

<<大学生逆境生存指南>>

图书基本信息

书名：<<大学生逆境生存指南>>

13位ISBN编号：9787511901903

10位ISBN编号：7511901905

出版时间：2010-7

出版时间：中国时代经济出版社出版发行处

作者：李明慧，门淑敏 主编

页数：189

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<大学生逆境生存指南>>

前言

不得不承认，生命中的危险无处不在，自然灾害、野外遇险、食物中毒、突发急症、飞来横祸、遭遇袭击……几乎每个时刻，我们都可能失去生命。

作为天之骄子的大学生也不例外。

相信大家都记得2008年11月14日那件震动全国高校的特大新闻——上海商学院女生宿舍失火，夺去了四条鲜活而又美丽的生命。

在惋惜之余，有一个问题开始引起大学生们的关注，那就是灾难发生时如何保护好自己？

这其实是个有关逆境生存的问题。

人生中的每个阶段，所遇到的逆境都是不尽相同的。

大学生的逆境更有其自身的特点。

大学生喜欢运动，尤其喜欢户外活动，喜欢旅游，那么，掌握一些野外生存方面的知识无疑非常重要，例如登山遇雪崩怎么办？

登山迷路怎么办？

野外生存缺水怎么办？

旅游突发高山病怎么办？

等等。

如果你掌握了方法，逆境就会变成顺境；反之，不掌握方法，又孤立无援，逆境就有可能成为你的绝境。

本书上篇专门讲的是大学生面临自然逆境时适用的生存方法与技能，许多方法都不是唯一的，你可以根据自己当时的情况做出适当的选择。

大学生面对的，绝不仅限于自然逆境，更多的则是社会逆境。

国内许多大学都开设了关于大学生社会逆境生存的讲座。

本书中，我们站在大学生的角度罗列出许多随时可能出现的逆境，例如：大学校园里的盗窃、抢劫、欺骗，大学生交友问题，女大学生遭遇性侵犯性骚扰问题，大学生心理压力过大，找工作难问题，以及大四毕业生即将面临的工作实习问题。

总之，大学生社会逆境所述内容包含大学生活、学习、工作、交际、心理等多方面，对每一个问题的解决我们都力求简洁到位，贴合实际。

本书内容全面，所涉及的逆境包括不可预测到的，可以预测到的，经常发生的，偶尔发生的，普遍存在的，个别存在的。

书中所述解决问题、摆脱逆境的方法直接明了，具体可操作，相信不仅能为身处逆境的大学生们提供帮助，亦能为有所担忧者点明方向。

人生犹如大海行舟，不可能一帆风顺，困境、逆境、险境、绝境，我们都可能经历一二。

没有好的心态，缺乏积极正确的应对方法，一个小小的困境便可能打垮我们；相反，事先有预测，遇事有方法，再大的逆境我们都可能战胜它。

在为编写小学生、中学生、大学生逆境生存指南这三本书的前期调研和编写过程中，我们对当前我国青少年心理和生理成长过程中由于自身能力低下导致与社会的越来越不相适应而深感担忧。

编写这套书的目的，一方面是为广大青少年提供帮助，同时也是希望广大家长、教师、社会工作者们对这个现象给予更多的关注。

青少年是我们的希望，他们只有不断提高自己在自然逆境和社会逆境中生存的能力，在人生旅途的博弈中健康成长，才能成为国家未来的栋梁。

我们愿意与广大读者一起为实现这个目的而付出更多努力。

<<大学生逆境生存指南>>

内容概要

人生犹如大海行舟，不可能一帆风顺，困境、逆境、险境、绝境，我们都可能经历一二，而不同的年龄段经历的逆境又各不相同。

小学生人小力薄，一只小小的蜜蜂对于他们都会成为一个大大的威胁，他们的逆境更多来自于自然界；中学生正处于青春发育期，敏感而多疑，他们遇到的最大困境则来自于自己的心理；大学生开始体验独立生活，即将走向社会，各种问题接踵而至，他们的逆境更多的则来自于社会。

《青少年逆境生存指南丛书》根据三种不同年龄层次人群的特点，分别从自然逆境和社会逆境的不同角度，将他们可能遇到的困难罗列出来并加以详细的专门指点和解答，相信不仅能为身处逆境的青少年朋友们提供帮助，亦能为更多人指明方向。

<<大学生逆境生存指南>>

书籍目录

上篇 自然逆境生存指南 一、高校火灾逃生不可慌张 二、校外公共场所遇火灾紧急求生法 三、地震发生时应如何逃生 四、震后被困如何逃生 五、突遇大洪水怎么办 六、溺水自救法 七、夏天如何防雷击 八、登山的求生准备及必备品 九、登山遇雪崩怎么办 十、登山迷路怎么办 十一、登山冻伤现场急救 十二、野外生存缺水怎么办 十三、野外生存怎样取火 十四、野外遇难正确发出求救信号 十五、旅游突发高山病怎么办 十六、大学生旅游中发生腹泻不可忽视 十七、发生食物中毒如何急救 十八、烧烫伤的处理及“误区” 十九、被蛇咬伤后的急救处理办法 二十、被动物咬抓伤后的处理 二十一、运动时踝关节扭伤如何处理 二十二、骨折后如何做急救处理 二十三、外伤出血如何急救 二十四、户外徒步运动如何科学分配体力 二十五、户外运动如何防止晒伤 二十六、在拥挤的人流中如何保护自己下篇 社会逆境生存指南 一、大学校园防盗知识 二、大学生校园防骗常识 三、大学生网聊见面要谨慎 四、网上购物谨防上当 五、出门旅游应做足防骗功课 六、大学生求职防骗技巧 七、大学生防滋扰措施 八、遇到抢劫怎么办 九、女大学生如何防范性骚扰、性侵犯 十、女大学生遭遇性骚扰、性侵犯时怎么办 十一、如何拒绝他人的不合理请求 十二、大学生如何处好室友关系 十三、大学生如何处好同学关系 十四、大学生如何处理恋爱关系 十五、大学生如何走出失恋阴影 十六、避免大学生交际中常见的两极现象 十七、大学生常见的情绪困扰及调节措施 十八、大学生应该学会自我解压 十九、大学生如何有效管理好自己的时间 二十、大学生如何摆脱寂寞的困扰 二十一、大学生如何摆脱厌学情绪 二十二、学会理财让大学生不再贫困 二十三、如何化挫折为动力 二十四、大学生如何应对找工作难的问题 二十五、如何顺利通过实习转正 二十六、面试大公司前应该怎么准备 二十七、如何才算面试举止得体 二十八、大学生如何摆脱“面试恐惧症” 二十九、如何避免成为不受欢迎的求职者

<<大学生逆境生存指南>>

章节摘录

二、校外公共场所遇火灾紧急求生法俗话说，不怕一万，就怕万一。

如果正在逛商场，突然遭遇了火灾，该怎么办？

消防局人士介绍了火中逃生的方法。

· 保持镇静。

商场的可燃物多，人员集中，一旦被困，要想逃离火场，必须有良好的心理素质，利用一切可以利用的有利条件逃生。

· 随机应变，就地取材，自制器材逃生。

火灾中丧生的人，大部分是被有毒烟雾熏倒，因此可以利用商场内的毛巾、口罩当成防烟工具捂住口鼻；利用绳索或布匹、床单、地毯、窗帘等结成绳子开辟逃生通道；利用商场里的劳动保护用品，如安全帽、摩托车头盔、工作服等，避免烧伤和落物的砸伤。

· 必要时选择破窗而出。

在逃生过程中，一旦人们蜂拥而出，极易造成安全出口堵塞，使人员无法顺利通过而滞留火场。

这时要克服盲目从众心理，应果断放弃从安全出口逃生的想法，选择破窗而出等其他逃生措施。

在国外一些发达国家，公民从幼儿园开始就接受应急避险训练。

他们的经验证明，建设一个完善的防灾减灾体系，绝不仅仅是配备一批设备，对国民防灾教育所起的作用，在很多情况下更为有效。

我国是一个灾害频发的国家。

长期以来，由于忽视对国民的防灾教育，人们普遍缺乏基本、必要的安全防范知识。

在沿海发达地区，虽然对市民进行了一些基本的防灾教育，但在欠发达地区和广大农村，这方面的教育尚属空白。

即使在发达地区，这种教育也很不系统，如在公众聚集场所，当发生地震、火灾、建筑物坍塌等事故时如何避险、如何实施人员救助等，都缺乏应有的教育指导，一旦突然发生灾难和事故，许多人往往手足无措，造成大量本来可以避免的人员伤亡。

地铁成为许多人出门办事的首选交通工具，但是，地铁在给人带来快捷、便利的同时，其封闭的空间、密集的人流，也给救险增加了很大难度。

乘客进入地铁后，先要观察内部设施和结构布局，熟记疏散通道、安全出口的位置。

如果发现车厢停电并有气味、烟雾等异常情况，应立即找到车厢内壁上的红色报警按钮报警。

火灾的烟雾和毒气会令人窒息，可用随身携带的口罩、手帕等捂住口鼻，如果能用矿泉水、饮料等润湿布块效果更好。

另外。

贴近地面逃生是避免烟气吸入的最佳方法，但不要匍匐前进，以免贻误生机，更勿做深呼吸。

假如地铁失火，逃生时有两点必须提醒大家注意：1. 不要贪恋财物。

不要因为顾及贵重物品，而浪费宝贵的逃生时间。

2. 要镇定。

受到火势威胁时，千万不要盲目地相互拥挤、乱冲乱撞。

要听从工作人员指挥或广播指引，要注意朝明亮处、迎着新鲜空气跑。

地铁一般都有完善的防火、灭火设施：在每节车厢前后部位，均贴有红底黄字的“报警开关”标志，箭头指向位置即按钮位置。

乘客将按钮向上扳动就能通知地铁列车司机，地铁司机就能及时采取相关措施进行处理。

另外，干粉灭火器配备在每节车厢的两个内侧车门的中间座位下，上面贴有红色“灭火器”标志。

每个地铁站都设有事故照明灯，随处可见清晰的“紧急出口”标志。

遇到地铁火灾，乘客首先要及时报警，可以用自己的手机拨打119，也可按列车车厢内的紧急报警按钮，再用车厢内的干粉灭火器进行扑火自救。

旋转拉手90度，开门取出灭火器后，先要拉出保险销，然后对准火源，将灭火器手柄压下，尽量将火扑灭在萌芽状态。

<<大学生逆境生存指南>>

如果火势蔓延迅速，乘客无法灭火自救，应该有序地安全逃生。

应将老、弱、妇、幼先行疏散至安全的车厢，关闭车厢门，防止火势蔓延以赢得逃生时间。地铁列车两站之间的平均到达时间为两分钟。

列车到站时，要听从车站工作人员的统一指挥，沿正确逃生方向进行疏散。

在疏散过程中要注意脚下异物，千万不能进入另一条隧道(地铁是双隧道)。

如果火灾引起停电，可按照应急灯的指示标志进行有序逃生。

注意要朝背离火源的方向逃生。

司机应尽快打开车门疏散人员，若车门开启不了，乘客可利用身边的物品击打破门。

同时，将携带的衣物、毛巾沾湿，捂住口鼻，身体贴近地面，再有序地向外疏散。

一旦身上着火，千万不要奔跑，可就地打滚或请其他人协助用厚重的衣物压灭火苗。

火灾发生时，有两种错误的逃生方式一定要避免：·不可钻到床底、衣橱、阁楼切记千万不可钻到床底下、衣橱内、阁楼上躲避火焰或烟雾。

因为这些都是火灾现场最危险的地方，而且又不易被消防人员发觉，难以获得及时的营救。

·高层不可盲目跳楼在得不到及时营救，又身居高层的情况下，切不可盲目跳楼。

可以用房间内的床单、被子、窗帘等织物，撕成能负重的布条连成绳索，系在窗台或阳台的构件上滑向楼下，也可利用门窗、阳台、排管等逃生自救。

如何预防火灾事故的发生呢？

1. 不能随意乱扔火种，妥善放置火柴、打火机等物品，不要让小孩拿来玩耍。
2. 不要在酒后、疲劳时或临睡前躺在沙发上或床上吸烟。
3. 要在规定的区域、时间内安全燃放烟花爆竹。
4. 外出时、临睡前要熄灭室内外的火种，关闭燃气(煤气、天然气、液化气)的总阀门。

<<大学生逆境生存指南>>

编辑推荐

《大学生逆境生存指南》：自然逆境固然可怕，社会逆境更凶险；教会你自然逆境的生存本领，引领你走出社会逆境的层层陷阱；在生命中绝处逢生，在社会的博弈中左右逢源。

<<大学生逆境生存指南>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>