

西北師範大學

# 大學生安全手冊

提升安全意識

共建和諧校園

武裝保衛處 編

# 引言

大学生活美好而短暂，是每个人人生的重要转折点。大学期间，良好习惯的养成，安全意识的提升，对每个大学生而言，都将受益终生。因此，我们精心编印了这本《西北师范大学大学生安全手册》，希望能对同学们有所帮助。请务必认真阅读，掌握必要的安全知识，提升安全防范技能，愉快的度过大学生活，不留遗憾。

培养人才是学校的根本任务，学校为学生成长成才提供了各项必要的管理和指引。安全工作作为学校管理和学生个人自我管理中的重要环节，将伴随着大学生活的四年，甚至更长。因此，必要的管理和指引不可缺少，但是，作为最有活力的广大学生个人，更多的是一种自我学习和自我管理，良好习惯的养成将至关重要。

本手册以安全防范知识为主，从不同侧面提出现实危害，剖析原因教训，揭示特点规律，提出防范对策，有一定的思想性、针对性、可读性和操作性。

同学们通过阅读能够掌握基本的安全防范技能，既可以保护自己，又可以帮助他人，相信对大学生的成长和未来的生活会有很大的帮助。

最后，以下几个电话 24 小时有人值守，请同学们牢记号码，遇到紧急情况，立即拨打，不要犹豫！匪警：110；火警：119；交通事故：122；急救：120；学校武装保卫处：7971333。

武装保卫处

# 目 录

第一章 政治安全	01
第二章 治安安全	02
第一节 防盗篇	02
第二节 防骗篇	05
第三节 防事故篇	13
第四节 防火篇	14
第五节 交友篇	15
第六节 女生防范篇	17
第七节 预防纠纷篇	18
第八节 地震逃生篇	20
第九节 预防毒品知识篇	22
第十节 防范传销知识篇	27
第十一节 心理健康篇	37
第十二节 网络安全篇	55
第十三节 遵纪守法篇	66
第三章 反恐知识篇	67
一、常见的恐怖袭击手段	67
二、教你识别恐怖袭击嫌疑人	68
三、被恐怖分子劫持后的应对策略	68
四、遇到枪击时正确选择掩蔽物	69

五、公交车上遇到枪击应对策略·····	69
六、大型商场遇到枪击应对策略·····	70
七、宾馆、饭店或娱乐场所遇到枪击应对策略··	70
八、判断发生化学恐怖袭击的常识·····	71
九、正确报警指南·····	71

# 第一章 政治安全

进入 21 世纪，尤其是第二个十年以来，我国所面临的外部安全环境正在经历复杂、深刻变化。和平与发展仍是时代主题，但各种不确定性在不断累积。世界多极化、经济全球化深入发展，文化多样化、社会信息化持续推进，科技革命孕育新突破，全球合作向多层次全方位拓展，新兴市场国家和发展中国家整体实力增强，国际力量对比朝着有利于维护世界和平方向发展，保持国际形势总体稳定具备更多有利条件。与此同时，当今世界仍很不安宁。国际金融危机影响深远，世界经济增长不确定因素增多，全球发展不平衡加剧，霸权主义、强权政治有所上升，大国博弈加剧，局部动荡频繁发生，各种思想、思潮交融交锋，恐怖主义肆虐，网络安全、生态安全等全球性问题更加突出。因此，当代大学生应该从思想上、行动上筑牢防微杜渐的坚固长城，始终与党中央保持一致，坚决维护国家安全和社会稳定。那么，大学生政治安全应该注意哪些问题呢？

1. 不信谣、不传谣；不谈论、不传播、不发表危害国家安全与社会稳定、国家统一、民族团结的话题；

2. 不评论、不转载观点错误的文章，不参加网上签名活动；

3. 不参加非法游行示威活动；不参与情况不明的聚集活动；

4. 不参加宗教活动或非法社会团体；

5. 不参与背景不清楚或来历不明的非政府组织资助项目；
6. 不参加“法轮功”等邪教组织及其活动。

## 第二章 治安安全



### 第一节 防盗篇

#### 一、人离教室带好贵重物品

犯罪嫌疑人经常利用同学们在上自习过程中离开教室之时伺机作案，由于上自习的同学大多彼此不认识，所以进出教室的人大家都不会在意，犯罪嫌疑人因此轻而易举将放在桌上的手机、钱包、笔记本电脑等贵重物品顺手牵羊。

**防范策略：**1. 在教室上课、上自习时，如果中途去卫生间、接电话、吃饭等，请随身携带贵重物品或委托熟人看管；  
2. 上自习、就餐时不要用书包、电脑包等物品占座。

#### 二、人离宿舍随手锁门

犯罪嫌疑人经常在公寓内以找人为由实施盗窃，惯用的办法是敲门打探虚实，若有人应答则称“找”同学，若无人应答则用卡片等物品捅门实施盗窃。特别是夏天，由于天气炎热，很多宿舍都不关门，为犯罪嫌疑人实施盗窃提供了更多便利。近年来多起公寓内盗窃手机、笔记本案件，都是在宿舍有人的情况下发生的，然而这些同学不是开门睡觉就是开着门去了卫生间，对陌生面孔不闻不问、视而不见最终导致财物被盗。

**防范策略：**1. 进出宿舍的同学要随手关门，千万不要嫌麻烦，即使离开的时间很短，最后离开的同学也要记得将门反锁；2. 发现形迹可疑的人员应加强警惕、主动询问，遇有说不清姓名，又无正当理由，疑点较多的人员应尽快联系保卫部门，以便进一步调查处理。



### 三、操场运动小心物品被盗

许多同学在操场打篮球、跑步时经常将书包、衣物挂在篮球架、栏杆或放在地上，还有的同学将手机、手表、钱包等贵重物品直接放在篮球架下面，而犯罪嫌疑人往往也伪装成打球或活动人员，故意将衣服或背包和同学们的物品混放在一起，待同学们打球精力集中时，借机假装去拿自己的物品，顺手盗窃贵重物品。

**防范策略：**在篮球场打球或跑步时尽量不要随身携带贵重物品，不要将装有贵重物品的书包、衣服挂在篮球架、栏杆或放置在离人较远的地方。如已带至操场，必须随身携带或找专人看管。同时，留意可疑人员，发现苗头，应当注意观察，适当的时候要果断报警，不要认为是盯上了别人的东西与自己无关，而漠然视之。也许，下一个受害者就是你。

### 四、妥善保管各类钥匙

有的犯罪嫌疑人往往和失主是同学亦或好友，有的是舍友带来的留宿人员，嫌疑人到失主宿舍串门、过夜，熟悉宿舍情况后，利用朋友对他的信任，悄悄地配钥匙，趁宿舍同学上课时实施盗窃。

**防范策略：**1. 注意对钥匙的保管，不要随便乱放或借给

他人，以防他人提前配制并伺机行窃；2. 离开宿舍时要细心保管个人贵重物品，养成柜子、抽屉上锁的习惯；3. 大额现金存入银行，随用随取；4. 不要留宿外来人员。

### **五、给自己的爱车配把好锁**

许多同学买自行车喜欢追求高档时尚，但是对防盗锁具却不够重视，往往用的就是买车时送的钢丝锁或者一二十元随便买的U型锁、链条锁，这些锁具普遍质量不好，有的实际就是“万能锁”，犯罪嫌疑人随便一个铁片就能把锁孔拨开或用一把钳子就能剪断或用其它钥匙就能轻易打开，作案时间一般就是几秒钟，这种低成本高回报的犯罪使得自行车成为犯罪分子最中意的作案目标。

**防范策略：**1. 购买锁具时一定要购买质量过硬的产品；2. 妥善保管爱车，尽量将自行车集中停放在有监控的地方，不要随意乱放。

### **六、银行卡保管要慎重**

近年来已发生多起银行卡现金被冒支的事件，主要原因是银行卡丢失；设置密码过于简单，普遍用的都是身份证号、生日、手机号、QQ号等容易破解的数字；失主无意中将密码泄露给他人；ATM操作完毕后忘记退卡。

**防范策略：**1. 妥善保管好个人银行卡；2. 设置密码不要用身份证号、生日、手机号、QQ号等易破解的数字，更不要将银行卡密码泄露给他人；3. 取款时输入密码要注意遮挡，ATM使用完毕及时退卡，切不可让他人代取钱。



## 第二节 防骗篇



### 一、如何识破电信诈骗术

#### (一) 犯罪概念

电信诈骗就是指犯罪分子通过电话、网络和短信方式，以受害人涉嫌犯罪、银行卡透支、电话欠费、低价购物、中大奖、购车（房）退税、低息贷款、亲人出事、彩票预测、推荐股票等借口设置骗局，对受害人实施远程、非接触式诈骗，诱使受害人给犯罪分子打款或转账的犯罪行为。

#### (二) 犯罪来源

电信诈骗起初是境外不法分子跑到境内针对群众进行诈骗。随着犯罪手法的不断传播，内地越来越多的不法分子也效仿其手段进行犯罪。湖南、湖北、广东、海南、河北等个别市县的一些不法分子较多。

#### (三) 犯罪特点

1. 犯罪活动的蔓延范围广，发展速度快。犯罪分子往往利用人们趋利避害的心理通过编造假电话、短信地毯式地给群众发布，在极短的时间内发布范围很广，侵害面很广，所以造成损失的面也很广；

2. 信息诈骗手段翻新速度很快。犯罪分子总是能想出五花八门的各式各样的骗术，有的时候甚至一、两个月就产生新的骗术，令人防不胜防；

3. 团伙作案，反侦查能力非常强。一般采取远程的、非接触式的诈骗，犯罪团伙内部组织很严密，他们采取企业化的运作，分工很细，下一道“工序”不知道上一道“工序”

的情况。这也给公安机关的打击带来很大的困难；

4. 跨国跨境犯罪比较突出。有的不法分子在境内发布虚假信息骗境外的人，也有的常在境外发布短信到国内骗群众。还有境内外勾结连锁作案，隐蔽性很强，打击难度也很大。

#### （四）共同规律

公安机关破获的诈骗案件都有一个共同的规律，诈骗分子无论骗术如何变化，手段如何翻新，但最终目的都会以索要受害人银行卡号、密码等方式集中到骗钱这一点上，所以提醒广大师生在日常工作生活中，不要轻信来历不明的电话、短信，更不能轻易透漏自己的身份和银行卡信息，遇有疑问，要通过正规渠道及时与公安机关、老师、亲友沟通、了解、核实。

#### （五）主要手段

1. 犯罪分子向你发送“银行卡刷卡消费”、“信用卡透支”等内容短信，当你电话“了解”时，几名同伙便分别以“银行”、“警



方”、“银联管理中心”等身份层层设下圈套，只要确定你卡上有大量资金，他们便会“忠告”把钱转移到“安全账户”内。而所谓的“安全账户”，就是犯罪分子事先用假身份证开设的诈骗账户；

2. 犯罪分子先拨通你的电话，让受害者“猜猜我是谁”，受害人往往碍于情面在自己的亲友中联想猜测对方身份，此时犯罪分子顺势答应，并称近期要来看望受害人，为下一步

诈骗做好铺垫。次日在编造来的途中出车祸、嫖娼、吸毒被抓等谎言向受害人借钱，让受害人者汇钱到指定的账户；

3. 犯罪分子大批群发短信，称“我自己银行卡消磁了，把钱直接汇到我朋友的账户，账号\*\*\*”，碰巧你正打算汇款，收到此类汇款诈骗信息后，直接把钱汇到犯罪分子的银行账号上；

4. 犯罪分子通过邮件、网络、电话、短信群发等途径，向你随即发送虚假中奖信息（刮刮卡），当你拨通电话号码后，会有人“核实身份确认中奖”，然后告诉你需要缴纳“手续费、保证金、税费”等费用。犯罪分子利用你的投机心理，声称以能够预测电脑彩票的中奖号码，或指导投资股票盈利，代管股票投资等方式诱骗上当，如果你有兴趣，他就会花言巧语劝你入会，只需收取少量会员费、服务费；

5. 犯罪分子通过手机信息或者报纸、网站发布信息，称能够办理各类学历证书或提供免担保贷款，如果你与之联系，他会声称贷款必须先付保证金或者部分利息，并要求你自己办理一张银行卡，先打一笔钱“企业验资款”在账户上，证明还款能力，然后开通电话查询的功能供他查询。而实际上犯罪分子利用新办银行卡的初始密码就把钱转走了；

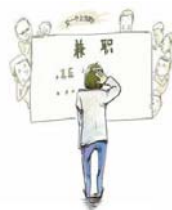
6. 虚构绑架、出车祸诈骗。犯罪嫌疑人谎称受害人亲人被绑架或出车祸，并有一名同伙在旁边假装受害人亲人大声呼救，要求速汇赎金，受害人因惊慌失措而上当受骗；

7. 利用汇款信息进行诈骗。犯罪嫌疑人以受害人的儿女、房东、债主、业务客户的名义发送：我的原银行卡丢失，

等钱急用，请速汇款到指定账号。受害人不加甄别，结果被骗；

8. 虚假致富信息转让诈骗。犯罪分子通过互联网或短信、电子邮件、QQ、MSN 等方式发布有快速致富及技术资料要转让的虚假信息，以提前支付定金、转让费、公证费等名义，诱骗受害人汇款到其指定的银行账户，以此骗取钱款；

9. 虚假招工、婚介诈骗。犯罪分子以短信、电子邮件、QQ、MSN 等方式发布虚假的招工、婚介信息，以交报名费、面试费、服装费、介绍费、手续费、保证金等名义，诱使受害人汇款到其指定的银行账户，以此骗取钱款；



10. 以销售代购廉价飞机票、火车票及违禁品为诱饵进行诈骗。犯罪嫌疑人以出售廉价的飞机票、火车票及迷魂药、窃听设备等违禁物品，利用人们贪图便宜和好奇心理，引诱受害人电话咨询，以后以交定金、托运费等进行诈骗；

11. 二手交易当心网购木马。二手数码产品交易是网购木马攻击的重灾区。由于买家通常都会主动要求卖家发送实物照片，因此，当黑客将伪装成实物照片的木马发送给受害者时，很多受害者会不假思索的将文件打开，即使看到安全风险提示，也会手动将木马程序放行。而一旦木马运行，付款操作就会被劫持到钓鱼网站；

12. 网络兼职暗藏多种陷阱。网上兼职欺诈大多是以简单的任务，高额的薪水来诱惑受害者应聘兼职，随后用人工欺诈与钓鱼网站相结合等方式实施欺诈。为取得信任，骗子

往往都会编造出神秘、灰色的身份，例如“淘宝刷钻平台”、“联通内部员工”等。有的骗子不仅会制作精致的兼职说明，而且还会“好心”地提醒受害人要当心上当，甚至会介绍各种防范兼职欺诈的方法，如：“需要保证金的都是骗子”、“一定要在收到返款之后再确认收货”等。但实际特定的欺诈场景中，这些“好心”的提醒都没有什么意义，只是为了让受害者放松警惕而已；

13. 低价装备钓鱼游戏玩家。由于网络游戏玩家成分复杂，游戏内交易市场变化迅速，所以也成为钓鱼欺诈者的重点聚集区。骗子们在各个知名网游中乐此不疲的“喊话”，甚至花大价钱购买专用全服喊话的喇叭喊话，出售一些明显低于市场价格的“装备”、“游戏币”以及冒充游戏官方送礼包等，利用一些玩家贪图便宜的心理和某些搜索引擎的功能不完善，诱骗玩家到钓鱼网站上进行付款或到钓鱼网站上登录，从而实现盗号并窃取游戏“装备”和“金钱”。

总之，诈骗案件主要涉及钓鱼网站、木马、“客服”聊天等多种网络欺诈形式。从案例类型上看，虚假兼职是最为高发的网络欺诈形式，其次是网购钓鱼和网购木马。在网购钓鱼案件中，虚拟商品（如电话充值卡、游戏点卡、游戏装备等）交易的欺诈案例最为常见。“钓鱼木马连环欺诈”和“网银授权支付欺诈”最值得警惕，团购欺诈迷惑性更强，普通人更加难以识别，受害者往往会在不明所以的情况下，网银资金就被洗劫一空。从受害群体来看，超过半数的网络欺诈受害者是高校大学生，而在网络兼职欺诈的受害者中，

高校大学生的比例更是高达 80% 以上。大学生往往会追求超低价商品，也是二手数码产品的主要消费群体，很容易成为网购钓鱼和网购木马的主要攻击目标。而既轻松，又赚钱的“网络兼职”工作，对在校大学生的吸引力也最强。从损失程度上看，网络欺诈的受害者少则被骗几十元，多则被骗上万元，损失最大的一名学生被骗金额更是高达两万余元。而其它被骗千余元以上的学生也有十余人之多。从欺诈手法上看，骗子越来越多的将木马病毒、钓鱼欺诈等技术手法与各种社会工程学手段相结合。“人骗人”仍然是网络欺诈重要的组成部分。有些骗子甚至会运用各种心理学手法，诱使受害人反复上当，手动放行木马程序、关闭安全软件，主动发送账号密码。各种网络欺诈陷阱让人防不胜防。

## 二、网络购物防骗指南

1. 与电商卖家沟通，一定要坚持使用网站官方软件，因为官方软件有一套专门设计的防范钓鱼网站和木马传播的安全机制。要求使用 QQ 沟通的淘宝卖家，十有八九都是骗子；



2. 网购时，向卖家索要实物图，一定要对方通过聊天窗口发送图片或截图，而不要轻信接受对方发来的任何文件，这样就能避免木马感染；

3. 几乎所有通过截图方式证明交易成功的要求都有很强的欺诈嫌疑，因为，真正卖家完全可以通过查看交易记录来证实交易是否成功，而不会要求别人发截图；

4. 不要轻信所谓的内部规则或内部号码等说法，更不能

轻易的授权他人操作自己的网银账户；

5. 如果对网银操作存在疑惑，不要轻信所谓的 QQ 客服，而应当及时拨打银行的官方客服电话进行咨询；

6. 设置网银账户单日最高转账限额，以避免损失扩大；

7. 一旦发生经济损失，应及时报案。

### **三、网络兼职防骗指南**

1. 找兼职要上正规的招聘网站，不要轻信 QQ 群、博客、论坛上看到的招聘信息；

2. 不要从事不合法的兼职工作，否则不仅容易上当受骗，而且可能还会承担法律责任；实际上刷点、刷钻、刷积分等都不合法，相关的网上兼职也基本上都是欺诈。

### **四、网络游戏防骗指南**

1. 明显低于市价或官方售价的交易信息，基本上都是欺诈信息，不可轻信；

2. 在游戏的聊天频道或 QQ 群喊话的交易信息和送礼信息，明显低于市价的，基本上都是欺诈信息；

3. 对号称游戏官方活动送礼的信息要与游戏官方客服确认，不可轻信；

4. 一旦发现登录的是钓鱼网站，应尽快修改自己的游戏密码。如果能抢在黑客动手之前修改密码，就可以避免自己的损失；

5. 在购物网站或虚拟交易平台上进行交易时，可以通过浏览器查看网站的身份认证信息，如果是没有备案的信息网站，或者是被报高风险的网站，就不能轻信。

## 五、电信诈骗防骗指南

1. 电信、银行、公安系统的电话各自有自己的平台。骗子说你的账号涉及洗钱或者你的账号不安全，我要给你转到一个安全的账号，你要不信我给你转到公安局，转到银行，实际上不可能，因为各自是不同的系统、不同的平台，是不可能直接转过去的，所以千万不要相信他；

2. 接到“猜猜我是谁”的电话，或是陌生手机号发过来声称朋友借钱或转账信息，基本都是骗子，大可不用理会。千万不要打电话过去核实，有可能被卷进骗子设下的圈套；

3. 如果电话欠费或信用卡超期，电信公司或银行就会发一些欠费追缴单，一般不会人工拨打电话。凡是涉及自己账户和密码的事情一定要冷静多想一想，切不可告诉别人；

4. 遇到电话通知家人出车祸、被绑架等要求迅速转钱或到那个地方交钱等情况，一般都是骗子的伎俩，不要着急向对方账户转账，必须静下心来向家人核实情况，并及时报案。

总之，骗子的手段纵使千变万化，归根到底还是人骗人的伎俩，建议大家平时多读书、多上网、多看电视，多接触一些社会信息，因为是信息社会，时代发展很快，信息闭塞就容易上当受骗。所以一定要多掌握一些信息，公安机关、媒体都会不时地发布一些防骗技巧，会根据诈骗犯罪花样不断翻新，破案以后就会把它总结一下，及时发布这些信息提示老百姓。只要你及时看电视、及时上网、看看报纸，就能提高自己的防骗意识。



## 第三节 防事故篇

### 一、与大学生有关的常见事故

火灾、跌落坠楼、食物中毒、运动损伤、交通事故、溺水、毒品危害、歹徒袭击。

### 二、意外事故的预防

#### （一）溺水

游玩、游泳时不去危险水域，比如黄河、水库等。在一些开放的游玩场所，应遵守场所的规定，注意安全，做好防护措施。

#### （二）交通事故

1. 外出时要遵守交通规则，特别是在车流量较大的地段，要走人行道、斑马线，不能违反交通法规，存在侥幸心理；2. 驾驶机动车要遵守交通法规，严禁将大功率、高噪音摩托车驶入校园；3. 不参加各类飙车活动；4. 不无证驾驶机动车；5. 不酒后驾驶机动车；6. 不乘坐站外车辆；7. 不乘坐超员车辆；8. 不乘坐私人包车；9. 不乘坐车况不安全的车辆；10. 不乘坐不提供正规旅客客票的车辆；11. 不乘坐手续不齐全的私车、黑车。

#### （三）跌落坠楼

住在楼上的同学，在晾衣服、擦玻璃时不要轻易爬到窗台上，饮酒或醉酒后也不要爬到窗户旁，更不要去没有防护措施楼顶观光。

#### （四）被歹徒袭击

晚上出去散步、聚会，尽量结伴早归，不要从偏僻的路

段行走，更不要独自一人夜晚外出。

### （五）火灾

宿舍禁止使用大功率电器，更不可在宿舍用明火烧水做饭。人离开宿舍时切记要拔下用电设备插头，以防线路过热引发火灾。



## 第四节 防火篇

### 一、宿舍防火指南

学生宿舍是集体场所，学生人数众多，防火安全十分重要。近年来，学生违规使用电器的情况比较突出，不少高校曾因学生违规用电、用火，出现过数次失火事故，虽然未造成较严重的后果，但足以反映出大学生防火意识薄弱。结合高校发生的火灾事故原因，为提高同学们的防火意识，请同学们务必做到以下几点：

1. 不乱接电源，交流电源插座不用时应立即取下；
2. 不乱丢烟头、火种；
3. 不乱焚烧垃圾；
4. 不躺在床上吸烟；
5. 不在室内点蜡烛看书；
6. 不悬挂门帘、窗帘；
7. 不在室内存放易燃易爆物品；
8. 不得擅自使用煤炉、液化炉、酒精炉等灶具；



9. 不使用电炉、“热得快”等大功率电器；
10. 在任何情况下，都要保持疏散通道畅通；
11. 爱护消防器材，掌握常用消防器材的使用方法；
12. 发现火灾险情，拨打 119 报警；
13. 掌握一定的防火、救生及逃生知识。

## 二、火灾自救、逃生指南

为确保同学们的人身安全，当出现火灾时，同学们要掌握以下自救及逃生的基本知识：

1. 火灾袭来时要迅速疏散逃生，不可蜂拥而出或留恋财物；
2. 身上着火，可就地打滚或用厚重衣物覆盖压灭火苗；
3. 必须穿过浓烟时，应尽量用浸湿的毛巾，捂住口鼻，贴近地面；
4. 大火封门无处逃出时，可用浸湿的被褥衣物等堵塞门缝，泼水降温，呼救求援；
5. 火灾袭来时，身处楼上的人员应保持镇静，不可冒然跳楼。

## 第五节 交友篇

俗话说，害人之心不可有，防人之心不可无。社会现实的复杂性向我们提出了一个极普通而又不可忽视的问题，即在人际交往中也要树立安全防范意识。大学生正处在青春期，喜欢交友，生理和心理尚不成熟，在人际交往中防备意识不强，极容易上当受骗。结合高校大学生交往中上当受骗

案件的特点，主要原因有：

- 一是思想单纯，轻信他人；
- 二是疏于防范，感性认识；
- 三是有求于人，轻率行事；
- 四是贪图钱财，追求享受。



分析大学生上当受骗的特点和原因，同学们在日常交往中应注意以下几点：

1. 明确最基本的交往关系。在大学这个特定的环境里，师生和同学之间是最基本的人际关系；
2. 不要用感情代替理智。对于陌生人或初识者要善于听其言，观其色，辨其行；
3. 交往要有选择。戒交低级下流之辈，戒交挥金如土之流，戒交吃喝嫖赌之徒，戒交游手好闲之人。

校园交友不慎，容易受到滋扰。

校园滋扰的主要形式有四类：一是校外不法分子通过多种途径与少数同学交往结识，如发生矛盾或纠纷，有目的的入校寻衅滋事，伺机进行报复。二是受变态心理驱使的青少年到校内游逛，有意扰乱校园秩序。三是校外人员因与学生争夺活动场地等，引发矛盾和冲突。四是少数无赖之徒，千方百计打听异性同学的姓名、电话，然后不停给其打电话，通过谈情说爱、恐吓威胁、敲诈勒索等方式，造成被害人精神上的痛苦。因此，同学们必须提高警惕，尽力预防和制止外部滋扰，以保证学习生活的秩序地有序进行。

不管是在校内还是校外，当同学们遇有寻衅滋事时：一

要勇敢面对。要提高警惕，做好准备，正确对待，慎重处理。面对违法滋扰，不要惊慌，要问清原由，既不畏惧退缩，也不随便动手，而应以礼待人，妥善处理。二要灵活处置。要注意策略，讲究效果，避免纠纷，防止事态扩大。遇到仅有挑逗性语言和动作的滋扰情况，应采取正面对其劝告的方法，注意避免纠缠和事态扩大。三要依靠组织。要充分依靠组织和集体的力量，积极干预和制止违法犯罪行为。如发现违法滋扰事件，要及时向老师或学校保卫部门报告，一旦出现公开侮辱、殴打自己同学等恶性事件，要敢于挺身而出，积极揭露和制止。四要善用法律。要善于运用法律武器保护他人和自己。当遇到的违法滋扰事件危机学校、他人和自身安全时，同学们可以实行正当防卫，但要掌握分寸，同时要注意保护证据。

## 第六节 女生防范篇

女生的性格特点和性别特点，要求女生在日常生活和学习中，更加注意安全防范。

1. 如发现门窗衣柜损坏，及时报告有关部门进行维修；
2. 就寝前要关好门窗，防止坏人乘自己熟睡时作案；
3. 在晚间入公厕时要格外小心，入厕前最好先检查一下；
4. 夜间如有人敲门问讯，要问清情况后再開門。如发现有人撬门撬窗闯进来时，要大声呼救或拨打报警电话，全室同学要团结互助，沉着应对，做好反抗准备，切勿慌张；

5. 周末或节假日，室内一人独处时，最好邀请其他女同学一起住，以确保安全；

6. 当你遇到不法侵害时，一定要保持冷静，不要慌乱，机智周旋，摆脱困境；

7. 切莫独自到偏僻的山上、河边游玩。

结合高校发生的女大学生受伤害案件的特点，女生易受到伤害的主要有以下几种类型：

1. 长相漂亮、打扮时髦者；
2. 文静懦弱、胆小怕事者；
3. 身处险境、孤立无援者；
4. 体质虚弱、无力自救者；
5. 另有隐私、易被胁迫者；
6. 不加选择、乱交朋友者；
7. 贪图钱财、追求享受者；
8. 意志薄弱、难抵诱惑者；
9. 精神空虚、无视法纪校规者。



## 第七节 预防纠纷篇

校园纠纷一般都是因琐事发生口角，进而矛盾升级引发的校园暴力案件。大学生身心发育处于由不成熟向成熟的过渡时期，自尊心、好胜心比较强，成长中常会遇到同学矛盾、学业受阻等各种压力和挫折，且难以对客观信息做出正确的选择和评价，如果得不到及时有效的引导和教育，心理上难免产生许多矛盾和冲突，甚至引发暴力倾向，直至发生违法

犯罪行为。

**[案例 1]** 2013 年 5 月，某学院一名大三女学生因感情纠纷，被已毕业离校的男友约至花园连捅数刀，幸亏施救及时才勉强挽回生命，其男友因故意伤害被公安机关依法追究刑事责任。

**[案例 2]** 2015 年 11 月，某学院大一学生在篮球场打球期间与球场 3 名大二学生发生口角冲撞，该生认为对方人多自己受了欺负，随即返回宿舍找到另外 2 名学生手持木棒进入篮球场，将对方一名学生锁骨打折，后经公安机关调解赔偿对方医疗费用数万元，打架双方分别被各自学院给予处分。

**[案例 3]** 2015 年 9 月，某学院一女生和同宿舍一女生发生打架，该女生叫来了家长，家长出面和另一女生殴打在一起，在学生中造成了恶劣影响，双方学生受到校纪处分，该家长被公安机关拘留。

### **矛盾纠纷处理策略：**

1. 遇事要镇定冷静，不要意气用事；
2. 恋爱双方彼此善待对方，妥善处理感情纠纷，切不可玩弄感情，引火烧身；
3. 与他人发生矛盾纠纷，注意个人说话的语气，不要张口骂人说粗话，这样更容易激化矛盾；
4. 对方强行发生肢体冲突时，要学会保护自己，并第一时间报告辅导员或向保卫处报案，由工作人员进行调解。

## 第八节 地震逃生篇

地震是自然灾害，给人类带来巨大损失，同时，又促使人类更加自觉地去认识把握自然规律，增强抵御自然灾害的能力。为此，我们总结了发生地震时，如何逃生的十大法则、地震自救口诀、抗震救灾现场急救常识口诀等，供广大师生学习了解和掌握。

### （一）地震中逃生的十大法则

1. 为了您自己和家人的人身安全，请躲在桌子等坚固家具下面；

2. 开始摇晃时要立即关火，失火时要立即灭火；

3. 不要慌张地向户外跑；

4. 将门打开，确保出口；

5. 户外场合要保护好头部，避开危险之处；

6. 在学校、商场、剧院及公共场所，要听从工作人员和老师的指挥；

7. 汽车靠路边停放，管制区域禁止行使。发生大地震时，汽车无法把握方向盘，难以驾驶，应避开十字路口，将车子靠路边停下；

8. 务必注意山崩、断崖落石或海啸。在山边、陡峭的倾斜地段时有发生山崩、断崖落石的危险，应迅速转移到安全的场所避难；

9. 避难时要徒步，出现危及生命、人身安全等情形时，应采取避难的措施；

10. 不要听信谣言、不轻举妄动。



## （二）地震自救口诀

大震来时有预兆，地声地光地颤摇。  
虽然短短几十秒，做出判断最重要。  
平房避震有讲究，是跑是留两可求。  
因地制宜做决断，错过时机诸事休。  
次生灾害危害大，需要尽量预防它。  
电源燃气是隐患，震时及时关上闸。  
强震颠簸站立难，就近躲避最明见。  
床下桌下小开间，伏而待定保安全。  
震时火灾易发生，伏在地上要镇静。  
沾湿毛巾口鼻捂，弯腰匍匐逆风行。  
震时开车太可怕，感觉有震快停下。  
赶紧就地来躲避，千万别在高桥下。  
震后别急往家跑，余震发生不可少。  
万一赶上强余震，加重伤害受不了。  
高层楼撤下，电梯不可搭。  
万一断电力，欲速则不达。



## （三）抗震救灾现场急救常识口诀

发现生命先送水，未能饮水快补液。  
清理口鼻头偏侧，呼吸畅通是原则。  
臀部肩膀往外拖，不可硬拽伤关节。  
伤口出血靠压迫，夹板木棍定骨折。  
颈腰损伤勿扭曲，硬板移送多人托。

## 第九节 预防毒品知识篇



### 一、毒品的概念

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它能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。目前我国规定管制的这类麻醉药品和精神药品共 237 种，另外针对近几年来麻醉药品“氯胺酮”在我国的泛滥，也已被列入管制药品的范畴。

### 二、毒品的特性

毒品之所以与其它药品、毒物有所不同是在于毒品。四个属性（特性）即毒品具有毒害性、依赖性（成瘾性）、滥用性和被管制性，这四个属性缺一不可，缺一而不能成为毒品，而毒品的依赖性为基础，它决定了毒品的其它三个属性。

### 三、毒品的分类

毒品有很多类型，根据不同的分类标准可分为不同的类型：

#### （一）根据药物的性质不同可分为两大类

1. 麻醉药品：包括阿片类（6 种）、吗啡类（3 种）、盐酸乙基吗啡类（3 种）、可待因类（5 种）、可卡因类（2 种）及合成麻醉药类（6 种）等 129 种；

2. 精神药物：包括镇静催眠药和抗焦虑药，如巴比妥类、苯二氮卓类、三唑仑等；中枢兴奋剂，如甲基苯丙胺（“冰毒”）、亚甲二氧甲基丙胺（MDMA）（“摇头丸”）等和致幻剂，如麦角酰二乙胺（LSD），苯环利啉（PCP）等。根据来源不同可分两大类：天然毒品和合成毒品。天然毒品是自

自然界动、植物中本身就存在的，可直接吸食或经提炼、精制后被滥用，不需要通过化学反应过程，这些毒品包括大麻、鸦片、吗啡、可卡因等；合成毒品是指人们利用两种或两种以上化学品（毒前体）经过化学反应而制造出来的，包括海洛因、安非他命类如冰毒、LSD、PCP 等。不管怎么分类，不管是麻醉药品还是精神药品，是天然毒品还是合成毒品，他们的提炼和合成均与易制毒化学品有关，是易制毒化学品的产物。

## （二）常见毒品

包括鸦片类（鸦片、吗啡和海洛因）、安非他命类（“冰毒”、“摇头丸”等）以及大麻、可卡因、LSD 等毒品。

## 四、毒品的危害

毒品是全球性公害，是人类共同的敌人。它严重威胁人类的健康与社会安全。静脉注射阿片类毒品的危害最大，后果严重而且是多方面的：吸毒导致家破人亡、吸毒遗害后代、吸毒诱发刑事犯罪、吸毒诱发贪污、吸毒盗窃抢劫、吸毒加速死亡、吸毒纵火杀人、吸毒杀人抢劫、吸毒为害社会、吸毒败坏社会风气、吸毒导致自伤自残自杀。

### （一）吸食毒品的双重依赖性

1. 身体依赖性。身体依赖性是指由于反复用药在身体内所造成的一种强烈的依赖性。毒品作用于人体，使人体体能产生适应性改变，形成在药物作用下的新的平衡状态。一旦停掉药物，生理功能就会发生紊乱，出现一系列严重反应，称为戒断反应，使人感到非常痛苦。用药者为了避免戒断反

应,就必须定时用药,并且不断加大剂量,使吸毒者终日离不开毒品;

2. 精神依赖性。毒品进入人体后作用于人的神经系统,使吸毒者出现一种渴求用药的强烈欲望,驱使吸毒者不顾一切地寻求和使用毒品。一旦出现精神依赖后,即使经过脱毒治疗,在急性期戒断反应基本控制后,要完全康复原有生理机能往往需要数月甚至数年的时间。更严重的是,对毒品的依赖性难以消除。这是许多吸毒者在一而在、再而三复吸毒的原因,也是世界医、药学界尚待解决的课题。

## (二) 毒品对人体机理的损害

我国目前流行最广、危害最严重的毒品之一是海洛因,海洛因属于阿片灯药物。人在吸食海洛因后,长期吸食海洛因者,在毒品作用影响下,会显得昏昏欲睡,对周围事物表现出漠不关心,不愿交际,缺少兴致,常常毫无表情地望天呆坐;眼睛浑浊,瞳孔呈针尖状。当到了接近下一次注射或吸食时,停止吸食的症状会令其相当难受,轻微的是眼中充满眼泪,流鼻涕、疼痛、发痒、大呵欠、生鸡皮疙瘩、忽冷忽热、瞳孔放大,变的烦躁不安和神经质;重者还无法入睡、出汗、四肢疼痛、恶心和腹泻等。我国目前流行最广、危害最严重的另一类毒品是安非他命类毒品,包括“冰”毒和“摇头丸”在内的安非他命类毒品有几十中之多,在药理作用上属中枢兴奋药,毁坏人的神经中枢。服用后表现为:活动过度、情感冲动、性欲亢进、嗜舞、偏执、妄想、自我约束力下降以及幻觉和暴力倾向。另外,苯丙胺类兴奋剂还会产生

很强的精神依赖性，使用数次后即可成瘾，过量使用会产生急性中毒。毒品对人体的危害总的来说包括对人的生理和组织器官的危害：对神经系统、消化系统、呼吸系统、心血管、骨骼、肌肉等造成直接的危害，对胎儿和幼儿等会造成危害。

### （三）毒品的社会的危害

#### 1. 形成造成社会不稳定的重要因素

吸毒与犯罪是孪生兄弟，吸毒必然引起各类犯罪的大幅增加，这是毒品泛滥的必然结果。由于吸毒人员难以承受长期高额的毒品消费，大部分都以贩养吸、以娼养吸或是参与“两抢”、盗窃和绑架勒索等犯罪活动。广东省 2003 年登记在册吸毒人员有 18.9 万名，消耗的毒资近 62.1 亿元人民币。按照国际统计规则，一名吸毒人员周围至少有 3 名隐性吸毒人员，一年至少需消耗毒资 186 亿元人民币。这些毒资直接影响到吸毒人员的家庭和其相关家庭经济，有时导致妻离子散、家破人亡，为谋取毒品，不少“隐君子”铤而走险，进行抢劫、盗窃等违法犯罪活动，而且这些“隐君子”极易形成反人生、反社会的绝望心态，成为造成社会不稳定的一个主要因素；

#### 2. “隐君子”是传播疾病的一个重要途径

1999 年至 2002 年，我省公安监管场所共发现感染艾滋病的人员 1037 人，其中吸毒人员 874 人，占 84%。另据卫生部统计，全国 70% 以上的艾滋病患者是因吸毒共享针头而交叉感染的。女性吸毒人员为了筹集毒资沦为暗娼，更是加大了艾滋病的传播范围，加快了艾滋病传播的速度。因注射毒

品而感染上艾滋病的吸毒人员大量流散在社会上，严重威胁人民群众身体健康；

### 3. 严重威胁着青少年的健康成长

2003年，我省登记在册的18.9万吸毒人员中，35岁以下的青少年吸毒者就占了80%。吸毒者不顾一切寻求和吸食毒品，丝毫不尽父母的责任，子女从小感受不到家庭的温暖，接受不了正常的培养和教育；有的子女流落街头，误入歧途；有的甚至被贩卖而惨遭非人待遇。青少年是毒贩子瞄准的首要目标。在歌舞娱乐场所内大肆贩卖摇头丸、氯胺酮等毒品已成为我省各大中小城市公开的秘密，毒品正逐渐侵蚀着我省相当部分青少年的身心健康，也在严重削弱我省经济发展的后备力量。“摇头丸”已经在中小学出现，并成为中小学生学习相互攀比的一种时尚物质。由于中小学生对毒品认识的模糊，而“摇头丸”在社会上易于买到，中小学生学习很容易得到这种药丸。滥用摇头丸群体从12岁至61岁，绝大多数在18—30岁之间。

### 4. 对吸毒者本人及群体造成严重的身心伤害

(1) 对人体有直接毒害。长期吸毒对人体的毒害主要表现在中枢神经系统，同时伴有机体其他器官功能失调和组织病理变化。此时，人的主要症状有：精神萎靡、感觉迟钝、运动失调、幻觉、妄想、定向障碍和性功能障碍等；

(2) 对人体的免疫功能有严重损害；

(3) 戒断反应对人体的危害。许多人在没有钱继续购毒、吸毒的情况下，突然终止吸毒或减少吸毒量后，会发生

严重的戒断反应及各种并发症，常常会引起死亡，甚至会因痛苦难忍而自杀身亡；

(4) 吸毒会引起很多并发症。

## 第十节 防范传销知识篇

### 一、传销的概念

指组织者或者经营者发展人员，通过对被发展人员以其直接或者间接发展的人员数量或者销售业绩为依据计算和给付报酬，或者要求被发展人员以交纳一定费用为条件取得加入资格等方式取得利益。

### 二、传销的发展

传销产生于二战后期的美国，成型于战后的日本，发展于中国。传销培训教材不仅极富煽动性和欺骗性，而且具有很多心理学的要素，极易诱人上当。教材编织的链条程序大体是这样的：要把新人骗进传销组织，大致分为：列名单、电话或书信邀约、摊牌、跟进、直至胁迫加盟。



### 三、传销有新招，发展下线有上限

传销有了新模式，每人发展下线，不再是传统的多多益善，而是设定了上限，人数为2人。后来，一种新型传销窝点被巴南区公安分局经侦支队捣毁。犯罪嫌疑人秦丕涛、吴子金以安格医药集团有限公司工作人员的名义，组织授课的形式讲授安格公司会员制，在重庆发展会员上百人。巴南区检察院已对犯罪嫌疑人吴某、秦某以涉嫌组织领导传销活动

犯罪批准逮捕。

据办案民警介绍，秦某、吴某某在重庆发展的安格公司会员上百人。此案办案民警介绍，安格医药公司集团的销售模式有一定的创新，在发展下线以及提成和销售模式上，都与传统性质的传销有不同之处，这也使该传销窝点有一定的隐蔽性，很多市民误以为不是传销而误入。

首先，安格医药集团以特定的产品作为媒介，新入会的会员需交纳 480（普卡会员）、2400（银卡会员）、4800（金卡会员）不等的会费购买产品，之后再购买产品可以享受三折优惠。传统模式传销大多采用资本运作模式，无具体产品，以发展会员获得收入。

其次，安格医药集团的销售模式与传统传销的销售模式不同。安格医药集团的会员只能发展两个会员，之后再发展的会员只能放在这两个会员之下，称为该会员的 A、B 区，每个会员在发展了自己的两个会员后会帮助其下的会员发展会员。

第三，安格会员发展会员所得奖金有两种，一种叫层奖，一种叫量奖，又分别有不同于传统传销提成模式的办法。

安格公司已经更名为通和商城。正在以通和商城的电子商务形式来取得广大民众的加入。请大家小心上当受骗。

#### **四、传销的危害性**

扰乱社会经济秩序、影响社会安定团结、引发社会刑事案件上升、家破人亡等社会骚乱。传销的本质在于通过发展下线实现财务的非法转移与聚集，并未创造社会价值，这是



它与正常营销的本质区别。

传销不是国家行为，也不可能是国家行为。虽然给当地带来经济刺激，促进了消费，但其本身组织行为对大多数参与者造成无法挽回的危害，违反了人类正常生活和活动。

## 五、传销的行为方式

### （一）揣摩列名单

传销组织通过长期的欺骗实践，总结出了列名单的技法，这些技法通常是传销教材第一部分的内容。

所谓列名单，也就是盘算一下，哪些人是可以骗来的对象。传销人员的笔记中这样写道：“在这里面包括这样几类对象，亲戚类：兄弟姐妹；朋友类：五同——同学、同事、同乡、同宗、同好；邻居类：前后左右邻居；其他认识的人：如师徒、战友等等。”总之，那些急于改变现状的人，是传销组织网罗的主要人选。当然，传销组织对这些人的心理作了充分的分析。比如对退伍军人分析说：受军人的熏陶，观念有很大改变，回到家乡后，大多不安于现状，想干一番大事业或者想急于找一份合适的工作。分析农民说：焦点在于脱贫致富，指望种粮发家不现实，养殖渠道又不畅通，做生意缺乏本钱，他们渴望找到一条门路，能够发家致富，在左邻右舍中扬眉吐气，风风光光。下岗干部认为：昔日春风得意、众人瞩目，一旦下岗门庭冷落，有一种严重的失落感。还有就是对打工者的引诱，深知打工不容易，赚钱太慢，又急于求成的心理。对网罗对象心理的揣度，反映出传销组织者乘人之危、落井下石的阴暗心理和罪恶本质。

## （二）巧言设骗局

列好名单后就该进行第二步——邀约。通过写信或打电话等方式，邀请别人加入。他们深知传销的名声太坏，在教材中就规定了打电话时的“三不谈”，即不谈公司、不谈理念、不谈制度。总之，不谈传销的真相。只是根据对方的心态、特长、背景等特点，给出一个甜蜜的诱惑。为了提高骗人的成功率，教材上连打电话时的语气都规定好了。教材上面这样写道：谈话的时候兴奋度要高，语调要高，比平常要高八度。语速要快，但语言要清晰，语气肯定不含糊，给对方以信任的感觉。说出的话具有一种神秘感，让对方无据可查。不正面回答对方的提问，不具体解释自己的话题等。

而且由于传销组织已经成了过街老鼠，所以传销公司在骗人加入时，变换了很多时髦的说法，比如网络直销、加盟连锁、人际网络、网络销售、框架营销、连锁销售、1040 阳光工程、纯资本运作、人力资源连锁业、资本运作等等。

在上述种种游说和谎言的欺骗下，如果对方被说动了心，愿意加入，下一步就是接站。

传销组织对接站的整个程序乃至神态和衣着也有明确规定。广西北海市工商局副局长陆玉宝揭露说：传销组织接站人一进车站与对方见面的时候，应该是热情地跑上去几步，要先握手。同时，一定要衣着光鲜，比如打着领带的时候，人家就会感觉到你肯定是有一定的社会地位。或者直接叫与你联系的亲戚朋友去接你，经过漫长的车程一下车能看到亲戚朋友，自然会倍感亲切。

引导来者上车的时候，首先告诉他们先洗洗尘，然后，到酒店里边或者他们的“家”里边吃点便饭，然后仅只花一点点时间带你参观新城市，使新来乍到的人觉得这个朋友真好，先入为主给一个很温暖的感觉。

### （三）魔鬼辞典怪论

为了鼓动别人加入，传销教材中往往充斥着许多逻辑怪异、但具有较强诱惑力和煽动性的言辞，从某种角度讲，无异于一本“魔鬼辞典”。

比如，以暴利相诱惑时说：传销可以缩短你成功的历程，可以使你一两年内，挣到你几十年挣不到的钱。你说你没钱，怎么回答你呢？因为你没钱，所以才让你想办法赚。再有一个推托，你说你没时间，正是因为你没有时间，所以才让你在很短时间里面赚到钱，然后浓缩你的生命，拥有更多的时间。

对于欺骗亲友的血汗钱这种罪恶行径，传销教材竟抛出这样的怪论来开脱：这些钱毕竟是自己的亲友掏出来的，那么这个钱该不该赚呢？我看是该赚。因为钱本来就是叫人赚的，具体谁赚本是无多大区别。如果钱印出来都埋入地下，不让人赚，岂不都成了废纸。

传销教材甚至为谎言这样辩护：谎言并不一定是坏的，有时候我们甚至应该说：这个世界因为谎言而美丽。

### （四）摊牌翻脸胁迫

不管前面说得如何天花乱坠，美丽的谎言总要被揭穿，传销组织把这叫“摊牌”。

教材上把摊牌的时间规定为听课前的5分钟。这时候，对方已无法脱身。摊牌后，就有两种情况了，如果对方去听了课，迷迷糊糊，将信将疑时，传销组织就进入了第3个阶段——跟进。跟进的具体方式是把人围在屋子里，一大帮人围着你讲他们怎么发了财。

北海市工商局副局长陆玉宝说：“住在一块的时候，他不讲别的，没有电视没有报纸，即使有电视要么没时间看，要么看的都是些与打击传销不相关的，跟外界可以说是隔绝的，所以他们讲来讲去，就是说我们每个月要发展多少人，发展到上线后可以有多少奖金，时间长了思想会像入了魔似的。”



如果给对方进行了听课、跟进这种传销组织主要的洗脑思想工作后，对方头脑仍然清楚，看穿骗局，那么传销组织就会变了一副面孔：进行威胁或跟踪。

有关人士揭露说：对方如果不愿加入，传销组织就一直跟着他，上厕所跟着，上街也跟着，而且威胁说，不交钱的话，那么可能出不了这个房子。所以这种手段是很卑鄙的。在这种情况下，受骗上当的人走投无路，就投入传销再欺骗，这样，下一个恶性循环就又开始了。

### （五）“直销立法”骗局

接下来说国家要对直销立法，马上要合法化或是国家暗中支持已经合法化，没有学历的人就不让做了，要想成功马上行动加入进来。还说什么“能吃苦的人吃一时苦、不能吃苦的人吃一辈子苦”！灌输“新朋友”少量的金钱投入和

吃苦受罪、是对美好未来的基础投资，激起“新朋友”对金钱和成功追求的强烈欲望，以至于加入传销组织。

之后还有所谓的“成功者”来解答新朋友的疑惑，在下午还要有一到两个老朋友带着“新朋友”到不同的家庭去“转工作”，或者让一两个成功朋友到“家”里来串门，这是通过问答形式，主要消除“新朋友”对“行业”一些问题，解决各种思想障碍，主要教你要学会“逆向思维”，透过“现象”看“本质”。比如说：

他们会给你解释谎言有三种，一种是黑色谎言（坑蒙拐骗，欺诈属于这类），第二种是白色谎言（医生对癌症病人说你没事，多运动，多吃清淡的食物属于这类），而他们的这种是红色的谎言，是给你一个机会来赚自己的钱，谎言只是一个工具而已。

他们会告诉你，你身处的这个地方是一个像当年深圳一样，是政府给了很多特殊政策的地方，利用这个所谓的“项目”来吸引外来人口来投资，发展当地经济。

他们里边有“生活经营二十条”用来规范里面人的行为，让他们像一个有修养、有素质的合法公民，警察就没有理由、没有证据去捉他们，而他们会对新人说警察是在保护他们更好的从事这个“项目”。

随着国家的打击力度增大，传销打着国家，政府的旗号变着法的来欺骗老百姓，大家要小心！

记者根据传销人员的笔记，总结出以下几个主要的“问题”和传销人员的“歪理邪说”！

## 六、传销的特性

传销导致大多数消费者和投资者的最终权益得不到保障。下面我们把传销与正常营销逐一对照，供大家辨别。

消费行为与经营行为模糊，传销者用一些“伎俩套路”。前期给你宣传的是投资经营行为，后来你不知不觉成为了消费者；或者宣传的是消费行为，后来让你变成了投资者；甚至引用“消费资本化”之类令人模糊的概念，令你迷失在投资与消费之间。这样给你在法律上的维权带来很多困难（注：消费行为与投资经营行为是两个不同的法律概念，适用法律分别是：《消费者权益保护法》和《合同法》）。

组织、领导以推销商品、提供服务、项目投资等经营活动为名，要求参加者以缴纳费用或者购买商品、服务、投资等方式获得加入资格。

在《禁止传销条例》中，反复提到层级关系这个概念，一定规律组成层级关系只是众多传销中的一个现象，必须与非法占有他人财产的行为才有可能涉嫌传销。比如：村级社区商店商品，就有五六个级别并且层层加利，这是正常销售。所以说，传销侵犯的客体为复杂客体，传销常伴随偷税漏税、哄抬物价等现象。侵犯多个社会关系和法律客体；主要客体要件必须有二项：1. 欺诈性（侵犯公民财产所有权）；2. 扰乱社会管理秩序与经济秩序。

## 七、常用说辞

问 1：为什么用“骗”？

答：我们骗你什么了？没让你带很多的钱来，也没有让

你带什么贵重的东西。所以既没骗你的钱，也没骗你的东西，只不过骗你的几天时间，时间谁都有，看看做什么？骗你几天时间主要是向你介绍一个美好的行业而已，做不做在于你，自己看看你想不想挣到这里的钱就可以了。

问 2：我们今天作的这个犯不犯法？

答：我们没有盗卖枪支和毒品，也没有涉及国家政治，即不触犯刑法，也不触犯宪法，所以何来犯法之说啊！但也不合法，因为直销法规还没有出台，没有什么法律可符合，就象红绿灯中间的黄灯一样。还有一点违法？就是我们这么多人聚在一起，构成非法集会了，但是犯法和违法是不同的，犯法要判刑的，而违法的事情大家天天都做，比如：闯红灯、随地吐痰，违反了卫生法和交通法，只不过罚款或警告。

问 3：为什么出入总有人跟着？

答：因为你来到一个陌生的城市，对这里的一切都不熟悉，怕你走丢或出现什么意外的事情，为了你的安全，所以你出入的时候我们会叫人保护你。

问 4：是不是亲戚骗亲戚、朋友骗朋友？

答：谎言是有善意和恶意之分的，我们只不过用一个善意的谎言，让你来看一个赚钱的事业而已。骗你两年以后是“百万富翁”你是不是很高兴，所以“善意的谎言”不叫骗！

问 5：我们做的是直销还是传销？

答：我们做的是直销事业。

解释直销—商品就一个固定的价格 2900 元，任何人都不能加价，谁买都是这个价。而且你买的产品只能你自己消

费，不能在卖给别人。

解释传销—就是商品层层加价，我卖给你 2900 元，你再卖你下面的 3500 元，他再加价往下卖。

问 6：为什么电视里播的非法传销和这差不多啊？

答：电视上播这个，主要是为了保持社会的生态平衡。这么赚钱的事业，如果所有人都知道就都来干了，别的事业就没有人做了，那就麻烦了，国家就混乱了。所以国家在电视上播这个，以限制一些个胆小的人不敢来从事今天的事业，你能接触这个事业是非常幸运的，再好的事业也不能人人都来做啊！

问 7：国家以后会不会不允许干啊？

答：我们不涉及中国政府提出的四大禁止行业（毒品、军火、走私、色情），只是一个普通商品的推销员。还符合邓小平提出的三个有利于（1. 有利于提高国家综合国力；2. 有利于提高全民族综合文化素质；3. 有利于搞活市场经济），给国家提供大量的税收，解决很多就业，给地方创造很大的效益。再说中国政府在加入世贸的时候，已经承诺对直销行业立法了，都要立法的行业国家还会禁止吗？

问 8：是不是找人赚钱？

答：在世界上哪个行业不是找人赚钱的？没有人哪有交易啊！再说我们不是挣你们的钱，而是挣公司给予的 60%中间环节费。

问 9：为什么这些人都神神秘秘的？

答：主要是怕扰民，不能因为我们的到来，打扰别人的



正常生活。

问 10：这么赚钱为什么还吃苦？

答：“能吃苦的人吃一时的苦，不能吃苦的人吃一辈子苦”，主要是磨练你的意志，让你尽快成功。如果给你一个优越的环境，你就会懒惰的，什么事情都做不好了。

问 11：为什么我们不是传销，是直销？

答：以前传销是金字塔模式，赚钱的是极少数人。在新加坡等国家外引进的新型直销方式，是资本运作，等角梯形的模式，轮流坐庄，让每个人都有赚钱的机会。

在每个月末和月初的时候，传销组织内部都会召开大型的集体“舞会”，一方面庆祝有人晋升级别，一方面给“新朋友”以感染，让“新朋友”感觉到从事的人很多。

一般每月传销组织中还要举行一两次大型的“分享”会，主要是由 B 级以上的人讲述他所谓的成功和辉煌，目的是激起“新朋友”加入的欲望。

## 第十一节 心理健康篇

### 一、心理健康的标准是什么

心理健康是指一种良好而持续的生活适应状态。其一，心理健康是指人能适应生活，而对生活中的一切，不论喜怒哀乐，均能平静接受；其二，心理健康是指人的这种适应状态是持续稳定的，而非瞬间发生的。美国心理学家马斯洛总结心理健康表现在十个方面：一是具有适度安全感受，二是具有适度的自我评价，三是生活的目标



能切合实际，四是能与现实环境保持良好的接触，五是能保持人格的完整与和谐，六是适度的情绪表达与控制，九是在不违背团体的原则下能保持自己的个性，十是在不违背社会成规的条件下，对个人的基本需求能做恰如其分的满足。

## 二、什么是不良心理？大学生主要有哪些不良心理表现

笼统地讲，不良心理包括心理障碍和心理疾病。所谓不良心理是相对于健康而言的，大学生的不良心理往往表现为心理障碍现象。健康心理是指个人能以积极的、稳定的心理状态适应生活、学习、工作中各种内外因素、环境、政策的变化，从而保持应有的心理平衡。而不良心理或心理障碍是指这种心理平衡被打破，出现了异常的心理倾向。大学生常见的不良心理表现比较集中的方面有：

1. 学业方面表现为考试焦虑、成绩不稳定、学习压力过大、负担过重、专业不理想、缺乏学习动力、厌学情绪比较严重、没有学习欲望；

2. 人际关系方面表现为沟通不良，交往恐惧、人际冲突、关系失调、孤独封闭、缺乏社交技能等，从而产生自卑、自负、嫉妒、冷漠等不健康心态；

3. 恋爱与性方面表现为与异性交往困难、因单相思而苦恋、失恋、陷入多角关系不能自拔、对性冲动的不良心理反应、对性自慰行为的过分自责、时常产生性幻想；

4. 人生态度方面表现为对人生意义的理解、人生价值的取向、人的本质的认识等问题产生消极的评价倾向。经不起批评、打击和失败；

5.其他如家庭关系、经济困乏、职业选择、个人发展方面，也常出现困惑和苦恼以及情绪的不稳定等。

### **三、引发大学生心理问题的因素有哪些**

#### **（一）交际、交往的困难是诱发心理问题的首要因素**

进入大学的青年男女在现实生活中是一个独立的个体，较中学相比缺少父母、亲朋、师长的更多关照，因此有些大学生不会独立生活，不知道如何与人沟通，不懂交往的技巧与原则。有的同学有自闭倾向，不愿与人交往；有的同学为交际而交际，不异牺牲原则随波逐流。导致大学生交际困难有以下几个原因：一是目前大学生多为独生子女，对其教育不当造成了一些负面效果，如任性自私、为所欲为；二是由于从小缺乏集体环境而导致缺乏集体感与合作精神；三是家长的过分包办使独生子女上大学之后缺乏最起码的独立生活及为人处世的能力。由于交际困难，一方面导致大学生产生自闭偏执等心理问题，另一方面因无倾述对象，有问题的学生更会加重心理压力，还易导致心理疾病。

#### **（二）情感困惑和危机是诱发心理问题的重要因素**

当前，大学生对情感方面的问题能否正确认识与处理，已直接影响到大学生的心理健康。影响因素主要有以下几点：首先是大学生的性困惑问题，男生因对遗精产生误解而紧张，对手淫认识有偏差而产生犯罪感；女生在月经前后精神紧张，在性意识与自我道德规范的冲突中产生心理矛盾。其次是大学生因恋爱所造成的情感危机，这是诱发大学生心

理问题的重要因素，恋爱失败往往导致大学生心理变异，有的人因此而走向极端，甚至造成悲剧。

### **（三）角色转换与适应大学生活的能力高低是诱发心理问题的又一重要因素**

大学新生都有一个角色转换与适应的过程，每年刚入学的大学生往往会出现各种各样的心理问题，心理学上将这一时期称之为“大学新生心理失衡期”。导致新生心理失衡的原因首先是现实中的大学与他们心目中的大学不统一，由此产生心理落差；其次是新生对新的环境、新的人际关系、新的教学模式不适应，产生困惑而造成心理失调；另外，新生作为大学中普通的一员，与其以前在中学里作为佼佼者的感觉大不一样。

大学新生对新环境不适应，如果得不到及时调整，便会产生失落、自卑、焦虑、抑郁等心理问题，有的学生还会因长期不适应而退学。

### **（四）学习与生活的压力也会诱发心理问题**

进入大学后，教师的授课方式、学生的学习方法、习惯都会因环境的变化而有很大的变化，被迫做以调整；部分大学生所学的专业并非是自己理想的专业，使他们长期处于冲突与痛苦之中；课程负担过重，学习方法有问题，精神长期过度紧张也会带来压力；另外还有参加各类证书考试及考研所带来的应试压力等等。精神长期处于高度紧张的状态下，极可能导致大学生出现强迫、焦虑甚至是精神分裂等心理疾病。生活的压力主要在于学生不善于独立生活和为人处世，

还有生活贫困所造成的心理压力，有些人虚荣心太强，经不起贫困带来的精神压力，总觉得穷是没面子的事，不敢面对贫困，与同学相处敏感而自卑，采取逃避、自闭的做法，有的同学甚至发展成自闭症、抑郁症而不得不退学。

#### **（五）就业压力的增大也是诱发心理问题的因素之一**

近几年来，由于社会竞争的加剧，就业市场的不景气，大学生找工作或找比较理想的工作越来越困难。这对大学里众多高年级学生造成很大的精神心理压力，使他们因焦虑、自卑而失去安全感，许多心理问题也随之产生。

#### **（六）对网络的依赖是引发心理问题的一个机关报现象**

不少大学生一方面因交际困难而在网络的虚拟世界里寻找心理满足，另一方面也被网络本身的精彩深深吸引。所以，有些大学生对网络的依赖性越来越强，有的甚至染上网瘾，每天花大量时间泡在网上，沉湎于虚拟世界，自我封闭，与现实生活产生隔阂，不愿与人面对面交往。这样久而久之，会影响大学生正常的认知、情感和心理定位，还可能导致人格分裂，不利于健康性格和人生观的塑造。迷恋网络还会使人产生精神依赖性，在日常生活和学习中举止失常、神情恍惚、胡言乱语、行为怪异，甚至发展成为“网络综合症”。

#### **（七）对独生子女教育不当造成的后遗症，是导致大学生心理问题频发的另一诱因**

独生子女群体已成为当前大学生的主体。由于升入大学前期对独生子女的教育不当，使得独生子女出现任性、自私、不善交际等问题，而这些问题往往源于独生子女从小就备受

家人的溺爱，缺乏集体合作精神。在溺爱环境中长大的孩子，常会养成许多不良习性，而这些习性则成为诱发心理疾病的原因，使人产生暴力倾向和行为。

#### **（八）家庭及外界环境的不利影响引发大学生心理问题**

家庭及外界环境的不利影响也会成为诱发大学生心理问题的因素，比如不当的家教方式、单亲家庭环境及学校环境的负面影响、消费上攀比、对贫困生的歧视、学习节奏过于紧张等等。

### **四、大学生中有哪几种常见的心理问题容易引发违法犯罪行为**

#### **（一）追求享乐心理**

这是大学生中较为普通的一种心理现象。在校大学生没有经济收入，但一些人往往又追求高消费、摆阔气，整天想着不劳而获，做人上之人。这类大学生的家庭条件往往并不困难，但他们追求高消费，享乐成了优势需要，一旦手头“吃紧”，向家里伸手又难以满足时，便产生通过盗窃、诈骗等手段获取不义之财的动机。

**【典型案例】** 某重点大学学生高某其父母皆为工薪阶层，入学不久他找了女朋友。起初，家里每月给的600元的生活费完全可以应付每个月的生活开支。但是，从第二学期开始他经常带着女朋友出入宾馆、饭店，600元的生活费显得捉襟见肘。于是，他整天与朋友一起潇洒之后想得最多的就是怎样能弄到钱。2001年5月的一天，他同寝的李同学亲戚给他捎来2000元，还未来得急存入银行，便被高某盗走。

案发后，高某被开除学籍，同时受到了法律的制裁。

**【案例解析】** 高某追求享乐的心理需求，导致了他犯罪行为的发生。据资料显示，目前大学生盗窃行为及个别女大学生卖淫行为的发生，主要原因都是追求享乐。

## **（二）打击报复心理**

大学生正处于心理成熟的过渡期，看问题缺乏全面性，对困难和挫折缺乏想象力，有较强报复心理。有的人恋爱不成而生恨，有的人被对方非礼后千方百计寻求报复，有的人仅仅因为一两句话或一点小事，就认为被对方侮辱便打伤或杀害对方。

## **（三）寻求刺激心理**

大学生普遍具有较强的求知求新欲望，但如果在求知求新过程中低级的情绪体验——寻求刺激成为优势需要时，往往会迎合那些情调低下的东西或满足自我畸形的求新求奇的心理而形成不正常的寻求刺激心理。

**【典型案例】** 南京某高校一位女大学生煞费苦心设计作案手段实施盗窃。每每盗窃成功后，又将盗来的物品精心销毁或遗弃。被捕后她坦言：“我模仿警匪片中的情节，每次作案时都很有成就感，特别刺激”。

**【案例解析】** 该女同学为满足享受刺激的心理需求而触犯国家法律，一方面反映出其法律观念的淡薄，另一方面也反映出她极其稚嫩和为享受刺激而苦心设计刺激的不健康心理状态。这是一起典型的由心理问题而引发犯罪的案例。

#### （四）逆反心理

这是一种故意对对方的要求采取相反的态度和言行的心理状态。青年学生中常会出现的个别人“不受教”、“不听话”，与教师“顶牛”、“对着干”现象。这种与常理背道而驰，以反常的心理状态来显示自己的“非凡”、“高明”的行为，往往来自“逆反心理”。

**【典型案例】** 某高校学生王某家庭经济富裕，在学生中间很有优越感，平时对辅导员或班级干部的要求、号召一向不太买账。有一天，下课后他故意从写有“禁止穿越草坪”处穿过。校园管理人员上前阻止，他不但不听从劝阻，反而殴打管理人员，致使该管理人员左眼失明。王某因此被公安机关刑事拘留。

**【案例解析】** 王某有禁不止，明知故犯，以此来显示自己非同一般，多么了不得，这是典型的逆反心理在作怪。作为大学生违反学校规定，故意践踏草坪实属不该，故意伤害他人更是法律所不容，其中的教训值得吸取。

#### （五）嫉妒心理

嫉妒心理是面对他人的某种优势而产生的不愉快的情感。它俗称“红眼病”，是对别人的优势以心怀不满为特征的一种不快、自惭、怨恨、恼怒，甚至带有破坏性的负感情。青年学生一方面由于心理发育不完全成熟，另一方面由于社会交往范围日益扩大，置身于一种充满竞争的学校或社会环境中，于是个别差异在相互交往中被突出了。因此，优势地位成了他们追求的目标，进而看到别人的长处，而自己又无



力或不愿改变现状，于是就对对方表示不满、怨恨，甚至加以损害。

**【典型案例】** 某高校女大学生孙某以优异成绩考入该校生物工程专业。入学初她因高考成绩突出被推选为班级学习班长。一段时间之后，班级团支部调整，她有意当支部书记，但未能如愿。结果是她同寝的另一名女同学吴某因工作能力较强、爱好广泛、群众关系好而以高票当选。对此，她心理很不是滋味。有一天她趁上课之机，悄悄溜回寝室盗走了吴某的随身听、手机充电器、衣服、化妆品等，总价值 3000 余元。吴某发现被盗后，立即到学校保卫部门报案，案子很快告破，孙某被公安机关刑事拘留。

**【案例解析】** 孙某由于自己被冷落而嫉妒人气旺盛的吴某，并把对吴的嫉妒渐渐地演变成制裁，这是一种非常愚蠢的做法。到头来对别人制裁不成，自己却受到了法律的制裁，真是“偷鸡不成，反蚀把米”。

## 五、大学生如何调适自己的情绪

一个人对事物及问题的认识不同，会产生不同的情绪。大学生正处在世界观、人生观、价值观的形成阶段，对事物的认识和对问题的看法往往有失全面性和客观性。如果不注意完善，提高自我，就会陷入情绪化、不理智，对未来失去信心，长此以往，还可能形成不健康的心理。大学生要定时调整自己的情绪，不妨采取以下方法。

### （一）调整认识角度

美国心理学家艾里森在 20 世纪 50 年代创立的被称为

“合理情绪疗法”的理论认为，情绪困扰并不一定是由诱发性事件直接引起的，常常是由经历者对事件的非理性的解释和评价引起的。如果改变了非理性观念，调整了对诱发事件的认识和评价，领悟其中的理性，情绪困扰就会消除。现实生活中的许多情绪困扰都是这样，如果从非理性的角度去认识某一事物或问题，会使人恨恨不已；如果换个角度去认识，理性一些去认识，就会使人豁然开朗。正所谓“退一步海阔天空”或者说“换个角度天地宽”。

## （二）学会难得糊涂

对一些无关大局的非原则性的外部刺激，在认识上要模糊一些，在心理感受上要谈漠一些，当别人在背后说自己几句话时，或因一些小事与人发生口角时，或偶遇失意时，不妨有意识地控制一下自己的情绪，坦然处之，不斤斤计较，不耿耿于怀，做到大事清楚，小事糊涂。这种超然处世的态度，显示出一个人的态度、自信和修养，需要有意识地经常加以培养。

## （三）合理进行宣泄

人的情绪处于压抑状态时，应该加以合理宣泄，这样才能调节机体的平衡，缓解不良情绪的困扰和压抑，恢复正常的情绪情感状态。如遇到挫折和失败，内心苦闷难受时，畅快地哭一场，或者找人诉说一通，都是缓解情绪压抑的好办法。日本一家企业，设立专门部门，旋转吊袋，供对企业有不满情绪的人拳打，发泄后再畅谈一番。国外一些城市、大学内，设立多种形式的心理咨询机构，如“自杀咨询电话”、

“大学生心理咨询中心”等，自己信任的老师、同学、老乡、恋人，特别是受过专门训练的心理咨询人员，作为倾吐的对象。这些人可以成为我们缓解消极情绪压力的“精神港湾”。

#### （四）通过活动转换

当出现不良情绪反应时，头脑中有一个较强的“兴奋灶”，此时如果能够在头脑中建立起另外的“兴奋灶”，可以使原先的“兴奋灶”冲淡或抵消。这就是利用环境的调节和活动的转移来排忧解难的又一方法。例如，苦闷烦恼时，出去散步或听听音乐，会使人心情舒畅一些；当怒不可遏时，可强迫自己做一些别的事情，分散注意力，从而稳定情绪；失恋中的青年，可以把学习或工作的日程排得满一些，紧凑一些，使看书沉浸于繁忙的学习和工作中。

#### （五）巧用幽默缓解

幽默感是消除不良情绪很有用的工具。当我们遇到某些无关大局的不良的外界刺激时，如别人的讪笑、挖苦等，要避免陷入激怒状态，最好的办法就是超然洒脱一些。一个得体的幽默，一句适宜的俏皮话，常常可以使已经紧张的局面轻松起来，使一个窘迫难堪的场景消逝。幽默，是智慧的表现，是成熟的表现。乐观地对待生活，不为任何挫折、失败和痛苦所压倒，这样的人才是真正的强者。幽默感，正是在这样的意志锤炼中培养起来的。

**【典型案例】** 2002年5月，某高校一名女生被同寝室5位女孩齐发“逐客令”。原因很简单，她常常偷看室友私人信件，窥视别人情感秘密。有一次，一位室友的男友从北京

打来长途，寝室里就她一人，于是，找了一封“虚拟”情书，对着电话详细描述室友与“新欢”的发展动态。结果，“北京那边”与室友分手了。她已经与所有室友的情感都出现裂痕。她说：“一看到室友与男友出双入对，甜言蜜语地煲电话粥，心理就不爽，感觉快要发疯了。”

**[案例解析]** 这是典型的情感失落，导致心理失衡，该女生家教甚严，所受关爱太少，过分关注自我。一旦自己情感世界出现空白或受到刺激，就会感到不公平，千方百计寻求解脱的方式。对于这样的同学应多与其沟通，转移其注意力，使其学会关心他人。

## 六、大学生如何面对挫折

一个人的一生中不可能总是一帆风顺。风华正茂的大学生将随着知识的积累、阅历的丰富逐步走向成熟。在这些过程中，大大小小的挫折将时刻伴你左右，只有敢于和善于直面人生挫折，才能在挫折中奋飞，在拼搏中成功。

### （一）要正确地认识挫折

挫折指人在达到自己人生目标过程中所受到的困难以及因无法克服这种困难而产生的一种紧张状态和情绪反应。从哲学上讲，挫折的产生既是必然的，又是偶然的。说其必然，是指在人生整个过程中，人们总是或多或少，或轻或重地可能遇到各种不同的挫折；说其偶然，即在人生旅途中，每个人可能遇到什么样的挫折、什么时候发生挫折是很难预料的。了解到挫折的特征，我们就容易应对人生挫折了。

### （二）冷静且客观地分析挫折产生的原因

挫折的产生不外乎客观原因和主观原因两种情况。客观原因即外界条件的限制和阻碍，这种条件主要包括自然条件和社会条件。自然条件的限制和阻碍，这种条件主要包括自然条件和社会条件。自然条件如天灾人祸；社会条件如社会政治动荡、战争等。无论是自然的灾祸，还是社会变迁影响，对于个体都是不可选择的。因为人不可能选择家庭出身、选择社会时代，更不可选择自然。主观原因，即是主体条件的限制和阻碍，它主要包括行为者自身的条件和认识的偏差两个方面。个体自身的条件如容貌、身高、健康、经济状况、智力、心理素质等影响个人目标实现的因素。认识的偏差表现为目标过高和期望值过高，致使行动无论怎样努力都难以达到目标。

青年期正处于自我意识确立的敏感期，思维方式的两极波动异常使青年走向简单否定。因此，冷静地对产生挫折的原因进行客观的分析不仅需要掌握唯物辩证法这个基本武器，还要善于改变自身的不良个性。

### **（三）积极寻求战胜挫折的方法**

认识和分析挫折的目的是为了战胜挫折。要战胜挫折，就必须找到适当的方法。

1. 热爱生活。从人生态度的层面上看，热爱生活反映了人生的一种基本信念，提示了人对自己、对社会及其生活的一种积极倾向，这种倾向内在地奠定了人们正视产生任何挫折可能性的心理基础；

2. 锻炼意志力。不论是从社会发展还是人生的进步方面

看，人类社会和个体的每一次进步都是以物和人的牺牲为前提的。在今天这个多变转型的社会中，一个人要想成功必须要具备顽强的意志。只有一个好的智力而没有坚强意志力的人很难适应社会进步的；

3. 重建目标系统。当人陷入某种困境时，理性的迷失或降低都是常见的情形，因此要走出认识上、心理上的某些误区，重建自己的目标体系。这才是一个理智的、成熟的人的标志；

4. 要有成败两手准备。这是前人人生经验的总结，更是生活辩证法的揭示。有了“最坏”的准备，就等于增强了心理承受力。有了对挫折较强的心理承受力，再加上向“最好”处努力，就能够构成积极的人生态度，这有利于在人生实践中把握自学性，减少盲目性；增强主动性，减少被动性。

**[典型案例 1]** 小凯和玲都是校学生会的干部，平时经常在一起工作，慢慢地小凯发现自己爱上了聪明活泼的玲，正当他想表白的时候，得知玲已经有男朋友了。小凯知道自己是没希望了，他想就这样吧，能做一个普通朋友也不错，最起码还能经常在一起。可事情却变得越来越糟，他总是莫名其妙地对玲发火，嫌她烦，老是伤害玲，自己也知道这样不对，可就是没有办法控制自己。

**[案例解析]** 情感问题已经成为困扰大学生的首要心理问题。由于他们在校学习都一帆风顺，在家又备受宠爱，所以很多大学生都养成了我行我素的性格，却不知道如何与别人相处，在人际交往和恋爱中很容易遇到挫折，在挫折面

前又显得不知所措。如果小凯能把这件事看作是自己感情世界里的一道风景，这种挫折感就会消失。

**【典型案例 2】** 某高校大学生杰说：“我以前在高中时可以说是佼佼者，到了大学里，好像每个人都比我强，我发现自己就好像巨人堆里的矮子，老担心自己考不好。师哥师姐还告诉我们要过级，要多拿证书，要考研，现在我每天一躺到床上就做噩梦，上课也不能集中精力，书也看不下去，眼看这要期末考试了，我究竟该怎么办？”

**【案例解析】** 能进入大学的学生，通常是中学时代的佼佼者，而大学里是人才辈出，精英汇集的地方，这种反差让那些对陌生环境适应能力较差的同学无法找准自己的位置，会暂时出现一个迷茫期。一般来说，发生这种情况的都是一些平时成绩较好，对自己要求比较高、喜欢追求完美的人。因为现在在大学里，考试成绩的好坏，与就业、奖学金、评优、入党等有着密切联系，如果太过看重这些话，就容易造成紧张心理。

**【典型案例 3】** 大学生杨某说：“转眼就要毕业了，我很担心自己的工作。平时成绩不是很好，又没有什么‘关系’，找不到一份好一点的工作，对辛辛苦苦供自己念大学的父母来说，有点残忍；考研吧，家里又没有钱。自从实习后，我就很茫然，看着同学们都在忙着写自荐材料，联系单位，我都不知道自己到底该干什么，课也不想去上，没事情的时候就在街上瞎逛，走在路上也总是一副失魂落魄的样子。我知道自己现在的状态很不好，可是又实在没有办法”。

**【案例解析】** 如今就业形势日趋严峻，面对着来自社会、家庭以及自身的重重压力，对未来充满了恐惧，产生难以把握自己的感觉。这是典型的就业恐惧症症状，面对未知的将来，即将毕业的大学生极易产生这样的焦躁心理。如果杨某能把这种就业挫折看作是对自己的一次考验，或者能认识到“所谓的好工作，并不一定会适合自己特长和才能的发挥”。那么这种就业挫折就会大打折扣。

### 七、特困大学生如何面对经济上的困难

有一份资料显示，现在在校的大中专学生中，家庭困难者有 30%多，特困生有 10%。这在全国上千万大中专学生中应是一个庞大的数字。试想一个农村家庭和家庭收较低的城市家庭，除了别的开支以外，供养一个大中专学生，花销无疑是很大的。对上学困难的同学而言，我们没有必要为此自卑、烦恼。因为家庭不会因为你不上学就能富裕起来，而且我们毕业后在很大程度上能给父母和家庭以较大的帮助。问题是你应当在节约每一笔开支的基础上努力做到以下几点：

1. 如艰苦一点能过得去，你就应当努力学习，争取以更好的成绩报答父母；

2. 利用节假日多参加一些勤工助学活动或参加学校勤工俭学中心的一些活动。如做家教、兼职文员、兼职广告，参加一些服务待业的活动，增加收入，减少对家庭的依赖；

3. 向银行贷款，在毕业后逐年偿还；

4. 如果你的困难靠自己的努力无法克服，你可以向老师和班干部反映，同学们和学校在了解了你的处境后，一定会



想方设法帮助你的；

5. 你应当抛弃自卑思想，敢于面对现实。其实经历贫困对你未必就是坏事，它可能会成为你的人生动力和精神财富。

## 八、大学生如何看待自杀行为

自杀是个人有意识地结束自己生命的行为，是在个人陷入极度的绝望中而无法解脱时所选择的惟一解脱自己的一种自残行为。一个心理健康的人，一个有社会和家庭责任感的人，一个对人生价值和意义有发现的人，不会为了自己的精神和肉体的解脱而选择自杀的。人的价值往往是在与厄运的抗挣中呈现出来的。鲁迅说过：“伟大的心胸，应该表现出这样的气概——用笑脸来迎接悲惨的厄运，用百倍的勇气来应会一切的不幸。”屈原遭放逐作《离骚》，司马迁受宫刑作《史记》，都是在挫折环境下抗挣的典范。对于那些因失恋、生活困难、别人不能理解自己、身体有痛疾而自杀的人来说，自杀是人屈服于挫折和逆境的表现，是一种脆弱的表现，是一种不负责任的逃避行为。自杀，不但不会解决什么问题，反而会给生者留下无限的遗憾和痛苦。生命对于我们每一个人只有一次，仅仅为了这一次，父母为他付出了很大的心血，寄予了很大的希望。一个人的自杀也许会导致他的亲友由希望变为绝望，由欢乐变为永远的痛苦，因此自杀应当受到人们的唾弃和谴责。

哲学家黑格尔曾说过自杀是一种“卑贱的勇敢”。试想当你以自杀方式自以为得到解脱时，你的家人、朋友该有

多难过，尤其是家人，会带给他们一生的痛苦。当我们遇到困难时，我们应该学会这样做：

### （一）自我安慰

我们应该相信自己是很不错的，应该欣赏自己。当事情没有如你所希望地那样发展时，也要试着去接受它，要善于满足现状，要很高兴地感到：事情原本还更糟呢。

### （二）培养多方面的兴趣

有多方面的兴趣，如打球、绘画、听音乐、下棋等等，对我们青少年来说是很重要的。当我们遇到挫折和失败时，我们可以将注意力转移到兴趣中去，从中体验到快乐，忘却烦恼。

### （三）结交知心朋友

当我们烦恼、迷惘、焦虑、不满时，如果有知心朋友陪伴左右，听你倾诉心里话，宣泄你的情感，并对你表示理解时，可能忧郁会减少一半。

### （四）寻求社会力量的帮助

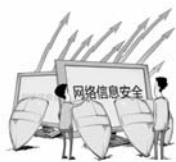
你可以到专门的心理门诊寻求心理工作者的帮助，也可以打热线电话宣泄烦恼，可能在与他们的交谈中，他们对你的情绪疏导，会使你放弃自杀这一很不明智的想法。

**[典型案例]** 某高校一名新生，到校后担心学习跟不上，严重的焦虑心理导致吃不下饭，睡不好觉，虽然学校多方做工作，父亲也在校陪她 10 天，她还是在一天凌晨跳楼身亡。

**[案例解析]** “死并非是死者的不幸，而是生者的悲

哀”。该同学只是害怕自己的学习跟不上，就采取自杀行为，其实她完全可以选择结交朋友，向朋友讲述自己的想法，寻求帮助，也可以向心理医生寻求咨询，只要能够渲泻自己的烦恼，减轻内心的压力，她就不能走上自杀的道路，她的死是一种脆弱的表现，是不负责任的自私行为。

## 第十二节 网络安全篇



随着科技的发展，网络技术也发生着日新月异的变化，网络上的信息也变得日益复杂，我们在上网的同时，也要注意对信息进行辨别，远离不良信息，同时也要注意文明上网。

### 一、大学生上网聊天交友应注意哪些问题

在网络这个虚拟世界里，一个现实的人可以以多种身份出现，也可以多种不同的面貌出现，善良与丑恶往往结伴而行。由于受到沟通方式的限制，人与人之间缺乏多方面、真切的交流，惟一交流的方式就是电子文字，而这些往往会掩盖了一个人原本应显现出来的素质，为一些居心叵测者提供了可乘之机，因此，大学生在互联网上聊天交友时，必须把握慎重的原则，不要轻易相信他人。

1. 在聊天室或上网交友时，尽量使用虚拟的 E-mail，或 ICQ、OICQ 等方式，尽量避免使用真实的姓名，不轻易告诉对方自己的电话号码、住址等有关个人真实的信息；

2. 不轻易与网友见面，许多大学生与网友沟通一段时间后，感情迅速升温，不但交换的真实姓名、电话号码，而且

还有一种强烈见面的欲望；

3. 与网友见面时，要有自己信任的同学或朋友陪伴，尽量不要一个人赴约，约会的地点尽量选择在公共场所，人员较多的地方，尽量选择在白天，不要选择偏僻、隐蔽的场所，否则一旦发生危险情况时，得不到他人的帮助；

4. 在聊天室聊天时，不要轻易点击来历不明的网址链接或来历不明的文件，往往这些链接或文件会携带聊天室炸弹、逻辑炸弹，或带有攻击性质的黑客软件，造成强行关闭聊天室、系统崩溃或被植入木马程式；

5. 警惕网络色情聊天，反动宣传。聊天室里汇聚了各类人群，其中不乏好色之徒，言语间充满挑逗，对不谙男女事故的大学生极具诱惑，或在聊天室散布色情网站的链接，换取高频点击率，对大学生的身心造成伤害。也有一些组织或个人利用聊天室进行反动宣传、拉笼、腐蚀，这些都应引起大学生朋友的警惕。

## 二、大学生在浏览网页时应注意哪些问题

浏览网页是上网时做的最多的一件事，通过对各个网站的浏览，可以掌握大量的信息，丰富自己的知识、经验，但同时也会遇到一些尴尬的情况。

1. 在浏览网页时，尽量选择合法网站。互联网上的各种网站数以亿计，网页的内容五花八门，绝大部分内容是健康的，但许多非法网站为达到其自身的目的，不择手段，利用人们好奇、歪曲的心理，放置一些不健康、甚至是反动的内容。合法网站则在内容的安排和设置上大都是健康的、有益

的；

2. 不要浏览色情网站。大多数的国家都把色情网站列为非法网站，在我国则更是扫黄打非的对象，浏览色情网站，会给自己的身心健康造成伤害，长此以往还会导致走向性犯罪的道路；

3. 浏览 BBS 等虚拟社区时，有些人喜欢在网上发表言论，有的人喜欢发表一些带有攻击性的言论，或者反动、迷信的内容。有的人是好奇，有的人是在网上打抱不平，这些容易造成自己 IP 地址泄露，受到他人的攻击，更主要的是稍不注意会触犯法律。

### 三、大学生在进行网络购物时应注意哪些问题

随着信息技术的发展，电子商务进入人们的日常生活之中，人们对网络的依赖性正在逐渐增强，网络购物也成为一种时尚，但也有人在网上购买的刻录机，邮到的却是乌龙茶，网络上大卖的 MP3 随身听，结果却是一场空。因此在进行网上购物时应注意如下几方面的问题。

1. 选择合法的、信誉度较高的网站交易。网上购物时必须对该网站的信誉度、安全性、付款方式，特别是以信誉卡付费的保密性进行考查，防止个人账号、密码遗失或被盗，造成不必要的损失；

2. 一些虚拟社区、BBS 里面的销售广告，只能作为一个参考，特别是进行二手货物交易时，更要谨慎，不可贪图小便宜；

3. 避免与未提供足以辨识和确认身份资料（缺少登记名

称、负责人名称、地址、电话)之电子商店进行交易,若对该商店感到陌生,可通过电话或询问当地消费团体电子商店的信誉度等基本资料;

4. 若网上商店所提供的商品与市价相距甚远或明显不合理时,要小心求证,切勿贸然购买,谨防上当受骗;

5. 消费者进行网上交易时,应打印出交易内容与确认号码之订单,或将其存入电脑,妥善保存交易记录。

#### 四、如何避免遭遇网络陷阱,防止网络欺骗

在网络这个虚拟世界里,一些网站或个人为达到某种目的,往往会不择手段,套取网民的个人资料,甚至是银行账号、密码,达到个人目的。



1. 不要轻易相信互联网上中奖之类的信息,某些不法网站或个人利用一些人贪图小便宜的心理,常常通过向网民公布一些诸如 E-mail、ICQ、OECQ 号码中奖,然后通过要求中奖人邮寄汇费、提供信誉卡号或个人资料等方式,套取个人钱物、资料等;

2. 不要轻易相信互联网上来历不明的测试个人情商、智商、交友之类的测试软件,这类软件大多要求提供个人真实的资料,往往这就是一个网络陷阱;

3. 不要轻易将自己的电话号码、手机号码在网上注册,一些网民在注册成功后,不但要缴纳高额的话费,而且会受到一些来历不明的电话、信息的骚扰;

4. 不要轻易相信网上公布的快速致富的窍门,“天下没

有免费的午餐”，一旦相信这些信息，绝大部分都会赔钱，甚至血本无归。

## **五、如何提高法律意识，预防网络犯罪和利用网络犯罪**

网络在为人们带来巨大便利的同时，一些不法分子也看准了这一点，利用网络频频作案，近些年来，网上犯罪不断增长。一位精通网络的社会学家说：“互联网是一个自由且身份隐蔽的地方，网络犯罪的隐秘性非一般犯罪可比，而人类一旦冲破了某种束缚，其行为可能近乎疯狂，潜伏于人心深处的邪念头便会无拘无束地发泄。”一些大学生朋友学习一些计算机的知识后，急于寻找显示自己才华的场所，会在互联网上显一显身手，寻找一些网站的安全漏洞进行攻击，肆意浏览网站内部资料、删改网页内容，在有意无意之间触犯了法律，追悔莫及。也有的同学依仗自己技术水平高人一等，利用高科技的互联网络从事违法活动，最终走上一条不归路。

1. 正确使用互联网技术，不要随意攻击各类网站，一则这样会触犯相关的法律，二则可能会引火上身，被他人反跟踪、恶意破坏、报复、得不偿失；

2. 不要存在侥幸心理，自以为技术手段如何高明。互联网技术博大精深，没有完全掌握全部技术的完人，作为一名大学生更要时刻保持谦虚的态度，不在互联网上炫耀自己或利用互联网实施犯罪活动。

## **六、关于利用计算机信息系统的破坏行为**

计算机系统的出现，是人类历史上相当重要的一次信息

革命，它从 1946 年诞生至今，经历了科学计算、过程控制、数据加工、信息处理等应用发展过程，功能逐步完善，现已进入普及应用的阶段。网络技术的应用，使得在空间、时间上原先分散、独立的信息，形成庞大的信息资源系统。网络资源的共享，无可估量地提高了信息系统中信息的有效使用价值。

在中国法律管辖的范围内，所有利用计算机信息系统及互联网从事活动的组织和个人，都不得进行相关的违法犯罪活动，否则，必将受到法律制裁。

### **（一）关于计算机方面大学生必须遵守的法律规定**

1. 遵守《中华人民共和国计算机信息系统安全保护条例》，禁止侵犯计算机软件著作权；

2. 任何组织或者个人、不得利用计算机信息系统从事危害国家利益、集体利益和公民合法利益的活动，不得危害计算机信息系统的安全；

3. 计算机信息网络直接进行国际联网，必须使用邮电部国家公用电信网提供的国际出入口信道。任何单位和个人不得自行建立或者使用其他信道进行国际联网；

4. 从事国际联网业务的单位和个人，应当遵守国家有关法律、行政法规，严格执行安全保密制度，不得利用国际联网从事危害国家安全、泄露国家秘密等违法犯罪活动，不得制作、查阅、复制和传播妨碍社会治安的信息和淫秽色情等信息；

5. 任何组织或个人，不得利用计算机国际联网从事危害



国家安全、泄露国家秘密等犯罪活动；不得利用计算机国际联网查阅、复制、制造和传播危害国家安全、妨碍社会治安和淫秽色情等信息。发现上述违法犯罪行为和有害信息，应及时向有关主管机关报告；

6. 任何组织或个人，不得利用计算机国际联网从事危害他人信息系统和网络安全，侵犯他人合法权益的活动；

7. 国际联网用户应当服从接入单位的管理，遵守用户守则；不得擅自进入未经许可的计算机系统，篡改他人信息；不得在网络上散发恶意信息，冒用他人名义发出信息，侵犯他人隐私；不得制造、传播计算机病毒及从事其他侵犯网络和他人合法权益的活动；

8. 任何单位和个人发现计算机信息系统泄密后，应及时采取补救措施，并按有关规定及时向上级报告。

## **（二）《计算机信息网络国际联网安全保护办法》第四条、第五条、第六条、第七条的规定**

第四条 任何单位和个人不得利用国际联网危害国家安全、泄露国家秘密，不得侵犯国家的、社会的、集体的利益和公民的合法权益，不得从事违法犯罪活动。

第五条 任何单位和个人不得利用国际联网制作、复制、查阅和传播下列信息：

1. 煽动抗拒、破坏宪法和法律、行政法规实施的；
2. 煽动颠覆国家政权，推翻社会主义制度的；
3. 煽动分裂国家、破坏国家统一的；
4. 煽动民族仇恨、民族歧视，破坏民族团结的；

5. 捏造或者歪曲事实，散布谣言，扰乱社会秩序的；
6. 宣扬封建迷信、淫秽、色情、赌博、暴力、凶杀、恐怖，教唆犯罪的；
7. 公然侮辱他人或者捏造事实诽谤他人的；
8. 损害国家机关信誉的；
9. 其他违反宪法和法律、行政法规的。

第六条 任何单位和个人不得从事下列危害计算机信息网络安全的活动：

1. 未经允许，进入计算机信息网络或者使用计算机信息网络资源的；
2. 未经允许，对计算机信息网络功能进行删除、修改或者增加的；
3. 未经允许，对计算机信息网络中存储、处理或者传输的数据和应用程序进行删除、修改或者增加的；
4. 故意制作、传播计算机病毒等破坏性程序的；
5. 其他危害计算机信息网络安全。

第七条 用户的通信自由和通信秘密受法律保护。任何单位和个人不得违反法律规定，利用国际联网侵犯用户的通信自由和通信秘密。

### （三）关于计算机病毒

1. 病毒是生物学领域的术语，是指能够自我繁衍并传染的使人或动物致病的一种微生物。人们借用它来形容计算机信息系统中能够自我复制并破坏计算机信息系统的恶性软件。

关于计算机病毒的定义；众说纷纭，莫衷一是。

《中华人民共和国计算机信息系统安全保护条例》第二十八条规定：“计算机病毒，是指编制或者在计算机程序中插入的破坏计算机功能或者毁坏数据，影响计算机使用，并能自我复制的一组计算机指令或者程序代码。”这是一个具有法律效力的定义。

2. 计算机病毒实质上是一段可执行程序，它具有广泛传染性、潜伏性、破坏性、可触发性、针对性和衍生性、传染速度快等特点。早期的计算机病毒多是良性的，偏重于表现自我而不进行破坏。后来的恶性计算机病毒则大肆破坏计算机软件，甚至破坏硬件，最终导致计算机信息系统和网络系统瘫痪，给人们造成各种损失。计算机病毒可被预先编制在程序里，也可通过软件、网络或者无线发射的方式传播。

在我国，故意制作、传播计算机病毒等破坏性程序是违法犯罪行为，要受法律制裁。

#### **（四）怎样保护你的计算机安全**

1. 注意防止盗窃计算机案件，在高校经常会发生此类案件。小偷趁学生疏忽、节假日外出、夜晚睡觉不关房门或外出不锁门等机会，偷盗台式电脑、笔记本电脑或掌上电脑，或者偷拆走电脑的 CPU、硬盘、内存条等部件，给学生造成学习困难和经济损失；

2. 注意防止火灾、水害、雷电、静电、灰尘、强磁场、摔砸撞击等自然或人为因素对计算机的危害，要注意保证计算机运行环境和辅助保障系统的可靠性、安全性。报纸上曾

报道过《新电脑也有大麻烦》的新闻。一户人家花了一万多元买了一台名牌电脑，没用 20 天主板就坏了。维修人员认为是静电引起的，是人身静电“烧毁”主板，电脑公司不承担保修义务。这静电不得不防；

3. 防止计算机病毒侵害电脑，要使用正版软件，不要使用盗版软件或来路不明的软件。从网络上下载免费软件要慎重，注意电子邮件的安全可靠性。不要自己制作或试验病毒。重创世界计算机界的 CIH 病毒，据说是一个台湾大学生制作的，它给全世界带来了非常严重的电子灾难；

4. 如果你把计算机接入互联网，经常进行网上冲浪，就必须小心“黑客”的袭击，后面的“防黑十招”请你注意；

5. 有了计算机，就要同时选用正版杀毒软件，应选用可靠的、具有实时（在线）杀毒能力的软件；

6. 养成文件备份的好习惯。首先是系统软件的备份，重要的软件要多备份并进行写保护，有了系统软件备份就能迅速恢复被病毒破坏或因误操作被破坏的系统。其次是重要数据备份，不要以为硬盘是永不消失的保险数据库。如：某高校一位研究生把毕业论文存储在笔记本电脑里，没有打印和备份，后来该笔记本电脑丢失，令他十分痛苦，几个月的心血白费了。另外，病毒也会破坏你的硬盘或数据；

7. 给电脑买个保险。据《中国经济时报》报道，中国人民保险公司开始在全国范围内推广计算机保险。此险种，包括计算机硬件损失保险、数据复制费用保险和增加费用险（设备租赁费用险）等，主要承保火灾、爆炸、水管爆裂、

雷击、台风、盗抢等导致的硬件损失、数据复制费用和临时租赁费用。对于风险较难以控制的病毒、“黑客”侵害问题，则列入责任免除条款；

8. 要树立计算机安全观念，心理上要设防。网络虽好，可是安全问题丛生，网络陷阱密布，“黑客”伺机做案，病毒层出不穷，秩序不是很好，你要特别小心。不要以为我是高手我怕谁，须知天外有天，网上杀手多如牛毛，弄不好你就被人“黑了”；

9. 保护电脑安全的其他措施：

(1) 最好选购与你周围的人的电脑有明显区别特征的产品，或者在不被人轻易发觉的地方留有显著的辨认标志；

(2) 当你和电脑分别较久之时，如寒暑假等，最好把电脑另保存他处；

(3) 上网的电脑千万注意防止密码泄露给他人，并经常更改密码；

(4) 在有条件的院校，可寄放到专门的保管场所。

#### **(五) 防止“黑客”攻击的十种办法**

1. 要使用正版防病毒软件并且定期将其升级更新，这样可以防“黑客”程序侵入你的电脑系统；

2. 如果你使用数字用户专线或是电缆调制解调器连接因特网，就要安装防火墙软件，监视数据流动。要尽量选用最先进的防火墙软件；

3. 别按常规思维设置网络密码，要使用由数字、字母和汉字混排而成，令“黑客”难以破译的口令密码。另外，要

经常性地变换自己的口令密码；

4. 对不同的网站和程序，要使用不同的口令密码，不要图省事使用统一密码，以防止被“黑客”破译后产生“多米诺骨牌”效应；

5. 对来路不明的电子邮件或亲友电子邮件的附件或邮件列表要保持警惕，不要一收到就马上打开。要首先用杀病毒软件查杀，确定无病毒和“黑客”程序后再打开；

6. 要尽量使用最新版本的互联网浏览器软件、电子邮件软件和其他相关软件；

7. 下载软件要去声誉好的专业网站，既安全又能保证较快速度，不要去资质不清楚的网站；

8. 不要轻易给别人的网站留下你的电子身份资料，不要允许电子商务企业随意储存你的信用卡资料；

9. 只向有安全保证的网站发送个人信用卡资料，注意寻找浏览器底部显示的挂锁图标或钥匙形图标；

10. 要注意确认你要去的网站地址，注意输入的字母和标点符号的绝对正确，防止误入网上歧途，落入网络陷阱。

### 第十三节 遵纪守法篇

学法、知法、懂法、守法，是每一个人的共同准则，我们在多年的保卫工作实践中，针对同学易发生的违法行为，总结出“六不五要”的行为准则，对广大同学的养成教育有明显效果。同时要求同学们遵守校规校纪，不在宿舍饲养宠物，不在校园和公寓院内遛狗。

## 一、六不

- 一不非法结社，如同乡会等组织；
- 二不参加反动团体，如“法轮功”等邪教组织；
- 三不参加非法集会、串联、游行；
- 四不参加打架斗殴、惹事生非；
- 五不酗酒滋事；
- 六不网上非法转帖。



## 二、五要

- 一要远离毒品，拒绝赌博；
- 二要洁身自好，自觉抵制黄色淫秽物品；
- 三要积极向上，明辨是非，切莫随波逐流；
- 四当遇到挫折伤害时，要克服心里障碍，冷静克制，切莫鲁莽；

五要自觉遵守法律和校规校纪，养成良好的道德品质和文明风尚。

## 第三章 反恐知识篇

### 一、常见的恐怖袭击手段

#### (一) 常规手段

- 1. 爆炸。炸弹爆炸、汽车炸弹爆炸、自杀性人体炸弹爆炸等；
- 2. 枪击。手枪射击、制式步枪或冲锋枪射击等；
- 3. 劫持。劫持人、劫持车、船、飞机等；

遇到恐怖分子劫持保持冷静，不反抗，相信政府。



4. 纵火。

## （二）非常规手段

1. 核与辐射恐怖袭击。通过核爆炸或放射性物质的散布、造成环境污染或使人员受到辐射照射；

2. 生物恐怖袭击。利用有害生物或有害生物产品侵害人、农作物、家畜等。如发生在美国 9.11 事件以后的炭疽邮件事件；

3. 化学恐怖袭击。利用有毒、有害化学物质侵害人、城市重要基础设施、食品与饮用水等。如东京地铁沙林毒气袭击事件；

4. 网络恐怖袭击活动。利用网络散布恐怖袭击、组织恐怖活动、攻击电脑程序和信息系统等。

## 二、教你识别恐怖袭击嫌疑人

实施恐怖袭击的嫌疑人脸上不会贴有标记，但是会有一些不同寻常的举止行为可以引起我们的警惕，常见的反常举动：

1. 情绪恐慌、言行异常者；
2. 装、携带物品与其身份明显不符，或与季节不协调者；
3. 称熟人、假献殷勤者；
4. 检查过程中，催促检查或态度蛮横、不愿接受检查者；
5. 频繁进出大型活动场所；
6. 反复在警戒区附近出现；
7. 似公安部门通报的嫌疑人员。

## 三、被恐怖分子劫持后的应对策略



1. 保持冷静，不要反抗，相信政府；
2. 不对视，不对话，趴在地上，动作要缓慢；
3. 可能保留和隐藏自己的通讯工具，及时把手机改为静音，适时用短信等方式向警方“110”求救，短信主要内容：自己所在位置，人质人数，恐怖分子人数等；
4. 注意观察恐怖分子人数，头领，便于事后提供证言；
5. 警方发起突击的瞬间，尽可能趴在地上，在警方掩护下脱离现场。

#### 四、遇到枪击时正确选择掩蔽物

1. 掩蔽物最好处于自己与恐怖分子之间；
2. 选择密度质地不易被穿透的掩蔽物。如墙体、立柱、大树干，汽车前部发动机及轮胎等；但木门、玻璃门、垃圾桶、灌木丛、花篮、柜台、场馆内座椅、汽车门和尾部等不能够挡住子弹，虽不能作为掩蔽体，但能够提供隐蔽作用，使恐怖分子在第一时间不能够发现你，为下一步逃生提供了时间；

3. 选择能够挡住自己身体的掩蔽物。有些物体质地密度大，但体积过小，不足以完全挡住自己身体，就起不到掩蔽目的。如路灯杆、小树干、消防栓等；

4. 选择形状易于隐藏身体，如立柱；不规则物体容易产生跳弹，掩蔽其后容易被跳弹伤及，如假山、观赏石等。

#### 五、公交车上遇到枪击应对策略

1. 快速掩蔽。在公交车上遇到枪击时，迅速低头隐蔽于前排座椅后或蹲下、趴下，



不要站立；

2. 及时报警。拨打 110 报警：几路车？哪一站？受到哪个方向的枪击，来自车外还是来自车内？是否有人受伤等；

3. 择机下车。在情况不明时，不要下车；确定枪击方向后，下车沿着枪击相反方向，利用车体做掩护快速撤离；

4. 自救互救。到达安全区后，及时检查是否受伤，发现受伤，及时实施自救互救；

5. 事后协助。积极向警方提供现场信息，协助警方控制局面。

## **六、大型商场遇到枪击应对策略**

1. 快速掩蔽。在大型购物中心遇到枪击时，快速降低身体姿势，利用柜台和衣架躲避，迅速向紧急出口撤离；来不及撤离就近趴下，蹲下或隐蔽于掩蔽物后，等待救援；

2. 及时报警。拨打 110 报警；

3. 检查伤情。实施自救和互救；

4. 事后协助。向警方提供现场信息，协助警方调查。

## **七、宾馆、饭店或娱乐场所遇到枪击应对策略**

1. 快速掩蔽。要快速趴下或蹲下，隐蔽于桌子、沙发、吧台，立柱等的下面或后面；在室内听到外面枪击声，不要出来观看，及时躲避在沙发或床侧面。不要躲避在门后或衣橱内；

2. 及时报警。拨打 110 或拨打饭店报警电话报警；

3. 检查伤情，自救互救；

4. 事后协助。向警方提供现场信息，协助警方调查。

## 八、判断发生化学恐怖袭击的常识

1. 异常的气味。如大蒜味、辛辣味、苦杏仁味等；
2. 异常的现象。如大量昆虫死亡、异常的烟雾、植物的异常变化等；
3. 异常的感觉。一般情况下当人受到化学毒剂或化学毒物的侵害后，会出现不同程度的不适感觉。如恶心、胸闷、惊厥、皮疹等；
4. 现场出现异常物品。如遗弃的防毒面具，桶、罐，装有液体的塑料袋等。

## 九、正确报警指南

1. 保持镇静，不能因为恐慌影响了正常的判断；
2. 判明自己目前是否面临危险，如有危险，做好个人防护，迅速离开危险区域或就地掩蔽；
3. 首先报告最重要的内容，包括地点、时间、发生了什么事情、后果等。如枪击事件位置、嫌疑人数、体貌特征、衣着打扮、伤亡人数等；纵火事件说清发生火灾地点，如哪个区、哪条路、哪个住宅区、第几栋楼，几层楼，附近有无危险物等。