

大学生安全教育教程（第二版）

主 编 朱 斌 钟大平 吴自力

北京出版集团
北京出版社



公共素质课创新型精品教材

大学生 安全教育教程

DAXUESHENG ANQUAN JIAOYU JIAOCHENG

（第二版）

主 编 朱 斌 钟大平 吴自力



扫描二维码
共享立体资源

北京出版集团
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生安全教程 / 朱斌, 钟大平, 吴自力主编
—2 版.—北京: 北京出版社, 2021.8 (2023 重印)

ISBN 978-7-200-16472-5

I. ①大… II. ①朱… ②钟… ③吴… III. ①大学生—安全教育—高等学校—教材 IV. ① G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2021) 第 121577 号

大学生安全教程 (第二版)

DAXUESHENG ANQUAN JIAOYU JIAOCHENG (DI-ER BAN)

主 编: 朱 斌 钟大平 吴自力

出 版: 北京出版集团

北京出版社

地 址: 北京北三环中路 6 号

邮 编: 100120

网 址: www.bph.com.cn

总 发 行: 北京出版集团

经 销: 新华书店

印 刷: 定州启航印刷有限公司

版 印 次: 2021 年 8 月第 2 版 2023 年 7 月修订 2023 年 7 月第 2 次印刷

成品尺寸: 185 毫米 × 260 毫米

印 张: 12

字 数: 270 千字

书 号: ISBN 978-7-200-16472-5

定 价: 35.00 元

教材意见建议接收方式: 010-58572162 邮箱: jiaocai@bphg.com.cn

如有印装质量问题, 由本社负责调换

质量监督电话: 010-82685218 010-58572162 010-58572393

第一章	树立安全意识	1
—	第一节 大学生安全意识的培养	4
—	第二节 安全意识及安全知识	6
第二章	国家安全教育	10
—	第一节 树立国家安全意识	10
—	第二节 保守国家秘密	14
—	第三节 反对邪教迷信	15
第三章	人身安全教育	18
—	第一节 防范人身伤害	19
—	第二节 拒绝黄赌毒	21
—	第三节 珍爱生命	31
—	第四节 防止性侵害	36
第四章	财物安全教育	41
—	第一节 预防盗窃和敲诈勒索	41
—	第二节 预防电信诈骗和网络诈骗	47
—	第三节 远离“校园贷”	58
第五章	交通安全教育	62
—	第一节 预防交通事故的发生	63
—	第二节 交通事故的应对	69
第六章	心理问题及干预	73
—	第一节 心理健康概述	74
—	第二节 心理疾病疗法	79
第七章	突发事件安全教育	92
—	第一节 突发事件应急预案	93
—	第二节 暴恐事件的应对	96
—	第三节 人质劫持事件的应对	100

- 第四节 交通工具爆炸事件的应对 | 105
- 第五节 火灾的预防与应对 | 109
- 第六节 传染性疾病的应对 | 116
- 第七节 食物中毒和燃气中毒的应对 | 124
- 第八节 触电和溺水的应对 | 131

第八章 自然灾害类安全教育 | 136

- 第一节 地震的应对 | 137
- 第二节 雪灾的应对 | 145
- 第三节 雷雨极端天气的应对 | 149

第九章 职业安全教育 | 158

- 第一节 就业应了解的安全法规 | 159
- 第二节 职业病基础知识 | 170
- 第三节 主要危害及防护 | 175

参考文献 | 183

第三章 人身安全教育

学习目标

1. 了解大学校园中常见的人身伤害事故。
2. 了解黄赌毒及抵制方法。
3. 掌握人身伤害的一般应对措施。
4. 掌握性侵害预防的措施。
5. 树立大学生正确的生命价值观。

大学生的人身安全是大学生顺利完成学业的首要条件。近几年来，大学生人身伤害事故发生率较高，这和大学生的安全意识不强、安全防范措施不到位关系紧密。提高自身修养、远离不良场所和嗜好，都是避免人身伤害的有效办法。

案例导读

大一新生斗殴死亡，只因一句话

12月5日，长沙河西某大学，有学生被同学殴打后死亡。家属赶到医院时，孩子已身亡。

校方称，5日凌晨0时15分许，学生田某涛（龙山县湾塘乡人，16岁）从男生宿舍2栋2楼寝室到3楼2331寝室找同学时一脚将寝室门踢开。

由于当时寝室内的同学已经准备休息，一名姜姓同学就跟田某涛发生了口角并有肢体接触。之后田某涛回到自己的寝室，跟室友说自己被打了。田某涛还从其他寝室叫了几人，来到2331寝室找姜某报复。

其间，姚某从床上坐起来说了一句“吵什么吵”。田某涛等人将姚某从床上弄下来，对姚某实施了殴打。

学校学工处、保卫处工作人员闻讯后立即赶来，将姚某送往医院抢救，并及时报警。姚某因伤势较重，于5日凌晨2时31分抢救无效死亡。

据学校学生科科长凌同介绍，通过监控视频发现，当时看到了7个学生进入2331寝室，其中5名学生动了手。

田某涛等5人已被刑事拘留，转送至长沙市第一看守所关押。

想一想

案例中姚某的死亡带给你什么样的警示?

第一节 防范人身伤害

一、大学校园中常见的人身伤害事故

(1) 学校的教学、生活设施质量不合格,对大学生的生活安全形成安全隐患,极易引发人身伤害事故。

(2) 由于安全意识不强,学生之间互相嬉戏、玩耍造成的意外伤害。

(3) 运动时发生的伤害事故。如跑、跳、投过程中的意外伤害,或因当日身体状况不佳引起的安全问题,或违反运动器械管理制度引起安全事故等。

(4) 食物中毒引发传染病的意外伤害。饮食安全卫生问题一直是高校高度重视的问题,与每一个大学生的健康成长息息相关。学校是人群的集中聚集区,一旦发生食物中毒和传染病事件,就可能造成重大损失。

(5) 校园交通事故引发的大学生人身伤害。主要与大学校园周边复杂的交通环境和大学生的交通安全意识有关。大学生频繁地出行往来也是酿成众多悲剧的主要因素。

(6) 挤伤踩踏伤害。事故主要集中发生在楼道、通道、台阶、厕所、校门等人群比较拥挤的场所和学生集中出入的时间段。校园内的栏杆、围墙、湿滑的水泥地面等也可能成为此类伤害的隐性杀手。

(7) 地震、雷击、洪水、泥石流、山体塌方、台风、海啸、冰雹等不可抗的自然因素都有可能给我们的生活带来威胁和伤害。

(8) 暴力滋事、犯罪对大学生造成的人身伤害。诸如抢劫、绑架、杀人、勒索等社会性侵害或校园暴力威胁着大学生的人身安全。

(9) 校园性侵害。“校园性侵害”渐渐成为必须关注的社会问题,也是大学生必须关注的意外事故。在危及大学生安全的侵害因素中,性侵害已成为危害大学生人身安全,影响其身心健康发展的重要因素之一。

(10) 大学生自杀、自残。大学生自杀、自残现象,既是家庭的悲剧,也是社会的悲剧。当今大学生心理素质偏弱已成为较为普遍的现象,由于经济压力、就业压力,学业、爱情方面的原因而导致自杀、自残的大学生数量正在逐年增多。大学生应该懂得在挫折面前从容应对,珍惜宝贵的生命,以积极健康的心态迎接人生的各种挑战,顺利走完人生历程。

(11) 网络欺诈、网络游戏造成的伤害。网络与大学生联系紧密,各种网络信息的传播是对大学生思想的一次考验,不道德网恋、网络欺诈、不健康网络游戏正在成为伤害大学生的重要的不安全因素。

（12）校园外租房居住引发的各类人身伤害。

二、大学生避免发生人身伤害事故需要从自身做起

相对于社会大环境，当今大学校园仍是大学生安全的“避风港”。但社会不良现象在校园中也不可避免，这为大学生的人身安全带来隐患。大学生要保护自己不受到伤害，提高安全意识，做好安全防范，多掌握一些安全知识和救助技能对大学生来说尤为重要。

（一）主动避开危险

（1）大学生要加强自身修养，学会冷静克制，学会包容忍让，避免陷入冲突的漩涡之中。学会与人和谐融洽交往，要严于律己、宽以待人，尽量避免发生摩擦和争执；对于已经发生的摩擦要保持冷静，做事绝不可情绪冲动，不计后果。

（2）树立安全意识，远离危险。危险无处不在，防止在游戏中发生伤害事故。大学生要积极参加学校的安全教育，认真学习必要的安全知识，提高自己的防范意识和能力，增强安全警惕性。

（二）加强自我约束，讲究文明礼貌

要做到严格遵纪守法，自觉规范言行，加强道德修养，提高自控能力，加强沟通，减少摩擦。加强自我约束，不做违章违纪之事本身就降低了与人发生纠纷的概率。俗话说“退一步，海阔天空”，大学生的纠纷多数是由口角引起，所以大学生说话要有分寸，谈吐文雅、以理服人，不说粗话、脏话，不盛气凌人，加强与别人的沟通、谈心就显得很有必要。严于律己，宽以待人，营造良好的人际关系环境。大学生有了这些素质作为处理与周围人关系的支撑，就可以在与他人发生纠纷的时候能认真听取他人的意见，开展自我批评，从自身找原因，主动宽容他人的过失，处理好与他人的关系。

（三）树立法律意识，要有法制观念

首先，大学生要知道用法律来约束自己、用法律来维护自己的合法权益，不做违法违纪的事，不侵害他人利益，不影响他人正常学习和休息。交友要慎重，应避免交一些不三不四的朋友，男女之间交朋友更应该慎重。

（四）不感情用事

不因小事与他人发生冲突，远离寻衅滋事的人员。在与他人相处过程中，要为人谦让，不感情用事，不因小事与他人发生冲突，要懂得以理服人，而不是以暴力手段服人，诚实、谦逊才是加强团结、增进友谊的基础，也是大学生应有的高尚品德的表现。另外，要克服老乡观念、哥们义气，不参与打架斗殴。校园许多群体性安全事故的发生往往是因某一同学与他人发生冲突引起的团伙之间的冲突，从而造成大规模的人身伤害事件的发生，影响了校园安全环境。所以，大学生不要因为老乡观念或者哥

们儿义气，在伤害他人的同时，也毁掉了自己的前程。

三、人身伤害的一般应对措施

我们无法预知人身伤害什么时候会发生在我们身上，因此，我们必须有积极的措施才能保护好自身安全。一旦发生人身伤害时，同学们不要惊慌失措，要冷静应对。

（一）避险脱险

处于危险境地时，首选的防范措施是及时远离危险境地，只要远离危险境地，人身就不会遭受危险的威胁。及时脱险，不仅可以避免自身受到伤害，还可以为未脱险的人员寻求到更多的帮助，协助相关部门消除安全隐患。

（二）正当防卫

在遭受安全危害，又不能及时脱险时，就应该采取正当防卫措施，保护自己的安全，维护自己的合法权益。

（三）寻求援助

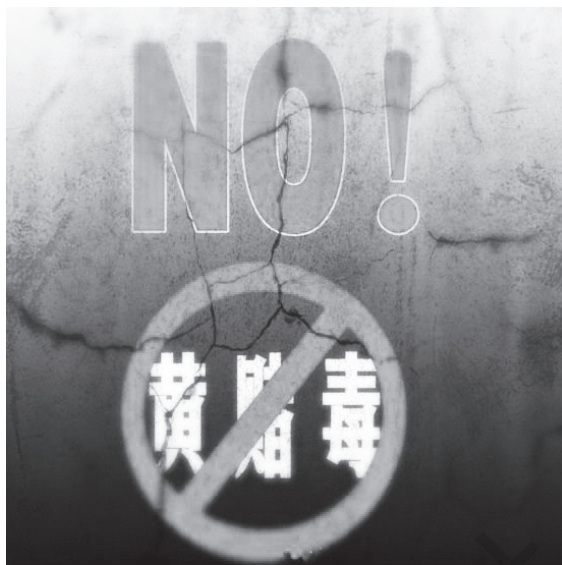
在受到伤害时，除了采取正当防卫措施外，还应采取必要的求助措施，主要包括寻求师生援助、校内保卫人员援助、各类专业援助和法律援助，在他人的帮助下及时脱险或维护自己正当的权益。

（四）证据收集与保全

在人身事故发生时，如果既无法脱身，又无法得到援助之时，就要注重收集有效的证据，包括加害人使用的凶器、遗留物品，加害人的特征、习惯等，为相关部门开展工作提供线索。

第二节 拒绝黄赌毒

当前的大学生都是在学校内深造，与社会的接触较少，社会经验严重不足，不懂得真正踏上社会所面对的压力，还不能很好地适应社会。特别需要指出的是当大学生踏入充斥着各种诱惑的社会中时，各种诱惑不断地向大学生迎面扑来，在各种诱惑面前，大学生往往显得柔弱无力，不知道自己到底在扮演着什么样的角色，以致有个别大学生落入不法分子的圈套，坠入深渊，无法自拔。这些诱惑主要集中在金钱、犯罪、黄、赌、毒等方面，所以，大学生对这些诱惑要尤其注意，做好防范，防止被这些诱惑迷惑，走向犯罪的道路。



一、大学生面临的诱惑

如果大学生不警惕或抵制诱惑的能力较弱，就会不自觉地迷失自己，会为自己以后的生活留下深深的伤痛。当前的大学生要解决的此类问题主要集中在以下几个方面。

（一）情感诱惑

大学生是感情丰富、情感细腻的群体，正处在身心发育的时期，都在追求真正属于自己的一份真挚的爱情，在自己孤独、寂寞的时候就会希望有一个人能够在身边照顾自己。学生又多数在感情面前显示出自己的不理智、自己的幼稚。当爱情来临的时候措手不及，早早地坠入感情的旋涡，一旦沉溺于爱情就放弃了其他所有的东西，把学习抛在了脑后，一厢情愿地用感情去取代学习的地位，有些大学生在对对方没有深入了解的情况下就付出了全部感情，甚至不惜财物，导致上当受骗，甚至发生意外。

（二）赌博诱惑

少数大学生在学习上找不到自己的位置，屡屡碰壁，无所作为，在学习上失落，就想在赌博中找回信心，找到成就感，也可以转移注意力，同时还说不定会有一笔意外的收入。但是他们忽略了赌博会让一个人上瘾，会让一个人陷入其中无法自拔这一隐患。赌博会占用大量学习时间，让大学生荒废学业，造成学生违反校规校纪，甚至走上违法犯罪的道路。

（三）虚荣心的诱惑

虚荣心，从心理学角度来说是一种追求虚荣的性格缺陷，是一种扭曲了的自尊心。人人都有自尊心，都希望得到社会的承认，这是一种正常的心理需要，但虚荣心

的作怪往往让人们忘记了自己的本分，只是注重虚无、不真实的东西。虚荣心强的人，常常把对个人名誉和利益是否有好处，作为支配自己行为的动力，总是在乎他人对自己的评价，一旦别人有哪怕一点点否定自己的意思，便认为失去了所谓的自尊，就受不了了。这种过于追求表面上的光彩、荣耀，以赢得他人尊重的心理是不健康的，是缺乏自信的表现。它不仅会影响人的学习、生活、工作，有时甚至还会使大学生酿成大错，如为了满足虚荣心做偷盗等违法犯罪的事情。

（四）黄色信息的诱惑

大学生处在一个生理发育的时期，这时候的大学生对感情的渴望、生理的需求与日俱增，这时候黄色信息就有了“市场”。黄色报刊、黄色录像、黄色短信……越来越多的黄色信息通过不同的渠道开始在学生中间传播，将本来就处在人生的十字路口的大学生引上了一条错误的道路。

（五）网络的诱惑

科学技术和信息网络的发展使人们更多地接触网络。网络上充斥着很多的色情、暴力等内容，网络游戏所耗费的时间也在大学生生活中占有很大的比重。这时候如果学生把握不住自己，就会卷入网络的洪流中。少数学生沉迷网络游戏、网络聊天、网恋，影响了学业，浪费了钱财，被欺骗了感情。

（六）不劳而获的诱惑

走在大学的校园里，我们可以看见有做假证或者兜售作弊工具的非法广告，在这样的刺激下，很多学生抵制不住这种不劳而获的诱惑，想在学习中寻找捷径，这就很容易陷入不法分子的陷阱，有的因此被学校开除，甚至受到了法律的制裁。

二、黄赌毒的危害

当前大学生面临的社会环境比以往更为复杂，社会上不法分子会通过各种诱惑，引诱大学生从事一些非法的活动。大学生要提高认识，对黄、赌、毒保持高度的警惕，与全社会一起共同维护文明的社会环境。

（一）黄

“黄”是指淫秽物品。《中华人民共和国刑法》对“淫秽物品”的解释是指具体描绘性行为或者宣扬色情的书刊、影片、录像带、录音带、图片及其他淫秽物品。但有关人体生理、医学知识的科学著作不是淫秽物品。包含有色情内容的有艺术价值的文学、艺术作品不视为淫秽物品。

“万恶淫为首”，淫邪的开始也就是毁灭的开端。大学生涉足淫秽物品的危害性是非常大的，同学们要坚决做到不看、不传，更不能走私、制作和贩卖。要洁身自爱，读好书结好友，参加有益健康的文娱活动，做一个心理健康、遵纪守法的人。大学生如果不能抵抗住情色的侵蚀，将会极大地破坏大学生的形象，影响身心健康，危害他

人、危害社会，最终走向犯罪的深渊。为了国家富强、为了个人的前程，大学生要竭尽全力戒除淫邪，远离色情网站、游戏、书刊，净化心灵，发愤图强，刻苦努力，把精力全部集中到自身的价值实现中来，为祖国的繁荣贡献自己的力量。

法律链接

我国法律法规对涉黄人员和行为的惩处有如下规定。

1. 《中华人民共和国治安管理处罚法》中的有关规定

第六十八条：制作、运输、复制、出售、出租淫秽的书刊、图片、影片、音像制品等淫秽物品或者利用计算机信息网络、电话以及其他通信工具传播淫秽信息的，处十日以上十五日以下拘留，可以并处三千元以下罚款；情节较轻的，处五日以下拘留或者五百元以下罚款。

2. 《中华人民共和国刑法》中的有关规定

第三百六十三条：以牟利为目的，制作、复制、出版、贩卖、传播淫秽物品的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金；情节特别严重的，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。为他人提供书号，出版淫秽书刊的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处或者单处罚金；明知他人用于出版淫秽书刊而提供书号的，依照前款的规定处罚。

第三百六十四条：传播淫秽的书刊、影片、音像、图片或者其他淫秽物品，情节严重的，处二年以下有期徒刑、拘役或者管制。组织播放淫秽的电影、录像等音像制品的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金。制作、复制淫秽的电影、录像等音像制品组织播放的，依照第二款的规定从重处罚。向不满十八周岁的未成年人传播淫秽物品的，从重处罚。

第三百六十五条：组织进行淫秽表演的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处三年以上十年以下有期徒刑，并处罚金。

第三百六十六条：单位犯本节第三百六十三条、第三百六十四条、第三百六十五条规定之罪的，对单位判处罚金，并对其直接负责的主管人员和其他直接责任人员，依照各该条的规定处罚。

案例精选

大学生开色情直播被抓

随着直播文化兴盛，部分实况主播为了吸引粉丝关注，偷偷进行情色内容。警方近日大动作扫黄，发现一个打着“美少女直播”名号的平台。据悉，主播往往会私下和粉丝交换联络方式，再互约见面，借机赚外快。

主播晓晓正在读大学，因为想快速赚钱，加入了主打“美少女”的直播平台，某次她和一名男子开直播进行色情表演，这段直播被公安锁定，将晓晓逮捕归案。她透露平常都趁着室友睡着的深夜时段直播，地点就在大学宿舍，且直播时同学就睡在上铺，她把帘子拉起来后，就躲在下铺开直播，认为脱衣躺着就能赚进大把钞票很轻松。

因为进行色情直播，晓晓目前已被学校开除，并被拘留。但现在越来越多的平台游说年轻女孩玩色情直播，借此吸引粉丝下重本购买网站金币，这些平台刻意放宽尺度，让主播大胆尝试各种淫秽的色情表演。

点评：

晓晓法律意识淡薄，错误的人生观、价值观、金钱观，让她一步错步步错，逐渐深陷色情直播，违规违法而不自知。这一行为毁掉了她的花样年华，更是影响了网络环境的健康。

（二）赌

“赌”即赌博，是指利用赌具，以钱财作为赌注，以占有他人利益为目的的违法犯罪行为。赌博是一种丑恶的社会现象，开始参与赌博的原因：一是为了寻求刺激，娱乐消遣；二是试试身手，看看能否有所“收获”。但慢慢地赌博就会成为他们的瘾癖，并且以获取金钱为目的。目前，赌博的花样越来越多，如打麻将、赌扑克（21点、扎金花、梭哈、关牌等）、掷骰子、赌赛马、赌赛狗、轮盘赌、六合彩、打老虎机、跑马机、赌运气以及网上赌博等。

法律链接

《中华人民共和国治安管理处罚法》第七十条规定：以营利为目的，为赌博提供条件的，或者参与赌博赌资较大的，处五日以下拘留或者五百元以下罚款；情节严重的，处十日以上十五日以下拘留，并处五百元以上三千元以下罚款。

《中华人民共和国刑法》第三百零三条规定：以营利为目的，聚众赌博或者以赌博为业的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金。

开设赌场的，处五年以下有期徒刑、拘役或者管制，并处罚金；情节严重的，处五年以上十年以下有期徒刑，并处罚金。

1. 赌博对大学生的危害

赌博是一种容易上瘾的活动，大学生如果长久地沉溺在赌博的毒害当中就会无法自拔，进而产生厌学的心理，就会荒废学业。有关统计资料表明，大学生因为赌博被学校开除学籍的事情经常发生，因为赌博走上违法犯罪道路的现象也是屡见不鲜。赌

博的危害主要有以下几个方面。

（1）导致荒废学业。大学生一旦沾染上赌博后，就被巨大的诱惑所俘虏，经常赌博到凌晨以后，有时通宵达旦。参赌同学经常不按学校的规定正常作息，有的长期熬夜，精神萎靡不振，经常旷课和迟到早退，即便到了课堂，注意力也难以集中。有的干脆白天蒙头大睡，晚上点烛看书应付考试，长此以往，必定难以完成学习任务，导致学业荒废。

（2）助长不劳而获的习气。赌博使人妄想不劳而获，赌博赢了的不会满足，输了的总想着把输了的捞回来，在这样极端而且错误的想法下赌博往往会无休止地继续下去，久而久之会使他们的人生观、价值观发生扭曲，丢掉从小养成的自觉劳动的良好习惯。

（3）严重影响身心健康。赌博经常通宵达旦，影响休息睡眠，扰乱了饮食起居的正常规律，造成生物钟紊乱。赌博时高度紧张，赢钱的人乘兴而往，赢钱了就会强烈兴奋、情绪激动；输钱的人拼命再来，不顾饥寒，精神疲惫，输钱了就会心烦意乱、脾气暴躁，情绪反差极大。长此以往，极易导致疾病缠身。另外，在赌场之中，只是问钱少钱多，易产生好逸恶劳、尔虞我诈、投机侥幸等不良的心理品质。

（4）极易引发事变。一旦赌博，心中千方百计地想要赢对方的钱财，即使是至亲挚友对局赌博，也必定暗下戈矛，如同仇敌；有的因赌博反目成仇，使用暴力；有的因缺赌资而参与偷抢等犯罪活动而锒铛入狱。

（5）破坏人际关系。赌博是一种群体的违法犯罪活动，直接涉及人际关系，也一定会影响到同学之间的关系，同学之间的友爱之情往往会被利害关系所替代。

2. 大学生沾染赌博后的戒赌方法

赌博是一种习惯性行为，戒赌并不容易，但并不是陷入赌博漩涡后就不可救药，只要拥有坚定的意志，绝对可以应付或克服赌博问题。大学生可以尝试以下方法。

（1）一旦决定戒赌，就要坚决与之决裂，做好充分准备，防止反复。避免出席任何赌博场合，避免与有赌博习惯的人来往。

（2）减少持有现金。对手头的现金进行适当分配，限制现金的供应，不留下过多的钱进行赌博活动。

（3）及时寻求帮助。倘若你想找人倾谈你的赌博问题，但又不习惯面对面或不愿向你认识的人倾诉，可以通过电话，向心理医生和社会学家表达你的感受，或商讨戒赌办法。

（4）控制精神压力。通过多参加集体活动、定时做运动或进行休闲活动，驱走闷气，舒缓紧张的情绪。

（5）养成反省的习惯，通过写日记可帮助了解自己的赌博行为，找出赌博的倾向和模式进行反省。

（6）培养其他可取代赌博的爱好，消遣空闲时间，努力打消赌博的念头。

（7）制定学习目标。通过制定一定的学习目标，自我加压，引导自己戒掉赌博

习惯。

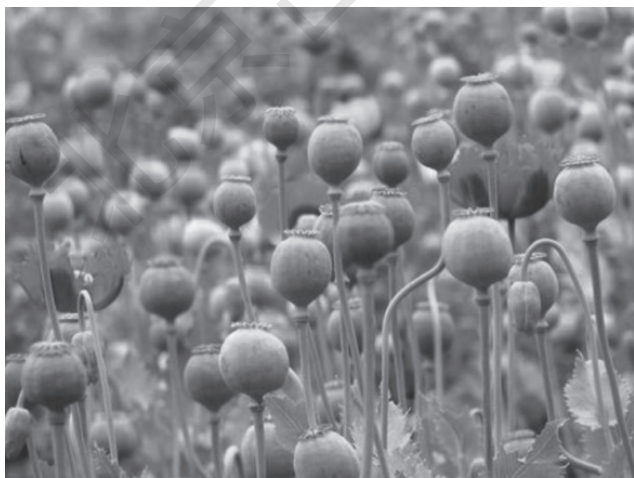
（三）毒

根据《中华人民共和国刑法》第三百五十七条规定，毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。毒品种类繁多，目前已达 200 多种。但一般来说，毒品都有 4 个共同的特征：具有不可抗力，强制性地使吸食者连续使用，并且不择手段地去获得它；连续使用使吸食者有不断加大剂量的趋势；使吸食者产生精神依赖性及躯体依赖性，断药后产生戒断症状；对个人、家庭和社会都会产生危害后果。联合国麻醉药品委员会将毒品分为 6 大类：吗啡型药物（包括鸦片、吗啡、可卡因、海洛因和罂粟植物等）是最危险的毒品；可卡因、可卡叶；大麻；安非他明等人工合成兴奋剂；安眠镇静剂（包括巴比妥药物和甲喹酮）；精神药物，即安定类药物。世界卫生组织将当成毒品使用的物质分成 8 大类：吗啡类、巴比妥类、酒精类、可卡因类、印度大麻类、苯丙胺类、柯特类和致幻剂类。

其他还有烟碱、挥发性溶液等。

1. 常见的主要毒品介绍

（1）鸦片：俗称“大烟”“烟土”“阿芙蓉”等。鸦片是草本类植物罂粟未成熟的果实用刀割后流出的汁液，经风干后浓缩加工处理而成的褐色膏状物。这就是生鸦片。生鸦片经加热煎制便成熟鸦片，它是一种棕色的黏稠液体，俗称烟膏。



（2）吗啡：是鸦片的主要有效成分，是从鸦片中提炼出来的主要生物碱，呈白色结晶粉末状，闻上去有点酸味。吗啡成瘾者常以针剂皮下注射或静脉注射。它对呼吸中枢有极强的抑制作用，如同吸食鸦片一样，过量吸食吗啡后会出现麻痹、昏迷、瞳孔极度缩小、呼吸受到抑制等症状，甚至于导致呼吸停止而死亡。



（3）海洛因：也称盐酸二乙酰吗啡。其来源于鸦片，是鸦片经特殊化学处理后所得的产物。其主要成分为二乙酰吗啡，属于合成类麻醉品。海洛因有多种形状，是带有白色、米色、褐色、黑色等色泽的粉末、粒状或凝聚状物品，多数为白色结晶粉末，极纯的海洛因俗称“白粉”。由于海洛因成瘾最快，毒性最烈，曾被称为“世界毒品之王”，一般持续吸食海洛因的人只能活 7~8 年。

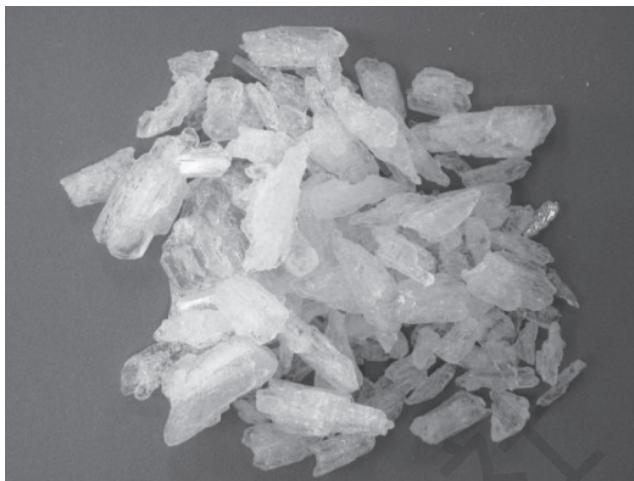
（4）大麻：大麻是一年生草本植物，通常被制成大麻烟吸食，或用作麻醉剂注射，有毒性。长期使用会出现人格障碍、双重人格、人格解体，记忆力衰退、迟钝、抑郁、头痛、心悸、瞳孔缩小和痴呆，偶有无故的攻击性行为，导致违法犯罪的发生。



（5）可卡因：是从植物叶片中提炼出来的生物碱，其化学名称为苯甲基芽子碱。它是一种无味、白色薄片状的结晶体。毒贩贩卖的是呈块状的可卡因，称为“滚石”。可卡因服用方式是鼻吸。可卡因是最强的天然中枢兴奋剂，对中枢神经系统有高度毒性，可刺激大脑皮层，产生兴奋感及视、听、触等幻觉；服用后极短时间即可成瘾，并伴以失眠、食欲不佳、恶心及消化系统紊乱等症状；精神逐渐衰退，可导致偏执呼吸衰竭而死亡。

（6）甲基苯丙胺：俗称冰毒，属联合国规定的苯丙胺类毒品。主要来源是从野生

麻黄草中提炼出来的麻黄素。形状为白色块状结晶体，易溶于水，一般作为注射用。长期使用可导致永久性失眠，大脑机能破坏、心脏衰竭、胸痛、焦虑、紧张或激动不安，更有甚者会导致长期精神分裂症，剂量稍大会中毒死亡。



2. 毒品的危害

毒品的危害有很多，归纳起来最主要的危害有两大类。

(1) 吸毒对个体身心的危害。此类危害主要包括四个方面：第一，吸毒对身体具有毒性作用，是指用药剂量过大或用药时间过长引起的对身体的有害作用，通常伴有机体的功能失调和组织病理变化。中毒主要特征有：嗜睡、感觉迟钝、运动失调、幻觉、妄想、定向障碍等。第二，对身体具有戒断反应，是指长期吸毒造成的一种严重和具有潜在致命危险的身心损害，通常在突然终止用药或减少用药剂量后发生。许多吸毒者在没有经济来源购毒、吸毒的情况下，或死于严重的身体戒断反应引起的各种并发症，或由于痛苦难忍而自杀身亡。戒断反应也是吸毒者戒断难的重要原因。第三，吸毒导致精神障碍与变态，吸毒所致最突出的精神障碍是幻觉和思维障碍。表现为吸毒者行为特点围绕毒品转，甚至为吸毒而丧失人性。第四，极易感染性疾病。静脉注射毒品给滥用者带来感染性并发症，最常见的有化脓性感染和肝炎，及令人担忧的艾滋病问题。此外，还损害神经系统、免疫系统，易感染各种疾病。

(2) 吸毒对社会的危害。此类危害主要包括以下三个方面：第一，毒品活动加剧诱发了各种违法犯罪活动，扰乱了社会治安，给社会安定带来巨大威胁。在吸毒的人的意识里，毒品就是生命的源泉，为了维持自己的生命他们需要大量的钱财来购买毒品，可是众所周知，毒品的价格是相当昂贵的，吸食毒品就相当于在吸食手里的钱财，钱财的短缺往往会让那些吸食毒品的人走上极端的道路，通过犯罪来获得钱财供他们购买毒品，最终走上违法犯罪的道路。第二，吸毒导致身体疾病，摧残意志和精神，荒废学业。吸食毒品使人逐渐懒惰无力，意志衰退，智力和积极性降低，记忆力减退，最终导致学业荒废，使人终生一事无成，造成社会财富的巨大损失和浪费，同

时毒品活动还造成环境恶化，缩小了人类的生存空间。第三，吸毒者在自我毁灭的同时，也破坏自己的家庭，使家庭陷入经济破产、亲属离散，甚至家破人亡。

3. 大学生吸毒的原因

（1）好奇心的驱使往往会使大学生产生多种尝试行为。20岁左右的青少年在生活上开始趋向于独立，对社会上的许多事物都有极大的兴趣，加之对毒品危害的严重性认识不足，轻信自己有足够的毅力和控制能力，此时如不加以正确引导，一旦和吸毒者接触，很容易染指毒品。

（2）漠视法律，认知能力差。社会知识差，认为吸毒没有任何社会危害；法律知识差，认为吸毒是一种时髦的生活享受，不认为吸毒违法；生理知识差，认为毒品不会成瘾或成瘾后可轻易戒除；由一种无知的心理驱动致使染毒。

（3）被居心不良人员诱惑。处在吸毒环境中（与吸毒人员接触、进入非法吸毒场合）的人，受诱惑的可能性很大，一些认识能力差、判断力和预见性不强的人，极易被诱惑。

（4）被不法分子欺骗。吸毒是高档人的生活方式、吸毒能提神减肥、吸毒可治百病等——吸毒者为了销售毒品，以卖养吸，常常向那些社会经验不足的人把毒品夸得天花乱坠，一开始慷慨解囊、免费招待，一旦致人成瘾、欲罢不能后，便可不断地在受害者身上攫取毒品的巨额利润。

（5）生活无聊，寻求刺激。毒品能使人产生欣快感，毒品对人体的刺激一般都强于其他行为的刺激。生活无聊、喜欢寻求刺激的人，往往容易吸毒。

（6）意志消沉，寻求解脱。大多数人在生活中会遇到诸多挫折和烦恼，一些人不是认真查找原因，吸取教训，以客观、正确的态度去对待挫折，而是为了得到心理上的解脱，加之对毒品的无知或受欺骗、受诱惑，用毒品来麻醉自己，结果是求得暂时的解脱，而最终陷入更大的烦恼之中。

4. 大学生如何远离毒品

（1）自觉学法，牢固树立法制观念，时刻清醒地认识到行为的合法与非法性，凡是法律法规明令禁止的行为，坚决不沾不染，树立“涉毒违法，违法必究”这个观念，不侥幸、不好奇，做知法守法的好公民，自觉地将毒品拒之门外，这是远离毒品的第一道，也是关键的一道防线。

（2）充分认识毒品的危害，培养高尚的道德情操。具备明辨是非能力的人面对种种社会现象时能够对正确的良好的行为感到崇尚和敬仰，对错误的行为感到不满、愤恨，并能自觉地抵制不道德行为、不良嗜好的诱惑。充分认识参与毒品违法犯罪活动的危害性，珍视自己的生命，提高抵御毒品的能力。不要放任好奇心，不要以身试毒，否则必然要付出惨痛代价；不抱侥幸心理，绝不要有“第一次”。

（3）不结交有吸毒、贩毒行为的人，慎交朋友。遇有亲友吸毒，一要劝阻，二要回避，三要举报。远离毒品场所，严防毒品侵害。不要在吸毒场所停留，不做被动吸

毒者。

(4) 不信谎言，避免受骗。不要听信毒品能治病的谎言，吸毒摧残身体，根本不可能治病。不要听信吸毒是“高级享受”的谎言。吸毒一口，痛苦一生。不要接受吸毒人的香烟或饮料，因为他们可能会诱骗你吸毒。

(5) 不追求刺激，不消极厌世。不要盲目追求感官的刺激。许多人就是因为空虚、追求刺激而走上吸毒道路的。“吸食毒品犹如玩火”，酿成恶果追悔莫及。不要因为遇到不顺心的事而以吸毒消愁解闷。要勇敢面对失学、失恋等人生挫折。培养兴趣，丰富生活。培养广泛的兴趣爱好，避免孤僻的生活方式。

(6) 自觉抵制毒品，和涉毒违法犯罪行为作坚决斗争。毒品危害之大是常人难以想象的，自觉抵制毒品，就要从和自己身边的涉毒违法犯罪行为作斗争做起，全社会每一个人都行动起来，我们身边的毒品和悲惨的故事就会越来越少，最终创造一个没有毒品的和谐社会，最终保护的是我们亲戚、朋友、家人和自己的利益。

(7) 一旦沾染毒品，要主动向老师和学校报告，自觉接受家长及社会有关部门的监督，进行戒除及康复治疗。

第三节 珍爱生命

学生阶段是青年人逐步走向社会的重要时期，他们的社会责任感关系到社会化的进程。大学生群体是备受人们期盼同时拥有更多机会承担社会责任的群体。党的二十大报告就用一段话殷切寄语青年：“广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年，让青春在全面建设社会主义现代化国家的火热实践中绽放绚丽之花。”责任意识是一个人、一个民族前进的精神力量，是一个国家、一个社会发展的动力，是建立优秀品质、培养良好行为的首要因素。决定一个人成功与否最重要的因素不是智商、领导力、沟通能力、组织能力等，而是责任，由此可见责任的重要意义。



社会责任感是指对自己所履行的各种义务以及应该承担的社会责任的自我意识，是对社会责任的觉悟。它是一种自律意识，是个人对自己行为的一种约束，同时也是对人们自身发展提出的一种要求。责任感的本质特点决定了责任感的重要价值，责任感实际上就是人的一种心灵秩序，它可以很好地遏制扭曲的权利和膨胀的物欲私欲，校正人的不正确行为和无限制自由，帮助人类实现良性的运行。

一、生命的价值

人的生命是短暂的，是有限的，每个人的生命又都是丰富的，有内涵的，每个人都有他自己存在的价值，都有自己成功的定义，每个人都必须面对的一个问题就是生命价值的标准和评价。生命价值评价的根本尺度，是看一个个体的人生活活动是否符合社会发展的客观规律，是否通过实践促进了历史的进步。对我们来说，在我们今天所处的社会主义社会中，衡量人生的价值，标准就在于劳动以及通过劳动为自己带来的满足感和对社会的贡献。大学生作为社会的新一代，生命价值更不容忽视，大学生要在自己有限的生命中努力来实现自己的价值，发挥自己的作用。大学生要在以下几个方面努力，以体现自己的生命价值。

（一）树立可行的目标并坚持不懈地追求

目标就好像是一个指向标，在人们迷茫的时候可以为人们提供参考的方向，在人们放弃的时候可以重新唤起人们的激情。拥有了目标，大学生的生命价值在履行的过程中就会变得顺利，就会有自己努力的方向，就不会中途丧失了动力。人生都是由无数的困难组成的，都是由无数的挫折造就的，正是因为这些挫折，我们的生命的价值才会显得更加崇高。面对挫折，坚持自己的目标，始终相信自己的努力可以攻克一切的难关，自己的生命价值可以在挫折的折射下拥有更加丰富的内涵。追求自己的目标，生命的价值就不再遥远。

（二）奉献社会，服务他人

“人的生命是有限的，而为人民服务是无限的。我们要把有限的生命投入到无限的服务中去。”雷锋同志一生都在用自己的行动诠释着这句话的真理。在经济快速发展的社会，大学生不应该习惯接受别人的服务与帮助，更不能淡忘了付出的意义。踏踏实实为人民服务，做好自己的本职工作，在为人民服务中实现自己的价值，在为人民服务中履行自己的职责，自己的生命价值在为人民服务中就会变得更加清晰，更加具体。

（三）团结合作，关心集体

大学生是社会中的一个人，每天都避免不了和别人打交道，以后的就业、生活都是在社会这个团体中进行的。这就要求大学生学会团结合作，培养团队意识，学会和别人配合，利用集体的优势，扬长避短，这样才能更好地发挥自己的能量。集体是个大熔

炉，大学生要在集体生活中得到锻炼，时刻把集体的利益放在首要位置，关心集体、服务集体。

（四）孝敬父母，关爱亲人邻里

大学生要勇于承担起家庭的责任，孝敬父母，照顾家人。要学好本领，创造财富，改变家庭经济状况，为家庭分忧。要和亲戚邻居和睦相处，共同建设和谐社区。

（五）学会换位思考，为他人着想

“己所不欲，勿施于人。”这就是要求大学生在和别人交往的时候要学会换位思考，将自己假设在别人的位置上考虑问题。不能一味地用自己的思想去要求别人，要记住是你自己教会别人应该怎么对待你，这样的话大学生的人际关系才会和谐，大学生的生命过程才会更加精彩。

二、切莫轻生

大学生生命价值观整体上是积极、健康、乐观的。尽管少部分大学生也存在着悲观、消极、功利化倾向，但是大多数学生能够正确认识生命，积极乐观地实现自身生命价值，这是通过思想政治教育所取得的积极成果。虽然生命价值观教育作为新领域在我国起步比较晚，但已经引起人们广泛的关注。生命价值观是一种生活态度和人生理想。个体的生命价值观会直接影响到个体的行为方式和实践活动。所以，要及时发现大学生生命价值观的偏差，并给予正确引导和纠正。只有这样才能预防或减少大学生生极端行为的发生，保证大学生身心健康发展。因此，要通过开展大学生生命价值观教育，引导大学生识读生命意义，尊重热爱一切生命，树立正确的生命价值观，自觉提升自身生命价值，在和谐统一中实现人生理想。据中国心理卫生协会资料显示，自杀在中国已成为位列第五的死亡原因，仅次于心脑血管病、恶性肿瘤、呼吸系统疾病和意外死亡。而在 15 岁至 34 岁的人群中，自杀更是成为首位死因。大学生自杀问题在社会上已经成为一个不再隐晦的问题，大学生自杀事件在我们的身边不断发生。

（一）大学生轻生的原因

1. 心理障碍

其实每个人都有一定的心理问题，做得好的话问题就可以迎刃而解，反之就会走向极端。当大学生在生活或学习的过程中遇到困难或挫折的时候，有的人可以自我调节成功，但有些则不能，如果此时仍没人可以和他一起分析问题，就会产生自杀的冲动。每个人都会产生冲动，这就需要有冲动的控制或者冲动引导机制，要不然就容易发生自杀的情况。

2. 学习和就业压力大

这种现象往往在重点大学中出现得比较多。一般情况下，当某个学生考入重点大学时就会觉得就业前景比较好，一切都在向好的方面发展。可是，当面临的事情发生

变化时，例如学习成绩落后、对学的专业不满意等，大学生会觉得对不起家人或觉得将来无法找到好的工作，不会有成功的人生，感觉上学已经没有用了，而回家后又觉得丢人，这种愿望和学习各方面都不适应的现状，就会给他们造成较大的压力，使他们经常感到紧张、焦虑、身心疲惫，最终就会产生轻生的念头。

3. 情感挫折

情感挫折是大学生自杀的又一个重要的原因，据资料显示，约有 40% 的大学生自杀是因为恋爱失败。不管是被遗弃或者是结束一段感情，不管是责任在对方还是在自己，有些大学生没有能力收拾好这个残局，不知道该如何去面对自己一个人的生活，有的会陷入孤独与绝望，感到自己没有了爱情就会失去一切，自己无法忍受这样的背叛和欺骗，不能接受自己失恋的事实，在偏激和失望中就会走上自杀的道路。

4. 生理疾患

大部分天生的疾患是无法改变和治愈的。其中有些人虽然身残志不残顶着别人异样的眼光，跨过高考的“羁绊”，进入了大学。但随着年龄的增长，自我意识越来越强，就会逐渐关心注意别人对自己的看法，自己的生理疾病就有可能成为别人取笑的理由，自己整天活在别人的指责和嘲讽中。随着这种压力逐渐增大，他们可能就会越来越自卑，觉得命运不公平，继而产生轻生的念头，最终酿成悲剧。

5. 经济压力和家庭因素

经济压力和家庭因素这两个方面的影响可以说是相通的。经济压力往往来自于家庭，当父母所创造的家庭环境不好的时候，这种压力在无形中就会产生。家庭因素还包括父母离异造成的家庭创伤，作为儿女无法承受这种现实，并且在父母离异后，双方往往会减少对子女的关怀，造成儿女心理偏差。再就是父母对子女过分干预，把自己的意愿强行加给子女，不关心孩子的兴趣爱好，忽视子女实际情况及他们的内心感受，造成他们心灵的创伤，这样孩子和家长的距离就会越来越远，有很多的事情就无法和家长商量解决，只能自己独自承受。随着时间的推移，家庭对孩子的伤害会越来越深，孩子自杀的倾向就会逐渐地加重。

6. 人际关系紧张

人际关系紧张，是多种心理疾病产生的重要原因，也是导致大学生自杀的重要原因。现代社会人际交往范围的狭小，交往方式的利益化和虚拟化不利于大学生人格的形成和对环境的适应，这是导致自杀的直接因素。大学生的人际关系，主要有家庭关系、师生关系、同学关系、朋友关系和恋爱关系等。在多种社会关系中，大学生往往对自己扮演的社会角色、应承担的社会义务、应遵循的社会规则等缺乏足够的认识，因而导致人际关系紧张。人际关系紧张，使他们感受不到社会的包容，常常感到孤独无助，始终觉得处于他人的压力之中。在生活不如意时，他们既缺乏他人的安慰和同情，也缺乏宣泄、转移的渠道，常常郁结于心，最终导致人生信念的毁灭，导致自杀轻生。

案例精选

2020年,江苏大学食品与生物工程学院一学生从主A楼6楼卫生间坠楼。事发后,学校相关人员立即拨打120、110电话。救护车赶到现场抢救,经确认,学生已无生命体征。警方调查结论为“高空坠楼,排除他杀”。据调查,该大学生因学习困难,其母亲2018年9月至2019年12月,专门来镇江在校外租房陪读。2019年9月,该同学从2017级转年级至2018级。2020年上半年因疫情原因在家线上学习,9月返校后,学校与家长商量建议其搬到现所在班级宿舍,尽快融入新班级同步学习生活。没想到,该大学生竟坠楼身亡,令人深感惋惜。

点评:

自杀是一种极端行为,原因很多。现在大学生压力要比以前大很多,但可采取努力学习、积极参加社会活动等方式缓解压力。生命是宝贵的,是至高无上的,一旦失去,将无法挽回。

(二) 大学生轻生的预防

1. 大学生个人要自觉接受心理知识教育

学生自杀的主要原因就是心理因素,宣传普及心理卫生知识是防止大学生自杀的有效办法。要强化和培养他们的责任意识,对学生干部、辅导员进行轮训,让他们了解大学生的心理特点,帮助大学生了解和掌握人格顺应和情绪控制的基本规律,帮助他们学会合理宣泄、转移等,使其应付挫折的能力得到提高。

2. 大学生个人要定期接受心理咨询

进行心理咨询可及早发现大学生的各种心理问题,帮助大学生摆脱各种心理困扰,消除各种心理障碍,使之及时恢复心理平衡。已出现自杀念头,如果及时进行咨询和接受适当的心理治疗,就能够避免自杀行为的发生。

3. 大学生个人要树立强烈的责任意识

没有人愿意在自己的人生中碌碌无为,没有人不想有一份成功的事业,大学生要增强自己的责任意识,在拼搏中体验成功的快乐,从失败中获取经验,努力实现自己的价值,在自己有限的人生中留下自己的足迹。

4. 自觉接受珍爱生命教育

生命对于我们只有一次,大学生的生命属于他自己,同时也属于社会、家庭。大学生要自觉接受生命教育,不辜负社会、家庭对自己的期望,积极承担各种责任,让自己的生命大放异彩。

5. 改善大学生心理环境

学校要加强校园精神文明建设，丰富大学生的课余文化娱乐生活，组织大学生参加社会实践活动，在实践中引导他们正确地看待社会、看待人生。组织适合学生的集体活动，促进同学之间的关爱，让学生找到归属感。教育学生认识社会的复杂性，增强他们的心理耐挫力，增强心理承受能力，可以应对更大的打击。

家长要善用“肯定教育”。要认可学生的努力成果，树立学生的积极性和自信心，让学生在家庭的肯定中认识到自己的价值，进而可以摆正自己的心态，避免心理阴影产生。

第四节 防止性侵害

一、大学生感情问题带来的安全隐患

大学生的爱情是美好而单纯的，是大学生身心发展以及恋爱经验积累的必经阶段，也是大学生心理逐渐走向成熟的标志。现在大学生的恋爱已经变成一种潮流，大学生恋爱已成为大学生活的一个重要组成部分。由于大学生对爱情的认识不够成熟，不能正确对待恋爱和爱情的关系，由恋爱引发的不安全因素也在大学校园中不断上升，安全隐患时时存在于大学生情侣身边，成为危及大学生爱情和身心的重要不安全因素。

（一）隐患因素

1. 恋爱随意性带来隐患

不明白爱情的真正内涵，轻易恋爱、轻易分手造成的心理创伤。爱情的本质是承担责任，是给予。许多大学生在恋爱时只求对方为自己付出多少，一旦得不到满足就轻言分手，对身心发展以及心理健康都会造成不可避免的伤害。还有的通过网络，在不了解对方的情况下进行网恋，带来安全隐患。

2. 失恋后的报复心理引发人身伤害的安全隐患

大学生恋爱双方中的某一方与另一方分手以后，有时会引发另一方的不满，另一方伺机利用各种手段报复打击对方，自己不再幸福，也不让对方幸福，对对方的身心、生活造成影响，甚至引发刑事犯罪。

3. 失恋后带来的人生低潮期的心理隐患

失恋后伤心是难免的，但是不是永久的。失恋会造成情绪低落，感情受伤，但是失恋只是生活中碰到的一个失败，大学生千万不要以偏概全，受一点伤就把自己完全地否定了，觉得人生不再有帮助，这些都是不正确的。这时要及时处理好自己的心理压力，避免心理问题的发生，必要时寻求心理医生的帮助。

4. 失恋后的心理障碍问题带来的安全隐患

许多大学生失恋后会找不到自己的价值,开始对自己产生怀疑,常会失眠、慌乱,头脑中老是想着对方,不顾一切地自甘堕落,甚至产生自杀的倾向,给自己带来伤害,这些心理障碍往往会引发心理疾病或者造成自己的人生遗憾。

5. 大学生“三角恋爱”或者“多角恋爱”带来的安全隐患

爱情讲究的是专一,但是现在个别大学生抱着及时行乐的价值观,为寻求刺激,朝三暮四、喜新厌旧,造成“三角恋爱”或者“多角恋爱”,由此引发斗殴、报复等恶性安全事故的发生,给自己也给他人造成不可挽回的损失。

(二) 大学生要善于以恰当的方式表达和处理男女同学的友谊

- (1) 自然地、落落大方地进行男女同学间的交往。
- (2) 交往时男女同学都要学会自尊、自重、自爱。
- (3) 交往时男女同学都要学会尊重对方,注意自己的言行举止。

(三) 大学生要正确对待友谊与爱情,减少矛盾冲突

正确处理异性交往中友谊与爱情的关系,建立纯洁的异性友谊,减少矛盾和冲突发生,大学生应注意以下几点。

1. 异性交往动机要纯洁

异性交往应广泛,封闭的异性交往最易成为邪恶滋生的土壤。因为男女之间性格、气质、爱好等方面有很大的差异,在社会道德要求、习惯方面也有一定的界限。所以,要注意以下几点,以保持正确的动机:①保持男女交往的人际距离,尊重男女有别的客观事实;②注意异性交往环境与场所尽量公开、透明,不要过多地单独活动;③多参加男女同学共同参加的活动,应建立广泛的异性友谊;④交往举止要端庄不轻浮,了解异性的忌讳;⑤分清友谊与爱情的界限,异性交往要在友谊许可的范围内。

2. 正确对待爱情

在异性交往中要摆正爱情的位置,正确处理友谊与爱情的关系十分重要。爱情与异性友谊在性质、感情强烈的程度、交往的范围、责任等方面都不相同。当然,异性友谊也会发展成为爱情,但两者从本质上是不同的。爱情是发自内心的一种渴求,它本质上能催化人性向善的一面。爱情讲究专一、稳定、痴情,不仅是男女双方情感的交流,也是与自愿承担相应的义务紧密相连的。异性友谊则讲究广泛、平和、发展变化。因此,大学生既不要因不谈恋爱而回避异性交往,更不应仅仅为性爱去接触异性,要认真严肃地对待爱情。大学生对待爱情必须严肃认真,要做到爱情与义务、爱情与责任的统一。那种打着恋爱自由的旗号朝三暮四、轻浮放荡的行为有违道德和社会规范,是对自己不负责任的表现。

3. 正确处理各种关系

大学生恋爱不应成为影响自己与同学正常交往、学习、成长的障碍。应该做到以下几点：①要正确处理恋爱与个人发展的关系，尽可能压缩恋爱时间，以确保能抓住各种机会锻炼、发展自己；②要正确处理恋爱与学习的关系，让爱情服从于学习，把主要精力放在学业上；③要正确处理恋爱与同学交往的关系，不要牺牲与同学的正常交往，影响自己社会化过程的完整。

二、防止性侵害

性侵害会严重危害大学生人身安全和健康，特别是会对女大学生造成重大伤害，严重影响大学生的大学生活，所以必须对性侵犯加以预防。

（一）性侵害的预防

（1）大学生尽量不要单独外出，最好结伴而行。如果需要单独外出，要尽量避开狭窄、灯光昏暗的道路和场所，避免夜晚单独外出。

（2）积极参加学校举行的各种性教育活动，及时了解青春期卫生知识，树立正确的性道德，提高性防范意识。

（3）要注意不同场合自己的穿着，在缺乏安全性的地方，尽量不要穿过于暴露的衣服。

（4）大学生尽量不要出入各种娱乐性场所，这些场所发生危险的系数相对比较大，大学生更容易受到侵害。



（5）尽量少与陌生人说话、交往，尤其是女大学生遇到陌生人纠缠时，要想办法尽快摆脱，陌生人问路，尽量不要带路。向陌生人问路，不让其带路，不搭陌生人的车。

（6）与异性交往要注意尺度。不要轻易结识陌生朋友，不要与不认识的陌生人去陌生的场所，要控制住感情，不要在交往中表现得轻浮。

（7）大学生要行为端正，态度明朗。如果自己行为端正，坏人便无机可乘；如果

自己态度明朗,对方则会打消念头,不再有任何企图。

(8) 夜间如有人敲门问讯,要问清是谁再开门。如发现有人想撬门砸窗闯进来,全室同学要一起呼救,并准备可供搏斗的东西,做好齐心协力反抗的准备。

(9) 周末或节假日,其他同学回家,最好不要独自一人住宿。回宿舍就寝时,要留心门窗是否敞开,防止犯罪分子潜伏待机作案。如遇异常情况,可请一两位同学同时进去,以确保安全。

(二) 性侵害危机的应对

(1) 谨慎待人处事,明确意愿,态度坚决。对于不相识的异性,不要随便说出自己的真实情况,特别热情的异性,不管是否相识都要倍加注意。不贪图虚荣,不接受一定程度的馈赠,以免自己受制于人。一旦发现某异性对自己不怀好意,甚至动手动脚或有越轨行为,一定要严厉拒绝、大胆反抗、坚决说“不”。

(2) 学点防身术,正当防卫,提高自我防范的有效性。一般女性的体力均弱于男性,防身时要把握时机,出奇制胜,狠、准、快地攻击其要害部位,即使不能制服对方,也可制造逃离险境的机会。无力反抗时也要记清犯罪分子的体貌特征,或在犯罪分子身上留下抓痕,保护好现场和物证,便于破案。

(3) 依靠组织、相信法律。在发现对方有不轨行为时,要及时向老师、家长汇报,依靠组织妥善处理,防止发生意外事件;在发生意外事件后,要及时向公安部门报案,请求对嫌疑人的法律制裁。要善于保留物证、掌握证据,以便协助公安机关惩治犯罪分子。

(4) 沉着理智,机智反抗。在遭到性侵害时,被害人要注意了解性侵害者的弱点和周围环境,以及一切可以利用的积极因素,采取恰当的措施进行反抗,尽可能地运用自己平时生活中积累的经验和知识,予以防范。如尽量用赞扬的话语将其优点给挖掘出来,唤起侵害者人性中善良的一面,使其行为向好的方面转化,避免性侵害行为发生。

(5) 抓紧时机,迅速脱身。犯罪心理学表明,性犯罪的主体在实施犯罪过程中,心理变化有一个从冲动到后悔再到恐惧的过程,一旦侵害行为得逞,激情消退,侵害人会产生后悔、自责心理。所以女大学生在这时要抓住一切有利时机,为自己脱身创造条件。

(三) 发生性侵害后的应对措施

(1) 及时报案不要拖。女大学生一旦遭遇性侵害事件后,要打消顾虑,及时向有关部门报案,不能因为害怕名誉受损,将苦果自己咽下去,这样会使犯罪分子逍遥法外,也可能使更多的女性受害。

(2) 配合调查要积极。性侵害发生后,在报案的同时,被害人要将侵害的有关物证保留好,体液、毛发、血迹等最佳取证时间是案发后数小时内,千万不要先洗澡、清洗衣物,这样会破坏证据留存。同时,将犯罪分子的体貌特征、衣着打扮、口音、

所携带物品、受伤情况等如实地向有关调查人员反映，为公安机关破案提供线索。

（3）至医院检查身体，防范性病、艾滋病等传染疾病。

（4）调整心态，不走极端。女大学生被侵害后，会表现出意志消沉、精神萎靡，心理负担加重，整天生活在被侵害的阴影中，久而久之，会产生厌世情绪。有些受害人会抱着破罐破摔的心态，走上自甘堕落道路。还有一些自尊心较强的受害人会由悲愤而产生强烈的报复心理，发誓要除掉加害人。作为有知识、有文化的大学生，在吸取教训的同时，应及时调整心态，尽快从阴影中走出来，也可进行心理咨询。

讨论与思考

1. 结合最近发生的人身伤害事件，谈一谈相关应对措施。
2. 黄赌毒有哪些危害？
3. 如何防止性侵害？