参加学校教育活动心得体会(汇总10篇)

当我们备受启迪时,常常可以将它们写成一篇心得体会,如此就可以提升我们写作能力了。心得体会是我们对于所经历的事件、经验和教训的总结和反思。下面我给大家整理了一些心得体会范文,希望能够帮助到大家。

参加学校教育活动心得体会篇一

为了切实维护学校良好的治安秩序,保障广大师生人身财产的安全。根据上级文教要求,我校于10月12-14日通过宣传、收缴等细致工作,较好地在全校范围内开展了管制刀具收缴的专项行动,现总结如下:

- 一、加大宣传力度,强化守法意识
- 1、学校充分利用班级黑板报、课间操集会、安全教育课等多种形式对学生进行广泛的宣传。
- 2、认定明确。
- 3、班主任在安全教育课上加强了对学生的教育,通过讲座的'形式增强学生的守法意识和明辩是非的能力,让学生既懂得什么是管制刀具、又明白为什么要远离管制刀具,充分地意识到携带刀具进入校园的严重危害,逐渐养成自觉守法的习惯。
- 二、加大了收缴力度,彻底消除了安全隐患。
- 1、教师认真地向学生做好思想教育工作,动员有管制刀具的学生主动上交,发动广大学生对私藏管制刀具的人进行举报。
- 2、严格值班制度,对进入校园可疑或社会闲杂人员进行严格盘查,堵住管制刀具进入校园的源头。

3、14日下午学校通过集中检查和各班自查、互查等形式,对学生的课桌、书包及钥匙挂钩等处进行全面清查,没有发现管制刀具。

在今后的工作中,我们将采取多种形式加大管制刀具的收缴力度,加强对学生的安全教育,以确保校园的长治久安。

参加学校教育活动心得体会篇二

市教育局综治办:

为了切实搞好中、小学禁止管制刀具进校园这项活动,维护良好的校园治安秩序,杜绝由管制刀具带来的安全隐患,保护广大师生生命财产安全,我们根据公安部《关于全力做好集中整治爆炸物品、枪支、弹药、管制刀具专项行动冲刺阶段工作的通知》精神,根据市教育局的统一安排,结合我们中心学校的实际情况,坚持"谁主管,谁负责"的原则,在禁止管制刀具进校园工作上严格履行一把手责任制、目标管理责任制和一票否决制,牢固树立"悠悠万事,安全第一"的思想,在各中小学广泛开展了一次"禁止管制刀具进校园"集中宣传、统一收缴行动,取得了一些成效。具体说来,做了如下一些工作。

一、健全机构,明确职责

为配合全市开展好禁止管制刀具进校园活动,我们召开了中小学校长会,专题研究部署了该项工作,同时,中心学校工作人员分点督办,督促各中、小学成立相应的.领导小组,并指派一名专人负责该项工作。同时与他们签订目标管理责任书,对该项工作作出具体安排,明文规定各中小学校长为第一责任人,分管综治工作的同志为第二责任人。第一责任人对该项工作负总责,要把它纳入学校的重要议事日程,做到有长计划,短安排;对于重大情况第一责任人要亲自过问,亲自督查,不留后患。第二责任人则应对具体情况做到底数

清,情况明,信息通,应为第一责任人当好参谋和助手,共同消除存在隐患,确保师生生命安全和学校财产安全,确保学校各项工作顺利进行。

二、加强宣传,强化认识

为促使广大师生形成一种齐抓共管,确保平安的共识,我们以中、小学校为重点,充分发挥法制副校长、法制辅导员的作用,采取一系列措施加强宣传,强化认识。一是召开学生大会,集中向学生宣传,收藏、玩耍管制刀具的危险性,使他们能主动、积极配合老师收缴管制刀具;二是通过发放致家长一封信,使管制刀具进校园活动家喻户晓,人人皆知;三是在街道、校门口、人流频繁、学生集中等场所张贴公安部、省公安厅的《通告》,造成一种社会效应。通过上述措施大力宣传携带刀具进校园的危害性,教育中小学生树立"携带刀具不是好孩子"的是非观,主动远离管制刀具。

三、采取措施,统一收缴

为真正把此项工作落到实处,我们在大力宣传教育的基础上, 我们一方面加强与各中小学的联系,一方面请求民警深入中 学协助开展检查,动员学生主动上交携带的管制刀具。活动 结束后,我们经过统计,共收缴水果刀13把,刀片7片,取得 了一定效果。

为使活动效果得到进一步巩固,我们还督促各中小学要加强门卫值班,坚决杜绝社会闲杂人员携带管制刀具进校园,要加强对校园周边地区的日常巡逻和值班,堵住控制刀具进校园的源头,使安全隐患降为零。

总之,在今后的日子里,我们将一如既往地树立"责任重于泰山"的安全意识,将此项工作当作一次长期性工作来抓,为我们的学校营造一个安全、祥和、舒适的教育教学环境,为地方教育事业的健康发展奠定坚实的基础,真正发挥综合

治理工作保一方平安的作用。

**中心学校

二00六年九月二十八日

a

参加学校教育活动心得体会篇三

为了丰富实践活动,激发学生学习传统文化的兴趣,促进学生的全面发展,努力让他们成为祖国合格的建设者和接班人,我决定重点围绕传统文化中的仁、信、礼、孝、廉五方面内容,在学生中开展优秀传统文化进校园系列宣教活动,现将如下:

1.继续深入贯彻落实《弟子规》的学习、践行活动

根据小学生的认知特点,在班级开展《弟子规》的背诵活动。 6月份举行了《弟子规》背诵大赛,抽查的学生背诵流利,收 到较好的效果。同时,进行了《弟子规》的践行活动,给父 母洗一次脚、为父母沏茶等践行活动让孩子们懂得了行孝的 美德。召开了《弟子规》诵读班会,举行了《弟子规》背诵 比赛,一系列活动强化了《弟子规》的学习效果。

2. 开展国学经典诵读活动

每天早自习班主任安排学生进行20分钟的诵读经典活动;每周开设一节诵读课(班主任自行安排);每月安排一次诵读为主题的班会(少先队统筹安排),通过这样系列的诵读活动,让学生们在诵读中感受中国优秀传统文化的博大精深,从而培养学生热爱祖国优秀文化的优秀品质。

除此之外,利用多媒体设备,利用主会场的直播,进行弘扬

中国传统文化的主题讲座,积极为学生营造学习中国优秀传统文化的氛围,从而树立好好学习的志向。

3. 推行孝信雅行的教育活动

利用春节、元宵节、清明节、端午节等传统节日为重点,在学生中开展传统文化教育活动和道德体验活动,凸显教育的实践性和生活化特征,让学生认知传统、弘扬传统,增进其爱祖国、爱家乡、爱他人的情感。利用三八、母亲节、等节日开展感恩父母践行孝心的实践活动;以劳动节、教师节、重阳节为契机,组织开展感恩老师、感恩社会、关爱长辈的教育活动。一系列活动的开展让学生在活动中学会感恩师长,孝敬父母,在实践中学会行x恩、尊重他人,从而培养学生树立正确的人生观、价值观。

组织学生观看了文明礼仪主题班会,对全班学生提出了文明礼仪方面的要求,让学生明白了文明礼仪的重要性,培养了学生良好的行为习惯。班队会以发诚信倡议、讲诚信故事等多种形式,将诚信教育引向学生家庭,并广泛开展争做诚信少年系列活动,积极引导学生从小养成诚信美德。

4. 积极开展特长教育,推进艺术素养培育工程。

我校本着积极发展学生特长为原则,坚持特长教育活动。特长教育活动在领导班子的高度重视下,精选特长教师,给学生创造展示特长的机会,让学生能够学有所长,德识长进,促进学生的全面发展。

5. 从班级的实际出发,积极为学生营造学习传统文化的氛围。

完善班级图书角,利用板报、橱窗宣传、弘扬中国优秀的传统文化,营造以人怡人、以文塑人、以文化人的浓郁氛围。 同学们畅游在书的海洋,汲取着中国优秀传统文化的精华! 总之,我班在学校领导的高度重视下,统筹安排,从学生的需要出发,以中国优秀的传统文化为载体,积极为学生创建良好的学习环境,以丰富的实践活动激发学生学习传统文化的兴趣,促进学生的全面发展,努力让他们成为祖国合格的建设者和接班人。

参加学校教育活动心得体会篇四

认真贯彻落实《榕城区教育局关于保证中小学生每天一小时校园体育活动的意见》,全面推进素质教育,促进学生健康成长,切实提高学生体质健康水平,保证学生每天体育锻炼一小时的基本要求。学校首先召开了领导班子和级部负责人与体育教师会议,结合学生实际情况,制订了"大西小学保证学生每天一小时校园体育活动工作方案",不断加强和改进学校体育工作,扎实落实学生每天一小时校园体育活动,提高学生的体育素质,努力营造健康向上的校园育人环境,为学生终身发展奠定良好基础。

- 1、校领导高度重视本次活动。为了搞好本次活动,我校领导班子组织教师座谈,听取了教师们的建议并成立了活动领导小组。林锡波校长任组长,形成一把手亲自抓,体育组与各班班主任相互协调配合,确保活动有序,安全。
- 2、加大宣传力度,扩大影响。活动前根据学生习惯积极安排活动内容,落实各项活动负责人力求影响深远,同时规划活动场地,策划活动范围,确定活动时间,为响应"一小时校园体育"活动的启动做好充分准备。

全体学生进行一小时的集体体育锻炼,并将其设定为"校园体育活动",纳入教学计划,列入学校课表,认真组织实施。

1、根据低、中、高年级学生年龄特点,本着学生这一身心规律,科学合理的安排运动的原则,体育组精心策划,明确各阶段的活动内容、地点及责任人,这样既保障了活动的规范

有序, 又确保了活动的安全有效。

- (一) 低年级活动开展: 1、2年级: 跳绳、踢毽子
- (二)中年级活动开展: 3、4年级: 25米往返跑、跳绳、立 定跳远
 - (三) 高年级活动开展: 5、6年级: 接力跑、篮球
- (四)同做广播体操。在优美的旋律中,全休学生共同做了新编广播体操《七彩阳光》,他们用整齐干净的动作诠释了体育锻炼的纪律性和规范性。
- 2、科学评价,保障活动质量

学校本着"因人而异,个性施教;体能训练与感统训练有机结合;体育活动与团队精神铸造有机结合"三原则,建立了校园体育活动工作有效机制和校园体育活动评价机制,做好制度建设保障。由于本次活动安排周密,落实到位,包括从开始的策划、场地的安排、成员间的沟通、动员和宣传到位等,使得活动达到了预期的目的。此次活动的开展激发了学生的体育锻炼欲望,并为师生之间提供了更好的沟通交流的机会,巩固了良好的团队精神,更好地开展教育教学工作。同时。班主任将学生参与校园体育活动的情况纳入学生综合素质评价体系,记录在学生的综合素质评价手册上。

自学生每天一小时校园体育活动工作开展以来,取得了一定的成绩,进一步树立了全民体育、天天锻炼、终身锻炼的意识,有力地促进了我校体育工作,为学生身心健康发展,打下了坚实的基础。但是也或多或少的存在这一些问题。比如:活动的过程还需要继续细化,责任到人,内容还需要丰富;部分小学生身体负担有些过重,据个别家长反映,学生存在着回家后感觉疲累的现象。学生活动结束后,教师的办公时间被冲击,批作业、备课等几乎要回家完成,再加上每天组

织学生活动时间长,并要与学生一起活动,身体太累。

本次活动形成了全校学生参与的体育锻炼良好风气,达到了锻炼身体,增强体质的目的,有力地促进我校体育工作。

参加学校教育活动心得体会篇五

我校于200x年建制成立,同年9月招生开学。在学校成立五年时间里,学校在传统文化进校园活动中一片空白,主要是缺少相关活动方面的师资[]201x年在xx区精神文明建设指导委员会办公室[]xx区文学艺术界联合会[]xx区教育局的关心下,我们申报了书法与剪纸两个项目,最终书法项目获批,并得到了xxx小学黄新英老师[]x省书法家协会会员)的帮助,在一年时间里学校组织开展相关活动,现就学校在传统文化(书法)进校园活动作如下总结:

项目申报成功后,学校立即组织构建传统文化(书法)进校园活动组织机构,由分管教学副校长任工作小组组长,由教导处主任任副组长,由学校书法社团及相关老师任组员。在组织机构建立后,学校组织召开会议,多方听取意见,最后结合学校实际情况,提出坚持"二重"的工作设想,一重书法社团建设,二重二、四年级整班写字教学。

社团活动面向各个年级学生,是经过选拔且有一定基础,这些学生参与社团活动带动了其他学生,让学生在这个电脑打印的时代里重新认识了书法的认识。如何让更多的学生参与其中,由点到面全面普及,学校限于师资有限,委派了3名教师到吴江书画院进修,并安排一名老师跟随黄老师进行社团辅导,再由此教师进行校本培训,目前二、四年级语文老师均接受指导,并能胜任二、四年级的书法指导。并在二、四年级里开展了整班写字比赛,学生的书写水平得到了提升。

为了能让学生的学习更为系统化,更为科学化,学校在安排老师跟随黄新英老师进行社团活动辅导时,有意要求详细记

录整个教学过程,具体内容编排等,在学期期末结束时,学校整个工作小组共同参与讨论,对相关内容进行了系统梳理,并编制非教材形态的校本课程《水墨欢歌》,参加了吴江区第四届校本课程的评比。

学校在传统文化(书法)进校园活动推进之初,就很明白地告知社团辅导老师,最后学校要通过静态展示进行评价,老师以此评价引领日常教学,有目的、有方向地进行教学。在期末结束的时候,所有社团成员拿出了自己最为满意的作品,在老师指导下进行展版布置,并成功地在全校进行展示。

孩子们在传统文化的学习中传承了五千年的中华民族的思想精髓的时候,感受到民族历史的源远流长,民族文化的博大精深,培养了民族精神和爱国情感,增强了民族自豪感。

参加学校教育活动心得体会篇六

春暖花开的时节,泰安长城中学迎来了第一届家长进课堂教学开放周活动。这次活动举行的目的是为了增强家校沟通,使家长更好地了解学生在校的学习、生活情况,同时吸纳家长的意见和建议,以更好地推动学校教育教学和管理工作的进行。这次开放活动中家长参与多、开放面广、成效突出。家长的到来,给学校注入了一股活力,给学生带来莫大的鼓舞。现将此次活动的情况总结如下:

(一)集思广益,精心筹划

为确保各项活动正常进行,学校制定了《家长进课堂教学开放周实施方案》,成立了以校长王祖丽同志为首的领导小组,多次召开培训动员会议,提前印制并向全体学生家长发出了邀请函。相关部门和班主任精心布置展板、条幅、意见箱等设施,组织学生做好开放活动的准备,安排好展示课课表。准备工作分工明确、责任到人,为教学开放活动的正常进行提供了有力保障。

此次教学开放周活动实行级部和班级责任制,为使各项活动的正常推进,绝大多数班级制定了具体的活动方案,如高一19班、5班、7班,高二3班、4班、10班。在他们的方案中,按照时间顺序,具体安排了报到签名、宿舍参观、随堂听课、班级文化和课堂改进介绍、作业展览、学校专题片观看、座谈、填写并上交《家长意见反馈表》等活动项目。设计方案严谨细致,活动流程有条不紊。

(二)认真组织,分工协作

经过精心准备,4月15日——18日,级和级32个班按照规定先后开放语文、数学、英语、物理、化学、生物、政治、历史、地理9个学科64节课,高一家长参与355人,高二家长参与386人。700多位家长怀着喜悦的心情和怀着高度的责任感走进校园、走进课堂、走进师生们中间。

1. 部门联动,全员参与

在活动举办期间,教务处联合办公室、政教处、团委、安保科、信息中心、总务处、财务科等部门加强协作,为家长提供了全方位服务,使其较为全面地了解了学校概况和学生的学习、生活环境。各年级按照学校的统一安排,召开班主任会议,对教学开放周活动提出具体要求。

在王德海副校长和张万泉副校长的带领下,广大教职工广泛 参与其中,特别是各年级班主任和任课教师全程跟踪与服务, 使校园和课堂向家长全面开放,给他们留下了深刻的印象。

2. 全面开放,亮点纷呈

开放周期间的主要活动有:课堂听课、班级活动(包括班级展示、主题班会或文艺活动)、参观展览(包括参观校容校貌、学生作业展评或观看学校专题片)、班级座谈等。

各班高度重视、认真组织。所有授课教师精心设计导学案,以常态课形式展示,课堂上采用小组合作探究的课改新模式,充分调动了学生的`思维,给学生提供了展现的平台。听课之余,各班组织了丰富多彩的班级活动,展现了良好的学校、班级风貌,且亮点纷呈、精彩不断。高一4班、7班、19班、11班、14班和高二2班、5班、8班、9班尤为突出。

高一19班将小组合作中的竞争、激励机制引入到这次活动中。 对于在准备和展示期间做得比较好的小组酌情加分,班主任 张老师还对按时到校、认真参与的家长提出表扬,无形中对 学生也加强了教育。"我是小老师"活动是开学以来这个班 的最大亮点,他们抓住开放周的有利时机,在学生代表的主 持下,让各学科"小老师"上台发言,介绍"小老师"活动 的宗旨、进展情况以及取得的成效,使家长啧啧称赞。

高一7班利用这次活动举行了主题班会。通过学习小组晋级授衔仪式,让家长见证学生的成长;通过"我的班级我管理"表彰活动,让家长与孩子一起体验成功的喜悦;通过"我行我秀"系列展示活动,让家长全方位了解课堂改进情况和学校、班级风貌。

参加学校教育活动心得体会篇七

日前,由仁化科协主办,县经信局、质监局、科技局、县妇联等相关部门协办的"全国科普日"活动走进扶溪镇圩镇和董塘镇高宅村,为广大基层群众送上了一场形式多样、内容丰富的"科普大餐"。

活动当天,来自全县相关部门的科普志愿者们围绕主题,通过展出"食品安全与公众健康"、"网络安全"等科普图展,提供知识产权维权知识、专利申请、法律法规等专业知识咨询,悬挂横幅,科普知识有奖竞答,发放数千份宣传资料等多种形式,向广大群众广泛宣传科普知识。活动中还向到场群众免费发放农作物新品种、化肥等助农农资,到场的群众

纷纷表示科普活动用贴近生活的方式让他们增长了见识。

在扶溪镇圩镇,由丹霞曲艺社和县关工委共同带来了的文艺表演,更是让到场的数百名群众享受了一场丰盛的"视觉盛宴"。表演中舞蹈、表演唱、手语表演、采茶小戏、太极等一个个精彩纷呈的文艺节目获得了群众的阵阵喝彩。

据了解,该县科协将在"全国科普日"活动期间陆续组织开展科普知识进校园、进社区、科普惠农、科普开放日等各类科普宣传教育活动。

来源:网络整理免责声明:本文仅限学习分享,如产生版权问题,请联系我们及时删除。

content_2();

参加学校教育活动心得体会篇八

1、开展迎新春"汉藏师生一家亲"集体生日party□

31日下午,班的师生们就开始布置自己的教室,学管处和总 务处为学生们准备了生日蛋糕和师恩贺卡。年的1月1日,迎 着清晨的第一道曙光,与藏族班结对的领导和老师们来到学 校,与同学们欢聚一堂,藏族同学们以自己独有的方式与汉族 "爸爸妈妈"们迎接新年的到来。市教育局职成处王副调研 员和学校领导班子与学生一起联欢,营造了师生一家亲的浓 浓的节日氛围。

2、"汉藏一家"亲情体验日感受家的温暖。

从年第一届班的到来,今年已是第六个年头,全校领导和一 线教师多次与多名班学生结对,有多少个节日没有与家人过 节已经记不清了。今年也不例外,迎新生日聚会结束后,结 队老师带着各家的藏族孩子们从学校出发开始了愉快的"元 旦亲情之旅"。藏族同学在老师们的带领下,有的走入海底世界,感受奇特的海洋生物;有的走进3d电影院,感受科技电影的神奇魅力;有的走进博物馆,穿越历史文化的积淀;有的游览在的各国建筑文化群中,体验"东方瑞士"的内涵······汉藏师生的情谊在活动中沉淀着,升华着。新年第一天,在汉族爸爸妈妈的带领下,思乡之情减轻了,感恩之情油然而生。

3、为每一个家庭定制一份《亲子对账单》。

由学管处、心理辅导室为我校学生家庭度身定制的《亲子对账单》,根据中职学生的心理发展特点为设计出发点,通过由家长和孩子分别填写个人成长的铭记瞬间,让学生感悟父母养育的不易之处,也让父母重新回味拥有孩子的心路历程。对账单共分家长用表和学生用表两部分,分别由家长和学生独立填写后交流彼此的填写感受,增进亲子关系,改善家庭和谐度。为中职生的家长们提供教育指导。亲子对账单活动得到了广大家长和班主任的热烈反馈,有家长打电话说在与孩子的填写交流时,发现孩子长大了,懂事了;以前不知如何让孩子感恩,通过此活动,发现与我更亲近了;孩子主动与我表达爱了,我太感动了!为学生家长提供好的沟通与教育方法,是我校学管处下一步着力研究的内容,期望通过各种方法,是我校学管处下一步着力研究的内容,期望通过各种方法,达到家庭和谐的背后推动力,同样,来自于家庭和谐的学生会更有利于他的身心健康。

组织教师开展家长进校园活动总结

参加学校教育活动心得体会篇九

- 1、重新定做传统文化宣传墙,以《弟子规》、《少年中国说》为主要内容。
- 2、在教学楼一楼挑梁上制作文化框,形成文化走廊,以古诗和论语以及劝学、励志的名言警句为主要内容。

- 3、在课间操前播放歌曲《中华好儿孙》,在课外活动前播放歌曲《弟子规》,营造活动氛围。
- 二、力抓传统文化学习
- 1、每周一早上升旗仪式后集体诵读《弟子规》。
- 2、每周三下午课外活动时间以班级为单位,班主任领着集体学习《弟子规》,学生要熟读背诵;并观看视频,了解每句含义。
- 3、学生准备"传统文化学习专用本",先以《弟子规》为主要内容,学习每句释义,写出自己的理解和体会。
- 三、践行传统文化, 养成良好习惯
- 1、校门口建立"文明执勤岗",由志愿者和少先队干部组成,向入校的老师和学生行礼问好!
- 2、建立"校园文明"监督岗,对学生的纪律、卫生、着装、礼仪以及节粮节水节电等方面进行监督,弘扬正能量,形成良好习惯。
- 3、课间操增加手语操,坚持做武术操;下午课外活动坚持锻炼,开展各项文体活动,保证学生健身健体,全面发展。
- 四、定期召开家长会,与家长共同引领学生在家在校践行《弟子规》,学校班级开展活动展示评比,表彰优秀学生。

参加学校教育活动心得体会篇十

虽然我作为一名教师、一个班主任、一个安全老师,在平常的生活中知道一些安全常识,但是,在今天学校教师的安全学习和学生的安全讲座上,让我更进一步、更多的了解安全

知识,是我深深的明白学校一切工作必须以安全为前提,没有安全保障还谈什么工作学习生活,更不用说管理,只要时时事事把教育放在第一位,把安全融入所有教育教学及管理之中,就会最大限度地防范与未然,更不可能有责任追究。学生的一切成长必须有安全来作保障,离开"安全"二字谈什么都无任何意义,提高学生自我安全防护能力显得尤为重要。学生自我安全防护内容有:防触电,防火灾,防溺水,防食物中毒,防气体中毒,防拐骗,防灾害性天气(雷电、大风、暴雨等)、防交通事故、防偷窃盗抢、防其他意外伤害等。我觉得有必要开设安全教育课,让学生掌握"十防"安全防护知识,从而减少安全事故的发生,这也使学生终身受益。

通过学习使我进一步体会到;校园安全管理的成败,直接影响到学校教育教学质量,制约着学校的发展。正如教育部长袁贵仁所说:"生命不保,何谈教育。"在教师安全学习和学生安全讲座上,校长和主任通事实案例分析,近来我国因校方直接或间接责任,造成数十人、甚至上百人伤亡的交通、火灾、爆炸、踩死踩伤、翻船溺水等特重大事故仍时有发生。食物中毒、服用药物引起的不良事件、不法分子冲击校园扰乱学校秩序伤害师生的案件都有增长趋势。这些事故、事件的发生、不能不引发我们的深思,学校正常的教育教学秩序被打乱了,学生的身心健康会受到伤害、死伤学生的家庭遭受不可挽回的损失。同时,也给社会增加不安定因素,造成比较严重的社会影响。

这些事件、案件的酿可以避免、甚至根本不应该发生的事故、事件发生了这使我们非常痛心。因成、固然有因,但与我们主观上对安全工作不够重视、疏于管理以及对社会不法分子斗争不力有很大关系,致使许多本来此,全校师生共同学习安全知识是十分必要的,毕竟人的生命只有一次,还是脆弱的,我们要好好珍爱自己的生命。