

2023年大班蔬菜语言活动教案反思(汇总5篇)

在平日里，心中难免会有一些新的想法，往往会写一篇心得体会，从而不断地丰富我们的思想。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。以下我给大家整理了一些优质的心得体会范文，希望对大家能够有所帮助。

献血心得体会篇一

20xx年6月14日世界献血者日，我们胶南市无偿献血志愿者服务队积极响应“捐献更多血液，挽救更多生命”这一主题。我们以此为宗旨与胶南市采血点组织开展了爱心献血活动，招募无偿献血志愿者以及无偿献血应急志愿者服务队队员。该队伍将在我市发生重大医疗急救事件，临床用些急需情况下快速补充临床用血缓解血荒。

9点整，胶南采血点门口活动场地，标语横幅设施用品摆放完整，路边的爱心朋友涌过来了解献血活动和奉献爱心，有来咨询关于无偿献血的事项，有来咨询献血后营养的补充及血液临床的应用等问题。由“感动胶南十大人物”之一，胶南无偿献血志愿者丁会梅大姐和我结合自身的体会和培训学到的知识给予了一一答复，使许多的朋友了解并有了更深刻的认识，找到了志同道合的朋友。

关于志愿者填表报名，有胶南无偿献血志愿者尹宗泰、吕杰认真负责的记录和分发纪念品，使场面出现了人多而不乱，秩序规范的局面，树立了我们的无偿献血志愿者的良好形象。

在今天的活动中，我深深体会到我们无偿献血志愿者在“创建文明城市，树立文明新风”中，也营造了一种良好的社会

和谐气氛，并且影响带动了许多朋友加入无偿献血志愿者队伍。让大家更加认识了解无偿献血志愿者的服务，更好的缓解血站血源采血问题，解决血荒，营造“崇尚科学爱心救人功德无量”的社会新风尚，让无偿献血成为延续生命的甘甜雨露，为生命和健康奉献爱心。

让我们无偿献血志愿者队伍更好的服务社会，为创造“文明城市和谐青岛美好胶南”贡献一份力量。

献血心得体会篇二

我的献血感受

由于对献血过程的好奇，我的眼球在转动的采血机上凝视了下来。看着它里面的一个小轮转动了几下又停了下来，不解和疑惑在脸上表现了出来。这时，在旁边询问我朋友是否还好的工作人员发现了我脸上的不解。于是她用很专业的知识解答了我的疑惑。不仅这样，她还给我讲述了一些献血小板的知识。通过她的传授我知道小轮的转动与停止是在采血小板以及回血。我们身体里的血（全血）有很多成分组成。当只献血小板时，全血里其余的成分就会通过采血机回到你的身体里。一个健康人体内血小板的数量是充裕的，捐出的血小板在48小时内可以恢复到采机前的水平。献出的血小板都是用于医院，用来治疗那些缺血小板的患者。并且在以后你或你的家人需要用血时，你可以拿着献血证享受优惠用血的权利（这是有相关法律法规规定的）。不仅如此定时献血对人的身体也是有好处的。听到这我突然觉得以前的想法是错误的。无偿献血并不是什么坏事，而是在不伤害自己的情况下做出了自己对社会的一份贡献。虽然心里也有了为社会做一份贡献的想法，但我仍然有些担心。因为现在通过血液传播的疾病有很多种，卫生问题又成了我心里的一道障碍。我想这也是很多人有爱心但还未赋予行动的原因。但我的忧虑很快就在比较完善的采血机下投降了。在给献血者采血时，都会使用一次性符合国家相关标准的耗材（在采血机的上面套上一

个经消毒一次性的塑胶，针管与人体相连）。这样采血时，血液貌似和机器接触，实际并没。通过工作人员的一番科学的讲解后，我那颗不安的心彻底放下了。回过头来想想朋友来献血不但不是自伤，而是在为他人奉献自己的一份爱心。他是好样的！我打算向他一样也为他人献上自己的一份心意。

就这样，在朋友的影响下我先后献过两次血小板。以后只要有人需要我了，我仍会尽自己的一份努力去帮助他们。

感受血液，感恩世界 英语里有一句话，叫*i feel my blood*——我感受到了我的血液，意思是指人复活了，每个细胞又开始跳动了，这，是一种非常奇妙的感受。那你又有没有听过另外一句话*i feel your blood*——我感受到了你的血液。通常，这是不成立的。但是，在无偿献血的世界里，这个确实有！而且真真切切！

如果说希望是生命的源头，那么血液，就是名副其实的，源头的活水。我们，在血泊中降生，我们的身体日复一日地被血液滋养着，平均有5000多毫升的血液沿着人体内总长为9万多公里的血管流淌。9万多公里是一个什么样的概念啊？赤道也不过4万多，9万多公里是从重庆，绕地球一周到重庆，再到重庆！都还不止啊！！所以，我单单是想象着这些血液漫长的旅程，都能感受到人生意义丰富，而我！作为一个鲜活的生命，又是何等的幸运！因为活着，我可以大口地呼吸，可以看到绚丽的风景，可以闻到泥土的芬芳，这种奇妙的感受让我能够很自然地，对生命、对血液，充满了感恩！

但是同时，在这个世界上的每分每秒，即便是此时此刻，又有多少人因为缺少安全的、及时的、足够的血液而丧失了呼吸的能力。尼采说，感恩是灵魂上的健康。洛克说，感恩是精神上的宝藏，可是我认为，感恩！更应该化作实际行动的付出！

通过媒体，我们可以看到很多无偿献血的宣传。可是有的人

会熟视无睹，更有可能会觉得“我又不是佛，不用功德无量”“我也不是伟人，不用体现人间大爱”。可是，无偿献血的这个举动，不是为了任何其他的目的，只是为了，去挽救一个实实在在的生命！我们能为身边的人，甚至为素未平生的人提供帮助，能够去爱别人，也被别人爱，这就是一切！这就是宇宙的法则！这就是，人间最真挚的爱！

1818年以前，即便我们想感恩，医学的条件并不允许，可是今天，现代的医学给了我们去爱去付出的机会和条件，我们为什么还止步不前呢？有的人会担心献血有损健康，有的人会觉得“世风日下、江河不古”，也有的人片面地以为医院会从中牟利。但是，当我们把注意力转移到，那个感动中国的、坚持了20年无偿献血的郭明义身上。当我们，去关注那些在无偿献血的帮助下重获新生的面孔，这一切的杂念，都会荡然无存！在采血车里，当我眼望着我殷红的鲜血慢慢地被采集到血袋中时，我激动不已。因为我知道，这一点点的奉献，可能就会浇灌出一朵绚烂的生命之花！我，没有出过车祸，也没有生过重病，我相信很多人也没有这种悲剧的经历。所以，我们无法站在一个被输血者的角度去说一声“我感受到了你的血液”，但是！通过无偿献血，我们可以骄傲地对这个世界说“我，能让你，感受到我的血液！”

谢谢大家！

活动心得

无偿献血活动 上午，天气虽然有些阴霾，可心情却异常的兴奋与激动，因为今天我终于要实现自己一直以来的一个愿望了——无偿献血。为了保证血源的质量，义务献血对献血者也是有很多要求的。首先就是献血者必须带身份证，不能有传染疾病，这是大家都了解的基本要求。但是义务献血还有很多条件可能是大家不太了解的，比如一周之内患过感冒、伤寒、痢疾或一周之内服用过药物；患鼻窦炎、近视超过600度；妇女经期前后三天；体重低于45公斤；喝了酒的人是不

能献血的。这些规定不只是为了病人将来用血的安全，也是为了献血者自身健康考虑。

杯之类的小纪念品，物资虽轻，但是重在精神鼓励。

在宣传之中，我发现不同的人献血的目的也是不同的。有的人是为了身体健康，因为半年左右献一次血对身体是由好处的；有的人是为家人考虑，因为按规定义务献血者的献血量超过800毫升，则其直系亲属如患病需要可以免费用血；也有一个高中生，他母亲说有献血证对高考可能有好处，究竟事实是否如她所说我不得而知。当然，绝大多数献血者都是抱着献爱心、做好事、回馈社会的想法。通过这次义务献血宣传活动，我才真正知道很多人对义务献血是不了解的，他们甚至对自己的身体也不是很了解。比如说有相当一部分人不清楚自己的血型，有些三四十岁的中年人也不知道自己的血型，我不知道他们是否从未做过身体检查。由于国人的健康意识和经济状况，每个人都定期做体检肯定是不现实的，但是义务献血可能会成为一个良好的平台。因为采集的血样送到医院后肯定需要通过一些检查项目，如果义务献血者留下联系方式，医院检测出血样出现问题后便及时通知献血者，也等于说为义务献血者做了免费血检。这对义务献血者来说可是真真正正的实惠。可能医院方面要考虑到成本问题，但是我们都知道义务献血是无偿的，而医院卖血给病人确是收费的，相形之下，医院自身应该不会有什么损失。

在昨天的四个小时之内，就有100人左右到我们做宣传的献血点义务献血。由此推想，如果真能对义务献血者实施血检工程，日积月累，受惠的人群肯定不是一个小数目。

义务献血者对社会奉献了爱心，如果社会对他们也有一定的关怀，也会为我们社会的乐章增添一个和谐的音符。

院团委青年志愿者服务总队 李文2013年4月2日

献血心得体会篇三

不知道大家有没有过献血的经历，下面我就给大家讲一个我爸爸献血的故事。

记得小时候，我和妈妈走在回家的路上，看到一辆车，有不少人在那里排队，妈妈告诉我那是采血车，那些排队的人，是等着去车上献血的。通俗易懂地说，献血就是身体健康的人，让医生把自己血管里的血抽出来，去帮助那些生了病，需要输血的人。虽然有一点点疼，但是帮助别人是一件很光荣的事情哦！我听到要抽血，不就跟打针一样吗？太可怕了！我看到车上还写着：您的血液将挽救一条生命。我顿时觉得献血的人都好勇敢呐。

“妈妈，我也是个勇敢的小孩子，我也要去献血。”

“哪有小孩子献血的，等你长大以后再去吧。”

回到家，我跟爸爸讲了这件事，爸爸突然做出一个决定：献血。我听了之后很高兴，耶！爸爸要去献血了，爸爸是个大英雄。爸爸笑着摸了摸我的头。妈妈听到这个消息，直接反对，一拍桌子，说道：“不行！这实在是太危险了，献血会伤元气的，会头晕恶心，你每天工作那么辛苦，还是不要去献血了，你千万不要一时冲动啊！”我却把妈妈说的话搬了出来：“妈妈，你不是说过献血很光荣吗？献血的人是最勇敢的吗？”妈妈听了拿我没办法，只好同意了。

第二天，爸爸就带着我一起去献血了。献血的人真多呀，我们排好队，终于，轮到了我们。

走进献血车，就看到一个穿着白大褂的阿姨坐在眼前，不禁让我产生几分怕意。她让爸爸填一个《献血登记表》，然后就是称体重，体重达标才可以，接着就是量血压，紧接着就是取手指上的血化验一下，一切合格之后就可以开始采血了。

我心想：爸爸这么健康的身体一定项项过关。果然不出我所料，数据一切正常。

好了，接下来就是最重要环节了。只见爸爸挽起袖子，护士阿姨拿了一根橡皮筋绑在爸爸手臂上，拍了两下，一根青筋就鼓了起来，然后她涂了一些酒精在手臂上，拿着一根针管，手法娴熟地插进了血管里，原本表情正常的爸爸皱了一下眉头，只见鲜红的血液顺着针管流进了采血袋里，看到这一幕，我心里不禁一震，那个针管看起来好粗啊，爸爸会不会很疼啊。献血真可怕，爸爸真勇敢。

不一会儿，一个空空的，扁扁的袋子就鼓了起来，里面装满了红褐色的鲜血。采血袋装满后，护士将针管利索地拔了出来，然后拿了一根棉签给爸爸按压在抽血处止血。只见她密封好止血袋，贴了一张“O”在袋子上，然后储存了起来。

我问爸爸疼不疼，爸爸点了点头，说：“傻孩子，一点点疼还是有的。”接着护士阿姨就给爸爸颁发了一个红色的小本子，上面写着无偿献血证。我打开证书，上面有爸爸的名字，顿时，不知为何，我的心头涌上一股暖流。

“白大褂”提醒爸爸，献血之后要多加休息，保持充足的睡眠，不能进行剧烈运动，最好吃一些补血的食物。而且，我还知道了偶尔献血也能够提高人体的免疫力，对身体还是有好处的。我拿着爸爸的献血证，一路高兴的回家了。

长大以后，我也像爸爸一样，去献了血，拿到了无偿献血证。看着自己献出的血，虽然不多，不求能够挽救一条生命，但是希望能够帮到需要帮助的人。那种感觉那一刻，我觉得特别光荣。

献血心得体会篇四

无偿献血是无私奉献、救死扶伤的崇高行为，无偿献血是爱

心奉献的体现，无偿献血是个人崇高价值的延伸。20xx年5月27日九时许，由象屿红十字志愿者服务队携手象屿高尚物业服务服务有限公司举办的“象屿集团20xx年无偿献血活动”在厦门国际航运中心广场如期举行。

象屿高尚物业服务服务有限公司自成立以来，在致力于事业稳步发展的同时始终不忘积极支持社会公益事业，旨在体现企业社会责任感的同时，培养每位员工的公民意识和感恩意识。本次活动也得到了物业公司领导的大力支持和同事们的积极响应。为了迎接这次活动的举行，高尚物业组织员工拍摄义务献血宣传相片，并联系了广告策划公司连夜做出了宣传海报，对这次无偿献血活动的推广和宣传做出了极大的帮助。

在活动当天，公司还组织志愿者提前早早到达广场，与象屿红十字志愿者服务队以及厦门市中心血站的工作人员一起布置一切工作。他们热情的分发传单，认真，详尽地为每位有兴趣的路人介绍献血知识，解答疑惑。人潮由稀疏到密集，许多物业公司内部同事也积极响应，积极参加献血。

活动现场，中心血站的医务人员仔细的为同事们检查身体、测量血型，医生护士们认真专业为献血者抽血，关注献血者们的反应状况，耐心地提醒献血者们一些献血过后的注意事项。采血车上人流不断，但是一切献血工作都在志愿者，高尚物业客服人员，清洁人员以及保安工作人员的配合下有条不紊地进行着。在工作人员的热情引导和服务下，充满爱心的鲜血从身体里流出，献出的血虽然有限，可献出的爱却是无限。

“义务献血是每个公民应尽的义务，义务献血是服务社会的事情。我们所有献血人员希望得到的报酬不是金钱，而是履行社会义务后的光荣感”，一位同事这样说，这代表的也是所有同事的心声。

无偿献血，爱心无价。无偿献血活动，倡导我们大家为社会

贡献一分力量，尽一份责任，奉献一份爱心。通过参与和宣传此次无偿献血活动，我们的公民意识，时代责任感和历史使命感进一步得到增强。

有关爱心传递无偿献血的活动，我们还会继续参加与推动，让同事们能有机会献出自己的一份爱心，救助更多的患者；也可以使同事们了解更多的献血知识。人道、博爱、奉献——无偿献血所体现的精神，也必将发扬光大。

献血心得体会篇五

身着红马甲的无偿献血宣传志愿者流淌在都市的角角降降，就像一道道亮丽的风景线，而我也向来钦佩着他们肩负光荣的使命，在毫无利益的驱使下，别管刮风下雨或者寒冷酷暑，都别辞辛劳，利用业余时刻，尽职尽责地做好无偿献血的宣传和志愿服务工作。现在，我有幸得到了那个珍贵的机会，终于能够奉献出自己的一份绵薄之力！希冀做到别辱使命！

初次和无偿献血有关联，依然读大学的时候，忽然之间，无偿献血的动员下来了，尽管别是强迫，但象我这般的进步少年依然纷纷报了名，那时候的心理很矛盾，我知道自己体检的那一关确信可不能合格，因为，我的心脏有咨询题，高考的时候，假如别是女同学们苦求体检的大夫高抬贵手，我都过别了关，因此，我期待自己降选，又担心会被选上，担心献血对躯体不行，对心脏有咨询题的我躯体更不行，后来看到参加有偿献血的同学拿到比卖血还要高的补助，享受着食堂一日三餐的小灶，瘦的变肥，肥的变胖，尽管内心很艳羡，但更多的是庆幸。虽然那时候，我的家境几乎是全班最差的，但保命可比占小廉价重要，如此的借口给了自己脚够的慰藉，便也没有了过多的自责，怎么说不少躯体强壮的同学连名都没有报。

参加工作了，单位又有了无偿献血的机会，整个过程几乎是复制了大学里的那一幕，我如愿以偿的降选了，不过如此的

降选有太多的无奈与苦涩，我倒宁愿用健康的体魄赢得献血的机会，何况，单位开出了几倍于大学的金钞票和荣誉的诱惑，在那样的事情下，大多数人仍然挑选了躲避，这更增加着献血的害处和可怕。再到了后来，动员和诱惑的效力都别起作用了，各个单位干脆花钞票雇佣民工顶替职工献血。于是，献血那个词，便在工作单位的日常话题中抹掉了。

直到有一次，和单位一具要好的同事闲聊时，他无意中提起自己差不多献血近10次，忽然感到了一种震撼，而这时的我经过几次检查，大夫告诉我心脏的毛病差不多别治而愈了。

走在宽阔的马路上，享受茂盛芬芳的绿树繁花，内心的负疚感愈发强烈，当年的躲避有无奈的理由和借口，可如今的我差不多赤裸裸的全无了躲避的借口，虽然没有人要求我做什么，补偿什么，可是生命给了我健康的回报，我应该对生命怎么的回报呢？一具念头煞那间萌生了：献血去。伸出胳膊献出爱，还生命一具未曾许诺的愿望。

这是我们第一次参加如此的活动，作为无偿献血宣传志愿者，我深感荣幸和自豪。参加本次活动使我们知道得了更多的有关无偿献血、造血干细胞捐献和现场医疗急救等基本知识技能，并且锻炼了我们的沟通能力，培养了我们的社会责任感，在将来的工作中我们也将使得这份责任感连续下去。血，是生命的源泉，是汨汨流淌的真情；爱，是生命的曙光，是点亮无数生命的希冀火种。为了让更多患者与病魔死神诀别，为了让更多家庭点燃生命的希冀，请大伙儿勇敢地伸出手臂，加入到光荣的无偿献血行列吧！

献血心得体会篇六

生活当中的点点滴滴，都能够让我们感动。

那是在一个周末里，妈妈带着我去献血。在一群人的中间，有几个身穿白大褂的人趴在桌子上验血。

我和妈妈走进一辆大巴献血车里。这里面消过毒，很干净。套上鞋套，我走进去一看，这里边坐满了献血的人。他们静静的坐在椅子上，不知道想些什么。看着他们手上的针管，我就想起了小时候感冒输液时的情景。望着他们那样安静的神态，我不禁好奇地问：“妈妈，这些叔叔阿姨难道不痛吗？”妈妈笑而不语。过了一会儿，妈妈带着我进去了。妈妈安静地坐在椅子上，护士把一根超大号的针管插在妈妈的手上。鲜红的血液源源不断的从血管里流了出来，穿过粗粗的管子，汇集到另一端的袋子里。

这时候，我听见坐在一旁的阿姨正在打电话：“啊……我现在在献血呢，你也来献血吧？呃……不来？多一袋血，就能帮助多少人……你不知道……”

望着安静的妈妈和那群在一旁谈笑风生的献血者们，我的内心的某一个地方突然被触动了。

过了几分钟，妈妈的袋子里装满了血，非常的饱满。我用手摸了摸，还暖和着呢。一想到妈妈身体了被抽取了这么多的血，我就禁不住害怕的颤抖起来。“妈妈，你没事吧？”没想打妈妈幽默地说道：“没事，献血还能预防高血压呢！”后来我问妈妈，我什么时候可以去献血，妈妈告诉我18岁就可以啦。我多么希望这一天早早的到来，让我与这些富有爱心献血者们一起献血！

看到这一车献血的陌生人，和那一袋袋鲜红的血，我真想给他们点一万个赞！

献血心得体会篇七

那天，我和爸爸在xxx广场散步，看到旁边停着一辆白色的车，上面有一个红色的十字，被世界包围着。你在那里做什么？让我们去看一个事实。

人真多，我和爸爸费了好大劲才挤了进去。我看见一个穿白衣服的阿姨用针从一个叔叔身上抽血。哦，原来这么多人是来无偿献血的！

这时父亲也拉了拉他的袖子，露出胳膊，说他也要献血。“爸爸也要献血！”我吃了一惊。按要求挂号后，医生为爸爸做了一系列检查。献血者太多了。突袭后，爸爸又在椅子上坐了三刻钟，才轮到他采血。大妈拿出一个又粗又大的注射器，飞快地扎进了爸爸洗过的左臂。爸爸的手握紧，放松，握紧。随着时间的推移，试管里鲜红的血液慢慢补充。旁边的我想象着“吸血”的感觉：“用这么粗的注射器吸血，一定很痛很难受。”但是血从我父亲的身体里一滴滴流出来，他的脸上却没有一丝痛苦的神情。毕竟献血的时候，阿姨笑着拿出一张绿封面的献血证和一张纪念邮票说：“捐400 ml□感谢您的参与。因为有你的爱，更多的人会得到帮助，世界会变得越来越美好！”

一时间很多问号涌上心头：献血有什么用？献血会对人体有影响吗？……爸爸笑着一一回答了我的问题：“捐的血会运到医院。如果有一定的失血量，只要血型合适，你的血可以输给他。一般献血不会对人体产生影响，只会疏通血液，对身体无害。”“献血一定很辛苦吧。”“不舒服是有点不舒服，但对别人有帮助，对我也没用。这样一举两得的功德，无非就是难受！”我听了这话，高兴地拉起袖子说：“我也要献血！”爸爸说：“献血者春秋都要18-55岁，现在都怕了。”于是，我暗暗下定决心：“我长大了一定要献血！”

献血只是表达爱心的一种方式。事实上，世界上还有很多人在用他们感人的事迹延续着这种爱，比如帮助流离失所的汉族人寻找亲人的常阿姨，以及“为救一条命给自己一条腿”的“最孩子”刁娜姐姐...救死扶伤的“红十字”组织更是闻名全国。他们的爱传遍了全世界。虽然我们可能做不出这种让人落泪的伟大事迹，但是“不要因为善良和渺小而去做”，生活中的点点滴滴的爱，扶老奶奶过马路，背着小同学过水

坑等等。都是我们能做的事情。通过这些东西，你也可以成为“红十字会”的一员。

每个人都有个闪亮的“红十字”，他们无处不在。擦亮眼睛去发现生活中的动人场景；用你的步骤加上“红十字”。让我们配合勤奋，让爱芬芳！

献血心得体会篇八

今天早上天空乌云密布，飘着蒙蒙细雨。这也阻挡不了我和妈妈一同前往位于步行街古谯楼的献血点，因为要和少通社小记者一起探索无偿献血的知识！

护士姐姐热情的给我们介绍了献血的整个流程：先出示身份证填写一份表格；再进行简单的体检、血液筛查，要血液合格以及确认献血者是什么血型；最后开始抽血，护士姐姐拿着一个袋子，血液就输入了，等都好了后把血袋放在保存库里。

我还详细的了解了献血的需要的条件：

(4) 要求献血者前一晚无熬夜无酗酒无感冒等情况；

(5) 要求血压、脉搏、体温等都正常；

.....

接着我还知道了献血有什么好处：

“献血很光荣，献出的血液不仅可以挽救别人的生命。在帮助别人的同时也帮助了自己，使人健康长寿。可预防、缓解高粘血症；可促进、改善心理健康；男子献血可减少癌症的发病率……”护士姐姐讲的非常认真，我们也听得非常认真。

我们还采访了护士姐姐：献出血液都去哪里了呢？护士姐姐姐

回答：主要用于一些临床患者、车祸、产妇等等。那什么是无偿献血？献血者不要任何回报，是爱心奉献的体现，血液可以挽救很多生命垂危的病人。

最后我们还采访了，无偿献血人士……听到她的回答，我也在心里下定决心，我长大后也要来献血，帮助更多有需要帮助的人。

活动结束后载着一肚子的知识回家了。真是一次有意义的活动！

献血心得体会篇九

在一条宽阔的马路旁，停着一辆车，那是一辆充满爱心的献血车。

妈妈带我进入了那辆献血车，里面坐满了人，他们都是来献血的。在献血的人群中，既有朝气蓬勃的青年，也有满脸皱纹的老人，他们不分老少，不论性别，都在默默地奉献着自己的一片爱心。

有一位女学生，虽然很胆怯，但她依然站在了医生面前。抽血时，我看见她侧着脸，闭着眼，我心里不由得肃然起敬！

终于轮到妈妈了，医生给妈妈扎了手指，又叫妈妈吃了些点心，然后就开始采血了。妈妈先坐在椅子上，勇敢地伸出手臂。护士把粗粗的针头扎进了血管里，鲜红的血液慢慢地流进了白色的血袋里……我的心里好紧张呀，我为妈妈捏着一把汗。可妈妈好像一点也不害怕，她还笑着对我说：“不用担心，我没事的！”我在心里为妈妈竖起了大拇指！妈妈终于采完血了，她共献了400毫升的血！

看着妈妈和那些献血的志愿者们，我非常感动，他们将自己的血液无私奉献给了社会，给了病人。这种牺牲自己，去帮助别人的崇高精神，是我们的好榜样。等我长大以后也一定

要去献血，帮助一些需要帮助的人。只要人人献出一点爱，世界将会变得更加美好！