

<<突发事件自救书>>

图书基本信息

书名：<<突发事件自救书>>

13位ISBN编号：9787121152719

10位ISBN编号：7121152711

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：刘瑞军

页数：126

字数：131000

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>

## <<突发事件自救书>>

### 内容概要

在我们的日常生活中，地震、洪灾、火灾、车祸等突发灾害时有发生。面对灾害，很多人因缺乏自救知识而惊慌失措，错过了最佳自救时间，导致悲剧的发生。面对突发灾害，能否及时有效地采取自我救助措施，将会决定生命的延续与否。同时，掌握了遇险紧急救助的方法，也可以帮助周围的人摆脱险情。本书是现代家庭必备的自救手册，适合不同年龄层次的人群阅读。本书内容分为自然灾害篇、火场危害篇、交通事故篇、水上安全篇、日常意外篇等，增强读者的生存能力，让读者能更好地保护自己、救助他人！

## <<突发事件自救书>>

### 书籍目录

- 第一章 认识安全自救
  - 第一节 安全重于泰山
  - 第二节 何为自救
  - 第三节 你的生命就是一切
  - 第四节 自救的基本原则
  - 第五节 每个人都需要有避险意识
  - 第六节 自救更需懂得急救
- 第二章 自救基本常识
  - 第一节 稳定情绪, 积极思考
  - 第二节 自救工具的使用常识
  - 第三节 公共场合混乱自救基本常识
  - 第四节 急救电话的使用及方向的辨认
- 第三章 交通事故自救
  - 第一节 电梯
  - 第二节 火车
  - 第三节 轮船
  - 第四节 汽车
  - 第五节 飞机
- 第四章 火灾事故自救
  - 第一节 火灾后的扑救
  - 第二节 不同状况的火灾自救技巧
  - 第三节 自救需注意的问题
- 第五章 自然灾害自救
  - 第一节 地震
  - 第二节 水灾
  - 第三节 山体滑坡
  - 第四节 雪灾
  - 第五节 火山爆发
  - 第六节 风暴
  - 第七节 森林火灾
  - 第八节 沙尘暴
  - 第九节 雷电
  - 第十节 泥石流
- 第六章 家庭事故自救
  - 第一节 煤气泄漏事故自救
  - 第二节 对付室内抢劫者自救
  - 第三节 被动物叮咬自救
  - 第四节 触电后自救
  - 第五节 食物中毒后自救
  - 第六节 外伤后的自救
  - 第七节 农药中毒自救
  - 第八节 酒精中毒自救
  - 第九节 家用急救箱使用法
- 第七章 遭到袭击自救
  - 第一节 建立自我防卫意识

<<突发事件自救书>>

第二节 女性遭受性侵犯

第三节 被当作人质

第四节 遭遇抢劫

第五节 交通工具上遭抢劫

第六节 遭遇绑架

第七节 日常物品的自救武器

第八章 战争时的自救

第一节 水的重要性

第二节 食物的规划

第三节 求救信号的使用

第四节 学会使用地图

第五节 毒气与生化武器

第六节 炸弹爆炸中的自救

第七节 应对工作场所遇到恐怖袭击

## <<突发事件自救书>>

### 章节摘录

面对突如其来的变故，你是否会局促不安？  
情绪紧张？

甚至手忙脚乱呢？

相信很多人都会有这样的反应，对于不期而至的灾难，这是很正常的心理反应，如果你的回答是否定的，那么你只会是以下两种人之一：要么你经过专业的训练，要么你的心理有问题。

紧张、不安并不可怕，可怕的是这种紧张情绪长时间持续会扰乱我们的思维，耽误我们自救的时机，从而使我们的处境更加糟糕。

很多人在遇到灾难时，除了紧张还会不停地抱怨，认为自己当初如果不这样做就不会发生这样的事，或者都怪谁谁，如果不听他的就不会弄成这样子，等等。

这样的抱怨无形中耽误了自救的时间，甚至会破坏受困人彼此之间的关系，影响团结，这对走出困境是没有一点好处的。

在灾难发生之后，我们需要从紧张、恐慌的情绪中走出来并稳定自己的情绪，因为害怕、担心已经无济于事；对于如何不小心遇到了这样的灾难，是谁的责任，此时也已经不再重要，最为重要的是如何让自己脱险，到达安全之处。

，所以我们需要积极的思考，看清周围的环境，找到脱离险境的方法。

而积极的思考需要有冷静的头脑和清晰的思维，这就要求我们稳定情绪，拿出一个积极的心态，将不满与抱怨暂时忘掉，强制自己镇静下来，这样才能够抓住时机，让自己尽快脱离危险。

<<突发事件自救书>>

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>