

# 2023年生命的班会 珍爱生命班会内容总结 (优质9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀作文范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 生命的班会篇一

1、情感目标——提高安全意识，愿意自觉去学习溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。 2、知识目标——初步了解溺水安全的有关内容，知道每一个学生（包括公民）都要提高安全意识。

xx班

学习溺水安全的基本常识，培养有关防范力。

一、导入主持人：五9班“珍爱生命，预防溺水”主题班会现在开始。我们是21世纪的主人、是祖国的未来、民族的希望。我们爱学习、爱劳动，是充满生机的新一代。我们在党的温暖的阳光下成长，在老师的悉心哺育下一天天成熟。五年级“珍爱生命，预防溺水”主题班会活动方案。我们是肩负重任、跨世纪的新苗。可是，我们却经常听到一些溺水事故的发生，请看大屏幕。（课件）

二、“防溺水”的重要性中队辅导员：这些触目惊心、惨不忍睹的灾难就在我们身边发生，溺水已成为中小学生的“生命杀手”。近几年来，我市已发生数起中小学生在节假日溺水事件。随着天气逐渐变热，溺水的危险将增加。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%。

因此，我们外出游泳洗澡要严格遵守“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、溺水原因小队长：同学们，你知道溺水原因主要有哪几种吗？（不会游泳；游泳时间过长，疲劳过度；在水中突发疾病尤其是心脏病；盲目游入深水漩涡。）

（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。

对于溺水者，除了积极自救外，还要积极进行陆上抢救：

（3）若是溺者已昏迷，呼吸很弱或停止呼吸，做完上述处理后，要进行人工呼吸。可使溺者仰卧，救护者在身旁用一手捏住溺者的鼻子，另一手托着他的下颚，吸一口气，然后用嘴对着溺者的嘴将气吹入。吹完一口气后，离开溺者的嘴，同时松开捏鼻子的手，并用手压一下溺者的胸部，帮助他呼气。如此有规律地反复进行，每分钟约做14—20次，开始时可稍慢，以后可适当加快。辅导员：注意，作为小学生，这些自救知识仅为了解，不要勉强为之，更好的方法是积极向有能力的大人求助，切莫延误救助。

五、活动总结：主持人：同学们，珍爱我们的生命吧。珍爱生命就是珍惜每一天。请同学说说-----怎样珍惜每一天？辅导员：生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这次班会活动，学会珍惜生命，养成自觉遵守溺水安全原则的好习惯。

## 生命的班会篇二

本节内容的编排是让学生“应急避险珍爱生命”的安全教育内涵的具体表现，面对电气化普及的社会，安全用电知识的学习在以后生产生活中十分重要。通过本课的学习，学生能

了解日常安全用电常识，规范日常用电行为，以及触电后基本的救护措施，提高了学生利用知识解决实际问题的能力。

教学目标：

- 1、知道生活中有时会遇到触电危险，知道生活中规范的用电行为，要防止受到伤害。
- 2、知道触电会直接威胁人的生命，明白安全用电的重要性。
- 3、知道触电后的一些基本的急救措施。
- 4、通过学习，提高学生自我防护意识，更加意识到生命可贵。

- 1、知道安全用电的重要性。
- 2、知道触电会直接威胁人的生命。

使学生愿意提高自我保护意识，感到生命的可贵。

## 一、引言

中小学生学习安全教育一直备受关注。由于多种因素的影响，目前全国每年约有1.6万名中小学生学习非正常死亡，平均每天有40名学习死亡安全事故，还有20万左右的孩子受到触电的意外伤害。而这些事故的发生有相当一部分是与我们安全薄弱有关的。

电是我们生活中不可缺少的，它给我们带来了光明和方便。随着生活水平的不断提高，我们生活中用电的地方越来越多，但如果不注意安全，电也会给我们带来危险和灾祸。

## 二、案例聚焦（请听电给我们带来的一件件灾祸吧）

学生一一汇报自己搜集的用电事故

三、现象分析（多么让人心痛的事呀，同学们，一定要安全用电，珍爱生命）。平时的用电中，你有什么问题吗，提出来，大家帮你解答。

2、如果教室电线断了，能不能用手摸？为什么？

3、你发现电器有冒烟、冒火花，发出焦糊味，你怎么做？为什么？

4、有一位同学触电了，怎么办？

5、小华用刀削电线，你见后怎么做？

四、预防触电知多少？指名回答后出示小黑板：

1、选购符合安全标准的电器和插座

2、安排专业电器维修人员定期检查维修电线、开关、插座

3、不可令电器负荷过重

4、电线有破损必须更换

5、手湿时不触摸电器、插座

6、不用电器时要关掉电源

五、触电的急救方法

师：触电是由于电流通过人体所引起，触电后身体上的电流出入口会有灼伤痕迹，引发肌肉收缩、丧失知觉，甚至呼吸、心跳停止。

1、触电的急救方法你们知道吗（说一说）

## 2、出示：

立即断电，应以不导电的物件移开电源或电线，电源未断前不可接触伤者，致电xx0求救，尽快安排伤者送医院。

## 六、总结

本节课你学到了什么知识？明白了什么道理？

## 生命的班会篇三

使学生学习安全知识，增强安全意识。认识到生命的可贵性，珍爱生命，健康成长。

我们是祖国的花朵，是祖国的未来和希望，我们在爱的滋润下茁壮成长，幸福生活。可是，在我们的生活中，不时有灾难在降临。现在我们一起欣赏一首歌《天堂里有没有车来车往》。

同学们，听了这首歌，你们的心情怎样呢？

(通过谈感受，让学生感受到小姑娘的不幸遭遇，体验到生命的重要意义，引出课题。)

## 珍爱生命健康成长——安全

2、安全，能让我们幸福地生活，那你们对安全有多少了解呢？下面让我来考考大家吧，让我们一起进入“安全知识知多少”环节。

(1) 未满xxx的儿童，不能像大人一样到马路上骑自行车。12岁

(2) 衣服着火时，需xxx□扑在地上打滚

(3)过马路是时候要走什么线?斑马线

(4)上下楼梯时，要靠那边走?右边

(5)为什么不能喝自来水?因为含有病菌，容易引起肠胃不舒服

(6)我国火警电话是什么?119

(7)我国的消防车和消防柱是什么颜色的?红色

(8)看书多长时间后要休息一下来保护眼睛?1小时

(9)过马路时应该注意什么?红灯停，绿灯走

(10)打雷下雨的时候，不能在那里躲雨?大树下

(11)为什么不能随地吐痰?因为这样容易传播病菌

(12)我国法律明文规定禁止未满多少周岁人员进入网吧。16岁

(13)小孩外出游泳时，要不要大人带要

(14)乘坐汽车时，手和头能往外伸吗?不能

(15)跳高跳远时，在什么地方最安全?沙坑里

3、安全问题无处不在，那你们知道日常中有哪些常见的安全问题呢?

(学生自由发言)

学生就要爱学校,上楼下楼不打闹

上楼下楼靠右走, 遇到混乱手牵手  
老师就像我妈妈, 安全知识要听她  
不要推不要挤, 关心别人爱自己  
自己摔倒不要慌, 大喊呼救叫帮忙  
同学摔倒楼梯上, 自己伸手快帮忙  
幸灾乐祸笑哈哈, 自己出事没人拉  
前面混乱我看见, 不要走过去添乱  
遇到情况待在原地, 张开双臂不让人过去  
快快乐乐上学, 平平安安回家  
危险地方我不去, 学会保护我自己  
过马路两边看. 还要走在斑马线  
汽车多, 我不急. 耐心等待车过去  
珍爱生命健康成长——人生

1、让我们来听一听演讲《让生命灿烂如花》，用心感受一下自己如花的生命。

让生命灿烂如花

生命如花。如果说，人生如花开四季，那么，我们少年儿童就是春天。春天，是阳光明媚的季节，是万象更新的季节，是倾听花开的季节，是青春绽放的季节，更是孕育希望的季节！

生命如花。是花，就要让自己开得更艳。风华正茂的青少年，正如盛开的鲜花，有着张扬的青春，悦目的色彩，醉人的芬芳！

生命如花。是花，就要经得起风吹雨打。我们的人生道路也是荆棘丛生，困难重重。所以，我们也要经得起考验，笑对人生，做生命的强者。

### 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分数线33分。

同学们，看完上述材料，大家是什么样的心情？

采访几个同学……

是啊，生命是宝贵的，我们又怎能轻言放弃？

投影出示：

在2008年5月12日14时28分04.0秒，四川汶川发生了里氏8.0级大地震。汶川地震是中国自我国建国以来最为强烈的一次地震，直接严重受灾地区达10万平方公里。我们来看一看到在地震中顽强不屈的生命。

(1)女生废墟中为同学唱歌被埋18小时后获救

(2) 叔叔，我在！

同学们，看完上述材料，你又有何感想呢？

采访几个同学……

学生讨论：

1、在成长的过程中，你曾遇到过什么困难或挫折？

2、你是如何面对的？

老师根据学生的讨论情况归纳：

面对挫折，我们无须害怕，更无须逃避、退让，而应勇敢面对：

1、增强自信、蔑视挫折——知道挫折的双重性，从战略上蔑视它，从战术上重视它。

2、升华目标，淡化挫折——树立远大的志向，胸怀大志，才不会为小的困难羁绊。

3、自我疏导，请求帮助——多与家长、老师、同学谈心，及时化解不良情绪。

人的生命，似洪水奔流，不遇着礁石，又怎能激起美丽的浪花？人的生命，似天空辽阔，不经历风雨，又怎能出现绚丽的彩虹？请听朗诵《给生命一个笑脸》，相信我们每个同学都能给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生。

给生命一个笑脸

没有嫣然绽放的花蕾，便没有四季宜人的温馨；没有潺潺流动

的微笑，便没有漫漫人生的洒脱，我们虽然哭着来到世上，但应该用微笑面对人生，给生命一个坚强、勇敢、自信的笑脸，创造一个独一无二的精彩人生。

### 印度洋海啸——坚强的笑脸

当狂风席卷海岸，摧毁了房屋和农田，吹不走的是人们求生的信念；当暴雨肆虐港湾，冲垮了堤坝和建筑，冲不散的是人们坚强的微笑。

不了当地人民手拉手，肩并肩地与洪水抗争时的团结，忘不了来自世界各个角落前来援助的仁人志士的友爱。尽管肤色不同、种族各异，不变的是人人脸上的那一缕微笑，如阳光般灿烂。

给生命一个坚强的微笑，沉着冷静地去面对，去解决暂时的障碍，去迎接雨过天晴的那一天。

### 闫丘露薇——勇敢的笑脸

她，凤凰卫视的一个战地记者，一个弱女子，却用肩膀扛起了众人瞩目的重担。在那些道貌岸然却临危退缩的人面前，她用誓言和生命承受了常人认为不该承受的重压。硝烟弥漫，战火冲天，闫丘露薇冒着生命危险，一次又一次地向世界观众展现了最新、最真实的新闻资料。她用镜头直面现场，用勇敢直面危险……当她站在“全国十佳青年”的领奖台上，人们又看到了那熟悉的笑脸，一个象征着勇敢的微笑！

给生命一个勇敢的微笑，为自己、为他人开拓一条平坦宽阔的新路。

### 刘翔——自信的笑脸

刘翔，一个黑头发黄皮肤的中国青年，一个怀揣着梦想的炎

黄子孙，他创造了奇迹，实现了中国乃至亚洲几代人的愿望。

当五星红旗伴随着中华人民共和国国歌高高飘扬在雅典的上空，全世界的华夏儿女眼噙激动的泪水，因为这个可爱男孩冲过终点的那一刻，我们的心也随他一起飞翔了。他高喊：“中国有我，亚洲有我！”他敢以“初生牛犊不怕虎”的斗志迎接挑战，他身披着国旗，代表一个民族站在世界的前列。

给生命一个自信的笑脸，敢于超越自我，超越极限。自信的微笑让生命闪耀出无限光彩。给生命一个笑脸吧！

生命需要笑脸，有了笑脸，生命才存在宽容和理解、自信与豁达、坚强与洒脱；有了笑脸，生命才拥有向命运抗争，向困难招手的精神！

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。

同学们，通过这节主题班会，我想大家今后会更加珍爱自己的生命，同时也会珍爱别人的生命，会热爱生活。遇到困难和挫折，我们要正确面对，要坚强地面对，努力实现自身价值。

(1) 课外阅读《假如给我三天光明》、《活着真好》、《轮椅上的梦》等书。

(2) 以“珍爱生命”为主题出一期黑板报。

## 生命的班会篇四

1、充分认识安全工作的重要性。

2、养成在学习和生活中时刻注意人身安全，饮食安全，交通安全等习惯。

## 一、安全工作的重要性

1. 国家、政府狠抓安全教育工作。

2. 目前学校抓的几项安全工作。

## 二、小学生应注意安全的具体事项：

1. “珍爱生命，安全第一”的意识必须牢记心中。交通安全、消防安全、饮食安全、活动安全、卫生安全等等，安全意识最根本。“没有安全就没有一切”。生命是你自己的，也是家庭的、学校的、社会的。安全事故的最大隐患是麻痹和无所谓的心理。

2. 作为学生来说，要听从、服从学校和老师的教育和管理，遵守学校的校规校纪，事故往往发生在违规违纪中。

3. 要培养防护能力，学会自护自救，掌握基本的避险知识和逃生本领。比如说，在学校里遇到地震、火灾或其它发生了险情，同学们就不能惊慌，听从指挥，按照平时演练有序疏散。上学、放学途中或外出游玩，特别注意防范，确保交通安全。

### 4. 近段时间特别要注意的：

一是穿越公路一定要注意交通安全。

二是注意春季呼吸道传染病，注意预防疾病的发生。

三是关注饮食安全，不买、不吃非法经营摊点售卖的食品、饮料，不吃零食。

四是注意小事，如课间不追逐打闹，不攀爬树木和体育器械，不翻越门窗，出操集合要整齐有序不要狂奔飞跑，体育课安全。

五是不玩耍刀具、打火机、弹力球、尖硬物、砖头石头等危险物品。

总结：

安全是火，点燃我们的生命之灯！

安全是灯，照亮我们的生命之路！

安全是路，引导着生命走向新的辉煌！

## 生命的班会篇五

大家好！

一次春夜，冰心倚靠在椅背上看书，突然发现桌下爬出来了一只小老鼠。不知当时是怎么了，冰心俯下身把书盖在了小老鼠的身上。吃惊的是，小老鼠居然不跑。看着书下不断挣扎的小老鼠，冰心的手仿佛有千斤重，迟迟揭不开书。透着书页，小老鼠卷缩在书下。事情还没完，当虎儿来的时候，冰心竟又将书拿了起来。可怜的小老鼠被虎儿叼走了，此时此刻的冰心深感坠落，愧疚。

在文章中，冰心真诚的反省着自己的错误。她在讲给一个成人朋友听的时候，她的那个朋友却笑话她太幼稚，认为这只是针尖大的事。许多人都认为，老鼠是有害的，人类应该把它们赶尽杀绝。但是，我要说：老鼠是一条生命，一个活生生的生命。

其实，世界上的每一种生物的生命都是宝贵的，不管是不是

什么有害的。因为那是人类为了一己私欲强加在它们身上的，它们本身是无辜的，它们的生命也值得尊重！

在小学四年级时，我曾经学过刘侠写的《生命生命》，其中，一株小芽在磐石中顽强的生命令我惊叹，飞蛾极强的生的欲望令我震撼。每一种生物都有其顽强的生命力，它们的生命一样精彩，它们的生命一样有价值，它们的生命一样值得我们尊重。

我们每个人都是经过母亲十月怀胎所诞下的，是母亲经过十个月辛苦的孕育，才拥有我们这鲜活，美丽的生命。因此，我们的生命不是个人的，而是父母和自己共同拥有的。我们绝不能辜负生命，因为那是汗水的凝聚，心血的汇聚。我们要善待自己的生命，尊重自己的生命！

所有生命都是神圣的，因此每一个活的存有者都有天生的价值，我们必须尊重生命。

尊重生命，让生命之花的蓓蕾绽放清香；

尊重生命，让生命之酒的酵母酿出醇香；

尊重生命，让我们生命的价值大放光彩；

尊重生命，让世界永远年轻，永远美丽！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 生命的班会篇六

父母不但给予了我们生命，而且十几年来含辛茹苦的把我们拉扯大，给我们最好的东西，使我们茁壮成长。从我们蹒跚学步到现在的逐渐成材，父母是我们最应感恩的人。可令人

寒心的是，我们有许多同学身在福中不知福，对父母的关爱觉得厌烦，不但不体谅理解自己的父母，而且还不断给父母增添麻烦。这次班会，使同学们了解自己父母的不易，了解自己的父母对自己的热爱，使同学们感受到自己的幸福，并懂得珍惜这一切，好好对待生我们养我们的父母。另外，每个人都有自己的梦想，然而在紧张的学习与生活中，这个概念慢慢变得模糊。我们都在努力的读书，可我们不能忘了为何读书，因为我们有潜藏于我们心中的理想。它是每个人生命的意义和动力。实现梦想的道路是漫长而艰辛的，而结果是令人期待的。我们需要明白如何面对这段道路，如何学会永不言弃，把生命变得滋润、充实、闪耀！

1. 通过进行感恩教育引导学生反思、体会和感受父母的养育之恩，表达对父母的感恩之情，在日常学习生活中体现报恩之行。

2. 通过本次班会的讨论，使同学们认识到梦想对于自己人生的重要性，进而寻找自己的梦想，并为之努力奋斗。

1 . 师生共同讨论，结合实际问题，拟定班会主题。

2 . 围绕已定的主题，动员大家积极参与进来，搜集感人的故事，收集名言、诗歌，写下自己最感动的人或事。

3. 录制背景音乐，选好歌曲、录像。

4. 设计场景，渲染环境，奠定情感基调。

5. 制作课件

（一）生命的起源-----感恩父母

播放熟知画面，感受父母对我们的爱。

背景音乐:□moonlight shadow□

意图□ppt播放学生所熟知的一些画面，让学生感知父母无时无刻不在为我们付出着，而我们却不曾注意。在播放画面的同时与主持人所说的串联词搭配到一起，当主持人说“这世上有一种琐碎的爱叫做母爱”时□ppt恰播放到母爱的这一张并配有文字：母爱如路，为你指点迷津，护你一路走好。说到“这世上有一种宽容的爱叫做父爱”时，也恰到好处的播放到父爱的这张并配有文字：父爱如山，宽阔的肩膀拖起我们的身躯。

## 2 .感恩调查，唤起思考：

（你对父母知多少？）背景音乐：《天亮了》

意图：通过问卷调查引起学生的思考，明白：父母为我们终日操劳，默默奉献，在孩子身上倾注了太多太多的汗水，而我们做儿女的对父母的关心却远远不够□ppt播放背景音乐《天亮了》为后面讲述韩红收养小孩的故事做铺垫。

## 3. 讲述《天亮了》及短信幕后的故事。

背景音乐：《天亮了》、《母亲》

意图：学生讲述《天亮了》的创作背景，对学生进行感恩教育。

主持人读短信：亲爱的宝贝，如果你还活着，一定要记住我爱你！找同学讲述短信幕后的故事，并配有背景音乐《母亲》，这是汶川地震中最感人的母爱，听过后学生留下深刻的印象，让学生从歌手韩红及这位伟大的母亲身上引起共鸣。

## 4. 咀嚼往事，感悟亲情，真情讲述。

背景音乐：《父亲》

（让学生搜集生活中美丽感人的细节，感悟亲情）

意图：这一环节，主要运用陶行知先生“生活即教育”的理念，让学生充分联系生活，亲身体悟感悟，在活动中进行教育，使教育源于生活，走进生活。这样的设计远比空间的说教要更为有效，使整个课堂在情感体验中展开，在活动中推进，让学生从真正的参与过程中受到良好的教育。

5. 千言万语汇成一句话，大声说出对父母的爱。

背景音乐：《鲁冰花》

意图：平时孩子们很少对父母说出自己感恩的话，趁此机会，大声的说出自己对父母的爱，表达自己的感恩之心，这是整个班会课的亮点之所在，也是班会课的一个升华，在背景音乐《鲁冰花》的衬托下，每位学生用简短的一两句话表达对父母的爱，对父母心存感恩，因为他们给了我们生命，让我们健康成长，他们的一次次牵扶，让我们逐步走向成熟。

6. 手语歌曲：《感恩的心》

意图：当歌曲唱到第二段时ppt自动弹出感恩宣言，此时全体学生起来，一起大声的读出来，表达学生对父母的感恩之心，感激之情，引起学生思想上的再一次振颤。

（二）生命的价值——放飞梦想

所有的爸爸妈妈，是你们无私奉献搭建了我们幸福的生活，是你们的谆谆教诲成就了我们美好的未来，从现在起，让我们努力学习，创造佳绩，回报父母！心怀感恩，放飞梦想！

背景音乐：《超越梦想》、《明天会更好》

意图：当主持人读到心怀感恩，放飞梦想时，点击ppt□配有背景音乐《超越梦想》的高潮部分及一些超越梦想的图片，让学生为之振奋，把学生的思绪带到一个高潮阶段。高潮过后，播放舒缓音乐《明天会更好》英文版，主持人在音乐的衬托下，引出下一环节。

### 1. 小品：梦想

意图：从小品中体验每个人都应该有自己的梦想，为了梦想去努力，去追寻自己的梦想。

### 2. 畅谈梦想

意图：同学们畅谈自己的梦想，成长过程中梦想的转变，经历的坎坷，取得的成就。

### 3. 诗朗诵：《相信未来》

背景音乐：《相信未来》

意图：富有激情的朗诵中，激发人的斗志，时刻告诉自己要对自己有信心，坚定的相信未来，相信不屈不挠的努力，相信未来，热爱生命。

### 4. 快板：玲珑塔

### 5. 梦想宣言。

意图：全班同学大声的读出梦想宣言，鼓舞势气，激励自己要为了自己的梦想而去努力奋斗。

（三）班主任总结，班会结束。

主持人串联词：

男：我们沐浴着爱的阳光长大 女：我们滋润着人间的真情成长

男：多少次带着幸福的感觉进入梦乡 女：多少回含着感动的泪花畅想

男：常怀感恩之心的人是最幸福的 女：常怀感激之情的生活是最甜美的

男：让我们怀着无限感激之情向所有爱我们的人诉说心声，唱出我们的梦想。

下面我宣布《扬起生命的风帆》主题班会现在开始！

女：你入学的新书包，有人给你买 男：你雨中的花折伞，有人帮你打

女：你爱吃的三鲜馅，有人为你包 男：你委屈的泪花，有人给你擦

女：你可曾记得这样的画面？

从牙牙学语到蹒跚学步，

这世上有一种琐碎的爱，她的名字叫母爱

男：从懵懂顽童到有为青年，

这世上有一种宽容的爱，他的名字叫父爱

女：无论我们走到哪儿，无论我们长多大，我们永远都是他们放心不下的孩子。

男：可是我们对父母又了解多少呢？（感恩大调查）

1. 爸爸妈妈每天早上几点起床？几点上班？晚上几点下班？
2. 下班回家后，爸爸妈妈还要为你做些什么？
3. 在你的学习上，你爸爸妈妈给过你帮助吗？
4. 爸爸妈妈知道你生日吗？给你过生日吗？
5. 你回家后为你父母做过什么？
6. 你知道爸爸妈妈的生日吗？
7. 你知道爸爸妈妈最喜欢吃的一道菜是什么吗？
8. 你知道爸爸妈妈最喜欢吃什么？

女：通过刚刚的调查我们发现，有的同学对父母有些了解，有些还不够了解，可是反过来，如果被提问的是父母，不用调查也会知道结果，父母会对我们的一切记忆都很深刻。

男：我们一直在听的背景音乐叫《天亮了》，有人知道这首歌的来历吗？

女：听完这首歌的来历，我还想给大家读一条短信：“亲爱的宝贝，如果你还活着，一定要记住我爱你”。大家知道这条短信的故事吗？（这是 2019 年汶川地震中最撼动人心的母爱）可以提问，适当的补充，讲述。）

下面请大家用真情讲述，父母无微不至关怀我们的点点滴滴。

男：一件件生活小事，蕴含着父母对我们的恩。

女：一句句动人的话语，洋溢着父母对我们的情。

女：哪怕为父母做一次饭，送一朵花，虽然都是些鸡毛蒜皮

的小事，但也能表达我们的诚意。

男：今天，就让我们大声的说一声：“爸爸妈妈感谢你们，你们辛苦了！”

（全班学生齐读）

女：千言万语汇成一句话，亲爱的同学们，让我们大声呼唤出我们对父母的爱！请每一位同学用简短的一两句话来诉说我们对父母的爱。

女：常怀感恩之心，能让我们更好的体验爱，感受情，因为在我们的生活中，我们时时刻刻在享受着爱和温暖。

男：让我们用行动拥抱亲情，感恩父母。

女：下面请欣赏手语歌曲：《感恩的心》

男：所有的爸爸妈妈，是你们的无私奉献搭建了我们幸福的生活。

女：是你们的谆谆教诲成就了我们的美好的未来。

合：从现在起，让我们努力学习，创造佳绩，回报父母！心怀感恩，放飞梦想！

男：我们珍爱生命，要在拥有生命时努力实现自己的价值。保尔做到了，为了国家，为了民族，更为了让自己的价值得到升华，在有限的生命里，保尔以顽强的意志，允诺着自己珍惜生命的誓言，留下的是永不泯灭的精神力量，从未褪色的英雄气概。

女：实现自己的生命价值，在于梦想。每个人都有自己的梦想。然而在紧张的学习与生活中，这个概念慢慢变得模糊。我们都在努力的读书，可我们不能忘了为何读书，那是因为

潜藏于我们心中的理想。它是每个人生命的意义和动力。

下面请欣赏小品《梦想》。

男：感谢几位同学精彩的表演，其实每个人都有自己的梦想，下面让我们一起来分享一下各自的梦想吧！

男：听了这首《相信未来》之后，想必大家一定会心潮澎湃，触动了我们心底的那根弦，下面让我们轻松一下，请欣赏张禹桐的快板《玲珑塔》。

女：也许我们年少轻狂 男：也许我们曾经失败

女：也许我们偶尔彷徨迷茫 男：但是我们还是要

合：大声说出我们的梦想宣言：

男：雄鹰在风雨中练就坚实的翅膀 女：梅花在严寒中绽放扑鼻的芬芳。

男：回顾往昔，我们无怨无悔，

女：展望未来，我们信心十足。

合：任前方荆棘丛生，我们将持之以恒，用我们的智慧和勇气扬起理想的风帆，用我们的青春和生命奏响时代的最强音。

男：下面我宣布《扬起生命的风帆》主题班会到此结束。

班主任开场白、结束语

开场白：同学们，考大家一句英文“thanksgiving day”，对的，感恩节！在美国，把每年11月份的最后一个星期四定为感恩节，在中国也有着同样的感恩传统。我们学会了感恩，感恩于生养我们的父母，就知道我们的生命对于父母来说有多么

的重要，就应该更加珍惜自己的生命，用实际行动感恩于生养我们的父母。活着，只是生命最基本的底线，而我们更应该活出自己的价值——那就是要有梦想。让梦想承载着生命起航。下面有请主持人。

结束语：同学们，想到大家精心的准备，看到大家精彩的表演，激情的投入，老师为你们骄傲和自豪，同学们：你们已经驾驶着爱的航船，正在驶向爱的港湾，希望大家在今后的学习和生活中，能够用聪慧的双眼去发现问题，用聪明的头脑去解决问题，心怀感恩，放飞梦想，扬起生命的风帆，直至达到成功的彼岸！

### 《天亮了》创作背景

在贵州麻岭风景区，一辆正在运行的缆车突然坠毁，致使36位乘客中有14位遇难，而就在悲剧发生时，一对年轻的夫妇用双手托起了自己两岁半的儿子，结果儿子得救了，而这对父母却失去了生命。这个生命的故事深深打动了歌手韩红，经多方联系，她领养了这个大难不死的小孩，于是创作了歌曲《天亮了》。

### 短信的幕后故事

这是2019年汶川地震中最撼动人心的母爱。救援人员发现她的时候，她已经死了，是被垮塌下来的房子压死的，透过那一堆废弃的间隙，可以看见她死亡的姿势：双膝跪着，整个上身向前匍匐着，有些像古人行跪拜礼，只是身体被压得变形了，看上去有些诡异，当人群走到下一个建筑物前的时候，救援队长忽然往回跑，边跑边喊：“快过来”，他又来到她的尸体前，费力的把手伸进女人的身子底下摸索，他摸了几下高声的喊：“有人，有个孩子，还活着。”经过一番努力，人们小心的把挡在女人身体旁边的废墟清理开，在她的怀里，躺着她的孩子，抱出来的时候，她还安静的睡着，她熟睡的脸让在场的所有人都感到温暖，随行的医生解开被子想要做

些检查，发现有一部手机，塞在被子里，医生下意识的看了一下手机屏幕，发现上面是一条已经写好的短信：亲爱的宝贝，如果你还活着，一定要记住我爱你。这让看惯了生死离别的医生在这一刻却落泪了，手机传递着，每个看到短信的人都落泪了。

相信未来

当蜘蛛网无情地查封了我的炉台，当灰烬的余烟叹息着贫困的悲哀，

我依然固执地铺平失望的灰烬，用美丽的雪花写下：相信未来。

当我的紫葡萄化为深秋的露水，当我的鲜花依偎在别人的情怀

我依然固执地用凝霜的枯藤，在凄凉的大地上写下：相信未来

我要用手指那涌向天边的排浪，我要用手撑那托住太阳的大海，

摇曳着曙光那枝温暖漂亮的笔杆，用孩子的笔体写下：相信未来。

我之所以坚定地相信未来，是我相信未来人们的眼睛，

她有拨开历史风尘的睫毛，她有看透岁月篇章的瞳孔。

我坚信人们对于我们的脊骨，那无数次的探索、迷途、失败和成功，

一定会给予热情、客观、公正的评定。

是的，

我焦急地等待着他们的评定。

朋友，

坚定地相信未来吧，相信不屈不挠的努力，

相信战胜死亡的年轻，相信未来、热爱生命。

感恩宣言：

亲爱的爸爸妈妈，从今天起，我一定听您的话，不惹您生气，坚决不做违法的事，好好学习，掌握本领，以优异的成绩作为对您的孝敬和报答，将来做一个对家庭、对社会有用的人，我一定好好爱你们，尊敬、孝敬你们。

梦想宣言：

我以青春的名义宣誓：

即使成功远在天边，我也要勇往直前，不畏艰险；

即使失败就在眼前，我也要坚守信念，挑战极限；

我保证：

为了父母的微笑，努力拼搏每一天；

我保证：

为了20xx年理想的实现，再苦再累我也无怨。

# 生命的班会篇七

1. 提高安全意识，愿意自觉学习防溺水安全的有关知识，在学习中增强与同学的合作交流意识。

2. 初步了解防溺水安全有关内容，教育每一个学生都要提高安全意识。

教学重、难点：

学习防溺水安全常识，生命意识的培养及树立。

活动过程：

## 一、激情导入

1、师生谈话，明白水在生活中是不可缺少的，但水也是无情的。

2、看真实事例，震撼心灵

2月8日下午4点多，重庆忠县的9岁男孩虹川与两个小伙伴在江边一座在建客运码头玩耍时，不幸落水身亡。

3月16日，5米深潭夺走少年命五指山一中学生溺水身亡

6月29日，四川省达州市3名10岁左右的女学生在水塘玩耍时溺水身亡

7月1日，河南省商都市3名女学生在水库游泳时溺水身亡

## 二、探讨原因

1、过渡：在炎热的夏季，大家都想到河里或池塘里游泳。然而，因为缺少游泳常识而溺水死亡者时有发生。据有关数据

统计，溺水死亡率为意外死亡总数的10%。

2、溺水原因主要有哪几种？

3、学生分小组探讨。

4、小组代表回答后教师归纳：

(1)安全意识薄弱，自我保护能力不强。由于小学生年龄特点和夏季游泳给他们带来的激情，极易发生溺水死亡事故。

(2)学生家长安全教育意识薄弱，家庭监管能力不强。学校对学生的安全教育虽然加强宣传教育，但是暑假学生脱离了学校的管束，有点鞭长莫及；同时家庭监管能力不到位，尤其是留守儿童与外来务工人员的子女，父母长期在外，叫年长的老人管或是托人看管，致使中小学生在假期处于失管状态。

(3)从地点上来看，多数是农村溪滩、水库以及河塘等处，这些地方水情不清，难以被人掌握；更何况是小学生，因此这也是发生溺水事故的重要。

(4)还有□a.不会游泳；

b.游泳时间过长，疲劳过度；

c.在水中突发病尤其是心脏病；

d.盲目游入深水漩涡。

三、预防溺水：

1、如何保证游泳的健康和安全，避免溺水事件的发生呢？

2、指名回答后归纳：

(1)应该相互关照、相互关心，而不应该相互嬉水，或捉弄对方。一起去游泳，如果有人提前上岸，要告诉同伴，一起去游泳应该一起回家。

(2)凡是到天然游泳场所(如江河、水塘、水库)游泳，应该有家长、亲人的带领。特别强调初学者不要到野外去游泳。

(3)要注意休息，不要长距离游泳，不要远离伙伴。如果感到身体不适，要告诉同伴并上岸休息，在岸上观看同伴游泳，留心他们的安全。

(4)小学生不游潜泳，更不能相互攀比潜水的时间谁更长，潜水的距离谁更远。这样做很容易发生危险。

### 3、游泳中的紧急情况及自救。

(1)抽筋：是肌肉不自主的强直性收缩，水温过低或游泳时间过长，都可能引起抽筋，发生抽筋时最重要的是保持镇静，不惊慌。

一般处理办法：

如果发现有抽筋现象，应马上停止游泳，立即上岸休息，并对抽筋部位进行按摩。

如果在深水中发生抽筋，且自己无力处理，而周围又无同伴时，应向岸边呼救，千万不要慌张。

#### (2)溺水

发现溺水者如何将其救上岸？

方法二：若没有救护器材，大人可以入水直接救护。接近溺水者时要转动他的髋部，使其背向自己，然后拖运。拖运时通常采用侧泳或仰泳拖运法。溺水者因为逃生潜意识会挣扎、

会死死勒紧救护者，救护者应有充分准备、并避免。

特别强调：未成年人发现有人溺水，尽量不要下水营救，应立即大声呼救，或利用救生器材或当时可以利用的竹竿、木板、绳索等物件进行营救。未成年人保护法也规定：“未成年不能参加抢险等危险性活动。”这也是学校为什么要强调学生去游泳要由家长带领。

#### 4、读背《防溺水安全儿歌》，强化安全意识

##### 防溺水安全儿歌

我防溺水有高招，大人陪伴第一招。

私自游泳很危险，不去深水很重要。

我防溺水有高招，游前热身第二招。

伸手踢腿弯弯腰，预备动作不可少。

我防溺水有高招，解除抽筋第三招。

赶紧上岸很重要，喝补糖水解疲劳。

防溺水措施要知道，不可逞能不骄傲。

安全二字记心中，远离危险身体好。

#### 四、强调守则

生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这堂安全教育课，学会珍惜生命，养成自觉遵守防溺水安全原则的好习惯。

最后，让我们牢记外出游泳洗澡务必严格遵守的五条守

则：（先让学生自主概括总结）

- (1) 未经家长、老师同意不去；
- (2) 没有会游泳的成年人陪同不去；
- (3) 深水的地方不去；
- (4) 江溪池塘不去
- (5) 到专门的游泳池里游泳。

## 五、活动拓展

回家以后与家人一起学习《夏季防溺水——致家长的一封信》

附：《夏季防溺水——致家长的一封信》

尊敬的家长：

你们好！

暑期已至，高温降临，由于很多学生私自游泳，全国各地发生众多中小學生溺水身亡慘痛事故，近几年来，我市发生了多起严重的学生溺水身亡的不幸事件，引起了市委、市政府对此的高度重视，希望引起大家的高度重视和警觉，度过一个和谐平安的假期。

一、充分认识溺水事故的危害性。溺水事故会给家庭带来难以挽回的后果，造成无法弥补的损失。各位家长一定要充分认识到这一点。您的一点疏忽，都有可能给家庭带来沉重的伤害。因此请您一定要根据自己孩子的身心特点，选择正确的家庭教育方式，晓之以理，动之以情，让孩子也能深刻认识到溺水事故的危害，从而避免溺水事故的发生。

二、做好预防溺水的家庭教育。良好的家庭教育是孩子健康成长的关键。安全教育关乎孩子的生命安全，孩子在家里期间，请您加强对孩子预防溺水的安全教育和监护工作，提高孩子的自我保护意识。切实让孩子做到“四不游泳”，即：不在无家长的带领下私自下水游泳；不擅自与同学结伴游泳；注意安全警示，不到无安全设施、无救护人员、无安全保障的水域游泳；不到不熟悉的水域游泳。

三、教给孩子预防溺水的技能，提高自护自救能力。如有条件您可以教会孩子掌握游泳本领和溺水自救的能力，还要让孩子知道在发现同伴溺水时应立即大声呼救，不宜盲目下水营救，避免造成更多伤亡。如发现有学生在水边玩耍或游泳，不管是不是您的孩子，请您能及时进行劝阻，以减少意外事故的发生。

四、暑假期间，请您担负起对孩子的监管责任，如果您在外地工作，无法尽职，一定要委托有强烈责任心孩子的长辈近亲属履职，有情况及时向班主任反映，他们会向学校领导汇报，我们会尽力为您提供可能和必要的帮助。

另外，请您在督促孩子在暑假期间养成良好的生活、习惯，同时，引导孩子多读书，读好书，养成良好的读书习惯，积极参加有意义的社会实践活动，让孩子过一个愉快、健康、有意义的暑假。

祝合家幸福、安康！

## 生命的班会篇八

炎热的夏季又到了，很多学生特别是男同学经受不住水的诱惑，又会三五成群的到河边游泳，从而形成了安全隐患，为做到防患于未然，特召开本次以防溺水安全教育主题的班会。

1、提高安全意识，学习溺水安全的有关知识，在学习中增强

与同学的合作交流意识。

2、初步了解溺水安全的有关内容，要求每一个学生都要提高安全意识。

3、自己能改变生活中不遵守溺水安全的不良习惯，提高对生活中违反安全原则的行为的辨别能力。

1、老师先向学生讲几点防溺水的知识要点

(1) 教育学生周末、节假日、寒暑假严禁到江河、大海、青山头水门、池塘、无盖的水井边等处戏水、游泳。不能独自或结伴到海边、池塘边钓鱼、游泳、玩水。

(2) 教育学生在来校、离校的途中千万勿去玩水，下江游泳。

(3) 我们是小学生，很多同学都不会游泳，如果发现有学生不慎掉进江河、水库、池塘、水井里等，未成人不能冒然下水营救，应大声呼唤成年人箭来相助或拨打“110”。

2、老师谈谈事例，并由学生扮演

本学期xx学校在周末，几名学生在河边钓鱼玩，有两名学生不慎溺水死亡。这个悲惨的事实告诉我们了什么？这几个同学违反了哪些安全规则？我们应如何遵守安全规则。

(1) 议一议：

这几个小朋友违反了哪些安全规则？

我们应如何遵守安全规则？

(2) 把小朋友的错误纠正过来。

(3) 由这个事实谈谈我们的心得体会。

### 3、中国儿童意外溺水调查报告

在中国，意外伤害是0~14岁儿童的首要死因。平均每年全国有近50000名儿童因意外伤害而死亡，平均每天有近150名儿童因意外伤害而失去生命。意外溺水是儿童意外伤害的首要死因，10个因意外伤害而死亡的0~14岁儿童中，有近6个是因为溺水身亡的。当儿童溺水时，2分钟后便会失去意识；4~6分钟后身体便遭受不可逆反的伤害。

(1) 严禁学生私在江边、河边、湖边、水库边、水沟边、池塘边玩耍、追赶、洗手、洗脚，以防滑入水中。

(3) 在没有大人陪同的情况下，严禁私自结伙去划船。

(4) 当自己特别心爱的东西，掉入水中时不要急着去捞，而应找大人来帮忙。

### 5、溺水时的自救方法：

(1) 不要慌张，发现周围有人时立即呼救；

(3) 身体下沉时，可将手掌向下压；

(4) 如果在水中突然抽筋，又无法靠岸时，立即求救。如周围无人，可深吸一口气潜入水中，伸直抽筋的那条腿，用手将脚趾向上扳，以解除抽筋。

未成年人发现有人溺水，不能冒然下水营救，应立即大声呼救，可同时利用救生器材施救。可将救生圈、竹竿、木板等物抛给溺水者，再将其拖至岸边。

同伴出现溺水情况后怎么办呢？万一同伴发生溺水的情况后，切莫贸然下水救人，应马上呼喊大人搭救。将溺水者搭救上岸后，立刻撬开牙齿，清除口腔和鼻内的杂物，使呼吸道通

畅；抢救者屈膝，将病人俯卧于大腿上，头朝下，按压腹部迫使呼吸道及胃内的水倒出，如溺水者呼吸和心跳均已停止，应头向上做胸外心脏按摩和人工呼吸，同时急速送医院抢救。

综上所述，溺水是非常危险的，在日常生活中要提高安全意识，安全第一，防患于未然。水无情，人有情。其实，只要我们在生活中注意各种游水、戏水事项，提高安全防范意识，学会在遭遇溺水懂得如何自救和他人遭遇溺水时如何抢救，溺水事件是可以防止的。

人的生命只有一次，幸福快乐掌握在你的手里，希望同学们通过这节课的学习，学会珍惜生命，养成自觉遵守溺水安全原则的好习惯。

## 生命的班会篇九

锻炼学生的口头表达能力，培养他们的参与意识；

让学生懂得只有爱自己，才能实实在在地去热爱祖国、热爱家乡、建设家乡。

让学生明白：“让人们因我的存在而感到幸福”，绝非一句格言，也不是高不可攀的人生境界，而是每一个普通人都能做到的平凡行动。

引导学生层层深入地理解怎样做才能“让人们因我的存在而感到幸福”。

教学难点：

讲授法、讨论法等

课时：

1课时

准备相关生死主题的资料或图片。

小学生自杀事件

两名小学生因为老师批评 相约喝农药自杀

没完成作业被老师批评的小学生服药自杀

广州六年级学生因沉迷游戏多次被骂 在家中跳楼自杀

准备有关李小龙的资料或图片。

资料提供：李小龙生平资料与图片

师：同学们，你们爱谁？

生：略

生发表自己的见解。

师：是啊！人这一辈子活着不能只是为他人而活，而应该考虑为自己，为未来，为幸福自在地活着！

师：同学们，通过观看这一片段，你有什么要说的吗？师播放一段音乐，生在音乐中畅谈自己的感受。

现活着的意义。珍爱生命，尊重生命，让我们先从珍爱自己开始吧！“让人们因我的存在而感到幸福！”做一个好孩子，让家长幸福；做一个好学生，让老师幸福；做一个好伙伴，让同学幸福；做一个好少年，让社会幸福；做一个好教师，让学生幸福；做一个好校长，让师生幸福；做一名好公民，让祖国幸福！

## 篇二

由于学习压力过大，或者家庭因素导致很多学生整天忧心重重，沉闷不语，或者脾气暴躁，心神不宁，更严重的，有各种数据统计表明，中学生患抑郁症、自闭症的，有自杀倾向的人数在日益增多。生命只有一次，让生命之花长久盛开，就需要我们悉心呵护心理，关爱心理，健康生命。针对最近频频发生的学生自杀事件，我们意识到学生的生命教育是多么地重要。

班内的同学都是来自于外省市的民工家庭，家庭条件困难，家庭成员多而复杂，不能像城里的孩子一样吃好的，穿好的。家里往往有两到三个孩子，生活困难，有时连交学费都是一个难题。父母文化水平低，无法与孩子进行心灵上的沟通，有很多孩子内心压抑着很多想法却无处倾诉，于是会抱怨父母、抱怨家庭，内向，不爱说话，心情烦躁，甚至因为极度压抑而产生偏激的想法。

1. 通过本次班队活动，告诉大家生命不是你一人所有，世界上的任何一件东西也不属于你个人，请珍惜生命请珍惜你所拥有的一切，请珍惜他人为你的努力和付出，请常常报有一颗感恩的心。
2. 让学生在活动中感悟生命是宝贵的、生命是美好的，同时生命也是顽强和伟大的，所以我们要珍爱生命，憧憬未来，让生活更加美好。
3. 让学生认清自己的生活现状，通过活动，让他们意识到他们的生活并不仅仅充满了苦难，应该学会抱着一颗发现美的心去生活。

具体过程设计：生命教育主题班会一. 活动热身：

1. 在活动前准备一份学生心理健康调查表，给全班同学做好，

并将相关数据统计好。

## 2. 诗歌朗诵：《生命》

主持人：大家能猜猜刚才这首诗歌的题目吗？提示：她像一支离弦的箭，像一只越燃越亮的蜡烛，是一笔留给后代的遗产，是一份来自上帝的礼物，她是最宝贵的。全班：生命。

主持人：对。就是生命。人人都拥有自己的生命。那么我们的生命是谁给予的？全班：父母，我们的父母。

主持人：是的，父母给予我们生命，没有他们就没有我们。下面我宣布七(9)班“爱你，爱我”主题班队活动现在开始。

1. 由主持人结合图片和背景音乐阐述那些在地震、洪水等自然灾害中失去生命的人和故事。突出一个人失去生命以后，他们身边的亲人是多么地痛心和无奈，引发学生对生命的爱惜，并结合班会主题提出观点：生命不是一个人的，而是父母赋予的，我们应该爱自己，爱身边所有关心着我们的人。

2. 展示数据：近年来学生自杀的数据以及自杀的原因。并结合图片和背景音乐举例一些例子。再结合活动前班内同学做的心理健康调查卷的统计数据。让同学们结合自己的情况，谈谈现在最令自己痛苦并难以忍受的事情。

## 3. 心理游戏：命运之牌

班内每个学生都会对自己现在的命运感到不满，或者对家庭环境不满，或者对长相不满等等。假设每个人都能够获得第二次生命每个学生会抽取一张“命运之牌”，与自己现在的处境作对比，设想一下，会有什么不同。

本游戏的目的是让学生懂得珍惜现在所拥有的一切，不要盲目抱怨，学会感知幸福。

#### 4. 回想幸福：

闭目放松，仔细回想，从自己能记住的最小的时候一直到现在：

(1) 父母养育、关爱自己的一件最难忘的事。

(2) 父母工作、做家务的辛苦与劳累。

(3) 老师工作的辛劳及对我关心的情景。

(4) 其他长辈对我关心、关怀的情景。

从内心深处表达对他们的感激：

(1) 感谢他们的养育之恩。

(2) 深深地祝福他们。

(3) 表达努力学习的决心，尽力让他们开心、放心。

(4) 表达将来报答他们的意愿。

(5) 决定做一件令他们开心满意的事情。

5. 请同学们来谈谈刚才在脑海中所呈现的美好回忆以及感恩话语。

1. 主持人作小结，倡导同学们为了自己，为了身边爱自己的人珍惜生命。 2. 全班合唱周杰伦的《稻香》。 3. 在背景音乐中，在“珍爱生命”的横幅上郑重签名，以表自己珍爱生命的决心。 4. 主持人宣布活动圆满结束。

在这次“爱你，爱我”主题班会的过程中，我能感觉到同学们对这次活动的积极参与，大家都在竭尽全力地去挖掘生活

中的美。今天的节目都给我留下了深刻的印象，故事讲述很真诚，诗歌朗诵很动人。听学生讲述自己感恩的故事，表达自己感恩的心情，作为老师的我心里也涌起一份真实的感动。我突然感觉，在我眼里还长不大的孩子们其实很懂事，他们都是些善良纯洁的孩子，对自己的父母、老师、朋友，甚至生命中所有的人都拥有一颗诚挚的感恩的心。通过这次活动，我们都深刻体会到生命的重要意义，也懂得了珍惜自己的生命，怀着一颗感恩的心去对待生活，对待学习，对待身边的每一个人，每一件事。