

责任编辑：王 宇
美术编辑：张 帆
封面设计：高雁秋

新时代高等教育创新型精品教材
“互联网+课程思政”立体化教材

新标准教材 

大学生安全教育



大学生安全教育

DAXUESHENG
ANQUAN JIAOYU

主编◎程传红 真 金 姚会敏

大学生安全教育

主编◎程传红 真 金 姚会敏

DAXUESHENG
ANQUAN JIAOYU



河北科学技术出版社



微课版

 河北科学技术出版社

新时代高等教育创新型精品教材
“互联网+课程思政”立体化教材



大学生安全教育

主 编◎程传红 真 金 姚会敏

副主编◎王俊雄 刘文峰 苏兆峰

DAXUESHENG
ANQUAN JIAOYU



河北科学技术出版社

· 石家庄 ·

前 言

高等院校既是培养人才的摇篮,也是社会的重要教育机构。随着我国高等教育的迅速发展,高校办学规模不断扩大,校园社会化现象日趋明显,高校与社会的接触日趋增多,社会上的不良现象在校园里不断凸显,一些治安案件在高校时有发生。所以,加强对大学生的安全教育,使大学生自觉树立安全防范意识和遵纪守法意识,成为目前高校学生管理工作中的一项重要任务。

从对大学生中一些常见案件的分析来看,一些大学生虽然文化知识水平较高,但因他们涉世未深,社会经验不足,缺乏安全防范意识,法制观念意识淡薄,从而导致一些案件的发生。统计表明:发生在大学生中的失窃和上当受骗案件占大学生中发生的治安案件的75%以上。而这些案件绝大多数是由于大学生自身安全防范意识淡薄、思想麻痹、财物保管不当、轻信他人、交友不慎造成的。一些大学生容易动恻隐、怜悯之心,以及贪图小利、爱慕虚荣,被一些诈骗分子靠编造谎言骗取信任,最终被骗财骗物;一些大学生通过上网结交朋友,由于缺乏识别能力而上当受骗,尤其个别女生交友不慎,不仅被骗钱财,还遭到性侵害;有的大学生忽视交通安全,造成安全事故,留下终身遗憾;有的大学生违反学校的规章制度,在宿舍内违章使用电器,酿成火灾事故;有的大学生放松对自己世界观的改造,养成小偷小摸的恶习,久而久之,滑向犯罪的深渊;有的大学生政治立场不坚定,在政治问题上迷失了方向,为敌所用;有的大学生误入邪教,荒废学业,酿成人生悲剧。

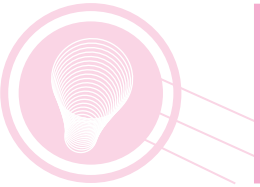
以上情况表明,树立安全防范意识和养成良好的自觉遵纪守法意识对当今大学生顺利完成学业、提高综合素养是非常重要的。加强对大学生的安全防范教育和遵纪守法教育是非常必要的,也是学校开展学生教育管理工作的基本内容。在此,我们通过资料收集,把一些发生在大学生身边的典型安全事件及相关知识整理成书,供大家学习。希望同学们能够提高警惕,树立安全防范意识,自觉做到遵纪守法。

限于编者水平,书中不妥之处在所难免,敬请读者指正。

编 者

目 录

| | |
|-------------------------|----|
| 第一章 国家安全 | 1 |
| 第一节 树立总体国家安全观 | 3 |
| 第二节 谨防民族分裂势力的渗透破坏 | 9 |
| 第三节 崇尚科学,抵制邪教 | 13 |
| 思考练习 | 17 |
| 第二章 人身安全 | 19 |
| 第一节 户外运动安全 | 21 |
| 第二节 外出旅游安全 | 27 |
| 第三节 应对校园滋扰 | 31 |
| 第四节 防性骚扰与性侵犯 | 35 |
| 思考练习 | 40 |
| 第三章 财产安全 | 41 |
| 第一节 防范盗窃 | 43 |
| 第二节 谨防诈骗 | 56 |
| 第三节 预防抢劫 | 63 |
| 思考练习 | 72 |
| 第四章 公共安全 | 73 |
| 第一节 自然灾害防范 | 75 |
| 第二节 常见传染病的防治 | 79 |
| 第三节 远离“黄赌毒” | 84 |
| 思考练习 | 88 |



第五章 消防安全 89

- 第一节 消防基础知识 91
- 第二节 火场逃生与自救 100
- 第三节 火灾的预防 108
- 思考练习 114

第六章 交通安全 115

- 第一节 交通安全常识 117
- 第二节 日常交通事故预防及处理 124
- 思考练习 128

第七章 校园生活安全 129

- 第一节 饮食安全 131
- 第二节 宿舍安全 133
- 第三节 军训安全 135
- 第四节 体育运动安全 137
- 思考练习 140

第八章 社会实践和就业安全 141

- 第一节 社交安全 143
- 第二节 实习安全 153
- 第三节 勤工助学安全 156
- 第四节 求职就业安全 159
- 思考练习 162

第九章 救护常识 163

- 第一节 预警与求救 165
- 第二节 一般事件预防与自救 172
- 思考练习 185

参考文献 186

第一章 国家安全





格言

如果一个人仅仅想到自己,那么他一生里,伤心的事情一定比快乐的事情来得多。



第一节 树立总体国家安全观

一 总体国家安全观及其重要意义

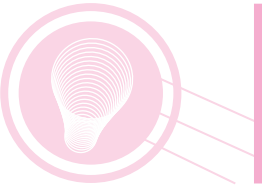
党的十八大以来，特别是十八届三中全会决定设立国家安全委员会以来，以习近平同志为核心的党中央在国家安全方面做了一系列战略性布局，其中最主要的是习近平总书记于2014年4月15日在中央国家安全委员会第一次会议上提出的“总体国家安全观”，它是对中华人民共和国成立以来中国共产党国家安全思想和国家安全观的继承和发展，是新时代中国特色国家安全思想，是我国国家安全的指导思想。

（一）中华人民共和国成立后国家安全观的演进

中华人民共和国成立后，以毛泽东同志、邓小平同志、江泽民同志为核心的三代领导集体和以胡锦涛同志为总书记的党中央都高度重视国家安全，提出了许多精辟论述，不断把国家安全思想和国家安全观向前推进。

以毛泽东同志为核心的党中央将政治国防安全尤其是军事安全放在非常重要的位置。中华人民共和国成立后到改革开放前，面对异常严峻的国家安全形势，毛泽东强调统筹处理国防建设和经济建设的关系，认为中国必须建立强大的国防军，必须建立强大的经济力量，将维护国家主权和领土完整置于国家安全的核心位置，相互尊重、独立自主成为对外交往的核心原则和基本立场。为此，当美帝国主义在中国家门口介入朝鲜战争之后，中国毅然出兵参战，抗美援朝，保卫了新生共和国的安全。20世纪60年代，中苏关系恶化并最终走向决裂，中国果断进行备战，“两弹一星”试验成功，积极进行三线建设。在外交上，中国也充分运用大国之间复杂、微妙的关系，积极改善与美、日等国家的关系，并与亚非拉地区的第三世界国家建立和巩固友好关系，以建立起尽可能广泛的国际和平统一战线，为维护国家安全创造条件。

20世纪80年代末90年代初，东欧剧变、苏联解体，标志着冷战格局基本结束，世界朝着多极化方向发展。基于此，党中央及时果断地把工作重心转移到全面推进以经济建设为中心的有中国特色社会主义建设事业上来，并强调国家安全由原来的以军事安全为重点转移到以经济、政治等为内容的综合安全上来。邓小平强调，中国要实现自己的发展目



标，必不可少的条件是安定的国内环境与和平的国际环境。

20世纪90年代，政治多极化、经济全球化步伐加快，世界主要政治力量处在分化重组之中，各国都希望在新一轮的较量中占据有利位置，各国之间的竞争更多地变成了以科技和人才为核心的竞争。以江泽民同志为核心的第三代领导集体继西方世界于“冷战”后期开始探索新安全观和新安全治理模式之后，也开始探索一种反映世界趋势并适合自己需求的新安全观，最终在世纪之交把这种安全观表述为以“互信互利平等协作”为核心的“新安全观”。

党的十六大后，以胡锦涛同志为总书记的党中央提出构建和谐世界的主张，提倡维护文明的多样性，促进国际关系民主化。同时特别强调要积极构建社会主义和谐社会，创造良好的社会环境；坚持以人为本，重视人民安全；繁荣文化，建设文化强国；加强军队建设，打造强有力的国防力量。

党的十八大之前的60多年间，我国国家安全内涵经历了从单一到多元的变化，安全思维经历了从零和对抗到互利合作的变化。国家安全在横向上从以往集中于政治、军事等传统安全领域向更广泛的非传统安全领域扩展，在纵向上从关注国内安全到关注国际安全。从安全模式看，国家安全观更强调以合作代替对抗，以共同安全代替单边安全。

（二）总体国家安全观的丰富内涵

2013年11月召开的党的十八届三中全会决定成立中央国家安全委员会，完善国家安全体制和国家安全战略，确保国家安全。2014年4月15日，中央国家安全委员会第一次全体会议召开，习近平总书记在会议上明确指出：“当前我国国家安全内涵和外延比历史上任何时候都要丰富，时空领域比历史上任何时候都要宽广，内外因素比历史上任何时候都要复杂，必须坚持总体国家安全观。”这是总体国家安全观的首次正式提出。

总体国家安全观是一个内容丰富、开放包容、不断发展的系统完整的理论体系，具有丰富的内涵。其核心要义可以概括为五大要素和五对关系。

五大要素就是以人民安全为宗旨，以政治安全为根本，以经济安全为基础，以军事、文化、社会安全为保障，以促进国际安全为依托。这也是具有中国特色国家安全道路的内容。

五对关系是指：一要既重视外部安全，又重视内部安全。对内求发展，求变革，求稳定，建设平安中国；对外求和平，求合作，求共赢，建设和谐世界。强调外部安全与内部安全彼此联系，相互影响。二要既重视国土安全，又重视国民安全。坚持国家安全一切为了人民、一切依靠人民，真正夯实国家安全的群众基础。强调国土安全与国民安全相互依存，有机统一。三要既重视传统安全，又重视非传统安全。构建集政治、国土、军事、经济、文化、社会、科技、信息、生态、资源、核安全及海外利益安全等于一体的国家发全

体系，并在一定条件下可能相互转化。四要既重视发展问题，又重视安全问题。发展是安全的基础，安全是发展的条件，富国才能强兵，强兵才能卫国。强调发展和安全是一体两面，只以其中一项为目标，两个目标均不可能实现。五要既重视自身安全，又重视共同安全。构建人类命运共同体，推动各国朝着互利互惠、共同安全的目标前行。强调全球化和相互依存，使得中国和世界的安全已密不可分。

总体国家安全观是一个极富中国特色的国家安全观，除上述核心要义外，还包括四个顶层设计、十三个安全领域和四个国际安全理念。

“四个顶层设计”，一是坚持总体国家安全观，二是设立国家安全委员会，三是制定和实施国家安全战略，四是推进国家安全法治建设。在这四个顶层设计中，坚持总体国家安全观是核心，无论是国家安全委员会还是制定和实施国家安全战略、国家安全法治建设，都要以总体国家安全观为指导。中央国家安全委员会也要在总体国家安全观的指导下开展工作。

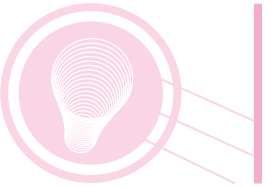
“十三个安全领域”，是指政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、网络安全、生态安全、资源安全、核安全、海外利益安全和新型领域安全。

“四个国际安全理念”，就是共同安全、综合安全、合作安全、可持续安全。这是习近平主席在2014年亚洲相互协作与信任措施会议第四次峰会上提出来的。虽然他说的是亚洲安全观，但可以推广到整个国际安全领域，是总体国家安全观中“以促进国际安全为依托”所蕴含的内容。

（三）总体国家安全观的基本特征

总体国家安全观是党中央在新形势下对我国所面临的各种安全问题和挑战的系统回应和主动回应，是马克思主义时代化、中国化在国家安全理论方面的最新成果，标志着党和人民对国家安全问题的理论认识已提升到了全新的高度。总体国家安全观相较于过去各种对安全的认知，具有鲜明的个性特征，即系统性、全面性和持续性。

总体国家安全观揭示了国家安全的系统性，即国家安全各要素是彼此相连、不可分割的。从内容来看，各安全要素彼此间相互影响、相互渗透。例如，政治安全同国土安全密切相关，领土不完整、主权被侵犯，就没有政治安全可言。从主体来看，人民安全成为统领各类安全的出发点和落脚点，将人民安全提高到至上的位置，凸显了国家安全的价值所在，体现了国家安全的人文情怀。从手段来看，注重统筹使用多种手段，力保国家安全万无一失。在维护国家安全时，不排除军事手段，但更强调运用非军事手段，通过增强综合实力、打造良好政治生态以及构建新型大国关系、推动构建人类命运共同体、建设世界安全共同体等以实现国家安全。



大学生安全教育

总体国家安全观强调国家安全的全面性。国家安全本身取决于多重因素，科学的国家安全观也必须是总体的、全面的。总体国家安全观体现了中国对安全问题领域、影响安全要素和维护安全手段的全面认识和系统把握，它是一种与时俱进的“大安全观”。

从安全领域来讲，总体国家安全观比以往任何阶段的安全观都要宽广和完整。总体国家安全观包括政治安全、国土安全、军事安全、经济安全、文化安全、社会安全、科技安全、信息安全、生态安全、资源安全、核安全和海外利益安全，以及外层空间、国际海底区域、极地活动和资源等，可谓涵盖了国家战略、社会运行和人民生活的各个方面的内容。

从安全因素来讲，充分考虑了局部与整体、眼前与长远、现实与潜在的安全要素。总体国家安全观既考虑了战争冲突、政治颠覆、情报窃取、分裂破坏、恐怖袭击、文化渗透、网络攻击、金融风险、经济动荡等人为因素，也考虑了资源枯竭、能源短缺、生态破坏、地缘关系变动等环境因素。

从安全手段来讲，通过建立健全长效机制，推进思路理念、方法手段、体制机制创新。总体国家安全观阐明了国家安全的持续性。国家要长治久安，就必须全员参与、多方发力，搭建科学合理的保障平台，营造有序宽松的社会环境，构建健全高效的安全体制机制。国家安全只有实现了持久延续，对个人生活和民族发展才有意义。要实现国家安全的永久持续，就必须在思考问题、制定方案时有大视野、长远眼光和前瞻性，而不能被偶发性、局部性的问题所干扰，不能被挑衅性、阴谋性的举动乱了方寸。

总体国家安全观是一个开放动态的安全观，它可以从容应对和有效回应世界发展的新趋势，妥善处理社会出现的新情况。总体国家安全观统筹兼顾各方面情况，并且对不同安全要素的权重有清晰准确的定位，这在最大程度上保证了它的生命力和持久力。

（四）总体国家安全观的重大意义

充分认识总体国家安全观的重大意义，对于领会其精髓，自觉遵守《中华人民共和国国家安全法》（以下简称《国家安全法》），掌握习近平新时代中国特色社会主义思想都是非常必要的。

总体国家安全观是国家安全工作的指导思想。在新的历史条件下，要有效维护国家安全，必须以总体国家安全观为指导，走中国特色国家安全道路。

总体国家安全观强调要有忧患意识和底线思维。它是国家安全工作者和人民群众冷静分析形势、保持清醒头脑、仔细观察细节、科学提出对策的最好保障。在国家安全问题上容不得半点马虎，必须一丝不苟地做好每一项工作、把好每一个关口、守好每一道防线，从而有效防范、管理、处理国家安全风险。

总体国家安全观明确了国家安全的战略目标和工作思路。国家安全最基本的战略目标

是保障人民安全，最基本的工作思路就是依法维护国家安全。依照总体国家安全观，国家安全应统筹好国内国际“两个大局”。国内大局就是实现“两个一百年”奋斗目标，实现中华民族伟大复兴的中国梦；国际大局就是为我国改革发展稳定争取良好的外部条件，维护好国家主权、安全和发展利益。

总体国家安全观是保障中华民族伟大复兴的全新理念。实现中华民族伟大复兴是近代以来全体中华儿女最伟大的梦想，是一项既系统又艰巨的全民工程，安全的国内环境与和平的国际环境是其基本保证。总体国家安全观有助于构建国内国际和平安定的环境。

国家安全是实现中华民族伟大复兴最基本的内容和条件。民族复兴的目的是让全国人民都过上好日子，决不让国内外敌对势力破坏我们共同的家园。这一目的恰恰也是国家安全所追求的目标和价值所在，在这点上两者实现了结合和统一。当中华民族以总体国家安全观为指导做到自身安全有保障、能为实现中华民族伟大复兴保驾护航的时候，实际上也是在为全球的安全、全人类的福祉作出应有的贡献。

二 全面贯彻落实总体国家安全观

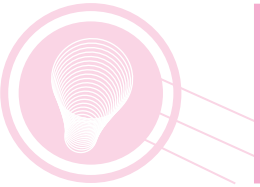
中央国家安全委员会成立以来，在国家安全工作中坚持了党的全面领导，初步构建了国家安全体系主体框架，形成了国家安全理论体系，完善了国家安全战略体系，建立了国家安全工作协调机制，解决了许多长期想解决而没有解决的难题，办成了许多过去想办而没有办成的大事，国家安全工作得到全面加强，维护国家安全的全局性和主动性不断增强。

（一）坚持人民安全、政治安全、国家利益至上的有机统一

习近平总书记指出，贯彻落实总体国家安全观必须坚持人民安全、政治安全、国家利益至上的有机统一，人民安全是国家安全的宗旨，政治安全是国家安全的根本，国家利益至上是国家安全的准则。

国家利益至高无上和实现人民利益是高度一致的。我国是人民民主专政的社会主义国家，国家的一切权力属于人民，维护国家利益的最终目的是为了广大人民群众过上更加安全美好的生活。国家利益是人民群众利益的集中体现和最大公约数，人民利益是否得到了实现和发展，能有效检测出国家利益保障的实际状况。

也就是说，政治安全和国家利益最终都要统一到人民安全和人民利益上。一切安全都只能从人的生存发展需要中获得价值，一切安全最终也都要归结到人的安全上，归结到人民安全和人民利益上。要树立“以人民为中心”的总体国家安全观，要将人民安全和政治安全、国家利益至上统一起来，政治安全、国家利益至上最终就是为了人民安全。当代国



大学生安全教育

家安全涵盖的军事、政治、经济、文化、信息、生态以及公共领域的各种安全，都要以人民安全为中心，把人民安全放在第一位。维护国家安全归根结底是要保证人民的安全与利益。

党的十九大报告对我国现阶段的社会主要矛盾作出了一个全新的判断，即中国特色社会主义进入新时代，我国社会主要矛盾已经转化为“人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”。人民的美好生活需要，不仅包括物质层面，还在民主、法治、公平、正义、安全、环境等方面提出了新的要求。“安全需要”作为人民美好生活需要的基本内容，表明我国国家安全工作必须想方设法从各方面满足人民群众的安全需要，从各方面保障人民群众的安全。保障国民的安全，已经成为我国国家安全的重要内容和根本任务。

贯彻落实总体国家安全观，最重要的一点就是要贯彻落实“以人民安全为宗旨”的国家安全观。

（二）继续完善国家安全法律体系

近年来，我国陆续颁布实施了《反间谍法》《国家安全法》《反恐怖主义法》《境外非政府组织境内活动管理法》《网络安全法》《国家情报法》等一系列法律法规，使我国的国家安全法律体系得到了进一步完善。这些新颁布的法律，与我国《宪法》《刑法》中的国家安全条款，以及《国防法》《保守国家秘密法》《反分裂国家法》等传统领域的国家安全法律，还有许多非传统安全领域的国家安全法律，初步组成了一个比较完整的国家安全法律体系。对此，我们要加强宣传，也要加强研究，使国家安全领域不仅有法可依，而且做到有法必依、依法行政，做到依法维护国家安全，而不能因为有的国家安全工作比较特殊，就可以超越法律，不依法办事。只有把国家安全工作严格纳入中国特色社会主义法治体系，才能实现国家安全工作由人治到法治的转变和提升，才能更好地有效维护国家安全。

（三）加强国家安全教育，培养国家安全专门人才

《国家安全法》规定“每年4月15日为全民国家安全教育日”，同时还规定“国家加强国家安全新闻宣传和舆论引导，通过多种形式开展国家安全宣传教育活动，将国家安全教育纳入国民教育体系和公务员教育培训体系，增强全民国家安全意识”。

国家安全教育是对公民进行国家安全意识、国家安全观念、国家安全知识和自觉维护国家安全的教育。根据不同需要，可以在不同范围内进行不同形式、不同内容、不同程度的国家安全教育。维护国家安全不仅要提高全民的国家安全意识，更要培养专门人才，才能适应当代国家安全的需要。近年来，每年的国家安全教育日前后各地都会举办不同形式

的国家安全宣传教育活动，人民群众的国家安全意识在不断提高。国家安全宣传教育不仅进入了全国各大中小学，还进入了公务员的教育培训体系。

2020年9月教育部发布《大中小学国家安全教育指导纲要》（以下简称《指导纲要》），从总体要求、主要内容、实施途径、考核评价、管理与保障五个方面指导大中小学系统、规范、科学地开展国家安全教育。《指导纲要》规定了“以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导，贯彻党的教育方针，落实立德树人根本任务，牢固树立和全面践行总体国家安全观，构建具有中国特色的国家安全教育体系，系统推进国家安全教育进课程、进教材、进校园，全面增强大中小学生的国家安全意识，提升维护国家安全能力，为培养社会主义合格建设者和可靠接班人打下坚实基础”为指导思想；“坚持正确方向、依法开展、统一规划、遵循规律、方式多样”的基本原则；主要目标是“通过国家安全教育，使学生能够深入理解和准确把握总体国家安全观，牢固树立国家利益至上的观念，增强自觉维护国家安全意识，具备维护国家安全的能力”。《指导纲要》明确提出：“大学阶段，重点围绕理解中华民族命运与国家关系，践行总体国家安全观。学生系统掌握总体国家安全观的内涵和精神实质，理解中国特色国家安全体系，树立国家安全底线思维，将国家安全意识转化为自觉行动，强化责任担当。”

第二节

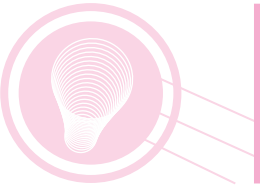
谨防民族分裂势力的渗透破坏

中国自古以来就是一个多民族的国家，各个民族共同开拓了祖国的辽阔疆域，共同发展了灿烂的中华文化。在漫长的历史进程中，中国各族人民密切交往、相互依存、休戚与共，形成了中华民族多元一体的格局，结成了牢不可破的血肉纽带和兄弟情谊，这是任何人、任何势力都无法阻断的。

中华人民共和国成立后，我国开创性地提出了民族区域自治制度。在国家的统一领导下，各少数民族聚居地方实行区域自治，设立自治机关，行使自治权，体现了国家尊重和保障少数民族自主管理本民族内部事务的精神，反映了民族平等、民族团结和各民族共同繁荣的原则。

实践证明，这项制度充分保障了少数民族当家做主的权利，对于加强民族关系，维护国家统一，加快民族自治地方发展，促进少数民族进步，起到了巨大的作用。但几乎世界各国，只要是多民族国家都会受到民族分裂主义的影响和破坏。

民族分裂主义，指多民族国家内部某个民族的一种极端势力，以“民族自决”和维护“民族利益”为幌子，主张国家分裂，建立单一民族国家的反动的社会思潮的社会行为。



一 民族分裂势力的危害

民族分裂主义严重破坏、阻挠社会的进步与发展。国家统一、民族团结，推动社会历史向前发展，这是人类社会发展的基本规律。纵观中国历史，无论是先秦的六国统一，还是唐代的繁荣鼎盛，都一再证明了这一真理。相反，在历史的长河中，凡是民族纷争、国家破碎的时期，社会的进步和发展都会受到严重的阻碍。民族分裂主义严重破坏和干扰边疆地区的繁荣稳定和人民群众正常的生活秩序。纵观世界风云，不难发现，一个国家一个地区如果处于动荡和分裂中，纷争不停，战火不止，那么带来的必然结果就是厂矿停产、商店停业、学校关门，给人民群众造成心理恐惧、情绪紧张，整个社会就会呈现无政府、无秩序的混乱状态。不仅如此，它的危害还在于严重阻碍当地经济的发展，这对于边疆民族地区来说损失是不可估量的。现实世界不乏此例，苏联、南斯拉夫分裂后的内战不断，经济滑坡就说明了这一点。也正是因为这样，世界上每一个国家的人员，每个民族，在自己的民族意识之外都会存在共同的祖国意识，都会自觉地同极少数分裂主义分子进行坚决斗争。

总之，国家的统一为各民族的团结、社会生产力的发展、文明的继承和进步创造了条件，而民族的团结、社会生产力的发展、文明的继承和进步又促使各族人民向心力、凝聚力的不断加强和巩固，这也是近代以来帝国主义列强始终不能瓜分灭亡中国的基本原因。中国各族人民长久以来血脉共通凝结成的亲情，贯穿中华五千年发展历程的“和”“合”之道，以及近代各族人民在共同反抗外来侵略斗争中形成的爱国主义精神，也是不容任何人亵渎和践踏的。

二 大学生如何反对民族分裂

1. 大学生应自觉维护和促进国家的统一与发展

民族分裂是危害国家安全的重要因素之一。中国是一个统一的多民族国家，由56个民族组成，各民族之间平等、团结、互助，共同繁荣。中国政府禁止对任何民族的歧视和压迫，也禁止任何破坏民族团结和制造民族分裂的行为。大学生应自觉维护和促进国家的统一和发展，弘扬爱国主义精神，在维护国家统一的问题上毫不动摇，并时刻准备着同破坏祖国繁荣稳定的分裂分子做斗争。

2. 大学生应当加强对祖国统一、民族团结相关知识的关注与宣传

我国的民族分裂主义打着民族、宗教等旗号进行分裂活动，企图把少数民族聚居的地

区从中华大家庭中分裂出去。针对民族分裂势力的阴谋，大学生应加强对民族团结相关知识的关注，认清民族分裂主义破坏祖国统一和发展的本质，同时积极宣传党的民族政策，让身边的人都能清醒地认识到：只有在中国共产党的正确领导下，才能真正实现各民族平等互助，达到共同富裕。

3. 大学生应坚决维护我国政府加强对民族分裂势力的打击力度，旗帜鲜明地和一切分裂势力做斗争

民族分裂主义对国家的统一和民族的团结具有极大的破坏性和严重的危害性，因而，我们要旗帜鲜明地反对民族分裂主义，依法打击极少数民族分裂主义分子。同时也要反对国际敌对势力明目张胆地支持我国民族分裂势力，妄图颠覆人民政权，分裂中国统一的行为。民族问题关系到国家命运，大学生应坚决支持政府严厉打击分裂主义，依法严惩制造骚乱、爆炸、杀人等恐怖活动的分裂分子，以确保公民的人身财产安全。

三 大学生如何保守国家机密

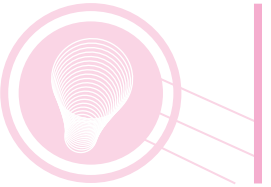
维护国家安全和保守国家秘密的意识，是指公民在履行维护国家安全、荣誉、利益和国家秘密的义务方面所应具备的观念的总和，是公民世界观、道德观、政治观在国家安全方面的具体体现。它是公民对国家的责任意识、认识的国际背景意识和公民的自我防卫意识构成的统一体。面对国际间谍对我国国家机密进行的违法行为，我国公民如何保守国家机密呢？

1. 确立责任意识

《中华人民共和国反间谍法》第四条规定中华人民共和国公民有维护国家的安全、荣誉和利益的义务，不得有危害国家的安全、荣誉和利益的行为。一切国家机关和武装力量、各政党和各社会团体及各企事业单位，都有防范、制止间谍行为，维护国家安全的义务。对维护国家安全和保守国家秘密的责任意识反映了公民和组织在对自身关系的认识中，国家安全所处的地位状况。当人们依法行使作为中华人民共和国公民或法人而享有相应权利时，也必然与国家的安全相联系，因此没有责任意识，国家安全就会丧失存在的基础。

2. 树立国际意识

公民和组织能否在国家安全方面，对自己的行为进行决策、调整 and 评价，一个很重要的认识方法是国际背景意识，即对自己将要实施和正在实施的行为及其可能引起的后果，放置于纷繁复杂的国际关系中进行评价、预测。任何因素之间的价值关系都有它特定的背景环境。背景环境的变更或移动，将牵动原来附着于其上的价值关系。例如，同样一种专利技术、产品或资源信息的披露，对国家安全的影响在国内环境和国际环境上的效应是不同的。



大学生安全教育

作为中国公民，任何时候都不能为了期望得到国际认同，或者是为取得某种轰动效应，而不注意“内外有别”的原则，泄露国家秘密，给国家安全和利益造成危害。

3. 加强自我防卫意识

加强自我防卫意识是公民和组织在各种表达自己意思或意思倾向的活动中，自觉充分地预测意思表示后，将对国家安全和利益造成危害的可能性，并以此对活动方式和意思表示程度进行调节的一种价值判断和心理感受状态。它是国家安全意识中最为积极、有效的意识形态。对公民来说，如果缺少职业敏感或经验积累，要切实了解危害国家行为的组织、行为人及其行为是很困难的。这是因为危害者的身份和危害行为往往具有某种假面性而难以识别，如危害者常常以“投资者”“友人”“伙伴”等身份出现，迷惑国内公民和组织，阴谋获取我国秘密。因此，我们要不断提高政治意识和政权意识，增强政治鉴别力和政治敏锐性。严格自律，遵守法律法规。

《中华人民共和国反间谍法》第二十三条和第二十四条规定：任何公民和组织都应当保守所知悉的有关反间谍工作的国家秘密；任何个人和组织都不得非法持有属于国家秘密的文件、资料和其他物品。

4. 要有积极参与意识

国家安全的维护需要广大公民共同努力，广泛参与。《中华人民共和国国家安全法》第七十七条规定：公民和组织应当及时报告危害国家安全活动的线索；如实提供所知悉的涉及危害国家安全活动的证据；为国家安全机关、公安机关和有关军事机关提供必要的支持和协助；保守所知悉的国家秘密。

5. 学习保密常识

接受保密知识教育，正确认识保密与窃密的斗争，严格遵守保密制度，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。大学生到国外就读、学习或旅游之前要主动接受有关部门的国家安全教育，了解、掌握国家安全知识，不但要做好物资准备工作，还要做好充分的精神准备，提高国家安全和防范意识，自觉维护国家安全，抵制敌对势力的策反、拉拢、威胁、利诱等活动；并定期向学校汇报工作、学习情况；同时，要严格遵守外事纪律和有关规章制度，遵守前往国家的法律法规，尊重他国的社会公德和风俗习惯，避免产生误会或出现不应有的问题，绝不作有损国格、人格的事情。

第三节 崇尚科学，抵制邪教

一 什么是邪教组织

我国于1999年10月8日发布的《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》中，给邪教组织下了明确的定义：“邪教组织，是指冒用宗教、气功或者其他名义建立，神化首要分子，利用制造、散布迷信邪说等手段蛊惑、蒙骗他人，发展、控制成员，危害社会的非法组织。”

二 邪教组织的基本特征

邪教组织一般具有以下五个特征：

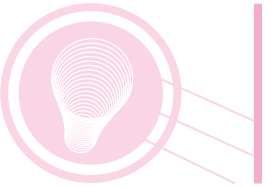
(1) 具有被神话的教主，存在严重的教主崇拜。教主拥有绝对权威和至高权力，他的话就是绝对真理，教徒必须绝对服从。以“法轮功”邪教组织为例，教主李洪志就极力神话自己，吹嘘自己能主宰、拯救人类，甚至还能再造地球上的一切物种，再造地球。

(2) 实施精神控制，对入教者“洗脑”。邪教组织通常强行灌输其教义，要求信徒彻底抛弃、改正过去的思想信仰以成“新人”。李洪志就要求“法轮功”练习者不仅要练功，而且重要的是学“法”，学习他编造出来的歪理邪说，抛弃常人之心，彻底跟随“法轮功”邪教组织。

(3) 宣扬具体的“末世论”。它们声称“现实世界中魔鬼当道，社会腐败，世界末日即将来临，只有加入和跟随他们的组织才能得以解救”。李洪志就宣称“地球要毁灭”，而修炼“法轮功”可以“根本地解决人的痛苦”“提高层次”以逃离劫难。

(4) 秘密结社。各种邪教组织通常都有严密的组织体系，要求信徒绝对服从教主，严禁脱离和背叛邪教组织。他们采取诡秘的联络方式，秘密开展非法活动，具有明显的秘密结社性质，而一般信徒并不了解其内幕。

(5) 反科学、反社会、反人类。现代社会提倡实事求是和对一切事物作理性思考的科学态度，而邪教组织却采取欺骗、恐吓的手段对信徒进行精神控制，践踏人的基本权利，



摧残人的身心健康，甚至残害人的生命，诱使信徒脱离现实社会，无视事实真相，抵制科学知识，打消对教主的一切怀疑，盲目崇拜、盲目信仰。邪教组织宣扬人类堕落和世界末日，夸大社会矛盾，用歪理邪说指导追随者进行各种危害社会的活动。

三 邪教与宗教的区别

邪教与宗教有本质的区别，主要有以下几点：

(1) 思想信仰体系和理论体系的不同。宗教以其博大精深的经典、教义构成完备的宗教理论体系，并成为人类文化的重要组成部分。而邪教没有正当和完整的思想理论体系，只有一些支离破碎的迷信邪说，它盗用宗教概念和术语，危言耸听，愚弄世人，企图达到不可告人的罪恶目的。

(2) 信仰和崇拜对象的区别。宗教所信奉的神灵都是远离现实社会的，是现实不存在的精神偶像。如基督教的上帝、伊斯兰教的安拉等，在现实中并没有客观的实体。神话教主，大搞教主崇拜是当代邪教的主要特征。邪教头目利用某些人难以把握个人命运的脆弱心理和愚昧落后的迷信观念，歪曲利用宗教的概念，自诩为救世主，宣扬自己所谓的各种特异功能，迷惑信众，对追随者实施专制统治。

(3) 对“末世论”的阐述不同，目的和作用不同。宗教用来引导信徒忘却现实苦恼而企盼未来幸福生活和向往彼岸的世界，缓和社会矛盾，因而具有帮助统治者对民众进行“教化”的功能和维护社会稳定的作用。但是，“末世论”被中外邪教利用后，成为邪教反社会、反科学的主要邪说，用以恐吓世人，加强对信徒的精神控制，具有破坏正常社会秩序的负面功能和危害人民生命财产安全的消极作用。宗教认为“世界末日”的来临在遥远的未来，引导人们祛恶向善。而当代邪教却篡改成“世界末日”即将来临，只有加入其教，才能得到拯救。以此来恫吓、胁迫人们，并借此实现其建立神权统治的野心。

(4) 邪教组织及其活动是诡秘、邪恶、危害社会的，与宗教组织及其社会功能有本质的不同。当代各种宗教，无论传统宗教还是新兴宗教，都具有与社会形态良好的适应性。它们多以济世、护国、利民为宗旨，其活动都能在法律范围内进行，在社会的各个方面发挥着特有的协调功能和平衡作用。邪教则不然，邪教的本质特性是反人类、反科学、反社会、反政府。因此，邪教组织和活动必然是诡秘的、邪恶的、难见天日的，它往往还有严密的组织结构，采取秘密结社的方式进行非法活动，行为十分诡秘。

四 封建迷信与邪教的区别

尽管封建迷信与邪教在反对科学、宣扬愚昧方面有许多共同点，但是，二者之间还是有一定区别的。

从思想根源上看，封建迷信主要是人们在生产力水平低下、科学不够发达的社会条件下愚昧无知的产物；邪教则是利用封建迷信的余毒和人们科学思维方式的缺乏来宣传歪理邪说。

从社会背景上看，封建迷信起初是由于适应了统治者压迫人民的需要、得到统治者的支持发展起来的；邪教往往受到所在国政府的限制和打击。

从作用危害上看，封建迷信活动在客观上会扰乱社会秩序，破坏社会安定，但是搞迷信活动的人大多在主观上并没有反社会的政治目的。而邪教的一切活动，都是组织者有计划、有目的地反对社会和政府的行为。因此，邪教的社会危害更大。

从组织形式上看，封建迷信活动具有群众性、自发性的特点，邪教则有严密的组织结构和管理制度，对信徒进行着严格的精神控制和人身限制。

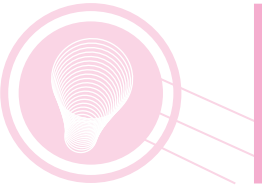
五 邪教的危害

邪教的本质、特征和骗人手法，无不说明它是社会的一股邪恶势力，这就决定了它必然从事罪恶行径。邪教虽然种类繁多，千奇百怪，但它们对个人、家族和社会所产生的危害有很多相同或相似之处，概括起来，主要表现在以下方面：

- (1) 残害生命，侵犯人权。
- (2) 骗取钱财，精神控制。
- (3) 破坏生产，扰乱社会。
- (4) 侵蚀政权，践踏法律。

六 邪教的识别与防范

邪教活动具有很强的隐蔽性和欺骗性。邪教组织威逼利诱，软硬兼施，常常使善良的人们深陷其中，难以自拔，直至家破人亡。广大群众只有识别了邪教惯用的骗术，才能自觉增强防范和抵制邪教侵蚀的能力。邪教常用的骗人手法：



1. 用歪理邪说欺骗人

邪教组织要达到敛财、控制成员等目的，首先就要骗人相信，引人崇拜。这些歪理邪说最主要的有“末世论”“劫难说”“巫神论”“天国说”等，这都是古今中外许多邪教惯用的谎言。

2. 用宗教的幌子蒙蔽人

邪教往往都是以宗教的面目出现，多数冒用“基督教”或“佛教”的名义，给自己披上一件合法的外衣，以欺骗群众，逃脱法律制裁。

3. 用治病、免灾诱人

邪教往往都在老百姓日常最关心的平安、健康等问题上打主意、做文章，通常用治病、免灾作为最初的诱饵，鼓吹“只有加入他们的组织才能消灾避难、治病强身，一年四季保平安”，从而诱惑群众加入其组织。

4. 用各种封建迷信把戏吓唬人

邪教常常利用人们对鬼、神虚构的超自然力量的恐惧心理，以看相算命、装神弄鬼、蚂蚁写字、白纸显字、玩符谶等封建迷信手段哄骗、恐吓群众加入邪教。

5. 用套近乎、小恩小惠笼络人

为笼络群众，邪教利用人们生活困难、需要帮助、看重实惠的现实需要，先套近乎，拉关系，再假装关心，投其所好，用小恩小惠拉人入伙。

6. 用暴力行为胁迫人

用暴力行为胁迫人，也是一些邪教的突出特点。被欺骗、诱惑、恐吓而进入邪教组织的人员一旦看清其真实面目醒悟过来，想要摆脱邪教纠缠时，邪教头目就会撕掉伪装，露出狰狞面目，用暴力手段胁迫其继续参加违法活动。

简单的识别方法就是：

- 让你荒了田、抛了家、弃了学去相信“神”的是邪教；
- 宣扬“世界末日”就要到了，只有加入他们的组织才能得救的是邪教；
- 鼓吹入了“教”能治病、能消灾避难的是邪教；
- 欺骗、威逼妇女受教主凌辱的是邪教；
- 说传统宗教过时了，要信新“神”的是邪教；
- 非法聚会时鬼鬼祟祟、乱喊乱叫、乱唱乱跳的是邪教；
- 让你用骗人手段诱使他人加入的是邪教；
- 加入后不让退出的是邪教；

——把社会、政府、普通老百姓当成“魔”的是邪教；

——以“神”的名义煽动成员对抗政府的是邪教。

只要我们掌握了邪教的基本特征和骗人手法，保持高度警惕，就能够抵制和防范邪教，就能远离邪教，远离灾祸，幸福安康。

案例警示



2009年7月5日，新疆乌鲁木齐发生严重的打砸抢烧事件，共造成191名无辜群众和1名武警官兵身亡，1000多人受伤。境内外“疆独”分裂势力通过相互勾结，制造了这起打砸抢烧事件，严重破坏了社会秩序和社会稳定，应该受到国家法律的严惩。

思考练习

1. 简述总体国家安全观的五大要素和五对关系。
2. 总体国家安全观十三个安全领域指的是什么？
3. 简述总体国家安全观的重大意义。
4. 说出邪教的主要危害。
5. 如何防范邪教渗透？

第二章 人身安全





格言

我们无法控制他人的行为，但可以从自身做起，不给居心叵测的人任何下手的机会。

大学生的人身安全，是指大学生的身心、生命没有危险，不受威胁，不出事故，安然无恙。因此，大学生的身心、生命安全，是大学生最重要、最基本的安全。

第一节 户外运动安全

户外运动主要包括徒步旅游、登山、徒手攀登、野外露营、蹦极、漂流等。这种回归大自然、远离城市喧嚣的生活方式是人们物质生活水平提高后不可阻挡的，在寻找快乐的同时征服自我，是一种时尚性的运动。

当然，大自然在带给我们快乐和健康的同时，也充满了各种各样危险和不确定因素。因此，必须注意出行安全。没有安全保障的项目是绝对不能做的，没有安全把握的路径绝对不能涉足。

一 游泳安全

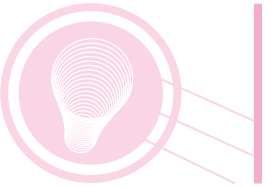
游泳是大学生们喜爱的运动，如果没有足够的安全防范意识，常常会发生溺水事件。为此，同学们要注意以下几点：

（一）游泳安全要点

学游泳一定要在水浅的游泳池里，并且要有识水性的人陪同。学会游泳之后，没有人带领绝不能到江、河、湖、海或池塘里游泳。在这些地方游泳，下水之前要先观察地形情况，遇到水中有暗流或漩涡、淤泥、乱石、水草等，要赶紧离开，以免陷在淤泥里、卡在暗礁中或被水草缠住不能脱身。在不明水下情况的地方绝对不能跳水。

游泳时要注意安全，在近水的地方玩耍也得小心。在沙滩或砂岩上停留时，要观察周围的情况，有些沙滩一眼看上去是实的，但是其实下面有裂缝或底层是空的，如果人在上面动作太大，就会出现沙崩，将人埋在下面。在海滨玩耍时，要注意涨潮落潮的规律，涨潮时要迅速离开海边，免得被潮水卷走。

下水时切勿太饿、太饱，饭后一小时才能下水；下水前应试试水温，若水太冷，就不要下水，以免抽筋；下水前观察游泳处的环境，若有危险警告，则不能在此游泳；外出旅行时不要在地理环境不清楚的峡谷游泳，这些地方的水深浅不一，而且凉，水中可能有伤人的障碍物，很不安全；游泳时不得跳水。



大学生安全教育

入水前一定要做伸臂、弯腰、压腿、转身等简单的热身动作，使全身的关节、肌肉、内脏器官以及神经系统都进入活跃状态。入水前要先用池水淋头部、胸腹、四肢等部位，不要猛然扎入水中，否则很可能会头痛。

一次游泳时间不能过长，要量力而行，注意休息。过度疲劳容易造成脑缺血，引发头晕脑涨等问题。

游泳时如胸痛，可用力压胸口，等到稍好时再上岸。腹部疼痛时，应上岸，最好喝一些热的饮料或热汤，以保持身体温暖。

（二）怎样预防溺水

千万不要在不知深浅的水域单独学习游泳。下水前要做好准备运动，以免由于冷水刺激产生痉挛。疲劳、饥饿时不应下水，患有冠心病者或其他严重疾病者，不宜单独行动，以防在游泳中发病而溺水死亡。游泳前不宜过度换气，以免呼出大量二氧化碳气体，使体内二氧化碳含量降低以致不能刺激呼吸中枢，而在水中不知不觉地陷入昏迷状态。

（三）溺水自救方法

对水情不熟而贸然下水，极易造成生命危险。万一不幸遇上了溺水事件，溺水者切莫慌张，应保持镇静，按照以下方法积极自救。

对于手脚抽筋者，若是手指抽筋，则可将手握拳，然后用力张开，迅速反复多做几次，直到抽筋消除为止；若是小腿或脚趾抽筋，先吸一口气仰浮水上，用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾，并用力向身体方向拉，同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上，帮助抽筋的腿伸直；若是大腿抽筋时，可同样采用拉伸抽筋肌肉的办法解决。

（四）正确抢救溺水者

救人者下水前尽量脱去外衣，下水后应从落水者背后接近救护，或扔下救生圈、木板等漂浮物相助。如救出后溺水者已失去知觉，应以最快的速度进行抢救。抢救时，第一，使其头偏向一侧，并立即撬开口，清除口鼻内泥沙、污物，将舌头拉出口外，保持呼吸道通畅。第二，救护者取半跪姿势将溺水者俯卧，将其腹部横放在膝盖上，轻压其背部；或取站立位，用双手抱溺水者腹部，使其胃和气管内的水排出；或将其腹部放在急救者肩上扛着快步奔跑，使其积水倒出（切忌因倒水过久，而忽视人工呼吸和胸外心脏按压）。如其呼吸停止，应及时进行胸外心脏按压与人工呼吸，同时按压或用针刺刺激其人中、十宣等穴位。如果抢救无效应及时请医务人员进行进一步的抢救。自动呼吸恢复后，可活动、按摩其四肢（向心性按摩），促进其血液循环，也可喂其些热茶、姜糖水、热酒。

二 滑冰（雪）安全

（一）滑冰注意事项

（1）滑冰时的着装应具有弹性以便于运动，初学滑冰的人最好穿长袖衣裤以免摔倒时擦伤皮肤。由于怕冷或怕摔痛，初学者往往穿得过多过厚，这样妨碍了运动。其实，滑冰也是一项比较消耗体力的运动，所以你根本不用担心站在冰面上会冷。此外，滑冰的时候身上不要带硬器，如钥匙、小刀、手机等，以免摔倒时硌伤自己。

（2）上冰前先要佩戴护肘、护膝、手套、头盔等防护用具，夏季应穿着长裤。

（3）滑冰者上冰前应检查冰鞋是否穿着正确并系好鞋带。初学滑冰的人穿冰鞋时，前两三个扣眼的鞋带可系得稍微松一点儿，后面的鞋带要系紧，脚腕在鞋里不晃动，才好向两侧倾斜使劲蹬冰。

（4）滑冰者上冰前应做热身运动，使身体充分伸展。

（5）滑冰者滑冰时身上应避免带尖锐物品，以免摔倒后被划伤。

（6）应具备正确的站立姿势。两脚略分开约与肩同宽，两脚尖稍向外转形成小“八”字，两腿稍弯曲，上体稍向前倾，目视前方。身体重心要通过两脚平稳地压到刀刃上，踝关节不应向内或向外倒。

（7）上冰后尽量保持身体平衡，始终沿逆时针方向滑行，不要高速滑行，不要追逐打闹，未经同意，不要穿专业跑刀上冰。如果具备条件，可以请教练进行指导。每次练习时，应每隔10~15分钟休息2~3分钟；当身体疲劳时应脱掉冰鞋，放松小腿和脚部肌肉；初次上冰后出现两腿肌肉紧张和酸痛现象，属于正常，几次练习后，这种感觉会自然消失。

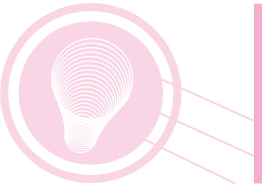
特别强调：滑行时要俯身、弯腿，重心向前，就是滑倒了，也要往前摔，这样就摔不着尾骨。线手套必须戴上，免得摔倒后让后面人的冰刀划伤手。

（8）如果在江河湖面上滑冰，一定要注意冰的厚度及承载能力，以防踏破冰面，掉入水中。速滑时，还要注意观察前面有无冰窟窿，以防落入水中。

（9）滑冰时，万一落入水中，应当使身体尽量平衡，先将脚踏到冰面上，一手按住冰面，另一只手猛推冰缘，身体借势向上翻滚，一般不会压塌冰缘，可顺利脱险。

（二）滑雪注意事项

（1）掌握滑雪场的场地情况和气候情况。一般来说，正规的滑雪场内的雪道上都有道标，不同颜色和形状的道标代表不同级别。绿色圆圈表示初学者雪道，坡度一般不超过



40°。蓝色方块表示中级雪道，一般不超过 65°。还有黑色钻石高级雪道。每一色中当然也有容易、中等、困难之分，而且相差相当大，比如 5°~40°都可以是绿道。一般来说，越好的雪场，难度越高。世界一流的雪场的绿道有的会比通常雪场的蓝道更陡。黑钻中还有双黑钻这一级别，是顶级难度的雪道。冬季不要贸然去深山峡谷或荒无人烟的地方滑雪。

(2) 做好滑雪前的准备。事先要认真检查滑雪板和滑雪杖，包括有无折裂的地方、固定器链接是否牢固、附件是否齐备等。滑雪板应牢固地系在脚下，但又能顺利地解下。要穿鲜艳服装，以便能及时被发现。

(3) 初学滑雪应注意循序渐进，量力而行。在滑雪之初，初学者主要应掌握四种滑降技术（直滑降、斜滑降、犁式滑降和半犁式滑降）和两种转弯技术（半犁式转弯和半犁式摆动转弯），并了解相应的技术要领。由于高山滑雪是加速运动，过快的速度使滑雪者不易控制滑雪板，而转弯过程本身又是减速运动，因此通过转弯可使滑雪者将滑雪板控制在匀速状态。只要将这些基础技术动作学好，并熟练掌握，初学者就能在不同的地形条件下真正体验滑雪带来的无穷乐趣。当滑雪者的技术水平达到能安全地停住，并能避开滑雪道上的障碍物和其他滑雪者时，才能去较高级别的雪道滑雪。

(4) 若停留休息时，要停在滑雪道边上，要充分注意并避开从上面滑下来的人。重新进入雪道时也如此。

(5) 滑雪有句俗语：不怕摔，就怕撞。就是说宁可摔倒，也不要发生碰撞。碰撞是很危险的，不是撞在别人身上，就是撞到树上、拦网上，轻则挫伤，重则骨折。

(6) 不要单独在树林、陡坡和深谷滑雪。一般来说三人以上一起滑雪最安全。

(7) 学会安全摔倒。摔倒时不要随意挣扎，尽量迅速降低重心向后坐。一般情况下，可以举手和双臂，屈身，任其向下滑动，要避免头部朝下，更要避免翻滚。

(8) 平时应学习一些基本的医学知识和急救常识，如受伤时的处理，骨折后应采取的措施等。

(9) 学会科学救人。发现他人受伤，千万不要手忙脚乱地去随意处置和搬动，应尽快向雪场救护人员报告。

三 登山安全

(1) 平时应多进行体能及技能训练，并阅读专业书籍、杂志，随时吸收野外新知。出发前应先做健康检查，尤其是平日很少运动的同学，更需认真检查。

(2) 登山时应有完整的装备及充足的粮食。上山时要带足开水、饮料和必备的药品，以应急需。上山要轻装，少带其他行李，以免过多消耗体力，影响登山。如果要在山上过夜，由于山上夜晚和清晨气温较低，上山要带厚一点的衣服。

(3) 山区气候变化很大，时晴时雨，反复无常。登山时要带雨衣，下雨风大，不宜打伞。

(4) 登山以穿登山鞋、布鞋、球鞋为宜，穿皮鞋和塑料底鞋容易滑跌，为安全考虑，登山时可带一竹棍或手杖。

(5) 活动前或进入山区后，应随时注意气象信息。从上山到下山，均需向留守人员、途中公安机关或家人报告行踪。攀登每一座山峰，都不可掉以轻心。

(6) 登山时应结伴同行，相互照顾，不要只身攀高登险。

(7) 雷雨时不要攀登高峰，不要手扶铁制栏杆，亦不宜在树下避雨，以防雷击。

(8) 登山期间，可多休息，但休息的时间不宜过长，以免着凉。喝水时不可狂饮，否则汗量会增加，更容易造成身体疲劳。此外，行进中应随时调整步伐及呼吸，不可忽快忽慢。

(9) 登山时身体略前俯，可走“之”字形。这样既省力，又轻松。

(10) 切勿让身体及衣物受潮，以免体温散失。在面临危机、疲劳等情况时，维持体温是首要之务。

(11) 切忌在无路的溪谷中溯溪攀登，亦不可在深山无明显路径时沿溪下降。因为高山溪流的地形由缓渐陡，对于登山技能不足、不清楚地势情况的登山者，容易失足跌落，因此，登山时最好能沿途标示记号，或依循前人所留下的旗帜辨别方向。

(12) 千万不要去山中不知深浅的水潭里游泳，即使夏日，泉水也会很凉，发生险情的可能性较大。迷路时应折回原路，或寻找避难处静待救援，以减少体力的消耗。

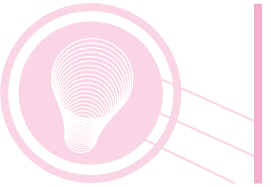
(13) 在高峻危险的山峰上照相时，摄影者选好角度后就不要再移动，特别注意不要后退，以防不测。

(14) 在山林中活动时，切勿乱丢烟蒂，离去时亦应将营火彻底熄灭。

四 野营安全

(一) 选择平坦的地面

在晒日光浴时，你可能喜欢躺在像地毯一样修整光洁的草坪上。但是在露营时，在天然的草地上露营并不是合理的选择，因为草地不够平整，非常潮湿，而且在炎热的天气容易滋生多种蚊虫。森林的层层落叶上或者铺满地面的松针之上、某些富含矿物质的土壤上、水流边的沙滩或者碎石堆上，都是搭建营地的好地方，因为这些地方都很平整。当人躺在防潮垫上时，会发现睡在坚硬而平整的地面上会比柔软但坑洼不平的地面舒服得多。



（二）选择地势的高低

如果有不同的海拔高度可以选择，那么理想的地点应该是可以防风防雨，山洪淹不到的高处，那里也不会受到落石和雪崩的威胁。

另外，海拔高低和温度有直接关系。如果感到寒冷难耐，应该尽量往低海拔地区移动；如果在闷热的天气中，则可以向高海拔移动。

（三）多花一点时间找露营地

有时找一块平整合适的露营地并非容易的事，不是岩石和小土丘多，就是植被生长得过于浓密，但是，多花一些时间找一个更舒服的露营地是十分值得的。在确定安扎帐篷地点时，可以把你的垫子拿出来试着在一块值得怀疑的地面上铺一下，然后躺到上面检查是否过于倾斜或者有明显的突出物，那些都会让人整夜不得安眠。

（四）躲避来自上方的危险

如果你的营地建在了可能发生落石、塌方、雪崩、泥石流的地方，是要冒很大风险的。如果迫不得已一定要在这些地方露营，起码应该避开山脚下的低洼地带和这些可怕的东西直接经过的地方。另外，在树林中寻找搭建帐篷的地点时，应该注意避开那些已经开始往下掉树枝的死树，这有可能扎破你的帐篷或者砸伤人，还应该看一看附近有没有因为靠在别的树木上才没有倒下来的死树枯枝，一场大雨或者一点风都可能让它倒下来。另外，注意观察周围是否有大的蜂巢也很必要。

（五）排水性的优劣

选择营地时，排水的性能十分重要，尤其是在可能有倾盆大雨来临时更是如此，不但应该避免低洼地带，而且也应该避免完全平整的地面，尤其是那种没有缝隙的被压得很结实的土地，这种地面将导致雨水无处可流而且不容易渗入地面。在干燥的地区旅行时，在旱季即将结束的时候，不要选择在干涸的鹅卵石河道上扎营。一场暴雨就可能让这些地方恢复成一条宽阔的河流。在山区旅行，更应该找到洪水可能到达的最高水位线，因为暴雨会使得小溪变成激流，每小时水位可以上涨好几米，甚至完全超出河道的范围，所以虽然河道平坦舒适，但雨季是不适合在这里露营的。

（六）躲避蚊虫

在炎热而潮湿的天气里，成群蚊子对于露营者来说可能是最可怕的东西。这种情况在没有一丝风的夜晚会更加严重，所以在选择露营地时，应该注意不要选择死水塘边、茂密

的草地中和任何可能有积水的地方，这正是蚊子滋生的地方。另外，蚊子不会在通风的地方聚集，所以在闷热的夜晚选择风口的地方是个好主意，比如两座小山之间。刮风的夜晚，应该把帐篷搭建在一个背风处。但在很多时候，建营地时天气是非常平静的，所以应该对天气的变化作出预先的估计。有风的坏天气里，应该尽可能地把帐篷搭在矮灌木丛中或者大石头堆中。在暴风雨来临时，首先要考虑的不是舒适与否的问题，而是选择的地点能否保证帐篷的安全，在大风中平坦的地势并不是好的选择。

（七）搭建帐篷

当选择好营地，准备宿营时，应首先搭建公用帐篷。在营地的下风处首先搭好炊事帐篷，建好炉灶，烧上一锅水，然后再依次向上风处搭建用于存放公用装备的仓库帐篷和各自的宿营帐篷。当整个营地的帐篷搭建好时，烧的水已开锅，可以马上饮用并开始做饭。另外，千万别忘了，在下风处，远离水源的地方再搭上一个简易厕所，以免用时着急难堪。

（八）避免帐篷内炊事

帐篷对火的抵抗力相当脆弱，尤其是内部充满易燃品，如夹克、睡袋等，最好是在内外帐间炊事，或使用一块三夹板垫底，所有的门窗需完全打开通风，避免湿气汇聚于内帐内壁，帐篷内炊事期间严禁有人睡觉或打困，睡袋需收好，避免水淹帐篷等事故发生。禁用煤油炉，它会有刺鼻的味道，同时关火后需将炉具移出帐篷外，避免内帐充满令人窒息的刺激味道。

帐篷折叠收拾前，先晒干后再擦拭干净。雪期时，可利用雪块擦拭干净，不要弄脏睡袋，或将帐篷倒置，晒干、擦拭干净再收。

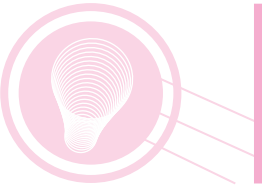
第二节

外出旅游安全

27

一 外出旅游的行李准备

外出旅游时，鞋子选用平时惯穿的运动鞋或散步鞋较为稳妥。但是，若有去往正式场所的计划，则需准备好相应的鞋子。



此外，对外出旅游者而言，上下分身的雨衣和风雪大衣也是必携之物。而那些只游览大城市的人，雨具类只带一把折叠伞就足够了。

小型旅行包和背包等物的选择，由在旅行地点的行动及所持物品而定。背包使两手可以自由活动，比硬旅行箱或大型肩包易于行动，但其不便之处是不易将其中物品取出。因此，可将那些频繁使用的东西或小物品分放于背包侧袋或天盖里。无论如何，旅行中行李应尽量精简为上策，即便缺某样物品也可在现场筹办。

二 外出旅游应注意的安全问题

（一）外出旅游易中毒食物

这里所说的食物是指外出旅游时比较常见或较方便携带的食物。食物中毒是指食用了被致病细菌污染了的食品，如霉变熟食等，常见易中毒的食品有螃蟹、蘑菇、野菜以及腐烂变质的肉类、淀粉类食物和罐头类食品。

1. 水产品

螃蟹及其他各种水产品因味道鲜美、蛋白质丰富而成为现代人们餐桌上的佳肴。由于各种水产品尤其是淡水养殖的水产品，其养殖环境往往被饲料或其他人畜粪便所污染而携带大量病菌，在水产品捕捞离水死亡后，又往往不能及时冰冻而致使病菌繁殖。在人们食用这些水产品时，如果清洗不干净，或烹调时间不够，或做成生拌食品时，便会使人中毒。至于螃蟹，由于它是以水中的腐烂物质为食物，在其胃里往往寄生大量病菌，螃蟹一旦离水死亡，这些病菌便会迅速繁殖而污染全身。人吃了这样的螃蟹自然会中毒致病。

2. 蘑菇

一般食用人工种植的蘑菇不会中毒，但采自山林的野菇要加以区别，对于辨认不清、没有吃过的蘑菇不要采用。那些颜色比较鲜艳或是带有各种斑点的蘑菇，可能就是有毒的。有些常吃的蘑菇如棒蘑、松蘑、黄蘑，虽一般情况下比较安全，但由于自然环境下被其他致病菌类污染，或吸收了土壤中的有毒物质，人类服用后也可造成中毒，这一点也应加以注意。

3. 野菜

在采集野菜时，要注意采集过去吃过的品种。有些野菜往往外形相近，但食用后容易中毒。另一些野菜虽可食用，但如果食用过量也可能造成中毒。最重要的是不要生吃野菜，而做成熟食一般可破坏其中的有毒生物碱，比较安全。

4. 罐头类食品

食用超过保质期的罐头食品特别是肉类罐头都易造成中毒。劣质罐头从外观上看，往往是商标破损、铁盒锈蚀鼓胀；玻璃包装可见罐内食品色浑、结块，与罐壁粘连；铁盖松动，或有汁液流出，并有异味。

（二）外出旅游时食物中毒的自救与救助

食物中毒必然有一个过程，食物中毒时各个阶段的症状是不同的，所以对于食物中毒的救治也要有阶段性。

中毒初期，食物刚刚进入胃部，胃部对食物一面进行消化，一面将食糜排入肠道吸收，这时有毒食物开始被吸收，中毒症状刚刚表现出来，大部分有毒元素尚停留在胃内。此时进行救治应以催吐为主要手段。通过人工办法引起中毒者呕吐，将中毒食物吐出来，达到消除毒素的目的。

中毒后期即食物经胃消化后全部进入肠道，毒素已被肠道吸收较多，中毒症状较重。这时作为自救或他人救助手段应以导泻为主。即采用必要措施，加速肠内残留食糜及粪便的排泄以减少吸收，排出毒素，减轻中毒。最好尽快去医院由医生处置。

食物中毒症状发生后，除采取吐、泻两种解救措施外，还要及时采取治疗措施，如服用抗菌消炎药物，同时注意补充水分。严重者应尽快入院治疗。

（三）外出旅游易中暑的情况

在夏、秋季节，由于气温偏高，空气缺少流动，此时学生外出旅游若长久处于太阳光线直接照射下，会大量失去水分，体内热量不能得到及时散发，便会发生中暑。中暑的症状主要表现为突然感到胸闷气短、呼吸困难、四肢无力，皮肤热烫而无汗，头晕头疼，恶心呕吐，继而昏迷昏睡。因此，在酷暑季节应注意少在阳光下暴晒，外出旅游时注意做好防护，戴好遮阳帽等，并要限制活动量，及时补充水分。

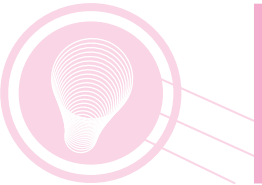
（四）外出旅游中暑的自救与救助

夏、秋季节外出旅游时，一旦有中暑症状，应赶快避开阳光的直接照射，采取必要的解暑措施。

首先要解开中暑者衣扣，敞开衣服，使身体内的热量尽快散发出来。可给中暑者扇风，也可用低挡电扇吹风。有条件的可用毛巾沾温水擦患者四肢甚至全身。

其次要让中暑者多喝水，最好为温盐水或西瓜汁，一方面补充体内水分，另一方面又可解暑降温。对于伴有头疼头晕者，可服用人丹、十滴水等解暑药物。

最后，如果中暑症状较重，患者发生昏迷、抽搐、说胡话、大小便失禁、呕吐等，千



万不要在家里消暑，而要及时送医院救治。须知，严重中暑抢救不及时也会危及生命安全。

（五）山区旅游应注意的安全问题

随着社会的进步、经济的繁荣和人民生活水平的提高，旅游已成为一种时尚。那些名山大川或离城市较近的大自然是旅游者向往的好去处。山区旅游可以领略峭壁绝顶之险，又可以享受鸟语花香之幽，可以忘却城市的喧嚣，又可以荡涤平日的烦恼，但去山区旅游要注意安全。山区旅游有哪些危险呢？

一是滚石。山区多岩石，尤其是土壤植被较少、岩体裸露较多的山脉地区，岩石经雨雪腐蚀极易风化滑动，在外力条件作用下随时可能滚动下落。即使是很小的石块儿从高处滚落也会使人受伤。如果赶上较大岩体崩裂滚落，其后果更是不可想象。

二是洪水。山区夏日往往突降暴雨，大量的降水会在山凹处形成突发洪水，由于山势倾斜以及洪水加速汇集，会造成巨大的破坏力，不但身处下方的人员会被冲走，即使是汽车、房屋往往也会被洪水冲走。

三是泥石流。泥石流是由于雨水或雪水大量渗入土石相杂的山体，使山体重量突增并且产生润滑作用而突然滑动的一种自然现象。泥石流一旦发生往往是大规模的，大量泥土石块顷刻之间冲向低处，对公路、车辆、人畜的伤害力极大。我国西北、西南山区每年都有多次泥石流发生。当然，在山区旅游还有其他危险，像毒蛇、野兽、摔伤、高温、车祸、缆车意外事故等都是要加以预防的。

（六）怎样防止迷路

在山区旅游若没有导游服务，又被如诗如画的大自然所陶醉而流连忘返，那么你可能要迷路，所以有必要掌握一些基本知识以备临时之需。

要防迷路就要学会辨别方向。在晴朗的白日或夜晚，有太阳或北斗星可帮助指引方向；但若在阴雨天气或茫茫林区，要辨方向也需有些窍门。一是观察树木，由于植物喜阳，故树木向阳的一面枝叶繁茂，树干纹理较另一面光疏；二是观察石头，石头向阳的一面往往光滑、裸露，而朝阴一面则粗糙、多苔类植被；三是观察土地，向阳一侧往往草木茂盛，而阴坡则植物稀疏；若在高原地区，即使在夏季，阴坡仍会有积雪或残冰。这样，凡阳面即南面，凡阴面即北面，大致可以辨出方位。

一旦迷路了又该怎么办呢？首先要保持镇静，不要慌张，仔细回忆一下自己走过的路。回想从最有代表性的地点如何走到此处的？如果按原路返回是否可以走出迷途？如果是在密林之中，可试探着往回走，但一定要每走8~10米时在树上做一个记号。可折断一根树枝，也可在树干上划一个痕记，以防再次走错方向时可以返回原地。其次要记住走过

的路两侧的地形地貌，可站在高处观察一下，如发现经过的物记，便可返回该处，再一程一程返回去即可回到出发地，重新弄清方向。最后向有声音的方向寻找出路。山中总有牧人、樵夫或采药人，也应有农民，如迷失方向可静听远处声音，只要有声音便可能会有人活动，就可问清路径。当然，迷路之后，又赶上天色渐晚时要赶紧呼救，求得外援，且不可胡乱地摸索，浪费了时间，失去获救机会。

第三节 应对校园滋扰

从广义的角度来说，校园滋扰是指对校园生活的各种形式的侵犯。在这里，是指对校园秩序的破坏扰乱，以及对大学生进行的无端挑衅、侵犯甚至伤害。

一 校园滋扰常见的表现方式

(1) 校外的不法人员通过多种途径与少数大学生交往结识，如发生矛盾或纠纷，有目的地入校寻衅滋事，伺机进行报复。

(2) 一些受变态心理驱使的不良青年到校内游逛，有意扰乱秩序。

(3) 在一些职工宿舍区与教学区混乱的院校，某些法纪观念淡薄的教工子弟与学生发生争夺活动场地等引发矛盾和冲突。

(4) 有的不法青少年在游泳馆、比赛场地等场所中与大学生发生矛盾，进而发生冲突等。

入校滋扰，有的事先有明确目标，有的并无确定目标。无论是哪种形式，受滋扰的对象往往是大学生。在一些地处城乡接合部或居民密集的院校内，大学生受滋扰的程度往往更深。

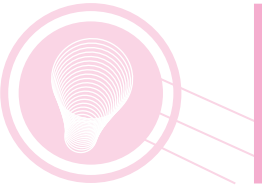
二 校园内易发生滋扰的场所

(1) 体育运动场所，如运动场、溜冰场等。

(2) 公共活动娱乐场所，如礼堂、影剧院等。

(3) 生活场所，如宿舍楼、食堂等。

(4) 学习场所，如图书馆、教室等。



(5) 行人稀少、环境阴暗偏僻的校园边角地带、小树林等。

三 发现形迹可疑人员的处理方式

所谓形迹可疑人员，是指出现在校园内，衣着、行为举止等明显有别于校内师生员工，言语疑点较多或行为诡秘的人员。

遇到形迹可疑人员时，应仔细观察，记住可疑人员的特征，包括年龄、性别、身高、胖瘦、相貌、衣着、口音、动作习惯，特别是身上的痣、瘤子、斑痕、刺花、残疾等各种特征，佩戴的戒指、手镯、项链、耳环等各种饰物的情况，以便向公安、保卫部门提供线索。发现可疑人员应采取正确的方式进行处理。

(1) 主动上前询问，态度要和气，但应仔细询问。如果来人确有正当理由，一般能说得清楚。如是探亲访友的，多半能说出所找对象的姓名及所在院系、年级、班级。必要时还可帮助其找人。

(2) 来人回答问题时疑点较多，所说的院系、专业、年级不符，要找的人根本不存在，神色慌张，左顾右盼等，则可进一步盘问，必要时还可问其姓名、单位，要求查看其身份证、工作证、学生证等证件。为避免矛盾，也可叫学生干部、值班人员出面询问。经核实身份无误，又未进一步发现可疑点时，可由值班人员记录其单位、姓名、来校时间，然后让其离去。

(3) 如来人经盘问疑点很多，不肯说出真实身份，或身边携有可能是赃物、作案工具等物品，应由值班人员或学生治保人员按有关规定与其谈话将其拖住，并打电话报告学校保卫部门，尽快弄清情况。

(4) 对可疑人员进行询问时，一是态度始终要和气，即使对方因激动而吵架，也要与其讲明道理，切不可动手；二是不能随意对其进行搜查，因为这样做是违法的；三是防止可疑人员突然行凶或逃跑，要及时报案；四是做到注意安全、随机应变、以正压邪、急而不乱。

四 遇到滋扰时的处置方式

大学生是大学校园的主人，理所当然要积极维护校园秩序，维护自身的利益，与外部滋扰作斗争。如果处理所遇到的问题，总的要求是：掌握法律武器，依靠组织和集体力量，有理、有利、有节地开展斗争。具体要把握好以下几点：

(1) 做好思想准备，正确看待，积极干预，慎重处理。

(2) 依靠组织，依靠集体的力量，积极干预与制止违法行为。

(3) 注意策略，避免纠缠，防止事态扩大。

(4) 自觉运用法律武器。同时要注意两个问题：一是要坚持以理服人，不要轻易动手，在危及学校、他人和自身安全时，可以实行正当防卫，但要掌握分寸，不要防卫过当；二是要注意掌握证据；三是要加强自身修养，与人和善，不因小事而惹是非。

五 求爱滋扰的处理

在学生中求爱滋扰主要来自两个方面：一是单恋者的纠缠，一方有情，另一方无意，有情者积极进攻，穷追不舍；二是原本存在恋爱关系，因某种原因，一方提出终止，另一方无法接受而苦苦纠缠。为摆脱求爱滋扰，应做到以下几点：

1. 态度明朗

如果你并无恋爱打算，对于那种单恋的追求者应明确拒绝；如果是正处在恋爱中或有追求的对象，你要冷静考虑，如果没有希望，就要明确告诉对方，让其打消念头。态度暧昧、模棱两可，既给对方增加了幻想，也会给自己带来更多的麻烦。

2. 遵守恋爱道德，讲究文明礼貌

在拒绝对方的要求时，要讲道理，耐心说服；要尊重对方人格，不可挖苦嘲笑，更不能在别人面前暴露对方的隐私。

3. 要正确相处，节制往来

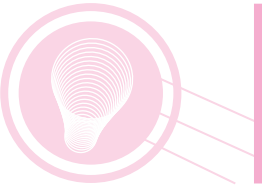
恋爱不成，但仍是同学，不可结怨，更不能成为仇人、敌人。在交往中，最好要减少不必要的往来，以免对方产生“物是人非”的伤感，使对方尽快消除心理上的伤害。

4. 遇到困难，依靠组织

如果制止不了对方的纠缠，或者发生对方可能采取报复行为等，要及时向老师和领导汇报，依靠组织妥善处理，防止意外事件的发生。

六 接到骚扰电话的处理方法

对于异性打来的求爱电话，要端正态度，严词拒绝，不可拖泥带水；对于谩骂电话，可以录音，同时警告对方不要继续，否则将负法律责任；对于推销之类的广告电话挂断即可；对于性骚扰电话，要注意搜集证据，及时报案；对于恐吓电话，要能正确对待，千万不可为隐瞒自己某些不可告人的行为而满足对方要求，否则后患无穷。



七 大学生纠纷与斗殴的预防

发生纠纷是大学生集体生活中常有的现象。日常生活中开玩笑过度、歧视他人、过分利己等都会引起纠纷，严重时甚至导致打架斗殴，从而造成人身伤害。

（一）大学生发生纠纷与斗殴的原因

大学生之间发生纠纷甚至斗殴的原因有以下几个方面：

1. 因没有正确处理纠纷，记恨成仇

学校作为一个集体，成员来自全国各地，每个人的脾气、性格和生活方式都不同。个性张扬的年轻人在一起难免会发生矛盾和摩擦，如果处理不好，遇到纠纷各不相让，会激化矛盾，引发打架斗殴事件。

2. 因恋爱纠葛，由爱生恨

由于大学生的心理还没有真正成熟，爱情观尚未定型，容易发生各种恋爱问题，这些问题可能导致大学生心理失调而采取过激行为，造成人身伤害。

3. 因酗酒失去理智，借机寻衅

一些大学生相聚之时、欢庆之际或离校时刻，往往喜欢喝几杯酒，一旦饮酒过量，大脑就会失去控制，失去了冷静的判断，极易引发矛盾和纠纷。有的大学生借酒发泄自己心中的不满或不良情绪，引发打架斗殴。

（二）预防纠纷与斗殴的措施

要创造一个和谐温馨的校园环境，就必须避免纠纷和严防斗殴，要做到这一点，可以从以下几方面入手：

1. 相互宽容和谅解

在集体生活之中，大学生应该加强思想道德修养，相处时求同存异，相互包容和谅解，用宽阔的心胸对待别人的缺点和错误，学会与不同性格的人和平相处。

2. 妥善处理恋爱关系，正确对待失恋

爱情的核心是责任，是对对方的付出。恋人之间应自愿为对方承担责任，互相尊重对方对爱情的选择。如果因某种原因失恋了，也不要因一时冲动做出害人害己的事，而要努力控制自己的情绪，及时摆脱烦恼，把精力转移到学习和工作中去。