

2023年珍爱生命呵护心灵班会设计方案(模板5篇)

确定目标是置顶工作方案的重要环节。在公司计划开展某项工作的时候，我们需要为领导提供多种工作方案。那么我们应该如何写一篇较为完美的方案呢？以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

珍爱生命呵护心灵班会设计方案篇一

如何设计预防溺水珍爱生命主题班会?那么，下面请看本站小编给大家整理收集的预防溺水珍爱生命主题班会方案设计，内容仅供参考。

2、当意外来临时，能运用所学知识，实现自救，甚至救助他人；

3、珍爱生命，预防溺水签名活动。

了解防溺水的有关知识，建立安全意识。

学会自救，了解基本救人方法。

1课时

课件(图片、文字、视频、数据等)、签名条幅、记号笔等。

一、导入

夏季游泳是学生的最好运动，但是溺水事件频频发生。

1、视频1。

师:刚才我们看到的是前不久发生在云南、安徽、广东三个地方的三起溺水事故。我们相信每一起悲剧的发生一定会给每一个家庭和孩子们所在的学校、班级都带来最沉痛的打击,无论他们的父母、老师、同学怎么哭喊,怎么心痛,远离的灵魂不会再附体,他们不会再一次醒来。

2、视频2。

师:同学们,温柔刀无形的水,有时候它就是那样无情!溺水和其它安全事故有一个很不同的地方,就是死亡率高。

二、溺水而亡的人。

1、听几首聂耳的曲子。

师:你们熟悉刚才那些旋律吗?

生回答。

师:是的,他就是被誉为人民音乐家的聂耳所作的曲子,可是,这个天才的音乐家在1935年7月,在日本藤泽的一个地方游泳时不幸溺水而亡,他只活了短短的23年。自古以来溺水而亡的名人有很多。比如:屈原、王勃、陈天华、老舍、王国维……虽然中国历代文人收到了屈老夫子的影响,认为“文人之死,举身赴流水”,我想,他们在水中挣扎的时候最本能的想法是:活!

2、讲述曾经我校两名学生在翡翠湖溺亡的惨痛教训。

3、讲述自己在泰国海里遇险的事情。

小结:说了这许多,请大家真爱生命,但我们是不是因噎废食就放弃了这个非常好的体育锻炼项目呢?当然不是!!

三、预防溺水。

1、建立防溺水安全意识。

生讨论什么是安全意识。

师小结。所谓安全意识，就是人们头脑中建立起来的必须安全的观念，也就是人们在生产活动中各种各样有可能对自己或他人造成伤害的外在环境条件的一种戒备和警觉的心理状态。

2、了解防溺水安全知识，掌握防溺水安全技能。

生讨论防溺水安全知识。

师小结。必须在家长(监护人)的带领下游泳。身体患病者不要去游泳。参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳。水况不明的江河湖泊都不宜游泳。恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。要注意休息，不要长距离游泳。要互相关照，不要远离伙伴。

生讨论防溺水安全技能。

师小结。在游泳之前一定要做充足的准备活动。如何准备：通过跳跃、慢跑使身体发热但不出汗至2-4分钟。其目的是使身体内各个器官进入到活动状态。做徒手操：使身体各关节、韧带及身体肌肉做好充分活动准备，以防受伤。入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。水上准备工作。入水后不宜马上快速游泳，更不宜马上流入深水区。应在浅水区适应一段时间后，再逐渐加速。

3、自救、救人。

观看视频3了解自救和如何救人，如何给人做心肺复苏。

四、总结。

1、用提问做前面内容的小结。

我现在适合游泳吗？

我到哪里去游泳呢？

游泳时被水草缠住脚怎么办？

游泳时抽筋怎么办？

游泳时遇到漩涡怎么办？

2、你们还有什么感想要发表？

五、启动“珍爱生命 预防溺水”签名活动。

1、使学生了解溺水事件及其发生的原因。

2、使学生学会珍爱生命，学会自救及抢救的方法。

一、导入

师：现在正是天气逐渐转热季节，暑期即将来临，中小學生溺水伤亡的事故也明显多了起来。下面请听去年和今年发生的一些学生溺水事件。

1、钟祥市某校三名学生溺水身亡

x年6月19日，湖北省钟祥市某校八(4)班的六名男学生，邀约在汉江划子口码头段游泳，其中三名学生不慎失踪。

据该校一名姚姓学生介绍，他也是六名学生之一，当日上午11时，他们共6名学生邀约到划子口码头游泳，寇某(湖北钟祥郢中城区人)、裴某(湖北钟祥市东桥镇人)、卢某(湖北罗汉寺种畜场人)，均为14岁，三人脱掉外衣率先下水，在走

入江中10多米远的地方，遇上了深沟，三人同时跌入深水中。另外3个学生见状，急忙进行救助，有一个救助的学生也差点落入深水中，幸被采沙场的一位陈姓工作人员救起，他们看救助无望，只好返回岸边。

事故发生后，湖北钟祥市政府应急办公室、公安、卫生等部门高度重视，立即组织船只和有打捞经验的人员前往搜救，经过三天的搜救，21中午12时，三名落水中学生的遗体被全部打捞上岸。

2017年全国部分中小学生溺水事件

(1) 4月26日13时30分十四名流沙城西中学的学生(学校中考停课半天)约齐在流沙西街道南平里黄金辉的楼下会合后一起骑自行车到大南山镇三坑水库游玩，14时许到达三坑水库后，李东鑫、许彬坚、朱家立、李泽波、陈楚琦(以上五人年龄均系16岁、均系初二四班学生)、李佳享(17岁，初二六班学生)等六各男学生临时决定到水库中游泳，后李东鑫与许彬坚在游泳过程中沉入水中。至19时32分李东鑫(男，16岁，流沙西街道赵厝寮人)于17时42分打捞上来，许彬坚(男，16岁，燎原镇泥沟村人)于17时42分打捞上来，后经120医生现场确认二人均已死亡。

(2) 2017年，4月26日下午4点50左右，位于湖北省赤壁市车埠镇小学五(二)班十一岁汪同学在学校组织补课期间离校，和同班4名同学去车埠粮店后河边玩水，不幸落水身亡(汪同学离校未补课，学校没有通知家长)学生家长一直以为学生在校补课)。

(4) 4月29日，五一假期前一天，安徽省安庆市接连发生两起初中生游泳溺亡事故，三名初中学生不幸遇难。第一起事故发生于4月29日14时许，安庆市大观区海口镇红星初级中学4名初三男生在中考体育考试结束后，和该校3名初一、初二学生，一共7人来到该镇南埂村江滩边坐着聊天，后初三学生唐

某某和张某某跑到上游，脱衣下水游泳。过了一会，其他学生赶来时发现其中一人头已被水淹没，两只手在不停拍打，他们便急忙呼喊救人。昨天上午，15岁男生张某某的遗体已被打捞上岸，另一位遇难的学生唐某某的尸体正在打捞之中。

另一起事故发生在4月29日17时许。据当地警方介绍，当天16时20分，安庆市大龙山中学初二学生王伟(化名)放学后，和两名同学结伴去家附近的池塘游泳。17时许，三人在水塘游泳时，不慎滑入池塘一坑洼处，双脚陷入淤泥中，王伟的两名同学奋力挣扎爬出了池塘，而王伟在淤泥中越陷越深，人随之被水淹没。两名爬上岸的同学见状大声向附近群众呼救。但为时已晚，18时许，王伟的遗体被群众打捞上岸。

师：听了这个报道，我想在座的每一位同学心里都不会感到轻松。你是否感叹，是否惋惜，一个生命就这样在世界上转瞬消失？此刻，你在想什么？请同学谈谈你的看法。

生：讨论、发表自己的看法

小结：人，应该珍爱生命。今天这节课我们就来学习“珍爱生命，预防溺水”的安全教育。

二、探讨溺水的原因

师：什么是溺水？

生：讨论

小结：溺水是常见的意外，溺水后可引起窒息缺氧，如心跳停止的称为“溺死”，如心跳未停止的则称“近乎溺死”这一分类以病情和预后估计有重要意义，但救治原则基本相同，因此统称为溺水。

衔接：溺水已成为我们小学生的“头号杀手”，随着天气逐

渐变热，溺水的危险将增加。

师：溺水原因主要有哪几种？

生：讨论，

小结：不会游泳；游泳时间过长，疲劳过度；在水中突发病尤其是心脏病；盲目游入深水漩涡。

衔接：在炎热的夏季，许多人喜欢游泳，因为缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。据有些地区统计，溺水死亡率为意外死亡总数的10%。

师：如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生？

生：我们外出游泳洗澡严格遵守“四不”：未经家长老师同意不去；没有会游泳的成年人陪同不去；深水的地方不去；不熟悉的江溪池塘不去。

三、学习自救及抢救的方法

(3)要是大腿抽筋的话，可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

2、对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

四、课堂总结：

同学们，生命的全部意义在于无穷地探索尚未知道的东西，在无穷的探索里，你会看到光辉、灿烂的前景。让我们珍爱生命，防止溺水。祝愿大家今天好，明天会更好！

珍爱生命呵护心灵班会设计方案篇二

1、通过此次班会的召开，使学生清楚地认识到人的生命只有

一次，我们要珍爱自己的生命。

2、教育学生珍惜生命，热爱生活，正确面对困难和挫折，努力实现自身价值。

背景分析：

现在的一些小学生对自己、对家庭、对他人、对集体、对社会的责任意识逐渐淡漠。对自己没有责任，得过且过，不思进取；对家庭没有责任，一味索取，淡薄孝心；对他人没有责任，敷衍了事，淡漠诚信；对集体没有责任，张扬个性，不讲原则；对社会没有责任，迁怒抱怨，不求奉献。他们为人处世的准则就是以自我为中心，对别人漠不关心。可见，当今的小学生责任意识已经呈现弱化的倾向。对这样一些在呵护声，赞美声，顺从声长大的孩子进行“珍爱生命”的教育是有必要的，使他们懂得生命，珍爱生命，学会感恩，对自己负责。

设计理念：

生命是何等的可贵，它就像那喷泉一样，是那样的多姿多彩；它就像傍晚的晚霞一样，是那么的美好；它就像二月的鲜花一样，是那么的美丽却短暂。人的生命只有一次，所以我们必须珍惜它，必须珍惜你所拥有的美好时光，我们要学会生存，珍爱生命，让我们在灿烂的阳光下一方平安，健康成长，愉快生活，让生命的一泓清泉，永流不息。同时要以积极、乐观的心态对待困难和挫折，做个珍惜生命、热爱生活、努力实现自身价值的人。基于这种理念，我设计了《“珍爱生命”》主题班会。

活动内容：

- 1、 感悟生命
- 2、 珍爱生命

3、 感恩生命

4、 承诺生命

活动形式：

1、 谈话交流

2、 讨论交流

3、 情景剧

活动过程：

一、 导入

师：请同学们开动脑筋，用“生”字组词，比一比看谁组的多。

生：生活，生命，生病，生机勃勃，生龙活虎……

师：“生”在字典离得解释是“活着，活着的”，例如：生命。看来“生”字也代表着希望，代表着积极向上的力量。

二、感悟生命

失落的花季

(1)成都市一个13岁少年因与父母就学习问题发生争执纵身跳下了7楼，结束了生命。

(2)16岁学生陈某用亲人给的压岁钱长时间打电子游戏。当晚，在家人对其教育时，陈某进入家中卫生间，久久不出。家人发现情况不妙，冲入卫生间发现陈某已用两条毛巾将自己吊死在水管上。

(3)河南一高叁考生，高考成绩估分不理想，竟在家自杀，而高考成绩揭榜时，她的高考总分超过本科分数线33分。

师：同学们，看完上述材料，大家是什么样的心情？

课件：当同学们在教室读书时，你却结束了自己年轻的生命。

当同学们在-----时，你却结束了自己年轻的生命。

当父母看到全家人的相片时，你却结束了自己年轻的生命。

当父母-----时，你却结束了自己年轻的生命。

师：此时此刻你的心情怎样？

采访几个同学……

危及生命的事件：

- 1、学生表演跨越护栏
- 2、全班交流讨论：如果你遇到了这种情况该怎么办？
- 3、镜头回放
- 4、我们身边还有哪些危及生命的事情？

师、让更多的人都意识到生命的重要性，都懂得珍惜生命，自我保护。只有这样，我们的社会才能减少悲剧的发生。珍爱生命，对我负责。

叁、珍爱生命

请同学为大家介绍：

甲：美国盲聋女作家和残障教育家海伦·凯勒，1880年出生于亚拉巴马州北部一个叫塔斯喀姆比亚的城镇。她在一岁半的时候因为一次猩红热夺去了她的视力和听力，接着，她又丧失了语言表达能力。然而就在这黑暗而又寂寞的世界里，她借着她的导师安妮·沙利文的努力，使她学会读书和说话，并开始和其他人沟通。成为一个学识渊博，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家和教育家。

乙：张海迪5岁的时候，因患脊髓血管瘤造成高位截瘫，但她身残志坚，勤奋学习，热心助人，被誉为“当代保尔”。

甲：古今中外一切杰出人物，没有一个是一帆风顺走向成功的。在失败和不幸面前，他们无不选择了与逆境抗争，最终迎得了命运的青睐，取得了成功。

乙：同学们正当青春年华，在今后的人生之路上肯定会遇到一些挫折。希望大家学会在挫折中奋起，在挫折中走向成功。只要你不失去对美好事物的追求并坚持奋斗，命运必将回报给你以幸福的微笑。

四、感恩生命

师：生命是一种美丽，要学会欣赏；生命是一种善良，要学会感恩；生命是一种关爱，要学会在乎；生命是一种责任，要学会履行。

1、雷锋的事迹

2、我们身边就有把生命当成一种责任的同学。

情景剧：1、帮助本班学习有困难的同学

2、帮助骨折的同学张新宁交作业，打饭，是橡皮，收拾书包……

有解说。

a.对父母心存感恩，因为他们给予我生命，让我健康成长，他们的一次次牵扶下，让我自信的放飞理想。

b.对师长心存感恩，因为他们给了我教诲，让我抛开无知，懂得思考，在学习的历程中实现自我。

a.对兄弟姐妹心存感恩，因为他们让我在这尘世间不再孤单，让我知道有人可以和我血脉相连。

b.对朋友心存感恩，因为他们给了我友爱，让我在孤寂无助时倾诉、依赖，看到希望和阳光。

a.感谢曾帮助过我的人，他们用暖暖的心灯让我发现生命是如此丰富而厚有。

b.感谢肯接受我帮助的人，他们用淡淡的柔弱让我把这份善良延续。

五、承诺生命

珍爱生命，对我负责就是-----

【评价延伸】

(1) 课外阅读《假如给我叁天光明》、《活着真好》、《轮椅上的梦》等书。

(2) 围绕“珍爱生命”学会感恩，每天能为父母做一件力所能及的事。

珍惜生命，我们应该一丝不苟地学习交通、家庭安全知识。不仅要自己学好这些知识，还要义务地去向其他人做好宣传，

让更多的人都意识到生命的重要性，都懂得珍惜生命，自我保护。只有这样，我们的社会才能减少悲剧的发生。只有这样，我们的家人才能为我们的健康成长感觉到幸福快乐！我们的世界才能变得更加健康美好！

珍爱生命呵护心灵班会设计方案篇三

2、当意外来临时，能运用所学知识，实现自救，甚至救助他人；

3、珍爱生命，预防溺水签名活动。

了解防溺水的有关知识，建立安全意识。

学会自救，了解基本救人方法。

1课时

课件(图片、文字、视频、数据等)、签名条幅、记号笔等。

一、导入

夏季游泳是学生的最好运动，但是溺水事件频频发生。

1、视频1。

师：刚才我们看到的是前不久发生在云南、安徽、广东三个地方的三起溺水事故。我们相信每一起悲剧的发生一定会给每一个家庭和孩子们所在的学校、班级都带来最沉痛的打击，无论他们的父母、老师、同学怎么哭喊，怎么心痛，远离的灵魂不会再附体，他们不会再一次醒来。

2、视频2。

师:同学们, 温柔刀无形的水, 有时候它就是那样无情! 溺水和其它安全事故有一个很不同的地方, 就是死亡率高。

二、溺水而亡的人。

1、听几首聂耳的曲子。

师:你们熟悉刚才那些旋律吗?

生回答。

师:是的, 他就是被誉为人民音乐家的聂耳所作的曲子, 可是, 这个天才的音乐家在1935年7月, 在日本藤泽的一个地方游泳时不幸溺水而亡, 他只活了短短的23年。自古至今溺水而亡的名人有很多。比如:屈原、王勃、陈天华、老舍、王国维……虽然中国历代文人收到了屈老夫子的影响, 认为“文人之死, 举身赴流水”, 我想, 他们在水中挣扎的时候最本能的想法是:活!

2、讲述曾经我校两名学生在翡翠湖溺亡的惨痛教训。

3、讲述自己在泰国海里遇险的事情。

小结:说了这许多, 请大家真爱生命, 但我们是不是因噎废食就放弃了这个非常好的体育锻炼项目呢?当然不是!!

三、预防溺水。

1、建立防溺水安全意识。

生讨论什么是安全意识。

师小结。所谓安全意识, 就是人们头脑中建立起来的必须安全的观念, 也就是人们在生产活动中各种各样有可能对自己或他人造成伤害的外在环境条件的一种戒备和警觉的心理状

态。

2、了解防溺水安全知识，掌握防溺水安全技能。

生讨论防溺水安全知识。

师小结。必须在家长(监护人)的带领下游泳。身体患病者不要去游泳。参加强体力劳动或剧烈运动后，不能立即跳进水中游泳。水况不明的江河湖泊都不宜游泳。恶劣天气如雷雨、刮风、天气突变等情况下，也不宜游泳。要注意休息，不要长距离游泳。要互相关照，不要远离伙伴。

生讨论防溺水安全技能。

师小结。在游泳之前一定要做充足的准备活动。如何准备:通过跳跃、慢跑使身体发热但不出汗至2-4分钟。其目的是使身体内各个器官进入到活动状态。做徒手操:使身体各关节、韧带及身体肌肉做好充分活动准备，以防受伤。入水前用冷水淋浴一下，以适应水温，然后下水。水上准备工作。入水后不宜马上快速游泳，更不宜马上流入深水区。应在浅水区适应一段时间后，再逐渐加速。

3、自救、救人。

观看视频3了解自救和如何救人，如何给人做心肺复苏。

四、总结。

1、用提问做前面内容的小结。

我现在适合游泳吗?

我到哪里去游泳呢?

游泳时被水草缠住脚怎么办?

游泳时抽筋怎么办？

游泳时遇到漩涡怎么办？

2、你们还有什么感想要发表？

五、启动“珍爱生命 预防溺水”签名活动。

预防溺水珍爱生命主题班会方案设计2

珍爱生命呵护心灵班会设计方案篇四

大家好！

你们看，碧绿的大海里，鱼儿在自由自在地遨游；你们听，蔚蓝的天空下，鸟儿在欢快地鸣唱……哦！这个世界最生机盎然的就是生命！正是这一条条鲜活的生命啊，让我们的整个地球也鲜活起来。

我一直喜欢那一首歌：《在我生命中的每一天》，歌中唱道：“看时光飞逝/我祈祷明天/……”每当那熟悉的旋律响起，我就感到生命的可贵。

每天清晨，当朝霞映红了我的双颊，当树上的小鸟叫醒了我的梦想，我知道新的一天又开始了。我感谢我的爸爸、妈妈——是他们给予了我宝贵的生命，是他们让我感受这美丽的地球。我还要感谢我的爷爷、奶奶，他们的慈爱像阳光一样照亮了我心灵的每一个角落！

是啊，生命就像一朵花，生命之花是绚烂的，也是脆弱的，稍不珍惜就会枯萎，凋零。

同学们，让我们吸取生活中教训，珍爱生命中的每一天。看时光飞逝，我祈祷明天，愿我们每个小小的梦想，都能够慢慢

慢地实现!从现在开始,从我们做起:不要因贪玩,而是去了宝贵的生命,健康成长,让生命之花永远绽放!

珍爱生命呵护心灵班会设计方案篇五

1. 让学生感悟生命的可贵,珍爱生命。
2. 让学生树大志,明大理,敢担责,做勇者。

班会背景:

最近屡屡出现学生自杀事件,甚至有的成年人也寻死腻活,真是让人又伤心,又可气,伤心这么年轻的生命,还没有绽放就枯萎了,可气于有些人的不争气,鲁迅说:“哀其不幸,怒其不争”,用在这些人身上尤为恰当。而且有一个特点需要注意,就是这些人自杀,往往是因为一些小事,为点小情小爱,为点误会,为点压力。也许他们死后才后悔自己死得不值,但为已晚。

基于此,我给学生开了一节班会,因为都是高中生了,有了一定的分辨是非和明理能力,所以,我在设计时,提升了认识的高度,希望能给学生一定的启发,既要懂得珍惜生命,更要树大志,有了大的志向,便不会总斤斤计较那些鸡毛蒜皮的小事。就像鲁迅先生弃医从文一样,光有好的身体,而只配做奴隶,没有思想,也是白活。

班会主要设计了六个环节:

1. 品时事,谈己志。

(1)2003年10月18日,成都市一个13岁少年因与父母就学习问题发生争执纵身跳下了7楼,结束了生命。

(2)2004年大年初一,16岁学生陈某用亲人给的压岁钱长时间

打电子游戏。当晚，在家人对其教育时，陈某进入家中卫生间，久久不出。家人发现情况不妙，冲入卫生间发现陈某已用两条毛巾将自己吊死在水管上。

(3)2004年7月11日，河南一高三考生，高考成绩估分不理想，竟在家自杀，而高考成绩揭榜时，她的高考总分超过本科一类录取分33分。

(4)2005年8月，溧阳一名15岁初三学生陈某，因学习成绩不好被老师批评。家长认为老师批评正确，可陈某却备感委屈。当天晚上，陈某离家出走，到第二天上午陈的家人发现他时，陈某已服农药自杀身亡。

(5)2013.10月23日下午，北京定慧东里小区内，初中生小颜(化名)放学回家后即跳楼，当场死亡。目前警方初步认定，死者系自杀身亡。据了解，小颜放学前，曾在学校被老师罚站3个小时。(11月5日新华网)

看到这几起自杀事件，不知道你们有什么想法，生命是可贵的，可是，年轻的生命还没有绽放，就枯萎了。但这些又是为了什么?他们的死又是否值得呢?(大家举手发言)

2. 身体发肤，受之父母。

3. 人固有一死或重于泰山或轻于鸿毛。

屈原投江了，他是为国为民，为后世所铭记，端午佳节更是流传千古;文天祥求死，他是尽忠报国，山河为之落泪;董存瑞高举炸药包，他是为革命现身，美名远扬。可是我们再看看今日的这些人，他们又是为什么而死呢?为了一点小情小爱，为了一点小挫折，更有甚者只是因为一些鸡毛蒜皮的小事，就葬送了自己的生命，留下含辛茹苦将其养大的父母，空自落泪。而他们自己的死只能换来人们不屑的目光和一声叹息罢了。

4. 直视困难，做生活的勇者。

林清玄先生曾经对朋友说：“人生不如意事十之八九，常想一二。”可见人活一世，都不会一帆风顺，都会经历一些坎坷，让我们想想刚刚学的《史记》的作者司马迁，他遭受了那么大的奇耻大辱，但是他依然选择了活着，因为他还有未完成的使命，最终留名千古；再想想我们初中学过的史铁生，在他壮年之时却失去了行走能力，他不痛苦吗？但他挺过来了，还成为了作家。《钢铁是怎样炼成的》当中的奥斯特洛夫斯基，可以说灾难一个接着一个。爱伦·凯勒这个幼年患病而成为盲人的女子，他们的苦难少吗？可是他们没有选择自杀，而是更坚强的活下去，事实证明，正是灾难，铸就了他们的辉煌。

5. 推己及人，珍爱他人生命。

正所谓“己所不欲，勿施于人”，自己的生命可贵，那么别人的生命当然也可贵，不要动不动就喊打喊杀，现在很多校园斗殴和杀人事件很值得我们反思，让我们珍爱生命吧。不要动不动就拿生命当赌注，每个人只有一条命，没了就再也不会重来了。

开阔自己的胸怀，把自己的心思用在我们的大目标上，用在自己的事业上，而不要总为一些小事斤斤计较，浪费自己的生命。

无论生活发生了什么，都请珍惜自己的生命，有生命才有希望，俗话说：“世上没有过不去的坎。”要把那些苦难当做上天对自己的考验，要有大任及肩的使命感。哈佛大学墙上有这样一条标语“我们正在荒废的今日，正是他日殒身之人所渴望的明日”，荒废尚且可耻，更何况，你要将他提早结束呢！让我们珍爱自己的生命吧！

6. 齐背孟子的《生于忧患，死于安乐》

舜发于畎亩之中，傅说举于版筑之间，胶鬲举于鱼盐之中，管夷吾举于士，孙叔敖举于海，百里奚举于市。故天将降大任于是(斯)人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。人恒过，然后能改；困于心，衡于虑，而后作；征于色，发于声，而后喻。入则无法家拂士，出则无敌国外患者，国恒亡。然后知生于忧患，而死于安乐也。