

最新诚信教育班会内容教案 诚信教育班会策划书(汇总8篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

诚信教育班会内容教案篇一

力求通过这次活动，让学生在思想上对诚信的重要性及其意义有所认识，在行动上有所落实。

- 1、排练小品。
- 2、收集现实生活中不诚信的例子，并对这些例子进行讨论。
- 3、收集关于诚信的名人名言，进行比赛。
- 4、为诚信做广告，拟好广告词。

xx年12月20日

1、主持人引入正题，讲诚信是人们生活中人们交流的桥梁，是干好工作的前提。

2、合：诚信是你一生的幸福

甲：如果人们喝牛奶时担心掺了水。

乙：如果人们买东西是担心是伪劣产品

甲：如果人与人之间互不信任，相互提防，那么我们的社会

将会变的`多么糟糕。

乙：如果这一切的“如果”都是真的，那么这个世界将会多么灰暗啊。

甲：朋友，您希望您自己的一生充满诗意吗？那就请尊重诚信，因为如果没有它，您的一生将寸步难行。

下面请同学讲述身边关于诚信的事，并从中得出经验和教训，引以为戒。

3、甲：听完了这些故事，不知大家有没有树立起诚信的真正概念呢？

乙：没有诚信那将是怎样的一种局面啊。

下面请大家一起欣赏小品

4、乙：失去诚信，你将举步维艰。

5、甲：失去诚信，你将寸步难行。

6、乙：做一个诚实守信的人是很重要的。

下面让我们大家来做游戏：为诚信做广告

7、班级学生自由讨论，并踊跃发言。

下面进行诚信名言大比拼

8、班主任讲话。（针对活动情况评价、总结）

通过活动，使学生懂得了诚信对于人生的重要性，要培养诚信的良好道德品质，就要从身边的每一件小事做起。

诚信教育班会内容教案篇二

通过开展“我是好学生，我要讲诚信”主题班会，使学生懂得诚实守信的重要性，自觉培养诚实守信的美好品质，在学习、生活中做到诚实守信，做个品德高尚的好少年。

活动前准备：

- 1、搜集本班同学诚信的事。
- 2、排练小品、故事动画。
- 3、准备好表演小品的道具。
- 4、各学生用红色卡纸做一片花瓣。

一、主持人宣布活动主题。

主持人：你们知道什么是诚信吗？诚信就是诚实守信。说得真好，诚信是我们做人的根本，是中国人民的传统美德。今天，我们班开展以“我是好学生，我要讲诚信”为主题的班会。

二、活动开始：

- 1、听诚信小故事《老实人王明宾》和《赵氏孤儿》边思考。

(老诚实王明宾以诚待人，程婴为了保存赵氏的孩子，以信立身的故事令人感叹不已，真是我们学习的好榜样。)

- 2、读读看看想想《小学生守则》和少先队队风

(小黑板出示，队员齐读)

《小学守则》第十条：诚实、勇敢、不说谎话。

少先队队风：诚实、勇敢、活泼、团结)

3、集体游戏：齐栽诚信之花。音乐起，各学生把准备好的花瓣围在主题“诚信”这两个字的四周，砌成两朵花的形状。

4、欣赏小品。

(小品一《写作业前》；小品二《承诺》)

看了这两个小品，大家有什么看法呢？请各组讨论一下。

(小队进行讨论，然后汇报交流)

5、听社会交往中、企业中的诚信小故事。

6、在班中找诚信之星。

(让学生介绍本班诚实守信的人和事，被表扬的同学授予诚信之星的称号。)

班主任讲话：

诚信教育班会内容教案篇三

1. 使学生理解什么是诚实守信，懂得诚实守信是中华民族的传统美德，也是我们每个少年立身儿童做人的基本道德准则。

2. 懂得诚实守信的重要性，诚实守信是我们少年儿童自己的一份责任，从小事做起，用诚信立学，用诚信立行。

3. 感受他人诚实守信的事例，学会做一个诚实守信的人。

懂得诚实守信的重要性。

如何把诚实守信落实在日常的学习，生活之中。

1、让学生查找有关“诚信”的感人故事。诚信教育主题班会教案2、.收集本班同学“’诚信”的事例。

1、听诚信小故事《韩信送金》和，《曾子杀猪》。

2、下面请同学们一齐背诵《小学生守则》第十条;诚实·勇敢不说谎话。

3、一齐背诵少先队中队队风;诚实·勇敢·活泼·团结。

4、集体游戏：齐栽诚信之花。

5、下面为诚信做广告，请举手回答

6、以小组为单位自由讨论，并踊跃发言

7、下面进行诚信名言大比拼请举手：

同学们，诚信，是做人的根本，拥有诚信，你的世界会无限大，生活会无限好;拥有诚信，你就会永远美丽，让诚信扎根在我们的心灵，让我们心中可装着它。在今后的学习生活中，希望同学们时时处处做到诚实守信，让诚信成为你们路上的好伙伴。

同学们，行动起来吧，从小事做起，从身边的事做起，培养自己诚实守信的美德，一起做这个诚实守信的好少年吧！

诚信教育班会内容教案篇四

诚信无形，却可以经天纬地;诚信无色，却可以耀人眼目;诚信无味，却可以在上下五千年、纵横海内外散发出醇厚的芬芳。无形、无色、无味的诚信有着撼人心魄的力量。

近年来，诚信却受到了严峻的挑战，且不说商场上尔虞我诈，也不必说黑心棉，民工米，就是哪一天你扶起一位摔倒在路边的老人，说不定你就惹上了麻烦和官司。

多年前，以为北大新生入学，他提着大包小包，在偌大的北大校园里不知所措。情急之下，他看见一位穿着布衫的长者，便把行李往他身边一放，说道：“师傅，麻烦您帮我看着点啊！”一个多小时后，这位新生办完一切手续回来，发现那位长者依然为他守着行李，寸步不离。在第二天的新生入学大会上，他发现，昨天为他守行李的长者正坐在主席台的中央。他就是当代著名的东方语言学家、教育家、散文家北大副校长——季羨林先生。

事后，这位学生说道：季老身上透出的人格魅力将改变他的一生。

是啊，诚信就是如此征服着人心。

然而，诚信的魅力不止于此。

一位社会学家就“为什么我会成功”在一千位成功人士中做过调查，结果出乎人们的想象，没有一个人认为他们的成功是因为自身有才华。他们中绝大多数认为：成功的秘诀在于“诚信”。其中以为只有小学文化的企业家说：“高深的理论我不懂。我只知道，诚心诚意对待我的每一位客户，诚信诚意的对待所有与我合作的人。”诚信使他不断第发展着自己的事业。

我们正处在青少年时期，青少年时期是塑造人格、修养品德的重要时期，我们怎样对待每一位同学，如何上好每一堂课，怎样面对每一堂考试，都是诚信对我们的考验，假如我们在学生时代就随意糟蹋自己的诚信，用虚假的学业和虚伪的态度是难以在将来的竞争中立足，而尾生抱柱之信。季老一诺千金，幼小的华盛顿坦然承认自己砍了樱桃树，这些以诚为

功，以诚立业的事例无不说明诚信这种人格力量在人生发展中多起的重要作用。

朋友们：让我们努力培养诚实守信的品德，让诚信使我们的人格闪光！

诚信教育班会内容教案篇五

作为每一个立足于现今社会的人，我们或许可以没有家缠万贯，可以不是达官显贵，也可以没有过人的非凡智慧，但千万不能无信于人。

所以，为了配合现今社会对诚信教育的重视以及学校对此所展开的诚信教育系列活动，更为了让同学们能够更加深刻、深入地了解诚信、认识诚信的重要性和必要性，我班展开了以诚信教育为主题的班会，让同学们在深情款款的演讲朗诵中、在趣味横生的小品游戏中、在热烈参与的发言讨论中明白，只有诚信待人，才能融于班级、融于学校、融于社会、融于生活！

应该说，在各位演员的努力排练下、在班委的仔细督促下、在同学们的积极配合下，这次以诚信教育为主题的班会进行地十分顺利，不仅给演员们多了一次锻炼自我的机会，也给有才华的同学一个展示的舞台，更让同学们更加深刻地理解了诚信待人、诚信为人的重要性和必要性。

在当今社会中，不仅成人需要遵守法律、诚信待人，青少年更应该学会诚信、坚守诚信。诚信是为人的基本准则，是同学们在现今的学习生活和将来踏入社会的工作生活中不可缺少的重要组成部分，人无信而不立，青少年应该从小学习诚信，从小遵守诚信，这正是我们此次开展班会的主要目的，而且，在精彩的班会活动中，我们以充分的准备取得了完美的成功，经过这次班会后，同学们更加了解诚信，并且为自己树立起诚信的准则，也更好的做到了以诚信为人，这就是

我们开展诚信教育主题班会所取得的巨大成效。

诚信教育班会内容教案篇六

了解诚信的内涵，认识诚信的基本要求是对人守信，对事负责，感受诚信是每个人立足于社会的通行证。以下是由本站pq小编为大家收集整理出来的诚信教育主题班会精选，希望能够帮到大家。

1、知识目标

了解诚信的内涵，认识诚信的基本要求是对人守信，对事负责，感受诚信是每个人立足于社会的通行证。

2、能力目标

培养学生观察、分析能力，为人处世与社会生活的能力以及明辨是非的能力，引导学生践约守信，诚实做人。

3、素质目标

1、班会重点

(2) 理解诚信是立身之本、交往之道、优良道德传统；

(3) 在日常生活中努力践行诚信，做诚实守信的人。

2、班会难点

(1) 理解诚信是立身之本和交往之道；

(2) 了解生活中诚信的复杂性。

典型事例分析法、讲授、讨论

1、教师

(1)课件准备。

(2)组织学生收集正反两方面的诚信故事。

2、学生：

收集诚信、故事及有关诚信的格言、古训。

(一)导入：创设情境——诚信银行开幕仪式

为了大力弘扬中华诚信美德，特成立诚信银行，存、取“诚信元”！活动规则：凡是弘扬诚信美德，如：讲诚信故事、回答有关诚信的问题、主动认识自己不诚信的过去等等皆可获得一个诚信元。记录你的诚信表现，最后评选诚信明星。

(二)解密诚信银行

1、说文解字话“诚信”（诚信的古体字）——理解诚信字面上的意思。（学生讨论，教师引导）

诚，就是要实事求是，不扩大，不缩小；信，就是要一言九鼎，说到做到，不朝秦暮楚，不朝令夕改。诚信是一个道德范畴，即待人处事真诚、老实、讲信誉，言必信、行必果，一言九鼎，一诺千金。在《说文解字》中的解释是：“诚，信也”，“信，诚也”。可见，诚信的本义就是要诚实、诚恳、守信、有信，反对隐瞒欺诈、反对伪劣假冒、反对弄虚作假。诚信是立业之本、为人之本，是企业 and 个人的第二张身份证。

2、诚信故事大展示

要求：发挥集体智慧，以小组为单位搜索诚信正反面故事，争取第一枚诚信元。

小结：诚信即诚实守信。就是实事求是，诚实做人，做事讲信用。

(三)与诚信有关的小故事：

1、曾子杀猪

曾子的妻子到市场上去，她的儿子要跟着一起去，一边走，一边哭。妈妈对他说：“你回去，等我回来以后，杀猪给你吃。妻子从市场回来了，曾子要捉猪来杀，他的妻子拦住他说：“那不过是跟小孩子说着玩的。”曾子说：“决不可以跟小孩子说着玩。小孩本来不懂事，要照父母的样子学，听父母的教导。现在你骗他，就是教孩子骗人。做妈妈的骗孩子，孩子不相信妈妈的话，那是不可能把孩子教好的。”于是曾子把猪给杀了。

2. 小珊迪的故事

18世纪英国的一位有钱的绅士，一天深夜他走在回家的路上，被一个蓬头垢面衣衫褴褛的小男孩儿拦住了。“先生，请您买一包火柴吧”，小男孩儿说道。“我不买”。绅士回答说。说着绅士躲开男孩儿继续走，“先生，请您买一包吧，我今天还什么东西也没有吃呢”小男孩儿追上来说。绅士看到躲不开男孩儿，便说：“可是我没有零钱呀”，“先生，你先拿上火柴，我去给你换零钱”。说完男孩儿拿着绅士给的一个英镑快步跑走了，绅士等了很久，男孩儿仍然没有回来，绅士无奈地回家了。

晚上，绅士正在自己的办公室工作，仆人说来了一个男孩儿要求面见绅士。于是男孩儿被叫了进来，这个男孩儿比卖火柴的男孩儿矮了一些，穿的更破烂。“先生，对不起了，我的哥哥让我给您把零钱送来了”“你的哥哥呢？”绅士道。“我的哥哥在换完零钱回来找你的路上被马车撞成重伤了，在家躺着呢”，绅士深深地被小男孩儿的诚信所感

动。“走!我们去看你的哥哥!”去了男孩儿的家一看，家里只有两个男孩的继母在招呼受到重伤的男孩儿。一见绅士，男孩连忙说：“对不起，我没有给您按时把零钱送回去，失信了!”绅士却被男孩的诚信深深打动了。当他了解到两个男孩儿的亲父母都双亡时，毅然决定把他们生活所需要的一切都承担起来。

诚信教育与做人

- 1、结合实际生活与学习中的事例来说明诚信的重要性。
- 2、我们在以后的生活中诚信教育是否需要展开讨论。
- 3、同学表态一定要做一个讲诚信的人，为了他人也为了自己。
- 4、如何做人?怎么做人?

召开时间：2019/4/19

主持人：鲍德清(男)、赵倩宇(女)、应捷、周梦浩

参加对象：高一(12)班全体同学、正副班主任：蒲红军、朱静老师

1. 首先由班主任蒲老师于班委会议上下达了开展此次班会的任务。
2. 由班长金子同学组织召开班委会，拟定班会的具体过程(包括内容、主持人、时间等，最后确定由文艺委员董全佳与班长金子同学担任主持人。)
3. 由文艺委员董全佳同学与班长金子同学确定班会的节目范围与内容。
4. 由文艺委员董全佳同学着手查找相关资料，并在班级范围

内拟定合适的表演者。

5. 由班长金子同学与各表演者联系，安排排练时间并进行督促。

6. 由文艺委员董全佳同学邀请老师参与班会。

7. 班会正式开始前，集合所有参与演出者进行一次正式彩排。

8. 班会结束后，由班长金子同学组织班委会讨论此次班会取得的成效。

9. 由班长金子同学写此次班会的总结报告，上交于班主任蒲老师。

1. 首先是周梦皓同学带来了他的诗朗诵《选择》，在他深情款款、悠扬顿挫的朗诵中，同学们不仅得到了听觉上的享受，还明白了在一个人的人生之中会面临着许许多多的不同选择，而选择了诚信，就等于选择了一个成功的人生。

2. 其次是活泼开朗的语文课代表盛雯倩与多才多艺的文艺委员董全佳合作演出的相声《抄袭与玉米》，该表演诙谐幽默、引人发笑，其中叙述了一个经常以抄袭为荣的同学最终自食恶果、后悔改过的故事，充满了讽刺意味，让同学们在开怀大笑之余又懂得了不讲诚信所取得的严重后果。

3. 紧接着，为了提高班会的参与度，安排了2个趣味横生的小游戏，而游戏中失利的同学就要发表一下自己对诚信的看法，以此一改往日死板的发言状况，做到人人公平参与。

《数字大考验》是一个报数游戏，为了考验同学们对数字的敏感以及反应速度，也为了调动起同学们的积极性，而重点在于第2个主持人原创的游戏《悄悄告诉你》，（游戏规则是主持人告诉4组首位同学一长串数字，让其一一往后传，但每告诉一个同学时必须修改其中一个数字，所以越往后变化就

越大，最后与原数字最相近一组即为胜利) 该游戏意味深长，告诉同学们如果每一个人都丧失一点诚信，整个社会将一片混乱面目全非，充分阐述了诚信的重要性及必要性，进行了一次成功的寓教于乐。

4. 然后是由体育委员鲍德清同学与学习委员汪贝同学合作的吉他弹唱《轨迹》，(由汪贝同学弹奏)，借机一展我班同学的多姿风采，班会就在同学们优美的合唱中接近尾声。

5. 最后，由班主任蒲老师及副班主任朱老师(特邀嘉宾)发表自己对诚信的看法、对我们进行一些诚信为人的教育以及对此次班会的进行评价。到此，诚信教育主题班会正式结束。

作为每一个立足于现今社会的人，我们或许可以没有家缠万贯，可以不是达官显贵，也可以没有过人的非凡智慧，但千万不能无信于人。

所以，为了配合现今社会对诚信教育的重视以及学校对此所展开的诚信教育系列活动，更为了让同学们能够更加深刻、深入地了解诚信、认识诚信的重要性的必要性，我班展开了以诚信教育为主题的班会，让同学们在深情款款的演讲朗诵中、在趣味横生的小品游戏中、在热烈参与的发言讨论中明白，只有诚信待人，才能融于班级、融于学校、融于社会、融于生活!

应该说，在各位演员的努力排练下、在班委的仔细督促下、在同学们的积极配合下，这次以诚信教育为主题的班会进行地十分顺利，不仅给演员们多了一次锻炼自我的机会，也给有才华的同学一个展示的舞台，更让同学们更加深刻地理解了诚信待人、诚信为人的重要性和必要性。

在当今社会中，不仅成人需要遵守法律、诚信待人，青少年更应该学会诚信、坚守诚信。诚信是为人的基本准则，是同学们在现今的学习生活和将来踏入社会的工作生活中不可缺

少的重要组成部分，人无信而不立，青少年应该从小学习诚信，从小遵守诚信，这正是我们此次开展班会的主要目的，而且，在精彩的班会活动中，我们以充分的准备取得了完美的成功，经过这次班会后，同学们更加了解诚信，并且为自己树立起诚信的准则，也更好的做到了以诚信为人，这就是我们开展诚信教育主题班会所取得的巨大成效。

诚信教育班会内容教案篇七

翻开历史，我们可以看到许许多多诚信的故事！曾子杀猪为一“信”字，商鞅变法首先取信于民；汉代的季布“一诺千金”是诚信，同仁堂三百年金字招牌不倒是诚信；信陵君因诚信而得到侯生与朱亥，抗秦救赵，名扬四海；刘皇叔因诚信打动了诸葛孔明，成就霸业，天下三分。

而另一方面，我们之所以敢于诚信，是因为我们强大了，我们自信了！再不诚信不行了！讳疾忌医的人定然有病，敞开心胸的人必然无私，鼠肚鸡肠的人不敢诚信，能容万物才是大写之人！人无诚信不立，家无诚信不兴；民无诚信不立，国无诚信不兴。我国向来是“文明礼仪之邦”，加入wto以后，国际合作尤其需要我们以优秀的忆族品质参与国际竞争并获取胜利。诚信，既是道德文明的准则，更是社会进步标志。“闭关锁国”、“孤家寡人”的时代忆经一去不返，我们这个有着5000年灿烂文明的礼仪之邦将再现中华民族的大国风范！

失去了诚信，灵魂便是一种残缺和自卑的存在；失去了诚信，你所拥有的一切，就不过是镜中花，水中月，终将成为过眼云烟。随风而逝。我告诫自己：答应别人的事就一定要做到，才能生活得光光明明，坦坦荡荡。

陶行知说过：“人的最大美德莫过于诚实”。那就是让我们呼唤诚信的春风，积极投身于争分铸造诚信的浪潮中去吧！让

我们处处兑现诺言，为诚信广而告之。无须感叹世态炎凉，不必埋怨人心不古，因为美好的一切就在你我手中，正如诚信的期盼同样在你我心中一样！太阳每天都不辞辛劳地升起，让我们诚信吧！让我们教学生诚信吧！身披一袭灿烂，心系一份执着，带着诚信上路，将踏出一路风光！让我们勇铸诚信的丰碑，让诚信之花开遍校园吧！

诚信教育班会内容教案篇八

通过结合“全国防灾减灾日”开展活动。进一步强化学校安全教育工作，帮助学生树立安全意识、掌握安全知识、提高自我保护能力，保证学校的教育教学工作健康有序的开展。

活动要求：各年级中队辅导员布置队员提前收集资料，各中队根据自己学生情况自定活动主题，可根据下发的材料学习，学习后讨论，也可适当在班级里做模拟演练。活动时将各自主题书写在教室黑板上。

活动资料：

一、地震时该怎么办

1、躲在桌子等坚固家具的下面

大的地震晃动时间约为1分钟左右。首先，在重心较低、且结实牢固的桌子下面躲避，并紧紧抓牢桌子腿。在没有桌子等可供藏身的场合，无论如何，也要用坐垫等物保护好头部。

2、不要慌张地向户外跑

地震发生后，慌慌张张地向外跑，碎玻璃、屋顶上的砖瓦、广告牌等掉下来砸在身上，是很危险的。此外，水泥预制板墙、自动售货机等也有倒塌的危险，不要靠近这些物体。

3、将门打开，确保出口

钢筋水泥结构的房屋等，由于地震的晃动会造成门窗错位，打不开门，曾经发生有人被封闭在屋子里的事例。请将门打开，确保出口。

4、户外的场合，要保护好头部，避开危险之处

在繁华街、楼区，最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包等物保护好头部。在楼区时，根据情况，进入建筑物中躲避比较安全。

5、地震发生后应当采取哪些自救措施？

大地震中被倒塌建筑物压埋的人，只要神志清醒，身体没有重大创伤，都应该坚定获救的信心，妥善保护好自己，积极实施自救。

a. 要尽量用湿毛巾、衣物或其他布料捂住口、鼻和头部，防止灰尘呛闷发生窒息，也可以避免建筑物进一步倒塌造成的伤害。

b. 尽量活动手、脚，清除脸上的灰土和压在身上的物件。

c. 用周围可以挪动的物品支撑身体上方的重物，避免进一步塌落；扩大活动空间，保持足够的空气。

d. 几个人同时被压埋时，要互相鼓励，共同计划，团结配合，必要时采取脱险行动。

e. 寻找和开避通道，设法逃离险境，朝着有光亮更安全宽敞的地方移动。

f. 一时无法脱险，要尽量节省气力。如能找到代用品和水，

要计划着节约使用，尽量延长生存时间，等待获救。

g.保存体力，不要盲目大声呼救。在周围十分安静，或听到上面(外面)有人活动时，用砖、铁管等物敲打墙壁，向外界传递消息。当确定不远处的有人时，再呼救。

二、火灾逃生小常识

一般来说，在高层建筑中遭遇火灾时，首先应该防止窒息和中毒，从消防通道及时逃生。如果火势太大，可以选择卫生间等地方躲避，等待救援。千万不要惊慌失措，贸然跳楼。

1. 卫生间是个避难所

如果房间内起火，且门已被火封锁，室内人员不能顺利疏散时，可另寻其他通道。如通过阳台或走廊转移到相邻未起火的房间，再利用这个房间的通道疏散。发生火灾时，实在无路可逃时，可利用卫生间进行避难。因为卫生间湿度大，温度低，可用水泼在门上、地上进行降温。

2. 如果房间外面起火，且火势较大，可将门缝用毛巾、棉被等封死，不断往上浇水进行冷却，防止外部火焰及烟气侵入。如果是晚上听到报警，首先要用手背去接触房门，如果是热的，门不能打开，否则烟和火就会冲进卧室。如果房门不热，火势可能还不大，通过正常的途径逃离房间是可能的。如在楼梯间或过道上遇到浓烟时要马上停下来，千万不要试图从烟火里冲出。

3. 湿毛巾捂嘴匍匐前进

在疏散过程中，应采用湿毛巾或手帕捂住嘴和鼻，防止吸入毒气。由于着火时烟气太多聚集在上部空间，因此在逃生时，不要直立行走，应弯腰或匍匐前进，但石油液化气或城市煤气火灾时，不应采用匍匐前进方式。

因为火灾现场温度很高，可以用浸湿的棉被、毛毯等遮盖在身上，确定逃生路线后，以最快的速度直接冲出火场，到达安全地点。

4. 千万注意，不能乘普通电梯逃生。

高楼起火后容易断电，这时候乘普通电梯就有“卡壳”的可能，使疏散失效，反而处于更危险的境地，而且人员在电梯里随时会被浓烟毒气熏呛而窒息。

5. 迫不得已不要跳楼

如果多层楼着火，楼梯的烟气火势特别猛烈时，可利用绳索、消防水带，或者用床单撕成条连接起来，一端紧拴在牢固的门窗上，再顺着绳索滑下。

如无条件采取上述自救办法，而时间又十分紧迫，烟火即将威胁生命时，较低楼层(如二楼)可以选择跳楼逃生。但是一定要先向地面上抛下棉被、沙发垫子等物品，以增加缓冲，然后手扶窗台往下滑，以缩小跳楼高度，并保证双脚首先落地。