



大学生公共素质课创新型精品教材

大学生安全教育

主编 孙飞 罗攀登 丁燕鸿

北京出版社
北京出版集团

大学生安全教育

主编 孙飞 罗攀登 丁燕鸿



绿色印刷产品

责任编辑：张静
责任印制：承伯平
装帧设计：杨明俊



扫描二维码
共享立体资源



北京出版集团
北京出版社

目录

第一章 安全教育概述	1
第一节 大学生安全教育	2
第二节 大学生安全教育的必要性	7
第三节 提升防范意识	9
第二章 国家安全	14
第一节 国家安全概述	15
第二节 守护国家秘密	17
第三节 防范恐怖主义和邪教组织	19
第三章 校园安全	24
第一节 提高政治觉悟 维护校园稳定	25
第二节 努力学习法律法规 遵守校纪校规	28
第三节 宿舍安全	35
第四节 校园活动安全	40
第四章 大学生人身与财产安全	50
第一节 人身安全的概念	51
第二节 大学生财产安全概述	53
第三节 防范抢劫与抢夺	56
第四节 远离黄赌毒	60
第五节 防身自卫	65

第五章 谨防诈骗..... 69

第一节 预防诈骗	70
第二节 校园贷	75

第六章 网络信息安全..... 81

第一节 网络安全	82
第二节 个人信息安全	92

第七章 心理安全..... 99

第一节 大学生心理健康	100
第二节 大学生常见心理困惑	104
第三节 大学生常见心理问题的调适	106

第八章 饮食与疾病防治..... 116

第一节 大学生饮食安全	117
第二节 校园疾病防治	127
第三节 食物中毒的预防及急救措施	130

第九章 交通与出行安全..... 138

第一节 出行安全	139
第二节 交通事故	148

第十章 消防安全..... 155

第一节 掌握消防基础知识	156
第二节 认识校园火灾	162
第三节 火灾的预防和扑救	165

第十一章 自然灾害的防护与自救..... 169

第一节 地震的防救	170
第二节 水灾的防救	173
第三节 沙尘暴、寒潮、雪灾的防救	176
第四节 台风、滑坡、泥石流的防救	178

参考文献..... 182



第三章

校园安全

■ 学习目标

● 知识目标

1. 了解校园安全的概念。
2. 熟悉法律法规和校纪校规的作用。
3. 了解宿舍安全的注意事项。
4. 通过案例分析和参与讨论，增强校园活动安全观念，提高校园活动安全意识。

● 能力目标

1. 能够遵守校纪校规。
2. 遇到突发情况能够正确应对。

● 思政目标

大学生校园安全思政教育的目标是树立他们的安全意识，明确个人在校园安全中的责任和角色。这包括培养他们的预防风险的能力，使他们能在日常生活中识别并防范潜在的安全隐患。教育应提升学生对法规和学校规章的理解与遵守，强化他们的自我保护意识。同时，大学生应积极参与校园的安全管理和维护，培养他们的团队协作精神和社会责任感。通过理论学习和实践活动，学生应提高解决安全问题的能力，做到理论与实践的有效结合，从而构建和谐、安全的校园环境。



校园安全教育是大学生安全教育不可忽视的一部分。校园安全关系着大学生的安危、千家万户的幸福、社会的稳定。随着学校的发展，校园与外界联系越来越多，同时伴随着安全隐患。因此，大学生要增强安全法制意识，严格遵守校纪校规，以实际行动推动和谐校园的建设。

第一节 提高政治觉悟 维护校园稳定

大学生是十分宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。加强大学生思想政治教育，提高他们的思想政治素质，把他们培养成中国特色社会主义事业的建设者和接班人，对于全面实施科教兴国和人才强国战略，确保我国在激烈的国际竞争中始终立于不败之地，决胜全面建成小康社会，加快推进社会主义现代化，确保中国特色社会主义事业兴旺发达、后继有人，具有重大而深远的战略意义。

一、大学生政治觉悟的提高

大学生的政治觉悟和大学生的前途命运息息相关。大学生是祖国的建设者和社会主义事业的接班人，如果大学生没有较高的政治觉悟，在复杂的政治环境中就不能明辨是非，就不能与党中央保持高度一致。大学生要树立坚定的理想信念，不断提高自己的政治觉悟，树立社会主义核心价值观，为建设中国特色社会主义贡献自己的力量。

（一）政治觉悟的概念

政治觉悟是指人们在政治生活实践中领悟政治问题、明辨政治是非的能力和水平。判断一个人政治觉悟的高低，既要看他的认识水平和理解能力，又要看他在现实政治斗争中的行为，政治觉悟是政治观点和政治行为的统一。不论是在革命战争年代，还是在社会主义现代化建设时期，人的政治觉悟的高低都关系到事业的成败和发展。当前，大学生只有通过热爱祖国、热爱人民、热爱社会主义的思想政治教育，才能不断提高政治觉悟。

（二）理想和信念的作用

理想和信念是人生的指路明灯，对人生的发展有巨大的推动作用。以理想和信念为核心，深入开展树立正确的世界观、人生观、价值观教育，是加强和改进大学生思想政治教育的核心任务之一。从总体来看，理想和信念的主要作用表现在以下4个方面。

- (1) 理想和信念是人生的奋斗目标。没有理想和信念，人生就没有坚定的方向。
- (2) 理想和信念是人生的前进动力。没有理想和信念，人生就犹如飞机缺少了引擎、雄鹰折断了翅膀，难以继续在长空飞翔。
- (3) 理想和信念是人生的力量源泉。没有理想和信念，人生就没有克服挫折继续前进的勇气。
- (4) 理想和信念是人生的精神支柱。人生应该具有崇高的理想和坚定的信念。拥有理想和信念的人生是充实幸福的，而没有理想和信念的人生则是空虚痛苦的。理想和信念对于人生至关重要，它在人生实践中起着重要的、不可替代的作用。

（三）树立和坚定共产主义理想和信念

大学生应树立正确的人生观、世界观和价值观，解放思想、实事求是、与时俱进；始终坚持学习中国共产党的基本理论，学会用理论知识武装自己的头脑，坚定正确的政治方向；始终坚持全面了解中国革命、建设和改革开放的历史，正确认识社会发展规律，认识国家的前途命运，认识自己的社



会责任，坚定自己的理想和信念不动摇；始终坚持用辩证唯物主义观点看待世界，正确处理理想与现实、个人与集体、地位与金钱的关系，努力提高自身的辩证思维能力。

（四）提高政治觉悟的方法和途径

（1）大学生应该充分利用各种学习途径，从根本上提高分析问题的能力和思想政治觉悟。

大学生要在课堂活动中积极表现，充分表达自己的观点，通过比较甄别、借鉴吸收，逐步提高自己的思想觉悟和理论水平。

（2）大学生要树立正确的理想和信念，把自己培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义合格建设者和接班人。

①大学生应深入学习马克思主义经典著作和马克思主义中国化的成果。

②大学生应加强自我修养，学会独立思考，自觉树立正确的理想和信念。

③大学生应深入了解中国悠久历史文化的博大精髓，充分继承和发扬优良传统。

④大学生应学会辨别是非，提高警惕意识，自觉抵制互联网不良信息的干扰。

⑤大学生应积极参加学校组织的各种文体活动，加强与辅导员、班主任的交流沟通。

二、校园稳定的维护

校园稳定是维护国家、社会稳定的重要组成部分，是经济社会发展的需要，也是保持高等教育持续、健康、协调、快速发展的保证。当前，党和政府高度重视学校的稳定工作，教育部和各级人民政府及各级各类学校，都将稳定工作作为维护社会稳定的重中之重。大学生要全面、全力地做好维护校园稳定的工作，需要不断武装自己的头脑，扩充自己的知识面，加深维护校园稳定知识的积累，积极维护校园稳定。

大学校园环境与社会环境是相互影响、相互制约的矛盾统一体，构建和谐校园是构建社会主义和谐社会的重要组成部分。因此，考察校园的安全稳定必须将其同社会的安全稳定紧密联系起来。

大学校园环境既是社会环境的局部表现，又在很大程度上影响着社会环境。和谐的大学校园环境不仅有利于大学生身心健康的发展，同时也有利于社会主义和谐社会的建设。反之，校园环境的不安定也会给社会的稳定带来负面影响。

（一）大学校园安全问题

当前，我国校园整体治安环境较好，大学校园相对处于一个稳定和谐的环境之中，各方面因素都朝着健康稳定的大方向发展。但是，影响校园稳定的不安全因素还大量存在，维护校园安全稳定的任务还很重。受不安全因素的影响，学校经常发生一些治安案件，危害大学生的人身财产安全。这些案件绝大多数是由大学生自身安全防范意识淡薄、思想麻痹、财务保管不当、轻信他人、交友不慎等原因引起的。因此，大学生要自觉树立安全防范意识和遵纪守法意识，多关注安全方面的知识。



知识之窗

大学生要特别注意的安全问题

（1）宿舍安全。大学生宿舍易发生偷盗和火灾事件。例如，下面的行为很容易导致宿舍内失窃或火灾的发生：宿舍无人时不锁门，夏季开门休息，高档贵重物品（如笔记本电脑、平板电脑、手机等）随意乱放，现金不及时存入银行，银行卡与身份证放在一起，留宿陌生人，私接电源、使用劣质电器等。



(2) 出行安全。大学生校外治安事件时有发生。例如，不遵守交通规则易酿成交通悲剧，私自外出游泳易出现溺水，喝酒、夜晚闲逛、泡网吧等，极易与校外社会闲散人员发生冲突，造成刑事治安案件。一些大学生为了满足自己的胃口，不愿在食堂吃饭，喜欢在外面的小摊小店享受一日三餐，极易出现食物中毒或得传染病等。

(3) 思想意识安全。诈骗案件在大学校园中时有发生。例如，大学生动恻隐怜悯之心，被犯罪分子编造的谎言所蒙骗。

(4) 心理安全。有的大学生因学习和就业压力、情感波动、家庭变故及周边环境诸多因素变化等原因出现心理问题，严重者患上抑郁症、妄想症等疾病，为自身和周围人带来安全隐患。

（二）当前影响校园政治稳定的因素

政治的发展从来就离不开校园，不稳定的校园政治环境，带给学校的是极大的破坏与人才的流失，有时甚至会给整个社会带来灾难。因此，维护校园政治环境稳定对社会发展极为重要。维护校园的政治稳定，是一项长期的、艰苦的工作，我们应该居安思危，冷静地看到当前还存在的以下几个方面的不稳定因素。

(1) 境内外敌对势力的渗透、颠覆和破坏活动从未停止、放弃过。敌对势力通过各种途径向大学生宣扬资产阶级的政治观、价值观、伦理观，企图在潜移默化中实现社会意识的转变。

(2) 受国际政治风潮的冲击、最易引起反应的就是校园。一方面，大学生有着高涨的爱国热情和民族责任感，愿意为维护祖国和民族的利益而奋斗；另一方面，大学生思想单纯，容易被境内外敌对分子利用，从而做出一些过激行为。

(3) 校园广泛开展的学术交流、互派留学生、出国考察等活动。这些活动的开展一方面促进了文化交流，另一方面也给大学生的思想带来了很大冲击，使他们的社会意识观念受到影响，成为校园不安全因素之一。

(4) 社会经济发展过程中产生的矛盾，社会生活某些制度的不完善、不成熟，也会给大学生带来思想上的困惑，造成不稳定因素。因就业、升学问题的困扰，大学生会产生思想上的不稳定因素，对自己的信仰产生怀疑，造成思想理念上的冲突，这成为大学校园的又一不稳定政治因素。

(5) 有害网络信息的负面影响。网络已逐渐成为大学生获取信息的主要途径。在带来便利的同时，网络也会给大学生带来各种不良信息，如果不能认真辨别、筛选利用，就会在不良信息的误导下做出错误的选择。

（三）大学生应在维护校园稳定工作中发挥重要作用

校园政治环境的不稳定，带给校园、社会的影响是有目共睹的。大学生是国家宝贵的人才资源，同时也必须是维护校园政治环境稳定的积极而重要的力量。“天下兴亡，匹夫有责”，大学生要关注大学校园政治稳定，并要在维护校园稳定工作中发挥重要作用。

(1) 珍惜当前稳定的校园环境，自觉接受学校开展的各种思想政治教育，树立正确的政治观念。

(2) 以主人翁的姿态，积极参与建设良好校园文化，创造良好的大学校园环境。

(3) 要充分理解国家、政府的决策，不明白的政策要及时向有关人员咨询。要充分认识到我国改革发展的实际情况，学会站在全局的角度看问题，理解和体谅政府。

(4) 树立正确的理想信念，自觉抵制西方势力在意识形态上的渗透，要坚定中国特色社会主义理想信念、增强民族自豪感。



(5) 主动承担起历史责任，理性理解爱国主义。同时要理性爱国，避免爱国热情被敌对分子利用，危害国家安全。

(6) 学会辨别真伪，自觉抵制网上不良信息，对西方文化思潮要有选择地取其精华，对西方一些腐朽的价值观念则要时刻保持警惕。

(7) 理解和支持政府、学校的改革，妥善处理纠纷，化解矛盾，对不满的措施要通过正确的途径反映，这既是民权的体现，又是维护学校政治稳定的表现。

第二节 努力学习法律法规 遵守校纪校规

一、学习法律法规 预防违法犯罪

大学生树立法律意识，是现代化法制建设的要求，也是培养社会主义事业接班人和现代化建设合格人才的需要。大学生应提高自身的法律素质和法治观念，增强学法、知法、懂法、用法的紧迫感和自觉性，在观念和行为上与国际接轨，积极参与国际竞争，依法维护国家的利益，切实担负起兴国强国的重任。大学生要通过参加一些崇尚文明、热爱集体、团结互助、积极向上的文化活动和志愿者服务等实践教育活动，加深对国情、民情的了解，增强社会责任感，从内心理解和支持党的路线、方针、政策，做遵法、用法的楷模。

(一) 大学生应具备的法律意识和法律理论

作为大学生，要规范自己的言行，就应该知晓自己要学习哪些和自己生活、学习相关的法律法规，并通过学习，不断提高自己遵法、守法、用法的意识。

1. 大学生应具备的法律意识

法律意识是公民理解、尊重、执行和维护社会主义法律规范的重要保证，公民的遵纪守法行为不会自然产生，而是在一定法制观念、法律意识的指导下实现的。作为当代大学生应当具备以下法律意识。

(1) 依法办事的思想观念。

大学生不仅要自己要遵纪守法，而且要监督他人遵守和执行社会主义法律，坚决同一切违法犯罪行为作斗争，使社会主义法制得以真正实现。

(2) 宪法和法律具有最高权威的观念。

大学生要做到：一是坚决反对“权大于法”“人情大于法”的法律虚无主义观念，任何组织或者个人都不得有超越宪法和法律的特权，都必须依法办事；二是认识到自己在国家生活中所处的地位，无条件地服从和遵守国家的宪法与法律。如图 3-1 所示。

(3) 权利义务相一致的观念。

法律强调权利与义务的统一。公民要正确对待权利与义务的关系，既要依法行使法律赋予公民的权利，又要履行法律赋予公民的义务。大学生应形成正确的公民意识，在享有个人所拥有的权利时，不忘尊重和承认他人的合法权益，不忘履行对国家、对社会、对他人的义务。我国宪法和法律从各个方面规定了公民的权利与义务，人们在法律规定的范围以内，有着极为广阔的自由活动天地。公民在行使自己的权利时要慎重考虑自己的言论、行为的社会效果，不得损害国家、集体的利益和其他公民的合法权益。



图 3-1 遵纪守法

(4) 在法律面前人人平等的观念。

公民在法律面前人人平等，公民不分性别、民族、种族、职业等一律平等地享有法律规定的权利，承担法律规定的义务；不管是什人，只要是犯了法，都应依法受到追究；不允许任何人享有特权。

2. 大学生应学习的法律理论

(1) 中国特色的马克思主义法学的一般理论。它居于法学知识体系的最高层次，担负着探讨法律的普遍原理、为各部门法学和法史学提供理论根据和思想指导的任务。

(2) 中国特色的马克思主义部门法学。它以马克思主义法律观和中国特色社会主义理论为指导，通过对现行法律的研究而形成的理论体系，具体包括宪法学、民商法学、刑法学、行政法学、国际私法学、国际经济法学等内容。

(3) 所在学校及各种社会团体的一般性法规规范。它虽不具有法律效应，但是它是一个团体的共同行为准则，需要每一个人去维护、遵守。

(4) 大学生还要学习可以维护自身合法权益、保护自己的人身安全的法律法规。只有学好相关法律，当自己受到不法侵害时，才知道通过法律途径维护自己的合法权益，争取自己的正当利益。如业余时间兼职、暑期打工要熟知《中华人民共和国劳动法》。

(二) 大学生违法犯罪原因分析及预防建议

下面将对大学生违法犯罪的原因进行分析，同时为大学生提出一些建议，帮助他们规范自身行为，预防违法行为发生。

1. 大学生违法犯罪原因分析

(1) 家庭方面的原因。

人从出生到青年期，多数时间是在家庭中与父母一起度过的，而这一时期正是人的社会化形成的最关键的时期，父母在孩子的成长历程中扮演着举足轻重的角色。因此，家庭关系对大学生犯罪有着深刻的影响。

有违法行为的大学生的家庭教育往往出现两个极端：不是漠不关心、放任自流，就是过分保护与干涉；不是专制粗暴、惩罚严厉，就是偏袒和溺爱。这种极端化教育方式往往会使孩子形成不良的习惯和人格，而它们正是犯罪的内在动因。如图 3-2 所示。

(2) 社会因素对大学生犯罪的影响。

少数大学生受社会上一些不良风气的影响，其人生观和价值观产生偏轨与倾斜。他们趋乐避苦、追求享受，当通过正当渠道不能达到目的时，其中一部分大学生就会采取违法犯罪的方法。同时，物质利益成为部分人现实生活的重头戏，一些大学生错误地以物质利益为尺度去评价个人得失。



图 3-2 溺爱

(3) 不良媒体文化的影响。

一些图书、音像制品及网络中包含破坏、暴力以及淫秽的内容，使一些意志力差的大学生受其蛊惑，沉醉于这些不健康的内容之中而不能自拔，直至走向犯罪之路。

2. 预防违法犯罪的建议

大学生要做到遵纪守法，建议从以下几个方面注意。

(1) 自觉接受学校法律教育。从许多大学生的违法犯罪事例调查中可以看出，大学生犯罪的一个重要原因就是缺乏最基本的法律常识，法律意识淡薄，这突出表现在他们既不懂得用法律来规范自己的行为，又不懂得用合法的手段来维护自己的权利。大学生应积极参加各种法律实践活动来逐步端正态度，如参加公、检、法等部门定期给学生举行的讲座、案例分析，这是提高大学生法律意识的重要环节；还可以参加法律知识竞赛、模拟法庭等活动，激发学习法律知识的兴趣，提高学法自觉性，增强公民意识和法律意识。

(2) 不与违法分子交往，不给违法分子在自己身上打主意的机会。如果已经结交违法分子做朋友或发现朋友干坏事时，应立即彻底摆脱同他们的联系。

(3) 自觉抵制各种诱惑，防止享受玩乐思想对自己的侵蚀，养成良好的消费习惯。要坚信只有依靠自己的双手、自己的能力，才能创造出属于自己的财富。

二、遵守校纪校规 构建和谐校园

和谐之美是事物存在的最佳状态，也是所有美好事物的共同特点之一。维护社会稳定，实现社会和谐，始终是人类孜孜以求的美好愿望。

中华民族历来推崇“和为贵”的思想，主张“和而不同”“求同存异”，提倡在均衡中化解矛盾、求得和谐。构建社会主义和谐社会，就是要把“和谐”的理念贯穿于人们对人与自然、人与社会、人与人之间及民族、国家、政党之间关系的认识和把握中，并拓展到经济、政治、文化、社会等各个方面。就和谐社会的内涵来看，其民主法治、公平正义、诚信友爱、充满活力、安定有序、人与自然和谐发展等特征和要求，正是高等教育的价值取向和自身发展的应有之义。

相应地，维护校园稳定，实现校园和谐与发展，不仅是构建社会主义和谐社会的有机组成部分和重要实现路径，也是高等教育自身发展的需要。遵守校规校纪是构建绿色和谐校园最基础又最重要的一步，维护校园的稳定、和谐，是青年大学生不可推卸的巨大责任。



(一) 大学生如何做到遵守校纪校规

社会主义高等学校的根本任务就是按照党和国家的教育方针，把大学生培养成有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义现代化建设事业的建设者。“有纪律”是“四有”的重要内容之一，它既是合格人才素质的重要标准，又是大学生成才的重要保证。大学生要立志成才，就必须全面培养自己的思想道德素质、业务素质、文化素质和身体素质，而这些素质的培养，除必须有良好的纪律教育和严格的纪律环境外，最根本的是靠个人自觉的纪律修养。可见，纪律不是限制成才的锁链，而是促进成才的重要条件和保证。大学生只有把纪律与成才有机结合，加强纪律修养，才能早日到达成才的彼岸。

1. 大学生在校期间必须自觉遵守哪些纪律规范

为了维护高等学校正常的教学工作和生活秩序，使学校的教育管理工作规范化、秩序化，同时也为了给广大学生创造一个良好的成才环境，培养大学生良好的行为习惯，促进德、智、体、美、劳全面发展，教育部以法令形式，颁布了《高等学校学生行为准则》《普通高等学校学生管理规定》《高等学校校园秩序管理若干规定》等一系列规定，这既对大学生的行为提出了总体要求，又是大学生学习、生活、行为的具体纪律规范，是大学生必须履行的规章。

在国家法规的平台上，各校一般都结合自己的实际情况，制定一系列具体实施的纪律规范，主要有以下几个方面。

(1) 学籍管理规定。

学籍管理规定的主要内容包括：入学与注册，成绩考核与记载办法，升级与留级、降级，转专业与转学，休学与复学、退学，奖励与处分等。这是大学生必须学习和掌握的与学习、学业和前途密切相关的有关规定。

(2) 学生考试规则。

学生考试规则是对大学生考试的规范性要求，是每个大学生必须了解并需牢记于心的。

(3) 学生请假和活动审批制度。

大学生有病或有事，学校允许请假，但必须履行相应的请假手续。集体外出实习、旅游、游泳、举办各类活动等要进行活动审批。

(4) 课堂纪律规定。

课堂纪律规定是对大学生上课时礼仪、行为举止的基本规范，是保证课堂纪律的重要规则。

(5) 学生住宿管理规定。

学生宿舍是学生学习和生活的重要场所，是培养基础文明和修养的重要阵地，每个大学生必须遵守学生宿舍的管理制度，保证宿舍的安静、卫生、整洁，节约水电、安全用电，按时作息，不晚归、不私自外出租房。

(6) 安全稳定方面的纪律。

安全稳定方面的纪律是为了加强对大学生的安全教育，引导大学生培养安全意识、维护国家安全、维护校园稳定的制度。

(7) 诚信、公益和文明行为方面的要求。

诚信、公益和文明行为方面的要求是为了培养大学生的诚信观念和奉献意识，培养大学生应知晓的文明礼仪，引导大学生成为合格的社会公民，主动承担起社会责任。

2. 大学生违反纪律产生的不良后果

(1) 从国家方面讲大学生违纪、荒废学业损害了国家的利益，浪费了国家有限的教育资源。也许有些同学会说，现在是缴费上大学，不是义务受教育，上课迟到、早退、旷课，学习成绩好坏是学生个人的事情，与学校无关，学校不应过多干涉，不应管得太死。要知道，社会主义大学肩负着为国家



培养合格建设者和可靠接班人的任务，培养一个合格的毕业生光靠大学生自己的缴费是远远不够的，国家还需要大量投资，如图书馆、实验室、教学仪器设备等。更何况我国是发展中国家，高等教育资源十分有限，大学生如果不珍惜这难得的教育资源，就等于浪费了国家有限的教育资源。

(2) 从个人角度看，违反纪律、荒废学业浪费了自己的青春年华，辜负了父母的期望，造成了家庭经济的损失。一个家庭为了培养一个大学生，父母需要历经艰辛，花费家庭多年的积蓄，有的家庭甚至举债度日。试想，一个大学生经过十几年的辛苦努力，若因违反校纪得不到学位或者没有学习到真正的本领而影响前途，这不是浪费自己的青春年华吗？

3. 大学生纪律修养的基本要求

古语云：“不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。”构建绿色和谐校园，遵守校规校纪是最基础又是最重要的一步。“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，遵守校规校纪需要大学生从身边一点一滴的小事做起：在教学楼和图书馆里，请轻来轻去；面对为我们提供周到服务的工作人员，请报以真诚的微笑；当遇见老师时，请满怀感恩地向老师问好；当同学陷入困境时，请热情地伸出援助之手——这些一个个看似不经意的细小举动，其实就是谱写校园绿色协奏曲中最和谐的音符。

纪律不仅是保证学校教学、科研和各项工作顺利进行的重要条件，还关系到一代新人高尚品德的形成。培养大学生自觉遵守纪律的优良品质，是高等学校的一项重要任务。广大学生应提高遵守纪律的自觉性，增强纪律修养，从以下几点出发，做遵守纪律的模范。

(1) 不断增强纪律观念。

首先，要从思想上真正认识到纪律的极端重要性。只有认识到这一点，并使其成为一种内在的要求，才能自觉地遵守纪律。

其次，要认真学习法律法规和学校的规章制度，树立法制观念和纪律观念，知道哪些是应该做的或可以做的，哪些是不应该做的或不可以做的。

最后，要正确处理自由与纪律的关系，培养自己管理自己、自己约束自己的能力，培养严于律己、自控自制的坚强意志，做到在任何情况下，思想上不忘纪律观念，行动上不违反各项纪律和规章制度。

(2) 努力提高思想觉悟。

遵守纪律的自觉性，是以高度的思想觉悟为前提的。不遵守纪律的人，往往强调自我利益、自我需要，以个人的理由作为违纪的借口，这正是一种思想觉悟不高的表现。一个具有大公无私、全心全意为人民服务的崇高人生目标的人，他的所作所为，首先想到的是他人和集体，自然就不会做出违反纪律的事情。

(3) 努力加强道德修养。

一个人道德水准的高低对遵守纪律与否关系极大。很难想象，一个道德低下的人会成为遵守纪律的模范。实际生活中，一切违反纪律的言行，实际上都是不道德的表现。

加强道德修养，最根本的是树立共产主义的道德观，用共产主义道德标准规范自己的行为，使自己成为一个有道德、守纪律、有益于人民的人。

(4) 遵守纪律贵在实践。

良好的纪律修养是从自我做起、从点滴做起养成的。只有在日常生活中经常将各种纪律规范作为自己的行为准则，严格约束自己，自觉锻炼自己，处处自尊、自重、自爱，防微杜渐，身体力行，才能真正成为遵守纪律的模范。

(5) 敢于同违反纪律的行为作斗争。

纪律是集体的灵魂，是维持正常的教学和生活秩序、创造良好成才环境、培养合格人才的可靠保证。维护组织纪律人人有责，大学生要敢于同各种违反纪律的行为作斗争，及时揭发违纪行为，共



同维护正常的校园秩序。

(二) 大学生在构建和谐校园中的作用

大学生要充分理解构建和谐校园的重要意义，要充分认识做好安全工作对和谐校园建设的推动作用，并从自我做起，切实担负起相应的责任和义务。

1. 如何理解构建和谐校园的意义

稳定是和谐的前提和基础，维护社会稳定，是构建社会主义和谐社会的必然要求。没有稳定，构建社会主义和谐社会就无从谈起。

稳定的实质就是发展，而和谐则是更高意义和更高层次上的稳定。强调政治稳定，实质上就是强调发展的理性。由此可见，稳定、和谐既是重大的社会问题，又是重大的政治问题，不仅关系到学校正常的教育教学工作，还关系到学校的安定和发展。构建稳定、和谐校园的思想，不仅为维护学校稳定工作带来了新的理念，还对维护学校稳定工作提出了新的要求。

2. 大学生应在和谐校园建设中发挥应有的作用

大学生是大学校园的主体，是大学校园的重要组成部分，构建和谐校园的任一举措都与大学生有着密切的关系。例如，建立好的学风、校风离不开大学生的优良表现；形成良好的师生关系、同学关系离不开大学生参与和奉献、付出等。因此，构建和谐校园需要大学生提高思想素质，发挥自己特有的作用。

(1) 加强自身修养。

培养学生从自己做起，大力强化爱校意识，维护校园和谐环境，促进和谐校园建设。

- ①杜绝“课桌文化”，不在公共场所乱贴乱画。
- ②购物、就餐排队时，不要乱成一团或乱插队，日常生活中不浪费粮食。
- ③上课关掉手机或调到静音，营造和谐的师生关系。
- ④不在宿舍内喧哗吵闹，以免影响他人休息。
- ⑤爱惜校园内的一草一木，不随意践踏。
- ⑥遵纪守法，维护校园良好的治安秩序。
- ⑦男女文明交往，不在公共场合做出不合规范的举动。

(2) 妥善处理各种关系。

①师生关系。师生间的主要矛盾是教师通过课堂讲授和行为示范对学生施加教育影响与学生能否接受的矛盾。师生关系是构建和谐校园所应关注的重要内容，以情感为基础，沟通思想，建立一种心理相融的新型师生关系十分必要。

②大学生之间的关系。作为共同的受教育者，学生之间有着很多共同的利益，但由于大学生思想状况复杂、性格差别大等原因，彼此之间也容易产生矛盾。大学生要珍惜同学间的友情，遇事要多考虑，从大处着想，尤其要站在对方的立场上考虑。发生不愉快的事情，一定要先检讨自己，宽容别人，绝不让一般的口角发展成为打架斗殴等事件。这样，构建和谐校园的愿望才会实现。

(3) 树立感恩和回报社会的信念。

乐于助人，发扬奉献精神；热爱集体，发扬集体主义精神。

- ①互帮互助，团结友爱，在别人遇到困难、挫折时及时施以援手。
- ②积极参加各种志愿活动，为社会、学校、群众开展无偿服务，勇于奉献。
- ③把集体利益放在个人利益之上，遇事多为集体考虑。

(4) 加强社会主义公德修养，树立社会主义道德观。

要认真学习公民道德实施纲要，坚持知行合一，积极开展道德实践活动，把道德实践融入学习和生活中去。



《中华人民共和国刑法》内容节选

第十三条 一切危害国家主权、领土完整和安全，分裂国家、颠覆人民民主专政的政权和推翻社会主义制度，破坏社会秩序和经济秩序，侵犯国有财产或者劳动群众集体所有的财产，侵犯公民私有的财产，侵犯公民的人身权利、民主权利和其他权利，以及其他危害社会的行为，依照法律应当受刑罚处罚的，都是犯罪，但是情节显著轻微危害不大的，不认为是犯罪。

第十七条 已满十六周岁的人犯罪，应当负刑事责任。

已满十四周岁不满十六周岁的人，犯故意杀人、故意伤害致人重伤或者死亡、强奸、抢劫、贩卖毒品、放火、爆炸、投放危险物质罪的，应当负刑事责任。

已满十二周岁不满十四周岁的人，犯故意杀人、故意伤害罪，致人死亡或者以特别残忍手段致人重伤造成严重残疾，情节恶劣，经最高人民检察院核准追诉的，应当负刑事责任。

对依照前三款规定追究刑事责任的不满十八周岁的人，应当从轻或者减轻处罚。

因不满十六周岁不予刑事处罚的，责令其父母或者其他监护人加以管教；在必要的时候，依法进行专门矫治教育。

第十七条之一 已满七十五周岁的人故意犯罪的，可以从轻或者减轻处罚；过失犯罪的，应当从轻或者减轻处罚。

第二百一十七条 以营利为目的，有下列侵犯著作权或者与著作权有关的权利的情形之一，违法所得数额较大或者有其他严重情节的，处三年以下有期徒刑，并处或者单处罚金；违法所得数额巨大或者有其他特别严重情节的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金：

(一)未经著作权人许可，复制发行、通过信息网络传播其文字作品、音乐、美术、视听作品、计算机软件及法律、行政法规规定的其他作品的；

(二)出版他人享有专有出版权的图书的；

(三)未经录音录像制作者许可，复制发行、通过信息网络传播其制作的录音录像的；

(四)未经表演者许可，复制发行录有其表演的录音录像制品，或者通过信息网络传播其表演的；

(五)制作、出售假冒他人署名的美术作品的；

(六)未经著作权人或者与著作权有关的权利人许可，故意避开或者破坏权利人为其作品、录音录像制品等采取的保护著作权或者与著作权有关的权利的技术措施的。

第二百六十四条 盗窃公私财物，数额较大的，或者多次盗窃、入户盗窃、携带凶器盗窃、扒窃的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处或者单处罚金；数额巨大或者有其他严重情节的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金；数额特别巨大或者有其他特别严重情节的，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。

第二百九十条 聚众扰乱社会秩序，情节严重，致使工作、生产、营业和教学、科研、医疗无法进行，造成严重损失的，对首要分子，处三年以上七年以下有期徒刑；对其他积极参加的，处三年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利。

聚众冲击国家机关，致使国家机关工作无法进行，造成严重损失的，对首要分子，处五年以上十年以下有期徒刑；对其他积极参加的，处五年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利。



多次扰乱国家机关工作秩序，经行政处罚后仍不改正，造成严重后果的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制。

多次组织、资助他人非法聚集，扰乱社会秩序，情节严重的，依照前款的规定处罚。

第二百九十六条 举行集会、游行、示威，未依照法律规定申请或者申请未获许可，或者未按照主管机关许可的起止时间、地点、路线进行，又拒不服从解散命令，严重破坏社会秩序的，对集会、游行、示威的负责人和直接责任人员，处五年以下有期徒刑、拘役、管制或者剥夺政治权利。

第三节 宿舍安全

大学生从走入大学的那一刻起，就开始了大学的集体生活。大学生的集体生活首先体现在大学生的宿舍生活中。宿舍既是大学生生活、学习、休息的地方，又是大学生交流思想、培养综合素质的重要活动场所。大学生有近 2/3 的时间是在集体宿舍里度过的。良好的宿舍环境不仅能使学生感到安全、舒适，还能给学生带来平和愉悦的心情，培养良好的生活习惯、高尚的情操，对于大学生素质的提高特别重要。因此，优化宿舍管理，创建一个文明健康、舒适整洁、安全有序的宿舍环境，对大学生的心理健康发展起到积极的促进作用。

一、宿舍常见安全隐患与防范措施

大学是学生的乐园，宿舍是学生的另一个家，远离了社会的污浊，但是不代表没有不安全因素，学生宿舍仍然存在一些安全隐患。近年来，学生宿舍虽无重大安全事故，但仍是不尽如人意，安全意识淡薄而引发的小事故时有发生，且呈现出上升趋势。宿舍是人员密集区，一旦出现事故将对学生的生命财产构成严重威胁。因此，加强大学生宿舍安全管理，排除宿舍安全隐患是大学生校园安全的重要保障。宿舍安全隐患多种多样，大体可以归纳为以下几个方面。如图 3-3 所示。



图 3-3 学生宿舍



(一) 消防安全隐患

火灾是威胁校园安全的重要因素。结合以往校园火险的教训，几乎 90% 的火灾都是发生在学生宿舍内，且绝大部分都是由于当事人缺乏消防安全意识造成的，除此以外，还有以下几个方面原因。

(1) 违规使用大功率及违禁电器。大功率电器，如电炒锅、电暖器、热得快、电热杯等大功率及违禁电器的使用是构成火灾的首要隐患。由于学生宿舍的供电线路和设备是按照普通照明用电设计的，因此，学生违规使用大功率电器，使本来设计负荷小的线路和设备承载着超大负荷，易引起线路短路、着火。另外，在使用大功率电器时，由于使用后忘记关闭或放置不当等原因，引燃附近的易燃物，也很容易造成火灾。

(2) 私接电线、乱用插座的现象较为普遍。现在在学校，电脑十分普及，一般大学宿舍里几乎人手一台电脑，加上其他电器比如台灯等的使用，导致一个插线板上有时会连接好几种电器，造成插座及电线超负荷运转。有的学生宿舍电线交织盘结，像蜘蛛网一样，存在较严重的安全隐患。这么多接线板相互连接在一起，一旦插座沾水，就可能导致电线短路，而且交错的电线一旦出现绝缘皮损坏现象，轻的会导致全楼停电，重则会引发火灾。此外，有的学校宿舍采用夜间断电，次日早晨供电的管理方式。如果学生夜晚不注意关闭插座电源，极有可能导致电器起火。

(3) 不良的用电习惯。出门上课，电脑不关机，不断电；很多学生在宿舍用手机充电器充电完成后，只将手机端拔出，手机充电器则每天 24 小时不拔出，一旦有质量不过关的充电器出现短路现象，后果将不堪设想。

(4) 抽烟现象越来越严重。学生在宿舍抽烟的现象越来越严重，很多学生没有树立较强的消防安全意识和养成良好的生活习惯，经常随手扔烟头，这种不良习惯给学生宿舍造成了较大的安全隐患。

经典案例

2022 年 3 月 2 日，某大学公寓发生火灾。据现场反映，火灾发生时，走廊里全是烟，消防应急照明灯未完全点亮，没有听到火灾报警声音。经调查，对起火原因认定如下：起火部位位于 102 室中厅内西侧下方处，推断起火时间为 2022 年 3 月 2 日 6 时 01 分左右，起火原因是中厅内通电电器发生故障引燃周边可燃物。在起火位置处发现手机、电吹风、电子琴、热熔胶枪、照明灯具等电器残骸，所幸无人员伤亡。

经典案例

2022 年 10 月 2 日晚，某校一学生公寓 301 宿舍发生一起火灾事故，致使箱子架、物品柜等设施因火灾被损，另有价值 5000 余元的学生个人财物被烧毁。经查这起火灾事故是有同学违反学生公寓管理制度在宿舍内私自使用大功率电器而造成的。具体原因是：寝室当时无人，插在主接线板上的电热杯水烧干后自燃并引燃临近的易燃品。

上述这些大学的校园火灾事故虽然都没有造成人员伤亡，但严重影响了教学秩序和学校稳定，还给学校和师生造成了很大的经济损失。



宿舍火灾层出不穷，我们应该怎么做呢？大学校园火灾的预防主要应注意以下几个方面。

(1) 树立安全防范意识。火灾多是因为学生疏于防范，对于火灾的重视不够而引起的，所以要加强教育和宣传，让同学们对火灾安全问题加以重视。

(2) 加强消防设施建设。很多火灾都是因为没有相应的消防设施，例如，没有安全通道、公共消防设备缺少维护、保养等，所以要加强基础设施建设，做好防范。

(3) 管控校园人口流动。学校内经常会有无关人员的流动，这就加大了不安全系数，容易引发事故。尤其是一些社会人士喜欢抽烟，将烟头随意丢弃，极易引发火灾。由此，学校要加强巡逻，严格管理校园流动人口，维护校园正常秩序。

(4) 规范使用电器。由于电器的违规使用而导致的火灾不在少数，学校要加强电器的管理，对学生的生活进行监督。

(5) 加强用电安全宣传。学校要定期加强用电安全宣传，让学生从根本上认识到用电安全的重要性，大学生之间要相互提醒用电安全，减少火灾发生的可能性。

(6) 熟悉安全通道。大学生在入住宿舍之时务必留心各疏散通道、安全出口及楼梯方位等，以便发生紧急情况时尽快逃生。在安全无事时，一定要居安思危，给自己预留一条通路。

(7) 加强防火演练。学校要定期组织大学生进行消防安全演练，通过消防安全培训和演练活动，进一步提高广大学生的消防安全意识，提高逃生自救能力和实战灭火能力，防患于未然。



知识之窗

火灾中的逃生要诀

第一诀：不入险地，不贪财物。生命是最重要的，不要因为害羞及顾及贵重物品，而把宝贵的逃生时间浪费在穿衣或寻找、拿走贵重物品上。

第二诀：简易防护，不可缺少。最简易的方法是可用毛巾、口罩捂住口鼻，用水浇湿衣服，匍匐快速有序冲出烟区，到达安全疏散口。

第三诀：缓降逃生，滑绳自救。千万不要盲目跳楼，可利用疏散楼梯、阳台、落水管等逃生自救。也可用身边的绳索、床单、窗帘、衣服自制简易救生绳，并用水打湿，紧拴在窗框、暖气管、铁栏杆等固定物上，用毛巾、布条等保护手心，顺绳滑下，或下到未着火的楼层脱离险境。

第四诀：当机立断，快速撤离。千万不要向狭窄的角落逃避，不要盲目地跟从人流相互拥挤、乱冲乱撞。撤离时，要注意朝明亮处或空旷的地方跑。当火势不大时，要尽量往楼层下面跑，若通道被烟火封阻，则应背向烟火方向离开，逃到天台、阳台处。

第五诀：克服惊慌，冷静应对。火场逃生时，一定要稳定情绪，克服惊慌，冷静地选择逃生办法和途径。如果火势蔓延很快，未能及时疏散逃离，可撤离到未起火房间，并将房间门窗关严，用湿毛巾把门缝堵严，防止烟气侵入。当无处可逃时，就躲在房间内，可向门窗浇水，以减缓火势的蔓延，通过窗口向下面呼喊、招手、打亮手电筒、抛掷物品等，发出求救信号，等待消防队员的救援。情况危急，只能跳楼逃生时，要抱一些棉被、沙发垫等松软的物品，选择往楼下的车棚、草地、水池或树上跳，以减缓冲击力。不到万不得已时，一定要坚持等待消防队的救援。

第六诀：远离火场，绝不重返。受害者一经脱离危险区域，就必须留在安全区域，如有特殊情况应及时向救助人员反映，绝对不应重返火场。



(二) 财产安全隐患

大学生多数对自己的财产缺乏保护意识和技能，给作案人以可乘之机。加上某些学生不顾个人的经济承受能力，盲目攀比，导致手头拮据，产生偷盗想法，也对同学的财产安全造成了威胁。

(1) 大学生自己要增强安全防盗意识，注意保管好自己的钥匙，包括宿舍大门、箱包、抽屉等处的各种钥匙，不能随便借给他人或乱丢乱放，以防“不速之客”伺机行窃。

(2) 一定要养成随手关窗、随手锁门的习惯，以防盗窃犯罪分子乘虚而入。特别是最后离开宿舍的同学，千万不要因为时间紧迫或嫌麻烦而放松警惕。

(3) 不要留宿外来人员。如果违反学校学生宿舍管理规定，随便留宿不知底细的人，就等于引狼入室导致后患无穷。

(4) 遇到可疑人员，同学们应主动上前询问，如果来人说不出正当理由且说不清学校的基本情况、疑点较多且神色慌张时，则需要进一步盘问，必要时可叫值班人员或通知学校保卫部门处理。

(5) 如果发现来人携带有可能是作案工具或赃物等证据时，则必须立即报告值班人员和学校保卫部门。

(6) 学校通过增加值班、巡逻等安全防范工作，保护大学生财物的安全。同学们应积极参加宿舍的安全值班，协助学校保卫部门做好安全防范工作。

(三) 人身安全隐患

大学宿舍人身安全隐患主要为打架斗殴、饮食不卫生、疾病等。另外，为了保证学生的安全，宿舍都规定有严格的熄灯、关门时间，但仍有学生抵挡不了校园以外环境的诱惑，晚归或夜不归宿，这也对学生的人身安全造成了极大威胁。学生不注意饮食和个人卫生，极大地增强了疾病、传染病传播的可能性。

安全无小事。无论是在校内，还是在校外，大学生都要先学会保护自己，有一定的安全意识，合理规避风险，健康成长。



经典案例

某校大二学生A和大一学生B因运动结识，后因学生B欠学生A1500元钱无力偿还发生矛盾，学生A多次催还未果。2021年4月14日晚上10点左右，A同学邀约8名同学（不同班级，其中有2名班干部）为其壮胆，前往B同学寝室要钱，8名同学不问青红皂白，立马随之一同前往。到达B同学寝室后，学生A出手打了学生B耳光，并拳打脚踢，声称不还钱就要拿走学生B的手机抵账。后B同学的室友们凑齐1500元给学生A，学生A才带着8名同学离开。

A同学一行人离开后，B同学的室友向辅导员老师打电话说明情况，随后双方辅导员、值班老师前往现场处置，并送学生B去医院检查。

事后，A同学赔偿了B同学医药费和精神损失费，学校对相关学生给予了处分。A同学为要欠款带人到他人寝室并动手打人，造成他人轻微伤，被给予留校察看处分。随行的8名同学没有正确立场，是非不分，被学院内通报批评，2名班干部被撤销干部职务。



二、校外租房注意事项

有部分大学生因为自身特殊情况无法校内住宿，所以选择在校外租房子居住。但是，社会毕竟是社会，不同于大学校园，往往容易发生意想不到的安全问题，威胁大学生的身心健康发展。所以在



校外租房的大学生必须做好校外的安全防护。

(一) 防盗窃

- (1) 离开出租房要锁门，不要怕麻烦，要养成随手关、锁门的习惯。
- (2) 不能随便留宿不知底细的人。
- (3) 对形迹可疑的陌生人应提高警惕。
- (4) 注意保管好自己的钥匙，不要随便借给他人。
- (5) 检查租住房屋门、窗、锁是否完好及其防护能力。
- (6) 对所租住的地区的环境、人员结构基本了解。

(二) 防性侵犯

- (1) 租房的位置离学校越近越好，这样既便于往返，也便于在出现意外时及时得到学校的帮助。
- (2) 尽量不与不熟悉的人合租，尤其是不与不熟悉的异性合租，最好是同学合租。
- (3) 休息的时候关好门窗，检查好室内防护。
- (4) 尽量不要让自己不熟悉的人进入自己的房间。

(三) 其他应该注意的事项

- (1) 签订租房合同前，一定要让房主拿出产权证和身份证件，进行核对，看看这房子是不是这个人的。最好不要租“二房东”“三房东”的转手房，如果一定要租，则要让前任承租者拿出租房合同等证明，以免上当。签下合同后，就要留下房东的联系方式，越详细越好。
- (2) 在签租房合同时，还要明确租房日期、期限、租金交付方式等，避免使用模糊语言。出租房内原有的家具、家电等设施要在合同中详细列明，包括数量和价格等最好写清楚，对于这些附属设施设备的维修义务也应当明确约定，比如，如果东西坏了谁来修？费用由谁支出？这些都要事先约定好。
- (3) 水费、电费、电话费、物业管理费等费用负担当然也要事先谈妥，这些费用是否包括在房租内，如果不包括，那么要明确是否每月一交，是否由承租一方负担。
- (4) 违约责任要明确。比如，出租人逾期交付房屋，或者租期结束承租人逾期退租的，可以每日按高于租金标准收取违约金；若出租人擅自收回房屋，或者承租人擅自退租的，可约定一次性承担较高的违约金，也可以约定支付未使用租期的租金作为违约金。
- (5) 看房时，应多约上几人一同前往。看房最好不要在晚上，应选择在白天人多的时候。发布租房信息最好通过正规的中介。



小提示

宿舍安全小贴士

1. 不要在宿舍内私拉乱接电线。
2. 不要使用违章电器，比如电磁炉、电饭锅、电水壶，超过 1000W 的电吹风等。
3. 不要在宿舍内吸烟或随地乱扔烟头。
4. 不在宿舍内存放易燃易爆物品。
5. 外出及时关闭电源，及时把充电器、充电宝、电脑等电源拔除。
6. 不使用明火和焚烧杂物。
7. 发生用电故障，要立即切断电源并请后勤物业人员修理，不得擅自自行处理。
8. 发现烟雾或闻到电线胶皮糊味，要及时报告，采取合理的应急措施。



9. 不要在宿舍内点蜡烛、蚊香。
10. 掌握消防器材的使用方法。
11. 出寝室随手锁门，妥善保管钥匙。
12. 不要随手将笔记本电脑、手机、钱包等便携贵重物品放在桌面或床上，尽量放在抽屉里锁好。
13. 大额现金不要存放在寝室，及时存入银行，尽量随用随取。

第四节 校园活动安全

一、军训期间的安全

军训是学生接受国防教育的基本形式，是培养“四有”人才的一项重要措施。严格的军训，能够培养大学生艰苦奋斗、吃苦耐劳的坚强毅力和集体主义责任感；能够提高大学生的政治觉悟，激发爱国情怀；能够增强大学生的国防观念，培养学生的纪律性和良好的生活习惯。

随着大学生军训工作的普及和发展，确保学生军训安全越发重要。如图 3-4 所示。



图 3-4 大学生军训中

（一）军训注意事项

1. 做好准备工作

军训前要做好身体和心理上的准备。军训很苦，要做好迎接困难的精神准备。另外，出门前要认真检查军训服装，如帽子、帽徽、臂章、腰带等。

2. 军训服一定要合适

选取的军训服一定要合身，特别是鞋子。军训时腰带要适当紧一点，走起路来更有精神。袜子最好以棉质袜为佳，鞋里最好垫上软鞋垫，这样脚后跟舒服一些，对汗脚的同学而言，吸汗的效果也更好。



3. 注意补充水分

高温加上艰苦的训练必然导致大量流汗，人体随之需要补充水分。其实，此时人体所缺的主要是盐分，需要补充的是盐分。此时喝一些淡盐水，就能很快缓解干渴。也就是说，军训后，不妨在水中加少许食盐，以便补充丢失的盐分。

4. 注意补充营养

体力的大量消耗要及时补充营养。吃些水果是必要的，但绝不能以水果代替主食。因为军训时间较长，一般为两周，所以其间吃些高热量的蛋白质类食物是必不可少的，肉类、鱼类是首选的食物。

食量小的同学必须注意饮食的搭配。早餐一定要吃饱、吃好，才有足够的精力投入到上午长时间的训练中，否则极易造成低血糖。有条件的同学晚上睡觉前喝点热牛奶，既补充营养，又可改善睡眠质量。

5. 注意防暑

大雨或大汗淋漓后不要急于喝水，稍作休息之后再补充水分，以免突然加重肠胃负担。天气炎热，一定要注意防暑。中暑的早期症状是头晕，无缘无故地感到恶心，四肢无力。一旦发觉不适，立即报告教官或辅导员并到医务室就医。军训阶段一定要注意个人卫生，衣服要勤洗勤换。

6. 注意防晒

据有关专家说，日晒伤是夏季极为常见的皮肤病，其主要症状是日晒部位皮肤出现红斑、水肿，严重的还会有水疱，多数伴有瘙痒、灼痛的感觉。另外，饮食不当也可能引起日光性皮炎。

对于轻微晒伤的皮肤，可以多食用一些蔬菜、水果补充维生素C，并按照医嘱涂抹一些外用药，以帮助皮肤尽早恢复。

7. 注意不能硬撑

军训中要讲“坚持再坚持”，但如果实在坚持不下去，一定要休息，不要硬撑。特别是体质较差的同学，尤其是一些身体不舒服的女同学，不要因为“难为情”而硬撑，这对身体健康是极为不利的，有可能给身体带来极为严重的伤害。

8. 注意作息

军训期间大学生要按时作息，养精蓄锐，特别是中午，尽量午睡一会儿，好好休息，以备战下午的军训。

9. 注意沟通

军训生活中要学会与老师、同学沟通，遇到问题要学会虚心向老师和同学请教。另外，在军训的时候要主动展现自己，这样可以认识更多的同学，和同学提前建立友谊，也可以让同学们对自己留下好印象，为以后的校园生活打下良好基础。

（二）新生军训突发事件的应对

新生军训期间，如遇突发事件，现场工作人员要果断采取措施，立即进行现场紧急处理，控制局面，并做好学生的思想工作，稳定有关人员的情绪，及时向新生军训工作领导小组报告。事件重大的，要及时向上一级主管领导汇报，协调相关部门，做好学生的救治和事件的处理工作。学生所在班级应配合学校领导和有关部门及时与家长取得联系，做好家长的接待和安抚工作。

1. 高温、雷雨、下雨天气的应对

军训期间要根据天气状况调整训练时间，如遇高温黄色预警天气（24小时内最高气温达到或超过35℃），室外训练可安排在上午11点前和下午3点后进行；如遇高温红色预警天气（24小时内最高气温达到或超过39℃）、雷雨、下雨天气时应停止室外训练。



2. 大学生中暑预防和应对

- (1) 参训大学生必须吃早饭，不得空腹参加军训。
- (2) 参训大学生要注意劳逸结合，中午和晚上要按时休息，保证睡眠充足。
- (3) 参训大学生若脸色不对，浑身不适，不能适应训练时，应及时向军训教官汇报，同时根据实际情况立即联系“120”或校医务室按相关要求处理。
- (4) 大学生若发生中暑时，应采取下列方法措施。
 - ①将病人安置在阴凉通风的地方静卧，解开衣扣，通风降温。
 - ②用凉毛巾贴敷在病人的头部和胸部，降温消暑。
 - ③用清凉油涂抹病人的太阳穴处，可服用人丹或十滴水。
 - ④对高热或昏迷的重症病人，在做降温处理的同时，应联系“120”迅速送往医院救治。



趣味互动

以小组为单位，学生自编自导自演，班级模拟学生军训中暑的情景，演练在遇到学生军训中暑后应该采取哪些措施。

3. 食物中毒预防和应对

- (1) 军训期间，参训大学生均应在校内食堂就餐，严禁在校外就餐或叫外卖。
- (2) 军训中若发生食物中毒或疑似食物中毒事故，应采取如下措施。
 - ①发现有食物中毒或疑似食物中毒的学生立即向所在班的教官、辅导员、班主任汇报，并同时向新生军训安全工作领导小组汇报。
 - ②若患者已经失去知觉，应把患者的头偏向一边，以免呕吐物吸入呼吸道。
 - ③辅导员或教官应及时拨打救护电话，在第一时间将患者送医院救治。

4. 重大自然灾害的应对

军训期间所有参训师生员工遇到重大自然灾害（如地震、洪水等）时要沉着冷静，及时通知有关部门，做好应对工作。新生军训工作领导小组应组织学生安全撤离危险区域，灾害发生后，要及时开展自救或求救工作，协助各班对学生加强思想教育和心理疏导，做好稳定工作。

5. 其他突发事件的应急处理

(1) 打架斗殴。

现场教官或辅导员要果断采取措施，立即停止军训，制止事态扩大，隔离打架双方，救护受伤人员，将相关学生交学校处理。

(2) 私自离校。

立即组织人员进行查找，及时报告新生军训工作领导小组，学校德育部门对私自离校的学生进行必要的处罚。

(3) 财务失窃。

保护好现场，报告学校展开排查，必要时由校警向公安机关报案，辅导员做好学生的安抚工作。

(4) 干扰军训。

遇到这种情况，现场工作人员要立即报告新生军训工作小组和派出所。

二、实验室的安全

实验室中，经常会使用到腐蚀性的、易燃、易爆的或者有毒的化学试剂，大量使用易损的玻璃仪器和一些比较精密的分析仪器。实验室中，在一不留神的时候危险就可能降临你身边。每年部分学



校都会发生实验室爆炸、着火等事故，而每次事故都会带来无法估计的损失。这时刻提醒我们要将实验室安全牢记心中，严格遵守实验室的安全规则。实验室安全主要要注意实验室火灾、实验室爆炸、实验室毒害等问题。如图 3-5 所示。



图 3-5 实验室

（一）实验室火灾隐患

1. 实验室火灾的原因

- (1) 实验室中陈列着大量的易燃物质，稍不注意就会造成意外。
- (2) 实验室机器线路老化、超负荷运作、不合理的操作。
- (3) 实验的过程中没有按照规章制度操作。
- (4) 实验室内乱扔易燃物质。
- (5) 一些偶然因素。例如，化学物品的融合接触发生了化学反应；一些实验用品存放时间过长等；对某些可以自燃或在低温下即可以燃烧的物质缺乏认识，或者虽然认识到了，但是不够重视，未及时排除引起燃烧的条件而造成自燃。

2. 实验室火灾的预防

- (1) 实验室内严禁饮食、吸烟，杜绝火种，水、电、燃气使用完毕后，应该立即关闭，离开实验室时要检查水、电、燃气、门窗等是否关好。
- (2) 使用电器设备时应该集中注意力，严格执行操作规程，尤其是在使用易燃易爆的物品时更要谨慎小心，不可疏忽大意，实验结束前学生不得擅自离开操作台，以防火灾的发生。
- (3) 使用乙醚、苯、丙酮、三氯甲烷等有机溶剂的时候，一定要远离火焰和热源；用完试剂后将试剂瓶塞严，放在阴凉处保存；低沸点的有机溶剂不能直接在火焰或者热源上加热，而应水浴加热。
- (4) 学生进入实验室前，实验员要认真检查实验设备的安全性能状况，发现故障时要及时报告，防患于未然。
- (5) 参加实验的同学要熟悉了解实验室内灭火器等器材的存放地点和使用方法，一旦实验室发生火灾，应立即灭火，减小火势，同时学生还要熟悉实验室的安全通道，一旦发生危险，及时撤离。
- (6) 实验室内的安全使用规章制度要积极落实，强化学生的意识，同时实验员要加强监督管理，指导学生正确地进行实验。

（二）实验室的爆炸隐患

爆炸是一种极为迅速的物理或化学能量释放的过程。在此过程中，空间内的物质以极快的速度



把其内部所含有的能量释放出来，转变成光和热等能量形态。所以，一旦实验室发生爆炸事故，就会产生巨大危害。

1. 实验室发生爆炸的分类

(1) 物理性爆炸。这种爆炸是由物理变化而引起的，物质因状态或压力发生突变而形成爆炸的现象称为物理性爆炸。例如，容器内液体由于过热而汽化引起的爆炸，锅炉的爆炸，压缩气体、液化气体超压引起的爆炸等。

(2) 化学性爆炸。由于物质发生极迅速的化学反应，产生高温、高压而引起的爆炸称为化学性爆炸。化学性爆炸前后物质的性质和成分均发生了根本的变化。化学性爆炸按照爆炸时所产生的化学变化，可分为三类：简单分解爆炸、复杂分解爆炸和爆炸性混合物的爆炸。

①简单分解爆炸。引起简单分解爆炸的爆炸物在爆炸时并不一定发生燃烧反应，爆炸所需的热量，是由于爆炸物质本身分解时产生的。属于这一类的有乙炔银、乙炔酮、碘化氮、氯化氮等。这类物质是非常危险的，受轻微震动即引起爆炸。

②复杂分解爆炸。这类爆炸性物质的危险性较简单分解爆炸物低，所有炸药均属于此类。这类物质爆炸时伴有燃烧现象，燃烧所需的氧气由本身分解时供给。各种氮以及氯的氧化物等都属于这一类。

③爆炸性混合物的爆炸。所有可燃气体、蒸汽及粉尘与空气混合所形成的混合物的爆炸均属于此类。这类物质爆炸需要一定条件，如爆炸性物质的含量、氧气含量及激发能源等。因此，其危险性虽较前两类为低，但极普遍，造成的危害性也较大。

2. 实验室发生爆炸的原因

(1) 实验室内明火与爆炸性物品接触。

(2) 违章操作，无视规章制度。

(3) 机器线路老化漏电。

(4) 在实验中，对研制的物质的化学性质、物理性质在没有完全掌握的情况下，采用了一些不适当的做法，而引发爆炸事故。

(5) 压力容器设备发生故障，安全减压系统失效，压力容器内部压力剧增得不到排除而发生爆炸。

3. 实验室的爆炸预防

(1) 控制可燃物形成爆炸性混合物。如用惰性介质二氧化碳、氮气和水等，排除容器设备和管道内的可燃物，使其浓度降低到爆炸的下限，以防爆炸发生。

(2) 防止易燃易爆气体、液体的泄漏。要严防容器和管道的跑、冒、滴、漏，特别要防止从阀门、盖子和接头处泄漏。

(3) 保持室内空气流通，防止可燃气体在空气中达到发生爆炸的浓度。特别要注意不允许用火的地方严禁用火。

(4) 清楚了解有关物质的物理、化学性质，有关设备的安全系数，如在什么条件下会发生爆炸等。

(5) 大学生在实验时要严格按照学校的规章制度操作，听从指挥，服从命令，严格要求自己。实验的时候要仔细检查，发现问题，及时报告。

(三) 实验室的物品毒害隐患

1. 毒害的原因

(1) 在实验室内用沾染化学物品的手吃东西。



(2) 实验室内排气通道受阻，无法保持实验室内空气的流动，无法保证有毒物品与液体的排除，污染实验室环境。

(3) 违反实验室规则。

(4) 没有做好实验防护，忽视防护服装、防护面具的配备。

(5) 没有预防实验室毒害的意识。

2. 毒害的预防

(1) 在药品保管室中要将危险物品分隔存放在危险品柜内，要避免因为混放而诱发的毒害、爆炸、燃烧事故发生。

(2) 在进行危险的实验时，要准备好防护用品。

(3) 要严格遵守操作规程，使用剧毒药品（如氰化物、砷化物等）要经实验室负责人批准，限量发放，取量要逐一登记，用剩余的要回收，回收数量要入账。如发现危险品被盗，要立即报告校领导。

(4) 要做好通风排气工作。做有强刺激或有毒烟雾的实验时必须在通风橱内进行。使用水银做实验，要防止水银中毒。不准用汽油代替酒精或煤油作燃料。酒精、汽油等易燃液体大量洒落地面时，要立即打开窗户或排气扇通风，严禁在室内使用明火和吸烟，禁止在实验室内存放食品。

（四）实验室物品存放及其注意事项

实验室内存放着各种各样的化学药品，很多是易挥发、易爆炸、有毒的药品，如果存放不当，就容易造成中毒、泄漏、爆炸等事件，所以说，大学生在实验室内要注意药品的存放规定，避免事故的发生。

(1) 硝酸、硝酸银和固体碘都属于受热见光易分解的物质，所以保存的时候必须存放在棕色瓶里，并放在阴凉处。

(2) 氟化氢（氢氟酸）易腐蚀玻璃，所以必须存放在塑料或铅制器皿中。

(3) 易燃物质（如二硫化碳、酒精、苯、硫、磷、镁粉等）和易爆炸的物质（如氯酸钾、硝酸铵等）存放的时候要远离火源。

(4) 易变质的药品存放的时间较短，不能长久贮存，所以最好现用现配制。

(5) 常见实验用品的存放方法如下。

① 实验室中用的干燥剂极易吸水，因而要用蜡封保存。

② 实验室中见光容易分解的化学物质有硝酸银、浓硝酸、过氧化氢、高锰酸钾等，这些物品应存放在棕色的瓶子里。

③ 碱性溶液可以和玻璃反应，生成硅酸钠，硅酸钠有黏性，使瓶塞无法打开，所以应放于玻璃瓶中并用胶塞。

④ 活泼金属应放在对试剂相对稳定的液体或惰性气体中，让它与空气隔离，如锂存放于固体石蜡中，钠、钾存放于煤油中，铷、铯存放于石蜡或充有惰性气体的安瓿中，钙封于煤油或石蜡或惰性气体的安瓿中，磷、汞放入水中保存。

⑤ 有些吸湿性极强或遇水蒸气容易发生强烈水解现象的试剂，如五氧化二磷、无水氯化钙等，不仅要严密盖紧，还要蜡封。

（五）实验室仪器使用安全

实验室是进行教学、科研活动的重要场所，仪器设备是不可缺少的物质基础。实验室内的仪器使用都有相应的规定，如果不按照规定说明使用，就有可能引发很多本可以避免的问题。关于实验室内的仪器的使用问题，大学生要注意以下几个方面。



实验室的仪器设备的管理人员要以身作则，严格遵守规章制度，并加强对学生的教育与指导。务必教会学生操作，操作不合格者不得单独操作仪器设备，对不遵守操作规程的人员，管理人员有权制止其使用仪器设备。

实验室要重视仪器设备的维修工作，对一般仪器要做到随时保养和维修，对那些不能维修或者维修费用成本相对比较高的仪器要申请报废。

仪器设备不得随意拆卸，如果检修需要拆卸，要经过设备主管部门同意。拆卸后要及时装置复原，以避免零件丢失。

大学生在使用实验室仪器的时候要严格按照规章制度办事，不能擅自违规使用。

近年来，校园实验室安全事故频发，一个个鲜活的生命悄然而逝，在为逝者感到惋惜心痛的同时，我们更应从这些事故当中总结经验教训，保证实验室安全。

三、校内运动的安全

体育运动是大学生在校园中一项必不可少的活动，也是广大大学生健康成长的必要活动。然而，大学生在学校进行运动的时候，擦伤、扭伤、撞伤、碰伤等伤害时有发生，怎样才能减少伤害？我们除了不断提高自我安全意识及保护意识，还需了解运动受伤时的处理方法。如图 3-6 所示。



图 3-6 学校开展体育活动

（一）运动应注意的安全事项

（1）做好运动前的热身活动。热身通常从简单和轻松的动作开始，循序渐进地让身体接受更高强度的训练，尽可能将身体遭遇运动损伤的风险降到最低。良好的热身可以让身体做好充分的准备来迎接正式运动，帮助我们在训练过程中更好地调动各部分肌肉，以降低受伤的风险。

（2）做好设施检查工作，保证设施安全。运动前必须认真检查体育设施是否安装牢固，同时认真检查自己的服装是否适合运动，着装不符合规范应当更换，以免受伤。

（3）运动过程中注意对自己的保护。尤其在比赛时，要遵守赛场纪律，服从指挥调度，这是确保运动安全的基本要求。参加篮球、足球等剧烈运动时，在保护自己的同时，也不要在争抢中伤及他人。必要时可以采取防护措施，如戴护腕、护膝等，在这些剧烈运动中，自觉遵守竞赛规则对于安全是极其重要的。

（4）运动后的放松活动也很必要。比赛结束后，不要立即停下来休息，要坚持做好放松活动，例如慢跑、慢走等，使身体逐渐恢复平静。运动后还应注意的其他事项有以下几点。

- 不宜马上洗澡；



- 不宜贪吃冷饮；
- 不宜蹲坐休息；
- 不宜立即吃饭；
- 不宜大量吃糖；
- 不宜大量喝水。

(5) 大学生进行体育锻炼要根据自己的身体实际状况进行，切不可做自己身体不能承受的剧烈活动。体育锻炼贵在坚持，量力而行，运动负荷只有循序渐进，身体才能承受。进行剧烈活动时，必须加强对自己的保护，防止心脏因不堪重负而发生心源性猝死，剧烈活动后不要立即停止，防止大脑由于供血不足出现头晕、恶心、呕吐、休克等症状。

(6) 在进行水上运动时，首先要对水上场所的环境有所了解，保证水上安全；在进行游泳时一定要做好充足的准备活动，适应水温后再下水，防止抽筋；严禁在水中打闹、嬉戏，以防止发生呛水。发现溺水者要用正确的方式营救。

(二) 体育运动损伤的应对

1. 踝关节扭伤

踝关节扭伤是体育运动中最常见的一种关节韧带损伤，一般篮球、足球、跳远、跳高、滑雪和滑冰等运动都容易造成踝关节扭伤。准备活动未充分做好，跑跳时用力过猛，落地的姿势不当，地面不平整等都是造成踝关节扭伤的重要原因。发生踝关节扭伤应停止锻炼，高抬伤肢，48 小时以内建议以冷敷为主，每次冷敷 15~20 分钟，48 小时后进行热敷治疗，但温度不宜过高，50℃~60℃即可，如图 3-7 所示。



图 3-7 踝关节扭伤

2. 肌肉拉伤

肌肉拉伤是肌肉在运动中急剧收缩或过度牵拉引起的损伤，易发生于下肢、肩胛、腰背部和腹直肌等部位，主要由于运动过度或热身不足造成。可根据疼痛程度推断受伤的轻重，一旦出现痛感应立即停止运动，并在痛处敷上冰块或冷毛巾，保持 30 分钟，以使血管收缩，减少局部充血、水肿，受伤后忌立即搓揉及热敷。

3. 关节韧带损伤

关节韧带损伤是在间接外力的作用下，使关节发生超常翻转活动，而造成的关节内外侧韧带部分纤维断裂，易发生的部位是踝关节、腕关节和膝关节。治疗方法以止痛、消炎、消肿为主。

4. 骨折

常见骨折分为两种：一种是皮肤不破，没有伤口，断骨不与外界相通，称为闭合性骨折；另一种是骨头的尖端穿过皮肤，有伤口与外界相通，称为开放性骨折。



对开放性骨折，不可用手还纳，以免引起骨髓炎，应用消毒纱布对伤口做初步包扎，止血后，再用平木板固定送医院处理。骨折后肢体不稳定，容易移动，会加重损伤和剧烈疼痛，可找木板、塑料板等将肢体骨折部位的上下两个关节固定起来。对无法行走的伤者要用正确的方式搬运，减少在运输途中发生晃动。

5. 擦伤

擦伤即皮肤的表皮擦伤。如擦伤部位较浅，无须包扎，只需涂碘酒消毒即可；关节附近的擦伤，则应首先进行局部消毒，以免关节感染；如擦伤创面较脏或有渗血时，应用生理盐水清创后再涂药。

6. 挫伤

挫伤是由于身体局部受到钝器打击而引起的组织损伤。如运动中的相互冲撞、踢打所致的伤。轻度损伤不需要特殊处理，经冷敷处理 24 小时后可用活血化瘀酊剂，局部可用伤湿止痛膏贴上，在伤后第一天予以冷敷，第二天热敷。约一周后可吸收消失。较重的挫伤可用云南白药加白酒调敷伤处并包扎，隔日换药一次，每日 2~3 次理疗，必要时使用抗生素药物，预防感染。

7. 脱臼

脱臼即关节脱位。一旦发生脱臼，应保持安静，不要活动，更不可揉搓脱臼部位。如脱臼部位在肩部，可把肘部弯成直角，再用三角巾把前臂和肘部托起，挂在颈上，再用一条宽带缠过肩部和胸部，在对侧胸部作结。如脱臼部位在髋部，则应立即躺在担架上送往医院。



知识之窗

在下列情况下，学生不宜参加运动或参加剧烈运动。

- (1) 患有各种不宜运动的疾病的学 生，应当遵照医嘱服药和休息，停止参加体育活动。
- (2) 心脏不适的学 生，不能上体育课和参加体育竞赛，课外活动也要在体育老师的指导下参 加，尽量做一些运动量不大的保健活动。
- (3) 患肝炎、肾炎、肺结核等刚病愈的学 生，不能进行剧烈运动。
- (4) 高温、不透气的环境下，不宜剧烈运动。
- (5) 饭后不宜立即参加剧烈运动。

思政园地

新时代背景下，高校面临着新形势与新挑战，校园安全风险也在不断变化，尤其是意识形态领域的风险。高校校园安全不仅仅关系到师生的身心健康，也关系到高校的改革与发展，甚至影响我国社会的发展。

推进校园安全治理现代化是提升大学治理现代化水平的必然要求。只有确保校园安全，才能为高校的教育教学、科研创新提供稳定的环境和条件，实现高校的可持续发展。同样，确保校园安全也有利于保障大学生在校正常生活学习，顺利完成学业，而且有助于增强学生认识社会、适应社会的能力，促进学生成长成才。



教学实训

开展“校园安全”的主题班会

【实训目标】

- 了解有关安全知识；明确校园不安全的行为，提高学生校园安全意识。
- 知道在校园里哪些行为是不安全的，时刻提高警惕，自觉做好防范工作。
- 如果有不安全的事情发生了，知道应该如何去处理，树立自我安全意识，增强自我保护能力。

【实训步骤】

一、讨论以下问题

(1) 上下楼梯应当注意哪些安全？为什么？应当如何做？

(2) 在教室里应当注意哪些安全呢？为什么？应如何做？

(3) 在校园里应当注意哪些安全？为什么？应如何做？

二、案例导入

1. 某校的一位大学生与其他班级的同学在食堂发生口角并大打出手，之后他又找了两位老乡帮他“惩戒”那位同学。两位老乡不仅不劝阻化解矛盾，还帮其出主意，最后他因打人而被开除学籍。事后他追悔莫及，与两位老乡断交。

分组讨论，上述案例中这位大学生的做法有哪些不妥之处？请给出正确的方法。

2. 某校 2022 级某班的同学喜欢在教室里追逐打闹。2022 年 3 月的一天晚自习，同学们都在认真看书复习准备考试，小刚却无所事事，想着找点乐事打发时间。他用手套在同学小晶眼前摇晃，小晶不理睬，他又在小容面前摇晃，小容就和他打闹起来，追逐了多个回合以后，小刚抓住了小容的围巾，小容感觉喘不过气来，生气地拿起扫帚打向小刚的头，结果小刚的额头血流不止，后来在医院缝了 3 针，还差点伤到眼睛。

分组讨论，案例中小刚受伤的根本原因是什么？假如你是小容，你会怎么做？

【实训心得】

学校安全人人讲，安全学校个个赞。安全知识时时记，注意安全处处提。愿同学们乘上安全之舟，扬起生命之帆，在知识的海洋里乘风破浪。
