

caishu11 / May 07, 2013 12:08PM

[有關地震中的心理學](#)

1、如果妳地震時妳在樓房中，應該迅速遠離外牆及門窗，可選擇櫥房、浴室、廁所等開間小、不易塌落的空間避震，千萬不要跳樓，也不能使用電梯。

盡量不要躲在木質桌子底下，或者床底下，而應該躲在堅固家具的旁邊，衣櫃牆角邊是比較安全的。當建築物倒塌時，落在物體或家具上的屋頂的重力會撞擊這些物體，使得靠近它們的地方留下壹個空間。這個空間就是被稱作的"生命三角"。物體越大，越堅固，它被擠壓的余地就越小。而物體被擠壓得越小，這個空間就越大，于是利用這個空間的人免于受傷的可能性就越大。如果照此方法做建築物內的傷亡率，可以由百分之九十，遽降為百分之二。以往地震中是問單地"蹲下和掩護"的人都被壓死了，而那些躲逃到物體，如桌子，或汽車下躲避的人也總是受到了些傷害。最好將門打開，確保出口鋼筋水泥結構的房屋等，由于地震的晃動會造成門窗錯位，打不開門，曾經發生有人被封閉在屋子裏的事例。請將門打開，確保出口。平時要事先想好萬壹被關在屋子裏，如何逃脫的方法，準備好梯子、繩索等。如果是在晚上生發了地震，而妳正在床上。妳只要問單地滾下床。在床的周圍會形成壹個安全的空間。如果要做的更好壹點，可以順手拿起枕頭來保護頭部。

平房和樓房相比地震時安全系數比較高，所以當在平房中遭遇地震時，如果來不及跑出護外時，可迅速躲在桌下、床下和堅固家具旁或緊挨牆根，注意保護要害部位。用衣物捂住口鼻，隔擋嗆人的灰塵，正在用火時，應隨手關掉煤氣或電源，然後迅速躲避。

2、如果地震時妳正在護外，當大地居烈搖晃，站立不穩的時候，人們都會有扶靠、抓住什麼的心理。

身邊的門柱、牆壁大多會成爲扶靠的對象。但是，這些看上去挺結實牢固的東西，實際上卻是危險的。正確的做法是就地選擇開闊地蹲下或趴下，不要亂跑，不要隨便返回室內，避開人多的地方;要避開高大建築物，如：樓房、高大煙囪、水塔下，避開立交橋等壹類結構複雜的構築物;盡量靠近建築物的外牆或離開建築物。靠近牆的外側遠比內側要好。妳越靠近建築物的中心，妳的逃生路徑被阻擋的可能性就越大。在繁華街、樓區，最危險的是玻璃窗、廣告牌等物掉落下來砸傷人，此外，還應該注意自動售貨機翻倒傷人。要注意用手或手提包等物保護好頭部。在樓區時，根據情況，進入建築物中躲避比較安全;遠離高壓線及石化、化學、煤氣等有毒工廠或設施;過橋時應緊緊抓住橋欄杆。

3、要離開車輛

發生大地震時，難以大地的晃動，會致使人無法把握方向盤。此時必須充分注意，避開十字路口將車子靠路邊停下。爲了不妨礙避難疏散的人和緊急車輛的通行，要讓出道路的中間部分。躲在在車內避難的人會因路邊墜落的物體砸傷，被壓垮的車輛旁邊都有壹個3英尺高的空間，所以在地震時要離開車輛，靠近車輛坐下，或躺在車邊，不要鑽到車底下，垂直落下的巨大物體會壓扁車體導致喪生;如果妳正在公交車上，車體可能會有晃動，千萬不要驚慌，等司機挺穩車後大家再各自逃生。避難時要徒步，攜帶物品應在最少限度因地震造成的火災，蔓延燃燒，出現危機生命、人身安全等情形時，採取避難的措施。避難的方法，絕對不能利用汽車、自行車避難。

4、要保持鎮靜，就地擇物躲藏

在車站、居院、教室、商店、地鐵等場所，要保持鎮靜，就地擇物躲藏，伏而待命，然後聽從指揮，有序撤離，切忌亂逃生。選擇小開間、堅固家具旁就地躲藏;教室裏正上課的學生，要在教師的指揮下迅速抱頭、閉眼，躲在各自的課桌下;在操場或室外，可原地不動蹲下，雙手保護頭部;注意避開教學樓及附近高大建築物;切忌不要馬上回到教室去。

Edited 1 time(s). Last edit at 05/07/2013 12:41PM by mepoadm.