



“十四五”职业教育国家规划教材

中职生安全教育

主 编 黄爱春 崔祥烈 郝 琴
主 审 秦占军 张建栋



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

中职生安全教育 / 黄爱春, 崔祥烈, 郝琴主编. —北京:
中国民主法制出版社, 2024.5
ISBN 978-7-5162-3671-0

I. ①中… II. ①黄… ②崔… ③郝… III. ①安全教育 –
中等专业学校 – 教材 IV. ① G634.201

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2024) 第 096341 号

图书出品人: 刘海涛

出版统筹: 石 松

责任编辑: 张佳彬

文字编辑: 高文鹏 李婷婷

书 名 / 中职生安全教育

作 者 / 黄爱春 崔祥烈 郝 琴 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 / 14.5 字数 / 245 千字

版本 / 2025 年 3 月第 1 版 2025 年 3 月第 1 次印刷

印刷 / 北京荣玉印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-5162-3671-0

定价 / 45.00 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)

前言

党的二十大报告多次提到了“安全”，安全是社会发展的前提，是个人成长、成才的基本保障。中职生正处于从未成年人向成年人过渡的人生阶段，尚未完全形成防范安全风险的思维方式和行为模式，对于围绕在身边的安全风险因素也知之甚少。因此，中职生接受系统的安全教育是十分有必要的。

本教材分为八个专题，主要内容包括“捍卫国家安全 人人有份有责”“保障身心健康 维护基本安全”“守护成长阵地 筑牢安全防线”“当心个人财物 增强安全意识”“日常安全隐患 及早小心提防”“美好假期时光 快乐安全共享”“科学使用网络 健康安心生活”“面对突发状况 做好应急处置”。本教材可作为中等职业院校安全教育相关课程的教材，也可作为青少年提高安全素养的课外读物。

具体来说，本教材主要具有以下特色。

1. 立德树人，提高素养

习近平总书记强调，树立安全发展理念，弘扬生命至上、安全第一的思想。本教材以此为指引，以党的二十大精神为指导，根据《生命安全与健康教育进中小学课程教材指南》编写，帮助学生树立正确的生命观、安全观、健康观，提升安全素养，这对于培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人具有重要意义。

2. 编排合理，内容精要

本教材编排合理，精选内容，做到既贯彻党的二十大精神，对国家安全进行系统介绍，又立足日常生活安全，聚焦校园、家庭及其他公共场所的安全注意事项，重点关注网络安全，引导学生学会科学应对自然灾害、事故灾害及其他公共安全事件，增强防灾减灾意识，提升危险预判、紧急避险、求生逃生等技能。

3. 体例丰富，学练结合

本教材一改过去安全教育教材照本宣科的叙述方式，转而注重趣味性、

互动性、体验性、生成性，致力于在寓教于乐中增强学生的安全意识和应急能力，让教材在有深度的同时更加有温度。对此，本教材设计了丰富的体例，主要内容如下。

（1）安全口诀：置于每一讲开头，用于概括整讲的重点内容，并且读起来朗朗上口，能使学生迅速把握学习重点，并对其加深印象。

（2）典例放映厅：用于展示一个与本讲内容相关的案例，并附有人物对话，旨在引入本讲主题，激发学生的学习兴趣，使学生调整好学习状态。

（3）视野延伸：穿插于正文之中，内容为正文的延伸或对正文中某一名词进行的解释，旨在拓宽学生的知识面，使其了解更多有利于保障自身各方面安全的知识。

（4）热点直击：穿插于正文之中，模仿真实社交媒体平台形式，内容为与正文紧密相关的社会热点话题，并在下方设有人物评述，旨在让学生对正文内容有更深刻的认识，并切实感受到树立安全意识、掌握安全知识和技能的重要性。

（5）沉浸体验馆：置于每一讲正文内容之后，以单机游戏、“剧本杀”等为模本，让学生沉浸体验游戏剧情，并在游戏过程中通过个人选择主宰结局走向。该栏目能够激发学生的学习热情。

（6）实践训练营：包含进阶实测和实操演练两项内容，通过个人测试和集体实践的方式帮助学生牢固掌握本专题内容，同时使学生养成善于交流、善于向他人学习等优良品质。

本教材在编写过程中参考、借鉴了公开出版的文献和一些网络资料，以及相关专家、学者的研究成果，在此一并向这些专家、学者表示衷心的感谢！由于编者水平有限，本教材存在的疏漏和不足之处，敬请广大读者批评指正。

此外，本教材编者还为广大一线教师提供了服务于此教材的教学资源库，有需要者可致电教学助手 13810412048，或发邮件至 2393867076@qq.com。

编 者

目录



专题一

捍卫国家安全 人人有份有责 001

第一讲 了解国家安全002

典例放映厅.....002

基础播报站.....003

一、国家安全的重要意义003

二、树立总体国家安全观004

沉浸体验馆.....009

第二讲 维护国家安全 012

典例放映厅.....012

基础播报站.....013

一、勇担维护国家安全的责任013

二、维护国家安全的途径018

沉浸体验馆.....024

实践训练营027

专题二

保障身心健康 维护基本安全 029

第一讲 人身安全最重要030

典例放映厅.....030

基础播报站.....031

一、严禁打架斗殴031





二、勇敢拒绝暴力侵害·····	033
三、正确认识性侵害·····	035
四、坚决抵制不良诱惑·····	038
☕ 沉浸体验馆·····	043
第二讲 心理安全需重视 ·····	045
⚙ 典例放映厅·····	045
📢 基础播报站·····	046
一、心理健康的意义及标准·····	046
二、青春期常见的心理危机及其预防和应对方法·····	049
☕ 沉浸体验馆·····	057
实践训练营 ·····	059

专题三

守护成长阵地 筑牢安全防线 ····· 061

第一讲 注意学习安全 ·····	062
⚙ 典例放映厅·····	062
📢 基础播报站·····	063
一、课堂学习安全·····	063
二、实验实训安全·····	064
三、实习安全·····	068
☕ 沉浸体验馆·····	074
第二讲 做好体育运动防护 ·····	076
⚙ 典例放映厅·····	076
📢 基础播报站·····	077
一、开展体育运动前的准备工作·····	077
二、常见运动损伤及处理·····	080
☕ 沉浸体验馆·····	084

第三讲 确保集体活动安全086

典例放映厅.....087

基础播报站.....087

一、大型校内集会活动安全.....087

二、集体外出活动安全.....092

沉浸体验馆.....093

实践训练营095

专题四

当心个人财物 增强安全意识 097

第一讲 应对盗窃行为098

典例放映厅.....098

基础播报站.....099

一、常见盗窃场所的防盗注意事项.....099

二、发现盗窃事件后的应对措施.....101

沉浸体验馆.....102

第二讲 防范抢劫事件 104

典例放映厅.....104

基础播报站.....105

一、防范抢劫的策略.....105

二、遭遇抢劫的应对措施.....106

沉浸体验馆.....108

第三讲 谨防电信网络诈骗 109

典例放映厅.....109

基础播报站.....110

一、主要的电信网络诈骗手段与防范措施.....110

二、被诈骗后的应对方法.....116



🍷 沉浸体验馆..... 117

实践训练营 119

专题五

日常安全隐患 及早小心提防 121

第一讲 注意日常消防安全 122

🎬 典例放映厅..... 122

📢 基础播报站..... 123

一、火灾事故的发生原因..... 123

二、灭火的三种方法..... 124

三、火灾逃生注意事项..... 126

🍷 沉浸体验馆..... 128

第二讲 保障日常用电安全 130

🎬 典例放映厅..... 130

📢 基础播报站..... 131

一、安全用电的注意事项..... 131

二、触电事故的预防与应对..... 133

🍷 沉浸体验馆..... 136

实践训练营 138

专题六

美好假期时光 快乐安全共享 139

第一讲 保障个人安全出行 140

🎬 典例放映厅..... 140

📢 基础播报站..... 141

一、步行安全须知..... 141

二、骑行安全规范..... 144

三、乘车安全守则·····	145
☕ 沉浸体验馆·····	152
第二讲 警惕假期游乐风险 ·····	154
🎬 典例放映厅·····	154
📢 基础播报站·····	155
一、溺水的预防和处理·····	155
二、食物中毒的预防和处理·····	158
三、动物致伤的预防和处理·····	158
☕ 沉浸体验馆·····	163
实践训练营 ·····	165

专题七

科学使用网络 健康安心生活 ····· 167

第一讲 争做文明网民 ·····	168
🎬 典例放映厅·····	168
📢 基础播报站·····	169
一、抵制网络违法和不良信息·····	169
二、管理个人网络言行·····	171
☕ 沉浸体验馆·····	174
第二讲 适度上网防沉迷 ·····	176
🎬 典例放映厅·····	176
📢 基础播报站·····	177
一、网络沉迷的危害·····	177
二、预防网络沉迷的途径·····	179
☕ 沉浸体验馆·····	182
第三讲 筑牢网络安全防线 ·····	183
🎬 典例放映厅·····	183



基础播报站	184
一、谨防计算机病毒	185
二、预防个人信息泄露	186
三、谨慎进行网络交友	192
沉浸体验馆	193

实践训练营 195

专题八

面对突发状况 做好应急处置 197

第一讲 预防与应对气象灾害 198

典例放映厅	198
基础播报站	199
一、暴雨的预防与应对	199
二、冰雹的预防与应对	202
三、台风的预防与应对	202
四、雷电的预防措施	205
沉浸体验馆	207

第二讲 预防与应对地质灾害 209

典例放映厅	209
基础播报站	210
一、地震的预防与应对	210
二、泥石流的预防与应对	215
沉浸体验馆	216

实践训练营 218

参考文献 220

专题

二

保障身心健康 维护基本安全

学习目标

● 知识目标

- (1) 认识打架斗殴、暴力侵害、性侵害和不良诱惑对人身安全的危害。
- (2) 了解心理健康的重要性。
- (3) 掌握常见的心理危机及其预防和应对方法。

● 技能目标

- (1) 能够正确保护自己，学会应对各种危害个人人身安全的事件。
- (2) 能够对自己的心理问题、不良情绪进行合理、正确的预防和干预。

● 素养目标

- (1) 增强自律和自我管理意识，坚决向危害身心健康的不良诱惑说“不”。
- (2) 增强法律意识，自觉守法、学法，合理运用法律保护自己。



第一讲

人身安全最重要

安全口诀

人身安全是基础，用心防护很必要。暴力侵害不难防，坚定正义大家帮。
打架斗殴需避免，保护自己不逞强。正确认识性侵害，莫要恐惧独自伤。
不良诱惑常围绕，坚决抵制得成长。



典例放映厅

典例

施暴者必受惩罚

某天，小华正在操场上跑步，偶然一瞥发现角落处有几个男生围在一起好像在威胁什么人，他灵机一动边跑边大喊：“高校长您好！”果不其然，角落处的人立刻停止动作开始左顾右盼，被威胁的同学趁机逃跑。那几人发现自己被骗后，立刻循着声音传来的方向找到了小华，其中一人怒吼道：“刚才不是你喊得那么大声！我叫你喊！”然后一拳打在小华的肚子上。这让小华失去重心倒在地上，随即更多人开始殴打小华，小华反抗不过只好大声呼救。幸而他的声音引来了正在巡逻的学校安保人员，六名施暴者全部被控制，小华也被及时送往医院。警方初步查明，六名施暴者中，只有两名是在校生但均已满十六周岁，其余为刚成年不久的社会闲散人员。这六人在学校及学校附近殴打、勒索低年级学生，犯案已有几十起。等待他们的将是严厉的惩罚。校方对两名学生做出了开除学籍处理，还特别表扬了小华见义勇为的行为。



从上述典型事例中，你发现哪些因素可能会对我们的人身安全造成危害？

我知道……



基础播报站

人身安全是指个人的生命、健康、行动等没有危险，不受威胁，这是最基础的安全，是人们赖以生存、活动的重要条件。对于中职生来说，参与打架斗殴、经受暴力侵害、遭遇性侵犯和未能拒绝身边的不良诱惑是对人身安全危害最大的四个因素。中职生应对这些有所了解，并增强防范意识。

人身安全



一、严禁打架斗殴

打架斗殴是指人们在现实生活中超出理智约束的一种激烈的对抗和互相伤害的行为。参与打架斗殴不仅会对个人的身心健康造成影响，而且很有可能使自己坠入违法犯罪的深渊。因此，中职生应学会合理预防和正确应对打架斗殴事件，避免对自己造成不良影响。

（一）打架斗殴的预防措施

以下从中职生个人角度出发，介绍三种预防打架斗殴的措施。

1. 以法律为基准来约束个人行为

打架斗殴属于违法行为，根据该行为最终的危害程度和违法性质，行为人将承担不同的法律后果（表 2-1）。中职生应具备良好的法纪观念，以法律为基准来约束个人行为，避免因一时意气而导致无可挽回的结局。

表 2-1 常见的打架斗殴的法律后果

法律后果	说明
民事责任	在打架斗殴中，行为人给对方的人身或财产带来损害，行为人要承担赔偿责任



续表

法律后果	说明
行政责任	如果侵犯他人人身权利，殴打他人，造成轻微伤害，或者结伙斗殴，寻衅滋事，扰乱公共秩序，尚不够刑事处罚，可依照《中华人民共和国治安管理处罚法》的规定处警告或者二百元以下罚款
刑事责任	在打架斗殴中，故意非法损害他人人身健康达到轻伤以上的，或故意非法剥夺他人生命的，分别构成故意伤害罪和故意杀人罪
	行为人过失致人重伤或死亡的，分别构成过失致人重伤罪和过失杀人罪
	如果出于私仇、争霸或其他不正当目的而纠集多人结伙斗殴，其首要分子和积极参加者构成聚众斗殴罪，聚众斗殴中致人重伤、死亡的，以故意伤害罪或故意杀人罪定罪处罚
	如果在公共场所无事生非，起哄闹事，殴打伤害无辜，肆意挑衅，横行霸道，破坏公共秩序情节严重的，构成寻衅滋事罪

2. 保持良好的人际关系

大多数的打架斗殴事件都由人际纠纷引起。因此，在生活中应与他人保持良好的人际关系，即便与他人发生冲突，也应尽量做到情绪稳定、头脑清醒、行为有礼、言语文明、宽容待人、及时沟通。

此外，更重要的是中职生在结交朋友的时候就应远离喜欢寻衅滋事的人，避免自己日后被卷入不必要的人际纷争。

3. 增强安全防范意识

为从根本上远离打架斗殴事件，中职生应增强安全防范意识。首先，不要进入经常发生打架斗殴事件的场所，如网吧、酒吧、游戏厅等未成年人不应进入的场所。其次，当察觉他人情绪激动，甚至有要发生肢体冲突的可能时，可尝试进行言语劝阻。若场面得不到控制则应及时远离，避免自己受伤，此时可以请班主任、校领导、警察等有权威的成年人前来调解双方矛盾。

（二）打架斗殴的应对方法

在日常生活中，中职生可能被卷入打架斗殴等恶性事件中或遇到他人正

在进行打架斗殴，面对这两种情况，应选择不同的应对方法。

1. 被卷入打架斗殴事件时的应对方法

若被卷入打架斗殴的恶性事件之中，应巧妙地使自己脱险，具体方法如下。

(1) 不主动挑起事端。中职生不应用不文明的言行激化矛盾，应最大限度地避免伤及自身。

(2) 不主动出手伤人。若他人正在对自己实施不法侵害，中职生可以采取一些措施，进行正当防卫，并找寻时机逃跑。若对自己实施暴力的人为陌生人，应努力记住其相关信息，如外貌特征、衣着打扮、口音等。

(3) 告知教师、家长并报警。中职生应将事情原委告知教师、家长，然后报警并配合公安机关调查取证，如实讲述当时的事发经过。若想追究施暴者的法律责任，则应注意保留伤情鉴定结果等证据。

2. 遇到他人打架斗殴时的应对方式

当遇到他人打架斗殴时，可采取以下应对方式。

(1) 不随意围观。不应以起哄、看热闹的心态围观他人的打架斗殴现场，以免加重当事人的矛盾，甚至使自己卷入其中。

(2) 合理劝解。当双方争执尚可调解时，可以适当对他们进行劝解。但应注意的是，劝解前应先问明情况，站在公正的立场上做双方的工作。若劝解无效，应迅速向学校相关部门报告或报警，以防事件走向失控。

(3) 积极提供线索或证据。当学校有关部门或公安机关调查打架斗殴事件时，若目击了事件发生的全过程，则应勇敢地站出来向有关部门提供线索或证据，使肇事者受到应有的惩罚。

二、勇敢拒绝暴力侵害

暴力侵害是指蓄意或恶意通过肢体、语言等手段欺负、侮辱他人，对他人造成伤害的行为。青少年是遭遇暴力侵害的主要群体之一。为此，中职生应明确暴力侵害的形式和应对策略，远离暴力与危险，维持正常的学习和生活。

(一) 暴力侵害的形式

发生在中职生群体中的暴力侵害主要有肢体暴力、语言暴力、关系暴力



这三种形式。

1. 肢体暴力

肢体暴力是指施暴者通过肢体对被施暴者实施的伤害行为，包括推、打、踢、撞、咬、掐捏、抓挠及抢夺东西等。在校园内，施暴者通常会选择在食堂、操场、宿舍和图书馆等校园公共场所或僻静无人处对他人实施肢体暴力。另外，还有一些学生会勾结校外人员对学校中的其他学生实施肢体暴力。

2. 语言暴力

语言暴力是指施暴者通过语言伤害他人的行为，包括威胁、辱骂、嘲讽、奚落、起侮辱性绰号、歧视或捏造不实信息、传播流言蜚语等。语言暴力的发生频率很高，且常常发生在熟人之间，如同班同学、舍友之间等。

3. 关系暴力

关系暴力是一种隐性的暴力形式，具体指施暴者通过操纵人际关系或者关系网络来打破关系平衡，从而使他人被孤立、被针对的行为。例如，班级中威望较高的学生主导他人共同排斥、忽略或孤立一名同学等。遭遇关系暴力的学生很难融入校园生活中，甚至会产生抑郁、焦虑等，进而无法正常学习、生活。

（二）暴力侵害的应对策略

为最大程度地减少暴力侵害造成的影响和伤害，中职生应掌握以下应对暴力侵害的策略。

1. 正确合理地还击

面对暴力侵害，一味地沉默与忍让只会让施暴者更加得意忘形，进而变本加厉地施暴，因此要正确合理地进行还击。但需要注意的是，这里所指的还击并不是“以暴制暴”，而是采取一些正当手段来制止施暴者的不当行为，以言语和行动告诉施暴者自己并不是软弱可欺的。例如，在遭遇语言暴力时，大声警告对方这种行为是不对的。这样做的目的—是引起周围同学、老师的关注，为自己找到潜在的帮手；二是震慑对方，让对方感到心虚而不敢继续实施语言暴力。



畅所欲言

若你遭遇他人的暴力侵害，你会通过怎样的方式还击？

2. 及时寻求帮助

中职生的思想、心理还不够成熟，社会阅历较少，并且处理复杂问题的能力较弱，因此若目睹或遭遇了校园暴力，一定要在第一时间将情况告知教师、家长，必要时还可寻求警方的帮助。值得一提的是，为有效惩治施暴者的不当行为，应注意保留相关证据。

暴力侵害不仅使中职生的身体受到伤害，还会使一些中职生出现情绪困扰，如紧张、害怕、焦虑、抑郁等，甚至出现自伤行为。因此，若在遭遇暴力侵害后出现无法调节自身心理状态、长久陷入不良情绪等情况，应及时向心理医生等专业人士寻求帮助。

三、正确认识性侵害

性侵害泛指违背他人意愿，采用欺骗施暴、教唆及其他方式进行各种非意愿的性接触和被强迫的性行为。中职生的身心皆未发育成熟，对性的认识也不够充分具体，以至于在自己遭遇了性侵害时不知该如何处理，或者无意间冒犯了他人自己也没有觉察。对此，一要正确认识性侵害，并在此基础上学会预防此类事件发生；二要对遭遇性侵害后的处理方法有所了解，以最大程度地减少伤害。



视野延伸

性骚扰的界定

在过去，“性骚扰”一直是个难以被轻易界定的概念，不同的人对性骚扰的对象、程度、方式、途径等有着不同的理解。随着社会的进步，目前我国对此方面的界定越来越科学、严密。《中华人民共和国民法典》的第一千零一十条规定：“违背他人意愿，以言语、文字、图像、



肢体行为等方式对他人实施性骚扰的，受害人有权依法请求行为人承担民事责任。”

该法条首次界定了性骚扰的主要表现形式。随后，各地结合该法条，对性骚扰行为进行了进一步解释（表 2-2）。

表 2-2 性骚扰行为的具体解释

性骚扰类别	具体行为
言语	当面评论一个人身体的敏感部位，讲与性有关的下流的笑话，说出其他不受欢迎的与性有关的言语
文字	多次发送带有淫秽、侮辱内容的信件、手机短信、微信、电子邮件等
图像	多次通过微博、微信、电子邮件等形式发送或展示色情图片、物品
肢体行为	不受欢迎的肢体接触（包括拍、捏、抚摸、亲吻、搂抱、爱抚或者不恰当地触摸敏感部位），要求发生不正当的性关系，使用与学习（工作）等相关的威胁或奖励要求性支持，做出猥亵动作，甚至暴露性器官，等等

（一）性侵害的预防

准确来说，预防性侵害不在于调整受害者的行为（如改变穿衣风格、不单独走夜路等），而在于让侵害他人者承担应有的后果且不敢再犯，并通过法律和制度约束社会公民的行为，从而营造良好的社会环境，让性侵害的发生率逐步降低。但中职生增强对性侵犯的预防意识是很有必要的，具体可从以下两个方面入手。

1. 加深对性侵害的认识

中职生应了解性侵害的具体形式及与性侵害相关的法律条文，强化法治意识，避免自己处于不安全的环境中或自身权益受到侵犯而不自知。

2. 谨慎待人处事

中职生应谨慎待人处事，树立正确的世界观、人生观和价值观。与他人

交往时，应明确与他人接触、交往的界限。既不要有轻佻、挑逗性动作，使他人产生误解；也不要做出冒犯他人的行为，成为侵害者。同时，还应注意对方的交往目的和日常言行，若察觉对方有不当之处，应尽快远离。对于陌生人更要加强防范，不要单独跟陌生人去陌生的地方，也不要到偏僻人少的地方，等等。

（二）性侵害事件的处理

对性侵害事件的处理总体上应遵循以下原则：保持理智冷静、勇敢进行求助和调整自身心态。

1. 保持理智冷静

无论遇到何种类型的性侵害，中职生都应保持沉着镇定、头脑清醒，冷静地分析当时的情况，只有这样才能及时想到应对或脱身方法，从而保障自身安全、维护自身权益。同时，中职生还应适当且坚定地表明自身立场和态度，以此努力阻止他人的性侵害行为。例如，可以大喝一声“耍什么流氓！”，从而震慑对方，保障自身安全。必要时，还应采取一些正当防卫的措施。另外，若侵害者是陌生人，为使其受到应有的惩罚，应努力记住其体貌特征。

2. 勇敢进行求助

当已经明确表示过立场、做出了反抗举动，对方仍不停止性骚扰，或遭遇了猥亵、强奸等较为严重的性侵害时，中职生要及时向家人、老师及有关部门等进行求助，并提供有关证据，积极配合调查，努力提供线索，用法律武器保护自己。揭露侵害者的所作所为，不仅能使侵害者付出应有的代价，还能阻止更多性侵害事件案件发生。



视野延伸

对性侵害未成年人犯罪严惩不贷

党的十八大以来，以习近平同志为核心的党中央高度重视未成年人的健康成长，要求对各类侵害未成年人的违法犯罪严惩不贷、绝不姑



息。在近年来的司法实践中，一种趋势值得高度关注——性侵害未成年人犯罪逐渐抬头，比重渐升，已成为侵害未成年人中最突出的犯罪。

2023年5月25日，中华人民共和国最高人民法院、最高人民检察院等部门，为深入学习贯彻党的二十大精神，全面贯彻习近平法治思想，依法惩治性侵害未成年人犯罪，进一步提升性侵害未成年人刑事案件办理质效，加强未成年人司法保护，根据《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国刑事诉讼法》《中华人民共和国未成年人保护法》等法律规定制定了《关于办理性侵害未成年人刑事案件的意见》。

该文件专门将“依法从严惩处性侵害未成年人犯罪”作为办理性侵害未成年人刑事案件的首要原则，进一步强化了对性侵害未成年人犯罪“零容忍”的态度，对办理性侵害未成年人刑事案件的侦查立案标准、证据收集与审查认定、被害人诉讼权利保障与救助保护等做出了明确的规范和指引。

（资料来源：中华人民共和国最高人民检察院官网，《从严从重！对性侵害未成年人犯罪严惩不贷——解读“两高两部”〈关于办理性侵害未成年人刑事案件的意见〉》，2023-05-26，有删改）

3. 调整自身心态

遭遇性侵害后，中职生可能出现意志消沉、精神萎靡、心理负担加重等现象。对此，中职生应调整好自己的心态和情绪，重新认识到生活的美好，若自己无法走出阴影，应及时向教师、家长及专业人士等寻求帮助，通过合理合法的途径维护自己的正当权益，不要私自报复侵害者，以免影响自己的正常生活，葬送自己美好的未来。

四、坚决抵制不良诱惑

中职生涉世未深，对身边围绕的许多不良诱惑不能很好地辨认和予以抵制。这些不良诱惑主要由两部分组成：一是“黄赌毒”活动，二是吸烟饮酒等行为。

（一）拒绝“黄赌毒”

在我国，“黄赌毒”是被严令禁止的活动，是政府主要打击的对象。这是因为“黄赌毒”不仅对个人的人身安全、财产安全、心理健康等造成极大的危害，也对构建社会主义和谐社会造成极恶劣的影响。中职生要坚决抵制“黄赌毒”，拒绝任何人以任何方式引诱或强迫自己从事与“黄赌毒”相关的非法活动。

1. 拒绝“黄”

“黄”指代的是淫秽物品，包括具体描绘性行为或者露骨宣扬色情的书刊、影片、录像带、录音带、图片及其他淫秽物品。这些对中职生的身心健康危害极大，并且很容易使一些意志薄弱、自制力差的学生形成错误的价值观，最终触犯法律法规，走向性犯罪的深渊。对此，中职生可以通过以下三种方法对“黄毒”予以抵制。

（1）正确看待性。在青春期对性产生强烈的好奇与冲动，是人体正常的生理反应，因此不必刻意逃避，更无须感到羞耻。中职生可以通过阅读性知识科普书籍、参加学校组织的性知识讲座等合理、合法的途径，学习与性相关的知识，从而树立正确的性观念，学会正确与他人相处。

（2）强化自律意识。中职生应增强明辨是非的能力，强化自律意识，提高自制力，从而自觉抵制不良诱惑。

（3）培养有益的兴趣爱好。参与体育锻炼、阅读健康刊物、观看文艺电影等有益的兴趣爱好，可以提高人的身体素质、充实人的精神世界，进而使人走上正途，大大阻绝接触不良诱惑的机会。

2. 拒绝“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。经科学证实，赌博具有一定的成瘾性，因此一旦陷入赌博泥潭就很难摆脱，从而对中职生的身心健康、人际关系、学业发展等造成不可挽回的影响。随着科技的进步和互联网的发展，赌博的形式也越来越多，如网络赌球、电子竞技竞猜赌博等，这些赌博形式以当下流行的元素为外衣，更容易渗透到中职生的日常生活中，对此，中职生应提高警惕。

实际上，拒绝赌博最好的方法就是坚定自身信念，自觉抵制与赌博有关



的一切活动，具体可从以下四个方面入手。

(1) 树立正确的价值观。在赌桌上不可能有真正的赢家。中职生应牢记赌博的危害，树立正确的价值观，不要被不劳而获、贪图享乐等错误价值观所诱导，不要“因利而赌”。

(2) 增强法律意识。中职生应了解参与赌博所需承担的法律后果，增强法律意识，严格遵守相关法律法规。



视野延伸

参与赌博的法律后果

《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。

组织中华人民共和国公民参与国（境）外赌博，数额巨大或者有其他严重情节的，依照前款的规定处罚。

(3) 重视自己的心理需求。负面情绪对赌博成瘾有直接作用，中职生在遭受挫折或心情郁闷时更容易陷入赌博。对此，中职生应提高自身心理需求的重视，在心情苦闷时可以向家人、老师、朋友和专业心理咨询人士等倾诉，不要将赌博这样的不法行为作为麻痹自己、放松心情的方式。

(4) 远离赌博环境。在过往案例中，一些赌徒被自己的亲友骗入赌局，从而踏上了不归路。因此，中职生应主动远离有赌博行为的朋友或同学，并悉心劝说有赌博行为的家人尽早戒赌，为自己营造一个远离赌博的环境。

3. 拒绝“毒”

“毒”即毒品，是指鸦片、海洛因、冰毒、吗啡、大麻、可卡因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。毫不夸张地说，吸食毒品能够毁掉一个人的健康和生命。毒品具有强成瘾性，人一旦吸食便极难戒除，久而久之会导致外貌变形、各器官功能减退、免疫力降低，以及引起精神失常、情绪障碍等问题，更有吸毒者因吸毒过量而突然死亡。并且，吸食毒品还可能感染和传播疾病，引发公共卫生问题。

吸毒者在自我毁灭的同时，也破坏了家庭的安宁、引起了社会的动荡。吸毒往往需要耗费大量金钱，一些吸毒者的家庭因此陷入极度贫穷的境地。当吸毒者耗尽个人和家庭的钱财后，他们为了获取毒资，不惜铤而走险，从事诈骗、盗窃、抢劫、卖淫、贩毒等其他违法犯罪活动，给社会造成严重的危害。

为此，中职生应坚决地抵制毒品，主动接受各种形式的禁毒教育，了解禁毒知识，全面增强自控力和识毒、拒毒的能力。同时，为了避免在不知情的情况下吸食毒品，或成为毒贩的共犯，应增强安全防范意识。具体而言应从以下三个方面入手。

- (1) 避免进入酒吧、夜店等容易出现毒品的复杂娱乐场所。
- (2) 提高明辨是非的能力，谨慎交友，不要结交有吸毒、贩毒行为的人。遇到可疑人员有可疑行径，要报告给公安机关。
- (3) 不要听信吸毒者的话，发现有人吸毒，一要远离，二要劝阻，三要报告给公安机关。

(二) 远离烟酒

未成年人吸烟、酗酒是一种不良行为。吸烟、酗酒不仅可导致多种疾病，而且会引发各种类型的违法犯罪活动。例如，未成年人一般没有独立的经济能力，难以满足吸烟、酗酒这种不正当消费的需要，因此可能会以不正当手段来获取金钱，使自己踏入犯罪深渊。又如，酒精会使人迷醉，失去自控能力，这很有可能成为未成年人实施寻衅滋事、破坏学校纪律和社会秩序等违法犯罪活动的诱因。

因此，为了保护未成年人的身心健康，维护学校纪律和社会秩序，预防



违法和犯罪行为的发生，我国严厉规定未成年人不得吸烟、酗酒，同时严禁任何商家向未成年人出售烟酒。



热点直击

1 小时前

未成年人饮酒后失足溺水事件

某日，小胡、小陈一同来到某餐厅为小蒋庆祝生日，其间小胡提出要喝酒助兴，于是三人（均为未成年人）喝了一些啤酒。饭后，小胡提议要去湖边玩耍，就在他们三人戏水的过程中，小胡不慎溺水死亡。事件发生后，小胡的父母将某餐厅诉至法院，请求赔偿小胡的死亡赔偿金、丧葬费等部分损失。

法院经审理认为，《中华人民共和国未成年人保护法》规定，禁止向未成年人销售烟、酒。本案中某餐厅的售酒行为违反了法律的相关规定。由于酒精对于人的神经具有麻痹作用，饮酒后会导致实施危险行为的危险系数增加，餐厅的售酒行为与小胡的死亡结果之间具有因果关系，应承担相应侵权损害赔偿责任。综上，法院判决某某餐厅承担一定比例的损害赔偿责任。

（资料来源：中华人民共和国最高人民法院官网，《未成年人权益司法保护典型案例》，2022-03-02，有删改）

15 条留言



萍萍

15 分钟前 16

没想到酒精对未成年人的危害如此之大，竟然夺走了一个少年鲜活的生命。



小言

3 分钟前 5

然而，无论何等价值的赔偿也不及一个人生命的珍贵。希望有更多的青少年明白，不应该在这个年纪做的事情，一定不要做。

写留言





沉浸体验馆

体验项目 旁观者的选择

你叫小哲，是某中职学校的学生。今天，在课间发生了这样一件事（图 2-1）。



图 2-1 同学间的肢体冲突

此时，你的选择是（ ）。

A. 快快撤离到安全地带——达成结局一（图 2-2）



图 2-2 达成结局一：冷眼旁观



B. 大喊一声“发生什么事了!”(图 2-3)



图 2-3 知晓小黄愤怒的原因

你先前也跟着叫过几次这个绰号, 其实不只是你, 班上大多数同学都叫过。但是之前小黄也只是有些尴尬地笑一笑, 或者置之不理。看着小黄此刻望向你的眼睛, 你有些心虚, 此时你选择说()。

A. 这么说的确不对, 但是之前大家都在说, 你也没制止过。大家都是朋友, 说话才随便了些, 下次我们不这么说了。别打人, 别把事情闹到班主任那里——达成结局二(图 2-4)



图 2-4 达成结局二: 雪上加霜

B. 这么说的确不对，我为我之前的行为向你道歉。对不起，我知道你今天是忍无可忍才这么做的，设身处地地想谁愿意被这么取笑呢？但是，我想大多数同学都不是因为想要欺负你才这么叫的，可这些言语的确对你造成了伤害，真的对不起，我们能帮你做些什么吗——达成结局三（图 2-5）

今天的事情，我也有不对的地方，我会自己和班主任承认错误。但是一直以来某些同学对我的语言暴力，我也实在不能忍受，有谁愿意帮我做证，我们一起去和班主任解释清楚！

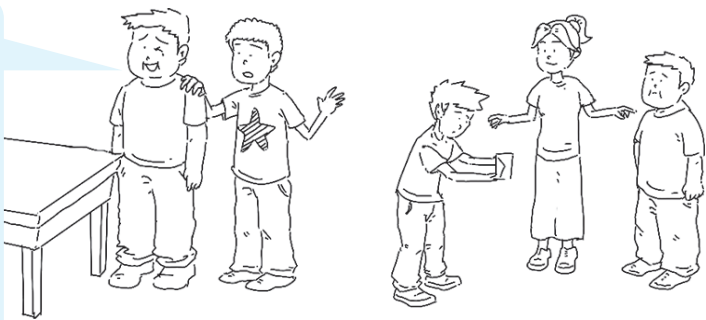


图 2-5 达成结局三：伸出援手

第二讲

心理安全需重视

安全口诀

心理健康莫忽视，不良情绪应关注。紧张焦虑强迫症，心理危机惹人愁。
无须惊来无须恐，及时干预即无忧。心境开阔天地宽，面对挫折要勇敢。
且看漫漫人生路，步履不停终必安。



典例放映厅

典例

纠结的小东

中职生小东面临着各有利弊的两条路径：升学和就业。最近，他在不同人的分析与谋划中，逐渐失去了自己的判断标准，变得越发迷茫和焦虑。小



东开始频繁地做噩梦，白天学习也打不起精神来，他浑浑噩噩的状态让好友小方很为他担心。一天中午，小方拿来两张纸条，说：“选一个吧！”小东选到的纸条上写着“就业”两个字，小方说：“太好了，你终于不用纠结了，就选就业吧！”小东摇摇头说：“这也太草率了。”小方反驳：“是你太纠结，不管选什么最重要的是行动起来。选升学就要好好学习，选就业就得磨炼技术。你什么都不做，只用脑子想，这算什么事儿！”小东看着自己手中的纸条，沉默片刻后坚定地说道：“我明白了。”



案例中的主人公遇到了怎样的心理问题？你存在类似的情况吗？

我曾经……



基础播报站

健康不仅是身体上的，还包括心理上的。心理健康包括两层含义：一是无心理疾病，二是有积极发展的心理状态。心理健康具体表现为个人具有生命的活力、积极的内心体验和良好的社会适应能力，能够有效地发挥个人的身心潜力及作为社会成员的功能。

一、心理健康的意义及标准

一个人的心理健康水平是由多种因素共同作用的结果，包括遗传因素、社会环境因素（如受教育水平、生活变故）、家庭环境因素（如家长的教育方式、家庭氛围、亲子关系）、个体因素（如性格、心理素质）等。为促进自身不断发展，中职生应明确心理健康的意义和标准，重视自身心理健康，保持积极向上的良好心态。

（一）心理健康的意义

心理健康与生理健康一样，是直接影响一个人健康状况的重要方面，因此应重视心理健康。

1. 心理健康能够促进生理健康

我国古代医学经典著作《黄帝内经》指出，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。现代生理学研究也已证明，一个人的心理健康状态会影响其生理健康状态，积极的心理对生理健康具有促进作用；相反，如果一个人长期处于心理不健康的状态，则易出现生理异常或发生病变。

2. 心理健康是智力发展的必要条件

大量研究表明，心理活动会通过大脑直接影响智力活动。轻松、愉快的积极情绪能够使人记忆力增强、反应敏捷、思维活跃，从而提高学习效率；焦虑、抑郁、愤怒等不良情绪则会使人心烦意乱、思维迟缓或停滞。长期保持不良的心理状态会使大脑机能失调，进而破坏正常的智力活动。换言之，心理健康是智力发展的必要条件。

3. 心理健康是成长与发展的前提

根据发展心理学，一个人自出生后要依次经过婴儿期、幼儿期、童年期、青春期、青年期、中年期、老年期等不同的人生发展阶段，每个人生发展阶段都有相应的人生发展课题，一个人的成长与发展就是不断完成人生发展课题的过程。中职生正处于青春期，这一时期也是人生发展的关键时期，包含许多重要的人生发展课题，如学习、人际交往等。这些课题的完成情况对学生今后的人生发展具有决定性的作用，而心理健康是完成好这些课题的基础。

另外，一个人的综合素质也在很大程度上受到心理素质的影响。例如，中职生的自我调节能力、人际交往能力、选择判断能力等各方面能力的形成和发展均是以心理素质为先导的。因此可以说，不断提升自身心理素质、保持自我心理健康，不仅是抵抗不良诱惑、承受挫折和压力、实现自我调节的关键，更是成长与发展的前提。

（二）心理健康的标准

随着社会的发展，人们的心理健康显得越来越重要。那么，达到怎样的要求才算心理健康呢？为更好地回答这一问题，应明确以下心理健康的标准。需要注意的是，心理健康的评判标准不是唯一的，每个人的现有基础不一样，



心理发展水平也不一样。因此，即使心理健康的标准中有某一项不完善，也不能绝对地判定为心理不健康。

1. 智力正常

智力正常是人们学习、工作和生活的基本条件。据统计，绝大多数人的智力处于正常或超常水平，只有极少数人智力处于相对落后的水平。智力水平落后会影响一个人的认知和思维，因此心理也很难达到健康的状态。

2. 人格完善

人格指的是一个人心理活动的个性倾向性、个性心理特征等方面构成的有层次的、动力性的整体结构，即一个人比较稳定的心理特征的总和。心理健康意味着人格完善，即人格结构的各要素完整统一，思想与言行协调一致，能够把积极进取的人生观作为人格的核心，并会以此为中心，把自己的需要、目标和行动统一起来。

3. 意志品质健全

意志指人在完成一种有目的的活动时进行选择、决定和执行的心理过程，因此意志品质健全是心理健康的重要标志。结合实际而言，意志品质健全的人往往拥有较强的自觉性、果断性和自制力、挫折承受力等，能够在各种活动中适时地做出决定，科学合理地解决所遇到的问题，坚强勇敢地面对挫折与挑战。

4. 自我意识正确

正确的自我意识有利于形成健康的心理。结合实际而言，正确的自我意识主要体现在以下三个方面：一是能够认真地进行自我观察，客观地进行自我判断和自我评价；二是对自己比较满意，并且不因自己所拥有的优势而自负，也不因自己存在某些缺点而自卑；三是能够根据自身情况，不断实现自我完善和自我超越，从而向着自己的目标奋勇前行。

5. 环境适应能力良好

环境适应能力会在一定程度上决定心理健康状况。环境适应能力良好的人通常能主动认识客观环境，勇敢面对客观环境中的各种困难，并能够根据环境的特点和自我意识的情况努力进行协调，积极地适应环境。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐是学业成功与生活幸福的前提，也是维持心理健康的重要条件之一，通常表现在三个方面：一是乐于与人交往且交往动机端正，与他人相处时积极态度多于消极态度，能够积极参与集体活动；二是能够客观地评价他人，善于学习他人的长处，做到严于律己、宽以待人、乐于助人；三是在交往中能够保持独立而完整的人格，做到不卑不亢、彬彬有礼。

7. 情绪积极稳定

情绪积极稳定是心理健康的重要标志，主要体现在两个方面：一是开朗、快乐等积极情绪多于不良情绪，乐观向上、富有朝气，对生活充满希望，内心充满幸福；二是能够适度表达与合理控制、调节自身情绪，即情绪反应与环境相适应，并且能适当克制与合理宣泄不良情绪。

8. 心理行为符合年龄特征

人在生命发展的不同年龄阶段都有相应的心理行为表现和心理行为模式，心理健康的人具有与大多数同龄人相同的心理行为特征。



畅所欲言

谈谈你对个人心理健康状况的认识。

二、青春期常见的心理危机及其预防和应对方法

心理危机是指因运用常规方法无法解决问题而出现的暂时性的心理失衡状态，表现为抑郁，焦虑，恐惧，自我否认、怀疑或强迫，内心混乱、麻木、烦躁甚至出现自残、自杀倾向等。为确保能够正常学习、享受生活，使自己的青春多姿多彩而充满意义，中职生应积极预防与正确应对心理问题，保持健康的心理状态，顺利化解心理危机。

常见心理
危机及其
预防、应对



（一）青春期常见的心理危机

中职生群体处于青春期，生理和心理都在快速成长中，但由于心智发展尚未成熟，很容易因受外界因素的影响而产生心理波动、心理困惑，如调节



不当就可能引起一些心理问题。这里简单介绍一些较为常见的心理问题。

1. 焦虑

焦虑是一种兼有紧张、害怕、担忧、焦急等多种情绪的情绪体验，人在面临危险或预料到某种不良后果时，通常会产生焦虑情绪，这也是人处于应激状态时的正常反应。适当的焦虑有利于集中注意力、激发学习热情等，但过度的焦虑会影响人的生理，进而影响正常的学习和生活。中职生最常见的焦虑有考试焦虑、人际交往焦虑等。



视野延伸

考试焦虑

考试焦虑是指学生在考前复习阶段或考试进行阶段，因预感考试失利或对考试无把握而产生的焦躁不安的情绪状态。学生缓解考试焦虑可从以下两个方面入手。

1. 做好准备

学生在考试前应充分进行考试复习。为提高复习效率，可以制订条理清晰的复习计划，明确每天应完成的学习内容，并为自己设定合理的复习目标。

2. 正确看待自己与考试

学生应确立恰当的学业期望，树立自信心。同时还应正确看待考试及其结果，明确考试只是一种检验自己学习成果的手段，考试结果也不能作为全面地评价自己的指标，并认识到过于担心、焦虑不仅无济于事，而且还会影响正常发挥。

2. 强迫

强迫是指无法自我克制的某种观念或行为重复出现，个体深陷其中而又无法自拔，并因此感到痛苦、不安。强迫观念是指某些思想或想法不断出现，自己明知没有必要却无法停止去想，如强迫回忆、强迫联想、强迫疑虑等；强迫动作则是指为了减轻因强迫观念所引起的焦虑，不由自主地采取的各种

强迫行为，如强迫性计数、强迫性检查、强迫性洗手等。

3. 恐惧

这里所说的恐惧是指对某一特定的物体、活动或处境产生持续的、毫无理由的惧怕，并产生回避反应。即使明知道这种反应不合理，但是在相同的场合或环境中仍会反复出现这种反应，并难以自控。消除恐惧情绪的关键在于不要一味回避引起恐惧的某种刺激，而是做好一定的心理准备，勇敢地面对与适应这种刺激，从而保持良好的心态。

4. 抑郁

抑郁是一种常见的消极情绪，会对学生的学习与生活造成一定程度的负面影响，主要表现为情绪低落、精神萎靡等，其诱因有人际关系恶劣、考试连续失败、失去亲人等。若一个人的抑郁情绪长时间得不到缓解，他便很容易患上抑郁症。抑郁情绪和抑郁症是有区别的（表 2-3）。

表 2-3 抑郁情绪和抑郁症的区别

区别项目	抑郁情绪	抑郁症
持续时间	一般不超过两周	两周以上
诱发原因	遇到负面事件	无具体诱因，但生理、心理和社会环境等诸多方面参与了发病过程
具体表现	闷闷不乐、情绪低落、心态消极	核心症状为心境低落，同时伴随着思维迟缓、意志活动减退、认知功能损害，以及一些躯体症状（如无来由的腹痛、头痛）和精神病性症状（如妄想、幻觉等）
能否自我调节	一般负面事件过去后或负面影响淡化后即能缓解	一般需要进行专业的治疗方能缓解
是否有自杀意愿	一般不会	很可能会有



与情绪抑郁的人相处的要点

与情绪抑郁的人相处时，应特别注意以下三个方面的内容。

(1) 不要对他另眼看待，最好的方式就是给予他陪伴，认真倾听他的想法，正常与他讨论合理话题。

(2) 情绪抑郁的人心情可能十分低落，对什么事情都提不起兴趣，有时可能还会情绪失控，因此可能给他人留下性格不好、难以相处等不良印象。但是，如果他的行为对你没有实质性的损伤，不要给予任何评论，更不要说他不求上进、让人感到很有负担等。

(3) 情绪是很容易被传染的，没有受过专业培训的人，很难完全不受受到扑面而来的抑郁情绪的影响。如果发现自己的情绪大幅度受到他的影响，自己在面对他的时候也容易焦虑、紧张，那就建议他寻求专业帮助。

5. 自残与自杀倾向

自残是指主动伤害自身身体和精神，但由于精神伤害难以觉察，这里所说的自残仅指对身体的伤害。中职生出现自残倾向的常见原因有很多（图 2-6）。



图 2-6 中职生出现自残倾向的常见原因

自杀倾向是自残倾向中最极端的现象,通常产生于摆脱抑郁、焦虑等心理问题的过程中,因此自杀并不是一个突发行为,意图自杀者通常表现出以下“自杀征兆”。

(1) 出现严重失眠、体重下降、面色苍白、精神萎靡等情况,并常常流露出无助、绝望的神情。

(2) 出现与平常不一样的行为,如无故赠送他人财物、向朋友表达出告别之意等;或者性格发生巨大变化,如由热情开朗变得忧郁沉默、由冷漠惆怅变得异常活跃等。

(3) 释放出一些言语信号来表达自身的自杀意图,如“活着没有意义”“没有我,大家会更开心”等;或者通过绘画、日记、文章等间接表达自杀意图。

(4) 随身携带一些自杀用具。



视野延伸

如何帮助具有自杀倾向的人

当他人谈论起自杀念头甚至行为时,可以看作他正在发出一种“求救信号”——“我的精神很痛苦,我需要心理帮助”。有自杀倾向的人需要他人的关注和理解,需要有人与之正式地讨论死亡的话题。

因此,当他人流露出自杀倾向时,不要回避“自杀”这一话题,以免使他人产生“自己的问题不重要”“自己不被重视”等误解,并采取以下措施:一是保持专注倾听和强烈的同理心,不评判、不指责、不说教;二是提供正确的信息,给予对方希望,如说“你是一个善良且有爱心的人”“大家都非常喜欢你”等;三是鼓励对方采取正面的、积极的应对策略,并及时寻求教师、家长的帮助及专业帮助。

(二) 青春期心理危机的预防

中职生应清楚认识到,保持心理健康不仅需要外界力量的引导、干预与帮助,更关键的在于自己主动保持积极向上的良好心态,努力预防心理问题,常见方法有以下几种。

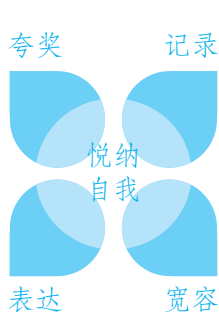


1. 了解与悦纳自我

认真了解自己的能力和性格和优缺点等，做出恰当、客观的自我评价，同时根据自身实际情况制订可行的目标，避免对自己提出苛刻的、过分的期望与要求。此外，还应悦纳自我，深刻了解自己的价值。悦纳自我的常见方法（图 2-7）包括夸奖、记录、宽容、表达。

多与夸奖自己和给予自己自信的人交往，从而不断汲取能量与动力；经常帮助他人，他人的良性反馈或正向评价有利于自己发现自我价值，并肯定自我。

常常对自己表达爱。例如，可以直视镜子里的自己，大声说“我喜欢自己，我允许自己更快乐”。



记录自己的优点和成功经历，如克服了哪些困难、完成了哪些目标、收到了哪些称赞等，并经常翻看这些记录，从而不断增强自信。

适度宽容犯错的自己，明确错误并不代表失败，继续勇敢前行。

图 2-7 悦纳自我的常见方法

2. 热爱生活与学习

通过积极参加各种有益于身心的活动、培养广泛的兴趣爱好等不断充实自己的生活，从而使自己的精神世界更加富足，并在生活中尽情享受人生的乐趣。此外，还应找到适合自己的学习方法，在学习中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智，通过学习不断丰富知识、锻炼能力，并从学习成果中获得满足和激励。

3. 增强交往主动性

学会接受他人、悦纳他人并认可他人存在的重要意义，理智对待批评和与他人的冲突，增强交往的主动性，如主动与同学、老师打招呼或交谈，自觉关心他人，等等，从而体会与人交往的积极意义和生活的美好。

4. 正确面对并坦然接受现实

主动适应现实才能改变现实，一味逃避现实只会让自己沉湎于不切实际的幻想中，最终一无所获。因此，应认清自己存在的缺点并努力进行改正，坦然接受不可改变的事实，如自身相貌、过往经历等，同时对于自己得到的一切心存感恩，并勇敢面对不尽如人意的现实。

（三）青春期心理危机的应对

中职生应清楚认识到，心理问题是常见的，也是不容回避的，因此若发现自己出现了心理问题，应积极进行应对。应对心理问题的常见方法有以下五种。

1. 转移注意力

中职生可以通过转移自身注意力来缓解不良情绪，进而解决心理问题。例如，当感到焦虑时，应尽量将注意力从焦虑情绪转移到具体的行动上来，如正在为考试而感到焦虑时可以投入具体的复习活动中；正在为今天不小心说错的一句话而感到焦虑时，可以和朋友展开交流，解释自己的本意；等等。

2. 进行积极的自我暗示

中职生可以通过积极的自我暗示来鼓励自己，从而缓解抑郁、恐惧等不良情绪。例如，参加考试前可以暗示自己“我已经做好了全面的准备”“我今天的状态很好，答题时一定注意力超级集中”等，从而缓解个人的紧张；经历失败时可以暗示自己“一切的失败都是为了最终的成功”“至少我已经发挥出了自己的最佳水平”等，让内心的压力得到缓解，进而摆脱不良情绪带来的困扰。

3. 改变自身看法

结合实际而言，看待事物的角度往往会对自身情绪产生一定的影响，因此中职生可以转变自身看法，努力寻找事物积极的一面。例如，当承受一定压力时，可以转变自身看法，化压力为动力，激励自己勇敢面对，从而避免产生焦虑、抑郁等消极情绪。

4. 合理宣泄不良情绪

中职生若出现郁闷、愤怒等不良情绪，可以通过正确的途径，如向他人倾诉、进行体育锻炼、大哭一场、写日记等，合理宣泄自己的不良情绪。但需要注意的是，无论采取何种方式，都要确保宣泄情绪时不会损害自身，不会影响他人，更不会危害社会。

5. 提高自身行动力

抑郁、恐惧、焦虑等不良情绪会使个体加深对生活、学习等各方面的担



忧，并因此削弱自身行动力；无法采取有效的行动便难以有所收获，这又会反过来加剧个体的不良情绪，从此形成恶性循环。为避免出现这类情况，中职生应努力保持平和的心态，专心完成眼前的任务，并在此过程中消除抑郁、焦虑等。这里简单介绍三种有助于提高自身行动力、高效完成任务的方法。

(1) 任务分解法。把复杂的任务分解为一系列较简单的小任务，循序渐进地完成这些小任务，而不是试图一次完成所有的事情。每当完成一项小任务时，便会获得一定的成就感，从而激励自己达成最终目标。

(2) 5秒倒数法。当决定做某一件事时，在心里倒数5、4、3、2、1，然后在数完之后立刻采取行动，不要拖延。例如，当决定现在开始做作业时，应在5秒之后立刻进入学习的状态，不要再给自己留下缓冲时间。

(3) 劳逸结合法。适当休息实际上有助于激发斗志、提高效率。当完成某项任务时，可以在此过程中进行短暂的休息和娱乐，以保证自己拥有最佳的状态。例如，进行某一科目的考试复习时，可以学习25分钟、休息5分钟，循环这一过程直至复习完毕。并且，当自己按照计划完成一项任务后，还可以奖励一下自己或做一些自己感兴趣的事情，如品尝一些美食、听20分钟轻音乐等，让自己充分体验快乐并重新获得精力去面对下一项任务。



视野延伸

寻求心理援助的途径

当发现自己可能存在心理健康问题时，应及时向外界寻求心理援助。常见的寻求心理援助的途径如下。

(1) 向身边的人或专业的心理咨询师倾诉。中职生可以向父母、教师等诉说心中苦闷，还可向学校的心理教师、专业的心理咨询师进行咨询。

(2) 拨打心理援助热线。心理援助热线在处理心理应激和预防心理问题发挥着重要作用，目前全国各地均已为未成年人开通免费的心理援助热线，有需要的话可以拨打“12355”青少年服务台，或查询后拨打当地心理援助热线进行咨询。

若情况非常严重，中职生还应求助于精神专科医院、综合医院的心理医学科或精神卫生科，并按医生要求服用药物或接受心理治疗。



沉浸体验馆

体验项目 为情绪找个出口

你发现自己最近情绪变得敏感，这是大人口中的“青春期”吗？那天你发现舍友小吕用过你的暖水壶后忘了再给你接满，你随即和他吵了起来。但事后又有些后悔，你选择（ ）。

A. 主动和小吕说话、道歉，毕竟自己以前也用空过他的热水壶（图 2-8）

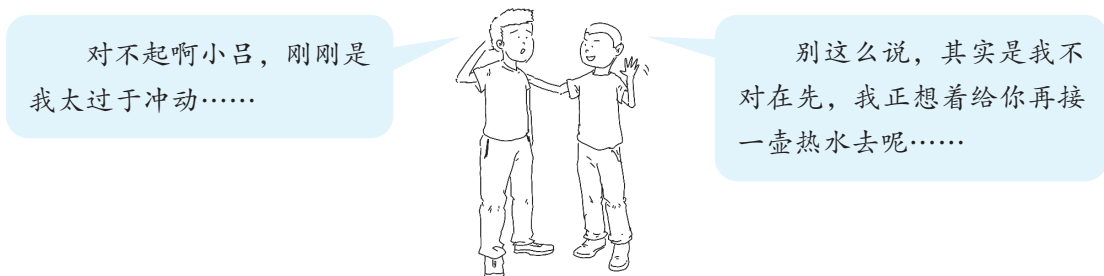


图 2-8 主动道歉

B. 等待小吕和自己主动说话，毕竟这件事还是自己更加占理一些——达成结局一（图 2-9）

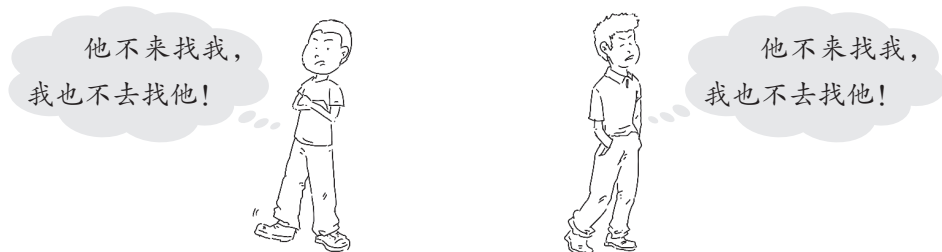


图 2-9 达成结局一：关系冷淡



小吕建议你最近在想要发脾气的时候，先停下来做点别的事，转移注意力。没过几天，你和小吕还有其他几个朋友约上另一个学校的篮球队一起比赛，对方为了赢球，故意撞倒了你。你质问他为什么要这么做，他却故意挑衅说你技不如人，此时你选择（ ）。

A. 立刻骂回去，和对方正面交锋——达成结局二（图 2-10）

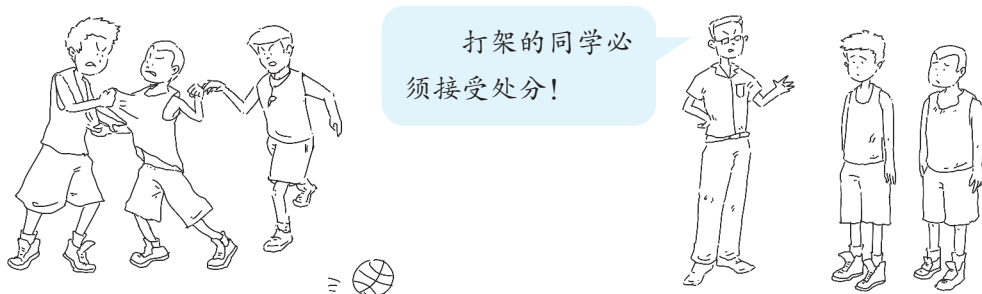


图 2-10 达成结局二：因打架而接受处分

B. 你在心里默默倒数五秒钟，克制住了自己的愤怒情绪，然后告诉对方没有体育精神的人是不可能获得真正的胜利的——达成结局三（图 2-11）

我突然发现在关键时候克制住不良情绪，远比随便发泄要好，如果我们刚刚真的发生冲突，也许双方都会受伤。我们找别的地方继续打篮球吧！

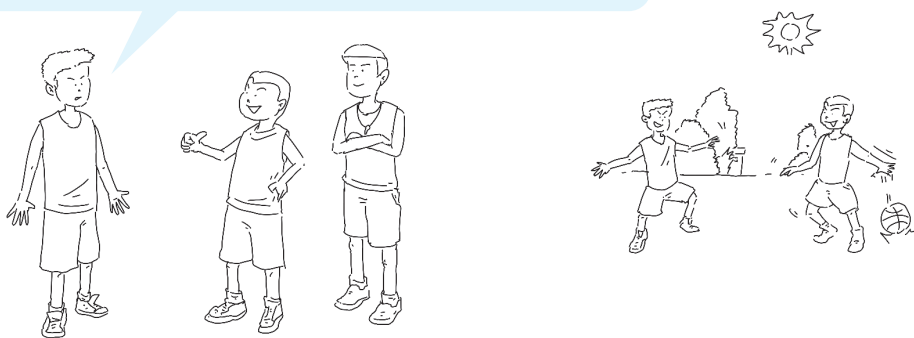


图 2-11 达成结局三：理智占优



实践训练营

进阶实测

请回答以下六道判断题，在你认为正确的句子后画“√”，在错误句子后画“×”。请在横线上写下被你判定为错误句子的原因。

1. 发现路旁有人打架斗殴，应该保持适度距离，并及时报警。 ()

2. 面对暴力侵害，我们应该适当还击，保护自我，而不是以牙还牙、以眼还眼。 ()

3. 碍于面子，或许我不应该当众指责开我身材发育玩笑的人。 ()

4. 帮家人买烟酒时，对方拒绝向我出售此类商品是合理的。 ()

5. 心理健康看不见摸不着，关注这方面内容对我没有什么帮助。 ()

6. 感觉自己最近有些抑郁，或许我应该找学校的心理辅导老师咨询一下。 ()



二

实操演练

请你结合本专题的内容，为维护人身安全和心理健康，分别撰写两个安全口诀，然后填写在下面方框内。

人身安全口诀

心理健康口诀