

# 珍爱眼睛保护视力心得体会(通用10篇)

每个人都有自己独特的心得体会，它们可以是对成功的总结，也可以是对失败的反思，更可以是对人生的思考和感悟。大家想知道怎么样才能写得一篇好的心得体会吗？下面是小编帮大家整理的优秀心得体会范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 珍爱眼睛保护视力心得体会篇一

当我看到那第4片芽儿时，我猛然醒悟——原来生命的芬芳只在那一刻吐露……或许，它是渺小的，是会令人不屑的——它只是一棵平凡的小草啊。但“平凡中见伟大”，没有平凡，何来伟大呢？其实，我们不应对平凡充满鄙意，虽说“平凡”带有轻易的意味，但真正做好“平凡”的又有几人？曾几何时，我为那份“伟大”付出过努力，却忘了“平凡”的真谛。

或许平凡就是要保持一颗平常心吧！就像小草一样，默默的。但遇到何事，都把它看淡，这可不是小草的初衷！在小草的骨子里流露的可是“平常草”的坚韧！

我后悔，我迷茫，我无助，我哀伤。为什么在从前的日子里，总是憧憬着明天的“伟大”？为什么在从前的日子里，总不能做好今天的“平凡”？我甘愿做一棵小草，拥有平凡的人生。或许，这美丽的幻想不能成真，那么，就让我像小草一样，珍惜所拥有的平凡吧！不再让岁月蹉跎！让平凡的生命吐露芬芳，绽放微笑吧！小草有它平凡的信念，我也有坚定的目标。甘做小草，甘于平凡，并不是自甘堕落，相反，这种希望，这种信念是积极向上的。

我希望，生命的存在不再只是为了轰轰烈烈，更多的是为了珍惜所拥有的平凡。

我坚信，清晨的第一缕阳光，第一缕希望总会照耀着平凡的生命——“小草”！

## 珍爱眼睛保护视力心得体会篇二

孩子近视了，家长都很担忧，但更令家长措手不及的是：孩子的近视一年比一年加深。在门诊中，常常会碰到有些孩子只有10岁左右，而近视度数却已达到500度，怎么办？我们可以通过以下几种方法来预防近视。

电脑室内光线要适宜，不可过亮或过暗，避免光线直接照射在荧光屏上而产生干扰光线。定期清除室内的粉尘及微生物，清理卫生时最好用湿布或温拖把，对空气过滤器进行消毒处理，合理调节风量，变换新鲜空气。如果是在家中进行电脑操作，也应尽量参照心个条悠扬，并使用防护屏，以最大可能地减少电子辐身对人体的危害。

一般来说，电脑操作人员在连续工作1小时后应该休息10分钟左右。并且最好到操作室之外活动活动手脚与躯干，散散步，做做广播操，进行积极的休息，或者在室内做眼睛保健操和活动头部(很多人抱怨颈椎疼，活动头部会有帮助)。

欲保护好视力，除了定时休息、注意补充含维生素a类丰富的食物之外，最好注意远眺，经常做眼睛保健操，保证充足的睡眠时间。

## 珍爱眼睛保护视力心得体会篇三

今天，我们如约地迎来了全国《珍爱生命健康成长》读书征文活动总结大会。在这次活动中，我校现三年七班的连世龙同学一举夺得了全国青少年《珍爱生命健康成长》征文比赛金牌，实现了我市金牌零的突破。这是鞍山市的骄傲，这是铁东区的骄傲，这更是我们十五中学的骄傲。

回首一年来的读书活动，我们深感欣慰的是活动使学生们参加社会实践活动的机会增多了，他们对生命内涵的理解加深了，也同时展示了我十五中人的风采。通过活动的开展，我们受到了更深刻地启示：无论什么时候，要想让生命闪光，就要珍爱生命，保护家园，保护地球，做世界的主人。为了使今后的工作再上一层楼，现将此次活动从三个方面总结如下：

20xx年9月至20xx年7月，教育部关心下一代工作委员会在全国开展“做五好小公民—珍爱生命健康成长”读书征文主题教育活动。我校作为铁东区中学的代表参加了这次活动。校党支部、团委、校关工委的领导对此项活动高度重视，专门召开领导班子会议，共同商讨、研究、部署，并成立了由书记、校长、关工委常务副主任亲自挂帅的领导小组。组织全校师生共同阅读《珍爱生命健康成长》一书，让师生对此项活动有一个全方位、多层次的理解。让学生们认识到：珍爱生命、健康成长不仅要关心个人，还要关爱他人，不仅要关心集体，还要关心社会乃至整个中国世界。与此同时，学校还成立了“三组”：由全校语文教师参加的指导小组；由离退休老同志参加的课外辅导评审小组；通过致家长一封信的形式，让全体参加读书活动的学生家长，了解开展这次活动的重要意义，同时，对这次活动给予了大力支持，并自愿的成立了家长评审小组。

结合实际情况，拟定主题，制定切实可行的实施方案。以爱国主义、社会主义和集体主义教育为主线，注重研究新型的科学的教教育模式，采取学生喜闻乐见的、生动活泼的形式，加强对学生进行政治思想教育。开展“珍爱生命远离毒品”、“关注生灵 热爱鸟类”等主题班会；在全校辐射铺开不同主题、不同层面的主题团会；把思想道德教育和校园文化建设有效地结合起来，帮助青少年学生树立正确的世界观、人生观和价值观。

注意架设舞台，创造时机，为青少年学生创设施展才华的广

阔空间。通过开展争做“五好小公民”活动，提高学生的素养和公民意识，养成良好的卫生习惯和健康的心理，珍视生命，茁壮成长。通过此次活动的开展，充分调动了学生参与的积极性和主动性。

为培养学生的创新精神和实践能力，为了达到让学生增长知识，锻炼自己的目的，在活动中，鼓励学生写出详细的读书报告。为了切实落实关工委组织的“珍爱生命健康成长”读书征文活动，积极弘扬中华民族自强不息的精神，我校组织初二、初三1628名学生参加到活动中来。语文教师积极组织，认真指导、批改，使学生的阅读能力、写作水平迅速提高。区教育局关工委常务主任李志涛、王恩福、校关工委副主任李长钦、关工委成员王志生、姜玉华及学校周书记等同志，自愿与语文教师联系指导学生阅读。这些同志的无私奉献、拼搏进取、团结协作，形成了一股强大的工作动力，推动了读书活动的健康开展。

为了切实贯彻、落实全国教育部关工委组织的“珍爱生命、健康成长”读书征文活动，学校利用板报、墙报、广播、班团队会、演讲等形式，开展了丰富多彩的读书活动。此次参加征文的优秀稿件达300余份。金奖获得者连世龙同学自己就写了两篇读书体会，向这样的同学还有冯姝、郑斌斌等等，首先在教师指导下学生们进行二次修改；然后经过我校各级评审小组公平、公正、公开的评选，评选出32名“读书之星”；最后指导学生们练习演讲，进一步推动读书活动向纵深发展。我们把32份最优秀的征文作为全国的参赛作品，上交市教育局关工委，统一参加全国比赛，并获得骄人成绩。其中，获金奖1人，银奖2人，铜奖5人，优秀奖8人。随着争做“五好小公民”活动的深入开展，在我校形成了弘扬中华民族自强不息精神的氛围，提高了学生的文化素质，增强了学生的公民意识，使学生们懂得要珍视生命，科学防治及战胜各类疾病、自然灾害，战胜传统陋习，培养健全人格。

正直当今学生对生命比较漠然，不懂得如何去珍惜生命，不

懂得利用有限的生命去创造价值之时，全国关工委如沐春风地在全国召开了《珍爱生命健康成长》读书征文活动。

通过这次读书活动，我们广大学生深受教育。引发了对生命的深刻思考。从广义上讲，我们每一个人的生命并不是属于我们自己的，而是属于我们祖国的、大家的。同学们深深地领悟到生命的重要意义。生命并不是因为它的价值而显得可贵，而是因为它的希望而可贵，属于人的生命只有一次，在短暂的生命历程中，交织着矛盾和痛苦，充满着求索与艰辛，遍布着荆棘和坎坷…，只有珍爱生命，把握自己，才能抛弃渺小、可悲、失意和挫折，拥抱伟大、丰富、幸运和重塑。只有珍爱生命，才能健康成长。

今后，我们要以这次读书活动为契机，在全校开展“多读书读好书”的活动，内练自己，提高整体素质，让学生在读书过程中，发展自我，完善自我。

## 珍爱眼睛保护视力心得体会篇四

在腾飞的21世纪，在高速发展的今天，科学不断进步，物质与精神不断改善，社会呈现前所未有的繁荣昌盛。然而，在繁荣的背后却存在一个大问题——安全。

在我们生活中，这样那样的事故频频发生：火灾、车祸、泥石流、地震等等。这一切伤及性命事故都警醒着我们：珍爱生命，安全第一！

当我们在安静的教室中听课时，安全意识在我们的脑海里荡然无存，体会不到安全的重要性，然而世界上每分每秒都有人意外死亡。季节可以替换，而生命的逝去就如一江春水向东流——一去不返了。

为什么只有在事故发生后才去修正？为何不防患于未然呢？

人最宝贵的是生命。生命对每个人来说，只有一次。我们来到这个世界上，注定要肩负许多责任义务。我们荣辱生死并非为了自己，更是为了把我们养大的父母。为了不给亲人留下痛苦，为了不给自己生命留下遗憾，所以我们一定要珍惜生命，把安全放在第一位。

清风是夏日的向往，蓝天是雄鹰的向往，春风是寒冬的向往，丰硕是金秋的向往，而安全正是生活的向往。同学们，我们将是家中的顶梁柱，将是社会的擎天柱，是未来的寄托，所以请珍爱自己的生命吧！

今年初，我父亲的一个朋友去ktv参加生日聚会到晚上11点多，由于酒驾发生交通事故，他还想逃逸，但因伤势太重没有跑掉，只好接受刑事处罚。虽没有伤及性命，却赔了不少钱。酒驾真是伤人又伤己！

有些人玩得就是疯狂，哪想过危险在向你靠近呢！请牢记，生命只有珍爱才长久，生命只因珍爱才炫丽！

让我们共同呼吁：遵章守纪，珍爱生命，远离危险！

## 珍爱眼睛保护视力心得体会篇五

每年的这个时候，都是学生溺水事故的高发期，虽说老教师家展每年都会对我们进行安全教育，但有的同学却不以为然，说：“什么溺水事故，这怎样会发生在自己身上？平时注意一点就行了……”这种想法是大错特错的，所有人都明白这一点，但还是有人做出了无法挽回的事。不信，那我就举个例子给你看看吧！

20一年5月29日，一名小学生在无人知晓的情景下，擅自离开学校，来到附近的一个河塘里游泳，却因突如其来的抽筋在水里挣扎。学校那边，教师发现人数不对时立刻联系家长，和教师们一齐寻找。一位渔民告诉她们，一个小男孩刚刚在

河塘里游泳。当教师们刚到那里时，小男孩已经沉入水底。教师们心急如焚，立刻打电话报了警，经过两个多小时的努力，孩子被打捞了上来，经过医生现场鉴定，该学生是溺水身亡，因在水里的时间太久，已经无法确定死亡时间了。电视台还异常播出了这篇报道，电视里，那个小男孩紧闭双眼，躺在木板上，黝黑的皮肤显得格外耀眼，他的母亲眼圈红红的，蓬头垢面，脸上有明显的泪痕。她的嘴里还念念有词，不断的用毛巾擦拭着孩子的脸颊和手臂。孩子的奶奶说：从孙子出事为止，她就没吃过任何东西，她无法理解这个现实。

读了这篇报道，是我对死亡充满了恐惧，是我对生命有了新的认识，使我更加爱护生命。

有人说，生命是宝藏；有人说，生命是黄金；有人说，生命是一江春水，历经岩险滩，仍奔腾东流；有人说，生命是一颗小树，经历风雨磨难，仍茁壮成长……而我却说，生命如花，世界因如花的世界而精彩，但有的人却轻易地让生命之花过早地凋谢了。同学们，我们国家的未来和期望，我们必须珍惜此刻的生活努力学习，不断提高自身素质，为自我，为祖国创造有意义的的人生，让我们行动起来，预防溺水，珍爱生命！

## 珍爱眼睛保护视力心得体会篇六

生命是多么宝贵，它是父母赐予我们的。我们每个人都应该好好的珍惜生命，崇尚生命，做到安全第一，让我们的生命更有价值，更有意义！

俗话说，水、火、电无情。这句话说得一点儿也不假，形容的也再恰当不过了。

我们首先讲的就是用电的问题了。电人称“电老虎”。危害可不小呀！给人的往往是致命一击。我们先说一个钓鱼的人吧！在高压线旁边，这个人竟在钓鱼。要知道，这儿明明

有“禁止钓鱼”的标牌呀!这个人还在这儿钓鱼，他的钓竿是铜做的。不久，钓竿触到高压线了，这个人被电成了焦炭。太可怜了，呜呼!真是失之毫厘，差之千里呀!闪电天气时，打电话很危险，更不能站在大树底下。在现实生活中因为自己没有很好的预防而遭受雷击的例子也很多，甚至会导致死亡。除了这个，我这儿还有一件事情呢!那是一个小孩子，他很想看电视，却又不知道叫大人插插头，就自己一个人插了插头。事情结果当然是那个小孩子被电打死了。这个小孩子的父母要救时已经来不及了。这个电的危害不小吧!这几个例子一定会让你大吃一惊吧!

接着我们再说水的问题吧!夏天不可以在深水处游泳、洗澡，这样很有可能会被淹死的。听老师说，在上个星期内，潜山县内淹死了学生四人。游泳应该在游泳馆游泳，有大人的保护，洗澡应该在家中浴室洗澡。这些都是我们应该注意的问题。总之，不要见别人在那儿就和别人一起洗澡、游泳，这种事我们初中生是不能干的。要知道，水的危害不小呀!

火的问题也是要非常注意的，接下来我们再说火的问题吧!火人称“火恶魔”，危害不在电之下。是三大恶魔之一。有两个小孩子在柴房里玩，找到了打火机，就搭了一个小锅玩，一不小心，火被风吹到了柴房。柴房燃烧起熊熊大火，房门却被关起来了。两个小孩子一时出不出去，很快被烧死了，他家的房子也倒了。他的父母悲痛万分，想要自尽，被众人劝住。可见玩火对一个家庭所造成的危害是多么大啊!

交通秩序问题也是不能少的。上学放学时要靠右行，不能在马路上嬉戏打闹、溜冰。这是人人都要遵守的交通规则。尤其是我们初中生更要遵守交通规则，因为生命至上，安全第一!在我们的生活中，由于不遵守交通规则而引发的交通事故真是太多太多了!

珍惜生命，安全第一，全靠我们的行动。如想看电视时，插头没插时，我们可以请大人来帮忙;在雷雨天气，不可以使用

电话、手机等;在夏天，不可以在外随便下河塘游泳，不可以在水流急的河段玩耍。在家中时，不可以易燃易爆物品旁边玩火。上学放学时要靠右行，不能在马路上嬉戏打闹。生活中的安全还有很多方面我们都要注意，例如我们还应该注意饮食安全、网络安全等。

生命是多么的宝贵啊!珍惜生命，就是珍惜我们的未来;珍惜生命，就要做到安全第一!我希望所有的小朋友在平时的生活和学习中都能做到生命至上，安全第一!

## 珍爱眼睛保护视力心得体会篇七

“有什么比生命更重要呢?”姚明的这句铿锵的话语如霹雳般惊醒了多少漠视生命的人。作为拥有高达7600万美元身价的他，毅然地加入中华骨髓库捐献造血干细胞志愿者的行列，留给我们深深的思考。

正如奥斯特洛夫斯基所言：“生命只有一次。”我们还有资格漠视生命吗?是的，生命是美好的，我们都应珍惜生命，敬畏生命，敢于直面人生，从而活出生命的价值。

珍爱和敬畏生命的人，会被历史永远地铭记。

还记得那个枪林弹雨，战火不断的19世纪的欧洲吗?还记得那位亲赴前线，竭力挽救战士生命的“提灯女郎”吗?她不正是那位荣获诺贝尔和平奖的令人敬佩的南丁格尔吗?她虽然出身名门，却能看清护士地位低下的现状，能感受到黎民百姓的疾苦。在1854年在克里米亚爆发的英俄战争中，她自愿当一名护士，每晚都提着灯在4公里的巡珍藏上换个察看病情，每天经常工作20个小时以上。这一切的一切，都源于她那颗普度众生，珍爱生命的慈悲之心，她深深地领悟到了生命的真谛，认识到生命的价值，并用她的一生来践行她挽救他人生命的宗旨。

在当代的中国，也不乏有这样值得千千万万人民尊敬的英雄。作为军人的李剑英，在一次突发的飞机事故中，本可跳伞脱险，却为了多少无辜百姓的生命，与飞机一同划过了生命中最美也是最后的曲线，魂归长天。他把生命的天平向人民倾斜。既然飞机无法转弯，他只能让自己的生命改变航向。他珍爱生命，敬畏生命，甚至牺牲自己的生命来挽救他人生命也在所不惜。这方为生命的境界，而他的精神也会被后人代代传颂，书写历史最璀璨的华页。读书人作文网：

相反，漠视和残杀生命的人，会遭历史永远的唾弃。在二战震惊世人的残酷的犹太人屠杀中，多少条犹太人无辜的生命在希特勒沾满血腥的手下断送，还有那丧生了30多万同胞的南京大屠杀，永远地见证了丧尽天良的日军残暴的罪行，任谁也无法抹去，请如这种.种丧失人性，践踏生命的不可饶恕的罪人，会遭历史所唾弃，遗臭万年。

回首现在，在高举和平与发展旗帜的世界里，我们作为青少年，更应以积极的行动来珍爱我们的生命，珍爱他人的生命，时刻保有一份对生命的敬畏和尊重。

生命只有一次。难道我们不应在这有限的时间里活出生命无限的价值吗？

## 珍爱眼睛保护视力心得体会篇八

本次讲座主要是通过讲述深沥小学一名四年级学生私自下河游玩而引起的溺亡事故，从而引出了学校对我们提出的要求：

- 1、不准独自或三五成群去游泳池游泳。
- 2、如遇同伴溺亡，不应掩埋尸体，而应立即报告老师或家长并报警。

听完讲座，我心潮澎湃，难以平静。莫校长的话在我耳边久

久回荡：“学校每周末都会发校讯通提醒并要求学生和家长要做好防溺水的安全工作，为什么溺水事件却屡见不鲜呢？”是啊！学校如此重视，可事故却频频发生，我想：归根结底，还是家长和学生没有高度重视这个问题，才会让悲剧不断发生吧。

所以，“预防溺水”已经成为了刻不容缓的问题，预防溺水的重要性已经与预防交通事故同等重要了。在此，我大声地呼吁：亲爱的.同学们，各们家长们，请严格按照学校的要求去做，让我们用实际行动向溺水事故说“不”！让我们一起宣誓：珍爱生命，预防溺水！

星期三早上，晴朗的天空中飘着朵朵白云，在我们美丽的校园的操场上，聚集了全校的师生，一个个都在凝神静听梁镇长和莫校长为我们演讲的关于“防溺水安全教育”的宣传讲座。这次安全教育，让我痛心疾首，感触颇深。

一、不准私自到江河水库旁玩耍。

二、遇到有人溺水，不可盲目下水施救，应立即报警、呼救或竹竿等物件将溺水者拉上岸。

三、看到有同学私自去江河水库旁玩耍，应立即报告老师或家长并加以劝阻。

在现实生活中，如此的悲剧还真不少啊！根据新闻报道：\_\_年5月21日，4名十一二岁的山东少年因洗澡不慎掉入济广高速曹县服务区鱼塘中央的深坑溺亡；6月10日，广东省揭阳市6名高三毕业生高考后到当地一水库玩水，4人不慎溺亡；6月10日，江西一13岁的女孩掉入水库，其17岁的姐姐和74岁的奶奶施救，最终三人均溺亡……看看吧，在这诸多事件中，失去生命的不仅有小孩还有大人和老人。他们都是因为安全知识薄弱、没有自我防护意识才酿成大错呀。想想孩子们的父母，他们含辛茹苦十几年才把孩子抚养长大，花了多少心

血呀，这就样没了！他们该有多么地伤心欲绝呀！再想想那些老人们的子女吧，正是他们感恩父母，要让父母颐养天年的时候，水却无情地剥夺了他们的权力。俗话说：子欲养而亲不待！这让他们多么地悲伤与遗憾哪！

## 珍爱眼睛保护视力心得体会篇九

为宣传心理健康，快乐生活，引导广大学生树立健康心理的理念，养成积极向上的生活方式，并根据教育厅《关于开展\_\_年广西大学生心理健康教育活动的通知》文件要求，物电学院\_\_物理\_班经讨论，于\_\_年5月26日在智轩楼（1栋）402举行心理健康教育活动。

此次活动主要以主题班会的形式召开，基本流程如下：

1、主持人引入主题“珍爱生命，从我做起”，并播放有关5.12汶川大地震的相关视频，包括以下内容：震在汶川，痛在我心中国。那些身在震区的每一个人，都是我们所要竭力寻找的离散于灾难、血浓于水的亲人。当悲伤倾尽，有我们众志成城；当泪尽血续，有我们守望相助。若此，则天变仍不足畏，人言仍不足恤，我们仍将因此获得文明与前行之力。

2、让同学发表“我的生命还有最后一天”的心理情景感想。

到会所有同学都积极向大家分享了“如果我的生命还有最后一天”这一心理情景活动，大家都很入情景，不少同学都把这一天安排的高尚而又贴切实际。如\_\_的“安排好自己的家人及爱人和子女，如果自己那时有做出一番成就，将会把这些成果奉献给社会，让它发挥出最大的价值”；\_\_的“疯狂购物，买父母想买而没买的物品给他们”等等，都说明了同学们都怀有一颗感恩的心，即使是在生命的尽头，也不愿意放弃自己心中的半点希望，也要把自己剩余的爱全部献给他们爱的人。

3、我班做相关倡导。我班\_\_同学对心理学有所研究，她给同学们展示了有关心理健康的ppt，具体的说明了我们大学生如何解压，排压的方式方法，让同学们在遇到心理问题时有自己的解决措施。

4、朗诵关于“珍爱生命”的诗词。由我们班\_\_、\_\_、\_\_、\_\_四位同学为大家朗诵《热爱生命》。诗歌内容激扬，朗诵的同学也激情澎湃，把大家的情绪提到了巅峰，随着抑扬顿挫的诵读结束我们对生命的热爱也达到了极点。

5、主持人总结。人的生命只有这一次，对于谁都是宝贵的。那我们应该怎样对待生命呢？我们既然到世上走了一遭，就得珍惜生命的价值。

在这短暂的生命历程中，交织着矛盾和痛苦，充满着求索和艰辛，遍布着荆棘和坎坷，这正如那不为人知、寂寞生长的野草，只有异常沉重的付出，才能换来无比丰硕的甜美。渺小与伟大、可悲与丰富、失意与重塑、挫折与幸运只有珍爱生命，把握自己，才能抛弃渺小、可悲、失意和挫折，拥抱伟大、丰富、重塑和幸运。

生命对每个人来说并不是永恒，因为当你一生下来，死亡也跟着你一起生下来，生命中每一片刻都在朝死亡移动，所以我们只能抓住生命的每一个瞬间。我们要珍惜生命，感激生命中的每一天。

珍爱生命，要让自己的生命有所价值。充实自己、提高自己，为了人生的充实，为了生命的完美，你没有理由不努力，让生命因奋斗而精彩。珍爱生命，还要学会以一颗平常心对待生活，适时调整自己的心态，平静地面对生活中的一切。要相信，人生没有过不去的坎。

有谁不是一边受伤一边学会长大？让我们的心灵多一点宽容，

多一份感动！让我们对生命充满信心和敬意，让我们越过彷徨，抛掉烦恼，释放悲伤，正视失败；让心坚如磐石，矢志不渝；让心韧若缆绳，百折不挠；让心纯若水晶，涤去污秽；让心烈如火焰，点燃生命！希望大家，珍惜生命，珍惜家人，珍惜爱人，珍惜身边的人，珍惜自然，珍惜有生命的和维护生命的一切一切！生命不只是你自己的生命，它属于爱你和你爱的人，同样也属于我们的社会和全人类。所以为了善良的爱我们的人们，为了我们的社会，我们负起这最基本的责任吧！通过此次主题班会，同学们在遇到困难挫折面前，懂得如何解压，如何找到更好的正确的排压方法，且对生命有了更深层的了解和珍视。在以后的学习工作生活中，对生命更加的珍爱，对生命的意义有了更深层次的感悟。这次活动，基本达到了让同学更加珍爱生命的效果，总体看来比较圆满，达到了预期效果。

## 珍爱眼睛保护视力心得体会篇十

生命是最宝贵的，因为有了生命，才有了这样鲜活的'世界，然而，生命只有一次。安全是生命的守护神，时刻护卫者生命。

花谢了，来年可以再开；燕飞了，明年还能再来。但生命一旦失去便无法追回。失去了生命，一切都不复存在。“人，最宝贵的生命，生命对于每个人来说，只有一次。”这句话，我们人人都知道，人人都记得。然而，你真正疏忽大意的是什么呢？生命之所以会这样活跃，全部都归功于他的守护神——安全。

在我们的所出中，诸如此类看似微不足道的安全隐患很多很多，但就是这些不起眼的行为，导致的灾难无法挽回，在我们平时生产中烧、烫伤事故时有发生，其它煤气中毒事故、天车起重事故等等。这些事故数不胜数，虽然发生在别人身上，但同时也在给我们自己一个警示，其实，要避免这类事故并不难，只要我们时刻把安全记心中，约束自己的日常行

为，即使再急得事也要随时铭记生命安全，多一事不如少一事，为自己、为他人，共防安全隐患，共筑安全长城，珍爱生命，让生命的花朵继续绽放光彩，让生命的一泓清泉涌流不息。

作为工人的我们，更要重视安全，时时、刻刻、处处提高警惕，保证安全，因为美好的未来等待我们去创造。

回味时光，我们的生命是这般精彩。但我们不能忘了提倡安全，不再让亲朋好友为我们的人身安全担忧。让我们时刻把安全牢记在心，对待安全隐患不松懈，为了自己、为了他人，为了高高兴兴上班来，安安全全回家去。珍爱生命，安全第一！