

第一讲 人身安全 至关重要



知识目标

中职生应当树立自我保护意识，防范校园暴力；不参加任何形式的打架斗殴；自尊自爱，从自身做起，防患于未然，预防性侵犯。



安全导读

生命只有一次，人身安全是生存的最基本要求，维护生命安全是延续生活的底限。中职生是成长中的新人，对其进行人身安全教育，引导其掌握必要的安全常识，既是维护社会稳定的需要，也是更好地建设和谐社会的必然要求。

近年来，我国的经济的发展颇有成效，人民的生活水平有了显著提高。但是，改革开放的深入既带来了经济的发展，也带来了一些糟粕。随着互联网的普及，在某些情况下这些新技术也成了危害中职生人身安全的不定时炸弹。学校的集中管理使中职生学习、生活时间安排有规律，加之中职生往往社会经验不足、防范意识不强，各学校安保措施又参差不齐，导致了中职生极易成为犯罪的受害者。

当前，威胁中职生人身安全的行为主要有暴力伤害、打架斗殴、性侵害，以及黄、赌、毒。对这些行为的防范需要学生自身、学校、社会和政府部门的共同努力。中职生应防患于未然，莫让不法分子有机可乘，莫让自己的青春留下遗憾。



专题一 营造和谐 抵制校园暴力

校园本是一片教书育人的净土，在这里，同学之间互相友爱是再正常不过的事情了。然而，就是在这样一片净土之上，有时会出现让人震惊的暴力事件。可以说，目前我国的家庭教育、社会教育和学校教育都不同程度地存在一定问题，特别是家庭教育存在一定缺陷，社会教育存在一些错误引导。

一、发生校园暴力的原因

1. 独生子女被溺爱

对于独生子女，“4+2+1”的家庭结构形式，常常使得1个孩子处于6个成年人浓浓关爱的包围中。这6份关爱可能导致独生子女被溺爱，无论孩子的要求是对的还是错的，多数情况下总会得到满足。久而久之，一些独生子女形成了“以我为中心，别人管不了我，别人让着我，我受不得一点委屈”的病态心理，结果是，在学校里他们不能承受任何轻视嘲弄，更不能承受任何肉体和精神的伤害。而一旦这样的伤害成为事实，他们或是无法应对，躲避退让，最终成为忍气吞声的被伤害者；或是恼羞成怒，愤然出击，选择他们认为最好的“江湖”方法来解决问题。



【课堂活动】

在班上调查一下哪些人是独生子女，比较一下独生子女和非独生子女是否有区别。

2. 不良家庭环境的影响

如果孩子生活在父母冷漠、相互抗拒的家庭中，他的情感和情绪就容易受到不良的影响。如果孩子与人保持距离，以冷漠、猜忌的态度对待他人，就很难与别人建立亲密的关系，更多地生活在不快乐的阴影下。

如果孩子处在单亲家庭中，一旦感觉到这样的家庭缺乏爱心、温暖，孩子的性格就会变得孤僻，怨恨心逐渐升级。例如，一位学生父母离婚，父亲又组建了新的家庭，母

亲因此患上了精神病。他每天一个人在家，无人关爱，导致情绪低落，不愿与老师、同学接触，老师与家长也联系不上他。这样的学生，会因一件小事与同学闹纠纷，常常会做出过激行为。如果父母时常以讽刺或刻薄的语气责骂孩子，或者对孩子棍棒相加，会对孩子的自尊心产生很大的杀伤力。而且孩子容易模仿父母的行为，可能会使用相同的暴力手段对待同学，极易引发人际冲突，从而由“家庭暴力”发展到“校园暴力”。

3. 社会不良文化的侵蚀

相对于书本的知识，游戏和影视文学以其鲜明生动的形象特征，在更宽广的思想空间上影响甚至左右了部分青少年的道德和价值评判。暴力游戏的快意杀戮，影视剧中的“黑社会英雄”，使部分青少年在心底产生了一种对邪恶的认同和膜拜。

这种建立在非理性基础上的认同和膜拜，内化后又成为部分“问题少年”处世的准则，使得他们在待人接物等多方面都体现出一种对主流社会的反叛和仇视。因为反叛，他们便只想依照自己的规矩行事；因为仇视，他们便采用极端的手段来对待他人。



案例广播站

一天中午，在学校食堂打饭时李某插队，刘某上前制止，李某不听劝告，两人在食堂内发生了口角。刘某回到班上以后将事情告诉班上的其他几位男生，大家商议之后，决定下午放学的时候在校门口堵住李某，好好教训他一顿，最终致使李某门牙脱落2颗，身体多处受伤住院。

二、预防校园暴力的措施

预防校园暴力主要还是要求学生不断提高自身素质，增强修养，提高控制和辨别是非的能力，从而遵纪守法。

- (1) 避免挑衅性、刺激性的言行。一句话或一个动作的刺激，往往就会引发冲突。
- (2) 控制情绪。遇到矛盾时不能凭一时冲动，要保持头脑冷静。
- (3) 注意忍让。在发生争吵时要相互忍让，不要因小事针锋相对，要三思后行，学会克制。
- (4) 讲友谊，反对江湖义气。打架时往往是本班帮本班，本校帮本校，其主要原因就是江湖义气、小团体主义作祟。



三、应对校园暴力的方法

(1) 遇到校园暴力，应及时告知学校或报警，在学校、家长的帮助下制止暴力，决不能逆来顺受或者以暴制暴。

(2) 与不法行为做斗争一定要讲究策略，要冷静、沉着，运用智慧与不法人员周旋；要学会随机应变，冷静地想办法脱身或找准时机报警，尽量避免与对方发生正面冲突，以免受到不必要的伤害；也可先稳住对方或满足对方的部分要求，记住对方的体貌特征，事后及时报警。

(3) 要加强法制意识，在暴力侵害发生后，要勇敢地站出来，用法律武器维护自己的合法权益。

(4) 千万不要和对方“私了”，不要私下一个人和不法分子见面，以免受到长期纠缠或造成人身伤害。

(5) 遇到与己无关的暴力事件，要第一时间报警，不围观、不起哄。如果遇到犯罪事件，如发生劫持人质事件，应随机应变，与对方周旋，尽力规劝其终止犯罪行为，尽量拖延时间，争取等到学校保卫人员或警察的援助。有受伤情况要进行伤员处理，以最快速度把伤员送往就近医院抢救，并通知家属。



【课堂活动】

请同学们以宿舍为单位，讨论当宿舍中的一名同学遇到暴力事件时，其他同学应该怎么办。

【安全导航灯】

遇校园暴力脱身方法

作案人一般有几类意图：抢劫财物、强奸、勒索绑架、图财害命。如果作案人只是单纯的劫财，切忌贪恋财物，抱有侥幸心理，牢记保命是第一要则。当作案人索要财物时，可将其尽可能往远处扔，以便在作案人拿取时，自己趁机往反方向逃脱。

虽然作案人在行凶时有所顾忌和担心，但是如果遭遇激烈的反抗，反倒会刺激作案人，使其狗急跳墙，做出更疯狂的举动，所以当情况不妙时，千万不要逞强。处在危险境地时，要机智地想办法拖延时间，争取找到脱身的机会。拖延时间的方法有很多，要根据当时的具体情况和自己的优势而定，如假装呕吐、不断找话题说话、求饶或尝试说服等。

总之，要分散作案人的注意力，可以先表示妥协，做出言听计从的样子麻痹对方，使对方放松警惕后再伺机逃脱。当被作案人盯上或逃跑时，为防止被尾随或被追，可以制造一些假象，如喊某人名字。

专题二 维护稳定 避免打架斗殴

打架斗殴是校园的暴力行为，不仅破坏了学校的正常秩序，给学校带来不好的声誉，而且会对学生的身心造成伤害，其危害性显而易见，因此我们应做到“未雨绸缪，及早防范”。

一、打架斗殴的危害

打架斗殴的危害和后果分析如下：

（1）打架斗殴既是一种危害社会的行为，也是一种违法的行为。打架斗殴一旦发生，便会对一定程度给社会关系或社会秩序产生破坏，并带来一定的法律后果。

（2）严重影响被害人的身心健康。打架斗殴是一种典型的故意伤害行为，加害者以故意损害他人身体健康为目的。所以，打架斗殴的结果往往是造成受害者身体损伤，使其遭受伤痛折磨，甚至造成残疾。生命是平等的，你的生命和健康与同学们、老师们的同样重要。

（3）给加害人的家庭造成巨大的经济负担。人的生命和健康是无价的，可以说，以损害他人生命和健康为目的的打架斗殴行为是一种昂贵的消费行为，为此花上成千上万、几十万甚至上百万元都是可能的，真可谓“花钱如流水”。

（4）若构成故意伤害罪，会被追究刑事责任。打架斗殴可能涉及故意伤害罪、聚众斗殴罪、寻衅滋事罪甚至故意杀人罪。根据《中华人民共和国刑法》第二百三十四条的规定，故意伤害他人身体的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制；犯前款罪，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。



二、发生打架斗殴的原因

1. 因矛盾处理不好，记恨成仇

学校作为一个集体，其成员来自各地，其每个人的脾气、性格和生活方式各不相同。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，就会激化矛盾，引发打架斗殴事件。



案例广播站

某学校学生王某在下课时与同学梅某因走路碰撞发生了摩擦，双方各不相让，进而发展为推搡，但迅速被周围人拉开。谁知，就在王某回教室上自习的时候，梅某不知从哪里找了一根粗木棍，快步走到王某后面，在王某无任何防备的情况下，连续敲打其头部，致使王某头部出现了10厘米长、0.5厘米宽的伤痕，王某当即就被送进了医院，梅某也被依法处理。

2. 因感情纠葛，由爱生恨

中职生正处于青春期，心态还未发育健全，感情较脆弱。有的人只因空虚而“恋爱”，不打算承担责任也不准备与对方终生相守；有的为了所谓“爱情”，想尽办法控制对方，干涉对方的生活、交友等自由，甚至不惜暴力相向；更有甚者，单方面暗恋，遭到拒绝后因爱生恨。以上种种问题都可能导致中职生心理失调，使其采取过激行为，甚至造成严重的人身伤害事件。

3. 因酗酒失去理智，借机寻衅

一些中职生在相聚之时、欢庆之际或离校时刻，餐桌上往往少不了酒。但一旦饮酒过量，大脑就会失去控制，言语失去平时的冷静和平和，极易引发矛盾和纠纷，使好事变成坏事。也有学生借酒发泄自己的不满或不良情绪，引发打架斗殴。

三、预防打架斗殴的方法

1. 相互宽容和谅解

要创造一个和谐温馨的校园环境，就需要同学之间求同存异，相互宽容和谅解。生活在集体之中，所有同学都应该加强思想道德修养，用宽阔的心胸对待别人的缺点和错误，学会与不同性格的同学和平相处。

2. 妥善处理感情关系

中职生的首要任务是学习，应把主要的精力放到学习和实践方面。另外，喜欢一个人，应自愿为对方承担责任，互相尊重对方的选择。遭到拒绝也不要一时冲动，做出害人害己的事，而是要努力控制自己的情绪，及时摆脱烦恼，把精力转移到学习中去。

3. 严于律己，真诚化解纠纷

遇到矛盾，一定要沉着冷静，切不可情绪冲动，武力相向，而是应该严格要求自己，多做自我批评，勇于承认错误，承担责任。如果不小心侵害了别人的利益，要真诚地说一句“对不起”。反过来，当别人不小心侵害了自己的利益时，要大度地说声“没关系”，这样就可以避免很多口角，甚至祸端。

【安全导航灯】

警惕“正当防卫”

有些人在煽动别人参加打架斗殴时，往往能绘声绘色地说出许多原因，甚至用正当防卫来鼓动中职生参加。所以，中职生千万要头脑冷静，别掉进陷阱。以下的行为绝不是正当防卫：

（1）防卫挑拨：行为人故意挑逗对方，使对方对自己进行不法侵害，以此为借口加害对方。

（2）局部防卫：防卫者对正在进行的不法侵害以外的人实施的侵害行为，即防卫侵害了第三人。

（3）假想防卫：不法侵害行为根本不存在，是由于行为人猜想、估计、推断不法侵害行为存在，而对对方实施侵袭的一种不法侵害行为。

（4）事前防卫：也叫提前防卫，是指行为人在不法侵害尚未发生或者还未到来的时候，对准备进行不法侵害的人采取的所谓防卫行为。

（5）事后防卫：在不法侵害终止后，对不法侵害者进行的所谓防卫行为。

如果中职生能把上述所谓的“正当防卫”看懂了，就会发现那些招呼你们参加打架斗殴的人虽说出的原因或解释各异，但实质上大多属于以上五种，是违法的。中职生要明辨是非，要用所学知识巧妙地劝解自己与其他同学。

（1）内强素质，外塑形象。努力提高自己的素质，树立正确的人生观、价值观，克服拜金主义、享乐主义等不良社会风气的影响。自觉抵制社会不良诱惑，不迷恋网络，主动拒绝社会低俗、暴力文化，不与“社会小混混”交往，尤其不与青少年暴力团伙往



来，自觉追求健康向上的思想生活。

(2) 正确面对困难与压力，乐观对待，不断地学习知识技能，建立自信；遇心理困惑不能自我解决时，应及时寻求同学或老师的帮助。

(3) 自我约束，遵章守纪，学习法律知识和校纪校规。要有意识地养成良好的行为习惯，如不迟到、不早退、不旷课、乐于助人、团结同学、讲文明、讲礼貌等。

(4) 严于律己，宽以待人，加强道德修养，珍爱生命，热爱生活。

专题三 保护自己 防范性侵犯

一、性侵犯的特征

性侵犯是指对他人采用欺骗、施暴、教唆及其他方式进行猥亵、性骚扰或强奸等侵权行为。中职生正值大好年华，举手投足间尽显青春的朝气与活力。尽管中职生立场坚定、作风正派、刻苦读书，但也有个别人精神空虚、意志薄弱、难拒诱惑，给不法分子提供了可乘之机。中职生应该严防性侵犯，确保人身安全。

1. 选择作案目标有针对性

虽然女性都可能成为性侵犯的目标，但从犯罪学的角度看，不法分子从犯罪意念产生到考虑犯罪风险及作案后逃避打击等方面考虑，通常会选择具有以下特征的女性：

(1) 面容姣好，打扮靓丽。犯罪心理学表明，不法分子在犯罪之前通常都会先产生犯罪意念，即个人产生非法需求的动力。弗洛伊德的性心理学说认为，在性犯罪当中，感官刺激是性犯罪的主要犯罪意念。曲线窈窕、衣着暴露等特征往往给人以极大的感官刺激，加速了不法分子犯罪欲望的产生。因此，在性侵犯案件中，长相漂亮、打扮前卫的女性受害的概率要远远高于穿着朴素的女性。

(2) 单纯天真，缺乏经验。中职生特别是女中职生在家里和学校中都受到极好的保护，但在社会交往中缺乏经验，信守人性本善而对人性丑恶的一面知之甚少。她们在与有社会阅历的人打交道时往往显露出许多单纯幼稚的言行，这恰好使那些居心叵测的人有机可乘，将她们作为作案的目标。

(3) 贪图钱财, 追求享受。现代学校与社会的联系越来越紧密, 社会上的各种诱惑也时时冲击着在校的中职生。一些思想过分开放的女学生开始频频出入诸如俱乐部、酒吧等高档娱乐场所, 结识那些所谓的成功人士, 最终不慎引起性侵的发生。

(4) 作风轻浮, 关系复杂。随着改革开放和互联网的普及, 女学生容易受某些腐朽思想的影响, 言语及穿着大胆, 并且经常与不同的异性朋友来往, 这就容易引起异性误会, 正中某些不法分子的下怀。

【课堂活动】

全班讨论, 在实际学习过程中, 为避免成为不法分子性侵的目标, 女同学应该注意哪些方面。

2. 作案手段多样化

不法分子主要通过交朋友与聚会两种手段作案。

(1) 交朋友。女学生在选择交友对象时, 如果不考查对方的人品, 而过多地注重相貌、身材、家世等外在条件, 一旦遇到那些以玩弄女性为目的的花花公子, 往往是哑巴吃黄连——有苦说不出。

(2) 聚会。这种手法常常发生在多人聚会及有些女学生有求于人的场合, 不法分子在通过与女学生交往或者通过女生的朋友介绍而取得她们的信任后, 往往在聚会的场合提出大家饮酒助兴。酒精能麻痹人的神经系统, 使人的思维受到干扰而变得神志不清, 自制力下降, 从而使不法分子轻易得手。

3. 报案时间滞后或不报案

由于受到惊吓, 并且顾及自己名誉及旁人的眼光, 再加上中国传统世俗观点的偏见, 所以女学生在遭到性侵犯后往往会延迟报案甚至不报案, 致使不法分子更加肆无忌惮地加害其他女性, 对受害女性的心灵造成无法愈合的伤口。

二、性侵犯的类型

目前, 女生遭受的性侵犯有以下几种形式。

1. 暴力型性侵犯

暴力型性侵犯的作案者多是校外人员。当作案者看到女生力单势薄时, 就会以暴力方式迫使对方就范。如果遭到对方的强烈反抗或者怕事情败露, 他们还可能会剥夺被侵



犯人的生命。

2. 胁迫型性侵犯

胁迫型性侵犯的特点是作案者具有一定的控制对方的筹码，利用自己的权势、地位、职务或掌握对方的把柄、短处等，采用威逼利诱的方式使受害者不能反抗，不敢告发。

3. 网恋型性侵犯

在网络聊天时用花言巧语诱惑对方付出真情是网恋型性侵犯的主要特点。而正处于感情迷茫时期的女生往往认为自己在网上找到了“白马王子”，轻易与对方见面，被对方控制，遭受性侵犯。

4. 社交型性侵犯

社交型性侵犯的作案者大多是熟人，如同学、老乡、朋友等。在交往过程中，他们利用熟人不防范心理对受害人实施性侵犯。受害人受到伤害后，往往忍气吞声，不敢揭发。

5. 诱惑型性侵犯

诱惑型性侵犯的作案者利用受害人追求享受、贪图钱财，或者意志薄弱，作风轻浮，制造各种机会引诱受害人，进行性侵犯。被害人大多数性观念混乱，择友不当，贪图钱物和享受。

6. 流氓滋扰型性侵犯

流氓滋扰型性侵犯主要指社会上的流氓在校园内外用下流的语言及动作对女学生进行滋扰。当女学生孤立无援时，可能发展为强奸或轮奸。

三、预防性侵犯的措施

女学生一旦遭受性侵犯，不仅身心受到创伤，而且人格尊严也受到污辱，严重的会导致精神崩溃，甚至选择结束生命或者采取暴力手段报复侵犯者和社会等。因此，女学生应做好性骚扰和性侵犯的防范措施。

1. 生活中要自尊、自重

女学生要懂得自尊自爱，言谈举止要文明得体，不开过分的玩笑，不故意哗众取宠；不与男性过分随便、亲昵甚至暧昧，在喝酒、跳舞时不要有轻佻、挑逗性动作，不传递引起异性非分之想的错误信息；穿着打扮要符合自己的身份，大方得体，端庄朴实，不要盲目追赶潮流，避免浓妆艳抹、性感前卫；对于男性的不良言语要态度鲜明地给予反对，对于过分要求要严词拒绝；拒绝接受超过一般意义的馈赠。

2. 不与男性单独相处

女学生人际交往的异性群体中，主要是男性朋友、同学和教师等，不管是哪一类男

性，在交往时最好不要与之单独相处，尤其不能在隐蔽环境下单独相处，因为这会给不良企图者提供可乘之机，让性骚扰和性侵犯行为有滋生的“土壤”。与男性朋友来往，可以打电话约到公共场所交谈，或是随女友一同前往；与男教师交流时，一般不要在其私人活动的空间里交谈，有问题尽量在教室里或办公场所询问，或和朋友一同前往。

3. 网上交友要小心谨慎

网上虚拟的空间很容易把天真烂漫的女学生带入无限的感情遐想之中。不少女生禁不住对方的甜言蜜语，轻而易举地就同意与对方见面，不少女学生就这样遭到不法分子的侵犯。因此，女学生不要轻信网络对面的甜言蜜语，不要轻信虚拟世界的虚假承诺，尤其不要轻易同意与他人见面，以免受到他人的不法性侵犯。

4. 关注所处周围环境

性骚扰和性侵犯作为一种特殊的犯罪行为，作案人往往注重对作案环境的选择以减少作案风险，所以女学生对自己的生活、居住环境要倍加关注。上学、放假或外出时应该尽量结伴而行，增强自身的防御能力；旅行途中不要轻易相信陌生人；行走时选择行人较多、路灯较亮的明亮道路行走；晚上睡觉时要关好门窗，拉上窗帘。

5. 培养预防性侵犯的意识

无论是在校内还是校外，都要警惕遭遇性侵犯的可能性，提高自我保护的警觉性。只有培养防范意识，才能有效预防某些有预警性的性侵犯事件，有效地保护自己。例如，在涉及活动中，若有一些异性使用淫秽暧昧的语言、挑逗暗示的动作，应立即表示强烈的排斥，及时打消他们的侵害念头，从而防止受到侵害。

【安全导航灯】

宿舍安全

- (1) 休息前关好门窗，天热时也不例外，特别是住在较低楼层的女生，关门窗、拉窗帘，防止他人偷看和进入作案。
- (2) 经常检查门窗，若发现损坏，及时报告楼管或相关部门。
- (3) 女生宿舍内不要留宿异性，避免与男性单独在宿舍见面。
- (4) 若有人敲门，一定要先看清楚是否是认识的人再开门，若发现有人想潜入犯案，一方面积极寻求救助，另一方面准备可攻击的东西，做好反抗的准备。
- (5) 节假日期间，最好不要单独一人留宿，可与其他女同学合宿。



四、应对性侵犯的方法

1. 面对侵犯沉着、冷静

女学生在遭受性侵犯时，一定要设法使自己保持沉着、冷静，这样才能机智地与作案人周旋，找出摆脱困境的方法。如果一味地惊慌失措，大喊大叫，本能地进行反抗或逃避，只会助长对方的攻击性，导致性侵犯的发生。



案例广播站

某学校女学生林某在做完家教骑自行车回学校的途中，突然被从路边的树丛中窜出的一名手持凶器的男性歹徒推倒，歹徒抢走其身上的挎包，然后往树林深处逃跑。面对拦路抢劫的歹徒，林某奋力拼搏。为了追回财物，林某跑到树林深处与歹徒拉扯要拿回自己的挎包。没想到，歹徒看到四下无人，竟起歹意，持刀胁迫林某并丧心病狂地对林某实施侵害。

2. 坚决拒绝无礼要求

有时性侵犯行为是在性侵犯者错误地理解了被害人的意思后发生的。因此，女学生面对这种情况应当明确而且坚定地拒绝，表示不希望这类事情发生。如果作案者是熟人，被侵犯者的态度往往能够有效遏止对方的恶念，防止性侵犯行为的发生。即使对陌生人，坚决拒绝的态度也能产生一定的震慑作用，迫使其放弃不轨企图。



【课堂活动】

1. 女同学步行上学或上街，有时会遇到一些不三不四的人，或是故意搭讪、问这问那，或是醉酒后有意挑衅，或是说些污言秽语，有的甚至动手动脚进行调戏。这时候女同学应该怎么办呢？请与同学们讨论应对方法。

2. 2018年5月，发生21岁郑州空姐顺风车遇害案；2018年8月，发生温州乐清20岁女孩顺风车遇害案。女同学乘坐网约车应该怎么办呢？请与同学们讨论应对方法。

3. 随机应变，恰当反击

在严词拒绝无效后受害者就要针对不同的情况随机应变，化险为夷。例如，与对方谈话以拖延时间，寻找逃脱机会；大声呼喊或用手机联系朋友或亲人，或是奋力挣扎，用高跟鞋猛踩对方的脚，或者用手臂进行阻挡等，尽量将不法行为消灭在萌芽状态。侵



犯不能避免时，就应采取恰当的反击方法，特别是对作案人身体薄弱部位（如脸部、腹部、下身等处）进行有效的攻击，使性侵犯人的身体产生伤痛，从而使其终止侵犯行为，同时为被害人逃脱或获救创造条件。

4. 确保生命安全

在观念飞速发展的今天，生命高于一切是原则。因为每个人的生命只有一次，我们没有资格无视自己的生命。面对性侵犯，奋力反抗是必要的。但是，在无力改变现实或反抗意味着有生命危险的情况下，生命要比贞操更重要。

小提示



认同“生命高于一切”的现代观念，抛弃“贞操高于一切”的陈旧观念。生命比贞操更宝贵，不管在什么情况下都不能拿生命做赌注，在伤害不可避免的情况下，尽量地避免生理和心理损害就是最理智的选择。在生命和身体受到威胁时，首先应该选择自我保护，把身心损害降到最低。

【安全导航灯】

女性正当防卫十招

- （1）喊。犯罪嫌疑人实施犯罪行为时，心虚得多。喊声带来的风吹草动，有可能阻止犯罪嫌疑人的主观恶性继续加深。
- （2）撒。若只身行路遭遇犯罪嫌疑人，呼喊无人，跑躲不开，犯罪嫌疑人紧追不舍，女性可以就地取材，抓一把泥沙撒向犯罪嫌疑人面部，这样做可以抢出时间逃跑。
- （3）撕。女性可以在反抗过程中撕烂犯罪嫌疑人的衣裤，令其丑态百出。而后将他的烂衣裤（碎片、衣扣、断带）作为证据带到公安机关报案。
- （4）抓。使劲撕扯仍不能制止加害行为的，可以向犯罪嫌疑人的面部、要害处抓去。
- （5）踢。面对一时难以制服的犯罪嫌疑人，可以拼命踢向对方的致命器官。
- （6）变。若遭犯罪嫌疑人跟踪，不要害怕，见机变换行走路线，一般可将其甩掉。
- （7）认。受到犯罪嫌疑人不法侵害时，女性应当瞪大眼睛，牢记色狼的面部和体态特征，多记线索，以便在报案（一定要争取在24小时之内）时提供给公安人员。
- （8）咬。犯罪嫌疑人施暴时常常先将女性的双臂缚住，此时在不得已中应抓住时机咬住其肉体不松口，迫使其停止犯罪行为。



(9) 套。如果几经反抗不力，犯罪嫌疑人强奸既遂，此时也不可轻易放弃，可以套取对方尽量多的信息以求将其缉拿归案。

(10) 刺。如果犯罪嫌疑人手中有凶器，女性仍要沉着，胆大心细，不要慌乱。犯罪嫌疑人必会自脱衣裤，此时可借机拿起锐器向犯罪嫌疑人要害处刺去。

专题四 健康成长 远离黄赌毒

一、黄赌毒的危害

1. 色情的危害

在信息社会里，除去书籍，计算机和手机是青少年接触最多的传媒工具，特别是通过网络传播的色情信息对中职生来说无疑具有巨大的影响力。色情的危害表现为以下几点：

(1) 影响中职生的学业。毫无疑问，迷恋网络色情对中职生最直接、最明显的影响是荒废正常的学业或工作。

(2) 有损中职生的身心健康甚至使其走向性犯罪。网络色情提供大量的色情图片与文字，而其中很多宣扬的是各种畸形的性行为。不论是中职生主动搜索还是被动接受这类信息，长期接受这些畸形的、错误的信息都不利于他们形成正常的性观念，对中职生的身心健康也会产生破坏性的影响。一些自制力较差的中职生可能禁不住诱惑，从而走向性犯罪的深渊。

(3) 危及中职生的人身安全。网络色情对中职生的人身安全构成了直接的威胁。有些色情传播组织会利用网络聊天室诱骗中职生提供各种有偿的性服务，部分中职生因为利欲熏心抵挡不住诱惑，最终走上了违法犯罪的不归路。

2. 赌博的危害

赌博是一种容易上瘾的活动，中职生如果沉溺在赌博的毒害中往往会无法自拔，从而产生厌学的心理，荒废学业。有关统计资料表明，中职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：



【课堂活动】

咨询一下自己的亲戚或朋友，他们身边是否有因赌博而妻离子散、生活破碎的人。

(1) 荒废学业。中职生一旦沾染上赌博，就会被巨大的诱惑所俘虏，经常赌博到凌晨，有时甚至通宵达旦。参赌中职生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、迟到和早退，即使到了课堂，注意力也难以集中。有的干脆在白天蒙头大睡，在晚上看书应付考试，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，赌博赢了不会满足，输了的总想着把输的赢回来。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，久而久之会使中职生的人生观、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，扰乱了饮食起居的正常规律，造成生物钟紊乱。赌博时人会高度紧张，赢钱的人会高度兴奋、情绪激动；输钱的人拼命再来，不顾饥寒和疲惫，变得心烦意乱、脾气粗暴，情绪反差极大，长此以往，极易导致疾病缠身。另外，赌博易使人产生好逸恶劳、尔虞我诈、投机侥幸等不良的心理。

(4) 极易引发犯罪。一旦赌博，心中就千方百计地想要赢取对方的钱财，即使是至亲挚友对局赌博，也必定暗生戈矛，如同仇敌。有的人因赌博反目成仇，使用暴力；有的人因缺赌资而参与偷抢等犯罪活动，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，直接牵涉人际关系，也一定会影响中职生之间的关系，中职生之间的友爱之情往往会被利害关系所替代。

小提示



在这个世界上，一劳永逸的事情只存在于人们的幻想中。远离赌桌，远离黑暗，珍爱生命，拥抱阳光。

3. 毒品的危害

“珍爱生命，远离毒品”是公益广告中经常看到的字样，这是因为毒品的危害包括以下三个方面：



(1) 严重危害健康，对人体神经、内分泌和免疫三大系统，以及各组织器官的功能代谢与结构造成严重损害。

(2) 使人道德泯灭，人格变异，不顾念亲情，抛却社会责任感，以致家庭破裂。

(3) 诱使人犯罪，是导致社会不安定的重要因素。由于消费毒品耗资大，吸毒者为取得财源，获得毒品，常不惜铤而走险，做出盗窃、抢劫、诈骗等违法犯罪行为，严重危害社会的安定。

二、远离黄赌毒的方法

1. 远离色情的方法

中职生要坚决抵制黄色淫秽制品，树立正确的人生观，培养高尚的道德情操，做“四有”新人。

(1) 增强安全和保护意识。中职生所处的年龄段决定了他们喜欢冒险，喜欢刺激，愿意去尝试很多新的、不为人知的东西，所以往往忽略了安全的问题。中职生要经常从各类事故中吸取经验、自觉接受教训，树立安全意识，防范不可见的危险，远离不健康的环境，保护好自己的安全。

(2) 积极参加健康高雅的校园活动。学校会定期举行知识讲座、文艺表演、才艺展示、知识竞赛等各类有益于中职生身心健康的活动。中职生要时常关注此类活动，积极参与，不断丰富、充实自己的课余生活，不要让空虚、无聊、乏味吞噬自己，不要通过出入各类娱乐场所进行狂欢、寻求刺激。

(3) 制定学习目标，发奋学习。中职生的主要任务是学习，只有学好本领、顺利完成学业，才能更好地服务社会、回报家庭。制定学习目标并积极去完成，可以帮助中职生安排好时间，充实自己的学习生活，并通过学习目标的实现获取满足感和成就感。

(4) 养成勤俭节约的好习惯。出入娱乐场所必定会花费一定的金钱，中职生还在接受父母的资助，没有独立的经济能力，养成勤俭节约的习惯就会对自己的行为产生一定的约束，会对自己的消费行为进行斟酌。

(5) 认真查看娱乐场所各类证件。进入娱乐场所时，中职生首先要看一下墙上有没有挂出营业执照，有没有消防部门颁发的合格证，是否按照《公共场所卫生管理条例》及相关规定，对从业人员进行了健康知识的培训、复训和考核。此外，中职生还要熟悉一下娱乐场所的消防通道、安全标志、紧急出口，了解消防疏散通道是否通畅，应急措施是否健全，以防万一。中职生要洁身自爱，自觉远离不健康场所，杜绝安全威胁，对

自己的安全问题负责。

2. 远离赌博

赌博是一种习惯性行为，戒赌并不容易，但并不是陷入赌博旋涡后就不可救药，只要拥有坚定的意志，便一定可以应付或克服赌博问题。中职生可以尝试用以下方法远离赌博：

- (1) 避免出入任何赌博场合，避免与有赌博习惯的人来往。
- (2) 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) 把精力花在学习科学文化知识和训练各种技能上，努力提高自己的思想政治素质和科学文化水平。即使有剩余精力，也要合理分配，多参加一些积极向上、健康有益的活动。
- (4) 要从思想上筑起保护墙，树立起“千里之堤，溃于蚁穴”的理念。看透赌博的本质，无论何时何地，坚决不参与有金钱物质输赢来往的搓麻将、打扑克活动，更不参与玩电子游戏机、老虎机赌博等。
- (5) 制定学习目标。通过制定一定的学习目标进行自我加压，从而引导自己戒掉赌博习惯。



案例广播站

某天，某市一所职业学校的校门口停满了来校接孩子的车。因为被卷入赌球风波，该校十几名学生被学校勒令退学，马上离校。原来，该校3名学生通过手机下注，竟然接连输了好几十万元，后因无钱还债，庄家来校找人，被学校发现了此事，学生相互“检举”，结果牵出一大串……

3. 远离毒品

中职生要有效地防止吸食毒品，应做好以下几点：

- (1) 接受毒品基础知识和禁毒法律知识教育，了解毒品的危害，懂得“吸毒一口，掉入虎口”的道理。
- (2) 树立正确的人生观，不盲目追求享受、寻求刺激、赶时髦。
- (3) 不听信毒品能治病、毒品能解脱烦恼和痛苦、毒品能给人带来快乐等各种花言巧语。
- (4) 不结交社会上不三不四的人，不结交有吸毒、贩毒行为的人。若发现亲朋好友



中有吸毒、贩毒行为的一定要劝阻并远离他们，同时报告公安机关。

(5) 不去营业性歌舞厅、酒吧、游戏厅等娱乐场所；一旦在这些娱乐场所中，千万要拒绝接受陌生人的“馈赠”，不接受陌生人给的烟、酒、饮料等。



【课堂活动】

最近网上频频爆出某某明星吸毒的新闻，和全班同学分析一下他们吸毒的原因可能是什么。

安全演练

(1) 结合第一讲所学知识，讨论自身及身边的人遇到的人身伤害事件产生的原因、产生的影响和应对方案。

(2) 结合第一讲所学知识，分组讨论典型的性侵害案例，分析问题产生的原因，应如何吸取受害人的经验教训，并形成比较合理化的具体防范措施供大家参考。

(3) 结合第一讲所学知识，收集重大的中职生涉及“黄赌毒”的案例，让参与讨论分析的人深刻地认识到其危害性，并掌握相关的应对措施。