



高等院校通识课教育系列教材
“互联网+”新形态一体化教材



中国出版集团 | 全国百佳图书
中国民主法制出版社 | 出版单位

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生安全教育 / 王思迪, 王耀远, 鞠秀晶主编
— 北京: 中国民主法制出版社, 2022.11
ISBN 978-7-5162-2975-0

I. ①大… II. ①王… ②王… ③鞠… 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 (2022) 第 194291 号

图书出品人: 刘海涛
出版统筹: 石松
责任编辑: 张佳彬 姜华

书 名 / 大学生安全教育
作 者 / 王思迪 王耀远 鞠秀晶 主编

出版·发行 / 中国民主法制出版社
地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里 7 号 (100069)
电话 / (010) 63055259 (总编室) 63058068 63057714 (营销中心)
传真 / (010) 63055259
http: // www.npcpub.com
E-mail: mzfz@npcpub.com
经销 / 新华书店
开本 / 16 开 787 毫米 × 1092 毫米
印张 / 16.5 字数 / 321 千字
版本 / 2022 年 11 月第 1 版 2022 年 11 月第 1 次印刷
印刷 / 北京荣玉印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-5162-2975-0
定价 / 49.80 元
出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

||||| 本书编委会 |||||

| 主 编 |

王思迪 王耀远 鞠秀晶

| 副主编 |

张立东 董晓红 姜 威

宋 涛 王志勇 孙诣博

胡 斌 刘 菲 杨卫东

乔艳永 寇冠宇

| 编 委 |

陈海瑞 黄 超

前言

大学生的人身安全与健康成长，关系到我国人才发展战略的落实，事关我国高等教育事业的健康发展和人才培养。高等院校作为培养适应我国社会经济发展所需的高素质人才的阵地，实施安全教育是其必须承担、不容懈怠的社会责任。近年来，大学生安全遭受威胁的事件时有发生。通过对一些案例进行分析，我们注意到，这些问题的发生固然与复杂的外部环境有关，但一些大学生的安全意识及自我保护能力较差，无疑也是不可忽视的重要因素。

为了解决这一问题，提高安全教育的针对性、实效性和吸引力、感染力编者组织编写了本书。

本书具有以下两个方面的特色。

第一，从内容上来看，本书立足校园，针对学生个体，共分出十五个专题，从法制安全教育、学习安全、运动安全、饮食安全、人身安全、财产安全、网络安全、心理健康教育、求职就业安全、社交活动安全、消防安全、交通安全、安全救护常识、公共安全、国家安全等十五个方面对安全教育进行了全面系统的阐述和探讨。本书不仅包括了传统的公共安全教育，而且紧跟时代，增加了对“校园贷”的防范教育和关于国家安全方面的教育，使大学生不仅能够保证身体安全，还能够做到金融安全，更能够在国家安全领域作出贡献。

第二，从形式上来看，本书在编写时注重理论与实践的紧密结合，图文并茂，既强调理论的阐释与说明，又注重实践的应用与操作，还有紧贴学生实际、鲜活生动的案

例；既力求做到系统、完整，又具有针对性和实用性，还具有时代性和新颖性，以期能使读者有所收获。

本书可作为各类院校老师和学生进行安全教育的教材，也可作为各类安全保卫工作机构及其工作人员的培训教材，还可作为学习社会家庭安全知识的参考书。

由于编者水平有限，加之编写时间仓促，不足之处在所难免，恳请各位读者批评指正，以便日后修改完善。此外，本书作者还为广大一线教师提供了服务于本书的教学资源库，有需要者可致电 13810412048 或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

目录



专题一

法制安全教育

第一讲 预防犯罪，加强防范 /001

第二讲 抵制校园暴力 /007



专题二

学习安全

第一讲 注意实验操作中的安全隐患 /013

第二讲 增强自习中的安全防范意识 /018

第三讲 预防实习期间的安全事故 /020



专题三

运动安全

第一讲 重视军训过程中的安全问题 /025

第二讲 预防体育运动中的伤害事故 /029

第三讲 确保户外运动安全 /033



专题四

饮食安全

第一讲 膳食均衡与卫生 /039

第二讲 科学用药 /047

第三讲 养成良好的饮食习惯 /050



专题五 人身安全

- 第一讲 校外租房要谨慎 /056
- 第二讲 外出旅游安全 /059
- 第三讲 防范性骚扰与性侵害 /064



专题六 财产安全

- 第一讲 小心防盗 /071
- 第二讲 当心诈骗 /075
- 第三讲 防抢劫和抢夺 /085



专题七 网络安全

- 第一讲 正确应用网络 /091
- 第二讲 预防网络犯罪 /095
- 第三讲 校园贷 /101



专题八 心理健康教育

- 第一讲 大学生常见的心理问题的解决方法 /104
- 第二讲 心理疾病的防治 /113
- 第三讲 大学生恋爱心理调适 /123



专题九 求职就业安全

- 第一讲 勤工助学安全 /128
- 第二讲 警惕传销陷阱 /133
- 第三讲 做好求职就业安全防范 /139



专题十 社交活动安全

- 第一讲 不要轻信陌生人 /146
- 第二讲 网络交友需谨慎 /148
- 第三讲 正确处理室友关系 /150



专题十一 消防安全

- 第一讲 火灾的起因 /152
- 第二讲 火灾的预防 /156
- 第三讲 火场逃生与自救 /161



专题十二 交通安全

- 第一讲 出行安全常识 /165
- 第二讲 交通事故的预防与处理 /176



专题十三 安全救护常识

第一讲 户外活动常见事故的预防与救助 /182

第二讲 日常生活中常见事故的预防与救助 /191



专题十四 公共安全

第一讲 防范自然灾害 /204

第二讲 防控传染性疾病 /221

第三讲 拒绝黄赌毒 /231

第四讲 崇尚科学，反对邪教 /237



专题十五 国家安全

第一讲 树立国家安全意识 /242

第二讲 保守国家机密 /248

第三讲 反对恐怖主义，维护国家安全 /249

参考文献 / 254

法制安全教育

随着公共生活领域的扩大，个人活动对他人和社会造成的影响也越来越大。如果人们在社会公共生活中随心所欲、各行其是，整个社会就会处于无序的状态，人民群众就不可能安居乐业，社会和谐也就无从谈起。因此，我们应当树立法治观念，增强法制意识，做一个遵纪守法的公民。

第一讲 预防犯罪，加强防范

一、学习法律法规

一个不懂法、不知法的大学生，掌握再多的科学知识，仍然是危险的，因为他可能因缺乏法律知识而不自觉地陷入违法犯罪之中。因此，大学生必须加强对法律知识的学习和学习，自觉学习法律法规，增强法律意识，做到知法、懂法、守法、用法。同时，这也是大学生担负起社会责任并实现自身价值的前提条件。

案例

某高校的6名学生将进入其住处行窃的小偷当场抓住后，没有扭送至公安机关，而是擅自将其关押了一天一夜。法院以非法拘禁罪终审判处这6名学生拘役5个月。一审宣判后，其中一名学生王某不服，上诉至北京市第一中级人民法院。法院经审理认为，王某等6人非法剥夺他人人身自由，其行为已构成非法拘禁罪，应依法惩处，维持原判。

| 点评 |

一些大学生违纪违规、触犯法律，断送了自己的美好前程，这是令人十分痛

心的。为什么有些大学生会违反法律法规？追根究底就是大学生的法律意识淡薄，缺少对法律知识的系统学习，对法律的认识不足。不知法、不懂法，也就无从守法、用法，这也正是上述案例中几名大学生走上违法犯罪道路的原因。

提示

高校可以采取以下措施来增强大学生的法律意识。

(1) 组织学生开展“模拟法庭”活动。通过模拟法官、律师、被告人等，提高学生学习法律知识的积极性和守法的自觉性。

(2) 开展一些法学方面的知识竞赛调动学生学习法律知识的积极性，增长他们的法律知识。

(3) 组织学生到法院旁听，开阔视野，深入社会。

(4) 组织学生观看重大复杂案件的录像，或是请法学专家、有关办案人员来校开展“安全和法制知识”讲座，针对社会上的一些著名案件进行分析。

链接

了解我国的法律法规

法律法规，指中华人民共和国现行有效的法律、行政法规、司法解释、地方性法规、地方规章、部门规章及其他规范性文件以及对于该等法律法规的不时修改和补充。其中，法律有广义、狭义两种理解。广义上讲，法律泛指一切规范性文件；狭义上讲，仅指全国人大及其常委会制定的规范性文件。法规则主要指行政法规、地方性法规、民族自治法规及经济特区法规等。在与法规一起谈时，法律是指狭义上的法律。

我国的法律体系中大体包括以下几种法律法规：法律、法律解释、行政法规、地方性法规、自治条例和单行条例和规章等。需要查询法律法规时，可访问官方网站“国家法律法规数据库”。

》 二、增强法制观念

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，一些危及大学生人身财产安全的案件时有发生。大学生虽然文化程度较高，但他们踏入社会较晚，社会经验不足，缺乏安全防范意识，法律意识淡薄，对合法与违法的边界认识不清晰，对自己的行为可能造成的后果不明确，也容易受到侵犯自己合法权益的不法侵害。

案例

某高校一女生宿舍被盗，丢失的物品包括张某的一台笔记本电脑，价值4800元；李某的现金315元；王某的一副耳机，价值180元。同宿舍的赵某未丢任何东西。警方接案后，迅速展开调查。很快，赵某发现事态越发严重，主动投案认罪，并将所有物品归还了失主。事后，经调查得知，赵某家庭条件很优越，但因与室友相处不和，便想借此教训她们一下。于是便在室友上课的时候，盗窃了以上物品。

| 点评 |

上述案例中，赵某没有处理好与室友的关系，想到用盗窃这种极端的方式去“教训”室友，结果真正得到教训的却是自己。

提示

大学生违法犯罪主要有以下几个方面的原因。

1. 社会原因

(1) 价值观错位。社会上的不良风气、腐朽思想和不良网络文化是导致大学生犯罪的原因之一。

(2) 市场经济竞争关系带来的负面影响。市场经济竞争日趋白热化，面对竞争压力，一些有投机心理的人为了利益不择手段。大学生们也不可避免地受到社会经济大潮的巨大冲击。部分大学生禁不住金钱、物质的诱惑，把利益最大化当成个人唯一的人生目标，为此可以不顾人格、不择手段，甚至不惜冲破道德和法律的底线。

2. 学校原因

(1) 管理方面。一些高校的管理体系不够完善,单纯追求学生的专业知识水平,忽视学生的思想道德教育。存在重知识“输入”而轻思想品德“塑造”的现象,缺乏科学的管理机制,有的学生夜不归宿、逃课旷课、赌博醉酒等也无人过问。

(2) 法制教育。一些高校对大学生的法制教育不够重视,学生法制观念淡薄。

3. 家庭原因

家庭是孩子最先接受教育的环境。家庭教育方式的好与坏,也在一定程度上影响和决定着孩子的人生观、价值观和世界观。其中,处于溺爱型家庭、打骂型家庭、放任型家庭、失和型家庭等“问题家庭”的大学生更容易犯罪,因为他们缺乏正确的教育方法和健康的教育方式的引导。

4. 自身原因

(1) 大学生自我定位错误。有些大学生由于受到社会中不良风气的影响,在人生观、价值观、世界观方面产生了偏差。

(2) 健康心理品质的缺失,造成心理的不成熟。大学生作为社会的一个典型群体,正处于学知识、长才干的关键时期,心理与生理正向成熟型转变。一些学生由于某些原因不能适应校园生活环境,在心理上产生了巨大的压力,心理承受能力大大受损。

链接

大学生如何预防违法犯罪行为

(1) 提高防范意识,学会自我保护。社会环境千变万化,大学生必须尽快适应环境,学会自我保护。大学生要积极参加学校组织的法制和安全防范教育活动,多了解、掌握一些法制和安全防范知识。在日常生活中,要做到不贪图小便宜、不谋取私利;在帮助他人、奉献爱心的同时,要提高警惕性;不要把自己的家庭地址等信息随便告诉陌生人;不能用不正当的手段谋求择业和出国;发现可疑人员要及时报告,上当受骗后要及时报案、大胆揭发,使犯罪分子受到应有的法律制裁。

(2) 交友要谨慎, 避免以感情代替理智。人的感情是主体与客体的交流, 既是主观体验也是对外界的反映, 本身应该包含合理的理智成分。如果只凭感情用事、一味地“跟着感觉走”, 往往容易上当受骗。真正的朋友应该建立在志同道合、有高尚道德情操的基础上, 是真诚的感情交流而不是简单的利益关系, 要学会了解、理解和谅解。对于“初相识的朋友”, 不要轻易“掏心窝子”, 更不能言听计从、受其摆布利用。

(3) 同学之间要相互沟通、相互帮助。在大学里, 班集体是一个最基本的组织形式。在这个集体中, 大家向着同一个学习目标, 生活和学习是统一的、同步的, 同学之间的友谊十分珍贵, 因此应该加强沟通、互相帮助。有些同学习惯于把个人的交往看作个人隐私, 但必须了解的是, 既然是交往就不存在绝对保密。有些关系, 在自己认为适合的范围内适当透露或公开, 更安全, 特别是在自己觉得可能会吃亏上当时, 与同学有所沟通或许就会得到一些帮助并避免受害。

(4) 服从校园管理, 自觉遵守校纪校规。为了加强校园管理, 学校制定了一系列管理制度和规定。制度总是用来约束人们的行为的, 在执行过程中可能会给同学们带来一些不便, 但是制度是必不可缺的, 况且, 绝大多数校园管理制度都是为控制闲杂人员和犯罪分子混入校园作案, 以维护学生正当权益和校园秩序而制定的。因此, 同学们一定要认真执行有关规定, 自觉遵守校纪校规, 积极支持有关部门履行管理职能。

» 三、增强防范意识

近年来, 不少年轻学子为了挣钱付学费, 或为了体验现实生活, 都自发利用寒暑假外出打工。一些骗子也趁机盯住这个“商机”, 一双双“黑手”伸向外出打工的大学生, 使很多大学生上当受骗。

针对这一问题, 一方面, 国家应该加强对大学生寒暑假打工市场的监督和管理, 切实保障学生的合法权益和人身安全; 另一方面, 对于大学生来说, 打工时一定要增强法律意识, 弄清各方面的情况, 签订用工协议。一旦在打工过程中出现劳动纠纷, 首先可

以让校方出面与企业交涉，如果协调不成，再向法院起诉，通过法律途径解决问题，用法律武器来维护自己的合法权益。

案例

小魏和小刘是大学同学。2021年暑假期间，二人共同应聘到一家超市工作，超市方承诺试用期为两周，每周薪酬500元，期满后周薪为800元，薪酬在离职当天一并支付。超市方面同时表示，由于小魏和小刘是短期工，不能签订正式的劳动合同。开始的两周，小魏和小刘主要从事理货员的工作，还不是很辛苦。但两周过后，他们就变成了搬运工，每天负责超市上货的搬运工作。二人对此有很大意见，但考虑到起初并未讲明便默认了。等到暑期结束结算工资时，超市却以试用期为两个月为由，按照试用期的标准发放工资，并对二人在搬货过程中造成的货损进行了抵扣，每人仅发薪酬2500元。小魏和小刘无奈地到当地人社部门和法院咨询，得到的答案基本是一致的，因为没有书面合同，又无其他证据证实二人的说法，维权成功的概率很小。

| 点评 |

不少大学生暑假打工，都遭遇过和老板商量好的薪酬出现“缩水”，老板以各种理由扣罚工资的情况，大多数人也采取了“忍气吞声”的处理方式。毕竟，维权成本高、时间长。《中华人民共和国劳动法》规定，用人单位与劳动者建立劳动关系，应当签订书面劳动合同。但现实中，因大学生暑期打工时间较短，大多用人单位都不愿与其签订劳动合同，一旦发生纠纷就很难处理。那么，大学生暑期打工如何有效防范被少发或扣发工资呢？建议最好与用人单位签订劳动合同，即使不能签订书面的劳动合同，起码也要与用人单位签订一个书面的用工协议，对工作时间和期限、工作内容、劳动报酬及其支付方式、伤害赔偿、劳动条件等进行约定，避免用人单位恶意少发工资、扣发工资或者增加劳动强度。

提示

大学生要知法、懂法、守法，还要学会用法。为了更好地保护自己与身边的亲人朋

友，为了更好地服务社会，大学生要加强对法律知识的学习，善用法律武器，维护合法权益。

如果在工作、生活中遇到了麻烦，需要通过法律手段来解决，请不要紧张，用一个大学生良好的法律意识来认识事件中的法律问题，或者通过查阅法律资料、寻求法律专业人士的帮助来解决。与此同时，我们也可以从中学习到更多的法律知识。

大学生是国家宝贵的人才资源，是民族的希望，是祖国的未来。在一个法治国家里，大学生不仅要学好专业知识，更应增强法律意识。当自己的正当权益受到非法侵害的时候，一定要拿起手中的法律武器，维护自己的合法权益。

链接

《中华人民共和国劳动法》中关于劳动合同的部分内容

第十六条 劳动合同是劳动者与用人单位确立劳动关系、明确双方权利和义务的协议。

建立劳动关系应当订立劳动合同。

第十七条 订立和变更劳动合同，应当遵循平等自愿、协商一致的原则，不得违反法律、行政法规的规定。

劳动合同依法订立即具有法律约束力，当事人必须履行劳动合同规定的义务。

第二讲 抵制校园暴力

一、文明礼让，净化校园道德风尚

近年来校园安全已成为人们关注的焦点问题。导致校园暴力事件发生的很大一部分原因是一些学生思想道德素质不高，再加上看问题片面肤浅，自控能力较差，心理脆弱，无法应对挫折，容易偏激与冲动，从而引发校园暴力事件（图 1-1）。



图 1-1 “校园暴力”漫画

案例

一天，在某高校大门口外 50 米的拐角处，一名大二学生詹某伙同本班 5 名学生对大一学生李某进行群殴，致使李某门牙脱落两颗，身体多处受伤住院。后经学校政教处调查，两位同学的矛盾源于当天中午在学校食堂打饭时李某插队，詹某上前制止，李某不听劝告，两人在食堂内发生了口角。詹某将事情告诉班上的其他几位男生，大家商议之后，决定在下午休息的时候在校门口堵住李某，好好教训他一顿。因此导致詹某等 5 位学生群殴李某这一暴力事件的发生。

| 点评 |

本案例中李某自身的道德修养不足，法制观念淡薄；加上詹某等其他学生年轻气盛，情感冲动，遇到问题很容易采取一些过激的行为，这是导致该暴力事件发生的主要原因。他们常常以自我为中心，不太考虑他人的感受。同时，团体中每个成员个体的身份意识被团体成员的身份意识弱化，心理健康教育缺位，来自同伴或团体的压力往往也就成了某些学生陷入暴力等不良行为的重要因素。

提示

校园暴力是由个体或群体实施的一种侵犯性行为，是一种基于恶意或是故意的行为，目的是让受害者产生心理上的恐惧、痛苦或身体受到伤害。所以在对学生进行安全教育的过程中，要教会学生正确应对校园暴力的挑衅行为。

当我们面对某些同学恶意挑衅性的行为时，比较有效的应对措施是告诉学校有关管理人员或教师、家长等，让他们来帮助处理和化解学生之间的矛盾；而起反作用的应对措施往往是以暴制暴或者消极承受伤害。

链接

正确纠正暴力行为

面对具有暴力行为的学生，除了教育、批评、惩罚外，更应该仔细调查他们产生暴力行为的原因。识别暴力产生的因素，如是否有学习困难、家庭暴力

等，然后有针对性地处理和改善有暴力倾向的学生的外在不利环境及内在的“暴力能解决问题”的错误认知，从而彻底改变其不良的行为模式。同时，学校的法制教育、道德教育应与学科建设联系起来，定期安排学生参与法制和思想道德教育活动，聘请法制教师以具体的校园暴力案件说法，将其贯串于教学工作中。

二、坚决抵制校园暴力

校园是学生获取知识、追求上进的学术殿堂，是国家培育人才的摇篮。而校园暴力的出现给原本美好洁净的校园平添了一丝灰暗，并且不断吞噬着一些大学生健康的心灵。对此，我们必须采取切实可行的措施，坚决抵制各种校园暴力行为（图 1-2）。



图 1-2 “校园暴力”行为漫画

案例

小雪是某高校大二学生。一天下午，小雪因说了几句闲话，先后与室友

小丽、小月、小欣发生矛盾吵了起来。小丽、小月、小欣及小丽、小月的男友等人先后对小雪进行打骂及侮辱行为。

在事后这些施暴人员对警方的供述里，人们还可以看到其他恶劣的侮辱施暴行为。在这场以女生主导的暴力伤害中，打人女生的男友也成了帮凶。等这些人走后，认为小雪以前欺负过她朋友的小瑞，又对小雪开始了新的折磨，甚至打完后，还逼她写保证书，保证当晚所有的责任都与她们无关。到次日凌晨 4 点多钟，那些人才陆陆续续地离开；之后 5 点钟，小雪打电话报了警。

| 点评 |

小雪和小丽、小月原本是生活在一起的室友，仅因为一两句闲话，就有了“不共戴天之仇”，以至于小丽纠集了多人对小雪进行打骂、羞辱。

从小月他们对小雪的打骂和侮辱中，我们可以看出这种变态行为，既暴力又伤人自尊，大有让小雪无颜见人的势头。而更让人不可忍受的是，这些人做了坏事之后，还威胁小雪，逼着她写保证书，不让她对外泄露，更不能报警。

对于这起校园暴力事件，参办此案的检察院检察官，用得最多的词就是“极其恶劣”。他认为，小丽等人只因一两句口角之争，就纠集多位同学对受害人进行伤害，而涉案的其他嫌疑人，更是是非不分、人云亦云，采用极其恶劣的手段对受害人进行伤害。由此可见，这群犯罪嫌疑人不同于其他案件的初犯、偶犯，其主观恶性大，对受害人造成的身心伤害难以预料。

不过令人欣慰的是，小雪虽然没有在被打骂、侮辱的过程中进行激烈反抗，但在事后，表现出了一定的自我保护意识——及时报警。而对于这些施暴者，等待他们的将是法律的严惩！

提示

校园暴力发生的原因有以下几点。

（1）不能正确预见后果。

一些学生有暴力倾向，张嘴就骂人，扬手就打人，往往是因为不能正确预见暴力行为的不利后果。

（2）法制意识淡薄。

有些学生动不动就采用暴力行为，是因为其法律意识较为淡薄，不知道暴力行为会触犯法律，可能带来牢狱之灾。

（3）纵容心态。

一些学生面对暴力行为的纵容心态，也会使自己成为校园暴力的无辜受害者，甚至导致极端事件的发生。

（4）以暴制暴的心理。

“他找人打我，我也可以找人打他，看谁能打得过谁，看谁能硬撑到底。”这种以暴制暴的心理，在很多受过暴力伤害的大学生中，都不同程度地存在着，尤其是那些长期忍气吞声的学生，这种心理更是明显。面对校园暴力，如果受害学生想靠以暴制暴解决问题，无疑是不明智的，因为这不但不能让暴力远离自己，反而会让你自己滑进暴力的深渊爬不出来。

(5) 自我防范意识较差。

一些学生之所以遭遇暴力事件，如暴力抢劫，可能是因其自身的防范意识较差，也可能是钱包内经常放大量财物，尤其是经常故意炫耀。

找到了可能引发暴力行为的原因后，我们就应该想办法将身上的暴力因子扼杀在萌芽状态。

链接

防范校园暴力

1. 学习法律知识

在日常生活中，除了学习专业知识外，我们还应该多学一些法律知识，用法律武器保护自己，并抑制自己的暴力行为。如《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国民法典》中与“暴力”有关的法律条文。

2. 培养非暴力情感

每个人都渴望被关注、被接纳、被肯定，一旦某些学生不被老师、同学关注，就容易产生自暴自弃的心理，甚至用暴力来报复老师和同学。所以，对于周围那些内向、抑郁、自卑的学生，我们应多关心和帮助他们，让他们体会到生活的温暖，看到生活的希望。这样，他们就会慢慢打消暴力的念头了。

3. 缓解压力

压力过大，也很容易产生暴力倾向。如今的大学生面临着诸多压力，如学习压力、家长压力、经济压力、心理压力、就业压力等。如果问题得不到及时解决，就有可能造成他们情绪消沉、抑郁、自卑，甚至发生一些极端行为。对此，大学生一定要注意随时舒缓心中的压力，同时还要帮助其他压力较大的学生进行心理减压。

4. 面对暴力不低头

暴力发生时，我们要告诉自己不要害怕，让施暴的人不敢贸然攻击，甚至自动退缩。同时，要迅速报警或者大声呼喊求救。

5. 做好自我防范

(1) 在校园内行走时，不要走偏僻人少的小路，尤其是夜出时更要注意，最好与同学、朋友结伴出行。

(2) 不要带过多的现金、银行卡出去，在掏钱包取钱时，不要让外人看到里边的钱、卡。

(3) 平时注意不要与人结怨，说话做事要注意把握分寸。

(4) 与人争辩时，动作不要过大，否则极易引起对方的暴力倾向。

遏制校园暴力、构建和谐校园，不仅是学校的责任，更是大学生自己的事情，因为它关系到大学生的切身安全。