不予许可：①反对宪法所确定的基本原则。②危害国家统一、主权和领土完整的。③煽动民族分裂的。④有充分根据认定申请举行的集会、游行、示威将直接危害公共安全或者严重破坏社会秩序的。

下列活动不需申请：①国家举行或者根据国家决定举行的庆祝、纪念等活动。②国家机关、政党、社会团体、企业事业组织依照法律、组织章程举行的集会。

在下列场所周边距离10-300米内，不得举行聚会、游行、示威，经国务院或者省、自治区、直辖市的人民政府批准的除外：①全国人民代表大会常务委员会、国务院、中央军事委员会、最高人民法院、最高人民检察院的所在地。②国宾下榻处。③重要军事设施。④航空港、火车站和港口。前款所列场所的具体周边距离，由省、自治区、直辖市的人民政府规定。

（四）如何防止泄露国家秘密

正确认识保密与窃密的斗争，增强保密观念。保密与窃密的斗争是阶级斗争的一种特殊表现形式，是渗透与反渗透、颠覆与反颠覆、和平演变与反和平演变斗争的重要组成部分，我们只有充分应用我国的保密法规，百倍提高警惕，增强保密观念，严格遵守保密制度，才能挫败西方敌对势力对我国实行和平演变的阴谋。我们既要对外开放，扩大对外交流，又要确保国家机密不被泄露，正确处理两者的关系，克服那种有密难保、无密可保的糊涂认识。

在对外交往中坚持内外有别。在接触交往过程中，凡涉及国家机密的内容，要么回避，要么按上级的对外口径回答，不要随便涉及内部的人事组织、社会治安状况、科技成果、技术诀窍和经济建设中各种未公开的数据资料。

在与境外人接触时不带秘密文件、资料和记有秘密事项的笔记本，对方向我方直接索取科技成果、资料、样品或公开询问我方内部秘密，要区别情况，灵活予以拒绝。

不经主管部门批准，不带境外人员参观或进入非开放区。不准境外人员利用学术交流、讲课的机会进行系统的社会调查。不经有关部门批准，不得填写境外人员的各种调查表，或替他们写社会调查方面的文章。

在国际学术会议或国外刊物上发表文章，要按规定办理审查手续。不得为境外人员提供或代购内部读物和资料。

遵守对外通信保密的有关规定，不在通信中谈及国家机密，个人通信一律用个人名义，通信地址一般采用个人居住地址或可以公开对外的单位地址。互寄印刷品和包裹应按邮电部和有关保密规定办理，发现邮件中夹有反动或淫秽物品，应立即交所在单位，绝不扩散。

自觉遵守保密条例，做到：不该说的机密，绝对不说；不该问的机密，绝对不问；不该看的机密，绝对不看；不该记录的机密，绝对不记录；不在私人通信中涉及机密；不在普通电话、明码电报、普通邮局传达机密事项；不携带机密材料浏览、参观、探亲、访友和出入公共场所。保密是公民的义务，也是我们大学生的社会责任。每个大学生都应该自觉贯彻遵守保密法规，自觉履行保密义务，坚决地同泄密行为和窃密行径作斗争。

拾获属于国家秘密的文件、资料和其他物品，应当及时送交有关机关、单位或保密工作部门。发现有人买卖属于国家秘密的文件、资料和其他物品，应当及时报告保密工作部门或者公安、国家安全机关处理。发现有人盗窃、抢夺属于国家秘密的文件、资料和其他物品，你有权制止，并应当立即报告保密工作部门或者公安、国家安全机关。发现泄漏或者可能泄露国家秘密的线索，应当及时向有关机关、单位或保密工作部门举报。

（五）公民维护国家安全的义务和权利

《国家安全法》对公民和组织维护国家安全作出如下七个方面的义务规定,内容包括:教育和防范、制止的义务;提供便利条件和协助的义务;及时报告的义务;如实提供情况和协助的义务;保守秘密的义务;不得非法持有属于国家秘密的文件、资料和其他物品的义务;不得非法持有或者使用窃听、窃照等专用间谍器材的义务。《国家安全法》规定:“任何公民和组织对国家安全机关及其工作人员超越职权和其他违法行为,都有权向上级国家安全机关或者有关部门检举、控告”;“对协助国家安全机关工作或者依法检举、控告的公民和组织,任何人不得压制和打击报复”。权利是法律赋予的,只有依法行使,才能受到保护,故意捏造或者歪曲事实进行诬告陷害的,要依法惩处,构成犯罪的还会被追究刑事责任。

（六）当代大学生怎样维护国家安全

尽管国外的社会情况比较复杂,威胁我驻外机构和出国人员政治和人身安全的因素较多,但是只要我出国人员保持警惕,遵守纪律,加强防范,正确处理,就能杜绝或减少损失,安全顺利地完成任务。具体如下:①增强爱国主义观念。出国人员不管执行何种任务,出国以后的一言一行都关系着国格和人格。因此,不论遇到什么复杂情况,都要胸怀祖国,把国家利益放在高于一切的地位。一些出国人员面对西方国家一些“热心人”的金钱和物质许诺,心不为所动,毅然如期地回到了祖国,表现出了中国人民热爱祖国的高风亮节。②保持警惕,把握原则。对外交谈要掌握内外有别的原则,对敏感问题,可以多讲原则,少讲具体。在国外与朋友和家人通信、打电话、交谈中不要涉及国家机密和我国内部事项。内部讨论问题要注意场合,防窃听、窃密。③加强组织观念,遵守外事纪律。出国团组人员在外要服从领导,听从指挥,坚持集体行动,不单独外出。发生问题和遇到可疑情况要及时向领导汇报,正确处理。留学进修人员要及时与我使馆取得联系,争取使馆的帮助和支持。不经领导的同意或授权,不私自同国外的报刊记者接触,不参加不明底细的各种会议和活动。不轻信那些自称能办理绿卡、担保、转换签证的许诺。④遵守所在国的各项法规和风俗习惯。不去不正当的场所,不看反动、黄色宣传品。不搞黑色交易,以防授人以柄,遭人暗算。

每位大学生都应当成为国家安全和利益的自觉维护者。要始终树立国家利益高于一切的观念。国家安全涉及国家社会生活的方方面面,是国家、民族生存与发展的首要保障。科学技术是没有国界的,但知识分子不能没有自己的祖国。所以,把国家安全放在高于一切的地位,是国家利益的需要,又是个人安全的需要,也是世界各国的一致要求。要努力熟悉有关国家安全的活动、法规。据统计,涉及有关国家安全和保密工作的法律、法规、规章制度有100多种,我们都应该有所了解,弄清什么是合法的,什么是违法的,可以做什么,不能做什么。要善于识别各种伪装。从理论上讲,有关国家安全的常识、规定都比较完善了,依规行事不会出什么大问题,但是,实际生活比我们想象的要复杂得多。如果丧失警惕,就可能上当受骗,甚至违法犯罪。因此,在对外交往中,既要热情友好,又要内外有别、不卑不亢;既要珍惜个人友谊,又要牢记国家利益;既要争取各种帮助、资助,又不失国格、人格。要克服妄自菲薄等不正确思想。再富有的国家也不可能应有尽有,再贫穷的国家也不可能没有一点令别国羡慕的东西。中国是发展中国

家,但又是不可小视的国家。所以,作为中国人要挺直腰板绝不妄自菲薄、悲观失望。要看到我们也有许多世界第一和“中国特色”,有一系列国家秘密和单位秘密。对这一切,如果没有正确的认识,就有可能在许多问题上产生错误的看法。要积极配合国家安全机关的工作。国家安全机关是国家安全工作的主管机关,是与公安机关同等性质的司法机关,分工负责间谍案件的侦查、拘留、预审和执行逮捕。当国家安全机关需要大家配合工作的时候,在工作人员表明身份和来意之后,每个同学都应当按照《国家安全法》赋予的七条义务的要求,认真履行职责。尽力提供便利条件或其他协助,如实提供情况和证据,做到不推、不拒,更不以暴力、威胁方法阻碍工作人员执行公务,还要切实保守好已经知晓的国家安全工作的秘密。

二、意识形态安全

（一）意识形态安全的基本概念

一般是指在一定的社会经济基础上形成的系统的思想观念,代表了某一阶级或社会集团(包括国家和国家集团)的利益,又反过来指导这一阶级或社会集团的行动。意识形态安全一般是指统治阶级和政治集团为了更充分地论证自己的价值观念、经济政治目标和体制的合理性而进行的理论创新和宣传灌输。意识形态安全的基本特点有前瞻性、内隐性、渐变性、全局性等。对于今天的中国而言,“意识形态安全”主要是指社会主义核心价值体系不受来自外部或内部因素的威胁、侵蚀以至于同化,并能保持稳定存在和健康发展。

（二）当代大学生意识形态安全

当代大学生主要的意识形态安全面临诸多挑战:经济全球化进程中西方文化的渗透;市场经济深入发展的负面影响;互联网时代网络技术的运用;思政课教学过程中教与学的矛盾;大学生自身意识形态安全意识的淡化。解决大学生意识形态安全面临的多种挑战必须用中国马克思主义统领高校意识形态阵地;用社会主义核心价值体系打牢大学生的思想道德意识是共同思想基础;用科学制度、先进技术管控网络意识形态的传播;加强大学生对马克思意识形态的认同意识;创新教学模式和方法,提高意识形态教育的实效性。

三、宗教安全

（一）邪教组织的基本情况

我国最高人民法院、最高人民检察院《关于办理组织和利用邪教组织犯罪案件具体应用法律若干问题的解释》对邪教组织作出如下界定:邪教组织是指冒用宗教、气功或者其他名义建立的,神话首要分子,利用制造、散布迷信邪说等手段蛊惑、蒙骗他人,发展、控制人员,危害社会的非法组织。其本质是反人类、反科学、反社会、反政府。

世界各国邪教组织种类繁多,有的以宗教面目出现,标榜“救度世人”;有的以神秘面目出现,标榜神能力、超能力;有的以“科学”面目出现,标榜开发人的潜质、潜能。虽然各不相同,但都有其基本特征。一是“教主”崇拜。邪教“教主”一开始就神话自己,以欺骗手段把自己打扮成“神”,号称自己拥有许多超自然的神功和权利。“法轮功”

邪教教主李洪志就吹嘘自己有“搬运”、“定物”、“思维控制”、“隐身”等功能,有“推迟地球爆炸事件”的大神通。二是精神控制。精神控制是邪教“教主”为巩固其“神圣”地位,维持其成员效忠自己的主要手段。邪教“教主”以各种歪理邪说、谎言骗局、心理暗示等手段,并用惩罚、威胁等恐吓手段,对其成员实行“洗脑术”,非法控制人员。例如,“全能神”邪教恐吓信徒对于神只能“绝对的服从,不能有一点自己的意识”。三是编造邪说。邪教组织要达到敛财、诱骗并控制成员等目的,都必然要编造一套歪理邪说,以便自我标榜,装点门面,欺世盗名,妖言惑众。四是聚敛钱财。邪教组织要求其成员缴纳“奉献款”,宣扬交的越多就越能得到“福报”,更快地进入“天国世界”,造成成员家徒四壁。五是秘密结社。一般都以“教主”为核心建立严密的组织体系,要求其成员断绝或疏远与家庭和和社会的联系,绝对服从邪教“教主”,并通过发誓、诅咒相互告发等手段,严禁他们脱离或背叛组织。六是危害社会。邪教组织对人类的危害,不仅毒害人的机体,侵蚀人的灵魂,还危害国家政治稳定,危害国家经济秩序稳定、危害社会秩序稳定、危害社会思想稳定、践踏人权。



（二）如何识别邪教

识别邪教活动主要是“四看”：一看“教主”是否活着,如果所拜的“教主”是活着的人,则大体上可以怀疑为邪教;二看所宣扬的内容,如果所宣扬的内容违背了伦理道德,对抗现实社会,吹嘘“教主”无所不能,具有各种神通,要求信徒舍弃一切追随“教主”,绝对服从,大体可以判定为邪教;三看对现世的态度,邪教对生命的基本态度是弃绝、攻击,对人世的基本态度是污蔑这个世界,应当破坏并尽快离开它,到另外一个世界里去;四看活动方式,邪教采用秘密结社的方式,一般实行单线联系,使用“灵名”、“暗语”,聚会活动鬼鬼祟祟,并有人望风。通过上述四方面情况,就基本可以识别邪教活动了。

（三）邪教与宗教的区别

第一,崇拜对象不同,宗教崇拜和信仰的“神”都是神灵或者已经过世的创教人被后世信徒尊为“神”,宗教中神和人是有的,再有权威、再德高望重的神职人员(僧侣、主教、神父、牧师、道士等)也不得自称为神;邪教崇拜的是“教主”本人,把自己打扮成“神”。第二,活动方式不同,宗教的传教活动是公开的,僧侣在寺庙中公开讲经,主教、神父在天主教堂中公开布道,教民可在教堂公开举行教务活动,这些都是人们所常见到的。邪教则经常进行隐蔽活动,为了逃避追查打击,邪教聚会地点经常变动,其活动主要在夜间进行,除成员外,禁止其他人参加,禁止成员向外界透露信息,形成一个封闭的小团体。第三,教义规范不同,宗教有自己的典籍和教义,邪教的所谓教义都是危言耸听的歪理邪说。第四,对“末世论”的解释不同,宗教宣扬的“末世论”一般都没有具体的期限,而将世界末日置于遥远的未来,倡导信徒融入社会、睦邻近亲,服务社会,造福民众,而将来世视为人类最美好的最终归宿。邪教宣扬的“末世论”,不但具体到年,甚至具体到某年某月某日,完全否认人世间存在的一切。



（四）大学生应如何面对邪教

大学生要警惕邪教或其他非法组织。不能参加邪教组织或者其他以祛病健身、修身养性为幌子的非法组织活动。要经常保持政治警惕性,凡事多问几个为什么,防止上当受骗,防止做违法的事情。如果发现有人利用会道门、邪教组织,利用迷信蒙骗群众,危害社会治安,发放邪教宣传品,要及时向公安、保卫部门举报。我国《刑法》中有打击“组织、利用会道门、邪教组织或者利用迷信进行犯罪活动”的规定。如果您的亲友参加了会道门、邪教组织或者搞迷信活动,你应当劝他们尽快脱离非法组织,终止非法活动。

我国对宗教的政策是:宗教信仰自由;团结广大宗教界爱国人士和信教群众共同建设社会主义国家,维护祖国统一和民族团结。作为大学生,要了解马克思主义的宗教观,正确理解我国的宗教政策,自觉尊重宗教习惯。一是深入了解党和国家所制定的宗教信仰自由政策的涵义。二是信教的同学要遵照我国的有关规定,任何宗教组织和教徒,都不应当在宗教场所以外的地方进行宗教活动和布道、宣教,宣传有神论或者散发宗教传单和其他未经政府主管部门批准出版发行的宗教刊物。在大学校园内,不允许进行宗教活动。三是学生中党员(团员)要树立辩证唯物主义和历史唯物主义的世界观,不信教、不传教,树立科学的世界观。四是警惕境内外反动宗教组织对我国的宗教渗透。学生接到散布和邮寄的宗教宣传品或参加宗教活动的邀请信,切不可轻易参加或将宣传品在同学、朋友中散发,而应当主动报告学校保卫部门或老师。如有人邀请参加家庭宗教聚会,应婉言谢绝。

我国宗教信仰自由的政策不适用于共产党员和共青团员。一个共产党员或共青团员毫无疑问的应是无神论者。我们党曾经多次作出明确规定:共产党员不得信仰宗教,不得参加宗教活动。要警惕境内外反动宗教组织对我国的宗教渗透。千万要提高警惕,切不可因为一时好奇陷入反动宗教组织的陷阱。你如果接到了散发或邮寄的宗教宣传品或参加宗教组织活动的邀请信,切不可轻易参加或将宗教宣传品在同学、朋友中散发,而应主动报告学校保卫部门或老师,并配合学校进行工作。另外,我国原则上不允许教徒在家里举行宗教聚会活动,如果有人邀请你参加家庭宗教聚会,你应该婉言谢绝。

高校是人们求知的殿堂,也是邪教和非法组织的主攻目标和“重灾区”。大学生如果辨别能力不强,是非界限不清,很容易受到邪教和非法组织的侵袭,不但会荒废学业还会耽误人生甚至走上犯罪的道路。因此,要保持政治的警觉性,防止上当受骗,防止被坏人利用做违法的事情。如果发现有人利用邪教组织,迷信蒙骗大学生,危及社会治安,要及时向学校或公安部门报告。如果你的亲友参加了上述组织或迷信活动,应劝解他们尽快离开非法组织,终止活动。

四、恐怖主义

（一）恐怖主义的基本情况

“出于恐吓社会、政府或者国际组织等目的而故意制造平民和非战斗人员死亡或者严重受伤的行为”就是恐怖主义。恐怖主义是一种政治工具,一种可以被任何行为主体用来实现其政治目的的工具,它是指通过对无辜平民采取暴力手段,制造恐怖氛围以达到一定政治目的的违法行为,具有暴力性、政治性、违法性和恐怖性等基本特征。

恐怖主义没有一个固定的模式，其根源错综复杂，其目标各不相同，其方式千变万化。首先，按实施手段来划分，可分为传统恐怖主义、超级恐怖主义和新型恐怖主义等。传统恐怖主义使用的是暗杀、爆炸、绑架、劫持飞机等传统暴力手段；超级恐怖主义利用非常规、具有大规模杀伤力的武器；新型恐怖主义则利用高新技术，如利用病毒摧毁存储在计算机里的数据和程序，对国家敏感网络发动恐怖袭击等。其次，按政治目的来划分，恐怖主义可分为以推翻现政权为目的的反政府的恐怖主义，以实现民族统一为目的的泛民族主义的恐怖主义，谋求同主体民族脱离以实现独立建国的民族分离型的恐怖主义，还有为谋求霸权而实施的国家恐怖主义以及反霸权恐怖主义。按行为主体来划分，可分为国家恐怖主义、组织型恐怖主义和个体型恐怖主义。恐怖主义有很严重的危害：一是严重破坏社会政治稳定；二是严重威胁普通民众的生命安全；三是严重阻碍社会经济建设；四是造成社会民众心理恐慌。（图 7-1）



（图 7-1）

（二）恐怖主义与战争的区别

二者都是人类社会的冲突形式，都涉及人与人之间的暴力行为。二者之间最主要的区别在于：第一，行为的可预测性不同。战争行为尽管强调突发性，但正规战争往往是可以预测的，而且作战国家之间往往需要在战争开始之前提前宣战。恐怖主义行为则是难以预测的。不可预判性是恐怖主义最基本的特征。第二，直接攻击对象不同。战争以敌人的武装人员和军事及相关设施为直接打击对象。恐怖主义的攻击对象在很多情况下是随机性的，虽然恐怖分子在有些情况下会选择军政首脑、警察、商界人士作为攻击对象，但恐怖主义的受害者并不具有被害的必然性。他们的被害往往只是因为他们在错误的时间站在了错误的地点。第三，行为主体不同。战争的行为主体为国家、国家集团或政治权利体，而恐怖主义的行为主体则以个人以及由个体结成的集团为主。

（三）恐怖主义与普通犯罪的区别

恐怖主义是一种犯罪行为，但是恐怖主义与普通刑事犯罪是有区别的。这种区别主要表现在组织结构、思想信念、动机等方面。在组织结构上，恐怖主义分子虽然往往单独行动，但这些单独行动的恐怖分子之间确实存在着组织关系。这种组织结构关系可能是金字塔状的，也可能是蜂窝状的。在思想信念上，恐怖主义有明确的政治纲领或主张，其直接动机往往是为了实现某种理想或捍卫某种信念。普通刑事犯罪虽然也存在集团犯罪和个体犯罪等形式，但无论是集体犯罪还是个人犯罪，在犯罪信念和犯罪动机上，普通刑事犯罪一般都没有明确的纲领或主张，而且直接动机往往是为了获得物质利益或其他方面的好处。

质应立即趴倒在地，双手保护头部，随后迅速按警务人员的指令撤离。

（四）如何应对恐怖事件

事前应对：一般家庭应配备应急物品包，包括水、电池、手电筒、一般药物以及小型灭火器等，熟悉当地政府或我国在该地区大使馆的求救电话。对爆炸恐怖活动应对：如遇到爆炸，迅速背朝爆炸冲击波传来方向卧倒，脸部朝下，头放低，在有水沟的地方最好侧卧在水沟里边，如在室内遭遇爆炸可就近躲避在结实的桌椅下，张开口，避免爆炸所产生的强大冲击波击穿耳膜，用湿毛巾或衣物捂住口鼻，爆炸瞬间屏住呼吸，逃生时以低姿态为好，切忌乱跑乱窜，大呼小叫。对实施毒气的应对：在场人员应尽快用衣服、帽子、口罩等保护自己的眼、鼻、口腔，防止毒气摄入，迅速、镇静、沉着、有序地撤离。不可顺着毒气流动的方向走，要逆向逃离。逃离后，要脱去被污染衣服，及时消毒，立即到医院检查，必要时要进行排毒治疗。对人质劫持应对：保持镇定，保存体力，观察时机，发现恐怖分子的漏洞后，随机应变。设法传递信息，利用身边可利用的物品进行信息传递，如手机短信、写字条、留标志物等。警务人员对恐怖分子发起攻击时，人质应立即趴倒在地，双手保护头部，随后迅速按警务人员的指令撤离。

专题九 自然灾害应对

一、地震

我们无法控制诸如地震这样的自然灾害，但是我们完全可以在日常生活中掌握些遭遇灾难时的自救方法，以便在危急关头尽可能地减少伤亡事件的发生。

（一）震时避险

1. 室内应急要点

选择厨房、卫生间等开间小的地方躲避。也可以躲在墙根、内墙角、暖气包、坚固的家具旁边等易于形成三角空间的地方。远离外墙、门窗，不要使用电梯，不能跳楼。

躲避时身体应采取的姿势是：蹲下或坐下，尽量蜷曲身体，降低身体重心，额头枕在大腿上，双手保护头部。如果有条件，还应该拿软性物品护住头部，用湿毛巾捂住口鼻。避开吊灯、电扇等悬挂物。专家提醒震时要沉着冷静，及时反应。不要躲在桌子、床铺下面，而是要以比桌、床高度低的姿势，躲在桌子、床铺的旁边。在地震第一时间关闭火源、电源、气源，处理好危险物品后再避险。已经脱险的人员，震后不要急于回屋，以防余震。（图 8-1）



（图 8-1）

2. 户外应急要点

就地选择开阔地带避险，蹲或趴下，以免摔倒。驾车行驶时，尽快降低车速，选择空旷处停车。避开高架桥、高烟囱、水塔等建筑物。避开玻璃幕墙、高门脸、女儿墙、广告牌、变压器等危险物。

在野外，避开河岸、陡崖、山脚，以防坍塌、崩塌、滑坡和泥石流。专家提醒，户外情况复杂，震时注意观察，选择恰当的方法避险，避免意外伤亡。

（二）地震时的几个自救办法

1. 大地震时不要急。破坏性地震从人感觉振动到建筑物被破坏平均只有 12 秒钟，在这短短的时间内你千万不要惊慌，应根据所处环境迅速作出保障安全的抉择。如果住的是平房，那么你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房，千万不要跳楼，应立即切断电闸，关掉煤气，暂避到洗手间等跨度小的地方，或是桌子、床铺的旁边，震后迅速撤离，以防强余震。

2. 人多先找藏身处。学校、商店、影剧院等人群聚集的场所如遇到地震，最忌慌乱，应立即躲在课桌、椅子或坚固物品旁边，待地震过后再有序地撤离。教师等现场工作人员必须冷静地指挥人们就地避震，决不可带头乱跑。

3. 远离危险区。如在街道上遇到地震，应用手护住头部，迅速远离楼房，到街心一带。如在郊外遇到地震，要注意远离山崖、陡坡、河岸及高压线等。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

4. 被埋要保存体力。如果震后不幸被废墟埋压，要尽量保持冷静，设法自救。无法脱险时，要保存体力，尽力寻找水和食物，创造生存条件，耐心等待救援。

（三）怎样识别、对待地震预报谣言

凡不通过省级以上政府而是从非正规途径传播将要发生地震的传闻均属地震谣言。如跨国地震预报、或是打着科学家或研究部门旗号的地震小道消息、带有封建迷信色彩和离奇古怪传说的地震传闻都是谣言。对待地震谣言要做到不相信、不传播、及时报告。一个人只有具备了一定的防震减灾常识和科学分析能力，才能甄别地震谣传。

甄别地震谣传主要从以下几个方面进行：

1. 是否具有科学性。正确认识国内外当前地震预报的实际水平，人类目前作出的较大时间尺度的中长期预报已有一定的可信度，但短期和临时预报的成功率还相对较低。例如：“某月某日某时将在某地发生某级地震的说法”肯定是地震谣传，因为当前地震预报水平不可能对地震做出如此准确的临震预报。

2. 是否符合我国地震预报的规定和国际惯例。例如“某专家、某机构”预报的地震，这种消息必定是地震谣传，因为国务院批准的《发布地震预报规定》中指出，地震预报由省级政府发布，其它任何单位和个人都无权发布地震预报消息。联合国也曾规定任何国家都无权进行跨国地震预报。而在我国，发布地震预报的权限在政府，任何其他单位或个人都无权发布地震预报消息。对待地震谣传，要做到不相信、不传播、及时报告。

3. 有人盲目猜疑。例如：有人将天气变化或自然界某些异常现象说成是将要发生大地震的前兆，这类传言也不可信。我们要学习地震常识，消除恐震心理。

二、雷电

雷电是闪电带有雷鸣的放电现象，常伴随有强烈的阵风和暴雨，有时甚至伴有冰雹和龙卷风。

雷击易导致火灾、爆炸、信息系统瘫痪等事故发生，严重的时候还可能致人死亡。全世界每年有四千多人惨遭雷击，其中多半发生在户外。遭遇雷击，死者以在树下避雨的最多。

（一）案例回放

◇ 2009 年 6 月 13 日，北大女博士与新婚丈夫及同事等一行 5 人在怀柔区雁栖镇西栅子村附近攀爬长城时突遇雷击，夫妻当场遭雷击，坠下断崖身亡，另三名同行者受伤。

（二）雷电的危害

电闪雷鸣时，雷电产生强大的电流，瞬间通过物体时产生高温，空气急剧膨胀扩散，对产生的冲击波具有相当大的破坏力。

能引起房屋、电杆、树木的劈裂倒塌。

如遇易燃、易爆物品就会引起爆炸或燃烧。

若人遭遇雷击，电流瞬间通过人体，重者可导致心跳、呼吸停止，脑组织缺氧而死亡。

雷电击中人体，可使人体出现树枝状雷击纹，表皮剥脱，皮内出血，也能造成耳鼓膜或内脏破裂等。

雷击时产生的火花，也会对人体造成不同程度的皮肤灼伤。

（三）避雷方法

1. 在室内遭遇雷电时不要拔插电源插销，不要接打固定或移动电话。即使在安装了避雷针的情况下，也应该迅速关闭电器，并切断进入宿舍、教室的信号、电源。雷电发生时，最好不使用电器设备，以防造成不必要的损失。注意关闭门窗，待在房间的正中央，并远离门窗、水管、煤气管等金属物体。雷雨天尽量不要洗澡，尤其切忌使用太阳能热水器洗澡。

2. 在室外遇雷电时应迅速躲入有防雷设施保护的建筑物内，关好门窗。可以在汽车内躲避雷电。在汽车静止不动的状态下，汽车的金属构架会将闪电电流同归轮胎释放，基本可以确保人身安全。要紧闭车窗，尽量往车中间位置坐。

将人体的重心尽量降低，以减少直接遭受雷电的危险，再者就是双脚要尽量靠近，与地面接触面积越小越好，以减少“跨步电压”。如找不到合适的避雷场所，可寻找低洼处蹲下，双脚并拢，双臂抱膝，头部下俯，身向前屈，尽量降低身体的高度。不要在树下避雨。不要靠近高压电线、电线杆和孤立的高楼、烟囱、旗杆等。

不要在铁栅栏等金属物体或铁路轨道附近停留；远离金属制物体（如金属杆雨伞、羽毛球拍等）；不要骑自行车和摩托车。不要在山顶、山脊或建筑物顶部停留。

不要在山洞口、大石下或悬崖下避雷，因为这些地方会成为火花隙，电流从中通过时产生电弧可以伤人，而深邃的山洞很安全，应尽量往里面走。

不要靠近河湖池沼，立即停止游泳、划船、钓鱼等水上活动。

当雷电未发生时，处于野外的人群，无论是运动的，还是静止的，人与人之间都应拉开几米距离，不要挤在一起，以防被雷电击中后电流互相传导。

三、洪水

洪水是指一个流域内因集中降下大暴雨或长时间降雨，汇入河道的径流量超过其泄洪能力而漫溢两岸或造成堤坝决口导致洪水泛滥的灾害。我国是世界上发生洪水灾害最多的国家之一。洪水灾害主要集中在我国东部。目前，我国 1/10 的国土面积、5 亿人口、5 亿亩耕地、100 多座大中城市受到洪水灾害的威胁。我国的洪水大都发生在 7、8、9 三个月份。

（一）洪水来临前的防范

关注洪水警报，结合自己所处的位置和条件，冷静地选择最佳路线撤离，避免出现“人未走水先到”的被动局面。

洪水来临前准备的应急物资有：救生衣或临时救生装置（如自制漂浮用具等）；速食食品、饮用水、颜色鲜艳的衣物等必要的生活用品；治疗感冒、痢疾、皮肤感染的常用药品以及手机、收音机、打火机、多用途小刀、手电、旗帜、哨子等。

关掉煤气阀、切断电源。

票款及首饰等小件贵重物品可缝在衣物内随身携带；不便携带的贵重物品，可作防水处理后埋入地下或放置高处。

（二）避险要领

迅速向高处转移，如到屋顶、楼房高层、高地、大树、高墙等地方暂避，等候救援人员营救。

在湍急的水流中，大家可以手挽手共同抵御，这样不易被水冲倒。

要避开以下危险地带：河床、水库及渠道，马路边的下水井，化工厂及储藏危险品的仓库，电线杆及高压线塔周围。

如果已被洪水包围，要设法尽快通知救援部门，报告自己的方位和险情；或收集一切可用来传递救援信号的物品，如手电筒、哨子、旗帜、鲜艳的床单、布段、沾油破布（用以焚烧）等，及时发出求救信号，积极寻求救援。尽量在原地等待，除非不得已，不要游泳逃生，等水停止上涨后再想办法逃生。

如洪水继续上涨，暂避的地方已难自保，必要时可以自制简易木筏逃生，身边任何入水可浮的东西，如大块泡沫塑料、圆木、木梁、箱子、木板，都可制作木筏。如果一时找不到绳子，可将床单、衣物等撕开绑扎木筏。出发之前，一定要先吃些高热量食物，以增强体力。

如已被卷入洪水中，一定要尽量利用固着点、漂浮物，主动漂浮，顺流而下寻找机会逃生。

（三）善后处理

水灾中河流、湖泊、水库、水井等地表水源易遭受污染，故饮用地表水时应先消毒或煮沸。

不能食用被水浸泡的食品、被水淹死的牲畜和家禽、水中死亡鱼虾贝类。

注意环境卫生和个人卫生，按照要求服用预防流行病的药物，避免传染病的暴发。

◎知识链接——山洪

山洪最常见的是由暴雨引起的，通常指在山区沿河流及溪沟形成的暴涨暴落的洪水。拦洪设施的溃决也可引发山洪。

在山洪易发区或野外山沟、峡谷、溪岸游玩的同学们，遇暴雨时，必须保持高度警惕，特别是晚上，如有异常，应立即就近选择安全地方落脚，并设法与外界联系，做好下一步救援工作。切不可心存侥幸而耽误避灾时机，造成不应有的人员伤亡。若遭遇突发山洪时：

一定要保持冷静，迅速判断周边环境，尽快向山上或地势较高处转移。不要沿着行洪道方向跑，而要向两侧山坡迅速躲避。千万不要轻易涉水过河。若被山洪困在山中，应设法及时与外界取得联系或发出求救信号，积极寻求救援。

四、泥石流

泥石流常与山洪相伴，其来势凶猛，发生地点以沟谷和坡面为主。泥石流的破坏性很强，摧毁道路，堵塞河道，甚至淤埋村庄、城镇，给生命财产和经济建设带来极大危害。

（一）案例回放

◇ 2012 年 10 月 4 日，云南省昭通市彝良县发生泥石流造成山体滑坡。截至 10 月 4 日 23 时 20 分，发生在云南省彝良县龙海乡的山体滑坡，已造成 16 名学生死亡、3 人失踪、1 人重伤；造成 800 余人受灾，6 户农户住房受损，其中 3 户房屋全部被掩埋。

（二）安全建议

泥石流、滑坡、崩塌的发生有迹可循。河流突然断流或水势突然加大，并夹有较多杂草、树木；深谷或沟内传来类似火车的轰鸣或闷雷般的声音；沟谷深处突然变得昏暗，

还有轻微震动感，这些迹象都能确定沟谷上游已发生泥石流。注意：曾经发生过泥石流、山体滑坡或崩塌的地方，今后还可能再次发生。

在外出旅游或者实习时，应随时关注当地气象预报。泥石流常暴发于大规模降雨后，应尽量避免大雨天或连续阴雨天前往山区旅游。

到山区时，应清楚了解紧急情况下躲灾避灾的安全路线和地点。

野外扎营时，要选择平整的高地作为营址，尽量避开有滚石和大量堆积物的山坡或山谷、沟底。

在沟谷内逗留或活动时，一旦遭遇大雨、暴雨，要迅速转移到安全的高地。

留心周围环境，特别警惕远处传来的土石崩落、洪水咆哮等异常声响，这很可能是即将发生泥石流的征兆。泥石流一般发生在山洪暴发的时候，在其到来之前，山沟内有巨大轰鸣声。

山洪暴发前后不能轻易涉水过河。

(三) 避险要领

泥石流有很强的冲刷能力和直进性。发现泥石流袭来时，要尽快离开低洼地带，马上向泥石流呈垂直方向的沟岸两侧高处的山坡上跑。(图 8-2)

不要在土质松软、土体不稳定的斜坡停留，以免斜坡失稳下滑。

可以躲避在树林密集的地方，因为碎石滚落遇树就会减速，这样伤害会减小。

如果不幸受伤，要尽量保存体力，不要乱动，以免使骨折错位或其他伤势加重，影响下一步治疗。与被困的其他人员保持集体行动，听从管理人员指挥，不单独行动。

(四) 善后处理

将压埋在泥浆中的伤员救出后，应立即清除口、鼻、咽喉内的泥土及痰、血等，排除体内的污水。对昏迷的伤员，应将其平卧，头后仰，将舌头牵出，尽量保持其呼吸畅通，如有外伤应采取固定、止血、包扎等方法处理。发生泥石流后，河流、湖泊、水库、水井等地表水源会遭受污染，故饮用地表水时应先消毒或煮沸。

不能食用被泥石流淹毙的牲畜或家禽。

按照要求服用预防流行病的药物，避免传染病的暴发。

◎知识链接——雪崩应对

冬季和春暖时，尤其降雪、大雾、刮暖风时或其后两天，易发生雪崩。在雪山地区行走切勿大声喧哗。在山脊上行走比在山谷中行走安全。及时判断积雪崩泻的方向，侧向奔跑，迅速躲避雪落下的路线。躲避不开时，尽量抓住身边的岩石或树木，四肢尽力划动。

五、雾霾

近年来，随着我国人口的增加、经济社会以及城镇化的快速发展，我国大部分地区都遭遇到雾霾天气，成为严重影响空气质量、危害民众健康、引发交通事故，进而危害经济社会可持续发展的焦点问题。雾霾是雾和霾的组合词，雾是指有大量悬浮在近地面空气中的微小水滴或冰晶组成的、能见度在 1000 米以内的自然现象。霾主要是空气中悬浮的大量微粒，如灰尘、硫酸、硝酸、有机碳氢化合物等粒子，通过大气作用造成视程障碍、空气普遍浑浊现象。(图 8-3)



(图 8-3)

(一) 案例回放

◇ 2013 年 1 月，我国出现了持续大规模的雾霾天气，雾霾覆盖范围涉及 17 个省份 1/4 的国土面积，影响人口约 6 亿。据环保部门监测数据显示，1 月份 74 个城市空气质量总体超标天数比例为 68.4%，重度和严重污染的比例达到 30.2%，其中 PM2.5 超标尤其严重，平均超标率为 68.9%，最大日均值达到 766 微克 / 立方米。

(二) 雾霾形成原因

二氧化硫、氮氧化物以及可吸入颗粒物是雾霾的主要组成成分，前两者为气态污染物，后者是加重雾霾天气污染的“罪魁祸首”。颗粒物的英文缩写为 PM，细颗粒物是指空气中空气动力学当量直径小于等于 2.5 微米的颗粒物，俗称 PM2.5。细微颗粒物能较长时间的悬浮于空气中，其在空气中含量浓度越高，就代表空气污染越严重。与较粗的大气颗粒物相比，PM2.5 粒径小、面积大、活性强，易附带有毒、有害物质（如重金属和微生物等），且在大气中的停留时间长、输送距离远，对空气质量、能见度和人体健康等有着重要的影响。

雾霾形成的主要原因有三点：

- 1. 水平方向静风现象增多。城市高楼的阻挡和摩擦作用使风流经城区时风力明显减弱，静风现象增多，这不利于大气中悬浮微粒的扩散和稀释，容易在城区和近郊区周边积累。
- 2. 垂直方向上出现逆温。逆温层犹如一个“锅盖”覆盖在城市上空，这种高空气温比低空气温更高的逆温现象，使得大气层低空的空气垂直运动受到限制，空气中悬浮微粒难以向高空飘散而被阻滞在低空和近地面。
- 3. 空气中悬浮颗粒物的增加。随着城市人口的增长，工业生产、机动车尾气排放、冬季取暖烧煤、城市建设、室内装修等导致大气中颗粒物浓度增加，空气的能见度降低，这是雾霾产生的重要原因。

(三) 雾霾的危害

对呼吸系统的影响。霾的组成成分中包括数百种大气化学颗粒物质，其中有害健康的物质会直接进入并黏附在人体的呼吸道和肺泡中，引起急性鼻炎和急性支气管炎等病症。对于支气管哮喘、慢性支气管炎、阻塞性肺气肿和阻塞性肺疾病等慢性呼吸系统疾病患者，雾霾天气使病情发作或加重，如果长期处于这种环境还会诱发肺癌。

对心血管系统的影响。雾霾天气空气中污染物很多，气压低，容易诱发心血管疾病的突然发作。同时雾霾天气空气中水汽含量非常高，如果在户外活动，人体汗液不易排出，容易造成胸闷、血压升高等病状。

一、运动安全常识

1. 避免在太饱或太饿时做运动。

2. 睡觉前不宜进行剧烈运动，否则会使中枢神经高度兴奋，肌肉难以松弛，容易导致失眠。

3. 晨练时不宜进行剧烈运动，可选择慢跑、太极拳、瑜伽、散步和关节拉伸等运动方式。针对不同的运动项目，选择舒适和厚薄适中的运动衣服和鞋袜。

4. 运动前，一定要做好准备活动，使身体逐渐进入运动状态，防止肌肉、韧带拉伤或关节扭伤。

5. 运动环境要适宜。最好选择空旷的操场、公园、树林、湖边、江边、海边等地方进行运动，而不要在通风和卫生条件不好的场馆；运动时尽量选择地面平整的场地，以免脚踝扭伤，如在不平整的地面运动时，脚踝要始终保持一定的紧张度；不要在烈日下、桑拿天、雾霾天即空气污染指数高等气候条件下运动；雨后的空气中含有负氧离子，对有氧锻炼很有好处。

6. 高血压、糖尿病、心脏病、关节炎等慢性病患者，运动前应先征求医生的意见。感冒或发烧时，不要勉强参加运动。

7. 运动时，要有自知之明，知道自己的体能极限，如出现头晕、气喘、作呕、胸闷或痛楚增加等情况，应立即停止运动，需要时应及早求诊。也要知道自己的技术水平，非自己技术水平所能做的高难度动作，不要贸然尝试。

8. 运动时，手腕、手指、耳垂儿、脖子等处不要佩戴容易划破皮肤的金属、玻璃或塑料装饰品。运动时要适当补充水分。要注意运动前、中、后的补水，并遵循“少饮多次”原则，不宜饮用果汁、茶、碳酸类饮料，最好选择富含电解质、维生素等营养成分的运动型饮料。运动后最好食用碱性食物和富含维生素 B 或维生素 C 的食物，如蔬菜、水果、豆制品、奶制品等。

9. 每次运动后，最好进行 10-15 分钟的放松练习（如慢跑、肌肉和关节的拉伸等），这样有助于疲劳的消除和肌肉微粒结构损伤的复原。长跑锻炼或比赛到达终点后，不要立即停止身体活动或坐卧，应通过慢跑或走动等方式逐渐降低运动强度。

10. 运动后不要马上用凉水洗澡，因为这样不仅会使身体散热困难、体温升高，还会加重心脏负担。运动后最好 1 小时后再洗澡，以温水为宜。

11. 合理选择运动时间和运动频率。不管是在早晨、下午还是傍晚进行运动，锻炼时间都应相对固定；最佳的运动时间是傍晚 4-7 点，持续的时间最好在 25-60 分钟，每周运动 3-5 次。

12. 运动量和强度要有度。经常、适度的运动才能促进身体健康，不要将运动集中在某一两天里进行，更不要从事超过自己身体承受能力的运动量和强度。

13. 运动要持之以恒，切忌“三天打鱼，两天晒网”。

14. 运动要讲究方法。应根据自己的运动能力和身体情况及环境、时间等，选择适合自己的运动方式和锻炼方法。

15. 每隔一段时间要对自己的运动效果进行检验，如体重、精神状况、体型、血压、肺活量等，以便调整自己的运动计划。

16. 有氧运动是最佳的健身方式，如步行、慢跑、爬山、健美操、体育舞蹈、骑自行车、长距离游泳、太极拳等。

17. 掌握必要的自我保护和帮助他人的方法，如包扎、止血、人工呼吸等。
-
- 雾霾天气易导致近地层紫外线减弱，使空气中的传染性病菌的活性增强，传染病发病率增加。
- 由于雾霾天日照减少，儿童紫外线照射不足，体内维生素 D 生成不足，对钙的吸收大大减少，严重的会引起婴儿佝偻病、生长发育缓慢。
- 由于光线较弱、气压较低，雾霾天气易让人产生精神懒散、情绪低落等不良心理，严重时易产生情绪失控，影响心理健康。
- 影响交通安全。出现雾霾天气时，大气能见度低，空气质量差，外出驾车时，容易引起交通堵塞，易发生交通事故。
- 雾霾会使城市出现光化学烟雾污染。光化学烟雾是一种淡蓝色的烟雾，汽车尾气和工厂废气里含大量氮氧化物和碳氢化合物，这些气体在阳光和紫外线的作用下，会发生光化学反应，产生光化学烟雾。它的主要成分对人体有强烈的刺激作用，严重时会使人出现呼吸困难、视力衰退、手足抽搐等现象。
- （四）预防措施
- 在雾霾天尽量减少外出，在家中可用空气净化器等净化空气，必须出门时，最好戴上防雾霾的口罩。
- 雾霾天气尽量减少开窗通风。
- 呼吸病患者或心脑血管病患者在雾天要坚持按时服药，尽量避免雾霾天的户外锻炼，改为室内锻炼或其他有氧锻炼。
- 在保持营养摄入均衡的前提下，适量补充维生素 D，多吃富含抗氧化剂的食物，如葡萄、花菜、番茄等。
- ◎知识链接——国外应对雾霾的措施
- 英国：1956 年，英国国会通过了世界上第一部空气污染防治法案——《清洁空气法》。该法案规定，在伦敦城内的电厂都必须关闭，只能在大伦敦区重建，要求工业企业建造高大的烟囱，加强疏散大气污染物。同时还要求大规模改造城市居民的传统炉灶，减少煤炭用量，逐步实现居民生活天然气化，冬季采取集中供暖。1968 年以后，英国又出台了一系列空气污染防控法案，这些法案针对各种废气排放进行了严格约束，并制定了明确的处罚措施。通过以上立法措施，伦敦有效地减少了烟尘和颗粒物。
- 美国：美国环保署在 1997 年 7 月率先提出将 PM2.5 作为全国环境空气质量标准。美国公民可以对 PM2.5 的标准监控程序进行监督，根据公布的全年监测统计和日常监测数据，参与所在州的环保机构举行的公共听证会。
- 德国：2013 年，德国政府大力鼓励机动车安装尾气清洁装置，安装过滤器的车主可获得国家补贴。在空气出现严重污染时，德国会对某类车辆实施禁行，或在污染严重区域禁止所有车辆行驶。
- 法国：法国在 2012 年 4 月公布的《空气颗粒物污染报告》中列出了一系列保护公众健康的建议，尤其是针对肺病和心脏病患者、幼龄儿童与老年人等敏感人群。
- 日本：城市绿化是日本治理污染的重要措施，东京规定新建大楼必须有绿地。2003 年，东京立法要求汽车加装过滤器，并禁止柴油发动机汽车驶入该市，同时，所有出租车都要求使用天然气。
- 意大利：意大利米兰对污染最严重的汽车实行征税，在工作日 7-19 时，污染严重的汽车必须缴纳 2-10 欧元的税才能进入市区。
- 罗马：实行“绿色周日”活动，每周日只有电动汽车等环保车才能上街行驶。
- 82
- 83

◎知识链接——户外运动注意事项

参加户外运动，应选择合适的行装，穿着既不会发热又能起很好的保护作用、既透气又能保暖和防水的衣物。衣服要合身，不至于影响自由活动。戴上一副内层保温保暖、外层防水防风、耐磨的手套。选择一双耐磨、防滑、坚硬和有鞋帮的鞋，以防止扭伤或雨雪、沙土等异物进入鞋内。准备两双袜子，一双是薄的人造纤维袜（贴脚穿，保持脚部干爽），另一双是比较厚的毛袜或丝袜（穿在人造纤维袜外面，保持吸潮）。夏季时，可以戴遮阳用的棒球帽；冬季时，可以戴用毛料、抓绒等做成的帽子，最好有护耳和帽檐，并能拉至颈部。

带上必备的随身物品，如背包、睡袋、防潮垫、刀、打火机（火柴）、蜡烛、地图、指北针、水、食物（干粮）、头灯笔、收音机和急救药箱（创可贴、感冒药、牛黄解毒片、霍香正气胶囊、止泻药、风油精、消毒药水、绷带、云南白药喷雾剂、抗生素类药、漂白粉、蛇药、防晒霜等）。

进行野营、登山等户外运动时，一定要集体行动，并掌握必要的野外生存技能和处理意外事故的方法。没有经过专业训练，最好不要去未经开发或自然灾害频发的地区探险。

参加冰雪运动时，要注意在失去平衡时顺势摔倒、团身，保护自己。不要用硬力对抗，防止由于冰刀、雪仗的碰撞、击打而意外受伤。

二、常见的运动损伤及处理

在体育课与课外活动中，经常出现学生发生运动损伤的情况，而多数学生对受伤后的正确处理方法不了解，事情发生后往往会手足无措。一项在学生中的调查也表明，9%的学生不能正确说出受伤后该如何处理，90%以上的学生在运动受伤后求助于体育老师，5%的学生求助于校医。这说明学生还是缺乏对运动损伤基本常识的了解。下面介绍几种常见运动损伤的处理方法。

1. 擦伤

擦伤是运动中最常发生的一种损伤，多发生于对抗性项目活动及摔倒等意外情况下，表现为皮肤被擦破出血或有组织液渗出，有一定的创口。

处理方法：用生理盐水洗净创口，若有砂石等杂物，应用消毒工具清理干净。对于面积小的伤口，可用75%的酒精棉球清洁消毒伤口周围皮肤；若伤口较深，应局部擦红药水，严重者应到医院处理并注射“破伤风”针。错误做法：直接用自来水冲洗伤口。

2. 扭伤

在运动中，由于场地不平以及跳起落地时身体失去平衡等原因，常发生关节等部位的扭伤，其中以踝关节过度内翻扭伤最为常见，表现为关节出现普遍肿胀，行走疼痛等。

处理方法：冷敷扭伤部位，用绷带加压包扎。24小时后，可根据伤情用外伤药外敷、按摩并及早进行踝关节功能的恢复性锻炼。错误做法：受伤后活动或按摩受伤关节。

3. 肌肉拉伤

由于学生准备活动不充分，或在剧烈的运动中由于外力作用，关节发生了超范围的活动，造成了肌肉或韧带的拉伤。表现为受伤局部红、热、肿，受伤部位有刺痛感。

处理方法：早期采用冰袋或冷水进行冷敷；中期（24小时后）可用盐水热敷、按摩、外贴活血膏等；晚期以功能锻炼为主。

大学生群体正处于青春期，年轻力壮，精力旺盛，因此，一些大学生认为疾病离自己很远。然而，由于学习、考研和就业压力不断增加，生活不规律，生活方式不健康，缺乏体育锻炼以及各种社会因素的影响，导致大学生的体质健康状况呈下降趋势，这也使得一些传染病趁虚而入。了解和掌握常见传染病的基本知识和预防措施，养成良好生活方式与卫生习惯，对于大学生的身心健康具有重要意义。

一、流行性感冒

流行性感冒与普通感冒不同，是由流感病毒引起的急性呼吸道感染，也是一种传染性强、传播速度快的疾病。高发期为春、冬季节。

（一）主要症状

急起高热（39-40℃）、全身疼痛、疲倦乏力、咳嗽、鼻塞、出汗、食欲不振等，严重时会引起肺炎及其他并发症（细菌性气管炎、细菌性支气管炎等），甚至致命。



（二）传播方式

主要通过空气中的飞沫、人与人的接触或与被污染物品的接触等途径传播。

（三）预防措施与安全建议

1. 在流感流行前，注射最新的流感疫苗能起到较好的预防作用。
2. 流感易发季节应随时关注天气变化，适时增添衣物，积极锻炼身体，增强机体的免疫力。
3. 搞好宿舍内卫生，常开窗通风，保持室内空气流通和室内湿度。
4. 注意个人卫生，勤洗手，勤换毛巾，不随地吐痰。
5. 在流感流行期间，尽量少到人群集中的公共场所活动，以减少传播机会，必要时可戴口罩。
6. 发现有流感症状的同学要及时诊断、隔离、治疗，并采取防疫措施，以免流感蔓延。
7. 发烧时（39-40℃），应立即到校医院诊治，不要自己随便吃退烧药。
8. 患流感后，应戴口罩，打喷嚏时要用手帕或纸巾掩住口鼻，以免传染他人。
9. 患流感后，最好卧床休息，多饮水，补充维生素，保持口鼻清洁。

◎知识链接——甲型 H1N1 流感

甲型 H1N1 流感（A 型流感）是急性呼吸道传染病，其病原体是一种新型的甲型 N1N1 流感病毒，具有较强的传染性。与季节性流感病毒不同的是，该病毒的毒株包含猪流感、禽流感和人体流感三种流感病毒的基因片段。人群对甲型 H1N1 流感病毒普遍易感。人感染 H1N1 流感后的早期症状与普通流感相似，如发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛、发冷、疲劳、眼睛发红等。最明显的症状是体温突然超过 39 摄氏度，肌肉酸痛感明显增强，伴随有眩晕、头疼、腹泻、呕吐等症状或其中部分症状。身体素质不好的个体感染甲型 H1N1 流感后，很可能会直接引发多种并发症，甚至危及生命。但此种流感是可防、可控的。



二、细菌性痢疾

细菌性痢疾是由痢疾杆菌引起的肠道传染病，多发于夏秋季，各年龄段人群皆可能染病。

（一）主要症状

发热、腹泻、腹痛、排脓血便等。

（二）传播途径

主要通过痢疾患者的粪便、呕吐物，被污染的土壤、水源、食物、餐具、苍蝇、蟑螂等途径传播。

（三）预防措施

1. 养成良好的卫生习惯，饭前便后勤洗手，勤剪指甲，不随地大小便。
2. 切断传播途径是最有效的预防措施。
3. 不随意购买、食用街头小摊贩出售的劣质食品或饮料。
4. 注意饮食卫生，生吃蔬菜、水果要洗净，不喝未经处理的生水，不生吃水产品。
5. 平时少量进食大蒜或醋，可以起到预防细菌性痢疾的作用。
6. 对患者的各种用品（餐具、衣物等）要进行消毒。

三、肺结核

肺结核，俗称“痨病”，是结核杆菌侵入人体内引起的感染，是青年人容易感染的一种慢性和缓发的传染病。一年四季都可能发病，15-35岁的人群是结核病的高发人群。

（一）主要症状

全身毒性症状为午后低热、乏力、食欲减退、体重减轻、盗汗等；当肺部病兆急剧进展播散时，可有高热；一般有干咳，痰呈黏液状或脓性；约三分之一的病人有不同程度的咳血；慢性重症肺结核患者，呼吸功能减慢，出现呼吸困难。

（二）传播方式

主要经呼吸道传播（如打喷嚏、咳嗽、唾液飞沫等），传染源主要是肺结核患者的痰。

（三）预防建议

1. 接种卡介苗，获得对结核菌的特异免疫力，保护率可达 80%，可持续 5-10 年。
2. 避免长期学习过累或精神紧张，以免疲劳积累，造成身体抵抗力下降。
3. 养成健康的生活方式，合理搭配饮食营养，并加强体育锻炼，以增强体质和机体免疫力。
4. 改变不良生活习惯，戒烟、戒酒，切勿长期熬夜。
5. 尽量减少或不接触肺结核病人，特别是处于传染期的肺结核病人。
6. 有原因不明的低烧、消瘦、乏力、咳嗽、盗汗等症状时，应迅速到医院检查。
7. 如果宿舍有同学患肺结核，应及时通知辅导员，并与校医院联系，对宿舍进行消毒。

◎知识链接——滥用抗生素

抗生素是由微生物（细菌、真菌、放线菌属等）或高等动植物在生活过程中所产生的具有抗病原体或其他活性的一类次级代谢产物，不仅能杀灭细菌，还能对霉菌、支原体、衣原体等其他致病微生物有良好的抑制和杀灭作用。但是，超时、超量、不对症使用或未严格规范使用抗生素，则会严重影响人们的身体健康。我国是滥用抗生素比较严重的国家之一，世界卫生组织调查显示，国际上住院患者抗菌药物使用约 30%，而我国高达 80%-90%。滥用



抗生素导致的最可怕的案例就是“超级细菌”，这种细菌对绝大多数的抗生素（替加环素、多粘菌素除外）都有耐药性。

四、病毒性肝炎

病毒性肝炎是由多种肝炎病毒所引起的一组传染病。根据病原学，病毒性肝炎可分为甲型肝炎、乙型肝炎等。到目前为止，病毒性肝炎尚无特效治疗方法，因此采取切实有效的预防措施显得尤为必要。

（一）甲型肝炎的主要预防措施

1. 接种甲肝疫苗。
2. 注意个人卫生，餐前便后要用流动水洗手。
3. 不到无卫生许可证的摊点就餐。
4. 甲肝病人的餐、饮器具要专用，消毒要彻底。
5. 秋冬季节是甲肝的高发季节，要经常打开门窗通风换气。
6. 加强锻炼，提高机体免疫力。
7. 接触了甲肝病人，要及时去医院检查或接种甲肝疫苗。

（二）乙型肝炎的主要预防措施

1. 接种乙肝疫苗是预防乙型肝炎的最佳选择。
2. 慎用血液制品。
3. 不与他人共用未经消毒的剃须刀、穿耳针、纹身针、注射器等。
4. 不和乙肝病人或乙肝病毒携带者共用毛巾、牙刷等私人物品。
5. 洁身自爱，严肃性行为，防止因性行为而造成的传播。
6. 如不慎接触了乙肝病人，要及时去医院检查。

五、红眼病

红眼病是一种急性传染性结膜炎。多见于春夏季，主要流行于幼儿园、学校、医院等地方。

（一）主要症状

患病早期，病人双眼发烫、灼烧、怕光、眼红、疼痛感明显，自觉眼睛里像进入沙子似的。随后，眼皮红肿、易流泪，早晨起床时，眼皮常被分泌物粘住，不易睁开等。

（二）传播途径

主要通过接触患者用过的毛巾、洗脸用具、门把手、游泳池的水、公用的玩具等途径传播。

（三）预防措施

1. 勤洗手，不用手揉眼，特别是运动后（如打篮球、踢足球、器械锻炼等）更不能用手揉眼睛。
2. 注意用眼卫生，特别是在红眼病比较流行的季节。
3. 注意眼镜（包括隐形眼镜）的卫生。
4. 不要使用患者的生活用具，如毛巾、手帕、脸盆等。
5. 游泳时最好使用泳镜，以减少池水与眼睛的接触，有效隔绝细菌。
6. 电脑键盘、鼠标已成为红眼病细菌滋生的温床，应定期消毒。

◎知识链接——红眼病的六大误区

- ①红眼病一定是从别人那里传染来的。
- ②两眼对视会传染红眼病。
- ③红眼病一定要洗眼。
- ④红眼病需要热敷。
- ⑤患红眼病后随便买点眼药水点眼就可以了。
- ⑥得过红眼病就不会再患。



六、艾滋病

艾滋病又称获得性免疫缺陷综合症（AIDS），它是由感染了人类免疫缺陷病毒（简称 HIV）而引起的一种致死性传染病。

（一）传播途径

- 1. 性接触传播：这是主要传播途径。
- 2. 血液传播。
 - 1) 输入污染了 HIV 的血液、血液成分或血液制品。
 - 2) 移植或接受了 HIV 感染者或高危人群的器官、组织。
 - 3) 使用了被 HIV 污染的未经消毒的针头或注射器。
 - 4) 共用其他医疗器械、生活用具（如牙刷、剃刀），也可能经破损处传染，但不多见。
- 3. 母婴传播：被感染的母亲传染给未出生的婴儿。

（二）预防措施

- 1. 性传播的预防。
 - 1) 洁身自爱，无性乱行为。
 - 2) 提倡安全性生活，使用避孕套。
 - 2. 血液传播的预防。
 - 1) 供输血用的血液应经过艾滋病病毒抗体检测。
 - 2) 严禁吸毒、贩毒。
 - 3) 尽可能使用一次性注射器或对注射器进行严格消毒。
 - 4) 医务工作者应注意避免外伤、针刺伤等意外事故，避免直接接触病人的血液、分泌液等。
 - 3. 母婴传播的预防。
 - 1) 感染艾滋病的妇女不应怀孕。
 - 2) 如已经怀孕，要在孕妇分娩前 3 个月给予治疗艾滋病的药物二叠氮胸苷。
 - 3) 不能用母乳喂养。
 - 4) 不接受有危险（如卡介苗等）的免疫。
- （三）艾滋病患者或感染者如何应对
- 1. 应敢于面对现实，不要悲观绝望。
 - 2. 要尽可能避免其他细菌、病毒、霉菌等各种感染。
 - 3. 过性生活应使用避孕套。

- 4. 不要献血、不要怀孕，不与他人共用注射器、刮胡刀、剃刀、牙刷等。
- 5. 及时、认真地消毒被血液、精液等分泌物污染的物品。

（四）防治艾滋病的消毒方式

- 1. 药剂消毒：次氯酸钠或其他含氯消毒剂。消毒剂含有效氯 500-5000ppm, 处理 10-13 分钟即可。碘状消毒剂可用于物品表面的消毒。含有效碘 50-150ppm 的溶液作用 10-13 分钟即可。75% 的乙醇（酒精）可用于手的消毒，作用 10 分钟即可。
- 2. 加热消毒：在 56℃ 条件下作用 30 分钟，或 100℃ 条件下作用（如煮沸）20 分钟。

◎知识链接——21 世纪的瘟疫

根据联合国的报告：2012 年，全球新增艾滋病感染者约为 230 万，艾滋病死亡病例有 160 万人，全球艾滋病感染者大约为 3530 万人。2014 年底，全球新增艾滋病毒感染者约为 200 万，艾滋病死亡病例约 120 万人，全球艾滋病毒感染者大约为 3690 万人。截止 2015 年 10 月底，我国共报告存活艾滋病病毒感染者和艾滋病病人约 57.7 万例，死亡约 17.7 万人。2015 年 1 月至 10 月新报告 9.7 万病例，在性传播、血液传播和母婴传播三种主要的艾滋病病毒传播途径中，异性性接触传播占 66.6%，男性同性性行为传播已经占到了 27.2%，男性同性性行为传播的比例上升明显，而且该人群是目前各类人群中艾滋病感染率最高的人群，2015 年全国男同人群艾滋病感染率平均达 8%。

我国艾滋病流行态势呈现以下特点：艾滋病疫情上升速度进一步放缓；同性传播的速度明显上升；性传播仍是主要传播途径；全国艾滋病呈低流行态势，但部分地区和高危人群疫情严重；受艾滋病影响的人群增多，流行模式多样化。

专题十二 急救常识

一、常见损伤处理

眼部损伤、鼻部损伤、手指损伤以及烧伤、烫伤、冻伤等都是大学生日常生活中很常见的情况，掌握处理这些损伤的方法，能够有效地减轻痛苦，保持健康。

（一）眼部损伤

1. 眼部损伤处理——有异物进入眼睛

切勿使劲用手揉眼睛，以免磨伤眼球。

救护者可在光亮处用拇指和食指把伤者的上下眼睑拉开，让伤者往左、右、上、下张望，以找出异物。

发现眼中异物后，可试着用水冲洗。冲洗时，让伤者头部倾向伤眼一侧，用水流慢慢冲洗眼睛，也可用干净湿纱布的一角拨去异物。此外，还可用于水中眨眼的方式去除异物。

如有物体散落在瞳孔、虹膜或刺在眼球上，千万不要试图取出，应让物体留在原处，用一块干净的纱布盖住眼睛受伤部位，轻轻用绷带固定纱布，然后找医生处理。

如多种尝试均无效，应马上找医生处理。

2. 眼部损伤处理——被化学药品灼伤眼睛

不要用手揉眼睛。

眼睛被化学物品灼伤后，应尽快用大量的清水（如自来水、蒸馏水）冲洗眼睛。冲洗时不要溅及未受伤的眼睛。

可以把整个面部泡在水里，连续做睁眼和闭眼的动作。

冲洗后，用清洁敷料覆盖保护伤眼，迅速前往医院。

（二）鼻部损伤

通常的鼻出血，可松开衣领，坐在椅上，头稍前倾，用手指捏两侧鼻翼 10-15 分钟，同时可用冷水袋或湿毛巾敷前额及后颈。

也可用干净棉球或纸巾塞入鼻腔进行堵塞止血，如无效，应马上去医院就诊。如果出现失血过多而引起眩晕、面色苍白，也应该尽快去看医生。

如果伤者不省人事，鼻血内混有淡黄色液体，则可能是颅骨已经折裂，应迅速送医院抢救。

（三）手指损伤

手指受伤很深时，可能会伴有肌腱断裂，这时候必须去医院做进一步检查，打破伤风针，并进行清理创面和缝合手术。

当手指被割时，对于不同的断裂应进行不同的处理。如果手指完全断裂或者大部分断裂只有皮肤连着时，要立即掐住伤指两侧防止出血过多，然后包扎手指残端（不能用绳索、布条捆扎手指，防止缺血而坏死）。断离的手指要用洁净的物品包好，如手帕、毛巾、纱巾等（千万不要放入水中或用水清洗，否则会影响再植成活率），外面套上塑料袋或装入小瓶中，放入装有冰块的容器（也可以用冰棍代替），迅速送到医院。

（四）烧、烫伤

烫伤后，应首先冷却伤处，在第一时间用清水冲洗伤口 10 分钟以上。如烫伤较轻无伤口，可用獾油、烫伤药膏或牙膏涂在患处。如离水源较远，也可用冰棍、冰块冷敷。

对烧伤者，在隔断热源后，应尽量使其呼吸畅通，然后小心除去伤者创面及周围的衣物、皮带、手表、项链、戒指、鞋等。对粘在创面的衣物等，应先用冷水降温后，再慢慢除去。

当遇到严重烫伤或烧伤病人时，应用敷料（如清洁的布料等）遮盖伤处，立即将其送往医院救治。

（五）冻伤

1. 冻伤的定义

冻伤又称冷伤，是低温引起的人体损伤。运动性冻伤是当外界温度过低时，由于身体内支配和控制体温的中枢功能降低，引起体温的调节障碍而引起的局部冻伤。轻度冻伤只涉及皮肤，冻伤的皮肤灰暗，略呈白色。深度冻伤会延伸至皮肤以下的组织，组织变硬、变僵，脚、手以及暴露在外的脸部特别容易冻伤。运动性冻伤多见于长时间滑冰、滑雪、长跑、登山等运动中。

2. 冻伤的分类

冻伤按轻重程度分为三度：一度冻伤（红斑级，属于皮肤浅层冻伤）、二度冻伤（水泡级，为皮肤全层冻伤）、三度冻伤（坏死级，除皮肤坏死外，损伤可深达肌肉甚至骨骼）。一度冻伤在体育运动中发生较多，三度冻伤罕见。

3. 冻伤的处理方法

尽快脱离低温环境，用大衣、棉毯等包裹冻伤者，并送至温暖的室内。

缓缓供应热饮料，更换潮湿衣服和鞋袜。

处理一度冻伤时，禁用火烤或热水烫，也不要雪水摩擦，应迅速放在 38-40℃ 的温水复原，但水温不可超过 45℃，以免发生烫伤。复温后，局部可涂冻疮膏。也可用酒精棉球经常轻轻揉擦，使局部皮肤微红即可。注意患部保暖和清洁，避免因瘙痒挠破。

处理二度冻伤时，小水泡不要弄破。较大的水泡，在局部消毒后用针头刺破，然后进行包扎。若已溃，可涂紫药水或消炎软膏后再包扎。

三度冻伤时，应去医院治疗。

二、常见急救措施

（一）止血

健康成年人总血量为 4000-5000 毫升。出血达全身血量的 20% 时，会出现乏力、头晕、口渴、面色苍白等一系列急性贫血的症状；出血量超过全身血量的 30% 时，将会危及生命。

出血是由血管破裂引起的。当皮肤或黏膜裂开，血液流出体外，称外出血；血管破裂，皮肤黏膜完整，内脏出血时，称内出血。根据血管破裂的类型，出血可分为动脉出血、静脉出血和毛细血管出血三类；根据出血量的大小，出血又可分为小量出血、中量出血和大量出血。不同的出血应采取相应的止血方法和步骤。无论遇到哪种出血，都应在第一时间内采取有效、可靠的止血方法，才能将危害降到最低。

1. 常见的止血方法有以下几种：

1) 冷敷法

冷敷可使血管收缩，减少局部充血，降低组织温度，抑制神经感觉，因而有止血、镇痛、防肿的作用，常用于急性闭合性软组织损伤。冷敷一般用冰袋或冷水毛巾敷于损伤局部，常与加压包扎和抬高伤肢法同时使用。冷敷法对皮下组织出血效果最好。

2) 抬高伤肢法

抬高伤肢法是指将受伤肢体抬至高于心脏，从而使出血部位的血压降低，达到减少出血的目的。这种方法适用于四肢小静脉或毛细血管出血的止血，而在动脉和较大静脉出血时，只能作为一种辅助方法。

3) 加压包扎止血法

先清洁伤口，然后用创可贴或无菌纱布覆盖在伤口上，再用三角巾或绷带加压包扎起来。在没有无菌纱布时，可使用消毒纸巾、餐巾等代替。这是最常用的一种止血方法，适用于小静脉和毛细血管的止血。

4) 直接指压法

用手指指腹直接压迫出血动脉的近心端。为了避免感染，宜用消毒敷料、清洁的手帕或纸巾盖在伤口处，再进行指压止血。

5) 间接指压止血法

压迫时用手指把身体浅部的动脉压在相应的骨面上，以阻断血液的来源，可暂时止住该动脉供血部位的出血。这种方法是止血方法中最重要、最有效、最简单的一种方法，适用于动脉出血，但只能用作临时止血。

①头部出血：头部前额、颞部出血，要压迫颞浅动脉。其压迫点在耳屏前方，用手指摸到颞浅动脉搏动后，将该动脉压在颞骨上。（图 11-1）

②上肢出血：肩部和上臂出血可压迫锁骨下动脉。上臂出血，可一手抬高伤者的手臂，另一只手对准上臂中段内侧压迫肱动脉。手掌出血，可将伤肢抬高，用两手拇指分别压迫手腕部的尺、桡动脉。（图 11-2）

③下肢出血：大腿、小腿出血时，可压股动脉。压迫点在腹股沟中点动脉搏动处，用手掌或拳向下方的股骨面压迫。足部出血时，可压迫胫前动脉和胫后动脉，用一手的拇指与其余四指分别按压于足背横纹中点和内踝与跟骨之间。（图 11-3）

6) 止血带止血法

止血带止血适用于四肢动脉出血，当其他止血法不能止血时，才能使用此方法。止血带有橡皮止血带、气性止血带和布制止血带之分，常用的是橡皮止血带。

先将患肢抬高，然后再将止血带绑在出血部的近心端。上臂外伤大出血应扎在上臂的上 1/3 处，前臂和手部大出血应扎在上臂的下 1/3 处。下肢外伤大出血应扎在股骨的中下 1/3 交界处。

使用止血带的部位应有衬垫，以免损伤皮肤。止血带可扎在衣服外面，把衣服当衬垫。扎止血带的松紧度应以出血停止和远端摸不到脉搏为宜。

扎上止血带后上肢应每半小时、下肢每一小时放松 1-2 分钟，以免引起肢体缺血坏死。使用止血带应将明显标记贴在伤者前额或胸前易发现部位，并写明时间。



(图 11-1)



(图 11-2)



(图 11-3)

(二) 包扎

包扎伤口是各种外伤中最常用、最重要、最基本的急救技术之一。包扎可起到保护创面、固定敷料、支持伤肢、防止感染和止血、止痛的作用，有利于伤口早期愈合。用于包扎的常用材料有纱布、绷带、三角巾和多头带。在紧急情况下，也可用比较干净的衣裤、毛巾、被单等进行包扎。常用的包扎方法有绷带包扎法和三角巾包扎法两种。

1. 绷带包扎法

1) 环形包扎法：适用于头额部、手腕和小腿下部等粗细均匀的部位。包扎时，把绷带头斜放，用手压住，将绷带卷绕肢体包扎一圈后，再将带头的一个小角反折过来，然后继续绕圈包扎，后一圈前一圈，包扎 3-4 圈即可。

2) 螺旋形包扎法：用于包扎肢体粗细差不多的部位，如上臂、大腿下段和手指等处。包扎时，以环形包扎法开始，然后将绷带向上斜形缠绕，后一圈压前一圈的 1/2-1/3。（图 11-4）



(图 11-4)

3) 转折形包扎法：用于肢体粗细不等的部位，如前臂、大腿和小腿等处。包扎时，以环形包扎法开始，然后用一个拇指压住绷带，将其上缘反折，后一圈压前一圈的 1/2-1/3，每圈的转折线互相平行。

4) “8”字形包扎法：多用于肩、肘、膝、踝等关节部位。有两种包扎方法：一是从关节开始，一圈绕下方，两圈在关节凹面交叉，反复进行，逐渐远离关节，每圈压前一圈的 1/2-1/3；二是从关节下方开始，先做环形包扎，后由下而上、由上而下的来回做“8”字形包扎缠绕，逐渐靠拢关节，最后以环形包扎法结束。（图 11-5）



(图 11-5)

2. 三角巾包扎法

适用于各个部位的包扎。

1) 头部: 将三角巾底边置于前额, 顶角在后, 将底边从前额绕至头后, 压住顶角并打结, 最后将顶角向上反折嵌入底边用胶布或别针固定。

2) 上肢: 将三角巾一底角打结后套在伤手上, 另一底角过伤肩背后拉到对侧肩的后上方, 顶角朝上, 由外向里依次包绕伤肢, 然后再将前臂屈至胸前, 两底角相遇打结。(图 11-5)

3) 小腿、脚: 将脚趾朝向三角巾的底边, 把脚靠近三角巾的一个底角侧, 提起顶角与另一底角包扎绕小腿打结, 再把脚下的底角折到脚背上, 绕脚腕打结固定。

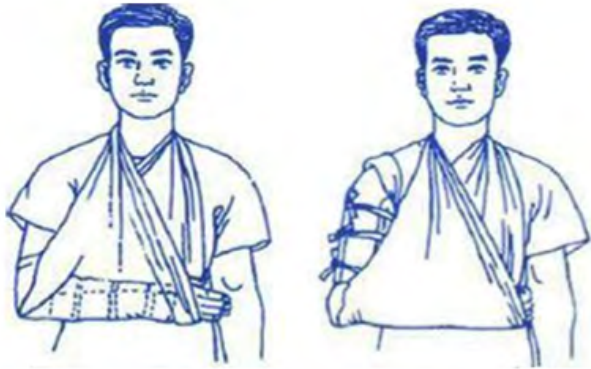
4) 膝、肘部: 根据伤情把三角巾折成适当宽度的带状, 然后将中段斜放于伤部, 两端分别压住上下两边, 包绕肢体一同打结。

(三) 固定

固定可对骨折、关节损伤和大面积软组织损伤等起到很好的固定作用, 可以减轻疼痛, 减少并发症, 有利于伤员的转送。固定有外固定和内固定之分, 内固定的方法通过手术进行, 现场急救无法做到, 这里仅介绍外固定。常见的外固定方式有:

1. 前臂骨折的固定

用两块小夹板分别在前臂的掌侧和背侧, 板长从肘到掌, 前臂处于中立位, 屈肘 90 度, 拇指朝上。用 3-4 条宽带缚扎夹板, 再用小悬臂带把前臂挂于胸前。(图 11-6)



a. 前臂骨折临时固定法 b. 上臂骨折临时固定法
(图 11-6)

2. 肱骨骨折的固定

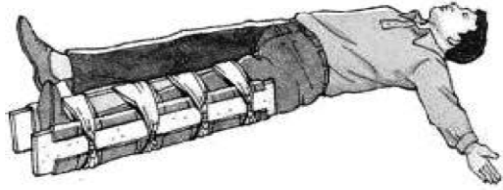
屈肘成直角, 用两块小夹板分别放在伤臂的内、外侧, 用 3-4 条宽带将骨折处上下部缚好, 再用小悬臂带把前臂挂于胸前, 最后用宽带或三角巾将伤臂固定于体侧。

3. 股骨骨折的固定

用一块从足跟到腋下的长木板放于伤腿外侧, 另一块从大腿根部到膝下的夹板于伤肢内侧, 然后用多道布带捆扎固定。

4. 小腿骨折的固定

取两块从足跟到大腿的夹板放在伤肢小腿的内、外侧, 然后用多道布带捆扎固定。在无固定材料的情况下, 可将伤肢同健肢捆扎在一起。(图 11-7)



(图 11-7)

5. 裸足部骨折的固定

采用直角夹板固定。脱下伤者的鞋, 然后取一块直角夹板置于小腿后侧, 用棉花或软布在踝部和小腿下部垫妥后, 再用三条宽带分别在膝下、踝上和足趾部缚扎固定。

6. 锁骨骨折的固定

采用“双环包扎法”固定。先取三条三角巾并折叠成宽带, 在双肩腋下填上软布团或棉花, 然后用两条宽带分别绕过伤者双肩在背后打结, 形成两个肩环, 再用第三条宽带在背后穿过两个肩环, 拉紧打结, 最后将两前臂缚扎固定或将侧肢挂在胸前。

注意:

遇有呼吸、心跳停止者应先实行复苏措施, 出血休克者先止血, 病情有根本好转后再进行固定。

固定时应不松、不紧而且牢固。

固定四肢时应尽可能暴露手指(足趾)以观察是否有指(趾)尖发紫、肿胀、疼痛、血液循环障碍等。

院外固定时, 对骨折后造成的畸形禁止整复, 不能把骨折断端送回伤口内, 只要适当固定即可。

(四) 搬运

伤员经过初步救护处理后, 必须迅速、安全的将其送到医院或急救中心进行进一步治疗, 这就必须经过搬运这一重要环节。搬运时, 如方法和工具选择不当, 轻则加重病人痛苦, 重则可能造成二次损害, 甚至是终身瘫痪。

搬运伤员的方法很多, 根据不同条件、不同情况大致有以下几种:

1. 担架搬运法

担架搬运是最常用的方法, 适用于躯干、下肢骨折、危急病人和较远路程的转运。较常用的担架是帆布担架, 也有绳索担架、背负担架等特质担架。

在运送过程中, 如果伤者呼吸困难, 不能平卧, 可将其背部垫高, 让其处于半卧位, 这有利于缓解呼吸困难; 如果伤者腹部受伤, 要让其双下肢屈曲, 脚底踩在担架上, 以松弛肌肤, 减缓疼痛; 如果伤者背部受伤, 可以让伤者采取俯卧位; 脑出血的病人, 应将头部稍垫高。如伤者脊柱骨折, 则不宜使用特制担架, 此时可采用床板、门板等临时担架。抬担架时, 脚步要一致, 平稳行进, 尤其是上下坡时应调整好担架高度, 尽量使伤者始终保持水平位。

2. 徒手搬用法

当现场找不到任何搬运工具而伤情又不太重、搬运距离较短时, 可采用这种方法。徒手搬运法分为单人搬运、双人搬运和多人搬运。

①单人徒手搬运法

A 扶持法: 这种方法适用于对病情较轻、尚能站立行走的伤者, 如头部外伤、锁骨骨折、上肢骨折、胸部骨折、头晕等伤者。救护者可用左手从伤者背部扶持其腰部, 用右手牵住伤者右手腕, 钩住自己的颈部, 让其身体微靠自己。

B 抱持法: 这种方法适用于不能行走的伤者, 如较重的头、胸、腹及下肢伤患或昏迷的病员。救护者一手托伤者大腿, 一手托其后背, 将其抱于自己胸前。伤者若有知觉, 可让其一手抱着自己的颈部。

C 背负法: 救护者将伤者背于身后, 双手抱住其大腿, 令伤者双手抱住自己的颈部。胸、腹受伤的伤者不宜采用这种方法。

D 拖拉法: 在房屋垮塌、火灾现场或其他不便于直接抱、扶、背的急救现场发现的伤者, 不论神志清醒与否均可使用这种方法。救护者站在伤者背后, 两手从其腋下伸到胸前,

先将其双手交叉，再抱紧其双臂，使伤者背部紧靠在救护者的胸前，慢慢向后退，直到安全的地方。（图 11-8）



抱持法背负法拖拉法
(图 11-8)

②双人搬运法

- A 托椅式：两名救护者站立于伤者两侧，各以一手伸入伤者大腿之下而相互交叉紧握，另一手彼此交替扶住伤者背部，将伤者抬起。
- B 拉车式：两名救护者一人站在伤者身后，两手插入其腋下将其抱在胸前，另一个人先跨在伤者两腿中间，用双手抓住其两膝关节，慢慢将伤者抬起。
- C 平抱式：一名救护者一手托着伤者腰，一手托其背，抱起伤者上半身；另一人一手托伤者臀部，另一手托其大腿，抱起下半身。（图 11-9）



托椅式拉车式
(图 11-9)

③三人搬运法

三名救护者同站于伤者的一侧，第一人以外侧的肘关节支持伤者的头颈部，另一肘置于伤者的肩胛骨下部，第二人用双手自腰至臀托抱伤者，第三人托抱伤者的大腿下部及小腿上部，将伤者抱起齐步前进。（图 11-10）



(图 11-10)

◎知识链接——颈椎损伤者的搬运

伤者颈椎受伤时，应先将一块硬板（木板、铁板均可）放在伤者一侧，在颈部处放一块软垫子，再由 3-4 人分别用手托住伤者的肩、背、腰、大腿，另一人双手固定伤者头部，身体各部保持在一条直线上，将伤者平放于硬板上。为防止头部来回晃动，头的两侧要用沙袋或垫子塞住。

1. 胸、腰、脊柱损伤者的搬运

伤者胸、腰、脊柱损伤时，平托的部位与颈椎骨折一样，只是不需要专人保护头部。如果背部有伤口，则取俯卧位，在两肩及腹部加软垫，再将伤者固定于硬板上。对于脊柱损伤病人，更要注意搬运的方法。

2. 车辆搬运法

车辆搬运法适用于长距离和紧急病人的运送。

伤者上车后，一般伤员取仰卧位，颅脑损伤及昏迷伤者应使其头偏向一侧，胸部损伤者取半卧位。运送途中要稳妥，切忌颠簸。

◎知识链接——休克和窒息

休克是人体主要器官的血液供应不足、缺氧所致。心跳减弱、大量出血、剧烈呕吐、腹泻、严重烧伤等都可能失去大量体液，从而造成血液供给困难，引起休克。

当患者出现休克时，救护者可使患者平卧，如无外伤，应解开患者颈、胸及腰部的衣服，以免妨碍呼吸和血液循环，并马上寻找医生或救护车，获取医疗帮助，同时，应尽可能抬高患者下肢，促使血液流到大脑。如果这时患者感觉口干，可给患者一点水润唇，但不要让患者饮食，以免耽误到医院后实行麻醉的时间；如果不是非常必要，切勿搬动患者。患者如出现呼吸困难、呕吐或者不省人事，应把患者身体变为卧式；出现呼吸停止时，应马上实施人工呼吸。

窒息就是血液缺氧，若不及时救治，就会致命，因为脑内的神经细胞缺氧 3 分钟就会死亡。

出现窒息应该马上采取急救行动，如果患者的口鼻被封住，应及时清理封闭之物。如果是患者头颈被勒，应尽快弄断勒在头颈的绳子或者其他物体，检查患者有没有呼吸，如果没有，应及时为患者打通气管。如果此时患者呼吸仍未恢复，应马上施行口对口人工呼吸，待患者呼吸恢复正常后，把患者的身体安置为侧卧位。尽快打电话寻求医生救助，但不要单独撤下患者，以免患者出现呼吸中断。

（五）心肺复苏术

猝死、溺水、触电、窒息、中毒、失血过多时，常会造成心脏停搏。如果抢救不及时或抢救方法不得当，极易产生不良后果。此时，运用心肺复苏术（包括人工呼吸和胸外心脏按压）抢救病人至关重要。心肺复苏术是针对由于各种原因导致的心脏停搏，在 4-6 分钟内所必须采取的急救措施之一，即以人工呼吸代替病员的自主呼吸，以心脏按压形成暂时的人工循环，并诱发心脏的自主搏动。目的是避免脑细胞在缺氧状态下坏死（4 分钟以上开始造成脑损伤，10 分钟以上即造成脑部不可逆之伤害），因此施救时机越快越好。

1. 人工呼吸

当发生意外伤害，伤者呼吸困难甚至停止时，应迅速做口对口人工呼吸，以帮助受伤者恢复自主呼吸。

操作方法：首先，将伤者置于空气流通处，松开衣领和裤带，清除口腔内的异物。然后使伤者仰卧，救护者一手托起伤者下颌，使头后仰，口张开，并保持呼吸道畅通，另一只手捏住伤者的鼻孔，让其自行呼吸。如此反复进行，每分钟进行 12-16 次。（图 11-11）



(图 11-11)

如果伤者张口困难或口腔有严重损伤，可采用口对鼻人工呼吸的方式，即对鼻孔吹气（必须堵住口），救护者吹气力量的大小，依伤者的具体情况而定，一般以吹进气后伤者的胸廓稍微隆起为宜。

2. 胸外心脏按压

胸外心脏按压是通过按压胸骨下端而间接地压迫左右心室腔，使血流流入主动脉和肺动脉，从而建立有效的大小循环，为心脏自主节律的恢复创造条件。一般只要伤者突然昏迷，颈部动脉和股动脉摸不到，就应马上进行胸外心脏按压，尽快恢复伤者的血液循环。

操作方法：使伤者仰卧，救护者双手重叠，用掌根部按于伤者胸骨下半段，肘关节伸直，用适当的力量有节奏并带有冲击性地下压，使胸、肋骨下线 3-4 厘米（儿童相对要轻些），每次按压后随即将手放松，使胸部复位，以利于心脏舒张。成年人每分钟按压 60-80 次，儿童可稍快些。（图 11-12）



(图 11-12)

注意：

按压方法要正确，按压位置要准确；抢救中断时间不得超过 5-7 秒；胸外心脏按压最好一个人坚持 10-15 分钟。操作中，如能摸到颈动脉和股动脉搏动，上肢血压收缩压达 30 毫米以上，口唇、甲床颜色较前红润，患者呼吸逐渐恢复，瞳孔缩小，则为按压有效，应操作至自主心跳出现为止。

对呼吸、心跳均停止的伤者，应同时进行人工呼吸和胸外心脏按压。单人心脏复苏时，每按压胸部 15 次，吹气两次，即 15:2。但最好有两名救护者配合进行，一人做人工呼吸，另一人做胸外心脏按压，此时，每按压 5 次，吹气 1 次，即按 5:1 的比例操作进行。

进行心肺复苏时，急救一经开始，就要连续进行，不能间断，直至病员恢复自主呼吸、心跳或确诊死亡为止。在抢救的同时，应迅速拨打 120 或 999 急救电话，或派人速请医生来处理。

◎知识链接——猝死

人在正常工作、生活或运动时，突然昏倒在地，意识丧失，面色死灰，脉搏消失，呼吸、心跳停止，瞳孔放大，这种突然发生的自然死亡叫猝死。导致猝死最常见的原因是冠心病、急性心肌梗死和心律失常。

3. 现场紧急处理

当发生猝死时，千万不要随意搬动病人。

抢救前，救助者应首先确保现场安全，确定病人呼吸，脉搏确实停止，然后再施行救助。

急救开始时，应立即就地将病人平放在硬板或地上，进行现场心肺复苏，同时及时拨打 120 或 999 急救电话。

运送病人必须使用急救车，不要用出租车或其他车辆。



笃学 · 弘毅 · 明德 · 济世
DUXUE · HONGYI · MINGDE · JISHI



天津商业大学
官方微信: tjcu1980



天津商业大学
学生处官方公众号微信

地址: 天津市北辰区光荣道409号 | 电话: 022-26656785 | 邮编: 300134 | 网址: www.tjcu.edu.cn