主题班会　主题班会 · 45 分钟

珍爱生命
远离毒品·预防艾滋

一次好奇，可能改写一个人的一生。今天这节课，我们只讲三件事：毒品长什么样、它怎么毁人、我们该怎么拒绝。

辅导员：＿＿＿＿　班级：＿＿＿＿＿＿班　（示例版 · 可按你校填写）

2026 年 11 月

今天讲什么

今天讲四个方面

01 毒品现在长什么样

早已不是影视里那种白色粉末，很多伪装成饮料、糖果、电子烟

02 它怎么毁掉一个人

不是“意志薄弱”，而是直接改写大脑的奖赏机制

03 毒品和艾滋病的关系

共用针具、失去判断力，两条路都会通向感染

04 我们班要守的底线

四句话拒绝、三个动作求助，今天就要记住

先看三个数字

三个数字，先记住

先把三个最要紧的记住，后面所有内容都是从这三个数字展开的。

3 条

艾滋病只有三条传播途径

血液、性、母婴。同桌吃饭、握手、蚊虫叮咬都不会传播。

0 个

至今没有治愈手段

有药能控制，但不能根治，需要终身服药，且副作用伴随。

1 次

侥幸一次就够了

共用一次针具、一次无保护行为，就可能是一次感染。

> 记住这三条，既不会被谣言吓到，也不会真的踩坑。

认清伪装

它们早就换了样子

01 **“上头电子烟”**

烟油里加依托咪酯等精神药品，2023 年起已按毒品管理。抽一口头晕、手抖，就是信号。

02 **“奶茶”“跳跳糖”“小树枝”**

包装和普通零食几乎一样，冲开就能喝。来源不明的开封饮料，一律不喝。

03 **“减肥药”“聪明药”**

网上卖的所谓进口特效药，常含管制精神药品，越吃越依赖，停药就崩。

> 判断标准只有一条：不是正规渠道、不是自己买的，就一口都不碰。

两条链路

毒品为什么会牵出艾滋病

链路一·共用针具

- 注射式吸毒常多人共用一支针管
- 血液直接进入血管，残留血量大
- 这是血液传播里风险最高的一种
- 新型毒品虽多为吸食，但混用器具同样有风险

链路二·失去判断力

- 毒品会削弱自控和风险判断
- 容易出现无保护性行为、多人性行为
- 事后往往记不清对方情况
- 这条路径在年轻人里更容易被忽视

> 毒品不是“个人爱好”，它把血液和性两条传播途径同时打开了。

别被骗

四个最常见的谎言

听到的说法	真实情况
“就试一次，不会上瘾”	成瘾是概率问题，不是意志问题。一次就可能触发依赖，没有“安全剂量”。
“这是提神的，不算毒品”	依托咪酯、右美沙芬等已被列管，用在非医疗场景就是吸毒。
“我朋友抽了也没事”	你看到的是还没出事的人，出事的人不会来告诉你。
“艾滋病离我很远”	感染者外观与常人无异，看不出来。风险取决于行为，不取决于对方看起来干不干净。

> 凡是劝你“试一次”的人，不管关系多好，都先离远一点。

落到行动

我们班的四条底线

01 不去、不接、不尝

不去酒吧夜店以外的陌生聚会，不接别人递来的烟和饮料，不尝任何“新东西”。

02 离开视线的饮料不再喝

中途去洗手间回来，桌上那杯就别喝了。这不是小题大做，是标准操作。

03 拒绝的话只说一句，不解释

“不用，我不碰这个。”说完就走，不要辩论，辩论就是给对方说服你的机会。

04 已经沾上了，马上找人说

找辅导员、校医、家长，或者打 12355。越早说，能挽回的越多，不会因为说出来就被放弃。

> 真朋友不会逼你试，会逼你试的，不是朋友。

最后一句

别用一次好奇，换一辈子吃药

- 毒品改的是大脑，不是人品。所以“我意志力强”这句话，在这种事上没有用。
- 艾滋病可防不可治。三条传播途径记住了，日常接触就不用害怕，也不用歧视感染者。
- 这节课下课后，如果你心里有一点点不安，来找我说，不用等到出事。