

最新合理安排时间板书 五一劳动节班会 教学设计(大全8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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

合理安排时间板书篇一

一、活动理念：

劳动造就了双手，双手从事着劳动，手很平凡，人人都有；手也不平凡，它创造了辉煌的人类文明。在五一劳动节来临之际，开展这个主题班队会，是为了让队员们通过对劳动的理解，认识劳动对社会发展的重要作用，从小立志继承中华民族勤劳勇敢的优良传统，用自己的双手为建设有中国特色的社会主义做出贡献。同时，让孩子们在“劳动最光荣”的理念中树立“告别浪费，厉行节约”的生活作风。

二、活动目标：

1. 使学生进一步明确为什么劳动最光荣，怎样正确对待劳动，从而进一步培养学生热爱劳动、为他人服务、团结协作、乐于助人的思想品质。
2. 使学生进一步明确一切的劳动成果都是来之不易的，从而培养学生养成珍惜劳动成果的行为习惯，并在日常生活中做到告别浪费，厉行节约。

三、活动过程：

(一) 创设情境，导入主题

瞧，寒冷的冬天，清洁工阿姨冒着风雪，为我们扫出了一条条亮堂的街道；炎热的夏天，农民伯伯挥汗如雨，为我们送上了香喷喷的白米饭；爸爸妈妈早出晚归，给我们带来了幸福的生活……各行各业的劳动者们，在自己平凡的岗位上辛勤地劳动着，为我们创造了今天这样的美好日子。在这五一国际劳动节来临之际，让我们为这些可敬的劳动者们送上最美的赞歌吧！（齐唱歌曲《劳动最光荣》）

(二) 了解“五一”，认识劳动节

“国际劳动节”简介：“国际劳动节”又称“五一国际劳动节”、“国际示威游行日”，是世界上80多个国家的全国性节日。定在每年的五月一日。它是全世界劳动人民共同拥有的节日。我们中国的中央人民政府在1949年12月作出决定，将5月1日确定为劳动节，并于1989年后，基本上每5年表彰一次全国劳动模范和先进工作者。

(三) “劳动最光荣”

1、课文回顾：

同学们，你们还记得我们学过的一篇课文吗？——《小母鸡种稻子》

小母鸡问小鸭：“你愿意和我一起种稻子吗？”

小鸭说：“种稻子太辛苦，我怕弯腰。”

……

小母鸡问小猫：“你愿意和我一起锄草吗？”

小猫说：“锄草太辛苦，我怕手起泡。”

……

小母鸡问小猪：“你愿意和我一起收稻子吗？”

小猪说：“收稻子太辛苦，我怕弄得满身土。”

……

最后，小母鸡把香喷喷的白米饭送给小鸭、小猫和小猪时，他们都羞红了脸。

小朋友，你还记得这篇课文想要告诉我们一个什么道理吗？——劳动最光荣。

2、小故事：《毛泽东教岸英扫厕所》

1937年，毛泽东同志带着儿子岸英在延安凤凰山某地居住。当时岸英只有十四五岁。

在毛泽东住的院外有个小厕所。这里以前一直由警卫班的同志打扫，可是一连很多天厕所总是在战士们去之前就被打扫干净了。战士们心中很是纳闷儿。

一个大雪过后的清晨，战士们很早就起来扫雪。当警卫班长准备去扫厕所附近的积雪时，发现厕所外的积雪早被打扫完了。“是谁打扫的呢？”大家估摸着，一时却猜不出来。忽然，班长听厕所里有人说话：“你到炉灶里掏些灰，用筐子挑来，往厕所里撒一撒。”多么熟悉的声音啊，班长立刻就听出了这是毛泽东同志和小岸英的对话。

原来，毛泽东同志为了培养岸英从小爱劳动的好习惯，特意和岸英一起来打扫厕所。从这以后，警卫战士们经常可以看

到一个小男孩打扫厕所，很少间断过。

3、竖起你的大拇指：

是啊，劳动最光荣，就像达·芬奇爷爷曾经说过的：劳动一日可得一天的安眠，劳动一世可得幸福的长眠。同学们，擦亮我们的小眼睛，现在，就让我们一起来说一说，咱们班上最爱劳动的是哪些小朋友们呢？他们平时都是怎么做的呢？让我们向他们竖起赞赏的大拇指吧。

4、我也爱劳动：

5、诗歌朗诵：《劳动之歌》

劳动之歌

劳动节劳动者在工作

工作是多么的快乐

阳光是那么明媚

阳光下的树木绿叶婆娑

机器在飞速地转动

也在为节日唱着一支赞歌

无论坚守在什么岗位

岗位是多么平凡

你们都是在创造新的生活

休息时为了更好地工作

工作是为了更好的生活
这是人类永远的旋律
也是劳动者心灵之歌
劳动者平凡才显伟大
平凡伟大才更见广博
只有愉快地投入学习和工作
人生才会享受到真正的快乐

合理安排时间板书篇二

一、时间：

20xx年6月1日。

二、班级：

3班。

三、方法：

讲解、讨论。

四、目的：

- 1、通过活动，让学生了解当前的环境状况。
- 2、让学生在生活能养成环保的习惯，具备环保的意识。

五、过程：

（一）教学准备：

其实，环保是地球村上的每个公民的事，也是每个必尽的义务之一。

（二）我们面临的环境问题有哪些？（先让学生讨论他们所知道的环境问题有哪些）

1、环境污染。

读图片及阅读材料，指导学生了解环境污染的各种表现及产生原因，请学生分别举出生活中的相应例子。使学生认识到环境污染的严重性、环境污染对人类生存和发展的危害，明确目前环境污染无处不在的危机现状。

2、土地荒漠化。

由北京曾多次出现沙尘天气，引出由于人类不合理的活动和气候变化等原因，造成土地退化的现象。读图片及材料，了解土地荒漠化的主要表现和原因。

3、生态系统破坏。

读图片及阅读材料，知道由于人类不合理的砍伐、耕作，使森林减少，生物物种灭绝，植被受到破坏，生态环境恶化。请学生举出生活中人类破坏生态系统的行为。教师总结归纳：地球生物圈是全人类赖以生存和发展的共同家园，世界是一个不可分割的整体，空间上的距离和国家的边界对环境灾难是没有约束力的。环境问题没有国界，是全球性问题，各国的环境问题可以相互影响、相互作用。

（三）面对这些问题，我们应该如何做？（让学生讨论，得出结论）

节约用水水是生命之源，人类的文明之舟自古依水而行。人类对水的依赖，就像婴儿之于乳汁。河流被称为大地的动脉，湖泊被誉为大地的明珠。河流和湖泊提供了丰富的淡水资源，塑造了富饶的冲积平原，滋润了土地，哺育了人民，成为人类文明发展的摇篮。

我们每天节约一滴水，就为地球添加了一分绿色。我们可以做到的：

- 1、洗脸洗脚的时间养成使用脸盆的习惯。
- 2、一水多用。用洗脸水洗脚水来拖地板、擦洗物品等。
- 3、随手关紧水龙头。

节约用电在我国，火力发电占了我国总发电量的比重还比较大，需要耗费大量的煤、石油、天然气等大量不可再生资源。节约用电，就是节约能源。我们每天能做到的有：

- 1、随手关闭教室和宿舍内的灯，做到人走灯灭。
- 2、每天少看一分钟的电视等。

少使用塑料制品现在我们使用的塑料包装袋，大部分是用不可降解的聚乙烯生产的，这些包装物被抛弃到大自然中后，会对环境形成“白色污染”。我们每天能做到的有：

- 1、尽量使用垃圾桶盛装垃圾而不使用塑料袋。
- 2、不使用不可降解的快餐盒。
- 3、不随手乱扔塑料包装物。
- 4、尽量购买用纸包装的物品。

5、不使用彩色塑料包装纸包装生日礼物等。

不使用一次性筷子我们每天使用的一次筷子，都是用竹子或树木做成的，我们每扔掉一双筷子，就是扔掉一片森林。在我们的日常生活中，尽量使用金属饭勺或非一次性筷子吃饭，而不使用一次性木筷。

拒绝使用含汞的干电池在我们平时使用的干电池中，含有对环境及健康有很大威胁的汞，一次性电池中往往含有大量的汞，而可充电干电池中汞的含相对较低或不含汞。在我们的日常生活中应注意：

1、不使用含汞的干电池，尽量使用可充电电池。

2、不要随手丢弃用过的废电池，最好能将用过的电池集中起来，交到学校旧电池回收箱，送到处理厂。

保护校园内的花草树木校园内的花草树木，除具有美化环境的作用，还有净化空气、吸收噪音、灰尘的作用。保护花草树木，也是保护环境。我们可以做到：

1、不要随意践踏草坪。

2、不攀摘花果。

3、按时给花草浇水。

节约粮食粮食的生产过程，需要消耗大量的光、热、水、肥资源，节约粮食，就是节约资源，就是环保。

（四）教师总结：

通过我们今天的讨论，大家知道了在我们日常生活中哪些行为有利于环保，我想只要我们用心，我们也能环保贡献出我们自己的力量。让我们大家都来关心环境，注重环保，共

同建设我们的美丽家园。

合理安排时间板书篇三

为了加强小学生们的劳动意识，认识到自己的事情自己做的独立自主观念，使学生懂得做一些力所能及的家务劳动是一种美德，从小培养爱劳动的好习惯。从而组织本次倡导劳动的主题班会，带领学生，发扬我国的传统美德。

二. 活动主题

劳动最光荣

三. 活动时间

20xx年4月24日周三

四. 活动对象

知心姐姐海岛队b组成员及四年级学生

五. 活动内容

课前准备：

1. 主持人将学生分成若干组，在黑板上写上小组编号，为课堂小组竞赛计分做准备。
2. 准备若干份的小卡片，以8张为一份，小组份数待定。
3. 循环播放《劳动者最光荣》歌曲

第一环节(10分钟)

听听劳动者的故事

主持人a□同学们，有谁能告诉我刚才我放的是什么歌曲吗？

(学生发言)

b□真聪明。今天我们的主题班会就是关于我们的“五一劳动节”(ppt展示主题)

a□那么大家想想听劳动者的故事

生：想.....

b□(有感情地讲述故事，故事内容可以为彭德怀种田。待定)

生：.....

第二环节(8分钟)

拼字游戏——劳动光荣，懒惰可耻

b□(注意每组的活动情况，记录哪组速度最快)看哪一组最先拼成“劳动光荣，懒惰可耻”

(得第一的，小组加10分)

小组知识竞赛

1. 基础题

以猜字谜、歇后语、脑筋急转弯三种形式为主，题目设置难度一般，保证各组拿到50分左右的基础分(注意题目的分数设置)

2. 抢答题

同样以猜字谜、歇后语、脑筋急转弯这三种形式为主，题目难度增加，拉开小组分数差距。（注意问题的有趣性，吸引学生的注意力和积极参与度）

主持人a□(组织同学知识竞答，活跃气氛)

b□(统计最后得分，给得分的一组优先选择奖品，以此类推，

按分数高低给学生选择奖品，让每位同学都能领导奖品)

热爱公益劳动，珍惜劳动成果倡议书

第四环节(5-7分钟)

诗词朗诵+劳动倡议

主持人a□大家知道哪些有关劳动的诗词？

生：……

b□那我们一起来齐读古诗《悯农》

a:我们要节约粮食，尊重劳动者……

最后，我们倡议：

……(倡议内容)

主持人领读(5分钟)

活动结束

结束语：“要学喜鹊造新房，要学蜜蜂采蜜糖，劳动的快乐说不尽，劳动的创造最光荣！”同学们，用我们的双手去劳动，用我们的双手去酿造更甜美的生活！

主题班会到此结束！

热爱公益劳动，珍惜劳动成果倡议书 队员们：

纵观历史，正如鲁班，李冰……哪一位能工巧匠不爱劳动。没有劳动，就没有现在的人类；没有劳动，社会便得不到发展；没有劳动，人类将变得一无是处。

为了牢固树立同学们热爱公益劳动，珍惜劳动成果的高尚品质，保护我们美好的家园，我们发出如下倡议：

- 一、提高劳动意识，自觉主动参加公益劳动；
- 二、爱护环境卫生，不乱丢乱吐，不乱涂乱画；
- 四、节约用水，一水多用，别让生命之泉空流；
- 五、节约用纸；珍惜森林资源；
- 六、节约用电，不过早开灯，人走灯熄；
- 七、珍惜资源，物尽其用，一物多用；
- 八、积极参加有益的公益劳动，珍惜劳动成果。

心动不如行动，让我们携手努力，从现在做起，从身边一点一滴的小事做起，积极参加有意的公益劳动，珍惜劳动成果！

合理安排时间板书篇四

几年前，一个由7个探险家组成的团队在崇山峻岭中穿行。他

们经过一座险恶的石山时，山体发生了崩裂，十几块巨石从山腰轰然而下……等一切沉寂下来，7人中有6人丧生，而剩下的那一个探险家仅受了点轻伤。事后记者问这个幸存的探险家：“您只是侥幸没有被石头砸中吗？”

同学们，你们认为探险家怎么回答？

（学生在下面议论纷纷，有说被他人救了的，有说运气好的，还有说及时躲起来了的，但就是没有学生敢站起来说。）

班：大家都猜错了，探险家说：“只是因为我面对危险抬起了头，从而得以避开巨石的袭击。”面对危险抬起头，不是每一个人都能做到的，当有人告诉我们头上正有东西掉下来时，绝大多数人的第一反应是把眼一闭，然后把头一缩。其实这对避开危险没有任何用处。危险时刻或逆境之中，只有抬起头勇敢面对的人，才有可能战胜困难，获得新生！

（我停下来注视着学生，学生们若有所思，我知道他们明白了我的意思，因为他们的头抬起来了！）

班：我还有第二个故事。

合理安排时间板书篇五

1、为了使全班同学进一步了解、理解新的《中学生日常行为规范》要求，增强班级凝聚力，使学生能把规范的要求内化为自己自觉的行动。

2、通过这次班会，让《中学生日常行为规范》能够在现实生活中得到更好的贯彻落实，真正用规范来指导本班学生平时的言行。树立初二（4）班的良好集体形象和个人影响。

以学生学习行为规范为中心，生活实例窥探、行规讨论交流、反面案例启示、等一系列程序活动对本班学生进行行为规范

教育。

注重人人参与，讲究活动秩序，联系实际。

要求学生收集一些日常生活中不文明事例和文明事例，并在班会课上讨论。

班主任：在刚上课时，随意请几位同学到前排来排成一排，让全体同学来评判一下他们的仪容仪表是否符合文明行为规范，然后让同学们发表各自的看法。记录如下（部分）：

蒋玮琪：仪容仪表基本上不符合规范，内衣比外衣长，拉链没有拉好。

季佳俊：头发偏长，服装不整齐，外衣有随便画上的图画。

耿公羽：有的同学接受同学的检查时还说粗话。这些行为都与文明行为规范格格不入。

班主任：或许我们认为某些事情已是司空见惯的，已是熟视无睹了，甚至麻木了。可是只要仔细想想，就会发现这些事里有着许多与文明不合拍的东西。文明，就差这一点！

班主任：文明始终是我们校园发展的主流。相信大家平时也见过不少体现了我们文明行为习惯的事情，下面就请同学们积极发言，谈谈你见过的文明事例和不文明事例，也可以提出你对道德方面某些事情的看法，或者谈谈你有何感受，或者说说我们该怎么办。

学生活动：参与讨论，踊跃发言。（记录部分）

宋雨佳：在我校大部分同学见到老师都能问候致意，上课认真听讲，尊重老师的劳动。

王硕华：多数同学妨碍别人会主动道歉，会做自我批评。

同学们，大家都列举了一些日常生活中的不文明事例和文明事例，也讲了一些值得我们学习的好人好事。在文明行为规范方面，我们班做得比较好，比如：我们班的自习课纪律很好，每位同学都在认真学习；教室卫生整洁，有一个安静的舒适的休息环境；我们班的师生关系、同学关系很和谐，大家都合作愉快；等等，这些都是日常生活中点点滴滴的小事，所有这些做法，看似简单，但体现了文明建设的真谛，就是从文明行为规范养成入手，文明行为本身并不是空泛的，而是具体的，这些具体的事情，似乎只是微不足道的小事，却展现着一个班、一个学校的学生的总体素质，展现着一个城市市民的总体素质，展现着一个地方公民的道德水平。要做一个合格的中学生，就必须遵守学校的纪律和规范，必须从身边小事做起。

养成良好的行为习惯，让我们成为文明礼貌、助人为乐、爱护公物、保护环境的好学生，让我们的社会更加和谐、更加美丽。俗话说：一滴水可以反映太阳的光辉。同样的，我们随便的一句话、一个动作乃至一个眼神，可能就在外人面前折射出我们城东中学的文明程度，可能让人一眼就看透了新时代中学生的本质。

天的承诺，会成为我们终生的追求！做一个有理想、有道德的人。

班会活动内容丰富，贴近实际，我们全班同学积极参与，表现出了很高的热情，收到了较好的效果。希望我们全体同学通过这次活动，在这次班会的准备和召开的过程中，我高兴地看到每一位同学都积极主动、认真地参加到整个活动中来，都表现出了极高的主人翁精神和热情，希望大家把这种积极进取，勇于创新的精神发扬下去。希望大家按照一规一则中的要求规范自己的言行，从我做起，从现在做起，处理好道德、纪律、自由的关系，力争在学校做一名好学生，在家做一名好孩子，在社会上做一名好公民。

合理安排时间板书篇六

- 1、了解母亲在孕育，照顾自己的一些辛苦故事。
- 2、通过游戏，感受到妈妈给予的爱，增加母子、母女之间的深厚感情。
- 3、知道每年5月的第二个星期日为母亲节。
- 4、发展幼儿的观察比较能力。
- 5、体验和大家一起过节的快乐。

二、活动准备

- 1、做贺卡用的厚纸和一些彩纸。
- 2、每人画一张表达自己心愿的画，张贴到展板上。
- 3、让小朋友对妈妈和老师说一句感恩的话和做一件有意义的事。
- 4、录音磁带《世上只有妈妈好》、《我的好妈妈》。

三、活动过程

- 1、请妈妈们利用假期给宝宝讲一个关于“妈妈爱宝宝或宝宝爱妈妈”的故事，并带一张母女或母子的照片和一张妈妈小时候的照片(电子版)
- 2、(1)老师和小朋友一起聊聊“爱妈妈”的话题
(2)环境以母亲节为主题，带领宝宝们装饰母子、母女的照片，给妈妈穿漂亮的衣服(美工)

(3)学唱歌曲《小乌鸦爱妈妈》、《世上只有妈妈好》，复习歌曲《我的好妈妈》

3、(1)请妈妈盛装出席，走红地毯

(2)进入班级，评选最相像的母子或母女，颁发奖状

(3)亲子制作：装饰我和妈妈的照片

(4)我给妈妈唱首歌

(5)与妈妈一起分享好吃的(一定的妈妈亲手做的)

(6)送礼物，结束愉快的活动

四、活动结束

1、评价。

2、总结。

合理安排时间板书篇七

1、为了使全班同学理解《中学生日常行为规范》要求，增强班级凝聚力，使学生能把规范的要求内化为自己自觉的行动。

2、通过主题班会，用《中学生日常行为规范》来规范指导本班学生平时的言行。

教育流程：以学生学习行为规范的案例为内容，讨论交流、等活动对本班学生进行行为规范教育。

教育要求：人人参与，联系实际，自我反思，查找差距。

课前准备：收集开学以来我班学生在校园内外违反《中学生

《中学生日常行为规范》的案例并在班会课上讨论。

班主任：请班长和体育委员介绍上一周我班自习课和上操情况 并进行评析，

1、班主任：通过交流相信大家发现了我班在行为习惯方面存在的问题，下面就请同学们积极发言，结合你的感受，说说我们班今后该怎么办。

2、学生活动：参与讨论，踊跃发言。

a□大部分同学上课认真听讲，尊重老师的劳动。

b□我们班的自习课纪律部分同学爱说话，个别同学不愿意打扫卫生，

c□部分同学不按时完成这作业，还有照抄作业的现象。

3、学生共同制定出《班级文明自律约定》

同学们，大家都列举了一些日常生活中的不遵规守纪的事例，也讲了一些在文明行为规范方面做得比较好，这些都是日常生活中点点滴滴的小事，看似简单，但展现着一个班、一个学校的学生的总体素质，所以要做一个合格的中学生，就必须遵守学校的纪律和规范，必须从身边小事做起。只有个人能遵规守纪，那我们的班级才有活力，学习才会有一个好的环境。俗话说：一滴水可以反映太阳的光辉。同样的，我们随便的一句话、一个动作乃至一个眼神，可能就在外人面前折射出我们班的文明程度，相信同学们通过今天的班会重温《中学生日常行为规范》会受到启发，严格按《中学生日常行为规范》要求规范自己的言行，从我做起，从现在做起，处理好道德、纪律、自由的关系，养成良好的行为习惯，让我们班成为一个文明礼貌、助人为乐、和谐共处的班集体，力争在学校做一名好学生，在家做一名好孩子，在社会上做

一名好公民。

合理安排时间板书篇八

教育目的：

1. 让学生感悟生命的可贵，珍爱生命。
2. 让学生树大志，明大理，敢担责，做勇者。

班会背景：

最近屡屡出现学生自杀事件，甚至有的成年人也寻死觅活，真是让人又伤心，又可气，伤心这么年轻的生命，还没有绽放就枯萎了，可气于有些人的不争气，鲁迅说：“哀其不幸，怒其不争”，用在这些人身上尤为恰当。而且有一个特点需要注意，就是这些人自杀，往往是因为一些小事，为点小情小爱，为点误会，为点压力。也许他们死后才后悔自己死得不值，但为已晚。

基于此，我给学生开了一节班会，因为都是高中生了，有了一定的分辨是非和明理能力，所以，我在设计时，提升了认识的高度，希望能给学生一定的启发，既要懂得珍惜生命，更要树大志，有了大的志向，便不会总斤斤计较那些鸡毛蒜皮的小事。就像鲁迅先生弃医从文一样，光有好的身体，而只配做奴隶，没有思想，也是白活。

班会主要设计了六个环节：

1. 品时事，谈己志。

(1) 2003年10月18日，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)2004年大年初一，16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)2004年7月11日，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一类录取分33分。

(4)2005年8月，溧阳一名15岁初三学生陈某，因学习成绩不好被老师批评。家长认为老师批评正确，可陈某却备感委屈。当天晚上，陈某离家出走，到第二天上午陈的家人发现他时，陈某已服农药自杀身亡。

(5)2013.10月23日下午，北京定慧东里小区内，初中生小颜(化名)放学回家后即跳楼，当场死亡。目前警方初步认定，死者系自杀身亡。据了解，小颜放学前，曾在学校被老师罚站3个小时。(11月5日新华网)

看到这几起自杀事件，不知道你们有什么想法，生命是可贵的，可是，年轻的生命还没有绽放，就枯萎了。但这些又是为了什么?他们的死又是否值得呢?(大家举手发言)

2. 身体发肤，受之父母。

3. 人固有一死或重于泰山或轻于鸿毛。

屈原投江了，他是为国为民，为后世所铭记，端午佳节更是流传千古;文天祥求死，他是尽忠报国，山河为之落泪;董存瑞高举炸药包，他是为革命现身，美名远扬。可是我们再看看今日的这些人，他们又是为什么而死呢?为了一点小情小爱，为了一点小挫折，更有甚者只是因为一些鸡毛蒜皮的小事，就葬送了自己的生命，留下含辛茹苦将其养大的父母，空自落泪。而他们自己的死只能换来人们不屑的目光和一声叹息

罢了。

4. 直视困难，做生活的勇者。

林清玄先生曾经对朋友说：“人生不如意事十之八九，常想一二。”可见人活一世，都不会一帆风顺，都会经历一些坎坷，让我们想想刚刚学的《史记》的作者司马迁，他遭受了那么大的奇耻大辱，但是他依然选择了活着，因为他还有未完成的使命，最终留名千古；再想想我们初中学过的史铁生，在他壮年之时却失去了行走能力，他不痛苦吗？但他挺过来了，还成为了作家。《钢铁是怎样炼成的》当中的奥斯特洛夫斯基，可以说灾难一个接着一个。爱伦·凯勒这个幼年患病而成为盲人的女子，他们的苦难少吗？可是他们没有选择自杀，而是更坚强的活下去，事实证明，正是灾难，铸就了他们的辉煌。

5. 推己及人，珍爱他人生命。

正所谓“己所不欲，勿施于人”，自己的生命可贵，那么别人的生命当然也可贵，不要动不动就喊打喊杀，现在很多校园斗殴和杀人事件很值得我们反思，让我们珍爱生命吧。不要动不动就拿生命当赌注，每个人只有一条命，没了就再也不会重来了。

开阔自己的胸怀，把自己的心思用在我们的大目标上，用在自己的事业上，而不要总为一些小事斤斤计较，浪费自己的生命。

无论生活发生了什么，都请珍惜自己的生命，有生命才有希望，俗话说：“世上没有过不去的坎。”要把那些苦难当做上天对自己的考验，要有大任及肩的使命感。哈佛大学墙上有这样一条标语“我们正在荒废的今日，正是他日殒身之人所渴望的明日”，荒废尚且可耻，更何况，你要将他提早结束呢！让我们珍爱自己的生命吧！

6. 齐背孟子的《生于忧患，死于安乐》

舜发于畎亩之中，傅说举于版筑之间，胶鬲举于鱼盐之中，管夷吾举于士，孙叔敖举于海，百里奚举于市。故天将降大任于是(斯)人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。人恒过，然后能改；困于心，衡于虑，而后作；征于色，发于声，而后喻。入则无法家拂士，出则无敌国外患者，国恒亡。然后知生于忧患，而死于安乐也。