# 关爱自我 珍爱生命

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-12-18

*第一篇：关爱自我 珍爱生命关爱自我 珍爱生命以树立和落实科学发展观，建设和谐校园为宗旨，以“关爱自我，珍爱生命”为主题，通过系列教育和活动，引导学生热爱生命、热爱生活，建立生命与自我、生命与自然、生命与社会的和谐关系，学会关心自我、关心他...*

**第一篇：关爱自我 珍爱生命**

关爱自我 珍爱生命

以树立和落实科学发展观，建设和谐校园为宗旨，以“关爱自我，珍爱生命”为主题，通过系列教育和活动，引导学生热爱生命、热爱生活，建立生命与自我、生命与自然、生命与社会的和谐关系，学会关心自我、关心他人、关心自然、关心社会，提高生命质量，理解生命的意义和价值，学会感恩的生活态度，促进学生身心健康、和谐发展。

6月末举办了主题为“关爱自我，珍爱生命”的趣味心里问答活动，意在引发大学生关注自身心理健康、珍爱自我、提升心理素质、开发心理潜能的意识、增进同学友谊、构建和谐校园，进而追求更高生活质量。我们借助气球装饰现场，吸引了过往同学的目光，趣味心里问答主要是对同学们的个性认识和交际能力两方面。与此同时，部里的人表演着相声，那幽默的语言与表情让同学们对此更是激情百倍，纷纷要求进行测试问答。我们的组织人员也是热情的为他们讲解答案并给与小小的奖品。使得同学们对稀里健康有了进一步的认识，取得了

预

期的活

动

目的。

在23日，在我系教学楼举办了以“关注健康，从“心理”开始”为主题的心理电影展——《美丽人生》。描写第二次世界大战犹太集中营中悲惨生活的电影很多，最著名的莫过于《辛德勒名单》。然而天性乐观幽默的意大利电影艺术家出人意料地从陈旧的创作素材中挖掘出了新鲜的东西，最近在本市放映的《美丽人生》，即在充满鲜血和死亡的集中营里找到了一种美丽。如若没能看过电影《美丽人生》，你很难想象在二战德国纳粹集中营这犹同阿鼻地狱的地方，如何能上演一出喜剧，但这部电影做到了，罗伯托·贝尼尼饰演的犹太父亲圭多，在人性泯灭的集中营里，以父爱之名为儿子编造的游戏谎言，使这本被死亡阴云笼罩之地充满了阳光，他害怕儿子受到伤害为爱做出的诸多滑稽，令人在忍禁不俊的欢笑间给每一个观众带来了挚诚的感动，电影的悲情结尾实则铸就了最有深度的喜剧，每一个人的人生都是美丽斑斓的，心若阳光 何处无美丽！

梦想,是坚信自己的信念,完成理想的欲望和永不放弃的坚持,是每个拥有她的人最伟大的财富。

为了提高学生的积极乐观的心态，营造活泼、健康向上的文化氛围，促进大学生身心健康快乐的发展，特此举办《梦想采集》活动。此活动得到了各学院同学的积极参与，一张张梦想纸条投入“梦想征集”箱展示了我系学生积极向上、有目标、有理想的生活态度。

为了拉近同学们彼此之间的距离，更好的相处，敞开心扉，加深对彼此的了解，建立新的友谊。进行了“解开千千结”和“心心相印”两个心理健康小游戏，同学们兴致盎然，争先恐后地参与到了游戏中。通过小游戏，同学们的心理状况得到了一定的展示，同时游戏结 果也警示了同学们一是要追求实际，不弄虚作假，二是要勇于承认自己的错误并虚心改正。同学们的积极参与，同学们敢于说出自己在大学遇到的困惑，说出他们内心真实的想法，让我们第一时间掌握了我院大一新生的学习、生活状况，并且也为我们今后的工作重心指明了方向。

心理健康教育在我国日益受到重视，而在职业学校如何开展心理健康教育，却是一个较新的课题。职业学校应根据中专学生生理、心理发展特点和规律，运用心理教育的理论和方法，积极开展心理健康教育工作，并将学校心理教育渗透在学校的教育观、人才观和学生观中，培养中专生良好的心理素质，促进他们身心和谐发展，使心理健康教育成为学校教育的一个重要组成部分。

1、确立地位是前提。

为全面推进素质教育，增强学校育人工作的针对性、实效性和主动性，学校领导要重视心理健康教育，始终把它作为加强学生德育教育的重要内容来抓。要不断统一思想认识，在学年、学期工作计划中，都把心理健康教育、学生的人格教育作为重要任务提到议事日程，将学校心理健康教育放在了很重要的地位。做到统一规划，具体部署，专人负责。成立了校园心理咨询室，组建了心理辅导专、兼职教师队伍，明确将提高全体学生的心理素质，充分开发他们的潜能，培养学生乐观、向上的心理品质，促进学生人格的健全发展作为心理健康教育的总目标。

目前，学校还将加大人力物力的投人，在不断充实完善心理咨询室的基础上，不断拓宽心理研究课题，把心理健康教育工作更扎实、更深人、更持久地开展下去。

2、建立机构是保障。

学校成立了心理健康教育专、兼职师资队伍，建立了校园心理咨询室。由校党委书记亲自抓，学校领导亲自参与研究工作；校团委具体负责组织实施，学生科、招就办、教研室、班主任各个部门密切配合，共同推进学校心理健康教育。

3、明确任务是核心。

心理健康教育的主要任务是：（1）拟订出学校的《心理健康教育大纲》。（2）心理教育纳入教学大纲进入课堂。通过课堂对每个年级的学生进行团体心理辅导。（3）建立咨询室，配备经过培训的专职心理人员对学生进行个别心理辅导。（4）组建专、兼职心理辅导教师队伍并实施对队伍的学习、培训。（5）向家长宣传心理健康教育的重要性，并为家长提供辅导学生的指导意见。（6）运用心理调查手段为心理健康教育教学提供科学依据。

4、总结成果促提高。

通过探索与实践，取得了以下成绩：（1）掌握了我校学生心理健康状况的部分资料，比较客观地了解到一些制约学生的健康成长的心理热点问题及突出的个案问题。（2）缓解了校内人际冲突，改善了学生就业应聘的紧张、焦虑、自卑等不良情绪。（3）及时发现精神疾患学生，并联系家长积极对症治疗，防止意外事故的发生。

5、具体做法。

5.1心理健康教育进入课堂。

学校在不断加强学生心理健康教育的基础上，将学生的心理健康教育搬进了教室，走上了所有班级的课堂。教学计划安排每个学期每周一学时。为了使“心理健康”

教育更富针对性，更能切合学生的心理实际，更能有实效，心理咨询室都认真做了大量的基础工作：（1）开展课前的学生思想状况大型调查。为克服盲目性、加强针对性，对在校生进行《心理健康》课前学生思想调查。调查以问卷的形式进行。（2）本课结束之后对学生心态的调查。在近几年毕业班离校之前，对他们的整体心态进行书面调查。

（3）在心理健康教育之中，坚持“三不原则”。

为增强心理健康教育的实效，始终坚持不能“灌输”，不能“学科化”，不能“单向活动”的原则，尽可能在教与学之间寻找共点，使学生积极参与投入，使本讲座成为学生潜移默化提高自我意识，提高自我调适能力的一个操练平台，成为伴随其青春期身心健康成长的一个良师益友。

5.2营建良好的心育氛围，心理咨询室的工作配合学校中心工作展开。

除接待常见身心问题的学生而外，心理咨询室还配合班主任、学生科、教研室、科任老师、生活老师的相关工作。先后对学校内一些较为特殊的行为偏差生、人格障碍生、心理疾病生进行了咨询辅导，对其它部门推荐的一些个案学生展开了心理疏导、跟踪调查，并将存有安全隐患的特殊案例报告学生监护责任方，以及早防患于未然，对较严重的心理异常、自虐、性别错位、反社会人格障碍者，建议家长带学生及时到医院接受专家诊断、治疗。

与此同时，对前来咨询的一般心理问题求询者，按其心理问题代表性强弱一筛选出典型案例作为教学案例使用。这种贴近学生心理实际的代表性案例较之于书本案例更富有针对性、对疏导校园中各年级带共性的心理问题、集中的缓解群体矛盾都起到了积极的作用。

5.3科研先行，提升思想理论水平

由于我校较早将心理健康教育引入校园、课堂，客观上走在了许多中专学校的前列。但目前国家尚未出台统一的“心理健康”教学“大纲”，而更无一套规范的统编教材，备课难度较大、耗费精力时间多，一切尚在摸索之中。必须以科学的精神、严谨的态度来面对这项崭新而富有挑战性的工作。在这个方面的努力尝试，主要有以下收获：（1）横向联合，协力攻关。（2）及时总结，提升育人工作的科学性与自觉性。

6、努力方向。

6.1学生方面。

回顾学校心理健康教育工作，教育内容侧重于指导学生提高心理适应能力、减轻心理障碍、人际交往以及承受挫折的能力训练等方面；但随着心理健康教育工作的深化，学校心理健康教育的内容将会拓宽至学生心理潜能开发、健康自我形象的确立、情绪管理压力处理等方面，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质；对少数有心理困扰或心理障碍的学生，给予科学有效的心理咨询和辅导，使他们尽快摆脱障碍，调节自我，提高心理健康水平，增强自我教育能力。

6.2教师方面

学校心理健康教育将成为每一个教师必备的职业能力，作为“人类灵魂工程师”的教师不仅要有专业知识和教学能力，而且必须了解学生身心发展的规律，了解心理健康教育的意义，具备心理教育的能力，在各自的教育实践中自觉体现和渗透心理健康载育，成为学生的良师益友。随着网络技术时代的到来，专家们预测教师的传统功能“传道、授业、解惑”中授业的功能将逐一步减弱，而人格培养的功能将大大加强。因此，心理健康教育的知识将成为教师自我修养的一项重要内容，这也是我们努力奋斗的方向。

**第二篇：珍爱生命,关爱自然**

珍爱生命，关爱自然——《可可西里》观后感

昨晚看了《可可西里》，看了之后才知道这是一部让人如此心痛，如此心惊的电影。灰暗色彩的背景，注定了这个令人反思的悲剧，但合理，仅仅因为历史的真实。生命的终结，往往只是一瞬，死的意义却永远无法散去，这就是精神激励的作用。它告诫我们“珍爱生命，关爱自然！”

漫天黄沙如滔天巨浪般狂啸而来，刺骨的寒风顺着每一处细缝侵蚀着人类的身躯。在无垠得让人窒息的荒漠上，人就像一株孤零零的脆弱小草，随时都可能被吞噬、淹没。

刚刚踩上的脚印，不会留下什么，随即便会被风沙掩埋。仿佛这世上不曾有生灵，除了沙还是沙，让人恐惧的沙，没有尽头，只有一种令人生畏的恐惧永久地在这里笼罩着。我看见那徒然的挣扎，生命微弱的呻吟，在这走不出的地狱却渴望摆脱的渺小人类的生命禁区。

然而，人与自然和谐相处的时代，你又是否能想象这曾经有过欢快——风和日益，草原连着天际，成群的健壮藏羚羊在绿油油的草原上尽情奔跑，惊起阵阵飞鸟。不远处的河流，蜿蜒曲折，清澈见底，成群的牤牛在河边饮水。远处，白雾茫茫，白雪皑皑，雪山在阳光照耀下，显得特别圣洁，就像草原上美丽的姑娘，对！可可西里就是这个意思。

但，当人类的贪念像气球般不断膨胀时，厄运便降临了。一只只美丽的藏羚羊接连倒在罪恶的枪口下，油亮光滑的皮毛被剖下。那时我不知道他们是否会为手上的鲜血感到一丝丝的罪恶，不过，那贪念的气球膨胀到一定程度后，就会瞬间破裂。一百只，一千只，一万只········草原的和谐茫然无存了，那些可爱的生灵惊恐地四处乱窜。草原在呜咽，长天在呼号，草原上的男儿在愤怒。

于是，日泰带领着一帮热血汉子组成巡逻队，穿行在沙漠中，顺着偷猎者留下的痕迹追踪。追踪的日子异常艰险清苦，生命随时有可能永远留在沙漠里；或者与偷猎者的枪口相遇，或者因严酷气候引起的疾病，或者被流沙掩埋，或者缺少食物，或者汽车出故障······任何一种情况都是致命的杀手，杀人于无形之中。

追捕的过程中，一个又一个生命倒下了，只有孤零零的汽车见证了这些生命最后无力的挣扎········最终，日泰队长和北京记者在雪山脚下与偷猎者不期而遇。队长多年的夙愿终于在此了结。然而，正义的力量面对那一个个黑洞洞的枪口时，却是那么微不足道。日泰队长被冲锋枪击倒，记者因为不是日泰的人员才从沙漠中拎回一条命。

一道扬长而去的脚印瞬间又被风沙掩盖了，仿佛这里什么都没有发生过。在空辽深邃的藏歌声中，风沙越来越大，狂舞着，哆嗦着，仿佛要吞没整个世界。远处的雪山依旧云雾缭绕，依旧白的恐怖。

日泰队长的尸体被雄鹰带走了，他的灵魂却依旧留在草原上，看护着他的故土，看护着可爱的藏羚羊。他们的死讯让记者回北京后写出了一篇惊骇世俗的报道，有良知的人们被震醒，那是深深的心灵触动····

茫茫草原上藏羚羊的数量在回升，一群群一队队，成了草原美丽的点缀，相信日泰队长在天堂能看得见，他的灵魂得以安息。

一切似乎又将回到和谐的起点，然而愈合这条历史伤痕的勇士将永远载入青史，他们的那段历史将永远在草原上传唱下去。

**第三篇：关于珍爱生命,关爱父母**

关于“珍爱生命，关爱父母”策划书

一、活动背景：生命属于我只有一次，我们该把她打扮得更加光彩；生命并不仅仅属于你个人，你还得感恩给予你生命的父母。我们要让生命得有意义，必须对自己负责任，必须懂得感恩父母。随着社会的发展心理健康越来越受到人们的重视，大学生的心理健康也是尤为重要的。为推进我校大学生心理健康教育工作的深入展开，营造有利于大学生身心健康发展的校园氛围，因此我们展开“珍爱什么，关爱父母”主题教育。

二、目的:通过此次主题教育的开展旨在进一步向全校师生宣传普及心理健康知识、促进同学自觉维护自身的心理健康，建立自信。培养广大大学生的感恩意识和责任意识。强化生命、感恩、责任、信念教育，促进学生健康成长，同时，在全校营造一种关注心理健康、重视心理健康知识的氛围，构建和谐校园。

三、活动主题：珍爱生命，关爱父母

四、活动对象：商学院大一各班代表

五、活动时间：2024年3月28日

六、活动地点：厚德楼32

5七、主办单位：九江学院商学院团学联爱心家园

八、活动前准备：邀请老师、演讲人员租场地 安排听讲人员

九、活动内容： 殷庆林教授做讲座对每一位听讲座的同学发一张贴纸写下对生命的寄语和对父母的感恩的真实想法

十、后期工作：对活动进行书面总结；

九江学院商学院团学联爱心家园

2024年3月

**第四篇：珍爱生命 关爱他人**

珍爱生命 关爱他人

老师们，同学们：

大家早上好！今天我演讲的题目是《珍爱生命关爱他人，让生命更加精彩》。

林语堂说：“科学无非是对于生命的好奇心，宗教是对于生命的崇敬心，文学是对于生命的叹赏，艺术是对于生命的欣赏……”。生命是母亲塑造出来的,是上帝赋予我们每个人的。在我看来生命是人最宝贵的东西，生命于人只有一次，生命是无法衡量的!

世界万物，唯有生命最为珍贵，没有生命就没有一切，失去生命，就失去自我，失去生活的权利。一粒种子，一只蚂蚁，都联系着一条小小的生命，在中华五千年文明历史中，是人类用一颗热爱生命的恒心，编制了一条文明的生命之河。双耳失聪却创作出世界名曲的贝多芬，双目失明但凭着自己坚强毅力和信念，凭着对生命的热爱，先后掌握了四门外语的海轮·凯勒,轮椅上的勇士霍金，遭遇宫刑愤而作书的司马迁……都在向我们诉说着生命的真谛，是什么力量让他们变得伟大？是什么力量让他们自强不息？我想，是生命，是生命那火一般的力量，让对他们而言不公平的命运变得熠熠生辉。

“ 生命仅仅是一个过程，甚至是一个转瞬即逝的过程，甚至短暂得如同天穹中一颗消隐的流星，那么我们不是应该让生命绽放更多的光彩吗？蒙田在他的《热爱生命》一文写到：“我想靠迅速抓紧时间，去留住稍纵即逝的日子；我想凭时间的有效利用去弥补匆匆流逝的光阴。剩下的生命愈是短暂，我愈要使之过得丰盈充实。”塞涅卡也曾说：“如能善于利用，生命乃悠长。”

是的，生命于人只有一次，生命该何时何地何因终结，谁也无法预料。但伟人在身后留下一座丰碑，哲学家在身后留下博大深遂的思想，诗人在身后留下慑人心魄的情感，画家在身后留下瑰丽珍贵的遗产……

我们是芸芸众生里的一员，既然来到了这个世界上，就应该让自己生命里的一切思想、情怀、品格盛开成三月如诗如画的原野，在寂寥的人生路途上，用生命去唱一支热烈而充实的歌。这样，才算得上是善待生命，不负年华。

如果说珍爱生命，就是要正确认识生命的价值，确立以人为本的价值观，那么关爱他人，是珍爱生命的一种表现形式，任何一条生命都离不开其他生命的关爱，同样任何一条生命也应当关爱其他的生命，在相互的关爱中，任何一条生命才能感受到生命群体的温暖，才更能够体现出生命存在的价值和意义。

其实，关心他人，与人为善，都是举手之劳。在学校，为生病的同学倒一杯水，课间不打扰做作业的同学，为同学讲一道题，帮同学擦一下黑板；在社会，为年老的人让一下座，给年幼的一点关爱。给路边的乞讨者一块面包，给迷途的异乡人指路，用会心的微笑祝贺朋友的成功，认真倾听一个失落的人细语诉说，为你朋友的成长伸一下相助的手……这些看似不经意的举动，不仅仅是一种朴素的爱，还是用爱湿润后的灵魂折射出来的人格光芒。赠人玫瑰，手留余香。当我们关心他人的时候，我们的心里也一定还弥漫着爱的芳香；当我们在给他人点亮一盏灯的时候，其实也将自己照亮了。

同学们，让我们从今天开始，珍惜生活，磨砺人生，善待每一个人，欣赏每一个日子，将生活中点点滴滴的感动与领悟悉心收藏，用爱谱写一曲生命的赞歌。

我的讲话完了，谢谢大家！

**第五篇：关爱动物,珍爱生命**

作为一个自称为万物之灵的人，最重要的品质莫过于有爱心，去爱护、关怀与我们生活在同一个地球上的一切生命。任何一种生命，都不比我们人类的生命来得低贱。它们不是我们创造的，它们和我们一样，同为地球母亲的孩子，它们有权和我们共享蓝天，共享生命的快乐。所以，我们应该多一份爱心，多一份关怀。去关爱地球上的其他生命，因为在独一无二的生物圈中它们的存在与我们息息相关，也正因为它们的存在才使我们生活的星球更为多姿多彩。

假如有一天，一个人问你说，世界上什么最珍贵，你会怎样回答？是时间？是金钱？是知识？是道德？而我则会说，生命最珍贵。

生命是顽强的，因其顽强，我们就应该敬畏生命；生命也是脆弱的，因其脆弱，我们就应该呵护生命；生命是宝贵的，我们就应该珍惜生命。

我曾经听说过这样一个故事：曾经有这样一个人，他是一位伐木工人，每天都要定时到森林里伐木。这一天清晨，他和往常一样，拿着电锯，来到森林中。他选定了一棵高大的松树，便开始行动。

“嗞嗞”，随着电锯一声巨响，松树被锯倒了，但是意想不到的事情却发生了。松树巨大的反弹力把他击倒在地，而松树的树干则重重的砸在他的右腿上。霎时间，一阵剧烈的疼痛传遍了他的全身，他昏倒了。

但是，身为一个伐木工人，他明白必须保持清醒的头脑，而只有这样才能有存活的希望。他利用身边的一切工具求生。首先，他拿起了斧头，奋力向树干砸去。一下，两下，时间再慢慢流逝，而时间的流逝也代表着他生命的结束。随着“咔嚓”一声巨响，斧柄断了，斧头不能用了。

他又拿起了电锯。电锯在轰鸣，但他很快发现，树干倒下来呈45°脚，如果强行使用电锯锯的话，电锯极有可能损坏，而电锯一旦损坏，就好象在生命的蜡烛上又吹了一口冷气，加速了生命的消逝。

怎么办？不能再犹豫了。这里人迹罕至，没有能让他借助的物品了。这时，一个念头闪过他的脑海，那就是自行截肢。虽然自行截肢要冒很大的风险，也会永远失去右腿，这总比在这里坐以待毙好吧。

他狠了狠心，在次拿起那唯一能让他走出死亡乌云的工具———电锯，向自己的右腿锯去，几秒钟过去了，他摆脱了死亡的魔爪，向着生命之光迈进。

他努力爬向前方，一寸，一寸，一尺，每爬一下，他都要忍受常人难以想象的疼痛，虽然他简单的包扎了一下。除了爬，他别无他路。就这样，他坚定了信念，一定要爬出这死亡之地。随着他的爬动，身后便留下了一道血印。这正是生命的顽强，力量的伟大，信念的坚强！他竟奇迹般的爬了出来，向死神和恶魔挥手告别。

这是一个真实的故事。每当我想别人谈起这个故事时，我便不禁感叹：在这样残酷而恶劣的环境下，在死神的穷追不舍下，他竟然活了下来，我们不禁为他动摇，被他震撼，为他感动。

生命是伟大的，生命是顽强的，生命更是神秘的。只要你珍爱它，呵护它，它会让你创造出常人难以想象的奇迹。但你只要稍微不留神，它就会从你手中流逝，让你留下千古遗憾！生命是神秘的，说他脆弱，它就像薄冰那样，不堪一击；说它坚强，它就像大山那样，坚韧不拔。让我们珍爱生命，让生命创造出奇迹！

珍爱生命

人的生命是有限的。可是为什么又有很多人不珍爱生命？是因为生活中的挫折和痛苦吗？生命和生活是紧密相关的，没有生命就没有生活，没有生命就没有快乐，想要成功就必须珍爱生命。

生命可以给人很多东西。但要看自己的意识如何，自己对生命的态度如何，生活中的挫折和痛苦不能消灭我们对生命的意识与态度。只要我们在有限生命里不断地努力、拼搏。就无须诅咒自己的生命，成功与失败只是一念之差。失败了我们从头再来。成功也无须骄傲，成功代表我们的付出得到了最好的收获，失败了也无须气馁，失败至少给了我们经验。失败了，但终有一天会成功的。

索尔仁尼琴曾经说过：“生命最长久的并不是活得时间最多的人。”只要我们好好把握时间，让生活活得有意义、有价值，我们的生命就会长久，我们不要轻易地就放弃生命。生命是美丽的，生命的价值与珍贵是自己认识的问题，生命只给予人一次，人也只能在世上活一次，我们不要让自己的人生碌碌无为。我们在有限的时间里，可以做很多助人为乐的事情。

马林尔也说过：“一个好人的生命等于别人的两倍，因为他把自己的一生留在别人的记忆里。”是啊！那些在抗日战争中死去的英雄们，他们的生命不是那么短暂的，而是长久的，他们也会永远地活在这个世界上，他们活了几个世纪了，他们也会永远活在这个世界上，在这个世界活着的人也永远不会忘记他们的，有限的生命我们也可以变为无限的生命。

只要我们珍爱生命，我们就可以得到我们所想要的东西。只要我们不荒废自己的生命，这样的生命对我们来说就是有意义的。这样的生命也是长久的。

我们在有限的生活里，我们有很多的不如意，但这也算我们在生命里的一个挫折吧，挫折只会教导我们，不会让我们在朦胧的生命里迷失方向。我们要从乐观的角度上去看每一个问题。挫折与痛苦只会引导我们走向光明之路。岁月在轮回，人生在飘逝，让我们驾一叶扁舟于江渚之上，寻觅所谓的幸福。茫茫中华史，从未忘记幸福的存在，就让生命带给我们幸福吧！

请珍爱生命，关注美好未来。

生命，无论是高等动物还是低等动物都只有一次。对于低等动物，我们应该珍爱它们，让其与人类和谐共处，从而使地球成为一个生机勃勃，春意盎然的星球。对于高等动物人类，我们不仅要珍爱生命，还应该享受生命的甘露，让生命变得更富有色彩，更富有内涵。

由此，我们呼唤生命的归航，给动物、给人类自身找一个可以栖息生命的港口，从而使地球成为宇宙中最美丽的家园。

[ 针刺妙文一] 敬 畏 生 命 张 全 民

弘一法师在圆寂前，再三叮嘱弟子把他的遗体装龛时，在龛的四个角下各垫上一个碗，碗中装水，以免蚂蚁虫子爬上遗体后在火化时被无辜烧死。好几次看弘一法师的传记，读到这个细节，总是为弘一法师对于生命深切的怜悯与敬畏之心所深深感动。

上高中的时候，我家后院的墙洞里时常有大老鼠出来偷吃东西。不知为什么，我的心里产生了一个残酷的想法，悄悄地躲在墙边，趁老鼠出来时候，拿开水烫它。结果，一只大老鼠被滚烫的开水烫着后惨叫着缩进了墙洞，我不知道它死了没有，但那时候并没有意识到自己的残忍，因为“老鼠过街，人人喊打”，在人类的心目中老鼠似乎有一千个应该死的理由。然而，引起我内心最触动和自责的还是两个月后：我在后院又看到了那只大老鼠，它还活着，只是全身都是被烫伤之后留下的白斑，可是最让人痛苦和不安的是，它居然还怀着小老鼠，腆个大肚子，动作迟钝地在地上寻觅着食物。我无法表达我那个时候的心情，我只觉得“生命”这个词在我的心中突然凸现得那么耀眼，我只觉得我曾经有过的行为是多么的卑劣和龌龊，这种感觉，在别人眼里也许会显得很可笑，但是，对我来说，就是从那个时候起，我逐渐地感受到了生命的意义和分量。

法国思想家史怀泽曾在《敬畏生命》一书中写道：他在非洲志愿行医时，有一天黄昏，看到几只河马在河中与他们所乘的船并排而游，突然感悟到了生命的可爱和神圣。于是，“敬畏生命”的思想在他的心中蓦然产生，并且成了他此后努力倡导和不懈追求的事业。其实，也只有我们拥有对生命的敬畏之心时，世界才会在我们面前呈现出它的无限生机，我们才会时时处处感受到生命的高贵与美丽。地上搬家的小蚂蚁，春天枝头鸣唱的鸟儿，高原雪山脚下奔跑的羚羊，大海中戏水的鲸鱼等等，无不丰富了生命世界的底蕴。我们也才会时时处处在体验中获得“鸢飞鱼跃，道无不在”的生命的顿悟与喜悦。

因此，每当读到关于生命的故事，我的心中总会深切的感受到生命无法承受之重，如撒哈拉沙漠中，母骆驼为了使即将渴死的小骆驼喝到够不着的水潭里的水而纵身跳进了潭中；老羚羊们为了使小羚们逃生而一个接着一个跳向悬崖，因而能够使小羚羊们在它们即将下坠的刹那以它们为跳板跳到对面的山头上去；一条鳝鱼在油锅中被煎时却始终弓起中间的身子是为了保护腹中的鱼卵；一只母狼望着在猎人的陷阱中死去的小狼而在凄冷的月夜下呜咽嗥叫。其实，不仅仅只有人类才拥有生命神性的光辉。

有时候，我们敬畏生命，也是为了更爱人类自己，丰了恺曾劝告小孩子不要肆意用脚去踩蚂蚁，不要肆意用火或用水去残害蚂蚁。他认为自己那样做不仅仅出于怜悯之心，更是怕小孩子的那一点点残忍心以后扩大开来，以至于驾着飞机装着炸弹去轰炸无辜的平民。

确实，我们敬畏地球上的一切生命，不仅仅是因为人类有怜悯之心，更因为它们的命运就是人类的命运；当它们被杀害殆尽时，人类就像是最后的一块多米诺骨牌，接着倒下的也便是自己了。

（《散文》2024年第5期）[ 文思点拨 ] 生命是神圣的，我们首先应该从理性高度去认识生命的意义，从而使我们一举一动珍爱生命，培养我们的怜悯之心，关爱之情。弘一法师圆寂前的叮嘱，饥渴骆驼的纵身一跳，求生羚羊的奋不顾身，无不使我们怦然心动，不仅仅人类才拥有生命神圣的灵光，其实，动物珍爱生命的义举更让人触目惊心。

[ 针刺妙文2 ] 藏羚羊跪拜

王 宗 仁

这是听来的一个西藏故事，故事发生的年代距今有好些年了，可是，我每次乘车穿过藏北无人区时总会不由自主地要想起这个故事的主人公——那只将母爱浓缩于深深一跪的藏羚羊。

那时候，枪杀、乱逮野生动物是不受法律惩罚的，就是在今天，可可西里的枪声仍然带来罪恶的余音低回在自然保护区巡视卫士们的脚步难以达到的角落，当年举目可见的藏羚羊、野马、野驴、雪鸡、黄羊等，眼下已经凤毛麟角了。

当时，经常跑藏北的人总能看见一个肩披长发，留着浓密大胡子，脚蹬长统藏靴的老猎人在青藏公路附近活动，那支磨蹭得油光闪亮的杈子枪斜挂在他身上，身后的两头藏耗牛驮着沉甸甸的各种猎物，他无名无姓，云游四方，朝别藏北雪，夜宿江河源，饿时大火煮黄羊肉，渴时一碗冰雪水，猎获的那些皮张自然会卖来一笔钱，他除了自己消费一部分外，更多地用来救济路遇的朝圣者，那些磕长头去拉萨朝觐的藏家人心甘情愿地走一条布满艰难和险情的漫漫长路。每次老猎人在救济他们时总是含泪祝愿：上苍保佑，平安无事。

杀生和慈善在老猎人身上共存，促使他放下手中的杈子枪是在发生了这样一件事以后——应该说那天是他很有福气的日子，大清早，他从帐篷里出来，伸伸懒腰，正准备要喝一铜碗酥油茶时，突然瞅见两步之遥对面的草坡上站立着一只肥肥壮壮的藏羚羊，他眼睛一亮，送上门来的美事！沉睡了一夜的他浑身立即涌上来一股清爽的劲头，丝毫没有犹豫，就转身回到帐篷拿来了杈子枪，他举枪瞄了起来，奇怪的是，那只肥壮的羚羊并没有逃走，只是用乞求的眼神望着他，然后冲着他前行两步，用两条前腿扑通一声跪了下来，与此同时只见两行长泪从它眼里流了出来，老猎人的心头一软，扣扳机的手不由得松了一下，藏区流行着一句老幼皆知的俗语：“天上飞的鸟，地上跑的鼠，都是通人性的。”此时藏羚羊给他下跪自然是求他饶命了，他是个猎手，不被藏羚羊的悲悯打动是情理之中的事，他双眼一闭，扳机在手指下一动，枪声响起，那只藏羚羊便栽倒在地，它倒地后仍是跪卧的姿势，眼里的两行泪迹也清晰地留着。

那天，老猎人没有像往日那样当即将猎获的藏羚羊开膛、扒皮。他的眼前老是浮现着给他跪拜的那只藏羚羊。他感到有些蹊跷，藏羚羊为什么要下跪？这是他几十年狩猎生涯中惟一见到的一次，夜里躺在地铺上他也久久难以入眠，双手一直颤抖着„„

次日，老猎人怀着忐忑不安的心情对那只藏羚羊开膛扒皮，他的手仍在颤抖，腹腔在刀刃上打开了，他吃惊得出了声，手中的屠刀咣当一声掉在地上„„原来在藏羚羊的子宫里，静静卧着一只小藏羚羊，它已经成形，自然是死了。这时候，老猎人才明白为什么那只藏羚羊的身体肥肥壮壮，也才明白它为什么要弯下笨重的身子向自己下跪，它是在求猎人留下自己的孩子的一条命呀！

天下所有慈母的跪拜，包括动物在内，都是神圣的。

老猎人的开膛破腹半途而停。

当天，他没有出猎，在山坡上挖了个坑，将那只藏羚羊连同它那没有出世的孩子掩埋了。同时埋掉的还有他的杈子枪„„

从此，这个老猎人在藏北草原上消失了，没人知道他的下落。

（选自2 0 0 0 年9 月2 5 日《新民晚报》）

[ 文思点拨 ] 曾看过一篇题目为《生命的跪拜》的文章，讲的是一头牛为乞求屠夫饶过它腹中的小牛犊，在临死前泪流满面，双腿下跪的情节，与《藏羚羊跪拜》如出一辙。本文中，藏羚羊乞求猎人饶恕生命的场面多么壮烈：这临危不惧，这仁慈的乞求，这落泪的一跪，多么感人，催人泪下！特别是跪卧的姿势，眼泪长流，多么凄凉，多么沉重！难怪老猎人放下屠杀生命的猎枪，告别打猎生涯。此文标题与其说“藏羚羊跪拜”，倒不如说是“生命的跪拜”。

[针刺妙文三] 生命之爱

欣 儿 看见报上的一幅图画，一口烧热的油锅中弓着一条鳝鱼。图画的配文大意是说，下油锅的鳝鱼极力弓起身体，厨师不解，拿出鳝鱼用刀剖之，才知其腹内怀有一条小鳝鱼，它是为保护腹中的小生命，努力弓起了腹部。

听友人讲起一件他目睹的很悲惨的事。一条有黑缎般光亮皮毛的雄性狗，离开刚下狗娃的花狗准备到街对面不远处的一家肉食小店去拾一些骨头。大约是被爱情及爱情的结晶冲昏了头脑，它从北向南穿过十字路口时，没注意到一辆微型客车正从西向东风驰电掣般开来，“哐”的一声，被车撞了个正着。车子几乎连速度都未减一下，就开跑了。车子刚刚离开，狗就在车子喷出的废烟中，一个鹞子翻身站起来，撒腿向肉食店跑去。在它被撞倒的路中间，有摊红色的血慢慢向四周流动和凝固，像一个心的形状。血中漂浮着几根黑亮的毛。

黑狗迅速地跑进小铺子，用嘴拾起一根粗大的带肉的骨头，转身又飞一样奔向它的花狗和小狗娃们的身旁，并将拾来的食物喂给了它们。这一系列行为在不过1 0 分钟内全部完成，而且，当它把捡到的骨头转给花狗的身旁。谁也不会想到，从路上站起来跑掉时，“身手敏捷”的黑狗怎么会一瞬间死去。

友人说，黑狗将骨头转给花狗时，它听清了它们相互间那种类似安慰的、狺狺的低语。与它们的声音不同，它们的眼睛都充满了那么深深的哀痛、悲伤和无助。尤其是黑狗的眼睛，似乎是含着泪光，充满对生命的留恋，它那么固执地看着自己的爱侣，看着自己的孩子，连眼睛都不转一下。那种目光，即使铁石心肠的人看了都会心颤。我还知道，前不久冰岛政府否决了原本拟定的再次允许捕鲸的计划，原因是“找不到能使鲸迅速了结痛苦的捕鲸枪”。

在引起我们兴趣的事件日益增多日益刺激的今天，珍爱生命这件事显得书生意气。然而，假如阅读黑狗含泪的眼睛，鳝鱼竭力弓起的身体，以及听到冰岛政府人道的尊重生命的决定时，心不猛然地跳动，并向生命致以你最诚恳的敬礼，那么，活着就是失去了它最本质的快乐。不是吗？

我在这样一个阴郁的漫长午后，一遍一遍地回想这三个与生命相关的片断，它们就像挂在屋檐下风干的萝卜条，让你记忆生命曾经是那么饱满、丰润和微光闪烁。而珍爱生命，就像是泉水去浸泡萝卜干，无论是哪一种形式的浸泡，都会让人看见生命恢复原状的过程，一种世间最耐人寻味的过程，一粒种子到开放花朵的过程。

（摘自《武汉晚报》1999年1月7日）

[ 文思点拨 ] 像藏羚羊跪拜一样的惊心动魄，鳝鱼为了腹中的生命努力弓起腹部，黑狗在生命垂危时所完成的动作，无不使人潸然泪下，同时，也昭示着一个哲理：动物尚且如此珍爱生命，人类就更应该珍爱生命。[ 针刺妙文八 ] 抓住生命的树枝

黄 立平 托尔斯泰曾讲述过一个流传很久的故事：一个旅行者在草原上被一只狂怒的野兽追赶。旅行者为了逃生，下到一口无水的井中。然而，他看见井底有一条龙，张着血盆大口想吞噬他。这个不幸的人不敢爬出井口，否则会被狂怒的野兽吃掉；他也不敢跳入井底，否则会被巨龙吞噬。他抓住井缝里生长出的野灌木枝条，死死地抓住不放。他的手越来越无力，他感到不久就会向危险投降，那危险正在井口和井底两头等着他。他仍然死死地抓住灌木。忽然，两只老鼠绕着他抓住的灌木主枝画了一个均匀的圆圈，然后从各方啃噬。灌木随时都会断裂垮掉，他随时也会落入龙的巨口。旅行者目睹着这一切，深知必死无疑，而在他死死抓住灌木的时候，却看见灌木的树叶上挂着几滴蜜汁，他便把舌头伸过去，舔舐着或许是最后的快乐。

在网上看见川音一位学生自杀了，这是成都市内大学今年自杀身亡的第三个大学生。

上个月，我市某重点中学相继有两位学生自杀，一个是殉情服用安眠药，一个是赌气跳楼。去年，本市某小学一个学生因与别的孩子闹矛盾，母亲骂了他一顿，他就服用农药自杀，因救治太迟而不幸身亡。

我有一个侄女，13岁，读初一，整天嘻嘻哈哈的，问她成绩时她总是信誓旦旦地说，一定能考好。结果半期成绩是班上的倒数第六名，小姑娘一下子蒙了，在日记里说：“我对不起老师！对不起爸妈！我没脸见人了，不如去跳水死了的好。”她的同桌看到了她的日记，偷偷向老师报告了，老师作了思想工作，她才打消了自杀的念头。后来，我问她时，她笑着说：“这有什么嘛，我们班上还有一个想跳楼自杀的。”

自杀的人从大学生到中学生甚至小学生，都有。情况愈来愈不容家长学校乐观。

是啊，在学生中想以“死”来逃避考试、逃避家长老师的责骂同学的嘲笑的不在少数。我就曾经在我所任教的班级里做过问卷调查，其中有过自杀念头的占到百分之八十以上，中学生自杀身亡的人数也在增多。

这些如花一样的生命啊，就这样因一时的冲动凋零在青春飞扬的时刻。为什么？是他们没有意识到生命的美丽？还是在我们的教育中，忽视了对学生珍爱生命的教育？

古人有“身体发肤，受之父母”的说法，自戕则是对父母的不孝；西方宗教里说，自杀的人是上不了天堂的，所有的罪过都得不到上帝的饶恕。

曾在医院里看到被医生推出手术室的浑身插满管子的病人，也曾看到在病榻着挣扎着与病魔作斗争的患者，那时候，我才真切地感受到生命是如此可贵，在生命面前，其它的一切都不值得一提。曾经有人这么说：比金钱更重要的是健康；比健康更重要的是生命。年青的朋友啊，请你，也珍爱你的生命！

珍爱生命，要学会善待自己，学会放飞自己，让自己更贴近自然。生活中有许多有趣的事，生命中有许多美好的东西，我们完全可以去尝试着去做自己喜欢的事。踢踢球、上上网，与朋友去郊游，去大海里游泳，去小溪边钓鱼，去看看喜剧片，去爬喜欢的山，去看看飞瀑，去听听涛声„„那么多的事等着我们去做，那么多的开心需要我们参与。我们奔跑，我们跳跃，我们欢笑，我们歌唱，这一份美好，皆因有了生命。

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。让我们带着这样的一首小诗踏上人生之路吧： 我微笑着走向生活，无论生活怎样回敬我。报我以平坦吗？我是一条欢快的小河； 报我以崎岖吗？我是一座大山庄严的思索；

报我以幸福吗？我是一只凌空飞翔的燕子； 报我以不幸吗？我是杆劲竹经得起千击万磨„„ 珍爱生命，爱护动物

亲爱的同学们！众所周知人与自然有着密不可分的关系，一直以来，人类的生存与发展都离不开自然。自然有着丰富的资源供人类不断地开发利用，同时它不断给人们以优良新鲜的空气来生存。可以说，没有大自然，就没有人类今日的辉煌。

可悲的是，人类在利用自然时，大大地忽略了自然界的生物，为了牟取暴利，多少人昧着良心残忍地将动物杀害。眼见着藏羚羊只剩骨肉的尸体堆积如山，要的只是一张美的皮毛；老虎数量大幅度地减少，由原先的数以万计到如今的寥寥无几，为的就是虎皮和虎骨。或许那些人的良知早已泯灭，但这一幕幕生灵涂炭、不堪入目的场景不能令我们为之震撼、激愤？金钱能蒙蔽良知，却掩盖不了这悲剧不断地发生、重演。

我一直认为，爱护动物就是保护我们人类自己。试想一下，当地球上只有人类，再无其他生灵时，会是多么悲怆啊！再者，所有的生物组成了一条完整的食物链，人是最高统治者，但当一种又一种的生物灭绝时，食物链必是越来越贫乏，久而久之，当食物链只剩下人时，可想而知谁是盘中餐了吧。

俗语说得好：食在广东。广东一直是美食集锦之地。尤其是野味，在人们眼里是上好的补品，不仅营养丰富，而且味道与众不同。但毕竟是野生动物，在深山老林里带些病毒、寄生物是件平常之事，但一被人吃下去可就不得了了。例如闻其色变的“SARS”病毒就是野生动物传播的。

无论如何，保护动物已成了义不容辞、当务之急的事了，只有人与自然和平共处，才能不断发展、生存下去！生命是美丽的，要学会欣赏；生命是善良的，要学会感恩；生命是和谐的，要学会相处······

生命只有一次，我们要善待生命、珍惜生命、热爱生命，让生命更加精彩。

人都视为一个运思和创意的原点，把每个人都视为一个智识和灵感的凝结中心，它的成全之道 珍 爱 生 命

---献给我们的每一位孩子

一、生命的意义

随着一声清脆的啼哭声，就标志着一个生命降落人间，生命的存在意味着什么？每当旭日东升的刹那间，太阳将金黄撒遍每一个角落，大地万物苏醒------那是因为有生命的存在；娇嫩的花朵在绿丛中起舞，萤火虫在黑暗中眨眼歌唱，活泼的孩子在草地上翻滚----这些都是因为有生命的存在。生命无处不在，无处不有。生命又是何其珍贵！有了生命，才有了竞争和拼搏，有了生命，才有快乐与悲伤，有了生命，才有希望与理想，有了生命才有了对生命的珍爱。

世界上最珍爱的莫过于生命，而生命对每个人却只有一次。何况人生在世肩负着太多太多的责任。因此，重视健康是珍爱生命的前提。生命的意义在于爱与牵挂，生命的意义是我是自己而不是别人，生命的意义就是要奉献 就是要使别人快乐！生命的意义就是为了寻找活着的意义！生命就是要不断经历！！成功也好失败也好，尽情去体会，在你 走的时候不会有太多的留念，太多的惋惜就好......每个人都有自己生命的意义。人,要为自己而活。意义就是为自己的目标而努力。成功须付出汗水。成功,失败,大笑,痛哭,每一个环节都尽情的去体会,享受。反之一个人如果没有了理想,做什么都是做给别人看,自己又能体会到什么呢,人活着连这些都不能自己去体会,享受,那么活着的意义是什么呢? 其实我想说的就一句话:人要为自己活，活出精彩。

鱼儿的生命

特别喜欢小动物，所以我在我的卧室中养了8条金鱼，其中有一条是我坚强的，因为它很小很小，所以我叫它“小不点”。小不点是我喜欢的一条鱼儿。

最近，我家的鱼儿生病了，不知为什么一个接着一个生病，它们的身上就像是有了墨汁一样，妈妈怕生病的鱼儿再传染给健康的鱼儿，所以把它转移到别的地方了。可是，没过几天它就死了，然后再接着有另外一条到这里，也没过几天，它就死了，直到小不点的时候，我知道它还是会像别的鱼儿一样，也会死的。我商量着妈妈就不要让它那么孤单了，让它离开这个世界的时候开心点吧，妈妈答应我了。尽管小不点生病了我也还是特别细心的照顾它。当喂食的时候总是让它多吃一点儿，因为它离开之后就不会再吃东西了，让它活着的时候多吃一点吧！就这样，在不知不觉中我成了一名中学生。即使这样，我还是一如既往的照顾它。在这段时间内竟然没有鱼儿再死了，可是我的小不点也仍旧没痊愈。一天，两天，三天......过去了，小不点一点变化也没有，它还是那么自由自在的游来游去。唉~~~，它的病什么时候能好啊？？？

转眼间我开始不那么关心它了，开始关心我的学习了，我的学习成绩直线下滑，真担心啊！之后，开始认真复习了。今天我突然发现小不点身上的“墨”竟然淡了很多，如果不仔细看真的看不出来了。我赶紧问妈妈，“妈妈，家里的鱼儿最近有死的吗？”“没有啊，怎么了?\"”小不点身上的墨汁没有了。”“真的吗？”“真的，快来看！”妈妈也在惊奇，小不点竟然好了！小不点寻求生的希望，它的坚持令我震惊。它只是一条鱼儿，打它却做到了比我们人类还要珍惜生命。

生命是短暂的，是啊，人的生命只有一次，动物也一样，脆弱的生命经不起考验，生命又是伟大的只要我们去珍爱它。呵护它，它会给我们意想不到的结果

珍爱生命

粉笔、动物、花草„„哪一个没有生命？有一些人贪生怕死,珍爱自己的生命,而对待别人的生命,却就像结束一根小草的生命那样残暴。但有一个人我发现她不仅珍爱自己的生命,更珍爱别人的生命。她就是我的姐姐。

姐姐生活在乡下，最喜欢小动物了。她经常买小动物养，什么小鸡、小猫、小狗、小乌龟等。可以说，姐姐只要遇到卖小动物的，便执意要买。有一次和大妈上街见到卖小鸟，缠着大妈买下。可一到乡下，便打开鸟笼把小鸟放回到大自然中了。

但不知为什么，姐姐喂养的小动物总是不能活久。例如姐姐喂养过两只还未睁开眼睛的小猫，从喝奶到吃粥、鱼，一点一点地被姐姐精心喂大，可漂亮了！可是长大没多久，却不知什么原因跑丢了，姐姐因此伤心了好几天。最惨的一次是姐姐看到了一只被车子撞得鲜血直淌的小狗，小狗躺在路上直发抖。姐姐可怜这只小狗，便把它带回了家。经姐姐细心检查，发现它的一条腿断了。姐姐花了好多时间为它治疗，但小狗最终还是死了，令姐姐伤心了许久。姐姐知道小鸡、小鸭不好养，可仍买了两只可爱的小鸡。姐姐精心为小鸡做了一个温暖小巧的窝。可是过了两天，忽然冷空气南下，小鸡受凉，出现了死亡的征兆。姐姐心痛极了，拿出自己的台灯给躺倒的小鸡们加温。我正好到姐姐家玩，看到这个样子，心情也很沉重。姐姐看着小鸡低声地对我说：“让小鸡死前也温暧着吧”！姐姐的话深深地打动了我。一次在班上，我看到了一个同学拿了一支粉笔“叭”地一下子就把它折成两半，扔在地上，随后又一脚踩成了粉末。我愤怒了。这支粉笔实在太不起眼了，可从粉笔的命运我还是想起了生命——粉笔不也是一个微小的生命吗？它也有出生到死亡的过程——制作、出厂、被使用、变成粉末、消失，这是一个完整的生命历程。它也曾那么快乐的去完成自己的任务，不惜奉献自己的一生。我们有什么理由剥夺它的生存权力呢？折断一支粉笔是一件十分容易的事，只需吹灰之力。可你想过没有：你手中不仅仅是一支粉笔，而是一个完整的生命！你在无形之中已经成了残杀者！

朋友，你是如此热爱自己的生命。那么，请你也珍爱生命——一切有形无形或是有声无声的生命吧！因为只有这样，你才能真正理解生命的含义，懂得生命的意义，从而创造更加灿烂辉煌的人生！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！