



山西电力职业技术学院
SHANKI ELECTRIC POWER TECHNICAL COLLEGE



安全指导手册



健/康/生/活 警/钟/长/鸣



目 录 CATALOG

防疫防护篇.....	1
返家途中如何做好个人防护.....	1
居家日常如何做好防护.....	2
如何增强免疫力.....	3
安全篇.....	4
实习安全.....	4
交通安全.....	6
饮食安全.....	6
用电安全.....	7
消防安全.....	8
旅行安全.....	9
防溺水安全.....	10
网络安全.....	11
心理健康.....	12
实习注意事项.....	14
致学生家长的一封信.....	16

防疫防护篇

✚ 返家途中如何做好个人防护

有条件的建议乘坐私家车返回，尽量避免搭乘公共交通工具。乘坐公共交通工具时，应全程佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩。



随时保持手部卫生，减少接触交通工具的公共物品或部位；接触公共物品、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或肥皂在流水下洗手，或者使用免洗洗手液擦拭消毒；避免用手接触口、鼻、眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口、鼻。

避免在人员密集、通风不良的场所逗留。应留意周围旅客状况，避免与可疑人员近距离接触。



上车后或车厢内尽量不要四处走动，尽量不要在短途旅行时吃东西，以避免摘掉口罩。如需进食，要注意食品卫生或手部卫生，尽量避免与相邻乘客同时进食，以减少共同摘除口罩的可能性。

如有发热现象，要主动配合测量体温。



如何增强免疫力

适当运动，增强体质。

合理休息，不熬夜、不过劳。

补充优质蛋白，膳食均衡。

保持积极心态，善待自己，善待家人。



安全篇

+ 实习安全

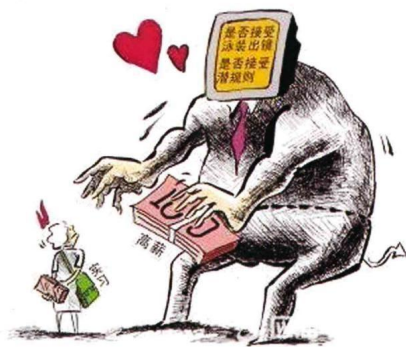
1. 实习期间要严格遵守国家法律法规和相关规定，不得从事任何违法活动。

2. 实习期间要按时按要求填报体温和行动轨迹等信息，并及时上报实习情况。

3. 实习期间做好个人防护，尽量不去人员密集的场所，避免接触疾病传染源。

4. 严格遵守实习纪律和实习单位的各项规章制度，服从管理。不携带任何与实习无关的物品进入实习单位的办公场所，不得擅自用设备器件。

5. 注意实习期间的工作安全和人身财产安全，主动接受安全生产教育，严格执行岗位安全规定，防止各种事故的发生；如发现身体不适等异常情况，应及时就医并尽快报告实习单位。



6. 实习期间，如遇特殊情况须请假时，必须严格履行请假手续，经实习单位同意后方可离开实习单位。



7. 夜间不得擅自离开实习单位或居住地外出活动，女生要注意人身安全、穿着端庄、得体；在房间里要随时关闭门窗及窗帘。如确需外出，要结伴而行，并告知实习单位外出方向、联系方式，切记要及时返回。

8. 谨防就业骗局和陷阱，防范传销组织的诱骗。对从各种渠道获取的就业信息，应认真了解详细情况，谨防上当受骗。如遇交押金、收证件等无理条件，要及时和辅导员联系，反映情况，咨询意见，特殊情况下应及时报警。



9. 实习期间要注意与家长保持信息畅通，每天按时登录班级群，及时了解学院相关通知及其他工作安排。要始终保持与实习指导老师的联系，如实汇报实习情况，按时完成实习报告。

10. 遇到困难或突发事件应第一时间如实向学校和实习单位报告，情况紧急时要立即报警。

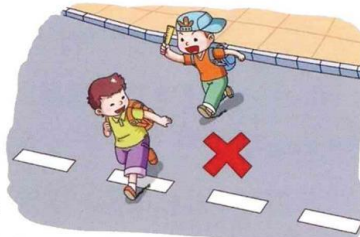


如实告知



+ 交通安全

遵守交通规则，不闯红灯、不翻越隔离栏。行走或骑车时不看手机、不听音乐，不在马路边或停放的车辆后玩耍、打闹。不搭乘无牌、



无证超载车辆和货车、三轮汽车、拖拉机等非客运交通工具，不随意搭乘陌生人车辆。

学习和掌握车辆、轮船、飞机等突发意外的自我保护知识与处置常识。

+ 饮食安全

- ① 不要接触、购买和食用野生动物（即野味），尽量避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场，禽、肉、蛋要充分煮熟后食用。
- ② 不在无证经营的饮食小摊及其他不卫生的场所就餐，不吃过期变质的食物，预防食物中毒。
- ③ 生吃蔬菜和水果要洗干净后再吃，以免造成食物中毒和农药残留伤害。
- ④ 养成良好的卫生习惯，预防肠道寄生虫病的传播和其他流行病毒传染。
- ⑤ 合理膳食，营养均衡，不暴饮暴食。



旅行安全

①避免去疾病正在流行的地区。

②外出游玩，要把个人去向及联系方式告知家长，并保持通讯工具畅通。

③不去尚未开发、开放的地方游玩。选择正规、信誉好的旅行社，并购买相关保险。



④遇到人群拥挤时，不要强推猛挤，不逆行，尽力靠边行，以防拥挤踩踏。



⑤入住酒店要及时了解、熟悉消防逃生通道和应急物品使用。

⑥自觉维护环境卫生和公共秩序，保护生态环境和文物古迹，爱惜公共设施，健康娱乐，文明出行。

⑦不在设有危险标志处停留，不在禁拍处拍照、摄影，留意各种警示、提示。



⑧不去不熟悉的野外游玩，不探险、不冒险，如遇紧急情况，应及时求助。

⑨不在人群密集处围观、逗留、起哄。



佩戴口罩出行



避开密集人群



保持安全距离



避免公共场所长时间逗留

防溺水安全

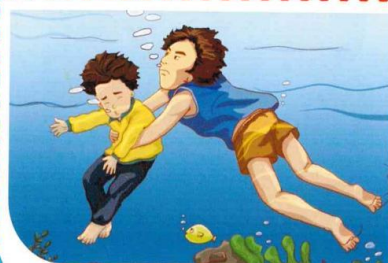
- ◆不私自下水游泳。
- ◆不擅自与他人结伴游泳。
- ◆不到无安全设施、无救援人员的水域游泳，不到不熟悉的水域游泳。
- ◆不要到河流、水沟等危险的地方玩耍。

不慎落水，该如何自救？

1、如果你不习水性，应迅速把头向后仰，口向上，尽量使口鼻露出水面，不能将手上举或挣扎，以免使身体下沉。



2、及时甩掉鞋子和口袋里的重物，但不要脱掉衣服，因为它会产生一定的浮力，对你有很大帮助。



3、如果有人跳水相救，千万不可死死抱住救助者不放，而应尽量放松，配合救助者把你带到岸边。

预防溺水三字经

- | | |
|------------------|------------------|
| ★防溺水、六不准，牢遵守、定安稳 | ★看小河、多秀美，私下水、危险随 |
| ★水泥岸、直且立，力不支、无处栖 | ★黑淤泥、藏水底，如陷入、难逃离 |
| ★大河流、轮船行，水流急、波涛滚 | ★漩涡多、暗流行，被卷入、活不成 |
| ★不会游、远离水，同学邀、立拒绝 | ★会游泳、莫逞能，下水前、想亲人 |

网络安全

增强安全防范意识，提高自我保护能力，谨防就业骗局和陷阱，防范传销、邪教等非法组织的诱骗。

对网上或亲友、同学处获得的各类信息，应认真了解详细情况，谨防上当受骗。

增强金融风险防范意识，小心金融诈骗，谨防非法网络金融借贷。

注意保护个人信息，不要过多的将个人信息暴露到网络上，警惕各类电信诈骗和网络诈骗，发现问题及时报警。

不沉迷网络和电子游戏，对不熟悉的网络游戏、直播、QQ群、微信群、贴吧不接触不参与。

不造谣不信谣，不在网络上发布虚假信息、散布谣言。

常见网络诈骗



网络安全

增强安全防范意识，提高自我保护能力，谨防就业骗局和陷阱，防范传销、邪教等非法组织的诱骗。

对网上或亲友、同学处获得的各类信息，应认真了解详细情况，谨防上当受骗。

增强金融风险防范意识，小心金融诈骗，谨防非法网络金融借贷。

注意保护个人信息，不要过多的将个人信息暴露到网络上，警惕各类电信诈骗和网络诈骗，发现问题及时报警。

不沉迷网络和电子游戏，对不熟悉的网络游戏、直播、QQ群、微信群、贴吧不接触不参与。

不造谣不信谣，不在网络上发布虚假信息、散布谣言。

常见网络诈骗



心理健康

心理自查

过度的心理压力可能产生下列精神心理问题，可以对照自身情况进行排查：



失眠：入睡难、易惊醒、常困倦



广泛性焦虑障碍：焦虑不安，常伴有心慌、胸闷、出汗、胃肠不适、失眠等躯体症状



疑病症：已排除了患病可能，但总怀疑自己已经患病



强迫症：出现重复且不必要的思想或行为，如反复检查口罩是否带好，反复洗手、洗澡、对物品进行消毒等



急性应激障碍：可能表现为麻木、情感反应迟钝、意识不清、不真实感，或严重的焦虑抑郁。

实习注意事项

为保障人身安全，尽量不要到酒吧、歌舞厅等一类娱乐场所工作。尽量不要从事危险系数高、劳动强度大的工作，容易发生意外，身体容易受到伤害。女生要增强自我保护和防范意识，不要单独外出约见，尽量不要在夜间工作。

核实招聘公司的相关信息，判断公司的真实性。模糊个人信息，如身份证号，家庭住址，通讯地址等。

防止中介诈骗，不要轻信非法中介，特别是需要收费的中介。要核实中介机构是否具备相关资质证明。对于网络上的陌生中介，更要提高警惕，不要轻易相信缴纳费用。



要掌握识别传销的基本知识，自觉抵制诱惑，树立防范意识。

不要轻易将证件原件交给他人。证件复印件要谨慎使用，需提供证件复印件时应在复印件上注明具体用途。

工作中要签订劳动合同，合同上清楚写明收益及工作保障等方面的内容，如人身财产保险。如果需要交押金、保证金，要对工作的可靠性重新进行评估。

在工作过程中，保留能够证明你从事这份兼职的文字、语音、图片和视频记录等，一旦合法权益受到侵害，比如领不到酬劳时，可以作为维权的凭证。



山西电力职业技术学院
ELECTRIC POWER OCCUPATIONAL TECHNICAL INSTITUTE OF SEPC

2020年大学生 心理健康手册

—MENTAL HEALTH HANDBOOK FOR COLLEGE STUDENTS IN 2020—



二〇二〇年十一月

第一篇 心理健康常识

一、心理咨询能给您提供什么样的帮助？

心理咨询过程并非一般人理解的劝慰人或开导人的过程，也不是少数人理解的仅仅是处理心理障碍的过程。心理咨询过程，实际上是“人格重构”的过程，它所追求的目标是帮助你实现“心灵再度成长”。具体地讲，心理咨询可以在七个方面为你提供支持和帮助：

- 1、教会你管理自己的情绪，使你拥有积极稳定的情绪，避免罹患各种情绪障碍。
- 2、帮助你学会正确认识自我和周围世界，使你拥有完善的认知体系，避免因错误归因而导致种种失败。
- 3、帮助你恢复爱的能力，使你学会幸福地工作、幸福地生活、幸福地去爱。
- 4、使你拥有健全的人格，摆脱自卑、自恋、自闭等不良心态，从而更好地投入到学习、工作和生活中去。
- 5、帮助你摆脱因失业、失恋造成的痛苦，教会你应付生活中种种挫折的方法。
- 6、为你提供职业咨询指导，帮助你在人生重大问题上正确独立地抉择。
- 7、帮助你度过人生各个发展阶段的种种危机，平安地完成人生的发展任务。

如果您需要做心理咨询，千万不要有任何顾虑，因为心理咨询老师一定会坚持以下三个原则，让您放心。

- 1、保密原则：无论你说什么，咨询员都会为你保密，不会有第二个人知道，所以你可以敞开心扉，畅所欲言。
- 2、无条件积极关注原则：无论你说什么，咨询员都不会以道德的观念去评判事情的对错，你所做的一切都有你的理由。
- 3、助人自助原则：咨询员的咨询过程不是替你出主意，想办法的

过程，而是你自己的心理能够得到成长的过程。因此咨询是“授人以渔”而不是“授人以鱼”。

如果您需要做心理咨询您应该遵守哪些基本要求

- 1、来访者应遵守国家的法律法规。
- 2、来访者应按咨询中心规定，如实填写心理咨询登记表。
- 3、来访者应尊重咨询人员，不得提出无理要求。
- 4、来访者应按约定时间咨询，如发生变故，请及时告知咨询人员。
- 5、来访者应如实告知咨询员咨询目标，以便咨询员确定咨询方案。
- 6、等候咨询时，不得大声喧哗。

二、新生入学后会有那些不适应的表现？

一般来说，大学新生适应性障碍主要体现在以下五个方面：

1、目标不明的空虚感

学生在中学时代。读书有一个明确而具体的目标，即考上大学。进入大学后，面对新的环境，一些大学生还未树立起目标，因而内心感到迷茫与彷徨。

2、相形见绌的自卑感

一些大学生为自己被录取的学校、专业以及知识、容貌、人际关系、家庭等方面不如别人而感到自卑。

3、幻想破裂的失落感

新生在大学生活了一段时间后，常常会感到目前自己就读的大学与实际想象的大学差别很大，从而产生了失落感。

4、知音难觅的孤独感

有一些同学比较内向，内心渴望与人交往却难以开口，于是，索性把自己封闭起来，这样就越来越觉得自己与周围人格格不入，内心孤独。

5、竞争压力的恐惧感

很多大学生刚入校园就闻到了竞争的火药味，求职、考证、考级

白这也是种运气”——就是这个道理。

心理测验结果不佳，就说明我心理有病呢？

解答：单一的心理测试结果是不能评判一个人的心理健康程度的，就像不能用体重来衡量一个人的身体健康。特别是网络上那些自动计算结果的心理测验，大多都是不准的。心理测验对心理健康的考察，需要在权威机构，由专业的心理测量师来测验。比较准确的心理测验，首先题目很多，一般在 100 题以上，并且经过抽样检验，信度效度都达标，有较新的常模。并且有专业人员对你的测验结果进行解释。并且就算这样出来的心理测验结果，也只是对人的心理健康程度提供一个参考数据，心理疾病的诊断还需要行为观察、生理反应、情绪反应等其他指标，根据我国的心理卫生条例，只有医院的心理门诊才可以下这个诊断。心理咨询师和心理测量师都没有这个权利。

我为他付出那么多，为什么得不到回报？

解答：我们小时候，都接受父母无偿的付出，父母的要求也很明确，就是爱——只要你爱他们，父母就心甘情愿的付出。所以我们总会以为“付出换回爱这个公式是成立的”，但在其他人际交往中，这个等式并不成立。就好比制作了一件名叫“我爱你”的商品，对方并不想买，他甚至可以拿起来把玩一下，然后再放下，这是他的权利，谁都没有权利逼着别人买自己的东西。“我爱你”不能换来“我也爱你”，甘心付出和必须接受之间，没有直接关系。你付出是因为你愿意，如在付出前，你没有考虑对方愿不愿意接受，这也是一种自私，对方当然有权选择不接受。

我们都知道，接受了别人的付出却没能力偿还，都会内疚不安的，所以拒绝反而是很体贴的选择。这世界上很多事付出多少就回报多少，比如天天练习，就熟能生巧。但只有人际关系，是不能一厢情愿的用付出交换的。只有不算这笔帐，才能快乐的去爱。

山西电力职业技术学院
心理健康教育与咨询中心
2020 年 11 月

世界上有多少人

就有多少颗心

每颗心

都有自己的独特的声音

