

国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材
黑龙江省中高职衔接“五年贯通制”规划教材

职业道德素养活动课训练手册

主编 李晓凡

人民卫生出版社

国家卫生和计划生育委员会“十二五”规划教材
黑龙江省中高职衔接“五年贯通制”规划教材

职业道德素养活动课训练手册

主 编 李晓凡
副主编 李慧勋 白 琼 张显阁
编 委 (以姓氏笔画为序)
于 蕾 (哈尔滨市卫生学校)
尹 淼 (哈尔滨市卫生学校)
王 贺 (哈尔滨市卫生学校)
白 琼 (哈尔滨市卫生学校)
孙宇红 (伊春市卫生学校)
孙 畅 (哈尔滨市卫生学校)
刘 宇 (哈尔滨市卫生学校)
齐晓丹 (鹤岗市卫生学校)
李晓凡 (哈尔滨市卫生学校)
李晶莹 (哈尔滨市职工医学院)
李慧勋 (哈尔滨市卫生学校)
张显阁 (哈尔滨市卫生学校)
陈 爽 (哈尔滨市卫生学校)
费 娜 (哈尔滨市卫生学校)
郑天来 (哈尔滨市卫生学校)
赵 秋 (齐齐哈尔市卫生学校)
徐 琳 (鹤岗市卫生学校)
程起航 (哈尔滨市卫生学校)

人民卫生出版社

前 言

这本《职业道德素养活动课训练手册》，在全体参编教师两年的积极努力下，终于与老师、同学们见面了。

本教材依据《中等职业教育德育大纲》（2014年修订版）和党的十八大三中、四中全会精神，《中共中央国务院关于进一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》《教育部关于中等职业学校德育课课程设置与教学安排的意见》《中等职业学校德育课课程教学大纲》以及中等职业教育课程改革国家规划新教材的精神和内容，按照“贴近实际，贴近生活，贴近学生”的原则编写而成。

本教材最大的创新之处在于把常规的德育活动，规范化，体系化，课程化，过程化，程序化。其中设八个主题升旗，八个主题班会，八篇读书感悟，四个大型活动。按照学期中每个月开展一个活动的体系安排，体现大型（仪式）活动的教育意义。同时新颖的设置：智慧锦集、名人启迪、班任寄语、拓展资料等栏目。其中，主题升旗，一改过去一所学校一个“国旗班”少数人参与的模式，变为面向全体学生，以班级为单位，形成多个“国旗班”，让学生在体验中实现自我教育；主题班会，一改过去老师一人唱“独角戏”的局面，由学生策划，自己主持，自我实践与展示的“大舞台”，用生动的故事做引领，由学生做故事的主人公，做表演的“主角”，提高学生情感与行为的价值取向；大型（仪式）活动，一改过去把学生当做“听众”、“观众”的做法，而是让学生融入活动与仪式之中，实现入脑入心，终生受益的德育目标；读书感悟，一改过去读书只“读”不“悟”的现象，选择优秀的作品重在感悟，在拓展知识的同时，让学生吸收更多更优质的“精神营养”陶冶情操，从根本上提高学生的职业修养。

本教材的设计，符合学生身心发展特点，调动了学生学习的内驱力，提高了学生学习的求知欲望，生动活泼的课堂形式，有助于形成学生积极的思维方式，在活动中自我创新，在学习中增强自信和成就感，从中体验学习快乐的感受。

教材内容以社会和谐为拓展知识的背景，师生共同挖掘知识资源，用正反两个方面的案例，提高学生研判能力，让学生从问题入手，并提出问题，解决问题，让学生学会质疑，在明确人生价值取向的前提下，认识自己，了解社会，在积极

地观察、思考、判断、选择中做到知行统一，为将来走向社会打下良好基础。

本教材适用于各级各类中等职业学校德育课及德育活动。既是德育教材，又是德育活动方案与指南，还是学生喜爱的课外读物。

实践证明，中职学生职业道德素养的提升，要按照学生成长规律和特点，用学生喜闻乐见、积极向上、生动活泼的活动为载体，从增强爱国情感做起，弘扬和培育以爱国、爱家、爱学校、爱同学、爱亲人的民族精神，中国精神，把中国传统的“善”与“德”真正落实到行动中；从确立远大志向做起，树立和培育正确的理想信念，让每一个学生的梦想与中国梦结合起来；从规范行为习惯做起，培养良好的道德品质和奉献精神，把“富强、民主、文明、和谐、自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善”的社会主义核心价值观，与学生的学习、生活，乃至未来从业志向紧密地结合起来。因此，本教材将“主题升旗”、“主题班会”、“大型（仪式）活动”、“读书感悟”编选为教材的主要内容。

本教材得到了许多专家指导，老师、同学们的参与和支持，特别是编者孙宇红老师、程起航老师、于蕾老师、陈爽老师、孙畅老师、刘宇老师、尹淼老师、徐琳老师、王贺老师、费娜老师、齐晓丹老师、李晶莹老师、白琼老师、李慧勋老师、赵秋老师，光盘制作是由哈尔滨市卫生学校郑天来老师完成。在此一并感谢！

由于水平有限，书中难免有疏漏之处，敬请读者批评指正，再次表示衷心的感谢！

李晓凡

2015年5月

目 录

第一单元 主题升旗仪式

第一课	诚信写在“人”字中.....
第二课	滴水之恩，拳拳相报.....
第三课	无言的爱.....
第四课	“青春梦”—我与青春对话.....
第五课	良好习惯从我做起.....
第六课	神圣的使命.....
第七课	不能忘却的纪念.....
第八课	师恩深如海.....

第二单元 主题班会

第九课	国旗下，我长大了.....
第十课	随梦想飞翔.....
第十一课	父爱如山.....
第十二课	生命与责任同行.....
第十三课	学会为自己鼓掌.....
第十四课	宽容的力量.....
第十五课	用生命托起生命.....
第十六课	不败的花季.....

第三单元 大型活动与仪式

第十七课	无悔的忠诚.....
第十八课	敬畏生命.....
第十九课	艺术人生我描绘.....
第二十课	难忘师生情 放飞天使梦.....

第四单元 读书感悟

第二十一课	人生没有假如.....
第二十二课	活着已值得庆祝.....
第二十三课	看见.....
第二十四课	明天更美好.....
第二十五课	别再为小事抓狂.小事永远只是小事.....
第二十六课	努力做最好的自己.....
第二十七课	傅雷家书.....
第二十八课	少有人走的路.....

第一单元 主题升旗仪式

第一课 诚信写在“人”字中

在 国 旗 下 成 长

中国是个有着五千年悠久历史的文明古国，诚实守信一向是中国人引以为自豪的美德，“人无信而不立”，这句话不仅是中华民族的优良传统，而且也是做人的基本准则。青少年时期，是人生的黄金时期，也是人生中形成至真、至纯、至美的关键时期。因此，做一名诚实守信的人，诚信对人，诚实对己，是人生的坐标。从我做起，从现在做起，为社会风气的净化，尽一份自己的责任！

活动说明

【活动主题】 诚信写在“人”字中

【活动目的】

1. 通过主题升旗仪式，使学生认识到诚信的重要性，培养学生的诚信意识，引领学生将诚信融入日常生活中，真正做到诚实守信。
2. 通过宋庆龄诚实守信的故事，让每位学生认识到诚信对于人生的重要性，诚信是一种做人的品质，是职业道德的根本，是成就事业的根基。
3. 通过学生道德演讲活动，使学生在活动过程中知道诚信是人生道路上一个永远的道德标准，学会如何做一个诚信的人，让诚信永远伴随身边。

【时间安排】 30 分钟

【活动前准备】

1. 让各班级收集有关诚信的材料，包括名人故事、名人名言、同学中的凡人小事
2. 准备发言稿、朗诵稿、配乐乐曲、国旗
3. 让各班级建立自己班级的诚信班训

名人启迪

对人以诚信，人不欺我；对事以诚信，事无不成。

——冯玉祥

内容与步骤

主持词：

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同志们：大家好！

诗人说：诚信是三月的春风，温暖人心。商人说：诚信是百年的字号，深入人心。教师说：诚信是一本厚厚的日记，铭刻人心。中华民族历来都是诚信至上之国。早在秦朝时有“商鞅变法，徙木为信”；汉朝时有季布的“一诺千金”。今天，我们要继承先人的优良传统，做诚信之人，做诚信之事，以诚信为荣。我宣布，诚信写在“人”字中升旗仪式现在开始。

宣读升旗班级、升旗手、护旗手事迹

××级护理三班是一个团结奋进的班集体，是一个温馨和谐的大家庭。“团结友爱，诚实守信”是班级文化；“互相学习，共同进步”是班级特色；“努力学习，超越自我”是班级格言；“创建浓厚学习氛围的和谐集体”则是班级目标。

升旗手：××同学是班级中的班长，该同学具有很强的组织能力，是同学们最真挚的朋友，老师最得力的助手。

升旗手：××是班级中的团支部书记，工作勤勤恳恳，尽心尽力，乐于助人，平等待人。

护旗手：××同学，在班级担任学习委员，学习刻苦，成绩优秀技能操作名列前茅。

护旗手：××同学，她性格开朗，真诚待人，团结同学，积极向上。

护旗手：××同学，是班级的体育委员，积极组建班级体育兴趣小组，是班级的体育骨干，带领班级在校排球比赛中获得第一名的好成绩。

护旗手：××同学，待人诚信，甘于奉献，三年如一日照顾邻居王奶奶，是同学的好榜样，受到社会的好评。

进行升旗仪式第一项：出国旗。

进行升旗仪式第二项：升国旗，奏国歌，全体师生行注目礼。

诚实，是立国之本；守信，是民族之魂；当铿锵的誓言在空中回响；当优美的歌声在心中荡漾；当万里长城写满真诚的胸怀横卧在峻岭之上，让我们用诚实守信的优秀品质，展现出人类最美好的辉煌。



做诚实守信的学生

进行升旗仪式第三项：国旗下讲话

今天在国旗下讲话的是××级护理三班的××同学，今她演讲的题目是“诚信——永恒的话题”

同学们：宋庆龄是中国伟大女性的代表，她一生致力于慈善事业，她逝世之后，将自己的所有积蓄捐献给国家，设立了宋庆龄奖学金，奖励那些刻苦读书，全面发展的孩子，人们将她称为“国母”。你们知道她为什么能成为这样的人吗？

宋庆龄小的时候，有一天，父亲准备带着全家去朋友家做客，孩子们高兴极了，可出发前宋庆龄停住了脚步。爸爸问她“为什么”，她说：“我昨天答应了朋友到家来教她叠花”，爸爸说“这好办，以后再教她吧！”宋庆龄不停地摇头说：“答应了别人的事，怎么可以随意改变呢？”结果那个小朋友没有来，宋庆龄白白的等了一天，虽然很寂寞，但她说：“这一天，我仍然很快活，因为我信守了诺言。”

虽然这是一件小事，但它告诉我们一个深刻道理，伟大的事业往往都是从信守诺言开始的。

“人以诚为本，以信为天”。没有诚信的人生活在世上，如同一颗漂浮在空中的尘埃。只有以诚来做人处世，才能在社会上立足，才能在事业上有所发展，才有光明的前途。

“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的周敦颐，告诉我们要洁身自好；“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的屈原，启迪我们要勇于追求；“言必信，行必果”的曾子，教育我们要老实守信。三十年前现代大学生提出“从我做起，从现在做起”的诚信誓言，号召诚信要立于行动。

我们要做一名诚实守信的人，在工作中互相信任，互相支持；

我们要做一名诚实守信的人，在学习中相互学习，取长补短；
我们要做一名诚实守信的人，在人与人的交往中严以律己宽以待人；
我们要做一名诚实守信的人，在生活中做老实人，办老实事；
我们要做一名诚实守信的人，在实践中诚信待人，诚恳做事，自觉维护公共利益。

宣布升旗仪式结束。

活动感悟

★通过这次活动，我懂得这样一个道理许诺的事要承担要兑现，守信是取信于人的第一要素，是立身处世之道，是一种高尚的品质和情操。讲信用是忠诚的外在表现，具有魅力的人，首先应该是守信的人，诚实的人，靠得住的人。

★什么是诚信，就是在没有人看见的时候，也不做坏事，不做欺骗人的事，只要你有一次丧失了诚信，你的信任度就会下降，甚至还会出现信任危机。

★答应别人的事情，一定要做到，在古人眼里的“一诺千金”可以说价值连城。缺少了诚信这种宝贵的资源，人们的能力、智慧、正直、善良之心就难以维护。

★“重诺守信，人必近之；狡诈欺蒙，人必远之”。我们应该远离尔虞我诈，多一份真诚，多一点信任，脚踏一方诚信的净土，浇灌出人生最美丽的花朵。

★让别人信任自己，就会有很大的影响力。真诚的对待他人，就会体验到自身的快乐。

★我想我们应该把诚信作为人生中的一个坐标，做老实人，说老实话，办老实事。

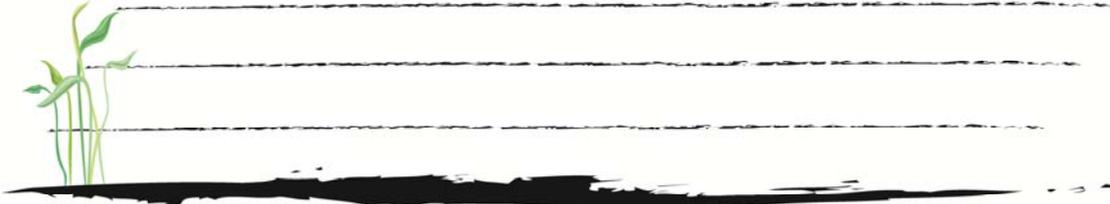
★在学习和生活中要诚信对人，诚信对己，诚信就像一轮圆月，惟有与皎洁相伴，才能衬托出对待生命的态度；诚信就像一个砝码，在生命的天平上，放上它，就增加了人格的重量。

★一个人需要健康，一个人需要心灵的纯美，但所有人需要的是人生路上的诚信。找回自信，拥有诚信，且懂得珍惜，即使一个不美丽、不完美的人，只要有诚信总会抬起头，大步地迈向成功。

★我想诚信不是随便说说，要通过实际的行动来体现。

活动反馈

做诚实守信的人



拓展资料

学唱歌曲

《真诚心声》

哭一声笑一声，何不快乐过一生。人心变幻莫测，喜怒哀乐集一身。哭一声笑一声，前方无尽的前程。用真心交换了，每份真诚的心声。from this day we are the one, kitalah sehati sejiwa(马来西亚语), heart to heart we shaing together, kawanlah belita hidup ku (马来西亚语)。哭一声笑一声，何不快乐过一生。哭一声笑一声，前方无尽的前程。用真心交换了，每份真诚的心声。from this day we are the one, kitalah sehati sejiwa(马来西亚语), heart to heart we shaing together, kawanlah belita hidup ku (马来西亚语)。哭一声笑一声，何不快乐过一生。人心变幻莫测，喜怒哀乐集一身。哭一声笑一声，前方无尽的前程。用真心交换了，每份真诚的心声。

第二课 滴水之恩，拳拳相报

在 国 旗 下 成 长

西方一位哲人说过：“别人爱我，我爱别人，这是小爱；我爱别人，别人爱我，才是大爱”。我们赚的钱更多了，人情味却更少了；我们的交通工具更先进了，公交车上站着的老人却更多了；我们登上月球探索太空，却不愿伸手帮助对面的邻居；我们的家更漂亮了，父母与子女的关系却紧张了；我们的老师更辛苦了，学生与老师的沟通却少了；“滴水之恩，当涌泉相报”，你做到了吗？

活动说明

【活动主题】 滴水之恩，拳拳相报

【活动目的】

1. 通过主题升旗活动，使学生懂得自己的成长离不开父母、老师的培养，教会学生感恩和回报。
2. 通过国旗下的讲话，使学生懂得感恩不仅仅是一句温馨的语言，更是用努力学习、勤奋读书，做一个有用的人，来回报父母、老师和社会。
3. 本次活动的最终目的，使学生学会感恩，做一名诚实守信、有责任感、有使命感的公民。

【时间安排】 30 分钟

【活动前准备】

1. 向各班级下发《感恩调查问卷》，并组织学生认真填写调查感受；组织各班级学生学习“衔环结草”的典故
2. 准备发言稿、朗诵稿、配乐乐曲、国旗
3. 组织学生练习手语舞《感恩的心》

名人启迪

不管一个人取得多么值得骄傲的成绩，都应该饮水思源，应该记住是自己的老师为他们的成长播下了最初的种子。
——居里夫人

内容与步骤

主持词：

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同志们：大家好。

恩情是滴滴泉水滋润心田；恩情是浓浓情意醉人芬芳；恩情是潺潺溪流绵远流长；恩情是滚滚长江永不停息。我宣布：以“滴水之恩，拳拳相报”为主题的升旗仪式现在开始！

宣读升旗班级、升旗手、护旗手事迹

××级护理二班是勤奋好学，积极进取的班集体，在班主任老师的带领下，在期末考试中取得了全校第一的好成绩；在军训会操比赛中荣获宿舍内务第一名的好成绩。

升旗手：××同学在班级中担任班长一职，她学习刻苦、努力专研，她课上为同学们的好榜样，课下是同学的好伙伴。

升旗手：××同学是班级中的劳动委员，他乐于助人，关心集体，团结同学，脏活累活干在前，是同学学习的榜样。

护旗手：××同学，在班级担任团支部书记，是校志愿者服务队成员，热爱班级关心同学，积极参加志愿服务活动，深受大家好评。

护旗手：××同学，在班级担任体育委员，积极组织班级的各项体育活动，是同学中的篮球“明星”。

护旗手：××同学，是班级的学习委员，勤奋好学，积极组建班级学习兴趣小组，深受同学喜爱。

护旗手：××同学，是班级的劳动委员，协助班主任管理班级和宿舍卫生，吃苦在前，不计得失，是同学心中的好榜样。

进行升旗仪式第一项：出国旗。

进行升旗仪式第二项：升国旗，奏国歌，全体师生行注目礼。

感谢朝霞捧出了黎明，感谢大地哺育了生灵。感谢生活教会了坚强，感谢时光留住了永恒。



国旗升旗的时刻，学生们仰望五星红旗

进行升旗仪式第三项：国旗下的讲话

今天在国旗下讲话的是××级护理二班的××同学，她演讲的题目是《学会感恩》（配音乐钢琴曲《感谢你》）

亲爱的同学们：

今天我演讲的题目是《学会感恩》，感恩是一条人生准则，是一种豁达的处世观，是一切生命美好的基础。

学会感恩，就是多一份理解，少一份任性，让父母的微笑永远伴我们同行。感谢父母给了我生命，给了我血浓于水的手足，给了我追求独立，自尊的坚强性格！每当看到父母那被岁月爬满的额头，看到父母那日渐蹒跚的脚步，我的心总是隐隐作痛夹杂着难言的愧疚。生我者方父母，养我者亦父母，今天我想借此机会向身在远方，却心系我们的父母道一声：“爸爸妈妈，你们辛苦了！”

学会感恩，就是多一份勤奋，少一份懒惰，让老师的教导指引前进的方向。师爱如一股涓涓细流，虽无声，却能够滋润干涸的心灵。它平凡，却在平凡中孕育着一份惊人的伟大！有时，师爱是一剂特效药，可以拯救那病入膏肓，行将就木的灵魂；有时，师爱又是人生海洋上的一座指路明灯，引导我们走出迷途，追随光明。“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，这份沉甸甸的师爱，有谁能够掂出它的分量，又有谁能够真正偿还呢？

学会感恩，就是要多一份宽容，少一份冷漠，让朋友的真心永远伴我们同行。我会记得，那些在困难时伸出温暖双手的朋友；我会记得，那些曾经被我用泪水打湿肩膀的朋友；我会记得，那些永远支持我坚定目光的朋友。我要感谢我的朋友们，感谢你们，让我在享受朋友温暖的同时，让我的世界五彩斑斓！

同学们，老师给了我们智慧之恩，我们应当感谢。父母给了我们生命之恩，我们应当感谢。朋友给了我们帮助之恩，我们应当感谢。

下面请同学们共同表演手语舞蹈《感恩的心》

下面我宣布：升旗仪式到此结束。

活动感悟

★有人说，不要只学会感谢朋友，更要学会感谢挫折，因为挫折会培养坚强的意志和品格，所以对于生活心存感恩，就不会有太多的抱怨。

★感恩之心足以稀释我们心中的狭隘和蛮横，还可以帮助我们度过痛苦和灾难。

★感恩是最好的老师，因为它教会我们可以原谅那些曾和你有过结怨，甚至触及你心灵痛处的那些人，会使我们已有的人生资源变得更加深厚，使我们的心胸更加宽阔。

★感恩是生活中的大智慧，也是一种歌唱生活的方式，他来自对生活的热爱和希望。

★一个懂得感恩并知恩图报的人，才是天底下最富有的人。

★感恩是一份美好感情，是一种健康心态，是一种良知，是一种动力。

★生活，因为得到别人的帮助而感到爱的存在，感恩让爱得到延续。

★感恩就是一种积极的、乐观的生活心态。感恩，可以是病床上奄奄一息的病患看到第二天初升的太阳；可以是沙漠中断水口渴之人举步艰难之时发现一片绿洲。

★感恩，是一种更深的发自内心的生活态度，对生活感恩，其实也是善待自我，学会生活的过程。

★除了老师父母之外，我们还要感恩在某个时候、某个地方，给了我们以人生指导的人或物，哪怕是一片云彩。

★通过这次感恩教育，使我明白感恩是积极向上的思考和谦卑的态度，它是自发性的行为。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化做一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感恩的心，就是一粒和平的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任、自立、自尊和追求一种阳光人生的精神境界！

★感恩是一种处世哲学，感恩是一种生活智慧，感恩更是学会做人，成就阳光人生的支点。心的改变，态度就跟着改变；态度的改变，习惯就跟着改变；习惯的改变，性格就跟着改变；性格的改变，人生就跟着改变，愿感恩的心改变我们的态度，愿诚恳的态度带动我们的习惯，愿良好的习惯升华我们的性格，愿健康的性格收获我们美丽的人生。

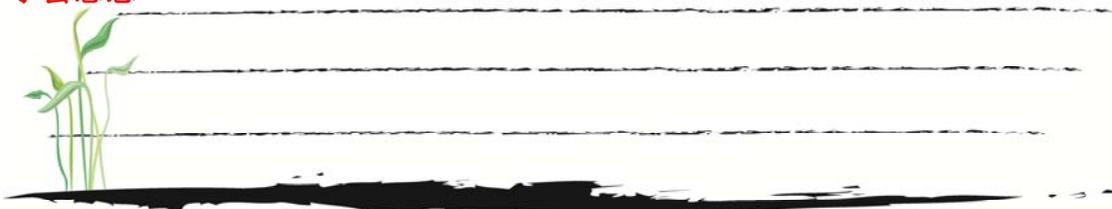
★感恩，是一条人生基本的准则，是一种人生质量的体现，是一切生命美好的基础。

★怀有感恩之情，对别人、对环境就会少一份挑剔，多一份欣赏和感激。

★感恩是对生活、对一切美好事物的信念。常怀感恩之心，我们便能生活在一个美好的世界。

活动反馈

学会感恩



拓展资料

（一）学唱歌曲

《感恩的心》

我来自偶然像一颗尘土，有谁看出我的脆弱，我来自何方我情归何处，谁在下一刻呼唤我。天地虽宽这条路却难走，我看遍这人间坎坷辛苦，我还有多少爱我还有多少泪，要苍天知道我不认输。感恩的心感谢有你，伴我一生让我有勇气作我自己，感恩的心感谢命运，花开花落我一样会珍惜。

（二）小故事

《沙漠中的一对朋友》

曾经有两个人在沙漠中行走，他们是很要好的朋友。在途中不知道什么原因，他们吵了一架，其中一个人打了另个人一巴掌。被打的人很伤心，于是他就在沙里写道：“今天我朋友打了我一巴掌”。写完后，他们继续行走。他们来到

一块沼泽地里，被打的人不小心睬到沼泽里面，打他的人不惜一切，拼了命地去救他，最后那个人得救了，他很高兴。于是拿了一块石头，在上面写道：“今天我朋友救了我一命”。朋友奇怪的问：“为什么我打了你一巴掌。你把它写在沙里，而我救了你一命你却把它刻在石头上呢？”被打的人笑了笑回答道：“当别人对我有误会，或者有什么对我不好的事，就应该把它记在最容易遗忘、最容易消失的地方，由风负责把它抹掉。而当朋友有恩与我，或者对我很好的话，就应该把它记在最不容易消失的地方，尽管风吹雨打也忘不了。”

《献给母亲的花》

有位绅士在花店门口停了车，他打算向花店订一束花，请他们送去给远在故乡的母亲。 绅士正要走进店门时，发现有个小女孩坐在路上哭，绅士走到小女孩面前问她说：“孩子，为什么坐在这里哭？”“我想买一朵玫瑰花送给妈妈，可是我的钱不够。”孩子说。绅士听了感到心疼。“这样啊……”于是绅士牵著小女孩的手走进花店，先订了要送给自己母亲的花束，然后给小女孩买了一朵玫瑰花。走出花店时绅士照小女孩说的一直开了过去，没想到走出市区大马路之后，随著蜿蜒山路前行，竟然来到了墓园。小女孩把花放在一座新坟旁边，她为了给一个月前刚过世的母亲，献上一朵玫瑰花，而走了一大段远路。 绅士将小女孩送回家中，然后再度折返花店。他取消了要寄给母亲的花束，而改买了一大束鲜花，直奔离这里有五小时车程的母亲家中，他要亲自将花献给妈妈。

第三课 无言的爱

在 国 旗 下 成 长

母爱，是每天清晨，在厨房里忙碌着为我们准备早餐的身影；母爱，是每天日暮，在灯下陪我们学习到深夜的鼓励；母爱，是每次我们生病，在病床前为我们担心的眼神；母爱，是我们成长过程中，为我们操劳时鬓角的白发。母爱是什么？母爱就是无言的爱！

活动说明

【活动主题】 无言的爱

【活动目的】

1. 通过学生介绍母亲节的来历和母亲代表在国旗下的讲话，使学生理解母爱的真正涵义。
2. 通过学生为母亲献花的环节，帮助学生学会感恩，学会关爱他人。
3. 通过师生共同表演的心灵舞蹈《把最美好的歌儿献给妈妈》，引导学生在爱自己父母的同时，更加热爱祖国母亲。

【时间安排】 30 分钟

【活动前准备】

1. 邀请各班级学生的母亲代表参加活动
2. 准备鲜花
3. 师生排练舞蹈《把最美好的歌儿献给妈妈》

名人启迪

世界上的一切光荣和骄傲，都来自母亲。

——高尔基

生活需要一颗感恩的心来创造，一颗感恩的心需要生活来滋养。

——王符

内容与步骤

主持词：

尊敬的老师、亲爱的同学们，大家好！

有人说，五月是春天的使者，让冬眠的树枝开始发芽；有人说，五月是温暖的季节，因为有母亲的拥抱。我宣布，XX 学校母亲节升旗仪式现在开始。

担任本次升旗仪式的班级是 XX 班。

宣读升旗班级、升旗手、护旗手事迹

XX 班是一个团结互助，尊师好学，明礼诚信，积极向上的集体。在 2013 年荣获 XX 市优秀团支部的光荣称号；在军训会操比赛中荣获会操表演标兵班集体称号；在学校好声音比赛中音乐组合获得第一名；寝室评比中荣获超星级寝室的荣誉称号。

升旗手：XX 同学在班级担任副班长一职，待人真诚，有礼貌，学习勤奋刻苦，积极参加班集体活动，是我们学习的榜样。

升旗手：XX 同学在班级担任体育委员，学习优秀，积极参加社会公益活动，是大家的好帮手。

护旗手：XX 同学，在班级担任班长，勤劳正直，认真负责，热心为同学服务。

护旗手：XX 同学，活泼开朗，乐于助人，热爱集体，是同学的知心朋友。

护旗手：XX 同学，积极进取，率先垂范，深思好学，是班级的智多星。

护旗手：XX 同学，乐观向上，吃苦在前，是同学心中的好榜样。

进行升旗仪式第一项：出国旗。



我们，昂首挺胸，向前出发

进行升旗仪式第二项：升国旗，奏国歌，全体师生行注目礼。

礼毕。

（配音乐《烛光里的妈妈》）

同学们，你们知道母亲节的来历吗？在美国南北战争时期，有一位母亲提出应该设立一个母亲纪念日，给平凡而伟大的母亲一些慰藉。可惜的是，这个良好的愿望还没有实现，这位母亲便与世长辞了，她的女儿目睹母亲抚养自己兄弟姐妹成人的辛劳，深感母亲的提议表达了做儿女的心声。她到处游说向社会呼吁，号召设立母亲节，她的呼吁获得热烈响应。100年前的5月10日，美国参众两院通过决议案，由威尔逊总统签署公告，决定每年五月第二个星期日为母亲节。这一号召引起世界各国纷纷效仿，直到1948年这个母亲逝世时已有43个国家设立了母亲节。我们的国家从1988年开始正式确立5月第二个星期日为“母亲节”。从此，中华民族的母亲们有了被人们敬仰的“母亲节”。

母亲是可爱的，因为她慈祥；母亲是可敬的，因为她勤劳；母亲是可信的，因为她无私；母亲是伟大的，因为她善良。

进行升旗仪式第三项：国旗下讲话。

今天在国旗下讲话的母亲代表是XX。她演讲的题目是：《无言的爱》。

（配音乐《母亲》）

同学们，你们知道什么是母爱吗？

有一个男孩，今年二十二岁了，家境贫寒，妈妈含辛茹苦的把他带大。可是他犯罪了，被关在离家很远的监狱里，妈妈很想儿子，想去看他。别人家的妈妈去看儿子带的是大包、小包，吃的、用的。可是这个妈妈没有钱呀，当她看到家里种的向日葵熟了，便背起向日葵上路了。她住不起旅店，就住在路边的马棚里，借着煤油灯嗑瓜子。到了监狱，看到儿子，妈妈什么都没说，从怀里拿出一个白色布袋，放到儿子面前说，“孩子，瓜子仁儿可香了，我一个都没舍得吃。”

藏羚羊遇到险境，飞一样的往山顶跑。路过一个山涧，所有的藏羚羊都跃过去了，有一个小藏羚羊它跃不过去呀！有一个老藏羚羊可以跃过去，可是她没有跃过去，原来这个老藏羚羊是这个小藏羚羊的妈妈。老藏羚羊向小藏羚羊示意地点头，然后老藏羚羊起跳，跳到山涧中间。小藏羚羊起跳，跳到老藏羚羊的背上，老藏羚羊摔下悬崖，小藏羚羊跳过去了。

同学们，你们知道什么是母爱了吗？无言就是爱！

（同时大屏幕播打出：升旗仪式的主题《无言的爱》，播放背景音乐《母亲》）

同学们，听了这两个故事后我们应该明白母爱的真正涵义了吧。

母爱是当我们遇到困难的时候，向我们伸出的援助之手；
母爱是当我们在人生的大海中迷茫的时候，指引我们前进的灯塔；
母爱是当我们喜悦的时候，与我们一起分享快乐的慈祥微笑；
母爱是当我们远行时，一声殷切的嘱咐与叮咛。

母爱，好似一缕春风，带来一份温馨；母爱，就是一份感动，值得我们永远珍藏在心！

下面由 XX 班的同学们代表全校学生，向各个班级的母亲鲜花，感谢她们对我们无微不至的关爱和辛勤的培育。



为母亲鲜花，我们学会感恩



感动的不仅是母亲，同样感动的是我们自己

（在国旗下讲话的母亲提议各位家长将手中的鲜花献给学生们最亲爱的老师们，感谢老师对学生的教育和关爱。）

母亲给了我们生命，我们应该感谢；
母亲使我们茁壮成长，我们应该感谢；
母亲教会我们做人，我们应该感谢。

让我们一起对自己的母亲说“妈妈，节日快乐！”

母亲用她那无私高尚的品德告诉我们：

热爱自己的妈妈，（齐说）就应该热爱我们的党；
热爱自己的妈妈，（齐说）就应该热爱我们的祖国；
热爱自己的妈妈，（齐说）就应该热爱我们的人民；
热爱自己的妈妈，（齐说）就应该热爱我们的国家。

所以，我们要把最美好的歌儿唱给妈妈。

（师生共同表演心灵舞蹈《把最美好的歌儿献给妈妈》）



我们成功了，把最美好的歌儿献给妈妈！

下面我宣布：XX 学校以“无言的爱”为主题的升旗仪式到此结束。

活动感悟

★爱是无私的，只要有爱就有一切，母爱是最伟大的。

★当我手托五星红旗走在操场上，我心中无比自豪，是祖国给了我坚实的依靠，让我成长，让我学习，我爱我的祖国。

★我在台上跳舞，看见了站在操场上的妈妈，她一脸骄傲的看着我，我知道她为我自豪，我更为这个伟大的母亲自豪，是她含辛茹苦将我养大，我爱你，妈妈！

★爱是无言的，是伟大的，母亲的爱在同学中默默传递着，感染着我们每一个人。

★这次活动让我最受感动的是我的老师，不需要任何华丽的辞藻去修饰她对我们的爱和关心。她陪伴着我们学习，陪着我们训练，引领我们走向正确的人生道路。

★爱是无法触摸的，她只能表达于行动，感受于心中，这就是最真实的爱。

★我感受到来自老师、母亲、同学的爱，是这次升旗仪式给我最大的感触，

带给我心灵上最美的触动。

★团结，一个整体紧紧抱成一团那才是团结。我的同学们，我的伙伴们，在一次次困难面前与我一起挺过，这就是他们送给我的爱。

★我想对老师说声谢谢您，我想对妈妈说声谢谢您，我想对祖国说声谢谢您，谢谢你们给与了我爱，教会了我爱。

★当我把鲜花送至妈妈手上时，我才明白，这个站在阳光下的母亲，她的怀抱永远的向我敞开着，这就是她的爱，无时无刻，永远存在！

★当掌声在我耳边响起，我是多么幸福，我知道这是全体师生对我们的肯定，我也明白了，原来爱，就在那不经意间温暖人心。

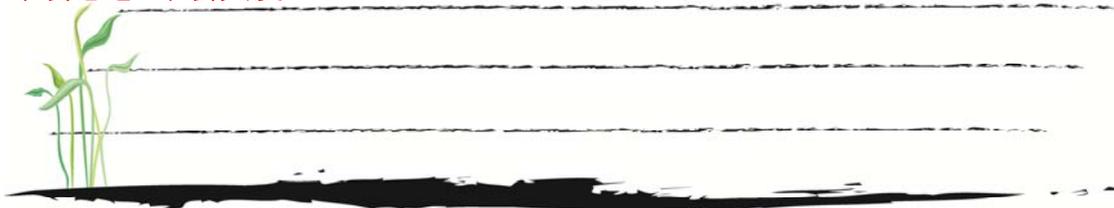
★这次活动我们全班同学还有老师都付出了很多的努力，大家在一起商量活动的细节，一起排练。天气很炎热，有的同学带病坚持参加活动，全班同学齐心协力，最后我们都收获了书本上学不到的知识，也收获了同学之间的友谊，我觉得这次活动很有意义！

★在活动中好多母亲都哭了。对于母亲来说，我们是她们的小棉袄，对于我们来说，她们是我们的雨露，一直滋润着我们。时间都去哪儿了，妈妈用她最殷勤的劳动换来的却是满脸的皱纹。妈妈是世界上最美的词汇了，妈妈我爱你！

★妈妈给了我生命，老师教会我知识，这就是她们对我们无言的爱。我会珍惜这些爱，将爱化为学习上的动力，努力学习，不辜负父母和老师对我的期望。我会把这份爱，传递给更多的人。

活动反馈

学会感恩 学会关爱



拓展资料

（一）学唱歌曲

《烛光里的妈妈》

妈妈 我想对您说/话到嘴边又咽下/妈妈 我想对您笑/眼里却点点泪花/哦
妈妈 烛光里的妈妈/您的黑发泛起了霜花/ 妈妈 烛光里的妈妈/您的脸颊印着
许多牵挂/哦妈妈 烛光里的妈妈/您的腰身倦得不再挺拔/哦妈妈 烛光里的妈妈
/您的眼睛为何失去了光华/妈妈呀 女儿已长大/不愿意牵着您的衣襟走过春秋
冬夏/妈妈 我想对您说/话到嘴边又咽下/妈妈 我想对您笑/眼里却点点泪花/哦
妈妈 烛光里的妈妈/您的脸颊印着这多牵挂/哦妈妈 烛光里的妈妈/您的腰身倦
得不再挺拔/哦妈妈 烛光里的妈妈/您的眼睛为何失去了光华/妈妈呀 女儿已长
大/不愿牵着您的衣襟走过春夏秋冬/哦妈妈 相信我/女儿自有女儿的报答

《母亲》

你入学的新书包有人给你拿/你雨中的花褶伞有人给你打/你爱吃的(那)三
鲜馅有人(她)给你包/你委屈的泪花有人给你擦/啊，这个人就是娘/啊，这个人
就是妈/这个人给了我生命/给我一个家/啊，不管你走多远/无论你在干啥/到什
么时候也离不开/咱的妈/你身在那)他乡住有人在牵挂/你回到(那)家里边有人
沏热茶/你躺在(那)病床上有人(他)掉眼泪/你露出(那)笑容时有人乐开花/啊，
不管你多富有/无论你官多大/到什么时候也不能忘/咱的妈

《最美好的歌儿献给妈妈》

唱支山歌给党听/我把党来比母亲/妈妈哟妈妈 亲爱的妈妈/是你含辛茹苦
把我养大/是你领我走上光明的人生路/是你叫我长大要听党的话/是你叫我长大
要听党的话/党啊党啊 伟大的党/我在你的旗帜下茁壮地长大/是你领我走上光
辉的人生路/是你叫我爱人民爱国家/是你叫我爱人民爱国家/祖国啊祖国/你是
我温暖的家/我在你的怀抱里幸福地长大/是你为我铺满鲜花盛开的路/我把最美
的歌儿唱给妈妈/我把最美的歌儿唱给妈妈/我把最美的歌儿唱给妈妈/我把最美
的歌儿唱给妈妈

(二) 小故事

地震中的母与子

有一个城市发生了地震，救援工作正在紧张地进行着。三天后，救援人员听

见有呼救声。顺着声音寻找，发现是从一片废墟中传出来的。拨开废墟，看到一位年轻母亲四肢撑地，腰背拱起，顶着倒塌的东西。在她挡住的空间下，有一个婴儿，躲在身下，熟睡着。年轻母亲不住地低声说着：“快救救我的孩子！”当救援人员把她们救上来后，她第一句话就问：“我的孩子怎么样？”医护人员告诉她：“你的孩子没有危险。”她一听自己的孩子安全了，心情一松，晕倒了。救援人员迅速把她送往医院抢救。要救孩子出去这个强烈的念头让这位年轻的母亲撑到现在，否则她自己也坚持不下来。

血 奶

这是个真实的故事，发生在当年的唐山地震中。

一位母亲正在家里织着毛衣，旁边摇篮里的孩子甜甜地睡着。突然地震发生了，母子一同坠入到废墟和黑暗之中，庆幸的是，母子都没有受伤。母亲抱着孩子等待救援。24小时过去了，孩子吃尽母亲最后的乳汁，哭声渐渐微弱。绝望中的母亲企图从废墟中挖到食物，突然触到了织衣针。

七天后，母子俩被救援人员发现，孩子安然无恙，母亲却脸色苍白，永远地闭上了眼睛。人们发现，母亲的每个手指都被扎了一个小孔，孩子正是依靠吸吮母亲的鲜血才活下来的。

第四课 “青春梦”——我与青春对话

在 国 旗 下 成 长

“敢于有梦的青春是憧憬满怀的，勇于追梦的青春是生机勃勃的，奋力圆梦的青春是令人敬佩的。”在五四青年节这样一个爱国纪念日子里，我们以这样一种升旗仪式的形式，引导和激发学生合理规划梦想，在奋斗中实现梦想，触动和激励学生们胸怀理想、报效祖国。在可贵的青春年华里，为各自梦想拼搏奋进，勇敢地承担起他们的责任，挥洒青春热血，做实现中国梦的建设者！

活动说明

【活动主题】 “青春梦”——我与青春对话

【活动目的】

1. 在五四青年节来临之际，以师生共同参与升旗的活动方式，弘扬和传承五四精神，使学生们牢记历史，热爱祖国。
2. 通过不同年代的教师和学生代表与青春对话的环节，与全体师生分享各自的青春梦想和人生感悟，鼓励学生们珍惜青春时光，为梦想努力拼搏。
3. 通过“五·四”表彰、为获奖代表颁奖的环节，表彰先进，树立榜样，激励后进、共同提高。

【时间安排】 30 分钟

【活动前准备】

1. 选拔优秀教师和学生代表在国旗下讲话
2. 准备主持稿、演讲稿、配乐乐曲、国旗、证书奖状
3. 师生排练配乐故事诗朗诵《与青春对话》

名人启迪

只有每个人都为美好梦想而奋斗，才能汇聚起实现中国梦的磅礴力量。

——习近平

内容与步骤

主持词：

尊敬的各位领导，老师

亲爱的青年朋友们：

大家早上好！

当春天的脚步，轻盈地向我们走来的时候，

我们相拥，共同迎接青年的钟声；

当春天的歌声，微笑地伴随我们成长的时候，

我们相聚，畅谈理想的青春梦。

我宣布××学校纪念五四青年节，以“青春梦”——我与青春对话为主题的升旗仪式，现在开始！



优秀的学生主持人

宣读升旗班级、升旗手、护旗手事迹

今天的升旗仪式，由出生于不同时代的教师代表及优秀学生代表共同组成升旗队伍。首先介绍升旗手事迹：

升旗手：××老师，高级讲师，她热爱教育事业，热爱学生，工作勤恳，任劳任怨，荣获省市优秀班主任。

升旗手：××同学，在班级担任班长一职，热爱班级，关心同学，是班级同学的知心朋友，是老师的小助手。

护旗手：××同学，团结同学、乐于助人。

护旗手：××同学，踏实勤奋、学习钻研。

护旗手：××同学，热爱劳动、吃苦在前。

护旗手：××同学，学习刻苦、成绩优异。

进行升旗仪式第一项：出国旗



手中的五星红旗是对祖国的热爱和实现梦想的动力

进行升旗仪式第二项：升国旗，奏国歌，全体师生行注目礼

（配乐：中华人民共和国国歌《义勇军进行曲》）

礼毕。

主持词：

与青春对话，是所有人的向往，

当两鬓斑白的老教师，在与青春道白时，她们会把所有的艰辛，当做幸福的经历，与我们共述衷肠；

与青春对话，是所有人的记忆，

当中年教师，在与青春相遇时，她们会把所有的奋斗，当做快乐的列车，幸福地奔向远方；

与青春对话，是所有人的期待，

当青年教师，在与青春碰撞时，她们把所有的梦想，当做放飞的心灵，在天空中翱翔。

如今，我们青年人也要和青春对话，因为民族崛起的中国梦是我们远大的理想。

下面进行升旗仪式第三项：国旗下讲话 请五十年代××老师、六十年代××老师、七十年代××老师、八十年代××、××老师及九十年代××同学在国旗下与青春对话。

（配乐：《让我们荡起双桨》、《学习雷锋好榜样》、《橄榄树》、《二十年后再相会》、《春天的故事》）



不同年代教师代表和学生代表与青春对话

阳光将大地照亮，因为它散发着光芒
雄鹰在蓝天中高唱，因为它在展翅飞翔
告别稚嫩的以往，站在人生的舞台上不再彷徨
我们将成为一名真正的白衣天使，为人类铸就健康、送去希望，用智慧和真诚托起生命的阳光。

进行升旗仪式第四项：请××副校长宣读“五、四”表彰决定

进行升旗仪式第五项：请学校领导为获奖代表颁发证书（请优秀团员优秀团干部代表上台领奖）

同学们，与青春对话，让我们懂得了，艰苦的努力是创造人生的基石；
老师们，与青春对话，让我们懂得了，刻苦的读书时憧憬未来的编织；
同学们，与青春对话，让我们明白了，做人要为民所想；
老师们，与青春对话，让我们明白了，做事要脚踏实地；
爱自己，就要从爱自己的青春开始；
爱别人，就要从点滴小事做起。

让我们铭记这庄严的时刻，勇敢地承担起我们的职责；

让我们铭记这难忘的时刻，坚定地用行动实现郑重的承诺。

让我们共同扬帆起航，挥洒青春热血，做实现中国梦的建设者！

我宣布以“青春梦”——我与青春对话为主题的升旗仪式到此结束。

活动感悟

★青春是一场美丽的梦，却终有梦醒的一天，我们能做的是珍惜青春，努力让梦想成真。

★听到老师们与青春对话，仿佛回到了他们年轻的时候，不禁让我感动，更加珍惜自己处在这么美好的青春年华。

★这次活动让我看到了老师们追寻梦想的过程，明白了青春是用来奋斗的，不是用来挥霍的，青春稍纵即逝，再不努力就晚了！

★我要在十八岁的天空中尽情地放歌，高唱自己的青春，唱出心中的梦想。

★梦想是靠自己守护的，我要守护自己的梦想，不放弃、不懈怠。

★青春孕育了梦想，努力和勤奋能让梦想变成美好的未来，加油吧，同学们，让我们一起学习知识、掌握技能、实现梦想，赢得美好的未来！

★年轻的我们相信青春和梦想都掌握在我们自己的手中，需要我们去创造，我们要让青春永在，让梦想实现！

★老师们跟我们分享了青春与梦想的故事，让我意识到青春在我们身边悄悄流逝，我们要珍惜时间，努力奋斗，让我们的未来不再是梦！

★有梦想才会有动力和方向，让我们带着梦想在青春的路上奔跑，一起去克服今后所有的困难，在宝贵的时间里实现我们的梦想吧！

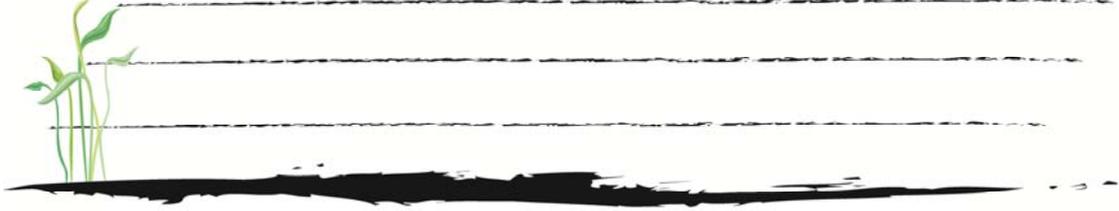
★青春让我们与众不同，梦想与奋斗让我们改变命运，我希望从哈卫校毕业后可以通过中升高来考进自己理想的学校，凭借自己的努力被一家大医院录取，做一名优秀的护士，从现在起我将为之全力以赴！

★通过这次升旗活动让我明白了，最初的梦想无论能否实现，追寻梦想的过程都将是青春年华中一道绚丽的风景，对未来的人生都有重要的意义。

★为了一个共同的梦想我们汇聚一堂，来到××学校这个孕育天使的地方，老师们用他们的青春帮我们完成梦想，为我们指引前进的方向，我们还有什么理由不努力呢？让我们一起加油吧！

活动反馈

我的梦想



拓展资料

（一）学唱歌曲

《让我们荡起双桨》（五十年代）

让我们荡起双桨，小船儿推开波浪。
海面倒映着美丽的白塔，四周环绕着绿树红墙。
小船儿轻轻，飘荡在水中，迎面吹来了凉爽的风。
红领巾迎着太阳，阳光洒在海面上，
水中的鱼儿望着我们，悄悄地听我们愉快歌唱。
小船儿轻轻，飘荡在水中，迎面吹来了凉爽的风。
做完了一天的功课，我们来尽情欢乐，
我们亲爱的伙伴，谁给我们安排下幸福的生活。
小船儿轻轻，飘荡在水中，迎面吹来了凉爽的风。
小船儿轻轻，飘荡在水中，迎面吹来了凉爽的风。

《学习雷锋好榜样》（六十年代）

学习雷锋好榜样，忠于革命忠于党，爱憎分明不忘本，立场坚定斗志强；
学习雷锋好榜样，艰苦朴素永不忘，愿做革命的螺丝钉，集体主义思想放光芒；
学习雷锋好榜样，毛主席的教导记心上，全心全意为人民，共产主义品德多高尚；
学习雷锋好榜样，毛泽东思想来武装，保卫祖国握紧枪，继续革命当闯将！

《橄榄树》（七十年代）

不要问我从哪里来，我的故乡在远方
为什么流浪，流浪远方，流浪
为了天空飞翔的小鸟，为了山间清流的小溪
为了宽阔的草原，流浪远方，流浪
还有，还有
为了梦中的橄榄树，橄榄树
不要问我从哪里来，我的故乡在远方
流浪远方，流浪

《二十年后再相会》（八十年代）

来不及等待来不及沉醉，噢 来不及沉醉
年轻的心迎着太阳，一同把那希望去追
我们和心愿心愿再一次约会，让光阴见证让岁月体会，我们是否无怨无悔
再过二十年我们来相会
那时的山，噢 那时的水，那时风光一定很美
但愿到那时我们再相会
那时的春，噢 那时的秋，那时硕果令人心醉
来不及感慨来不及回味，噢 来不及回味
多彩的梦满载理想，一同向着未来放飞
我们把蓝图蓝图再一次描绘，让时代检阅让时光评说，我们是否问心无愧
再过二十年我们来相会
那时的天，噢 那时的地，那时祖国一定更美
但愿到那时我们再相会
那时的你，噢 那时的我，那时成就令人欣慰
那时的你，噢 那时的我，那时我们再相会
跨世纪的新一辈，那时我们再相会

《春天的故事》（九十年代）

一九七九年那是一个春天，有一位老人在中国的南海边，画了一个圈
神话般地崛起座座城，奇迹般地聚起座座金山
春雷啊 唤醒了长天内外，春辉啊 暖透了大江两岸
啊 中国，啊 中国
你迈开了气壮山河的新步伐，你迈开了气壮山河的新步伐
走进万象更新的春天
一九九二年又是一个春天，有一位老人在中国的南海边，写下诗篇
天地间荡起滚滚春潮，征途上扬起浩浩风帆
春风啊吹绿了东方神州，春雨啊滋润了华夏故园
啊 中国，啊 中国
你展开了一幅百年的新画卷，你展开了一幅百年的新画卷
捧出万紫千红的春天

（二）国旗下讲话稿

白衣天使，我儿时的理想

——五十年代教师代表

同学们：

五十多年前，我们就是随着“荡起双桨”的歌声慢慢地成长。记得在我第一次带上红领巾的时候，老师问我：“你长大了有什么理想？”我骄傲地说：“做一名白衣天使，守候在病人的身旁。”

你要问我：“为什么？”因为在我很小时候，妈妈常常对我讲：“你出生在医院的产房，第一个抱着你、亲吻你的是一位美丽的天使姑娘。她头戴美丽的燕帽，身着洁白的衣裳，在你第一声啼哭时，她用呵护生命的双手，给了我们母女温暖如春的阳光。”

因此，我努力学习，天天向上。尽管中学毕业未能如愿以偿，但是回复高考又燃起了我对儿时的向往。天随人愿，我从此走进了××学校这所培养白衣天使的神圣殿堂。

我如饥似渴地学习医学护理知识，熟练掌握各项护理技能；把全身心的爱都投入到护理病人的病房。

人到中年的我又回到了母校，把我的理想和同学们分享。我爱学校的一草一木，我爱工作的一点一滴，我爱学生的一举一动，因为这里是我理想实现的地方。

做智慧的教师是我的梦想

——六十年代教师代表

“学习雷锋好榜样”这是60年代人共同的歌声，共同的向往。那个年代，我们都是多子女的孩子，家庭并不富裕，我们很难穿上一件漂亮的衣裳。那个年代的孩子懂事早，常常帮着家长料理家务，不怕苦，不怕脏。童年的我性格开朗，快乐向上。因此，我在学校里模范带头，处处做榜样。有一次，我的老师对我说，你长大了做一名老师吧，你一定会给学生带去阳光。一句话，深深地印在了我的心房。高考时，我真的考上了师范大学，实现了我的梦想。从那时起，我便开始了教书育人的担当。

22岁毕业后来到××学校，已有29个春秋与时光，我把自己的点点滴滴洒在了课堂，我从一名普通的教师做起，一步一个脚印，在爱事业、爱学生的岗位上，勤奋工作，努力向上。其实，许多同学并不熟悉我，因为我常常是在幕后为大家服务，分享着桃李的芬芳。而今我是第一次站在与青春对话的舞台上，与花季年华的同学们共述梦想！

在南丁格尔塑像前的宣誓

——七十年代教师代表

每个人都有美好的记忆，儿时的梦是记忆中的名片，深深的扎根在心灵的深处，永远不能搬移，我的记忆并不在昨天，而是将要与同学们永远牢记今天的兴奋、快乐、感动的瞬间和日记，因为一年前的今天，我和同学们一样握拳，在南丁格尔塑像前宣誓，把天使无私奉献的神圣梦想带向美好的未来，永远不能逝去。

一年前的今天，是我举起了右手，带领全体同学，向父母们汇报了我们的成长；向家乡人民倾听了做白衣天使不怕困难和坚强；向南丁格尔诉说了为呵护生命的航船护航。

每说一句誓词都激起了我热爱事业的决心，

每听到同学们的回应，都能再一次让我追寻着我的梦想。

我爱学生如同爱我的生命，
我爱校园如同爱我的家乡，
我爱事业如同爱自己的父母，
我爱小小的讲台，如同天地一样宽广。

这样的记忆虽然不久远，但白衣天使的纯洁，足可以让我的人生永远被激荡，同学们听到这首《橄榄树》的歌声了吗？这首歌是为和平而写，为和平而唱，如果世界没有战争，没有伤员，这是天使的寄托与愿望。让我们伴着 70 年代《橄榄树》歌唱吧，让和平鸽衔着橄榄叶永远在天空中翱翔！

八十年代人的美好畅想

——八十年代教师代表

甲：同学们，你们听到这首 80 年代人都会唱的这首歌吗？

乙：那是我们那个年代人美好的期待与畅想。

甲：我就是伴着这首歌，离开了家乡。那时，我才 11 岁，就把大把的时间留在了练功房。有泪水，有汗水，有琴房里手指的跳动，有舞鞋里的血迹斑痕累累。有人问我为什么这么努力，我告诉大家，我一直有个做舞蹈家的梦想和追随。

乙：我就是唱着这首歌，来到 1998 年抗洪救灾的现场，看到解放军战士，脚被洪水泡的青紫，身上被蚊虫叮咬的肿胀。他们几天几夜不睡觉，战斗在堤坝上，我也几次冲上去，与他们共同奋战。那时，我萌生了要当一名解放军战士的梦想。

甲：为了我的舞蹈家的梦想，我坚持不懈，勤奋刻苦，认真努力，在不断地积累中成长。

乙：为了做一名解放军战士的梦想，我刻苦读书，责任感、使命感不断地催我向上。

合：然而，我们双双成为一名 80 后的人民教师，把这种美好的梦想，得以在三尺讲台上绽放，在学生身上传递，在教育事业中闪光。

甲：如今，虽然没能真正成为一名舞蹈家，但是当一届又一届的学生，跳着我编排的舞蹈和创新操，展现青春活力的时候，同样实现了我做舞蹈家的梦想！

乙：如今，虽然没能真正成为一名解放军战士，但是看到学生们刻苦学习，

屡屡在全国大赛中获奖，为我校争光的时候，我觉得我实现了人生的梦想。

甲：感谢青春，让我拥有梦想

乙：感谢青春，让我追求梦想

甲：感谢青春，让我放飞梦想

乙：感谢青春，让我实现梦想

合：青春美好，青春高尚，我们一定要留住青春，让梦想发热发光！

春天里的天使

——九十年代学生代表

我是12级的学生××，是××学校的摇篮把我培养成为一名白衣天使，今天我有幸能与学校优秀的老师们共同站在舞台上，与青春对话，代表全体同学向老师们汇报我们的志向，我们的追求，我们的梦想。

为了这个志向，我们曾在课堂上孜孜不倦的读书，在实验室里动手操作，不错过任何一个环节和药方。

为了这个追求，我们积极参加学校组织的各项活动，培养了品质，陶冶了情操，锻炼了意志，将来有能力走向职场。

为了这个梦想，我们走向社会，亲身参加实践，做义工，做志愿者，把爱洒在需要我们的每一个角落、每一件小事上。

为了实现学生的志向、追求和梦想，老师们付出了她们的青春，用心血陪伴我们共同成长。我就是怀揣着老师热爱生命的教诲，牢记白衣天使的责任担当，在火车上用我学到的知识抢救了一名心跳骤停的病人，经过五个小时的救助病人脱离危险，得救了，我第一次用行动实践了人们给予我的美称，我有双天使的翅膀。

这件事，使我得到了人们的赞誉，我骄傲的告诉大家，这是××学校的荣光，面临生命的危机，我们学校任何一个学生都能忘我抢救，因为大爱精神是学校培养我们救死扶伤的天堂。

我爱母校，母校给了我知识；

我爱班级，班级给了我智慧；

我爱老师，老师传递了使命；

我爱同学，同学们让我懂得了实现梦想需要集体的力量。

展翅高飞吧，天使！我们有理由相信天使一定和祖国一起实现远大的梦想！

第五课 良好习惯从我做起

在 国 旗 下 成 长

好习惯，你像一场春雨，滋润了我们幼小的心灵；好习惯，你像一道彩虹，架起了我们沟通的桥梁；好习惯，你像一座金色的灯塔，时刻指明我们前进的方向；好习惯，你为我们插上成功的翅膀，不经意间，祝我们一臂之力。“少成若天性，习惯成自然”，让我们将“好习惯，好人生”的种子深深地心底埋下，用恒心去浇灌，直到开出精彩的生命之花。

活动说明

【活动主题】 良好习惯从我做起

【活动目的】

1. 在新学期伊始,通过学生在国旗下的讲话,向全校同学发出倡议,加强文明习惯的养成教育,为其今后实现自己的职业理想奠定基础。
2. 通过分享故事,让学生知道习惯养成的重要性。
3. 通过《好习惯成就好未来》倡议书,深化本次升旗仪式主旨,规范在校生的文明行为,使其达到言行统一。
4. 通过朗诵诗歌《少年中国说》,鼓励学生多读书,读好书,从而培养学生养成良好的读书习惯。

【时间安排】 30 分钟

【活动前准备】

1. 准备发言稿、倡议书、音乐伴奏、国旗
2. 师生练习配乐诗朗诵《少年中国说》

名人启迪

习惯是一种顽强而巨大的力量,他可以主宰人生

——〈英〉培根

内容与步骤

主持词：

尊敬的校领导、老师、亲爱的同学们，大家好。欢笑与友爱凝聚着温馨的岁月，青春与梦想沉淀着花样的年华。习惯就像雏鹰的一双翅膀，能让我们在高高的蓝天上翱翔；习惯就是我们成长过程中最亲密的伙伴，能让小苗在阳光下茁壮成长；习惯就像我们身上的指南针，指引着每一个人的行动。下面我宣布××××学校以“良好习惯，从我做起”为主题的升旗仪式，现在开始。

宣读升旗班级、升旗手、护旗手事迹

担任本次升旗仪式的班级是××班。

××班是一个开拓进取，互敬互助，学风扎实，团结协作的班集体。在新生军训活动中被评为内务标兵班集体；荣获校运动会广播操比赛表演奖；××学校技能竞赛周活动(人际沟通组)一等奖。自入学以来，全班58名同学在班主任老师的引领下，一起奋斗，一起成长。风雨中，他们勇往直前；阳光下，他们携手共进，相信××班的明天会更美好。

下面介绍升旗手及护旗手事迹。

升旗手××同学，在班级担任团支书一职。她在学习上一丝不苟，成绩名列前茅。在同学眼中，她严于律己，乐于助人，是同学们的好榜样，老师的好助手。

升旗手××同学，在班级担任学习委员一职。她兴趣爱好广泛，品行端正，生活中乐观向上，学习上勇于进取，是一名品学兼优的好学生。

护旗手××同学，朝气蓬勃，奋发向上，乐于助人，是同学们的知心朋友。

护旗手××同学，聪明善良，勤奋好学，热爱集体，是同学们心中的好榜样。

护旗手××同学，友善大方，任劳任怨，为人正直，是老师的好帮手。

护旗手××同学，爱好广泛，遵守纪律，认真刻苦，是同学们学习的好榜样。

进行升旗仪式第一项：出国旗

进行升旗仪式第二项：升国旗，奏国歌，全体师生行注目礼。

播下一个行动，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

进行升旗仪式第三项：请××同学做国旗下讲话。他演讲的题目是《习惯从点滴小事做起》。



让优秀成为一种习惯。

尊敬的校领导，老师，亲爱的同学们大家好！

古代思想家、教育家墨子曾说过：“染于苍则苍，染于黄则黄。故染不可不慎也。”这句话清楚地指出了习惯的重要性。一个人好习惯养成的越多，个人能力就会越强，养成良好的习惯，就如同为梦想插上了翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基础。

20世纪60年代，苏联发射了第一艘载人宇宙飞船，宇航员叫加加林。当时挑选第一个上太空的人选时，有这么一个插曲，几十个宇航员去参观他们要乘坐的飞船，进舱门的时候，只有加加林一个人把鞋脱下来了。他觉得：这么贵重的一个舱，怎么能穿着鞋进去呢？加加林的这一个动作，让主设计师非常感动，他认为：只有把这飞船交给一个如此爱惜它的人，我才放心。在他的推荐下，加加林就成了人类第一个飞上太空的宇航员。有人开玩笑说，成功从脱鞋开始，而我要说，成功应该从养成良好习惯开始。

习惯是一种长期形成的思维方式、处事态度，它渗透在我们生活中的各个方面，体现着一个人的道德修养和综合素质。例如：在看到有人需要帮助时，我们会自然的伸出援助之手；在看到垃圾时，我们会主动的送它去它该去的地方；在接受别人帮助时，我们会感激的说声谢谢；在老师上课之前，我们能够自觉的安静下来，等候上课。良好的习惯是通过每一天、每一步良好行为的积累和沉淀而实现的。这些行为规范看上去都很细小，但对你来说只有事事用心，才能养成好的习惯。

记得老师曾经对我说：“注意你的思想，它们会变成你的言语；注意你的言语，它们会变成你的行动；注意你的行动，它们会变成你的习惯；注意你的习惯，它会决定你的命运。”同学们，“万丈高楼平地起”靠的是坚实的基础，靠的是

一砖一瓦积少成多。良好习惯的养成，靠的是不断地修正自己，靠的是持之以恒的毅力，靠的是“屡战屡败”而“屡败屡战”的顽强，让我们将好习惯的种子埋下，用恒心去浇灌，用良好的习惯去奠基，去成就生命的精彩吧！

我国著名教育家叶圣陶说过：“什么是教育，简单来说就是养成习惯。”

进行升旗仪式第四项：向全校师生发倡议书《好习惯成就好未来》

下面我宣布，××学校以良好习惯从我做起为主题的升旗仪式，到此结束。

活动感悟

★今天早上我们进行了以《良好习惯，从我做起》为主题的升旗仪式。通过参加这次活动，我懂得了良好的习惯不是一朝一夕就能养成的，而是需要长时间的培养与自我监督，我们应该从生活中的每一件小事做起，并且要争取把每件事情都认真做好，这样才能养成良好的习惯，让我们终生获益。

★今天，令我印象较深的就是双手交叉相握，看左手拇指在上还是右拇指在上的一个体验活动。我刻意的交换了左右手，发现自己真的很难适应，这说明习惯一旦养成，真的是很难改变。换一种说法就是如果养成好习惯，它会让我们变得更加优秀，也会让我们更快的实现自己的梦想。

★通过这次活动，我深刻的体会到了习惯的重要性。习惯决定一个人的命运，我也在想我有什么好的习惯。思考之后，我发现自己也有很多好习惯。例如：上学不早退不迟到，认真学习，上课不玩手机，按时睡觉，放学按时回家不乱走。其实习惯是很好养成的，一个人长期坚持一个好的行为，那么它就会成为我们的习惯。

★今天我作为学生代表上台发言，我感到特别紧张，但是还好，我顺利的完成了发言任务。最后，全班同学朗诵少年中国说，真的很震撼。这次升旗很成功，我为自己能够在这样一个团结向上的班级体中学习而感到自豪。

★在这美丽的清晨里，微风吹起我们的护士服，我们站在不同的阶梯上，听着同学们的发言与倡议，嘴角不禁挂起了笑容。良好的习惯确实比EQ和IQ还要重要，伟人是值得尊敬的，他们身上都有着良好的习惯，所以我们要从现在做起养成良好的习惯，将来为祖国做贡献。

★今天这个升旗仪式给我感触很深，让我有了深刻的自我反省。如果我们每个人都能从身边的小事做起，养成良好的行为习惯，爱护环境，待人接物文明礼

貌，乐于助人，那么我们的校园将会更加的和谐，美丽。

★作为此次升旗班级中的一员，我感到非常荣幸。我会在卫校生活中养成良好的学习和生活习惯，为以后能更好的服务社会做准备。我会认真学好专业课，毕业后尽我最大的努力去服务病患。

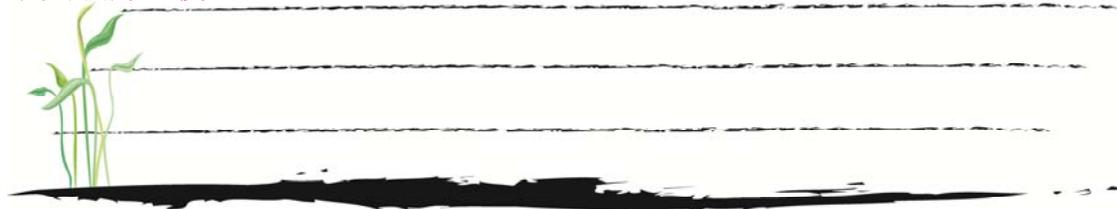
★习惯决定着人生许多事情的成败，所以我们要从小就养成良好的习惯。本次升旗的读书活动让我受益匪浅。由此，我爱上了阅读，阅读不仅能增强我的逻辑思维能力，更能开阔我的视野，让我认识世界。了解世界，我会为成为一名有内涵的优秀中职生而努力。

★今天的升旗仪式让我懂得了习惯就在我们的生活中，不经意间就养成了。例如：我们走路时右侧通行，不翻越马路中央的护栏，看到老师问好，这些日常习惯都是在我们每天的生活中养成的，我们要把这些好习惯保持下去，提高个人的综合素质，争取在未来做一名优秀的白衣天使。

★今天我明白了习惯的力量不经意间会影响人的一生。成功与失败，都源于你养成的习惯。好习惯是开启成功的钥匙，坏习惯则是一扇向失败敞开的门。我要从现在做起，注意自己的言谈举止，站立行走，每时每刻都把最优秀的一面展现给他人，我要用好习惯去创造自己精彩的人生。

活动反馈

我的良好习惯



拓展资料

（一）倡议书

《好习惯成就好未来》

尊敬的老师，同学：

你们好！播种一个好行为，就会收获一个好习惯；播种一个好习惯，就会收获一个好性格；播种一个好性格，就会收获一个好人生。××班代表学校校团委、学生会向全校学生发出倡议：养成良好习惯从我做起。

1. 养成良好的学习习惯。课前预习，上课专心听讲，主动提问，及时改错，勤于动笔，认真书写，按时完成作业。

2. 养成做人的好习惯。在生活中尊敬师长，勤俭节约，守时惜时，诚实守信，保持积极的心态，充满自信，持之以恒。

3. 养成讲礼貌的好习惯。进别人的房间要敲门，使用礼貌用语，用双手接递长辈的东西，坐有坐相站有站相，不乱翻别人的东西，不随便打断别人的话，在公共场所要安静。

4. 养成良好的卫生习惯。不随意席地而坐，常换衣服常洗澡，不随地吐痰，不乱扔垃圾，随手整理好用具和衣物。

5. 养成良好的饮食习惯。吃饭时不说话、不出声，爱惜粮食，少吃零食，不边走边吃，少喝饮料多喝白开水，不吃不合格食品。

6. 养成良好的阅读习惯。经常去书店和图书馆，手不释卷，专心致志，做摘抄画重点，读、写、思相结合，善于交流心得，爱护书籍。

7. 养成注意安全的好习惯。遵守交通规则，不玩火，遵守公共秩序，不急追猛跑，右行礼让，有自护意识，离家离校要向家长或老师打招呼。

8. 养成运动好习惯。每天运动一小时，做好准备活动，全面锻炼身体，常到大自然中去，循序渐进，积极参加体育比赛。

9. 养成爱劳动的好习惯。自己的事情自己做，家里的事情主动做，别人的事情帮助做，按操作程序劳动，学会共同劳动，劳动结束后整理现场，爱护和珍惜劳动成果。

亲爱的同学们，学校生活是我们人生中绚烂的一笔，让我们从点滴做起，从小培养良好的行为习惯共同打造美丽文明的校园！多年以后，当我们再回首，那时我们一定还会记得，春风中，也曾有你我的笑脸，和煦的阳光下，也曾映照着你我如火的青春！

（二）配乐诗朗诵

《少年中国说》

甲：制出将来之少年中国者，则中国少年之责任也，使举国之少年而果为少年也，则吾中国为未来之国，其进步未可量也。

四：故今日之责任，不在他人，而全在我少年。

合：少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。

甲：少年独立则国独立，

乙：少年自由则国自由，

丙：少年进步则国进步，

丁：少年胜于欧洲则国胜于欧洲，

四：少年雄与地球则国雄于地球。

合：少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄与地球则国雄于地球。

甲：红日初升，其道大光，河出伏流，一泻汪洋；

乙：潜龙腾渊，鳞爪飞扬，乳虎啸谷，百兽震惶；

丙：鹰隼试翼，风尘翕张，奇花初胎，矞矞皇皇；

丁：干将发硎，有作其芒。天戴其苍，地履其黄；

四：纵有千古，横有八荒，前途似海，来日方长。

合：纵有千古，横有八荒，前途似海，来日方长。

甲：美哉，我少年中国，与天不老。

合：美哉，我少年中国，与天不老。

丁：壮哉，我中国少年，与国无疆。

合：壮哉，我中国少年，与国无疆。

合：少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。

四：美哉，我少年中国，与天不老，壮哉，我中国少年，与国无疆。

合：壮哉，我中国少年，与国无疆。

（三）小故事

《面试》

北京有一家外资企业高薪招聘应届大学毕业生，对学历、外语的要求都很高。应聘的大学生过五关斩六将，到了最后一关：总经理面试。一见面，总经理说：“很抱歉，年轻人，我有点急事，要出去 10 分钟，你们能不能等我？”这仅剩的几位大学生们都说：“没问题，您去吧，我们等您。”经理走了，大学生们闲着没事，围着经理的大写字台看，只见上面文件一叠，信一叠，资料一叠。都是

些什么呢？他们你看这一叠，我看这一叠，看完了还交换：哎哟，这个好看，哎哟，那个好看。

10分钟后，总经理回来了，他说：“面试已经结束，你们全都没有被录用。”大学生们个个瞪大了眼睛，“这是怎么回事，面试还没开始呢？”总经理说：“我不在的这段时间，你们的表现就是面试。很遗憾，本公司从来不录用那些乱翻别人东西的人。”

《张三学剃头》

从前，有个叫张三的学剃头，师傅让他先用冬瓜为模型练习。张三学的很快，每次都能把冬瓜刮的干干净净，只是养成了一个坏习惯——只要别人一叫他，他总是将剃刀插在冬瓜上。有一天，师傅让他给顾客剃头，他干得干净利索，赢得顾客的好评。正在高兴之际，师傅叫他去办一件急事。像往常一样，他熟练的将刀子插了下去……

最后的结果，当然是头破血流。

《列夫·托尔斯泰的故事》

列夫·托尔斯泰六七岁开始，就养成了写日记的好习惯，把每天有趣的事记下来。九岁的时候，他专门记了一本《外祖父的故事》，里面记满了外祖父打仗时的非凡经历和有趣的故事。他还喜欢收集激励自己的名言警句，记了满满一本子，后来收集名言警句也成了他一生的习惯，逐渐发展到把自己关在书屋里，终日与书为伴，专心读书，最终开始自己创作。丰富而深厚的积淀使他的文学作品传到各地，感动了一代又一代人。

第六课 神圣的使命

在国旗下成长

我们做的并不是什么惊天动地的大事，在这个平凡而又不同寻常的岗位，我们传道、授业、解惑，辛勤培育，用心播种，只为让每个学生茁壮成长，为参天大树，为社会主义添砖加瓦。

这，就是我们神圣的使命！

活动说明

【活动主题】 神圣的使命

【活动目的】

1. 在“教师节”这个特殊的日子，通过教师参与升旗活动的形式，增强教师使命感的同时，也激发学生爱老师的热情；
2. 通过学生为老师献花的活动，让学生了解老师工作的辛苦、学会感恩，表达对老师的感激之情；
3. 通过全体教师的配乐诗朗诵《神圣的使命》坚定老师的职业信仰。

【时间安排】 30 分钟

【活动前准备】

1. 准备国旗、鲜花若干束
2. 准备发言稿、相关配乐乐曲
3. 创作诗歌《神圣的使命》

名人启迪

三人行，必有我师焉。择其善者而从之，其不善者而改之。

——孔子

无贵无贱，无长无少，道之所存，师之所存。

——韩愈

内容与步骤

主持词：

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

追逐着光阴的翅膀，今天，我们走近温暖的烛光；拥抱着花与果的芳香，今天，我们来倾听绿叶的吟唱。是谁，彻夜燃烧自己，迎来黎明的曙光？是谁，谱写出满园绿色，托起枝头的辉煌？是老师，用心血铺就一条条大路，让学生们追逐理想！是老师，引导学生们一步步走进智慧的殿堂。

我宣布，XX 学校以“神圣的使命”为主题的升旗仪式现在开始。

宣读升旗手、护旗手事迹

担任本次升旗集体是全校教师

升旗手：××老师，市骨干教师，市优秀班主任，工作认真负责。

升旗手：××老师，省级优秀班主任，新一代创业人，“三育人”先进工作者。

护旗手××老师：工作认真负责、兢兢业业。

护旗手××老师：在教育教学中不断创新。

护旗手××老师：在班主任工作中运用层次管理法，大胆创建学习型班级。

护旗手××老师：所带班级成绩突出，名列全校第一。

进行升旗仪式第一项：出国旗。



肩负使命，前行

进行升旗仪式第二项：升国旗，奏国歌，全体师生行注目礼。



与国旗同升起的，还有心中的责任感

同学们，你们知道教师节的来历吗？

尊师重教是中国的优良传统，公元前 11 世纪的西周时期，就提出“弟子事师，敬同于父”。在中国几千年的灿烂历史中，“师”总是受人尊敬，被人爱戴的。老师，是人类文化得以传承的功臣，他们做的贡献是极其巨大的。设定教师节，旨在肯定教师为教育事业所做的贡献。1985 年，第六届全国人大常委会第九次会议通过了国务院关于建立教师节的议案，会议决定将每年的 9 月 10 日定位教师节。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”，人们常常这样形容教师，因为她乐于奉献；“人类灵魂的工程师”，人们常常这样称呼教师，因为她在塑造年轻一代的品格中起到了关键性的作用，并影响年轻人形成良好的思想道德和行为习惯。

进行升旗仪式第三项：国旗下讲话。

今天在国旗下讲话的教师代表是××教师。（配音乐《长大后我就成了你》）

《我们的使命》

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们，早上好！

今年是第××个教师节。在此，让我们全体辛勤工作的同仁们和孜孜求学的同学们一起用热烈的掌声祝贺这第××个教师节的到来！

站在庄严的国旗下，在这幸福、温馨而又激动的时刻，我代表全校教师捧出我们最真挚的心，和同学们一起重温教师的神圣使命。

老师们，记得几年前、十几年前、几十年前，我们作出了人生的重要选择，成了一名光荣的人民教师。站在讲台前，面对众多渴求知识的眼光，我们把青春奉献、把智慧奉献、把希望播种。我们不是雕塑家，却塑造着世界上最珍贵的艺术品；我们不是伟人，但从事的是天底下最阳光的职业。我们的职业是崇高的，

我们的职业是无价的。陶行知先生曾经说过：“把孩子交给学校，等于把一个家庭的希望交给了学校……”教育一个孩子，影响他一生的人生之路，影响一个家庭的成长兴衰；教育一代孩子，影响一个民族的繁衍兴旺，影响一个国家的兴旺发达。百年大计，教育为本；教育大计，教师为本。教师承担着传光明之道，授立身之业，解人生之惑的神圣使命。

“风在水上写诗，云在天空写诗，灯在书上写诗，微笑在你脸上写诗，大地用收获写诗”，而教师，是用一生的心血在讲台上谱写一首永恒的追求奉献之诗。多少个日日夜夜，是老师诲人不倦的耕耘，为学生带去知识和力量；多少次，是老师象知心朋友，倾听学生的心声；多少回，是老师象亲人，嘘寒问暖，关心着学生的生活。

同学们，老师愿做一束烛光，照亮每位学生的心灵，指明你前进的道路；老师愿是雨水，浇灌着株株幼苗，滋润着你们成长。

老师们、同学们，在庆祝第××个教师节之际，我们倍感使命的崇高、倍感事业的神圣，更是倍感责任的重大。让我们高扬教学改革的风帆，弘扬无私奉献的精神，让我们牢记责任，抓住机遇，奋力拼搏，全力打造××校的魅力文化、特色文化、品牌文化，以人民教师特有的人格魅力、学识魅力去完成卓有成效的工作，赢得全社会的尊重。

老师们、同学们，新学期标志着新的征程即将远航，祝愿同学们在今后的学习生活中百尺竿头，更进一步；祝愿老师们在今后的工作生活中朝气蓬勃，精益求精！祝愿××校蒸蒸日上！

（大屏幕播打出升旗仪式的主题《神圣的使命》，播放背景音乐《每当我走过老师的窗前》）

岁月潺潺的流淌，不能忘怀的始终是老师的目光。它洞穿千年的风霜伴随着竹露的清响，带来朝露中第一缕阳光。人世间最动听的是老师的笑声，老师的笑声是春风中第一声布谷鸟的歌唱，是冬雪中悄悄绽放的芳香。老师，今天又逢您的节日，学生们将寄上他们一份诚挚的祝福。

下面请学生代表向老师献花，表达他们对老师的感激之情；

教育是爱，如春风化雨，滋润了学生那焦渴的心田，师爱似火，点燃了人类的心灵。敬爱的老师啊，您用澎湃的激情，耕耘着温馨的沃野，您以执着的热情，

开垦了冷漠的荒原。是你给了学生整片的星空，是您让学生在知识的海洋自由翱翔。（同时大屏幕播打出：升旗仪式的主题《神圣的使命》，播放背景音乐《爱的奉献》）

全体教师（手捧鲜花）配乐诗朗诵《神圣的使命》

《神圣的使命》

一个无怨无悔的约定
一次甘于奉献的践行
今天，心底的烛光
灿烂了金秋的和风
今天，鲜艳的五星红旗
在引领朝阳壮丽地升腾
嘹亮的国歌 澎湃着饱满的激情
铿锵的誓言 镌刻着神圣的使命
我们是新时代的园丁
在耕耘新世纪的黎明
汗水滴润圣洁的芳草地
浇铸成桃李绽放的风景
知识是人类进步的推动
我们不辞辛苦甘愿传承
为了和谐社会的构建与发展
为了伟大民族的崛起与振兴
明亮的课堂 即将泛起朗朗书声
三尺讲堂 呈现出传播者的音容
莘莘学子的健康成长
牵伴着老师脉搏的律动
那是大爱无疆的情怀
吹拂着温馨的风
那是无比崇高的选择
是对教育事业的一片忠诚

传播知识做化雨春风 教书育人是不变的里程
心灵汇入时代的和弦 来奏响恢弘瑰丽的人生
让奉献者坚定的步伐 击荡在无限宽广的时空
茫茫学海点亮启明星
光照历史，
光照永恒。

主持词：

常言道，师恩难以言尽，千言万语只汇成一个字——爱。爱是真情，是潜藏在心底，难以平静的波澜。“衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴”，教师们的付出与奉献是无法用语言和数字来描述和统计的。为此，我们只有深深的祝福，衷心的祝愿我们亲爱的老师，天天快乐，月月开心，年年幸福，终生吉祥。



学生聆听教师朗诵诗歌《神圣的使命》

我宣布××学校以《神圣的使命》为主题的升旗仪式到此结束。

活动感悟

★人生的旅程上，是老师为我们点燃了希望的光芒。（学生）

★老师以天空一样的胸怀，大山一样深重的情，关心着我们教育着我们。（学生）

★是老师教我们洒脱，教我们豁达，教我们自信，教我们自强。感谢您，亲爱的老师！（学生）

★回报老师的时候不是昨天不是明天，而是正在此时，我要刻苦学习，用成绩来回报老师！（学生）

★您的辛劳是我们的动力，我们的成功是您的骄傲。老师，请放心，我一定

会成为您的骄傲！（学生）

★传播知识，就是播种希望，播种幸福。老师，您就是这希望与幸福的播种人！（学生）

★“教师人生”需要体验教育的快乐，感受教育的幸福。（教师）

★从事教育十几载，从不敢懈怠，因为我的工作不仅会影响一个人的一辈子，还会影响到一个家庭的幸福。（教师）

★当我手托五星红旗走在操场上，我心中涌起了自豪，我为自己的职业自豪，为自己肩上的神圣使命而骄傲。（教师）

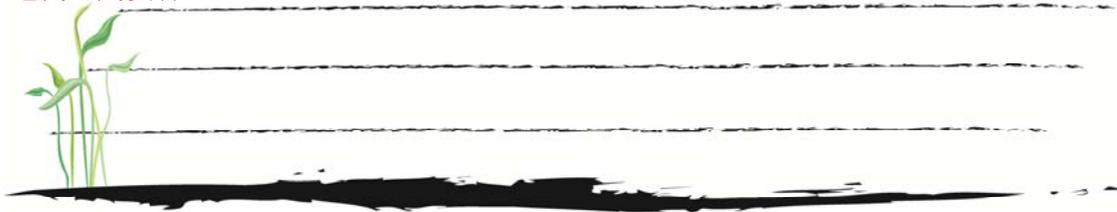
★通过今天的活动，我更坚定了我的职业信仰，我将一如既往地用爱自己孩子的方式去爱我的每一个学生！（教师）

★当学生把鲜花送到我手上时，我感觉自己是那么幸福，感觉自己的职业是那么的神圣。（教师）

★看到鲜花，看到学生的笑脸，回顾自己多年的职业生涯，我深深地感觉到，我的付出得到的回报不仅是社会的认可，更是学生的爱戴。这份职业让我实现了我的人生价值，这份使命让我此生无憾！（教师）

活动反馈

老师 我爱你



拓展资料

（一）学唱歌曲

《每当我走过老师的窗前》

静静的深夜群星在闪耀/老师的房间彻夜明亮/每当我轻轻走过您窗前/明亮的灯光照耀我新房/啊 每当想起您/敬爱的好老师/一阵阵暖流心中激荡/新长征路上老师立新功/一群群接班人茁壮成长/肩负祖国希望奔向四方/您总是含泪深情凝望/啊 每当想起您/敬爱的好老师/一阵阵暖流心中激荡

《老师您好吗》

有时候写点啥我总忘不了语法/有时候算点啥我总是能除能加/沿着您的教鞭我走上了书架/我的青春开满了人生的百花/老师您好吗/老师您好吗/我还想听听你的普通话/老师您好吗/老师您好吗/您给我的评语我都读了/人生的每一个问号/啊 我知道如何回答/有时候想点啥总想起你的牵挂/有时候看到你就想看到了妈妈/看着您的黑板我走进了博大/我的事业描绘出人生的风华/老师您好吗/老师您好吗/我真想摸摸您的满头白发/老师您好吗/老师您好吗/您送我的照片我又看了/人生的每一缕亲情/啊 我懂得怎样抒发/老师您好吗/老师您好吗/老师您好吗/老师您好吗/老师啊 您好吗

《长大后我就成了你》

小时候我以为你很美丽/领着一群小鸟飞来飞去/小时候我以为你很神气/说上一句话语惊天动地/长大后我就成了你/才知道那间教室/放飞的是希望守巢的总是你/长大后我就成了你/才知道那块黑板/写下的是真理擦去的是功利/小时候我以为你很神秘/让所有的难题成了乐趣/小时候我以为你很有力/你总喜欢把我们高高举起/长大后我就成了你/才知道那支粉笔/画出的是彩虹洒下的是泪滴/长大后我就成了你/才知道那个讲台举起的是别人/奉献的是自己/长大后我就成了你/我就成了你/长大后我就成了你/我就成了你/我就成了你

(二) 小故事

《程门立雪》

北宋学者杨时尊师好学，一次他和一个同学去拜见老师程颐。当时正值三九严寒，天空飘着雪花。他们来到老师门前，只见老师正在打盹，他们就静静地肃立在门前的雪地里。程颐醒来看到他们，连忙让他们进来，这时门外的积雪已经有一尺多厚了。

《毛泽东向教师敬酒》

1959年6月25日，毛泽东同志来到阔别32年的故乡韶山，特意邀请自己在私塾读书的老师毛禹珠一起吃饭。席间毛泽东热情地向老师敬酒，毛禹珠老先

生说：“主席敬酒，岂敢岂敢！”毛泽东笑着回答：“敬老敬贤，应该应该！”

《“最美女教师”张丽莉》

她在一辆客车突然失控并冲向学生的危急时刻，没有后退一步，而是毅然选择了飞身上前，将即将被车撞到的两名学生奋力推开，而自己却被卷入车下遭到碾压，以致双腿高位截瘫……

这个不平凡的瞬间感动了所有人，张丽莉老师的事迹在社会上引起强烈关注，她被大家成为“最美女教师”。她在学生生命安全收到严重威胁的关键时刻，不顾生命安危，挺身而出，舍己救人，把生的希望留给學生，把死的危险留给自己。以自己柔弱的身躯撑起一片生命的天空，用行动谱写了一曲感天动地的大爱赞歌。她践行了中华民族见义勇为的传统美德，彰显了人民教师的良好形象。

第七课 不能忘却的纪念

——纪念一二·九运动

在 国 旗 下 成 长

我们不会忘记一九三五年十二月九日这一天：那些在白色恐怖下不惜抛头颅、洒热血的青年。是他们，热血横洒，促使了民族的觉醒。以实际行动，展示了青年的热血豪情，以大无畏的勇气，诠释了青年的含义。面对和平与发展的当今世界，面临的不再是战争的洗礼，而是学习。我们的报国之举也不再是抛头颅、洒热血，而是学知识，建家乡。奋斗吧，别再犹豫，别再彷徨，别放慢你们年轻的脚步，勇敢向前。努力吧，为明天，未来是属于你们的。

活动说明

【活动主题】 不能忘却的纪念

【活动目的】

1. 通过升旗活动，深入了解“一二·九”运动的形成过程以及历史意义。
2. 通过学唱革命歌曲，激发学生爱国热情。
3. 通过演讲活动，让学生懂得继承革命老前辈的英勇精神，就要勤于学习和实践，才能为祖国的明天更加强大，贡献自己的青春和力量。

【时间安排】 30 分钟

【活动前准备】

1. 准备发言稿，讲演稿
2. 学生学唱《毕业歌》、《五月的鲜花》

名人启迪

“忘记过去，就意味着背叛”。

——列宁

内容与步骤

主持词：

尊敬的老师，亲爱的同学们

历史的车轮缓缓的向前，八十年前的记忆，尽在弹指一挥间，难以忘怀爱国青年，经历了无数次痛苦与磨难，依然不屈不挠滚滚向前！

以“不能忘却的纪念”——纪念“12.9”青年运动为主题升旗仪式现在开始。

介绍升旗的班级，升旗手，护旗手事迹

XX升旗班级是一个团结友爱的，奋发向上，勇于挑战的集体。在班主任的带领下，建立了良好的班风，在学校的各项活动中起到了模范带头作用。

升旗手：XX同学，她严格要求自己，全面发展，学习勤奋，成绩优秀。

升旗手：XX同学，他待人热情，尊敬师长，处处起模范带头作用。

护旗手：XX同学，关心集体，热爱班级。

护旗手：XX同学，乐观向上，勤于思考。

护旗手：XX同学，乐于助人，关爱他人。

护旗手：XX同学，为人诚恳，待人热情。

进行仪式第一项：出国旗。



我们是光荣的旗手

进行仪式第二项，升国旗，奏国歌，全体师生行注目礼

再回首，总有一副画卷让人们难忘，总有一幕场景让人们铭记。

看今朝，总有一种美好让人们期待，总有一种斗志让人们延续。

进行仪式第三项，请学生会主席XX同学介绍“一二·九运动的来历

中国历史上著名的“一二·九”运动，是青年学生爱国运动。1935年，日

本侵略者密谋策划，并以武力相威胁，先后迫使南京政府接受不平等的“何梅协定”和“秦士协定”，在我国华北地区全面进行政治、军事、经济、文化侵略。1935年12月9日，北平学生数千人在中国共产党的领导下举行了抗日救国示威游行，反对华北自治，反抗日本帝国主义，要求保全中国领土的完整，掀起全国抗日救国新高潮。之后，天津学生又组成南下扩大宣传团，深入人民中间宣传抗日救国。杭州、广州、武汉、天津、南京、上海等地相继举行游行示威。北平学生的爱国行动，得到了全国学生的响应和全国人民的支持，形成了全国人民抗日民主运动的新高潮。

进行仪式第四项，国旗下的讲话

现在请XX同学讲演，她讲演的题目是《我是新时代的爱国者》

亲爱的同学们：

五千年前，在广阔无边的神州大地上，曾有这样一个泱泱大国从黄河边崛起，燃起了照亮世界的文明火种；三千年前，在群雄争霸的辽阔版图上，曾有这样一个雄伟巨人在东方傲然屹立，改变了世界的格局，它就是中国。可就是这样一个伟大的文明古国，近百年来却历经沧桑，受尽屈辱。

中国人民永远也不会忘记，1935年12月9日这一天。

寒风凛凛，滴水成冰。一群爱国书生，就在那样的日子里，高呼着保卫华北，收复失地。打倒日本帝国主义！反对华北五省自治！那声音是如此的雄壮，在我们的耳畔一遍遍的响起；当权者的拒绝，反动派的棍棒，可却未有一名青年做了逃兵！

如今八十年后的今天，祖国的迅猛发展，伟大的中国梦靠谁来实现，是我们——新一代的爱国者。我们要培养刚毅坚强、厚德至爱的高尚品德；养成至诚至真、兼容并蓄的学术品质；树立敢为人先、追求卓越的进取意识；传承人类文明、实现伟大复兴的中国梦。

为了这个梦，我们要努力读书，刻苦钻研，不断进取，做新时代的中职生。

为了这个梦，我们要把热爱祖国的行动，落实在每一天，每一件小事上，从我做起，从现在做起。

为了这个梦，我们要主动培养时代创新精神、奉献精神、中国精神，为祖国的振兴，努力实践、拼搏向上。

今天，在这一时刻，请大家铭记：牢记历史，勿忘国耻，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗！

进行仪式第五项，全体同学合唱《毕业歌》、《五月的鲜花》。

活动感悟

★我们是国家未来的栋梁，祖国明天的希望，肩负着中华民族复兴和发展的使命。我们的国家已非昔日的贫穷与落后的中国，我们已日渐繁荣的，团结进步的，具有着强大的国防力量和经济基础的，让我们踏着先辈的足迹，努力学习，用我们的智慧和双手，把我们的祖国建设的更加强大，更加美丽，更加昌盛。

★我们是初开的鲜花，我们是初升的太阳，我们的战场就是这足下的土地。让我们用百倍努力，学得知识，学得技能，我们的中华民族将不再是可辱的，将会成为能以昂然身姿挺立于世界民族之林的一员！作为我们跨世纪的一代，面对未来祖国前途无限光辉灿烂，我们更应该具有爱国之情和树立报国之心。

★追忆历史，重温历史片段。让我们在此次活动中吸取历史的教训，不忘历史。感悟美好生活来之不易，珍惜青春，热爱生活，积极进取，报效祖国。为振兴中华拼搏吧。振兴中华是我们义不容辞的责任。是历史赋予我们的神圣使命。我们的心属于祖国！祖国新的恢弘篇章等待着我们去书写！

★爱国，不是喊口号，加快自身发展就是最好的爱国。我们除了要有爱国的激情，还要有爱国的理性。我们要牢记爱国主义从来就是具体和务实的。通过这项活动引导我们弘扬民族精神，牢记历史责任，继承革命传统，激发我们努力拼搏，奋发向上。

★让我们尊重历史，让我们铭记历史，让我们还原历史，决不允许有人恶意歪曲历史。不忘历史，同时，我们也更加珍惜和维护来之不易的和平，使战争悲剧不再重演。让我们以“12.9”运动的青年学生为榜样，“树爱国之心，立报国之志”，以钢一般的意志，火一样的热情，投入到紧张的学习中去。

★历史不容忘却，今天，我们缅怀“12.9”更主要的就是要学习当年的有志青年崇高的爱国主义思想，体会到当年的精神与勇气。我们更不会忘记那些为了祖国利益而奋不顾身的前辈们。祖国的利益高于一切，“12.9”的革命精神永存！

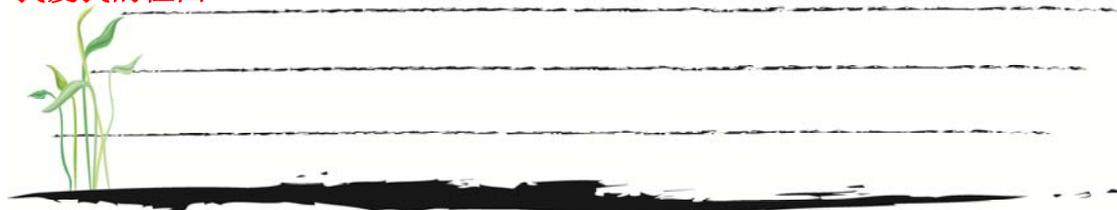
★继承和发扬“12.9”运动的优良传统，12.9精神为前进的动力，努力承担振兴中华的历史使命。刻苦学习，顽强拼搏。用科学文化知识武装自己，随时

听候祖国的安排，发出新时代新青年的呐喊！

★和平与发展是当今两大主题，绝不能心安理得地坐享其成。我们需要安宁，需要和平，更要懂得安宁、和平的来之不易。国家需要我们，中华民族的伟大复兴需要我们！让我们高举火炬，尽展青春风采！勤于学习，善于创造，甘于奉献，在社会主义现代化建设中发挥好生力军和突击队作用。

活动反馈

我爱我的祖国



拓展资料

歌词选登

《毕业歌》

作词：田汉 作曲：聂耳

同学们，大家起来，
担负起天下的兴亡！
听吧，满耳是大众的嗟伤！
看吧，一年年国土的沦丧！
我们是要选择“战”还是“降”？
我们要做主人去拼死在疆场，
我们不愿做奴隶而青云直上！
我们今天是桃李芬芳，
明天是社会的栋梁；
我们今天是弦歌在一堂，
明天要掀起民族自救的巨浪！
巨浪，巨浪，不断地增涨！

同学们！同学们！
快拿出力量，
担负起天下的兴亡！

《五月的鲜花》
电影《青春之歌》主题曲

五月的鲜花 开遍了原野
鲜花掩盖了志士的鲜血
为了挽救这垂危的民族
他们曾顽强的抗战不歇

如今的东北已沦亡了四年
我们天天在 痛苦中熬煎
失掉自由 更失掉了饭碗
屈辱地忍受那无情的皮鞭

敌人的铁蹄 越过了长城
中原大地依然歌舞升平
亲善睦邻啊 卑微的投降
忘掉了国家更忘掉了我们

再也忍不住这满腔怒火
我们期待着 这一声怒吼
吼声惊起这不幸的一群
被压迫者 一起挥动拳头
震天的吼声惊起这不幸的一群
被压迫者 一起挥动拳头

第八课 师恩深如海

在 国 旗 下 成 长

都说教师是园丁，使小树苗茁壮成长并挂满丰硕的果实，却不要求任何报酬。都说教师是红烛，燃烧自己的生命照亮学生前行的道路，却不考虑任何回报。从初上讲台时青涩的眉眼，到深夜办公桌前佝偻的背影，任凭岁月更迭世事沧变，任凭青春流逝憔悴红颜，教师无怨无悔的守着那一方净土，因为那里有教师无法割舍的人，那就是你们——同学们。

活动说明

【活动主题】 师恩深如海

【活动目的】

1. 通过升旗仪式让学生体会到老师的无私奉献、默默付出，老师是最值得学生尊敬的人。
2. 通过国旗下讲话，使学生了解老师的辛苦，教会学生感恩他人，感恩母校。
3. 通过学生向老师献花的环节，使学生表达对老师的感激之情。

【时间安排】 30 分钟

【活动前准备】

1. 准备发言稿、讲演稿、配乐乐曲、国旗
2. 准备鲜花

名人启迪

使学生对教师尊敬的惟一源泉在于教师的德和才。

——爱因斯坦

为学莫重于尊师。

——谭嗣同

内容与步骤

主持词：

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

有一种人，他给我们的爱，像茉莉花一般，不张扬却散发着沁人心脾的幽香；
有一种人，他给我们的爱，平凡中却又暗含着无私与伟大。

他像一种呼唤，使我们找到正确的路；他像一股暖流，渗入我们的心田；他
像一缕春风，带给我们和煦与温暖；他像一抹阳光，照亮我们心中的梦想。

一支粉笔是他耕耘的犁头，三尺讲台是他奉献的战场。他的幸福，是学生唤
他一声——“老师”。

我宣布：XX 学校以“师恩深如海”为主题的升旗仪式现在开始。

宣读升旗手、护旗手事迹

下面介绍升旗手及护旗手事迹：

升旗手：XX 同学，在班级担任班长一职，他学习成绩名列前茅，乐于帮助
同学，任校学生会学生干部，曾荣获“学生会优秀成员”荣誉称号。

升旗手：XX 同学，在班级担任学习委员一职，她在学习上奋发向上，严于
律己，品行端正，是同学们的好榜样。

护旗手：XX 同学，热爱集体，勤劳正直，认真刻苦，是老师的好助手。

护旗手：XX 同学，乐于助人，热情开朗，任劳任怨，是同学们的知心朋友。

护旗手：XX 同学，活泼开朗，兴趣广泛，成绩优异，是班级的“小诸葛”。

护旗手：XX 同学，聪明善良，团结同学，遵守纪律，积极参加公益活动。

进行升旗仪式第一项：出国旗。



带着感恩的心情

进行升旗仪式第二项：升国旗，奏国歌，全体师生行注目礼。



凝聚对老师的爱

礼毕

主持词：

是谁把无知的我们领进宽敞的教室，教给我们丰富的知识？老师，是您！您用辛勤的汗水，哺育了春日刚破土的嫩苗。

是谁把调皮的我们教育成体贴帮助别人的人？老师，是您！您的关怀就好似和煦的春风，温暖了我们的心灵。

是谁把年少无知的我们培育成成熟懂事的青年？老师，是您！您的保护让我们健康成长。

老师，您辛苦了！把青春无私地奉献给了我们！

老师，您辛苦了！我们向您致以崇高的敬意！

进行升旗仪式第三项：国旗下讲话

他的演讲题目是《师恩深如海》。

尊敬的校领导、老师，亲爱的同学们：大家好！

没有阳光，就没有万物的生长，没有雨露，就没有百花的芳香。如果没有老师您的教诲，就没有我们的进步和成长，我们要感谢您，老师！

老师，多么亲切的名字呀！他们像一缕缕春光，射进了我们的心房；他们像一根根蜡烛，照亮了我们的前方；当我们遇到挫折灰心丧气时，是老师在我们心田播种希望；当我们因为小事闹出矛盾时，是老师第一时间出现化解学生之间的矛盾；当我们取得成功一帆风顺时，是老师及时开出“骄兵必败”的良方；当我们生病需要关怀时，是老师像妈妈一样照顾我们、关心我们；当我们遇到节日时，是老师牺牲与家人团聚的时光，陪伴在我们身旁……

是老师渊博的知识，让我们感受文明与希望；是老师宽广的胸怀，让我们懂

得宽容与忍让；是老师慈善的目光，让我们由懦弱变得坚强；是老师的起早晚归，让我们感受到了家的温暖。

一切为了学生，为了一切学生，为了学生的一切，不愿人人都是优等生，但愿个个都是栋梁才，这就是您——亲爱的老师！

为了祖国的明天，辛勤耕耘，吐丝铸魂，默默奉献，毫不所求，这就是您——亲爱的老师！

老师，我的母亲！不管我们遇到什么困难，不管我们走到天之崖，海之角，我们都会记得您的教育，都会记得我们的母校，有无数位“妈妈一样的老师”为我们施予了爱，为我们付出了比山还高，比海还深的情谊。在早晨太阳冉冉升起的时候，让我们来同写一首诗，写出对老师永远的记忆，向我们的老师致敬！

（同时大屏幕播打出：升旗仪式的主题《师恩深如海》，播放背景音乐《爱的奉献》）

进行升旗仪式第四项：学生为老师献花

主持词：

亲爱的老师，您是红烛，照亮我们的前程。

亲爱的老师，您是母亲，给予我们安慰与鼓励。

正因“生活”中有了您，我们的世界才会更美丽。

正因“生命”中有了您，我们的未来才会更精彩。

有人说，师恩如山，因为山林茂盛使人安逸。

有人说：师恩似海，因为大海浩瀚使人平静。

无论将来我们成为挺拔的乔木，还是低矮的灌木，都将会用生命的翠绿向您祝福致敬！

下面请学生代表向老师献花，表达他们对老师的感激之情。



老师，您用青春写出无悔的人生；您用真情谱写世间最壮丽的诗篇；您用满腔热情指引着我们不断前进。让我们深深地向您鞠一躬，真挚地问候一声——老师您辛苦了！

我宣布××学校以《师恩深如海》为主题的升旗仪式到此结束。

活动感悟

★老师的爱是平凡而又伟大的，值得所有人尊敬。

★我在台上献花给老师，看到老师眼中激动的泪水，感觉我和老师之间的距离又拉近了。

★参加升旗仪式时，我想起了我的班主任，有一次我生病了，因为家人都在外地，只有班主任一直在病床前陪着我，让我感受到妈妈般的温暖。

★我明白了原来老师是只付出而不求回报的。他们的爱真的是无私而又伟大。

★我在给老师献花时，老师紧紧地抱着我，我感受到老师温暖的怀抱。我才发现原来老师并不曾想过要我们回报什么。我们给她最好的回报就是懂她，理解她。

★无论现在还是将来，无论我们走到天涯海角，都会时刻想着您。

★升旗仪式时看到老师站在台上，那略微佝偻的身影，我哭了。记得刚入学时老师满怀期望的看着我，如今我已快毕业离开校园，但我一定会常回母校看望老师。

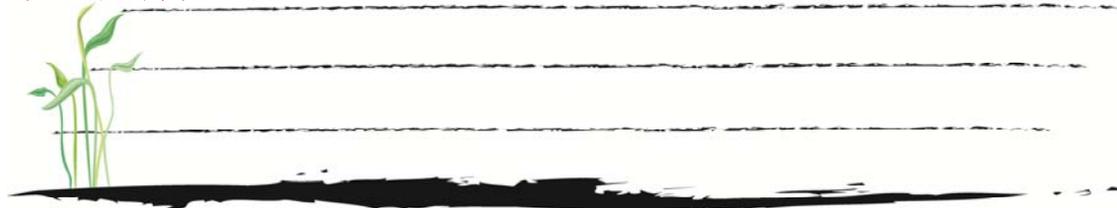
★我想给老师写一封信，里面没有华丽的辞藻，只有我最真诚的心意和祝福。老师，您辛苦了！

★看到班主任站在台上，我为自己的班主任感到骄傲，并且对老师的话记忆犹新，也有了好好努力回报老师的决心。

★老师，您像妈妈一样关心我、照顾我，我爱您，妈妈！

活动反馈

最想对老师说的话



拓展资料

(一) 学唱歌曲

《感谢有你 老师》

我像迷途羔羊/每当陷入迷惘/你总是在我身旁/指引正确的方向/曾经年少轻狂/曾经意志飞扬/你总是在我身旁/照耀永恒的明光/你带给我喜悦和平安/无限的恩情满怀温暖/你带给我改变和成长/飞越宽广的门窗/感谢有你日子更有意义/感谢有你生命充满涟漪/在我人生的旅途中/你就像一座灯塔/照耀着我指引着我正确的方向/误入歧途这四个字才没有出现过/千言万语都无法表达我的心意/只有衷心的对你说一声/谢谢你老师/你带给我喜悦和平安/无限的恩情满怀温暖/你带给我改变和成长/飞越宽广的门窗/感谢有你日子更有意义/感谢有你生命充满涟漪/感谢有你日子更有意义/感谢有你生命充满涟漪

《感恩老师》

感恩您我的老师/无论走到哪里/荣华还是贫穷/永远不能忘怀是您的声音/感恩您我的老师/无数日落日出/春夏秋冬/永远陪着我们是您的笑容/人们都在追名逐利/您却默默留下/安于清淡的人生/在荒芜的心田播种/老师 是一盏油灯/为我照亮航程/无怨地燃烧生命/老师 慈悲的使者/您是我的骄傲/如山的恩情

(二) 小故事

《周恩来不忘师恩》

1952年2月，南开大学老校长张伯苓突患脑血栓逝世，周总理参加了治丧

委员会并送了花圈，挽联上写着：“张伯岑老师千古，学生周恩来敬挽。”张伯岑病故后，周恩来一直惦记着张家的生活，自然灾害时期，周恩来把自己的购物证给张伯岑夫人，还派人给张夫人送去 500 元，并嘱咐交际处对张夫人及其子女的生活要倍加关照。

《用生命诠释师德》

当一辆失控的轿车向学生们急驰而来时，有个人不顾一切地扑上前去，将学生猛推出去。学生们得救了，而她却被撞出 25 米远，倒在血泊中。她就是殷雪梅老师。

学生得救了，但殷雪梅老师却永远地走了。为殷雪梅送行这一天，全市的人都来了。无论是白发苍苍的老人，还是稚气未脱的孩子，他们都想再看殷老师最后一眼，再送殷老师最后一程。

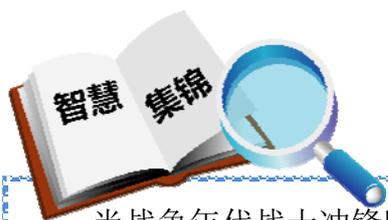
殷雪梅，一个在三尺讲台上默默工作了三十年的普通教师，在生死关头，用她奋力的一推，写下了她人生中最辉煌、最壮丽的一笔，她用生命尽到了一名人民教师的责任，用生命诠释了人民教师的师德！

《朱德给老师让座》

1959 年，朱德同志在云南政治学校礼堂看戏，开演前，一位年逾古稀的老人由服务员引了进来，朱德一眼便认出，那位老人是自己早年在云南陆军讲武堂学习时的教官叶成林，急忙起身向前，立正敬礼，礼毕又紧紧握住老人的双手将座位让给老人，待老人座定后，他自己才坐下。

第二单元 主题班会

第九课 国旗下，我长大了



当战争年代战士冲锋陷阵的时候，高举的是五星红旗；当运动健儿在赛场上为国争光的时候，升起的是五星红旗；当“神舟九号”圆满完成飞行任务的时候，飘扬的是五星红旗；当中国维护国家主权的时候，大家仰望的是五星红旗。大半个世纪，从它在中国人民解放军的手中，升上高空的那一刻开始，鲜艳的五星红旗见证着祖国的成长。在国旗下宣誓，我们的心是诚挚的。长大不仅需要快乐，更需要艰苦的拼搏。同学们，在国旗下成长的你们长大了吗？



活动说明

【活动主题】 国旗下，我长大了

【活动目的】

1. 通过引导学生回顾自己和同学们共同成长的故事，帮助学生剖析自己在学习、生活和活动中的变化，加深学生对成长的感悟。
2. 通过实践活动让学生敢于正视自己的成长，真正做到身体力行，激发学生的爱心、责任心和乐于奉献的精神，积极传递正能量。
3. 通过体验活动使学生懂得要用积极乐观的态度，让长大的过程变成人生中难忘的经历。

【课时安排】 2 学时

【课前准备】

1. 教师课前录制家长视频
2. 学生准备小时候和现在的相片，参加升旗仪式活动
3. 学生准备彩色粘贴纸、彩笔 1 只

【活动设计】

步骤一 今昔对比，感悟成长

通过与小时候照片的对比，谈成长的感受。

步骤二 实践分享，见证成长

通过写卡片的活动，谈成长的过程。

步骤三 亲身体会，激励成长

通过宣誓活动，谈今后努力的方向。



人生感悟

成功之花，人们往往惊羨它现时的明艳，然而当初，它的芽儿却浸透了奋斗的泪泉，洒满了牺牲的血雨。

——冰心

人类被赋予了一种工作，那就是精神的成长。

——列夫·托尔斯泰



内容与过程

导入——音乐沙画视频《成长》

斗转星移，花开花谢，同学们在流逝的时间中慢慢长大，在岁月的变迁中逐渐成长。同学们成长的过程有如一颗小树慢慢长大，抽丝发芽，生长得枝繁叶茂。父母已满头华发，腰身变得不再挺拔。同学们懂事了，长大了，时光流转中的成长故事值得大家一起去珍惜、怀念。

活动过程

步骤一 今昔对比，感悟成长

活动一 播放同学们小时候与现在对比的相片、视频

儿时的记忆充满着欢声笑语，同学们享受着七彩梦幻的童年。那时你们还年幼，现在的你们已羽翼丰满，就像一只只盘旋在天际的雄鹰，高飞展望世界。同

学生们沐浴着爱的阳光成长，成长是什么？成长是一种快乐，成长是一种幸福。成长，背负着多少疼痛，多少喜悦悲伤，目标却是化茧成蝶那一刻的蜕变，让我们共同进步，共同成长。

活动二 播放相片——学生在升旗活动的表现

我们都是在国旗下长大的，国旗是一个国家的标志，是国家及民族精神的象征。学校为培养祖国未来人才的时候，会进行升旗活动。今天，鲜艳的五星红旗在同学们手中冉冉升起，同学们倍感骄傲！



鲜艳的五星红旗，鼓舞人心

碰撞火花

1. 请同学们说一说现在的自己和小时候相比有什么变化？
2. 回顾这次升旗活动，同学们能不能说一说自己怎么长大了？



勇敢地说出自己长大了，也是一种胜利



坚定的眼神是对自己付出的肯定

体验与收获

学生对比现在与小时候的不同，很明显会有长大的感觉，学生刚开始说的还是自己客观的长大，表象多一些。随着时间的流逝，学生从身体上、行为上的长大都会有量的积累，但是思想上的长大还需要一个过程。一个人的长大是从思想上有了质的飞跃，意识到成长是一种责任。只有同学们用心去体会，才能有巨大的收获。无论是汗水还是泪水都是一种付出，无论是成功还是失败都是一种成长。

步骤二 实践分享，见证成长

活动一 家长寄语

活动前，在学生不知情的情况下，录制班级学生家长的视频，内容为家长对学生寄予的期望，在班会中播放。



妈妈的期望是我们努力的方向

活动二 新语心愿

学生在卡片上写下此刻的心情或美好的愿望。在书写卡片的过程中，与自己心灵对话的同时，使学生感受到自己已经逐渐长大，确定了今后努力的方向。



用心书写长大的愿望，句句发自内心

活动三：情感连线

学生现场电话连线家长，大声说出自己已经长大了，将自己书写的心灵话语说给家长听，让家长感受到自己的成长。



大声说出我长大了

碰撞火花

我们如何对待成长中的失败与挫折？

体验与收获

学生没想到会看见自己家长的视频，尤其是住宿的学生，好长时间没有看到父母了。听到父母对自己的期望，很激动，热泪盈眶。家长对学生的鼓励，是对学生最好的鞭策。父母的期望见证着同学们一路的成长，预示着无限的启迪。站在人生的十字路口，回忘人生路上的点点滴滴，时刻提醒着同学们在长大。

步骤三 亲身体验，激励成长

体验一 成长宣誓

全体学生宣读成长誓词，将成长的决心落实到实际行动中，让我们以饱满的热情，百倍的信心，全力以赴去迎接每一次考验。

成长誓词

我宣誓：

我们已经长大了，

让我们做到，

尊敬师长、明礼诚信，

仁爱立德、专精致远，

求实奋进、学会感恩，

让我们以最优异的成绩来回报父母和老师，

今天我以学校为骄傲，

明天学校因我而自豪！

宣誓人：XXX



成长的誓词激励我们前进

体验二 放飞梦想

请学生到黑板前粘贴愿望卡片，将此刻的心情凝聚在一起，放飞希望，放飞梦想！

（播放歌曲《今天就长大》）



我们成长的见证

碰撞火花

请同学们确定今后努力的方向，并计划如何去实现自己的梦想。

体验与收获

成长是一种激励，成长是一种磨练，我们可以在成长中收获知识，在成长中收获做人的道理，在成长中寻觅人生前进的道路。成长，就是一条泥泞的小路，我们在路上前行，留下足迹。然而蓦然回首时，那些坚强、那些努力、那些付出、那些收获让我们难以忘怀。我们只有以积极的心态面对自己的成长，才能发自内心地要长大，要快乐地长大！



群体反思

★在成长的道路上，我学到了很多。我们一起学习，一起拼搏，让我懂得了团结的意义，让我对“伙伴”二字有了更深的理解。我爱那些和我并肩作战的小伙伴们，只有团结才能勇往直前。

★我是升旗手，在排练升旗活动中，我体会到阳光下流淌的是汗水，风雨中守护的是我们的祖国，当我扬起五星红旗那一刻，我意识到了自己应该担当的责任。师也，传道授业者也，今天我深深的明白了这句话，也懂得了感恩我们的老师，成长中是她在陪伴着我们。

★我以前在班级淘气，不听话，给班级学生和老师们添了很多麻烦，在这里我说声对不起，请老师和同学们放心，今后我会努力改掉自己的坏毛病，做个合格的学生。

★国旗下我们快乐成长，共同进步，我们要继续努力，为祖国的未来，为自

己的明天加油！通过这次活动，我收获了友谊，我现在有很多支持我的好朋友，谢谢各位对我的关心和照顾，在这个班级里学习我很开心。

★我将来一定要做一名优秀的白衣天使，我相信未来的我会陪伴着病人分担他们的苦痛，带给他们健康和希望。

★我觉得我长大了，我明显地感觉到自己肩上的责任。在班级的学习生活中，我们没有一个人会掉队，因为当他摔倒时身边会快速出现一双手或几双手扶起他，我们很团结。祖国给了我们温暖的港湾，使我们能够幸福的生活。我们没有理由不努力学习，今天的祖国，一定会为明天的我们而骄傲。

★当国歌奏响的那一刻，我眼前浮现的是我正在为患者服务……。让我感悟到作为一名未来的白衣天使，要为自己、为他人撑起一把坚不可摧的保护伞。我会秉承“仁爱，立德，专精，致远”的校训，努力学习，积极工作。

★通过这次活动，我认识到自己以前是多么不懂事。妈妈，每天为我付出那么多，我还和她发脾气，真不应该。今后我要好好学习，取得好成绩来回报妈妈。

★还记得我们升旗的前一天晚上吗？我们准备了好多，画了许多关于这次关于升旗的标识。当时的我很快乐，很开心，因为许多同学都在快乐的为班级付出着，没有一个人叫苦喊累。这次活动我学到了团结，认真，负责，吃苦。感谢老师，感谢学校为我们提供锻炼的机会。

★这么多次的成长，不如经历一件大的活动让自己更加明白成长的涵义。在这次我们班举行的升旗仪式中，我发现了自身很多的缺点。在活动训练中，我请假提前走了，我觉得我很不对，因为我没有团队意识，我觉得我很自私，缺少吃苦耐劳的精神。在这里我深深的检讨自己，我对大家说声对不起。今后我会为班级贡献自己的最大力量。

★过去我常常迟到，还自认为是一件小事，通过今天的班会，使我懂得了，改正缺点从今天开始，就是长大了。

★成长过程中我想对爸爸妈妈说，感谢这么多年来你们对我的悉心照料及支持，也是你们的这份支持让我一步一步的往前走，让我一个台阶一个台阶的成长，谢谢你们用你们的青春来照顾我。请你们慢慢的老，我会快快的长大工作，来照顾你们。

★通过这次活动，我学会了奉献。虽然我不是在台前工作，但是我一直在幕

后为大家开心地工作着。我比以前细心了很多，我大大咧咧的性子终于在这次升旗中得到了改正，我细心的完成老师教给我的每一项工作。当国旗升起的那一刻，我的心情十分激动。我下定决心，我会用我的付出和努力，争取更大的进步！

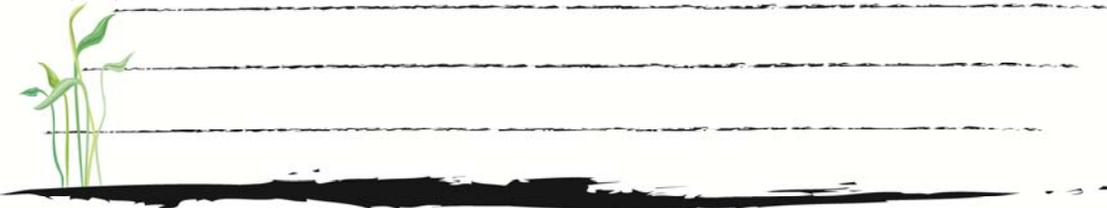


今天的班会开的很好，通过这次活动，我们班的同学真的长大了，老师非常高兴。老师从哪些方面看出你们长大了呢？在组织活动的过程中，我们遇到了许多困难，升旗活动的主题如何确定更有意义？母亲在国旗下讲话谁来讲？然而，同学们克服了许多困难，每天晚上排练，同学们十分辛苦。通过这次活动，同学们的自信心增强了，班级的凝聚力增加了，同学们的责任感更多了。让老师更加感动的是，有人做鲜花有人情愿做绿叶，同学们为班级默默无闻的奉献着自己的力量。老师感谢你们，因为你们在这次活动中，成长了，长大了！



活动反馈

我长大了



拓展资料

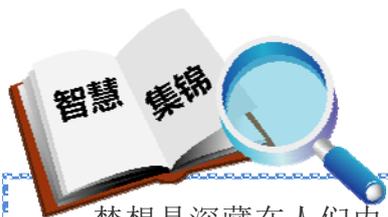
学唱歌曲

今天就长大

你想知道世界多大/无数次地在纸上画/所有的颜色都涂满想像的繁华/来吧
来吧 现在出发/拥有梦想我们什么都不怕/放飞勇气 大声表达/这一刻就实现美丽童话/加油吧/今天就长大/绽放风雨年华/让路上开满了鲜花/加油吧//刹那变得强大/爱给我们力量/让生命的奇迹爆发/快出发/加油吧 加油吧/爸爸妈妈别牵挂/勇敢是我的骄傲/让世界看我挥洒/加油吧/今天就长大/绽放风雨年华/让

路上开满了鲜花/加油吧/刹那变得强大/爱给我们力量/让生命的奇迹爆发/快出发

第十课 随梦想飞翔



梦想是深藏在人们内心深处最强烈的渴望，或许是一日温饱的愿望，或许是安邦治国的抱负，或许是白衣天使的理想，但不管是什么样的梦想，都可以使人生有目标，有方向，有信念，有希望，充满了力量。一个没有梦想的人，就像鸟儿没有翅膀，鱼儿没有水一样。然而梦想不是更多的鲜花和掌声，而是用你的付出和汗水，使梦想成为走向成功的原动力，插上成功的羽翼，展翅翱翔！



活动说明

【活动主题】 让梦想飞翔

【活动目的】

1. 通过动漫视频和欣赏诗歌等活动，让学生认识到梦想的力量，和拥有是敢于梦想的勇气和脚踏实地的实践过程。
2. 通过视频听故事和写出梦想和感动活动，体验梦想，学会如何科学设定人生目标和方向。
3. 通过讲故事和学唱梦想歌曲，让学生体会到梦想是需要经营，需要坚守才能实现的。

【课时安排】 2 学时

【课前准备】 准备收集资料、视频、歌曲。

【活动设计】

步骤一 坚持梦想，是实现梦想的力量。

通过一个年轻人和一个母亲坚持梦想的感人故事，激发学生敢于梦想、坚持梦想。

步骤二 确定目标，是实现梦想的动力。

通过莱特兄弟、林清玄等人确定目标实现梦想的故事，让学生学会如何在平凡的工作生活中设定和分解目标。

步骤三 立足行动，是实现梦想的目的。

通过霍金身残志坚的故事和永不言败、永不放弃精神的学习让学生懂得梦想必须靠行动去实现。

人生感悟

人类的伟大不在于他们在做什么，而在于他们想做什么。

——罗勃朗宁

世界上最重要的事，不在于我们在何处，而在于我们朝什么方向走。

——福尔摩斯

内容与过程

导入—— 视频动画《逐梦》



一个失去活动能力的小男孩逐梦的故事

在梦想面前再渺小的人也会变得伟大。一个失去了活动能力的小男孩，在他的心中却涌动着—一个足球名星—的梦想，即使今生无法真正站起，却依然让愿望燃烧在胸中，用努力让梦想通过动画插上翅膀飞向了天空。

活动过程

步骤一 坚持梦想，是实现梦想的力量。

活动（一）观看微电影《田埂上的梦》



电影《田埂上的梦》

2011年7月3日晚，东方卫视播出《中国达人秀》北京巡演第二场，卓君以机械舞“稻草人之恋”而技惊四座，赢得全场最高分96（满分100），率先直接入围“达人秀”年度盛典。自此一个来自广西的普通男孩给全国观众留下了深刻的印象。

而这部微电影《田埂上的梦》就是把这个故事搬上了银幕，讲述了普通的少年卓君在一次偶然的情况下看见了迈克尔·杰克逊的舞蹈，从此便喜欢并开始学习跳舞。影片的主角卓君，在没有专业教师指导的情况下，抓住每一个时间的空隙，无视旁人的诋毁嘲笑，一遍遍重复练习，不断努力，最终以超凡的舞技赢得了大家的认可的传奇故事。

活动（二）讲故事《绝不放弃》

郑亚波是一位母亲，儿子在出生4个月后就诊断被诊断为智障，这是一个家庭来说是苦难的开始，孩子的父亲见孩子治愈无望，竟然在孩子4岁时选择离开。她陷入了无尽的痛苦与绝望。黑暗、无助中，她没有放弃，而是用自己深沉的母爱照亮孩子整个世界。

她每天除了辛苦工作，还要悉心照顾、教育孩子，柔弱的双肩扛起了生活的重担。为了能让儿子开口说话，郑亚波每天让儿子看着自己的口型，然后一个字一个字地教她艰难地发音，渐渐地儿子的发音清晰了，能说很多话了。为了帮助孩子克服自卑心理，郑亚波鼓励儿子勇敢面对别人异样的目光，让他感受到残疾人也能平等参与社会活动。

一个偶然机会，她得知孩子在三、四岁弹钢琴有利于开发智商，就马上给孩

子报名学习钢琴。她用了整整10年，从一个不懂一点音乐的人，逐渐变成了能弹钢琴、敲架子鼓、拉手风琴的全能“音乐人”。10年悉心照顾，换来累累硕果。2012年4月，中国梦想秀现场，一个15岁的智障男孩儿用钢琴娴熟地弹奏了一首《亲爱的小孩》，深深打动了全场300位梦想观察员。

碰撞火花

1. 梦想是什么？
2. 卓君、郑亚波的追梦故事告诉我们什么？
3. 梦想的力量有多大？

体验与收获

一个乡村少年奇幻地在全国舞台上炫舞，一个智障的患儿神奇地在梦想秀的钢琴旁流畅地演奏……这些看似不可能的奇迹就出现在他们勇敢追梦的行动中。卓君和郑亚波的故事告诉我们，敢想是梦飞翔的翅膀。不管自己有多平凡、多渺小，也无论别人如何的嘲笑、如何的不屑，我们都要敢于梦想、追求梦想，因为只有勇敢地去追求、去坚持、去行动，才能为梦想插上飞翔的翅膀。

步骤二 确定目标，是实现梦想的动力。



学生畅谈听故事后的感受

活动（一）观看视频——莱特兄弟的飞翔之梦。

一百多年前，一位穷苦的牧羊人带着两个幼小的儿子替别人放羊为生。有一天，他们赶着羊来到一个山坡上，一群大雁鸣叫着从他们头顶飞过，并很快消失在远方。牧羊人的小儿子问父亲：“大雁要往哪里飞？”牧羊人说：“它们要去一个温暖的地方，在那里安家，度过寒冷的冬天。”大儿子眨着眼睛羡慕地说：

“要是我也能像大雁那样飞起来就好了。”小儿子也说：“要是能做一只会飞的大雁该多好啊！”牧羊人沉默了一会儿，然后对两个儿子说：“只要你们想，你们也能飞起来。”两个儿子试了试，都没能飞起来，他们用怀疑的眼神看着父亲，牧羊人说：“只要不断努力，将来就一定能飞起来，去想去的地方。”两个儿子牢牢记住了父亲的话，并一直努力着，等他们长大——哥哥 36 岁，弟弟 32 岁时——他们果然飞起来了，因为他们发明了飞机。这两个人就是美国的莱特兄弟。

活动（二）讲故事——人生目标清单

美国洛杉矶的约翰·戈达德 15 岁时，就把自己一生想干的大事列了一个表，题名为《一生的志愿》。表上列着：“到尼罗河、亚马逊河和刚果河探险；登上珠穆朗玛峰、乞力马扎罗山和麦特荷恩山；驾驭大象、骆驼、鸵鸟和野马；探访马可·波罗和亚力山大一世走过换道路；主演一部《人猿泰山》那样的电影；驾驶飞行器起飞降落；读完莎士比亚、柏拉图和亚力士多德的著作；谱一部乐曲；写一全书；游览全世界的每一个国家；结婚生孩子；参观月球……”他还给每一项都编了号，一共有 127 个目标。

当戈达德定下了自己的生活规划后，就开始抓紧一切时间来实现它们。到现在为止，四十多年过去了，戈达德已经完成了 127 个目标中的 106 个。在实现自己目标过程中，他历经艰辛，多次冒险，有过 18 次死里逃生的经历。他曾对别人说：“这些经历教我学会了百倍珍惜生活，凡是我能做的我都想尝试。人们往往活了一辈子了却从未表现出巨大的勇气、力量和耐力。但是我发现当你想到自己反正要完了的时候，你会突然产生惊人的力量和控制力，而过去你作梦也没想到过自己体内蕴藏着这样巨大的能力。当你这样经历过之后，你会觉得自己的灵魂都升到另一个境界之中。”

碰撞火花

1. 莱特兄弟的故事和人生目标清单的故事给了你什么启示。
2. 从这两个故事中你学到了什么？
3. 制定一份实现梦想的目标规划，写出如何实现的步骤。

体验与收获

没有了梦想，就没有了方向，迷茫的人生也便没有了未来的希望。莱特和戈达德的故事让我们懂得了梦想是要勇敢地说出来，只有明确了前行的方向，才有达到目标的希望。写下心中的梦想，写出内心的感动，规划好人生的目标，开启希望的航程。

步骤三 立足行动是实现梦想的目的。

活动（一）故事剧表演—渐冻人的人生

镜头一：霍金得的是世界上罕见的“渐冻人症”，四肢僵硬，生活无法自理。就是这样的一个人，他又是怎么做的呢？

镜头二：在完全失去了说话的能力的情况下，极其艰难地写出了著名的《时间简史》，探索着宇宙的起源。霍金的研究对象是宇宙，但他对观测天文从不感兴趣，只有几次用望远镜观测过。与传统的实验、观测等科学方法相比，霍金的方法是靠直觉。“黑洞不黑”这一伟大成就就来源于一个闪念。在1970年11月的一个夜晚，霍金在慢慢爬上床时开始思考黑洞的问题。他突然意识到，黑洞应该是有温度的，这样它就会释放辐射。也就是说，黑洞其实并不那么黑。这一闪念在经过3年的思考后形成了完整的理论。1973年11月，霍金正式向世界宣布，黑洞不断地辐射出X光、伽马射线等，这就是有名的“霍金辐射”。而在此之前，人们认为黑洞只吞不吐。从宇宙大爆炸的奇点到黑洞辐射机制，霍金对量子宇宙论的发展做出了杰出的贡献。

镜头三：霍金获得1988年的沃尔夫物理奖。霍金的科普著作《时间简史——从大爆炸到黑洞》在全世界的销量已经高达2500万册，创下了畅销书的一个世界纪录。

活动（二）情景剧表演《荒唐梦》

镜头一：他生长在一个普通的农户家里，小时候家里很穷，很小就跟着父亲下地种田。在田间休息的时候，他望着远处出神。父亲问他想什么？他说他将来长大了，不要种田，也不要上班，他想每天待在家里，等人给他邮钱。父亲听了，笑着说：“荒唐，你别做梦了！我保证不会有人给你邮。”

镜头二：十几年后，少年长成了青年，考上了大学，毕业后做了记者，平均

每年都出几本书。他每天坐在家里写作，出版社、报社给他往家邮钱。

镜头三：他的“荒唐”梦到底是怎么实现的呢？十几年如一日，每天早晨4点就起来看书写作，每天坚持写3000字，一年就是100多万字。

活动（三）书写梦想目标规划。



学生神情庄重地写下梦想，规划着美好的未来。

首先，梦想目标的确立必须立足于实际，既要超越现实，又要贴近生活。才能让你踏踏实实地去奋斗、去实现它。其次，梦想目标的确立后要把远大目标分解成若干个小目标，再循序渐进地去实现它们，只有科学的规划目标，梦想才能走进我们的生活。

活动（四）全班宣读《梦想承诺书》。

我们怀着对未来的憧憬，牢记父母的嘱托，我们要把今天作为新的起点，站在新的起跑线上，为了二十年后的我们无悔今日的所做所为，为了心中的梦想而承诺。下面，请班长带领我们宣读《承诺书》，全体起立…

为圆我们自己的梦想，从今天起我们发誓要做到：

1. 目标坚定执着、舍我其谁。
2. 不被惰性情绪左右，战胜弱点、战胜陋习、做最好的自己。
3. 充分利用时间，不为小事所累，心胸豁达，积极阳光。让我们为梦想而奋斗！

活动（五）合唱《我的未来不是梦》



《我的未来不是梦》，让我们唱响未来，向心中梦想出发。

碰撞火花

1. 通过故事剧表演，对你实现梦想有什么意义？
2. 通过情景剧表演，思考我们与梦想的距离有多远？
3. 实现梦想我们需要怎样做？

体验与收获

再长的路，一步步也能走完。再短的路不迈开双脚也无法到达。梦想虽然是美好的，却往往和现实有着比较遥远的距离，所以需要坚持、需要努力、需要经营。林清玄和霍金的故事告诉我们，经营梦想，就是要不懈地努力，忍别人不能忍的痛，吃别人不能吃的苦，收获别人得不到的收获，把看似遥远甚至有些荒唐的梦想一步步变成现实。梦想如同玫瑰，对自悲者来说，他只想到它带刺的可怕；对自信者来说，他就想到它郁香的可爱。只有不怕被刺伤手，永不放弃的人，才能真正手持玫瑰，才能真正懂得它的美丽和珍贵！



群体反思

- ★有梦想的人是幸福的，有梦想的人生是充满希望的。
- ★梦想是大家都对我说你真棒，让我不被“边缘化”。
- ★梦想是成为一名优秀的白衣天使，给大家带来健康。
- ★过去我总认为梦想离我们很远，遥不可及，但看到卓君追梦的故事，让我知道，梦想是要敢想坚持才能实现。
- ★虽然我们不是学业的成功者，但我们也有做梦的权力，只有敢做梦，克服一切困难，大胆实践，才能最终实现梦想。

★别轻易放弃，梦想就能实现。

★梦想就是要艰苦地努力，不论我们现在什么样，距离梦想有多远，只要我们去努力，就一定会实现。

★分解好目标，一步一步去实现，就越来越接近梦想。

★我认为梦想也要根据现实来调整的，放低高度，就会达成梦想。

★梦想是方向，有了方向就不会茫茫然没有出路，实现梦想才有希望。

★把我生命中最奢侈的青春时光毫无保留地奉献给梦想，才有可能实现梦想。

★看看霍金，再看看我们的生活，就知道为什么我们离梦想这么远。

★成为一名白衣天使，人类健康的守护者，梦想要化为一份动力一份责任，抛弃懈怠和懒惰，变得勤奋和努力，才会一步一步去实现梦想。



这次班会开的很好，我和同学们都很受教育。当看到卓君、林清玄等在他人的嘲笑下，他没有倒下，没有放弃，而是用执着的追求告诉我们梦想的价值。当我们看到郑亚波严格地、甚至有些偏执地训练闫鸣威艰难地弹奏时，许多同学眼里都闪着泪花。这泪花不仅是对他们母子情深的感动，更是对他们执着追求梦想的感动。我们大家写下了梦想，写出了感动，并向探险家学习如何设计目标，向霍金学习永不放弃，一步一个阶梯地实现着自己的梦想，进而实现着民族复兴的中国梦。振翅飞翔的雄鹰搏击着浩瀚的长空，璀璨夺目的流星闪烁着耀眼的光芒，时间的车轮已经驶到新的一站，青春的你们是否整装待发准备好了呢？让我们走好每一步，向心中的梦想前进吧！



我的梦想





拓展资料

小故事

《山田本一的马拉松》

山田本一身材矮小，却曾经在 1984 年和 1986 年度的世界马拉松邀请赛上，两次荣获世界冠军。

他在自传中写道：

每次比赛之前，我都要乘车把比赛的线路仔细地看一遍，并把沿途比较醒目的标志画下来，比如第一个标志是银行；第二标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子……这样一直画到赛程的终点。比赛开始后，我就以百米的速度奋力地向第一个目标冲去，等到达第一个目标后，我又以同样的速度向第二个目标冲去。40 多公里的赛程，就被我分解成这么几个小目标轻松地跑完了。起初，我并不知道这样的道理，我把我的目标定在 40 公里外终点线的那面旗帜上，结果我跑到十几公里时就疲惫不堪了，我被前面那段遥远的路程给吓倒了。

诗歌

《播种与收获》

到底什么才是你的梦想呢？

梦想不能说，会破；

梦想不能碰，会痛；

梦想不在前方，在以往；

梦想不在水面，而在深埋藏。

有时候梦想不是物质，而是精神；

有时候梦想不是炫耀，而是远离尘嚣；

有时候梦想不是自己，而是你爱的人；

有时候梦想不是生前，而是生后。

曲终了，人散了，梦想就出现了；

酒醒了，心碎了，梦想就清晰了；

坚持了，熬过了，梦想就实现了；

去过了，看见了，梦想就放大了。
梦想不是回忆，是努力，是努力创造活着的意义；
梦想不是忍受，是怒吼，是决定从今天不再等候；
梦想不是服输，而是挣扎，然后活得更潇洒；
梦想不是保守，而是愿意付出任何代价，然后再分享给大家。
原来梦想不是孝顺，而是有时间去陪伴；
原来梦想不是溺爱，而是有能力去关怀；
原来梦想不是争辩，而是会心的一笑；
原来梦想不都是来自光明的动力，而是常常来自阴沉的激励。
梦想不在纸上、嘴上，而在抽屉里、心里；
梦想不是滔滔不绝，而是专注、专注，暂时保持沉默；
梦想不是更多的鲜花和掌声，而是你尊敬的人能够喊出你的名字；
梦想不是更多的得到和做到，而是爱你的人从心里为你骄傲、为你自豪。

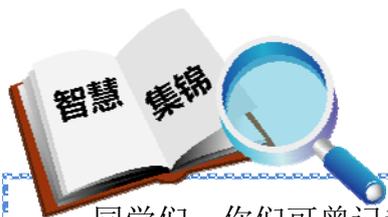
歌词

《我的未来不是梦》

你是不是像我在太阳下低头
流着汗水默默辛苦的工作
你是不是像我就算受了冷漠
也不放弃自己想要的生活
你是不是像我整天忙着追求
追求一种意想不到的温柔
你是不是像我曾经茫然失措
一次一次徘徊在十字街头
因为我不在乎别人怎么说
我从来没有忘记我
对自己的承诺对爱的执著
我知道我的未来不是梦
我认真的过每一分钟

我的未来不是梦
我的心跟着希望在动
我的未来不是梦
我认真的过每一分钟
我的未来不是梦
我的心跟着希望在动
跟着希望在动

第十一课 父爱如山



同学们，你们可曾记起小时候托举起你的那双有力的臂膀了吗？；你们可曾注意到那严厉中隐藏着爱的目光了吗？；你们可曾偷偷打量过为家庭奔波劳碌的那个人头上的丝丝白发了吗？今天，就让我们走近他——父亲。



活动说明

【活动主题】 父爱如山

【活动目的】

1. 通过问卷调查，帮助学生思考自己是否了解父亲，在平常的生活中，是否用心去感受父亲的爱。
2. 通过故事分享和播放视频，让学生明白父爱与母爱的不同，用心感悟到父爱的特质——无言与深沉。
3. 通过齐唱筷子兄弟的歌曲《父亲》和写心语小卡片，让学生将心底对父亲的爱抒发出来，教会学生主动去表达爱，帮助学生去建立亲厚的父女/父子关系。

【课时安排】 2 学时

【课前准备】

1. 教师准备问卷调查，《爸爸去哪儿》的视频
2. 学生回忆家庭成长往事
3. 学生准备中性笔和心语卡片

【活动设计】

步骤一 回忆点滴，追寻父爱

通过聆听故事和讨论成长生活，唤起学生对自己与父亲之间的回忆，为开展感悟父爱做铺垫。

步骤二 视频故事，感悟父爱

让学生通过观看视频和倾听他人故事，感悟父爱的无言、深邃与伟大。

步骤三 齐唱《父亲》，共诉父爱

通过齐唱《父亲》，让学生通过歌曲的形式将内心积聚和感悟到的父爱释放出来。

步骤四 寄送心语，抒怀父爱

通过写小卡片，让学生懂得如何主动去表达对父亲的爱。

人生感悟

慈父之爱子，非为报也。

—— 淮南子

父爱可以牺牲自己的一切，包括自己的生命。

—— 达芬奇

内容与过程

导入——调查问卷：你，了解他吗？

向学生发放调查问卷，回答以下四个问题：

1. 爸爸的生日是哪一天？
2. 爸爸穿多大码的鞋？
3. 你能迅速背出爸爸的手机号码吗？
4. 爸爸最喜欢吃的一道菜是什么？



同学们认真聆听，回忆自己和爸爸的点滴

在平常的生活中，我们已然习惯性的接受着父母对我们的关心与疼爱，而对于爸爸，我们有没有默默留意过他呢？我们有没有在爸爸生日前买个小礼物给他送去一份惊喜，为爸爸做一道他最爱吃的菜？常年爸爸要为家庭劳作与奔走，冬天的时候，我们有没有给爸爸买过一副鞋垫？观察和统计学生的作答与反馈，触动大家一起去反思，我们真的了解爸爸吗？我们有没有主动关心过爸爸呢？

活动过程

步骤一 回忆点滴，追寻父爱

“此时此刻非常想写点啥，因为十二点过了，今天是女儿 16 岁的生日。从你出生到现在父亲就一直和你聚少离多，一次你和妈妈说，你缺少父爱，爸爸听了这句话，眼泪真的流了出来，恨不得马上飞到你身边，把你抱在怀里。你说过，等你长大了要对我们如何如何。其实爸爸妈妈只希望你快乐成长，做一个有思想，有抱负的新型人才，加油，宝贝！爸爸爱你！生日快乐！”

这是一位同学的爸爸在她 16 岁生日那天的凌晨发的一条微信，字里行间洋溢着浓浓的对女儿的爱护、内疚与期盼。每一位爸爸对自己的孩子的情感都是如此，但或许，更多的父亲羞于表达，只能将这份舐犊之情深埋心底。

碰撞火花

1. 在以前的生活中，哪件事情上爸爸给你留下的印象最深？
2. 能用几个形容词来描述一下爸爸吗？



同学们倾听和分享自己和爸爸的故事。

体验与收获

故事推启了学生们记忆的闸门，大家一起分享自己与父亲相处的点点滴滴。

回想起来，发觉到虽然爸爸平日里并不像妈妈那样时刻守护在自己的身边，但是爸爸的心始终是在牵挂着自己，爸爸的目光从未离开。只要自己有困难，爸爸一定会像妈妈一样，第一时间出现在自己的身边。

步骤二 视频故事，感悟父爱

活动（一）观看《爸爸去哪儿》视频剪辑

播放田亮陪伴女儿 Cindy 滑沙、黄磊守护女儿多多游泳片段以及事后对两位父亲的采访剪辑。

活动（二）倾听故事朗诵《十年之约》

《十年之约》讲述因一次意外，父亲去世前写给女儿的一封信。父爱如一坛深埋地底的陈酿，随着岁月的流逝，更显它的芳醇。



眼眶红红，爸爸，你为我付出了太多

碰撞火花

1. 父亲离开世界前为什么要和女儿做这个约定？
2. 父亲曾经为了鼓励你和你做过什么约定吗？

体验与收获

在父亲眼里，我们永远都是长不大的孩子。所以，在今后的日子里，我们不会再去介意他们偶尔的唠唠叨叨，不会再去不解他们有时的深锁眉头。因为，在他们眼里，我们永远是那个童年时被他们举过头顶、拥入在怀的小公主/小王子。

童年无数欢乐的背后是父亲默默的守护，而他们从未让我们知道。成长的岁月中，又有多少时刻正如这视频中的此情此景？父爱，就像一座山——无言、默然地伫立在我们的身后。当我们走累了，回首看一看，他会立刻给我们依靠；当我们心疲惫，抬头望一望，他早已为我们撑起一片阴凉。今后的时光，让我们慢

慢走，时常回回头。

活动三 倾听与故事分享——李健致父亲：在你离去的多年以后 我为你骄傲

闭目聆听李健原创歌曲《父亲》，感受李健对父亲的思念。通过分享“李健致爸爸的一封信”，再次感受父爱的沉静、深邃与伟大。



爸爸，你的爱怎是话语就能表达出来？

碰撞火花

1. 你有没有做过什么事情，父亲特别为你感到骄傲？
2. 李健在父亲去世多年后，一直为当年未能给父亲拥抱而感到后悔。如今我们能够做些什么事情来表达自己的爱，来孝顺父亲呢？

体验与收获

“爸爸为你感到骄傲，却从未让你知道”。中国的父亲大多内敛而含蓄。即便我们成绩考的很高，事情做的再好，可能也等不到父亲的一句夸赞。但我们的努力与成绩，父亲一定都会看在眼里。所以，不要去怀疑父亲的不在意，在他的心底，永远装着你。父母之爱，是天下最无私的爱。他们心甘情愿地为子女无条件的去付出，而子女的一点点回报，都可能让他们感觉到坐立不安甚至内疚不已。“原谅爸爸”四个字的背后，道尽了那看似平静之下的，深邃涌动的无言父爱。

步骤三：齐唱《父亲》，共诉父爱

播放筷子兄弟歌曲《父亲》，跟随视频，全班集体合唱，共诉父爱。

碰撞火花

《父亲》这首歌曲你最喜欢哪一句？为什么

体验与收获

同李健作曲《父亲》一样，筷子兄弟这首《父亲》也源于王太利在拍摄老男孩的过程中父亲患病去世，其深刻体会到期间的痛苦和遗憾，于是写下这首歌，缅怀自己的父亲。他们都没有机会再唱歌给爸爸听，没有机会再给爸爸一个拥抱。但我们的爸爸还在身边，我们要珍惜和爸爸相处的时光。及时尽孝，永远不要让“子欲养而亲不待”这句话成为我们这一生的遗憾。

步骤四 寄送心语，抒怀父爱

学生在准备好的卡纸上写下此刻想对爸爸说的话，折成心形或千纸鹤送给爸爸。



感激与爱在笔尖流淌



书写“爱的支票”，小心将它折起

碰撞火花

谈谈书写“爱的支票”的感受

体验与收获

大多数的父亲是羞于表达爱的，而孩子会误以为是父亲不在意，慢慢在生活中忽视爸爸，渐渐的，爸爸变成了我们最熟悉的陌生人。此刻，将自己想说的话写出来，将自己想表达的爱大声念出来。学会懂爸爸，爱爸爸，走出第一步，不要再为迟到的爱说遗憾。



群体反思

★ 之前没有想过爸爸为家里默默的付出了那么多，可是我却没注意到，有时候心情不好还会和爸爸吵架。以后我要多关心爸爸，也要尽自己所能为爸爸做些事情。

★ 以前不听话，爸爸总是粗暴似的管教我，我心里不服，和爸爸的关系越来越疏远。今天的班会让我明白，无论爸爸说话是怎么样的，爸爸的心里一直牵挂着我，我以后要多理解爸爸，不再惹爸爸生气，遇到矛盾要主动去化解。

★ 爸爸特别忙，很少言语上关心我。有时候我觉得自己特别的委屈，今天我明白了爸爸所做的一切其实都是为了给我创造更好的生活，让我和妈妈有一个安稳充裕的生活环境。我要多理解爸爸，以后有活儿我也要帮爸爸一起分担。

★ 我在卫校要好好学习护理的各种知识和操作。我爸爸身体不是特别好，冬天的时候关节总疼，我要好好学习，多掌握知识，等爸爸有病的时候能用自己的专业所长帮爸爸缓解病痛。

★ 从小的时候，我就和爸爸聚少离多，为此我没少抱怨。今天的班会让我明白了爸爸肩头上的不易。我和妈妈还有我弟弟的生活都是爸爸奔波四方为我们营建出来的。我以后要和弟弟一起好好孝顺爸爸，让爸爸不那么辛苦。

★ 看了问卷调查，我才发现原来自己这么不了解爸爸。爸爸在每一次我生日，过年都给我准备好多吃的好吃的，我想要的礼物。但是我都不知道爸爸的生日，感觉真的好惭愧。以后我要多关心爸爸，让爸爸感受到我的爱。

★ 这次班会勾起了我和爸爸的许多回忆。想想，都是小时候的，猛然才意识到这些年和爸爸在一起的时候太少了。每次回家都是找初中同学，小学同学玩，都不怎么在家呆着。以后要多陪爸爸聊天。

★ 以前有什么心事都是和妈妈说，这次班会突然让我发觉了爸爸的睿智，以后有大事情我也要多听爸爸的意见，让爸爸给我指引。以后学好了毕业要找个

好工作，好好孝顺爸爸妈妈。

★ 突然感觉到爸爸对我的爱是那样沉甸甸的，而我却一直未曾体会和细心感受。李健的一句歌词打动了我“感觉你呀，举起了我金色的童年”。我的童年也是在爸爸的肩膀，后背上度过的。现在爸爸的后背也有点驼了吧，爸爸老了，而我长大了，轮到我照顾爸爸了。

★ 爸爸马上就要过生日了。这次回家我要偷偷观察下爸爸喜欢什么，缺什么，然后和妈妈一起策划一个生日给爸爸，用生活费给爸爸买一些他需要的东西，让爸爸过一个难忘的生日。

★ 这次班会我发了言，准备的时候想起了和爸爸好多的回忆。发言之前，我使劲告诉自己发言的时候不要哭。但说着说着，还是哭了。但这次的哭是温馨的哭，我突然觉得自己为爸爸做的太少了。以后要多为爸爸做一些事，从小事做起，让爸爸开心，为我骄傲。

★ 有的时候觉得自己的老爸土，不敢让爸爸来学校看我。找各种理由告诉爸爸，现在想想，自己实在是太不懂事了。什么是让人羡慕的？有一个牵挂着自己的爸爸就是！以后我和爸爸再遇到同学，我会大大方方的对大家说：这是我爸爸！

★ 等到暑假，我想打工，给爸爸换个手机。爸爸的手机是以前的，不能装微信什么的。每次往家打电话，有时候心疼电话费，也说不上太多。我要给我爸爸买个新手机，教他发微信什么的，让我们时时都能有联系，在一起！

★ 我爸爸工作特别辛苦，是开大车的。一早上我上学的时候他还在睡觉。每天都是凌晨才回来。我跟我爸爸一天都说不上话。慢慢很多时候我都忽略了爸爸。但今天才发现爸爸在我家里承担了那么多。以后只要爸爸休息，我要多陪爸爸聊聊天。

★ 我和爸爸的关系不是特别好。有时候爸爸和我说话，我都觉得他说的不是那么有道理，然后我会顶嘴，导致现在我和爸爸的关系和小时候比疏远了很多。现在我明白了，无论爸爸是以怎样的方式说我，都是为了我好。爸爸没有受过那么多的教育。所以我要去理解他，包容他。以后我要多去爱他。

★ 我爸爸是个特别沉默寡言的人。每天下地干活，回来喝点白酒，然后就睡觉。之前我一直觉得我爸爸只会种地，甚至有点瞧不起他，现在我才知道自己

有多错，没有爸爸，根本不会有我现在的的生活。我要做的不是再去挑爸爸的毛病，而是要关心他，报答他，以后孝顺他。

★ 我爸爸和妈妈工作都特别忙，从小我实在爷爷奶奶家长大的，所以对爸爸妈妈都没有特别深的印象和感情。这次班会让我知道无论父母身在何处，心里都是在牵挂着我。很多次爸妈往家打电话，我都不怎么和他们好好说话，现在想想他们该有多失落。以后我要勤给他们打电话。

★ 我是单亲家庭的孩子，是由爸爸一手拉扯我长大的。这么多年爸爸既要工作，还要和奶奶一起照顾我。爸爸吃和穿都很随便，但是从来没有亏过我。只要是我喜欢的，他都尽量去满足我。以后我要少花点钱，让爸爸也吃好穿好。

★ 有一次放三天假，我想回家，爸爸不让我回。为了那件事我一直生了爸爸好久的气。现在想想，爸爸是怕我折腾心疼我。但他不会说。以后我要学会多去理解爸爸，体谅爸爸的苦心。以后也要多孝顺爸爸。



手中的卡纸是一张爱的支票，希望你们回家的那一刻是支票兑现的那一天。大多数的爸爸都是含蓄和羞于表达的。不知从什么时候起，他发现你们不再是那个让他随时能拥入在怀，用胡茬逗弄的小孩童；不知从什么时候起，他发现你们已然亭亭玉立，懂的比他多好多好多，这一切，让爸爸和我们的聊天可能更加小心翼翼。但我们要知道，爸爸的爱一直在那。这次班会，希望大家学会懂得爱、珍惜爱、表达爱。我们是职校的学生，或许两年后我们就要奔赴外地，开启我们下一段的行程；或许这两年，就是我们能够守候在爸爸身边的最宝贵的时期。请珍惜与爸爸相处的时光。爸爸并不需要我们去做什么惊天动地的事情。以后每一次回家，用攒下的生活费为爸爸买两根红肠；早起的时候，为爸爸递上一盆毛巾；晚上睡觉前，给爸爸端一盆热水。同学们，让我们用一次次小小的行动来换取爸爸一个个大大的微笑！



活动反馈

班会课的收获



拓展资料

学唱歌曲

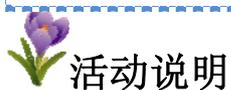
《父亲》

总是向你索取 却不曾说谢谢你
直到长大以后 才懂得你不容易
每次离开总是 装做轻松的样子
微笑着说回去吧 转身泪湿眼底
多想和从前一样 牵你温暖手掌
可是你不在我身旁 托清风捎去安康
时光时光慢些吧 不要再让你再变老了
我愿用我一切 换你岁月长留
一生要强的爸爸 我能为做些什么
微不足道的关心收下吧
谢谢你做的一切 双手撑起我们的家
总是竭尽所有 把最好的给我
我是你的骄傲吗 还在为我而担心吗
你牵挂的孩子啊 长大啦~~~~~
多想和从前一样 牵你温暖手掌
可是你不在我身旁 托清风捎去安康
时光时光慢些吧 不要再让你再变老了
我愿用我一切 换你岁月长留
一生要强的爸爸 我能为做些什么
微不足道的关心收下吧
谢谢你做的一切 双手撑起我们的家
总是竭尽所有 把最好的给我
我是你的骄傲吗 还在为我而担心吗
你牵挂的孩子啊 长大啦~~~~~
时光时光慢些吧 不要再让你再变老了
我愿用我一切 换你岁月长留
我是你的骄傲吗 还在为我而担心吗
你牵挂的孩子啊 长大啦~~~~~
感谢一路上有你

第十二课 生命与责任同行



生命对于每一个人来说只有一次，守望生命的持久与辉煌是每一个人的追求与梦想。然而要让我们唯一的生命如夏花一样灿烂，就必须是扛着“责任”一路走来，让责任融于生命之中，同向同行在平平凡凡的人生道路上，努力实现人生价值，使生命能够在实践中得以延长。



活动说明

【活动主题】 生命与责任同行

【活动目的】

1. 通过真实的故事引导学生认识到要珍爱生命、敬畏生命、热爱生命。
2. 通过实践活动，使学生懂得要平等地对待每个人的生命，尊重他人，不仅要对自己的生命负责，也要对他人的生命负责。
3. 通过讲故事等树立起责任意识，让生命与责任同行，对自己、对他人、对社会承担起应负的责任，创造出有价值的人生。

【课时安排】 2 学时

【课前准备】 收集资料、辅导表演、制作多媒体课件。

【活动设计】

步骤一 讲故事，教会学生珍惜生命。

通过观看艰苦条件下生存的图片和讲述《生命的最后一分钟》的故事，引发学生珍视现有的生存环境和对生命的热爱。讲述《失落的花季》故事的和观看短视频《生命的奇迹》，通过强烈的对比引发学生对生命的珍惜和对生命价值的思索。

步骤二 重实践，教会学生尊重生命。

通过欣赏小说《乞丐》和对学生进行责任小测试，教会学生尊重生命，尊重他人，明确个人的生命存在要对周围的人负有责任。

步骤三 深思索，教会学生承担责任。

通过讲故事和扮演剧引导学生深入思考如何把生命与责任融合在一起，珍爱生命，承担责任。

人生感悟

每个人都被生命询问，而他只有用自己的生命才能回答此问题；只有以“负责”来答复生命。因此，“能够负责”是人类存在最重要的本质。

——维克多·费兰克

内容与过程

导入——观看短片：生命的美好



哺育生命

有人说，生命是破土的小草，给人们送来了绿茵；有人说生命是枝头的小鸟，给人带来了欢乐；有人说生命是盛开的鲜花，给人带来芬芳；有人说，生命是美丽的春天，给人带来希望，无论什么是生命，都不允许个人放弃对世界的关爱，并在与生命的交往中，感受到那一份沉甸甸的责任。

活动过程



学生在表演配乐诗朗诵《为生命喝彩》，体会着生命的价值

步骤一 讲故事 教会学生珍惜热爱生命。

活动（一）讲故事——生命的最后一分钟

看到生命将息的人呈现出的那副悲伤、悔恨的样子，上帝动了恻隐之心，尝试贷给他们一些在世岁月。将“一小时生命借贷”改成了“一分钟生命馈赠”。

在生命最后一分钟的时候，一位远离家乡的游子抓起电话说：“妈妈，我经常不在你的身边，如今没有机会了”；一个犯了错误的学生，跑到老师的跟前说：“我错了，可没有改正的机会了”；一个囚犯用自己的过错告诉人们：“千万别做我这样的人”；一个平平庸庸，一事无成的人说：“千万不可浪费时光”。

生活中，许多人都这样轻慢地远离死亡的日子，然而，又这样珍爱和善待着生命的最后一分钟。数千年来，神灵让世上的芸芸众生虔诚合十、忏悔赎罪，但收效甚微。倘若我们能把每一分钟都当成生命的最后一分钟，人间无疑早就成为天堂。

活动（二）图片故事——生存的苦难

我们每个人来到这个世界，都是一个美丽的奇迹，我们应该珍惜热爱这个只有一次的生存的机会。然而，学习的日子塞满了试卷、题目，充满着考试、成绩，生活的日子始终都是平平淡淡，毫无精彩可言，许多同学对这样的生活似乎并不满意，那么让我们看看下面的一组图片：

镜头一：王致中 17 岁，在贵州以背煤为生。一筐煤 40 公斤，从煤坑向上爬 100 米，然后再走 1000 米山路，每次只挣 1 元人民币...

镜头二：安徽省临泉县城关镇刘老家村 11 岁的刘小环为了能上学，每天去给一家窑厂背砖坯，她每次背 16 块，重 40 公斤，走 140 米，每次只得 3 分 3

厘工钱。

镜头三：曹会龙，八岁，贵州省峨嘎村小学学生，他最宝贵的：“一个书包”
-----一个四百克洗衣粉塑料包装袋。

镜头四：在艰苦的露天教室坚持学习的孩子们。

镜头五：我们多么想像城里孩子一样，背着漂亮的书包，可我们大大的背篓只有沉重的猪菜和年幼的弟弟。

相比之下，我们的生活又怎样，我们所说的“累”还叫“累”吗？
当然，谁都有难的时候，那么，面对我们所谓的难，我们又该怎么做呢？

活动（三）新闻搜索——陨落的花季

镜头一：2007年河南一高三考生，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。

镜头二：2008年3月，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。

镜头三：2008年5月，15岁的成都中学生小华因剃光头遭母亲批评后不久，竟以上吊的方式终结了自己年轻的生命。

同学们如果你是当事人，你会怎样做？珍爱生命，勇敢地、坚强地活下去。

活动（四）观视频——生命的奇迹

镜头一：7岁的澳大利亚青年尼克·胡哲(Nick Vujicic)每天都要面对这个现实：生来就没有四肢，只能靠一个“小鸡腿”（左脚掌及相连的两个小脚趾）来活动。他的人生是什么样的呢？

镜头二：“如果别人没有给你奇迹，你就去成为奇迹。”他学习写字，夹住笔写写画画。每分钟能在电脑上打43个字母。他学习刷牙，将牙刷夹在脖子和肩膀之间的肌肉里，来来回回移动嘴巴。

镜头三：在学校里，他和别的孩子一起学习、运动，他会踢足球、打高尔夫、钓鱼、玩打击乐、滑滑板，他擅长骑马、游泳、驾快艇。进了大学，他还成为校学生会主席。

镜头四：“至少我还有大脑，不是吗？”19岁，他作过一次公开演讲，很多人对他的故事潸然落泪。尼克他走遍了20余个国家，与上百万人分享独特的人生，每到一处就激起心灵震撼，他创办了网站“没有四肢的生活”号召全球各

地的年轻人行动起来,帮助贫穷的孩子。他写了一本书《人生不设限》。

活动(五) 配乐诗朗诵——为生命喝彩。

甲学生:我们,从遥远的地方走来,身上背着昨天的故事,脚下踏着历史的尘埃。

乙学生:一路风雨带着欢笑,一路歌声带着豪迈。

丙学生:我们的肩上落满昔日的碎片,我们的眼中装着辉煌的未来。

丁学生:我们快乐,因为我们拥有了生命;我们自豪,因为我们拥有了现在。

戊学生:我们会用汗水浇灌明天的花朵,我们会用勇气把新世纪的大门打开。

合:我们,为生命喝彩!

甲学生:从另一个世界迈进这多彩的生活,生命就给了我们无尽的关怀。

乙学生:我们睁开双眼打量这绚丽的景色,我们摇荡着旗帜谛听那迷人的天籁。

丙学生:让人类的灵光穿透黑暗的幽谷,让智慧的火焰燃尽以往的悲哀;

丁学生:人间的真情扶我们上路,世上的温暖给我们深爱。

合:我们沿着那灼热的目光攀援,走向一个崭新的时代!

甲学生:人生虽然只是一次单程之旅,但生命却能在创造中寻找一种永恒的超越时空的依托。

乙学生:获得了生命就是获得了一切,拥有生命就是拥有了无可匹敌的巨大资财!

丙学生:我曾静静地打量着生命,静静地凝视着她的内涵以及她的外延,林林总总、千姿百态。

丁学生:有的博大壮阔,浩瀚似海;有的如一束鲜花,悄然盛开。

戊学生:无论她以任何方式注释着她的形象她以无与伦比的茂盛,昂扬着奋进的旋律。

合:拒绝苍老、拒绝衰败。

甲学生:然而,生命不是一篇“文摘”,不接收平淡,只收藏精彩。

乙学生:她是一个完整的过程,是一次“连载”,无论成功还是失败,她都不会在你的背后留有空白;

丙学生:生命也不是一次彩排,走得不好还可以从头再来,她绝不给你第二

次机会，走过去就无法回头，只留下遗憾、只留下无奈。

丁学生：生命是一部大书，所有的章节必须用我们的血汗撰写

戊学生：生命更是一次竞技，生命没有看台。

合：生命只属于我们一次，我们该把她打扮得更加光彩！

假如有一天，你失去了双手、双脚，你将如何吃饭、穿衣、自由地行走、奔跑？你的人生能否像他一样？古往今来，无数人用心灵和智慧来诠释生命，解读生命面对挫折。有人扼住了命运的咽喉，有人却选择结束生命。一个个鲜活的生命陨落在花季，是因为他们对生命的漠视，一个个生命奇迹的诞生是因为他们对生命的珍爱，生命无论对谁都只有一次，许下我们对生命的誓词，珍爱生命、热爱生命才能让我们的存在成为一个世界上一个最美的约会。

碰撞火花

1. 看完生命的奇迹的视频，说说你的体会是什么？
2. 如何看待时间就是生命这句话？（回答问题）

体验与收获

人最宝贵的就是生命，生命属于我们每个人只有一次。生命给我们提供了种种机会：让我们去爱，去学习，去工作，去欣赏花儿的美丽，去聆听鸟儿的歌唱，去仰望天上的星星……所以，我们应当珍惜大自然赋予我们的生命，尊重和珍惜生命的价值。我们没有理由放弃生的希望，无论人生之旅有多么艰难我们都要存在下去，热爱生命，实现自我的价值。

步骤二 重实践，教会学生尊重生命。



学生在认真地进行责任感的自测，体会理解着责任

活动（一）欣赏小说——《乞丐》。

一天，俄罗斯大作家屠格涅夫在街上遇到一个乞丐。大作家翻遍全身所有的口袋，却一个铜子儿也找不到。这期间，乞丐的手一直伸着，在寒风中微微打颤。屠格涅夫又急又羞，不知所措地伸出双手，和乞丐那只冻得发紫的手握在一起。“兄弟，别怪我，”作家尴尬地说，“我身上没带钱。”

老乞丐抬起头，布满血丝的眼睛里透出的是感激：“你管我叫兄弟，”老人脸上是满足的笑容，“这是最高贵的礼物。”

活动（二）全体配乐诗朗诵——《责任》。

责任是人的骨架。

没了骨架，

人就变成了纸马，

就变成了一幅画。

工人的责任是建造高楼大厦；

农民的责任是种出粮食、鲜花；

军人的责任是保国卫家；

医生的责任是治病救人、疗治伤疤；

教师的责任是传道、授业、解惑，培养千里马；

父母的责任是养育儿女、勤俭持家；

儿女的责任是健康长大、孝敬爸妈；

老人的责任是关爱下一代，把经验和教训抛洒；

年轻人的责任是奋力拼搏、振兴中华。

语言的责任是说话算话；
文章的责任是传播文明、分清纯瑕；
办事的责任是精益求精、不留尾巴；
情感的责任是严于律己、善待他和她；
做人的责任是合情、合理、合法。

活动（三）责任感小测试

在现代生活中，每一个人都面临着许多问题，都需要负起程度不同的责任，责任感的强弱直接影响着你的生活。如果你有兴趣，可对下列题目进行测定，即可知道自己是否具有责任感。（每题一分）

1. 你是否能准时赴约？ 肯定 不能确定 否定
2. 你做事认真吗？ 肯定 不能确定 否定
3. 你做事拖拉吗？ 肯定 不能确定 否定
4. 你遇到困难怎么办，方法多吗？ 肯定 不能确定 否定
5. 你上学经常迟到吗？ 肯定 不能确定 否定
6. 你经常丢三落四吗？ 肯定 不能确定 否定
7. 你对别人关心吗？ 肯定 不能确定 否定
8. 你是否常常丢三落四？ 肯定 不能确定 否定
9. 你关心未来吗？ 肯定 不能确定 否定
10. 你比大多数人都守信用吗？ 肯定 不能确定 否定
11. 你是否总是奉行这样的准则：“劳于先而后享乐？” 肯定 不能确定 否定
12. 你被认为是一个容易相处的人吗？ 肯定 不能确定 否定
13. 在选举中，你是否觉得选谁都无所谓？ 肯定 不能确定 否定
14. 你是否有随手扔垃圾的行为？ 肯定 不能确定 否定
15. 如果在街上捡到一件值钱的东西，你是否把它交给警察？ 肯定 不能确定 否定

评分与分析：

得分在 10 分以上的，认真谨慎，稳重可行，责任心强，值得依赖，甚至可能有点强迫性；得分在 10 分以下的，平时随随便便，漫不经心，不拘礼仪，毁

约失信，难以预测，多少缺乏些社会责任感。

世界上有一种尊重是平等的，正如阳光，总是一视同仁，尊重每一个人，将温暖播撒在每一个人的身上。这是人生价值的生动写章，是珍爱生命的最高境界，是关爱、尊重他人生命的最好表现。做为医学生的我们更应该敬畏生命，要把每个人的生命都看得无比珍贵，要懂得人的生命是至高无上的，在生命面前，没有高低贵贱，医者仁心，我们必须尊重每个人的生命，这是我们的责任，

碰撞火花

1. 屠格涅夫给乞丐的礼物是什么？乞丐的反映说明了什么？
2. 小说的最后一句话给你的启示是什么？
3. 通过责任感小测试你体验到了什么？

体验与收获

爱惜自己的生命，这可以说是本能，但人不只有这一个本能，人还应该有一个本能，就是尊重别人的生命。尊重生命，尊重他人，也是对自己的尊重。任何尊重和帮助都是相互的，他自己也获得了精神上的回报，一个眼神，一个微笑，一个动作。。。。。。都是一种信任、一种满足，富有真正的人间情味。同情一切生命。

步骤三 深思索，教会学生承担社会责任。

活动（一）观看视频——生命的最后一刻。

每小时 90 公里的速度行驶在高速路上，一块数斤重的铁片从天而降，在击碎挡风玻璃后直接刺入大巴司机吴斌的腹部，导致其整个肝脏破裂、多根肋骨折断。虽剧痛难忍，吴斌却仍完成了靠边停车、拉手刹、打开双闪灯等保障安全的动作，最后还挣扎着站起来对乘客说：“别乱跑，注意安全。”

24 名乘客无一受伤，年仅 48 岁的吴斌却在 6 月 1 日因伤势过重而去世。发生在 29 日中午高速路上的这一幕感动了数百万网民，吴斌被赞为“最美司机”。

活动（二）扮演剧——自作必须自受。



学生自编自演扮演剧：自作必须自受，从中思索着做人应承担的责任。

镜头一：有一位十几岁的小男孩正与他的同伴们玩足球，一不小心，小男孩将足球踢到了邻近一户人家的窗户上击碎了一块玻璃。

一位老人气愤的从屋子里跑了出来，大声责问是谁干的。其他的伙伴当即纷纷逃走，只有小男孩走到老人面前，诚心的向老人低头认错请求原谅。

镜头二：回到家，闯了祸的小男孩小心翼翼地将整个事情的经过告诉了父亲。父亲说道：“家里虽然有钱，但谁闯的祸，谁就应该对自己的过失行为负责”，父亲掏出了钱，严肃地对小男孩说：“这15美元是我暂时借给你赔人家，不过，你必须想法还给我。”小男孩从父亲手中接过钱，飞快跑过去赔给了老人。

镜头三：从此，小男孩一边刻苦读书，一边用空闲时间打工挣钱还父亲。由于他人小，只能到餐馆帮别人洗盘子刷碗，有时还捡捡破烂。经过几个月的努力，他终于凑足了15美元，并自豪地交给了他的父亲。父亲欣然的点头说：“一个能为自己的过失行为负责的人，将来一定是会有出息的。”

这个小男孩就是美利坚合众国的总统里根。后来，里根在回忆录中深有感触地说：那一次闯祸之后，使我懂得了做人的责任。

活动（三）集体宣读青春的誓言

在自己生命的春天，我们现在的责任就是要抓住一切时间、一切机会学习、锻炼、磨励自己，以优异的成绩为二十年后的自己负责！以优秀的自己为培育我们的亲人负责，以卓越的业绩为社会为祖国负责，这就是我们的回答。

生命是一条亘古长流的河，生命又是一首古老而年轻的歌。短暂的生命如何承载着责任同向向行，陶行知每天四问，知责、明责、负责，吴斌等人用生命向我们诠释了责任份量。小里根勇于承担的精神让我们不禁反思自己对责任的那份

承诺！

碰撞火花

1. 谈谈你对“责任”二字的认识？
2. 我们应该如何承担责任？

体验与收获

人间最珍贵的莫过于生命，而责任却给生命增加了生存的价值，增添了生命的活力，渲染了生命的色彩。生命如歌，它虽短暂却因责任的存在，赋予了它永恒的价值。它不再属于某一个人，而是属于亲人、属于社会、属于国家甚至属于整个全人类。所以我们要把生命与责任融合在一起，去珍爱生命，承担责任，一起去开创我们美好的未来。



群体反思

★生命是属于我们自己的，也是属于家人的，同时也属于国家和社会。你无权去践踏去放弃，即使在你生命危急的时刻，也不能只想到自己。

★我们都是学医的，都知道每个人生命的存在都是一个奇迹，生命可贵，因为生命只有一次，生命本身无高贵与卑微之分，在生命面前都是平等的。

★我们医学的岗位是如此重要，它不仅维系着健康、快乐，甚至维系着一个人的生命，因此我们的身上肩负着比谁都重的责任。

★无论顺境还是逆境，都不会放弃我们自己，这就是责任的力量，它让生命更加坚强。

★所有的责任使得我们学会了珍惜生命和谨小慎微，责任成为我们爱惜生命和善待生命的坚强的理由。

★生命就是责任你要为给予你生命的父母负责，你要培养你成长的老师负责；要对你将来的家人负责，要对你自己的付出负责。

★责任就是在课堂遵守纪律不说话；责任就是自习课认真学习，不睡觉；责任就是想玩手机的时候不玩，控制住自己；责任就是做学生该做的事。

★今天的我们必须珍惜每一分钟的时间，珍惜每一个机会，努力再努力，让二十年后的自己不讨厌现在的自己，这就是对我们自己的生命负责。

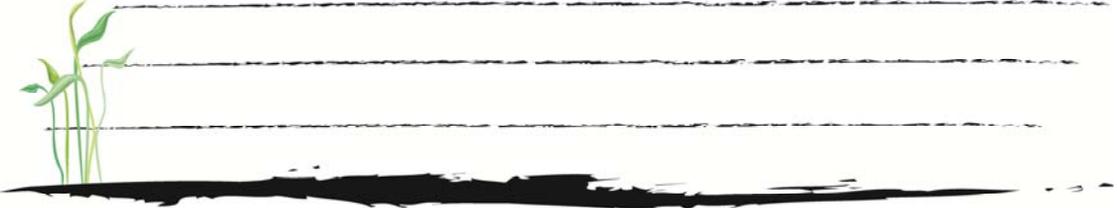


同学们，这次班会开得很成功，今天我和大家共同经历了一次心灵的荡涤，感受生命、尊重生命、反思生命、知责明责负责。我们一起以生命的名义叩问自己，短暂的生命应如何度过 如何才能使生命更有意义,更有价值？我想这是我们每个人都要思考的问题，谁该对我们的生命负责？答案只有一个：自己。换个角度来问：“我”们该负起怎样的责任？在自己生命的春天，我们现在的责任就是要抓住一切时间、一切机会学习、锻炼、磨励自己，以优异的成绩为二十年后的自己负责！以优秀的自己为培育我们的亲人负责，以卓越的业绩为社会为祖国负责。这就该是我们的回答。



活动反馈

我的责任



拓展资料

(一) 小故事

《陶行知的四问》

1942年7月20日，育才学校三周年纪念会上，陶行知先生发表了一篇讲话，题为“每天四问”。陶先生让育才学校的师生员工每天问自己四个问题，“第一问：我的身体有没有进步？第二问：我的学问有没有进步？第三问：我的工作有没有进步？第四问：我的道德有没有进步？”从这四个问题不难看出，陶先生让人们要关注身体的健康，知识的进步，工作的责任和德行的养成，这不仅反映了他的教育理念，也值得我们今天的教育者学习和借鉴。

（二）建议

如何培养责任感

在人的一生中，青少年时期是成长的关键期，责任感的培养应从孩子抓起，从小就培养他们的责任心，对社会负责，对集体负责，对家庭负责。那么，怎样培养孩子的责任感呢？

1. 自己的事情自己做。对应当自己做的事必须给孩子一个明确的概念和范围，在不同的年龄给他制定不同难度的目标范围，父母绝不要包办代替，不能总是替孩子承担责任。

2. 家里的事、别人的事帮着做。应让孩子明白，只做好自己的事还远远不够，因为他还是家庭的一员，是集体的一员，当然有责任协助做一些家里的事，集体的事，在力所能及的范围内对家庭，对集体尽责，只有这样将来才能更好地为社会尽责。

3. 对自己行为的后果负责。要善于抓住生活中的点滴小事，无论事情的结果好坏，只要是孩子的独立行为结果，就要鼓励孩子敢做敢当，不要逃避责任，应该勇于承担后果。家长不应替他承担一切，以免淡漠孩子的责任感。

4. 要履行自己的诺言。教育孩子从小就应当言而有信，自己答应了别人，许下的诺言就要尽全力去履行，即使有些事自己不情愿但也必须这样做，因为这样做是对别人负责，也是对自己负责。

第十三课 学会为自己鼓掌



当你观看了一场精彩的演出，当奥运健儿在赛场上为祖国赢得了荣誉，当神十点火升空的一刹那，相信你一定会情不自禁地为他们报以热烈的掌声。然而，当你经过不懈的努力取得了优异的成绩并掌握了熟练的护理技能，在患者需要你，你能帮助他们解决病痛的时候，你会为自己鼓掌吗？鼓掌是人在喜悦中情感的一种表达方式，对我们每一个人来说是件轻而易举的小事，但对于一个没有双臂的人来说，他又是如何做到的呢？



活动说明

【活动主题】 学会为自己鼓掌

【活动目的】

1. 通过无臂青年刘伟生动、真实、感人的故事让学生懂得，人生都会遇到许多意想不到的困难，然而战胜困难的第一要素就是要有战胜困难的勇气和信心。
2. 通过亲身体会做无臂残疾人的过程，让学生真正感悟到，一个人的意志品质是战胜所有困难的法宝。
3. 通过学唱刘伟作词的歌曲《美丽的回忆》让学生懂得，在坎坷与挫折面前，要用积极乐观的态度，让痛苦的经历变成人生的财富。

【课时安排】 2 学时

【课前准备】

1. 教师准备刘伟事迹视频、白纸
2. 学生上网查阅刘伟事迹
3. 学生准备中性笔 1 只

【活动设计】

步骤一 学习榜样的事迹，找到为自己鼓掌的理由

通过视频资料，学习刘伟敢于面对突如其来的打击，不惧怕，不后退，勇往直前的精神。

步骤二 体验无臂的艰难，提升为自己鼓掌的品质

让学生通过亲身的体验式活动，感受到残疾人在生活中的艰辛与困苦，提升学生的优良品质。

步骤三 追忆如梦的往昔，寻找为自己鼓掌的踪迹

通过冥想自己的过去，寻找自己身上的闪光点与不足，确定未来努力的方向。

步骤四 唱响励志的歌曲，坚定为自己鼓掌的信念

通过学唱刘伟作词的歌曲，让学生体会到精彩生活的意义在于创造人生的价值。



人生感悟

生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。

—— 马克思

成功并不能用一个人达到什么地位来衡量，而是依据他在迈向成功的过程中，到底克服了多少困难和障碍。

—— 布克·华盛顿



内容与过程

导入——视频《感动中国人物——刘伟》

有这样一个人，八岁那年，小小年纪的他被高压线击中了双臂，他在哭泣中睡去，睡醒了又继续哭，这样持续了三个多月，生不如死。然而，在两年多的康复治疗中，他看到了太多病友的进进出出、生生死死，他明白了自己能够活下来是多么值得庆幸的事，他发誓一定要坚强地活下去。于是他告诉别人，只要迈出第一步，迈出自己的第一步就是成功。没有了双臂，照样成为全国残疾人游泳冠军；没有了双臂，他就用脚弹奏出人间美妙的音乐；没有了双臂，他成为用脚打字创造奇迹的人。他是谁？他就是一个自幼失去双臂的人，一个得过游泳比

赛冠军的人，一个用双脚打字创造吉尼斯世界纪录的人，一个在中国达人秀现场用双脚弹钢琴，同时用美妙的歌声过关斩将征服了观众、征服了评委的人，一个获得感动中国十大人物奖杯的人，他叫刘伟。

活动过程

步骤一 学习榜样的事迹，找到为自己鼓掌的理由

放视频——刘伟游泳、打字、弹钢琴



被故事深深打动的你我他

也许你曾经抱怨过上苍没有赋予你像章子怡一样漂亮的脸蛋，像李泽楷一样显赫的家世，像比尔盖茨一样聪慧的头脑，也许你始终认为自己是个穷光蛋，然而认识了刘伟后，你又做何感想呢？

“要么赶紧死，要么精彩地活着”，这是刘伟面对坎坷人生掷地有声的回答。他敢于和命运抗争，没有了双臂，我还有一双完美的腿，他几乎用脚能完成所有健全人的生活。当厄运再次降临时，他没有退缩，而是奇迹般地用双脚弹奏了人生。

碰撞火花

1. 刘伟失去双臂后，遇到了哪些困难？他是如何面对的？
2. 刘伟的故事给了我们什么启示？

体验与收获

有人跌倒了，勇敢地站起来，他说，坚强是我站起来的理由；有人遇到了困难，挺胸跨了过去，他说，信念是我跨越艰难的理由；有人灾难临头，咬牙挺住了，他说，希望是我顶住压力的理由。都说经历是财富，其实这笔财富最大的价

值不仅仅是一种经历，而是经历过后，你能找到战胜自己的理由。

步骤二 体验无臂的艰难，提升为自己鼓掌的品质

1. 为每位同学准备一张白纸，模拟无臂人以口代手衔笔写下“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”。



无臂的我，写字都变得如此艰难

曾经有一双巧手陪伴着我们而我们没有珍惜，当失去它后你将后悔莫及，如果上天问我们是否愿意拥有健康的时候，我相信所有人都会说三个字：“我愿意”。如果一定要在健康前面加一个期限，我们都希望是“一辈子”。

2. 请上 9 名同学，分成 3 组，每组中 2 人无臂助人穿衣服。



无臂的我也一样可以助人

没有双臂的人生活是艰难的，但是我们还有一双明亮的眼睛，还有敏锐的听力，还有健全的下肢，我们一样可以为社会创造财富，同样可以尽其所能去帮助别人。

碰撞火花

1. 没有双臂，生活是一种什么样的状态？

2. 走进残疾人的生活，今后的你将如何与残疾人相处？

体验与收获

苦难打倒的永远是懦夫，而在苦难中成长的勇士才是英雄。不经历风雨的磨砺，永远不会看见亮丽的彩虹。优秀的人之所以优秀，是因为他们付出了一般人不愿付出的艰辛。只有付出才会有回报，没有艰辛的过程，怎么会有完美的结果。没有人生来就该拥有，丰硕的果实要靠辛勤的努力去创造。不能随便成功，也绝不可轻言放弃，通过顽强的毅力和不懈的探索，“一切皆有可能”。

步骤三 追忆如梦的往昔，寻找为自己鼓掌的踪迹

懂得去欣赏别人，别忘了崇拜自己；学会为别人喝彩，更要学会为自己鼓掌。

情感体验：双手举起，掌心相对，与肩等宽，放在胸前，一起鼓掌，然后双手合十放在额头，在一分钟的时间内想想你的生命历程中，在与老师、家长、同学相处的过程中你经历了哪些事你觉得很牛、很棒，值得为自己鼓掌。



静神凝思忆往昔

碰撞火花

1. 曾经的你，做过了哪些值得骄傲，应该为自己鼓掌的事？
2. 未来的你，又将如何去做，才更值得为自己鼓掌？（回答问题）

体验与收获

“做一件好事并不难，难的是一辈子做好事”。美丽的脸庞掩盖不住内心的肮脏，行为的美丽却好似冬日的暖阳。人生苦短，花季一样的年龄，如何让自己

的生活弥漫着芬芳，待至暮年，回首望去，仍有为自己鼓掌的渴望。

步骤四 唱响励志的歌曲，坚定为自己鼓掌的信念

放视频——歌曲《美丽的回忆》

这首优美的歌曲是刘伟用自己对生命的感悟写出来的。刘伟从小失去了双臂，但他克服了重重困难，创造了生命的奇迹。“要么赶紧死，要么精彩地活着”，多么铿锵有力的人生格言！他用自己的行动诠释了生命的价值。今天的你还有什么可抱怨的，我们有健全的身体，还有疼爱我们的父母，这些都是上天赐予我们的财富，我们有什么理由说不，还有什么资格轻言放弃呢！

在今天的班会即将结束的时候，请全体起立，让我们伴随着优美的旋律一同唱响这首——美丽的回忆。



同一首歌——美丽的回忆

碰撞火花

1. 今天的你，可曾想过让辛勤的付出成为未来美好的回忆？
2. 明日的你，又将准备如何打开未来动力去创造奇迹？

体验与收获

《钢铁是怎样炼成的》中有这样一句话：人的一生应当这样度过：当他回首往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧。这样，在他临死的时候，能够说，我把整个生命和全部精力都献给了人生最宝贵的事业——为人类的解放而奋斗。

第 1000 次的成功，源于之前 999 次的失败。今天的点滴努力，都是在为未来的成功做铺垫。只要心中有方向，就不要惧怕风雨，功成名就之时，回首望去，仍为自己留下的坚实脚印而自豪。



群体反思

★我感觉刘伟是一个特别真诚的人，特别是他的内心，因为他的内心战胜了身体上的缺陷，正如他说的那句话那样，“我虽然没有双臂，但是上天是为了让我用身体拥抱整个世界”。

★我觉得我跟他的差距很大，开始看这个片子的时候，我心里就在想，如果我没有了双臂，我肯定有种想死的感觉，但是他做得比我想象中的更坚强，他没有双臂能笑着活下去，这是我很敬佩他的理由。

★我觉得他虽然身体残疾，但是他努力了，经历了一次次的挫折，又一次次的失败，他完全没有放弃，总是从头再来，而我是一个身体健全的人，可事事都要靠父母的帮助，我觉得自己有太多的不足，跟他相比真是太渺小了，所以我以后会努力向刘伟看齐，让他作为我学习的榜样。

★一个人真正对自己“狠”到一定程度的时候，也许真的会成就一番事业。最后的成功并不是那么重要，但沿途经历的风景真能磨练一个人，他所经历的是我们常人没有经历过的事情，所以我们真的应该向他学习，向他看齐。

★23年来他活得那么辉煌，那么灿烂。他的人生就像一张白纸一样，画了很多花、很多草，和他相比我的人生特别渺小，我特别坚信一句话，“上帝总是把卑贱的躯体藏在高贵的灵魂中，就像你家总是把最值钱的金子藏在最不起眼的地方”。

★刚才我们模仿没有双臂用嘴写字，我感觉特别难，在我写字的同时口水流了出来，往回一吸笔油进了一嘴，当时就想放弃了，后来还是坚持了，尽管字写得不漂亮，但让我懂得了漂亮的人生在于坚持，轻言放弃是通往成功的绊脚石。

★用嘴衔笔，仅仅14个字用了那么长时间，当时特别想放弃，我感觉如果我是一个残疾人，身体上缺少了任何部位，我就会有种活不下去的念头，根本不会想到振作或者有求生的欲望。而如今，真的做了一次残疾人，让我猛醒，身体残疾不可怕，可怕的是心灵的缺失。

★用嘴衔笔写字很苦，当时真的不想再坚持，后来坚持了，然后成功了。我觉得以后如果遇到一些挫折的时候我们应该努力地继续下去，不应该轻言放弃，你真的努力了，最后也许就会成功，如果你放弃真的就是永远的失败。

★我是扮演无臂且助人的同学，当时我用嘴衔着衣服，艰难地为受助人穿上的时候，我流泪了，因为我体会到残疾人帮助他人伟大的一面。

★健全的人穿衣服很容易，但是对于身体残缺的人就没那么简单了。感觉在自己需要的时候能得到他人的帮助特别幸福，没想到没有双臂还能帮助别人，我作为一个正常人也很想这样做。

★身为正常人，我们有健全的身体那是我们的骄傲；身为一个残疾人，他们有坚强的品质也是他们的骄傲。所以我觉得不应该厌恶残疾人，哪怕你不给他钱，你也应该用很高贵的眼神看他，因为人人都是平等的，他有活下来的理由，他有活下来的意志。

★小时候和妈妈坐公交车，妈妈总给老爷爷老奶奶让座，而且还教育我也这样做，我有一天也会有变老的时候。我感觉我应该为这些老爷爷老奶奶让座，让他们休息一会儿，让他们也看看沿途美丽的风景。这件事虽然非常小，虽然是人人都能做的事，但我感觉我挺骄傲的，我可以为我自己鼓一次掌。

★从小到大我认为我做得最棒的一件事是在我上初中的时候，我家离孤儿院很近，我经过爸妈的同意找了很多很多衣服，以我的名义去捐给孤儿院的学生，我感觉这件事对我触动很深，我可以为我自己鼓一次掌。

★有一次，我弟弟感冒发烧，他特别想吃草莓罐头，但是在农村卖这种罐头的特别少，需要跑很远，那是在寒冷的冬天，晚上七点多，我自己穿着棉鞋跑出去买了很小的一瓶草莓罐头，带回家给他吃的时候他特别高兴，感觉病都好了一半，我觉得特别自豪，这件事我应该为自己鼓掌。

★前天是我生日，我想谢谢爸爸妈妈的养育之恩，我给他们打电话，跟他们聊了很多，我爸妈都哭了，说我长大了，懂事了。我妈最近身体不好，我买药给她寄回去了，我觉得我应该为自己鼓掌。

★我是在一个单亲家庭中长大的，妈妈为了生计总是与我聚少离多，多数时间是我与姥姥相依为命。春节刚过我妈就又外出打工了，清明放假的时候姥姥家停了三天水，我就帮着拎了三天水，姥姥有病了，我特地跑了很远给她买药送回去。我现在还没有能力多为她们做些什么，但我会努力让她们少为我做点什么。我感觉这件事我值得为自己鼓掌。

★有时候我妈回来很晚，有一次我把饭做好了，我妈回来特别开心，说姑娘

长大了，我就很自豪地说这是我为你做的饭，其实那饭不好吃，但是她还是笑着对我说很好吃，我觉得这件事很小，但是我觉得我挺骄傲的。

★我觉得刘伟在用自己的信念、信心和自己的能力，用他身残志坚的精神，还有音乐和艺术对他的吸引为自己鼓掌。”

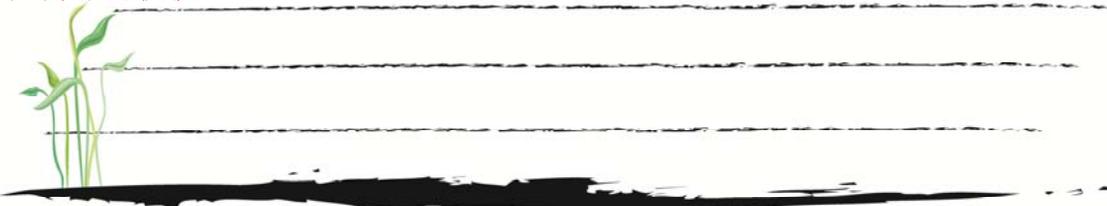
★每当自己一件想做的事情成功了，刘伟就会露出灿烂的笑容，我认为这就是他在为自己鼓掌。”



这次班会开得很好，我和同学们都很受教育。刘伟在失去双臂后，他没有倒下，没有沉沦，而是用实际行动告诉我们精彩活着的意义。当我们看到他在失去平衡的情况下顽强游泳的时候，当我们看到他用脚弹琴、用脚打字的时候，当我们看到他没有双手用双脚快乐生活的时候，许多同学眼里都闪着泪花。孩子们，你们要铭记，无论在任何环境条件下，都要时刻准备着燃烧自己的斗志，要学会生活，学会发觉自己，学会“为自己鼓掌”，鼓出自己的风采，鼓出自己的自信。当看到同学们用嘴衔着笔艰难书写，深刻地体会到残疾人的不易，并表示愿意为有需要的人伸出援助之手的时候，我很欣慰。同学们，不久的将来，你们将肩负着救死扶伤的使命走出校门，走向工作岗位，白衣天使的你们一定要把爱心献给需要你们的患者，把刘伟不畏坎坷，创造人生奇迹的精神落实到每一天的工作中，落实到每一件小事上。我的孩子们，你们永远是最美的，永远是最棒的，是你们让我更加期待明日的朝阳，白衣天使的你们是我最大的自豪与期望！



班会课的收获



 拓展资料

学唱歌曲“美丽的回忆”

转眼间你又到这里/我悄悄在回忆里等你/多少回忆我在这静寂/守候的空气
/转眼间你不在这里/我默默望着你的远去/多少无力无形在鼓励/我们很清晰尽
收了眼底/我站在这里送给你/送你我最美丽的回忆/送你我的努力/你的鼓励永
远都清晰/我站在这里拥抱你/抱你我最真实的身体/抱你我的约定/你的美丽永
远都很清晰/转眼间我们在这里/拥有彼此在心底/打开未来动力去创造奇迹/我
们越过放弃/我站在这里送给你/送你我最美丽的回忆/你给我的惊喜/永远都清
晰围绕你/我站在这里拥抱你/抱你我最真实的身体/抱你我的约定/你的美丽永
远都很清晰

第十四课 宽容的力量



昨天，我们认识着宽容；今天，我们感受着宽容；明天，我们用宽容的心态生活着、学习着、工作着。荀子曾经说：“群子贤而能容墨，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂。”这里讲的就是宽容为怀的道理。宽容是一种博大的胸怀，是一种崇高的美德。尊重别人就是尊重自己，宽容别人，才能给自己带来广阔的天空。同学们，学会宽容吧，幸福与快乐会常陪伴着你！



活动说明

【活动主题】 宽容的力量

【活动目的】

1. 通过讲宽容别人的故事，使学生懂得宽容是中华民族的传统美德，也是当今和谐社会人与人交往的优秀品质。
2. 通过实践活动，教育学生以宽容之心待人，人与人之间要和睦相处，彼此相互学习，共同进步，进而培养健全的人格。

【课时安排】 2 学时

【课前准备】

1. 让学生上网搜集以宽容为主题的哲理性和启发性故事
2. 准备自编情景剧

【活动设计】

步骤一 明星故事 懂得宽容的道理

通过讲故事《宽容是一种拯救》，让同学们懂得生活中需要宽容。

步骤二 学唱歌曲 体会宽容的魅力

通过学唱歌曲《让世界充满爱》，让同学们体会宽容的魅力。

步骤三 努力实践 感悟宽容的力量

通过学生自排小品，感悟我们身边宽容的真谛。



人生感悟

海纳百川有容乃大，山高万仞无欲则刚。

——林则徐

遇方便时行方便，得饶人处且饶人。

——[明]吴承恩《西游记》



内容与过程

导入——播放歌曲《宽容》

雨果说过：“世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀”。是的，宽容是快乐之本，多一些宽容我们的生命就会多一份空间，多一份爱心；多一些宽容，我们的生活就会多一份温暖，多一份阳光。



伴着张信哲演唱的歌曲《宽容》，同学们认真欣赏图片感受宽容。

活动过程

步骤一 明星故事 懂得宽容的道理

讲故事《宽容是一种拯救》

在美国，有两个失落的少年在加州的一个林场里玩时，恶作剧地点燃了那片丛林，他们想象着火警们灭火时的慌乱和焦灼，得意不已。他们却万万没有想到，因为这一次火灾，一名消防警察在扑救火灾的时候不幸牺牲了。这名消防警察才22岁，更让人伤痛的是，这名消防警察早年丧父，是由一位可敬的单身母亲独

自将他抚养长大的。成长的过程充满艰辛，警察常常对母亲表示，成人后要好好回报她。而这正是他参加工作的第一周。在查明这是一起蓄意纵火案后，整座城市顿时愤怒了。市长表示一定要严惩罪犯。当这位母亲出现在大家面前时，她白发苍苍，一身素装，眼睛浑浊而忧伤。但当她说出第一句话时，所有的人都震惊了，她是这样说的：我很伤心地看到我的儿子离开了我，但是，我现在只想对制造灾难的两个孩子说几句话——你们现在一定活得很糟糕，很可能生不如死。作为这个世界最有资格谴责你们的我，我想说，请你们回家吧，家里还有等着你们的父母。只要你们这样做了，我会作为母亲和上帝一道原谅你们.....

那一刻，全场的记者都无语了，没人想到这位刚刚失去儿子的母亲居然会说这样的话，他们以为等来的声音是哀伤，或是愤怒，没想到竟然是宽恕！现在这两名卤莽的少年已为人父，他们会时常领着自己的孩子去看望那位可敬的单身母亲，那已经是他们心灵上的另一位母亲。这位母亲用伟大的爱告诉我们，这个世界很多时候，并不需要更多悲痛的哀鸣和愤怒的责难，或许更需要的是一种博大的宽容，因为宽容有时可能会成为一种拯救！拯救他人也拯救自身。

教师讲述《宽容是一种拯救》故事，讲到感人之处时老师自己都哽咽了，同学们也有的感动地落泪了。宽容有时可能会成为一种拯救，拯救他人也拯救自身。

碰撞火花

1. 这个故事给了你什么启示？
2. 请同学结合自己成长经历，谈生活中宽容的含义和感悟。

体验与收获

宽容是非凡的气度，宽广的胸怀，是对人对事的包容和接纳；宽容是高贵的品质，崇高的境界，是精神的成熟，心灵的丰盈；宽容是仁爱的光芒，无上的福分，是对别人的释怀，更是对自己的善待；宽容是生存的智慧，生活的艺术，是通悟了社会、人生之后所获得的那份从容、自信和超然。

用伤害对付伤害，伤害就成了一个死结。只有水才能拯救火，只有善才能拯救恶，只有爱才能拯救恨，只有天使才能拯救魔鬼。宽容是一双灵巧的手，它能够解开伤害这个死结。亲爱的同学，学会宽容吧。心宽才能地广，才会有好山好水与你一路相随。

步骤二 学唱歌曲 体会宽容的魅力

用真挚的情感及满怀深情的声音学唱《让世界充满爱》

碰撞火花

- 1、你学了歌曲《让世界充满爱》之后，你从歌词中体会到什么？
- 2、如何理解爱是宽容的基础？

体验与收获

我们生活在世界上，正承受着各种的爱，有父母的爱，老师的爱，同学的爱，我们也应该把心中的爱，献给身边的人，这样，我们的心灵会变得高尚，世界会变得更美好。

宽容是善待他人最好的方式。宽容是世界上最无私、纯真的爱。宽容是爱的基础，是爱的灵魂，是爱的精髓。没有了宽容就没有了爱。世界因有爱而美丽，爱因宽容而更温馨、幸福。

步骤三 努力实践 感悟宽容的力量

[自编情景剧表演：《寝室风波》]

地点：学生寝室

A：最近比较烦，比较烦，做一名学生真难，做一名女生更难。今天作业少点，抓紧去球场打会球，兴奋不止，可回到宿舍同学说我臭汗味满屋肆虐，加之那唯一与香港沾边的脚，小小宿舍内顿时令人窒息……唉，这不能全怪我啊！)

C（边开窗户，边开玩笑），真臭！

A（难堪地笑了）

B（打了饭回来，一推门便皱上眉头。）劳驾，您的‘尊鞋’去散散气行吗？

A（讥笑到：）你是想我这人也一起出去吧！

B（小声嘀咕。），能出去当然好，否则想吐还来不及，怎么有胃口吃？

A 你什么意思？这又不是你家，我干嘛出去？况且我脚臭怎么了？难不成你的脚香啊！

C（看苗头不对，立刻放下手中家书，上劝，）小A，刚才隔壁来找你，咱们去看看什么事儿。

B（可未等C说完，已开始反攻了）：虽然不是我家，可也不是你家。当然，我的脚怎能跟‘您’的比呢？‘贵脚’不仅‘香’，还‘香港’呢；不仅‘美名’

传众，‘美味’还传千里呢！谁敢比，谁能比呀！……也不注意点影响！

A（疮疤被揭，早已火冒三丈：）什么影响？你整天把滴水的湿衣服到处挂，每天半夜还用那漏音耳机听歌叫注意影响？每天大泡酸辣面，弄得满屋醋味熏天叫注意影响？

C（好容易插进一句。），算了算了，我们走吧！

B道：你以为你好啊，我们都忍了你很久了。整天唠唠叨叨像个老太婆，连睡着了也不安静；还爱插耳机，又是英语又是汉语，还有流行歌曲，咿咿呀呀吵得人心烦；晚上又爱点蜡烛，是有害我们健康的，另外万一出了事怎么办？我可以去学校告你！

C（顿时傻了眼，不知说什么，没想到矛头这么快就转了方向。

D（刚进门，也听得丈二和尚，一脸惊态。）怎么了……嗯，好臭……（说着未摘阳帽就去开窗，）我以为没开呢？

A有人整天乱放东西，自己那儿找不到又乱翻别人的，谁知你是什么意思？什么企图？

D那也比你好，成日不打水还老爱把别人的用空？难怪我常发现热水瓶水少了

C（脸红：）是我用的怎么了

B（静了很久，的猛然插到。流利地翻着白眼，露出鄙夷之色）又关你什么事了！，恶心，不过怎么从前没注意？

C（暗想。不知从哪儿冒出一团怒火，我大声嚷到：）够了！够了！别吵了！

E学妹们别吵了，一个寝室的没必要因为这点小事闹别扭，每个人都让一步不就没事了吗？

碰撞火花

1、同学们寝室发生争执起源是什么？

2、同学之间怎样做到宽容？（续写情景剧《温馨寝室我的家》）

体验与收获

寝室同学发生争执起源就是同学之间不够宽容，不够体谅。世界上没有相同的两片叶子，不要苛求别人符合自己的观点，金无足赤，人无完人；互相谅解，互相尊重，互相宽容是形成良好人际关系的基础，是得到真正友谊的前提。宽容，就是给别人一个理解自己喜欢自己的机会。生活中，不会宽容别人的人，是不配受到别人宽容的。宽恕不能改变过去，但它能拓展未来。要学会忍耐他人的错误，因为我们也有许多要别人宽容的缺点。宽容可以交友，当你可以以豁达光明的心地去宽容别人的错误时，你的朋友自然也就多了。让我们多一份宽容，让生活更轻松愉快，让我们有更多的朋友。宽容别人，就是解放自己，还心灵一份纯净。



群体反思

★学会宽恕别人，就是学会善待自己。仇恨只能永远让我们的心灵生活在黑暗之中；而宽恕，却能让我们的的心灵获得自由，获得解放。宽恕别人，可以让生活更轻松愉快。宽恕别人，可以让我们有更多的朋友。

★宽容是一种美德，它能化解一切仇恨，即使一个人做错了什么，但假如心是真诚的，我们就应宽容他，宽容是善待他人的最好方式是，不苛求不责怨，给别人也给自己一个机会，化干戈为玉帛，让爱充满在自己的周围。

★宽容是一种非凡的气度、宽广的胸怀，它能包容人世间的喜怒哀乐；宽容是一种高贵的品质、崇高的境界，是—个人有涵养的重要表现。在生活中学会宽容，你便能明白很多道理，才不会在做人、做事的时候迷失自我！

★宽容是忘却。忘记昨日的是非，忘记别人先前对自己的指责，要化解矛盾，只能依靠忍让和宽容。

★宽容是忍耐。同伴的批评、朋友的误解，亲人的反目，过多的争辩和，反击都不足取，惟有冷静、忍耐、谅解，让时间来证明自己的正确。生活中有许多事能忍则忍，当让则让，忍让和宽容不是怯懦胆小，而是一种坚强，是人生的一种智慧！是建立人与人之间良好关系的法宝。有这样这句名言：宽容是在荆棘丛中长出来的谷粒，能退一步，自然是海阔天空！

★宽容是潇洒。淡泊以明志，宁静以致远。宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。潇洒就是举重若轻，大智若愚，大巧若拙。宽厚待人，容纳非议，是事业成功、家庭幸福美满的必由之路。

★谁若想在困厄时得到别人的帮助，就应该在平时宽以待人。人的一生中，会遇到很多坎坷。当人们身处逆境，没有援助之手，就只能接受命运的“煎熬”，就像一团烈焰，在心中燃烧，却没有能灭火的水；或者像在茫茫的沙漠中，寻找不到生命的绿色。如果我们能放弃平日的成见，宽容对方无意中犯的 error，原谅对方偶尔的冲动，一道美丽的彩虹就会在我们彼此的心中架起。

★彼此说些道歉或原谅的话，我们就不会再为一些鸡毛蒜皮的小事斤斤计较，就不会成为心胸狭隘、小肚鸡肠的人！

★宽容，是人与人交往的一种艺术，一种接人待物处事的态度，是一种修养，一种度量，一种成熟，一种境界，一种精神。人心不是靠武力征服的，而是靠爱和宽容大度征服的。

★“虚心竹有低头叶，傲骨梅无仰面花。”懂得欣赏别人，懂得“尺有所短，寸有所长。”做一面善于发现别人优点的镜子，把装着自己缺点的大袋子放在自己眼前，经常反省自己，完善自我。

★“想交没有缺点的朋友，就永远没有朋友。”

★总认为自己十全十美、没有任何毛病、自以为是的人，大家对他敬而远之。最终，他失去友谊，失去快乐。



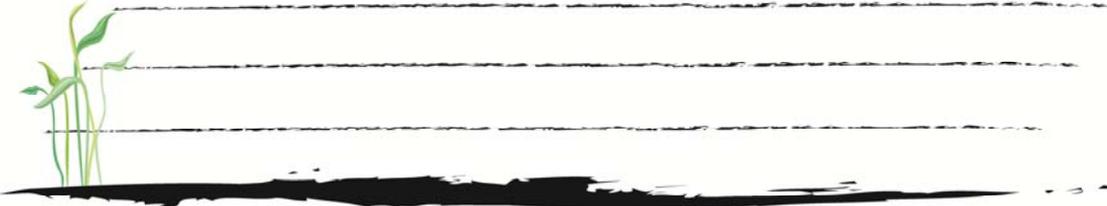
有道是：“海纳百川，有容乃大”。大家想真正拥有宽容的美德吗？从现在开始努力，请记住：宽容是一种修养，是一种品质，更是一种美德。希望通过这次班会让大家开始懂得去珍惜友谊，学会宽容，快乐生活。一位哲人说过一番耐人寻味的话：天空收容每一片云彩，不论其美丑，故天空广阔无比；高山收容每一块岩石，不论其大小，故高山雄伟壮观；大海收容每一朵浪花，不论其清浊，故大海浩瀚无比。哲人之言无疑是对宽容最生动直观的诠释。

宽以待人是中国的传统美德，宽容具有强大的感化力，俗话说：“宰相肚里能撑船”，就是对宽容气量的赞美，人与人之间能宽容相处，我们的生活将更加美好，希望同学们今后都能做到“以律人之心律己，以恕己之心恕人”，共创和谐快乐的班集体。



活动反馈

宽容的具体做法



拓展资料

经典故事

《仇恨袋》

古希腊神话中有一位力大无比的英雄叫海格力斯，有一天他在山路上行走时，发现路中间有个袋子似的的东西很碍脚，便朝它踢了一脚，谁知那东西不但没有被踢开，反而膨胀起来，海格力斯有点生气，便狠狠踩下去想把它踩破，哪知那东西又膨胀了许多。海格力斯恼羞成怒，操起一条碗口粗的木棒很砸下来，那东西竟然加倍的膨胀，最后大得把路都堵死了。一位圣人路过，连忙对海格力斯说：“朋友，快别动它，忽略它、离开它远去吧！它叫仇恨袋，你不犯它，它便小如当初，你的心里老记着它，侵犯它，它就会膨胀起来，挡住前进的路，与你敌对到底！”

《误会》

早年在美国的阿拉斯加有一对年轻的夫妇，妻子因难产而死，留下了一个孩子。年轻的父亲因忙生活照顾不了孩子，就训练了一只狗，这只狗聪明伶俐能照顾孩子，它可以咬着奶瓶喂奶给孩子喝，抚养孩子。有一天，主人出门了，叫它照顾孩子。他到了别的乡村，因欲大雪当日不能返回。第二天赶回家时，狗立即闻声出来迎主人，主人一看屋子里到处是血，床上也是血，孩子不见了，只有满嘴是血的狗在身边，他以为狗性大发吃掉了孩子，大怒，拿起菜刀把狗劈死了。之后，忽然听到孩子的声音从床下传出来，于是抱起孩子，身上虽然有血但没有受伤。他很奇怪又去看狗，发现狗腿上的肉没有了，在屋子的角落里还有一只死

去的狼，嘴里竟然还咬着狗肉。他恍然大悟，但一切都太迟了。

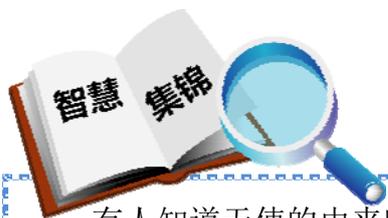
《我们需要宽广的胸怀》

这是一个从越南归来的美国士兵的故事。他从旧金山打电话回家，告诉他们：“爸、妈我回来了，另外我还想带一个朋友一起回家”。父母很高兴，儿子又继续说到：“不过，我的朋友在越战中受了重伤少了一只胳膊、一条腿，现在没有别的去处，我想让他和我们一起生活”。“儿子，我很遗憾，不过或许我们可以帮他找个安身之处”，父亲又接着说：“儿子，像他这样的人会给我们的生活带来很多的麻烦，我们还有自己的生活，我建议你先回家，然后忘掉他，他也能有自己的生活”。儿子无声的挂上了电话，几天后，父母接到旧金山警局的电话，告诉他们的儿子已自杀，于是伤心欲绝的父母飞往旧金山，在警方的带领下辨认儿子的遗体，那的确是他们的儿子，但令他们惊讶的是儿子居然只有一只胳膊和一条腿。

《钉子的故事》

一个男孩脾气很坏，于是他的父亲给了他一袋钉子，并告诉他：每当他发脾气时就钉一根钉子在后院的围篱上。第一天男孩钉了37根钉子，慢慢地每天钉下的钉子少了，终于有一天，这个男孩再也不会因失去耐性而乱发脾气了。他高兴地去告诉父亲，他的父亲说：“你真了不起，孩子！那么从现在开始每当你能控制自己的脾气时，就拔出一根钉子。时间一天天过去了，有一天男孩告诉父亲他把所有的钉子都拔出来了，父亲握着孩子的手来到后院，指着那些围篱上的洞说：“我的孩子，你看看这些篱墙上的洞，它们将永远无法恢复原样，我们生气时说的话就像这个钉子留下的疤痕，对人的伤害永远无法抹去。”

第十五课 用生命托起生命



有人知道天使的由来吗？传说天使是赐福人类的少女，是纯善的化身，她不能容忍恶的存在。白衣天使是善良的，美丽的劳动者的化身，是帮助别人的使者；是人们精神信仰的寄托，是人类生命的保护神。在中华民族的大地上，有一位南丁格尔式的白衣天使，她用爱心托起了无数儿童妇女的生命，她的名字叫林巧稚。



活动说明

【活动主题】 用生命托起生命

【活动目的】

1. 学习林巧稚的医学生涯的故事，了解她为医学事业贡献的事迹，让学生懂得呵护生命是护士的天职。
2. 通过学生讲述林巧稚医生，全心全意为患者服务，工作认真负责、精益求精和科学求实的故事，让学生明白，救死扶伤是白衣天使应有的责任。

【课时安排】 2 学时

【课前准备】

1. 让学生上网搜集关于林巧稚的故事及相关资料
2. 下载电影《大爱如天》
3. 排练故事表演《林巧稚》

【活动设计】

步骤一 学习林巧稚高尚医德，树立大爱精神

通过观看影片《大爱如天》，学习林巧稚高尚的医德，救死扶伤，发扬人道主义精神，做一名优秀的医护生。

步骤二 学习林巧稚精湛医术，承担天使使命

通过学习林巧稚事迹，学习林巧稚高明的医术，掌握扎实的专业技能，做一名优秀的医护生。

步骤三 学习林巧稚爱岗敬业，争做优秀护士

通过自编自演小品《林巧稚》，学习林巧稚爱岗敬业、无私奉献，努力学习专业知识，做一名优秀的医护生。

人生感悟

爱能使伟大的灵魂变得更伟大。

——席勒

作为一个医生，一举一动都要为病人负责。作为一个护士，一言一行都要从病人的利益出发。

——林巧稚

内容与过程

导入——展示林巧稚奉献医学事业的照片



都是我的孩子



精心护理

这是一位潜心研究中国现代妇产科学的女院士；这是一位为医学事业奋斗一生，接生 5 万多名婴儿，而身边没有自己孩子的伟大女性；这是一位把毕生精力全部奉献给中国妇产科学事业而终身未嫁的女医生。今天，我们共同走进这位被人们誉为“万婴之母”，用生命托起无数个生命人的心田。

活动过程

步骤一 学习林巧稚高尚医德，树立大爱精神

林巧稚（1901—1983），医学家、中国妇产科学的主要开拓者之一。她是北京协和医院第一位中国籍妇产科主任及首届中国科学院唯一的女学部委员（院士）。林巧稚一生亲自接生了5万多婴儿，在胎儿宫内呼吸，女性盆腔疾病、妇科肿瘤、新生儿溶血症等方面的研究做出了贡献，是中国现代妇产科学的奠基人之一。

下面请同学们观看电影《大爱如天》，影片讲的是我国20世纪中叶著名的妇产科医生林巧稚的故事。



每次查房，她那镇定的目光，温柔的微笑，轻缓的手势和宁静的语调，仿佛是一缕阳光，一阵清风，顿时让紧张的产妇产们踏实下来。她每次拿起听诊器都必定在手掌里暖热后才伸向患者；她每一次病床前的询问，都是对患者的慰藉。她送小衣服给产妇，为侄女熬甜茶——她关心爱护所有的人。正像她说的：“我没有做过母亲，但母亲的事我做的不少。”林巧稚是用伟大的爱和悲悯的情怀保护、拯救着妇女的健康，迎接着一个一个小生命的诞生。



催人泪下

同学们正在聚精会神地观看电影《大爱如天》，看到感人的地方，有的同学潸然泪下。林巧稚的事迹感动着、鼓舞着、激励着同学们。

镜头一：中国医疗史上的特蕾莎修女

1929年，林巧稚从协和医科大学毕业，并且获得了文海奖，除了那张证明你是本届毕业生的十六个博士中分数最高的证书外，还有四百元的奖金，可是上帝在赋予她一个称号的同时，又让她面临着另外一个极为艰难的选择。

“祝贺你啊！得到了这份工作”协和的一位美国领导说。

林巧稚看了看合同皱起了眉头。

“怎么了？”美国领导说。

“这条规定，雇员如果结婚生子将视同解除合约。”

“是的有问题吗？”美国领导说。

“也就是说如果在这工作我将永远不能成家吗？”林巧稚说。

“我很理解你，但是我们在美国也有同样的规定。你看女性获得工作地位本来就很难，你也可以现在放弃或再考虑一下”，美国领导说。

“不用了，我接受这份工作。”林巧稚答道。

20世纪上半叶，职业女性崭露头角，却仍备受歧视。协和以开放的心态接纳了女性，也为她们设置了一道不尽人情的门坎：担任住院医师的女性，一旦结婚自动解聘，女护士如果结婚必须辞职。也许，这既是门坎，也是考验。坚定的理想和虔诚的信仰，支撑老协和和女医护人员以殉道者的姿态，做出常人难以做出的牺牲。她们大多终身未婚，将自己嫁给了医疗事业。她们是中国医疗史上的特蕾莎修女。“万婴之母”林巧稚，就是这样一个代表。她终身未婚，却拥有最丰盛

的爱；她没有子女，却是最富有的母亲！

镜头二：“她是看病，不是看人”

有一天，林巧稚的诊室来了两个穿灰布制服的妇女。身着朴素制服的她们挂的却是特等号。大家都知道，协和妇产科的特等号要比普通号贵十倍。对一般家庭来说，堪称一笔很贵的花销了。

“这是你们的号吗？”林巧稚问道。

“是的，是我挂的号。”年长的女人答道。

“以后再来看病，别挂这种号了。这要多花许多钱。我也看普通门诊，都是一样的，只不过多等一会儿。”林巧稚解释说。

两个女人离开之后，有人问林巧稚：“您知道找您看病的是谁吗？”

林巧稚不在意地轻轻摇了摇头。每天要接待许多病人的林巧稚，一心为病人解除痛苦，关心的是病情，却从不关心她们的来历，更不在意她们的身份和地位，记不住她们的姓名。

“她是周恩来总理的夫人！”

“是吗？总理夫人？”林巧稚赶紧找来病历一看，邓颖超。

朱德夫人康克清在一篇回忆林巧稚的文章中写道：“她看病有个最大的特点，就是不论病人是高级干部还是贫苦百姓，她都同样认真，同样负责。她是看病，不是看人……”

镜头三：产科医生是离产妇最近的人

有位产妇在生产时，撕心裂肺的呼叫，一位年轻的医生对产妇说：“叫什么叫，叫什么叫，怕疼别结婚、生孩子，想叫出去叫去，叫完了再回来生，哭吧、喊吧、叫吧，哭完再生。”林巧稚主任看见了对那位医生说：“你没有资格为她接生。”然后亲自为这名产妇接生。事后那名年轻的医生向林主任认错，林主任说：“你是错了，你知道吗？产妇把自己和婴儿两条生命交给你，你是离她最近的人，是唯一能够帮助她的人，分娩的痛苦是常人难以忍受的，孕妇的恐惧、激动，这个时候最需要你的指导，需要你的亲切体贴的语言，而你怎么能够那么大声地申斥她呢？面对她们你甚至没有权利说你累你困，一个好医生不仅学会治愈病人，也要学会帮助病人、安慰病人，去向产妇认错，真诚地向她道歉。”林主任把她亲手缝制的婴儿小衣服拿给那位年轻医生，让她送给产妇。

碰撞火花

观看了电影《大爱如天》，了解了林巧稚的事迹，谁能说说我们从林巧稚的身上可以学习什么精神呢？你有什么感受？

体验与收获

林巧稚大夫她处处把病人当人，当亲人令我们感佩。她和蔼的面孔、亲切的话语，急病人之所急，想病人之所想的林巧稚出现时，激起我们内心深处难得的感动。

自她走上工作岗位到临终前夕，心中装着的只有妇女、儿童的安危。在生活和事业两者不可兼得的条件下，她选择了事业，为事业终身未婚。

直到晚年病重、身体极为衰弱，林巧稚还坚持工作。家人和学生劝她休息，她说：“上帝如果让我继续生存在这个世界上，那么，我存在的场所便是在医院病房，我存在的价值便是治病救人。”她虽然早已不是住院医师，但她要求值班医生和护士，只要病人出现问题，即使是半夜也要马上通知她，否则她会生气批评。林巧稚曾说过，“我的惟一伴侣就是床头那部电话。”



畅谈感受

学生谈观看电影《大爱如天》后的感受，学习林巧稚高尚的医德，救死扶伤，发扬人道主义精神，做一名优秀的医护生。

步骤二 学习林巧稚精湛医术，承担天使使命



爱每一个宝宝

1962年，林巧稚（左）在国内成功地抢救了第一例患新生儿溶血症的孩子，家长给孩子起名“协和”，以表达对林大夫的感念。

镜头一：成功填补我国在“新生儿溶血症”空白的病例

1962年初，包头一个女工寄一封求救信，信中说，她已生了4个孩子，但每个出生后不几天就全身发黄死去。现在是第5个，已怀孕7个月她抱着一线希望求救孩子一命。

林巧稚毅然接收了这个孕妇。待孩子生下来时，果然出现上述症状。这是典型的“新生儿溶血症”，病因是父母血型不合。林巧稚和她的治疗小组，勇敢地充当了第一个向这种病冲击的集体。他们采取给婴儿换血的方法，把脐静脉切开，抽出病血，注入新鲜血，终于救活了这个孩子。

在此之后，他们又先后做成了几十例“新生儿溶血症”病例，填补了我国在这一妇产科学上的空白。

镜头二：“我是医生，眼下能做的就是全力去抢救！”

那是一个圣诞节前的平安夜，忙碌了一天的林巧稚刚查完房回到值班室，打算小憩会儿。突然，她看见急诊的灯亮了，林巧稚迅速跑到急诊室。只见病床上躺着一个20多岁的女子，面色苍白，皮肤湿冷，已经处于半昏迷状态。林巧稚判断病人为宫外孕，需要马上手术，否则会有生命危险。在主治医生不能及时赶到的情况下，林巧稚毅然走向了手术台。

无影灯下，林巧稚站在手术台上，全神贯注，仿佛全世界都不存在了，眼睛里心里只有这位病人……清创、整理、缝合、包扎，一切都进行得有条不紊。血压回升，体温回升，脉搏逐渐恢复正常，生命体征又重新活跃起来。

碰撞火花

1. 林巧稚事业成功，不仅是她有高尚医德，更重要的是她有精湛医术，我们应当怎样向她学习？
2. 林巧稚是怎样提高精湛医术的？

体验与收获

林巧稚在面对一个几乎被所有同事、顶尖专家认定只能以切除子宫、舍弃胎儿为治疗方案的妇女时，林巧稚既尊重科学，更尊重人性，尊重病人对于获得孩子的近乎痴狂的渴望，尊重病人可能在那个年代因没有为男家添丁而失去尊严的诉求，大胆质疑，谨慎论证，细心手术，终于让事情圆满解决。

在面对内蒙古那个祈求林巧稚“死马当成活马医”的绝望家庭时，林巧稚因当时国内外还完全没有成功案例而婉拒时，竟然食不甘味，终于在大爱的支撑下，以精确的计算成功施行了首例换血手术而解决了溶血性生育难题。林巧稚的成功，是精湛医术的胜利、是大爱的胜利。

通过学习林巧稚的事迹，我们要向林巧稚大夫学习，继承林巧稚遗志，弘扬林巧稚精神，竭尽全力除人类之病痛，助健康之完美，维护医学之圣洁与尊严。救死扶伤，不畏艰辛，执着追求，永不言弃，为祖国医疗卫生事业的发展和人类的身心健康奋斗终生！

步骤三 学习林巧稚爱岗敬业，争做优秀护士

活动（一）故事剧《林巧稚》



感受生命

同学们自编自演的故事剧《林巧稚》。林巧稚曾说：“我一生最爱听的声音

就是婴儿的第一声啼哭，这些哭声让我感受到生命的奇妙，感受到作为医生的自豪，也体会到了作为母亲的快乐。”

为了倾听这美妙的声音，为了她深深爱着的妇产事业，她放弃了婚姻、家庭和作为母亲的权力，用自己的青春和生命践行了“爱病人胜于爱自己”的诺言。

表演一：

1927年7月，林巧稚以优异的成绩从厦门女子师范学校毕业。父亲问她：“毕业后打算做些什么？”林巧稚说：“我要考协和医科大学。”“协和医科大学？”父亲怔住了。当时，协和医科大学是医学界名望最高的学府，8年才能毕业，同年8月，林巧稚到上海参加考试。考试中途，一个女友突然晕倒了，林巧稚毅然放下未完成的试卷去照顾女友，因而没完成考试。回家后，她难过地说：“我可能考不上了。”父亲告诉她：“在人生的考场上，你很优秀，因为你懂得关心人，懂得爱人。不论当医生还是从事其他行业，你都具备了条件。”父亲的话给了林巧稚很大的安慰。一个月后，林巧稚意外地收到了协和医科大学的录取通知书。原来，主考官被她的牺牲精神以及卷面上所展现的才华所感动，破格录取了她。毕业后，林巧稚留在了协和医院，成为协和第一位毕业留院的中国医生。

表演二：

林巧稚大夫曾经接生过的孩子念林，五六岁的样子，来看望林大夫，对她说：“长大也想当医生，当妇产科医生。”

后来念林长大了，医科大学毕业了，要来协和医院实习，来看望林巧稚主任。

当念林要第一次做手术时，林主任对她说：“病人是第四次做手术了，承受力已经到了极限，这次你一定要把她治好，是不是有些紧张？要记住三点：第一细心、第二细心、第三还是细心。病人的盆腔粘连比较严重，手术会导致大量出血，稍有不慎还有可能损伤到其他器官，祝你成功！”

表演三：

1949年的一天，一位特殊的病人让林巧稚着实犯了愁。

她结婚6年一直没有怀孕，现在终于怀孕三个月了，因为有轻微出血，害怕保不住孩子来到协和就医。检查的结果初步怀疑是恶性肿瘤。

按照惯例，这种情况必须尽快手术，切除子宫，以保全患者的生命。这样做，不但婴儿不保，患者失去了子宫就再也没有生育的能力了。原来她的丈夫是独子，婆婆对她婚后一直没能怀孕极其不满，曾多次劝儿子再娶，为此她一度轻生……现在终于怀孕了，董莉无论如何也不愿意失去腹中仅三个月的孩子。

为此，林巧稚翻阅了大量的资料，反复研究董莉的病理报告。只要有一线希望，就要保全大人和孩子两条性命。

为此，林巧稚组织了专家会诊。专家的意见是一致的，及早手术，是对病人生命负责的最佳方案。放在林巧稚案头的手术方案，静静地躺了半个月，她始终没有签字。

无数次翻看病历，无数次艰难的思考之后，林巧稚做出了决定：暂不手术，但进行了精心护理和照料。

在预产期到来之前，林巧稚决定为董莉剖腹产，手术顺利，一个6斤重的女婴啼哭着来到人世。

当董莉抱着来之不易的婴儿出院时，她体内的肿物自然消失了。当时医学界对这一现象还没有理论。几年后，国外医学界得出结论，董莉宫颈内的肿物是一种特殊的妊娠反应，被称为蜕膜瘤，具有瘤的形态，却不是真正的肿瘤。

将产妇和婴儿放在首位，而不去考虑自己需要承担的风险，是林巧稚作为医生的一种思维习惯。

碰撞火花

1. 通过扮演林巧稚并讲她的故事，对你的人生有什么启示？
2. 你要学习林巧稚哪些优秀品质？（回答问题）

体验与收获

林巧稚精神永远是我们的宝贵财富。今天，重温林巧稚的点滴历史，就是为了更好地缅怀她的光辉业绩，继承她开创的事业，学习和弘扬她的伟大精神。林巧稚对国家、对人民的真情大爱，对工作始终如一的满腔热忱将始终影响着我们这个时代人的价值观，激励着白衣使者为人民的健康幸福多作奉献。

我们选择护理专业的信念要坚定，林巧稚是我们学习的榜样，她的不朽精神更是大家为成为优秀护士而不断奋斗的动力，一定要刻苦钻研护理专业技术为了人民的健康事业而努力。



群体反思

★在这部影片中，最让我感到温暖的应该是主人公林巧稚的笑容，她的笑容是最为美丽的、最为温暖的、最能给人以战胜病痛力量的笑容，在无数次给病人检查身体时、在无数次的手术台上、在和她的亲人相依相偎的日子里、在文革那样黑白颠倒的年代命运不公的年代、在鼓励年轻的医生时、甚至到了她生命的最后的时刻，依然让我们忘不掉的是她慈爱的笑容！

★我敬佩她的勇气。在那样一个年代，她能够放弃一个女人应该去享有爱和家庭的权利，这不仅是在当时，就是在现在这样开放的时期也是需要勇气的。

★我认为如果没有她当时的牺牲，在以后协和的历史上或许就没有她林巧稚的名字，在中国的医学界特别是在妇产科的医学史上很多的疑难杂症或许就解决不了。

★我敬佩她的魄力。看过影片的人无不为其执著的医学精神所感动，影片主要有两件事来反映她的这一品质，一是一位患有子宫癌的女患者，正是因为她的坚持，才没有让一个生命从这个世界上消失；二是一位内蒙的患者，也是因为她的坚持才让她在前四个孩子夭折的情况下保住了第五个婴儿。

★我对她的换位思考法很赞同。在每一次和病人的接触中，她都能以温暖的话语去化解病人精神上的病痛，在治疗一位患有子宫癌的女患者和内蒙古患者时，她不仅仅从病人的身体病痛中去理解病人，而且她还站在社会和女患者在家庭中的位置区为她们着想。

★我钦佩她严谨的医学态度。在遇到一些医学难题的时候她从未想到过要放弃，而是全力以赴的去解决问题，这恐怕应该是值得很多人学习！其实，这在其他行业中的严谨的态度也非常值得提倡！影片中也让我们体会到了做为母亲的不容易，影片中产妇那撕心裂肺的疼痛，让我们对母亲的一种敬畏之情油然而生，我们要感恩我们的父母。

★德艺双馨薪火传，杏林春色意阑珊，我想，将“医”字拆开，大概就是告

诉我们：既然选择了远方，便只顾风雨兼程，朝着一个方向，背上行囊，矢志不渝地，走下去……



这次主题班团会后，同学们学习更加努力了，做事更加有责任心了，更加遵守纪律了，真正做到了“苦学、思学、好问、求实”。

他们决心今后要弘扬林巧稚、南丁格尔救死扶伤、敬业奉献的崇高精神，要尽职尽责，严谨工作，周到服务，保证医疗安全。以自己的真心、爱心、责任心对待所有的病患。用心、用爱、用微笑为生命注入永远的光芒和希望。



活动反馈

天使的心灵



拓展资料

林巧稚语录

★我是一个大夫，大夫有大夫的道德，我怎么能见死不救能治不治！

★我愿为年轻同志当铺路的石子，向上的梯子。你们就大胆的踩着我的肩头上吧！

★单有对病人负责的精神还不够，还要掌握精湛的医术。没有真本事，病人会在你的手术刀下断送生命。

★对一个人来说，生命是最宝贵的。而现在这个人对你说，我把生命交给你，那么你还说什么呢？你冷？你饿？你困？

★作为一个医生，一举一动都要为病人负责。作为一个护士，一言一行都要从病人的利益出发。

★我一闲下来就会感到寂寞、孤单，生命就会完结。

★我随时随地都是值班医生，无论是什么时候，无论在什么地方，救治危重的孕妇，都是我的职责。

第十六课 不败的花季



在美国有一个流浪的女孩成功考取了哈佛大学，她出生于贫民窟，却拥有世界上最阳光的笑容，她就是感动全美的“奇迹女孩”她的名字叫丽兹。她向我们展示了一个坚强的人生，一个拥有无数可能的人生。她出生在美国社会最底层的家庭里，父母吸毒，让她小小的年纪品尝了生活的各种艰辛，在她最饿的时候甚至吃过垃圾箱里的食物。即使父母给予她很少的关爱，她却深爱着自己的父母。你想知道这个女孩的故事吗？



活动说明

【活动主题】 不败的花季

【活动目的】

1. 通过莉兹的故事，让学生懂得在面临生活困境的时候，要去选择积极的生活态度，因为生活存在很多种可能，只要自己努力向上，一定会有回报。
2. 通过《哈佛风雨路》的电影片段，认识到人生不是一成不变的，一个人的出身不能决定他（她）的命运，命运的主宰者是自己；时刻提醒自己感恩，要有仁爱之心，世界才可以变得更加美好；
3. 通过讨论，认识到人生的路在自己的脚下，不要把苦难当作不去把握机遇的借口，未来的生活靠自己，不能靠任何人。

【课时安排】 2 课时

【课前准备】 在网络上下载观看电影《哈佛风雨路》

【活动设计】

步骤一 讲故事 流浪女孩考进哈佛大学

步骤二 看电影《风雨哈佛路》的片段

片段一 出身不能决定命运：从逛哈佛到进哈佛人

片段二 毒品环境下的童年：依然爱父母

片段三 感谢“流浪”：让我放弃抱怨，努力不停向前

步骤三 通过《风雨哈佛路》经典台词 感悟人生

人生感悟

想象你自己对困难作出的反应，不是逃避或绕开它们，而是面对它们，同它们打交道，以一种进取的和明智的方式同它们奋斗

——马克斯威尔·马尔兹

内容与过程

导入——图片故事



丽兹的父母吸毒，她常常到垃圾箱里找食物吃

现在的利兹专门帮助身处困境的年轻人

莉兹·默里父母吸毒，家境极度贫寒，最饿的时候姐妹俩去翻过垃圾箱，甚至两个人以一支牙膏作为晚餐。

在她幼小的心灵里是希望自己可以成为一个好学生，她衣衫褴褛，身上总有一股怪味，同学们对她避之唯恐不及，莉兹为了逃避同学的嘲笑，开始逃学。在莉兹 11 岁的时候，莉兹的母亲查出了艾滋病，就在 1996 年圣诞节前夜她的母亲死了。

活动过程

步骤一 真实故事 流浪女孩考进哈佛大学



丽兹的妈妈因为吸毒去世，她躺在母亲的棺材上思考自己的人生

母亲的死亡让莉兹重新思考人生的意义，她不想重复父母的人生，她要改变命运，所以决定重回校园，在学校里她用二年的时间完成了四年的课程，所有的课程都是 A。但是没有人知道，莉兹的父亲由于吸毒不能交房租被送到了福利院，莉兹是一个真正意义上无家可归的女孩，在这两年里她在学校的走廊完成作业，有时在地铁站和公园睡觉，完成高中学业，2000 年获得《纽约时报》颁发的全额奖学金，进入哈佛大学。

碰撞火花

结合自身处境对比莉兹的处境谈谈你的想法

体验与收获

到底是什么造就了不同的人生？这是现在社会最热门的话题。在看了《哈佛风雨路》之后，我们每个人应该扪心自问，你的生活比莉兹糟糕吗？当你遇到困难后，你尽力了吗？在人生的每一次挫折和逆境之时，并不是苦难打败了我们，而是我们自己首先认为自己做不到。人生的不同应该是选择的不同，在每一个人生的十字路口，我们总会给自己太多的退路，让我们在苦难面前低头认命，让我们忘记了要全力以赴的前进，失败后我们又得到太多的安慰，似乎因为别的原因我们的失败是理所当然的。我们都忘记反问自己“为什么我不能做到”。其实命运的选择就在自己的手中，当遇到困境与挫折时，你选择放弃，你就选则了放弃希望，如果你选择勇往直前面对它，你会看到其实人生的困境也是那么不堪一击。准确的说，莉兹通过自己的努力改变了人生轨迹，因为她拥有常人缺少的勇气和力量，所以同学们要记住挫折和逆境不是用来害怕的，而是用来改变的。

步骤二 看电影《风雨哈佛路》电影片段

片段一 毒品环境下的童年，依然感恩父母

利兹的父母都是瘾君子，正是因为他们的吸毒导致了利兹的童年及其痛苦，莉兹在接受采访时回答“我既不感到痛苦也不感到愤怒。如果可能，我愿意放弃我所有的一切，来换取我家庭的完整”。在她的心里始终相信他的父母依然是爱她的。她认为，人的一生无法割断童年，童年的记忆会伴随自己成长，重要的是从往事的经历学到人生的道理。

片段二 出身不能决定命运：从逛哈佛到进哈佛

在高中毕业前，莉兹的老师带着我和其他9名学校最优秀的学生来到哈佛校园，站在哈佛校园，她又一次问自己“这些人和我有什么区别吗？为什么他们能够在这里学习？是命运还是因为他们的出身？人的出身真的有很大区别吗”？如果不是出身又是什么造就了不同的人生呢？

片段三 感谢“流浪”，让我放弃抱怨，努力不停向前

当回答记者提出的“你曾经睡在街上，流浪，你有没有觉得自己很可怜”这一问题时，莉兹说：“我为什么要觉得可怜，这就是我的生活。我甚至要感谢它，它让我在任何情况下都必须往前走。我没有退路，我只能不停地努力向前走。我为什么不能做到？我的人生之路走到今天，下一步是要为更多的人服务，我愿意去帮助他人，倾听他们的心声并尽我所能来帮助他们。这是我的人生目标，每一个人都有他的人生追求，重要的是这种追求是来自你的内心。我会记住妈妈曾同我说的一句话，生活并不会停留在那等候每一个人，你的生活永远都不会晚，生活之路就在你的面前、你的脚下”。



利兹决定继续上学，改变人生

碰撞火花

莉兹在经历了生活的艰辛之后，为什么选择考入哈佛大学？

体验与收获

莉兹很小就开始了流浪的生活，她在人生最低谷的时候甚至靠偷窃维持生活，但是莉兹最终选择了积极生活的状态。莉兹面对现实少了几分无用的抱怨，而是增添了几分面对困难迎难而上的信心，她看到生活中有很多事情是不能选择的，却是可以改变的。当她看到母亲去世后，只有一口简单的棺木，没有葬礼仪式，没有墓碑，在母亲下葬前她蜷缩在母亲的棺木之上，没有嚎啕大哭，而是静静的思考。那一刻，她清醒的认识到，要么自己的人生像母亲一样，要么就要改变。她最终选择了改变现有的生活，通过知识改变自己未来的命运。当第一次站到哈佛的学的校园时，莉兹意识到，这里才是她应该来的地方，最终凭借两年的艰辛学习如愿以偿，实现自己的梦想，改变了自己的人生轨迹。艰辛的生活对弱者而言就是万丈深渊，而对强者来说那就是一块通往成功的垫脚石。

步骤三 课堂探究

《风雨哈佛路》电影中的经典台词

1. 在这世上我孤独无助，一个十六岁的人只有八年级的水平，你会顺着螺旋下降到一个更糟的地方。那一刻我明白了，你得做出选择。我可以为自己寻找借口对生活低头，也可以迫使自己创造更好的生活。

2. 为什么不能是我这种人，他们有什么特别之处，是因为他们的出生？我尽力拼搏，不让自己沦落到社会底层，如果，如果我更加努力呢？

3. 就算你是世界上最差劲的妈妈，就算在世人的眼里你是人见人怕的瘾君子，妈妈，我依然那么爱你。如果可能，我愿意放弃我所有的一切，来换取我家庭的完整。

4. 我觉得自己很幸运，因为对我来说从来就没有任何安全感，于是我只能被迫向前走，我必须这样做。世上没有回头路，当我意识到这点我就想，那么好吧，我要尽我所能努力奋斗，看看究竟会怎样。



莉兹通过勤奋的学习，考上了哈佛大学

5. 我觉得有些人只对生活的艰苦灰心丧气，因此把时间都浪费在灰心丧气里，还把这称之为愤怒，拒绝用全面的眼光看到这种困境。

6. 我为什么要觉得可怜，这就是我的生活，我甚至要感谢它，它让我在任何情况下都必须往前走。我没有退路，我只能不停地努力向前走。

7. 生活的残酷会让人不知所措，于是，有人终日沉浸在彷徨，迷茫中，不愿意睁大双眼看清形势，不愿去想，是那些细小的因素累积在一起，而造成这种局面。

碰撞火花

问题：请选一句最震撼你心灵的台词，并说出原因？

体验与收获

感恩应是一个人首要的特质，正如莉兹自己所说，感恩是从记事起就深深地根植于她的内心。今天她以一个成功者的姿态站在演讲台上，但是她依然感激所有帮助过她的人。不论环境如何，莉兹都选择积极思考人生价值，不会站在原地去抱怨生活，正确的选择自己未来的人生之路。她的执著、不向命运屈服、坚强的意志和不断地进取的精神，鼓舞了成千上万的人。我们从这个女孩的身上看到了如何跨越艰难与困境的一种精神、一种面对人生自我选择的动力。



群体反思

★《哈佛风雨路》的这部电影的确震撼每个人的心灵，莉兹的童年是悲惨的，几乎没有得到任何爱和教育，但是莉兹的内心是强大而又充满阳光的，她不去抱怨生活的不容易，不去抱怨父母的无能。在她的内心依然深爱着自己的父母，深

爱着那个家。当她意识到如果自己不改变，自己的人生就会重复父母的生活，所以她坚持不懈的努力，克服了很多困难，最终拿到了哈佛的大学的奖学金。

★看过电影，开始审视自己的生活，开始向往、想要成为莉兹那样一个人。人的命运是可以改变的，只要有梦，有行动，乐观的面对现实，最终我们一定可以实现梦想。让我们以心目中的那个莉兹为动力、为榜样，用乐观、积极的生活态度和顽强不懈的意志诠释生命。

★我们也许从来没有像莉丝一样到了无路可退的境地。在生活中，我们缺乏的仅仅是需要改变自己的勇气和力量。扪心叩问，活在 21 世纪的我们，是活在享受和万千宠爱的家庭里，可我们却怎么也不满足自己所拥有，而是不停的扩大自己的欲望，贪婪的从家人、从别处索取更多。甚至为此不择手段或是怨天尤人。而《风雨哈佛路》会使我们如莉丝一般，勇敢的走出阴霾、走出属于自己的未来。

★漫漫的人生路上，每个人都会迷茫，会感伤，也会恐惧，但这不妨碍我们勇敢地向前进。每次想到丽丝，我都有说不尽的感动与震撼，没有依靠的黑暗生活，不仅没有摧毁她的意志，反而成就了她的辉煌，正如她所说的那样，其实在很多时候，挫折并不是不幸，而是变得更好的契机。

★当我们遇到挫折与困难的时候，不要为自己找理由去逃避。因为逃避不能改变不幸，而是要抓住这个不幸，竭尽自己所能来改变它，或者说是改变自己呢？其实，回顾过去，很多时候，我们感激生活中的挫折，因为正是这些挫折让我们改变、进步、长大、成熟……在苦难面前，不要脆弱地等待安慰，不要以为世界会随你的意志而改变，因为别人的意志比你强大得多。

★我们的确是很自私的一代，父母为我们提供了很好地物质条件和学习环境，但是我们从没有好好思考为什么他们这样做，很少去感恩，甚至对父母的唠叨厌烦。这个电影让我明白，无论家庭条件如何，父母都是爱着自己的子女的，我们要爱自己的爸爸妈妈。

★有时会因为家庭条件的不好去抱怨父母，拿自己的家庭和别人的家庭去比较，没有自己想过未来是靠自己的，自己可以改变生活。

★我很喜欢第一句话，“我可以为自己寻找借口对生活低头，也可以迫使自己创造更好的生活。”在生活中，我们喜欢找借口让自己去逃避苦难，面对失败，我们又会有为自己找理由开脱。时间久了，我们就只会抱怨，而不去思考是什么原

因造成的困境。莉兹用自己的实际行动证明了，不向命运低头，有信心战胜困难，改变自己的命运。

★我很感动于莉兹对母亲的爱，虽然妈妈没有给莉兹很好的生活，甚至是莉兹一直在照顾妈妈，但是她却依然深爱这妈妈，因为她知道妈妈是爱自己的子女，只是没有能力去改变生活。想想我自己的妈妈，她为我付出了的太多，而我总是从她那里索取，从来没有思考过母爱的伟大。

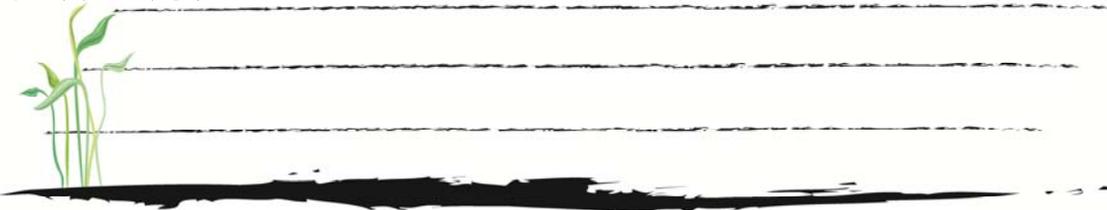
★父母对孩子的爱永远不会改变，我们要用自己的爱和努力去回馈父母。



这次班会结束后，我们每个人都应该好好反思人生，从莉兹的故事中觉悟到，人生是美好的，她的美好在于“她是不定的，她是可塑的，她最终的造型是由我们自己决定的”，只要我们肯努力，肯付出，就一定会有收获。

活动反馈

跌倒了 爬起来



拓展资料

励志名言

- 人的能量=思想+行动速度的平方。
- 你只有一定要，才一定会得到
- 当你没有借口的那一刻，就是你成功的开始
- 对于每一个不利条件，都会存在与之相对应的有利条件。
- 别把生活当作游戏，谁游戏人生，生活就惩罚谁，这不是劝诫，而是一规则！
- 生活中并不是全是艰辛和困难，它同时存在舒适与欢乐；就象我们经历的

季节，严冬过后是春天，风雪过后艳阳天。

●不为掌声的诠释，不为刻意的征服，只有辛勤的汗水化作追求的脚步，心中坚定的信念，脚下沉稳的步伐，你用行动诉说着一个不变的真理，没有比脚更长的路，没有比人更高的山，希望在终点向你招手，努力吧用你坚韧不拔的毅志，去迎接终点的鲜花与掌声，相信成功属于你。

●人生是一次航行。航行中必然遇到从各个方面袭来的劲风，然而每一阵风都会加快你的航速。只要你稳住航舵，即使是暴风雨，也不会使你偏离航向。

●加倍努力，证明你想要的不是空中楼阁。胜利是在多次失败之后才姗姗而来。

第三单元 大型活动与仪式

第十七课 无悔的忠诚

——庆祝教师节暨开学典礼



法国诗人曾经说过这样一句话“人生是人类共同的葡萄田，一起栽培，一起收获的处所”。然而，教师就是那葡萄田里的园丁，她无悔于默默无闻；她无悔于辛勤劳动；她无悔于汗流浹背；她无悔于快乐的付出。为什么？因为她热爱学生，热爱岗位，热爱三尺讲台，如同热爱自己的生命。究竟粉笔末中到底散发出了什么？老师们用行动告诉人们，那里只有忠诚。



活动说明

【活动主题】 无悔的忠诚（开学典礼）

【活动目的】

1、以教师节为载体,举行开学典礼仪式,让学生在热爱学校,热爱老师的氛围中,开始新的学习生活,有着特别重要的意义。

2、通过回顾学校历史,弘扬教师默默耕耘奉献的精神及往届学生成果展示和技能表演等活动,激发师生爱岗敬业,努力向上的精神风貌和使命感。

【时间安排】 90 分钟

【活动前准备】

- 1、做好活动方案,准备校史等会议资料
- 2、邀请老校友、已退休的老教师及各战线先进人物代表参加会议
- 3、做好视频资料及制作 LED 片



所有一切有益人类的事业中，首要的一件，即教育人的事业。

——卢梭

忠诚的高尚和可敬，无与伦比。

——埃勒里



内容与过程

导入——观看视频 教师主题升旗仪式《神圣的使命》

主持词：

今天是人民教师最幸福的日子，举国上下共同庆祝教师节，在这样一个值得欣喜的日子里，学校全体教师，用爱岗敬业的实际行动，庆祝了自己的节日，昨天清晨我们全体教师以“神圣的使命”为主题，举行了升旗仪式，请看大屏幕。（播放视频《神圣的使命》教师升旗仪式）

以“无悔的忠诚”为主题的，庆祝教师节暨开学典礼现在开始。

内容

步骤一 前辈的脚印

主持词：

小的时候，常常听老人说，“吃水不忘挖井人”，

还听人说“滴水之恩，当涌泉相报”，

这不仅仅是中华民族的美德，

这不仅仅是感恩之心的释放，

这不仅仅是人类情感的延续，

这更是我们全体学生优秀品德的传承。

下面请翻开学校的历史，

沿着那些坚定的脚印，

打开我们的记忆，

寻找前辈人曾经艰苦创业，不断进取精神的崭新的一页。

（回顾学校建校史）——大屏幕

主持词：

老师们、同学们：

在我们的校园里，你们不曾见到过他们的身影，
在我们的校园里，你们没有听说过他们的声音，
但这所校园里，曾经留下了他们的汗水，
这所校园里，曾经留下过他们的青春。

下面，大家用热烈的掌声欢迎曾经毕业于我校，现在奋斗在各战线上的先进代表，上台和大家见面。

下面请校领导为老校友献花。（乐曲：《我想对你说》）



老校友的一片深情

（各条战线先进人物现场感言）

主持词：

我今年的年龄还不到三十岁，
但我们学校的历史就有八十三年历程，
每当我看见老前辈的笑容，
都能让我感到无比的崇敬，
今天 80 多岁的老师，给我们送来了一份礼物，
她表达了我们这一代年轻教师的心声，

下面，请 XX 年代毕业于学校的 XX 班级全体同学向母校赠送一幅“桃李满天下”的书画。

步骤二 教师的风采

主持词：

追逐着光阴的翅膀，

今天，我们走进温暖的烛光，
拥抱着花与果的芳香。
今天，我们来倾听绿叶的吟唱，
是谁，燃烧自己，迎来黎明的曙光，
是谁，谱写出满园春色，托起天使的辉煌，
是老师，用心血铺就一条条大路，
是老师，用爱心托起了明天的太阳，
下面，请学校校长，为全体教师献上节日的祝福。（校长致辞）

校长致辞

——庆祝教师节暨开学典礼

尊敬的各位领导、老师、同学们：

在金秋的时节，我们迎来了教师节。在这里，我谨代表校领导班子向全校教职工表示真挚的节日问候和美好的节日祝愿。祝所有的老师节日快乐！同时，对新同学表示热烈的欢迎和美好的祝愿！

又是一年开学季，今年教师节的主题是“立德树人，同心共筑中国梦”。就是要培养同学们的仁爱之心、灌输立德之义、完善专精之能、扶植致远之思。通过老师的言传身教，通过互动和交流来帮助你们树立崇高的理想，让今天的莘莘学子在明天成为祖国的建设者！

教师，被称作“阳光下最崇高的职业”。在受到社会的广泛赞誉的同时，我们更加深切地感受到所肩负的责任和神圣的使命。就让我们点燃烛光，传递火种来唤醒照亮知识的太阳，把鲁迅先生“有一分热发一分热，有一分光发一分光”的格言做砥石，磨砺出划破蒙昧的剑锋。守定三尺讲台，在传道授业的岁月中提升自己，树立人生伟岸的坐标。

同学们，你们刚刚迈进校园，一切将从头开始。

开始你们新的生活吧，从严要求自己，从点滴小事做起，自立自强，勇于做生活的强者。

开始你的新的学习吧，努力刻苦，知难而进，从每一页知识读起，做学习的

主人。

祝全体新同学，学习进步，快乐成长！

主持词：

三十年前，有人还是花季盛开的时节，
三十年前，有人还是青春绽放的时光，
可刷刷的粉笔，怎么把老师的头发染白，
可恨的黑板，怎么让老师青春的年华流淌，
可许多老教师牵着我们年轻老师的手说，
别看我们老了，我们的心灵仍然保持着青春的模样。

1、有请学校副校长宣读三十年教龄老教师代表的颁奖词。

2、学校为三十年教龄的教师代表颁发“教师贡献奖”。

3、下面请听老教师用她们一生从教，爱岗敬业的心声朗诵诗歌“烛光照亮的地方”



三十年老教师在朗诵诗歌《烛光照亮的地方》

主持词：

有人说，我们的老师很美丽，
因为她们用心灵挽着学生的心灵；
有人说，我们的老师很靓丽，
因为她们用人格影响着学生的人格；
有人说，我们的老师很可亲，
因为她们用情感感染着学生的情感；
有人说，我们的老师很可爱，
因为她们用真诚换得了学生的真诚。

下面请学校副校长宣读省、市优秀教师、省、市学科带头人、全国获奖教师名单。

主持词：

老教师，优秀教师是我们年轻人的榜样

她们的故事，如同人生的华章。

我们要做优秀教师，

我们未来的路还会很长。

我们要接过老教师手中的蜡烛，

让烛光同样在学生的心灵照亮。

下面请学校年轻教师代表用舞蹈“长大后我就成了你”来表达年轻教师的心声。



年轻教师表演舞蹈《长大后我就成了你》

步骤三 天使的祝福

主持词：

今天，是老师的节日，

我要把一句句贴心的话说给你。

今天是老师的节日，

我要把一首首动听的歌唱给你。

今天是老师的节日，

我要把一声声的思念寄给你。

今天是老师的节日，

我要把一束束的鲜花献给你。

我轻轻地来到老师的窗前，

看见老师在灯下孜孜不倦。
我不忍心敲门打扰，
但我的心灵却漫步在老师的春天。
请看，学生们表演的舞蹈“每当我走过老师的窗前”。



学生表演舞蹈

主持词：

感谢老师，有时不用语言。
感谢老师，有时需要答卷。
感谢老师，可以用微笑。
感谢老师，可以用行动表现。

- 1、新生军体拳表演。
- 2、往届学生展示风采

主持词：

今天庆祝老师的节日，我们没有礼物；
今天庆祝老师的节日，我们没有鲜花；
但今天的庆祝老师的节日，我们有感恩的情怀，感谢的情意，感人的故事，
感动的语言。

全体新生表演心灵舞蹈“让爱传出去”。

主持词：

这是心的呼唤
这是爱的奉献
这是人间的春风
这是生命的源泉

同学们,全校老师在节日的今天,把无悔的忠诚化作我们爱学生的伟大实践。
请看,全体教师用心灵表演集体舞“爱的奉献”。



全体教师表演舞蹈

主持词:

牢记无悔的忠诚吧,
让忠诚在书写中进行;
牢记无悔的忠诚吧,
让忠诚在交流中回声;
牢记无悔的忠诚吧,
让忠诚在奉献中升腾!!

宣布会议结束。

活动启示录

★9月10日“教师节”是我们入学以来的第一个教师节。在教师节活动的过程中我们感受到了老师对我们的爱。

★那天下着小雨,可会场内却热闹非凡,“教师节”我们歌颂老师,他们就像一支蜡烛,点燃了自己却照亮了我们。我们都心存感激,看着台上大家为老师们所表演的节目,台下的观众阵阵欢呼.我不会忘记在这个雨天的难忘回忆。

★在这次活动中,老师同学们表演了很多节目.在这些节目中,我最欣赏舞蹈“每当走过老师窗前”。是啊,每当走过老师的窗前,就会看到老师坐在桌前批改作业的身影,无论多晚都会认真负责,老师您辛苦了!

★“9.10”活动过程中,我们观看了非常精彩的表演,舞蹈<<长大后我就成了你>>。它是由老师们表演的,当时我在想,我长大了也会成为你。

★有人说，教师是烛光，燃烧自己释放光芒；有人说，教师是翅膀，能让学子在太空翱翔；这就是我在这次活动中的感受。老师是我们的朋友，我们很喜欢这里的老师，我要在成长中感受着来自职业学校老师的关爱。

★整个活动中，我感受到了老师的那份忠诚，老师那么不辞辛劳，对每一位学生温柔开导，深情教诲，老师是一盏灯，一盏即使燃尽自己也要将我们照亮的明灯。

★活动之后，我突然觉得我成长了，是这次活动中的每一个节目让我懂得了成长对于我来说很重要，我在感动中，开始了我的新生活。

★参加这次活动，让我感受到了老师们的忠诚，老师们的坚贞，他们对事业的执着，对教育事业的热爱，我由衷的感激这些可爱的老师们，我在这所学校里懂得了什么是幸福，老师，我爱你们！

★这次活动让我们看到了老师们的才华，不仅专业课教的好，还那样的能歌善舞，我觉得我与老师的距离更近了。

★为了这次活动，我们反复排练，这个过程，是老师让我找回了自己，找到了自信，老师，我要扬帆起航了！



活动反馈（写一段参加活动的感想）

我爱我的老师，我爱我的学校



拓展资料

三十年老教师颁奖词

★桃李无言下自成蹊，她们三十年培养了无数的学生。为了教育事业他们奋斗一生，他们从朝气蓬勃的青年，成长为知识渊博成熟稳重的中年，青丝变白发，但对学生的爱、对学校的爱、对职业教育的爱，从来没有改变。

★她以身作则，对学生的严与爱在她那里得到了完美的诠释，对培养年轻教师她倾囊相助，毫不吝惜。她勤奋、她努力，教育方法独树一帜，教学理念不断创新。

★聪敏、睿智是她的特点，原则、规范是她的准则。业务精湛、管理创新、为人低调、努力工作，在学校专业建设、教学管理和青年教师培养、提高方面倾注了大量的心血。

★她为人谦虚、任劳任怨、默默无闻、努力工作。教育科研喜结硕果，师资培训再创佳绩，护考培训成绩斐然。如今你的声音没有当年做主持人时候明亮，但依然吸引着学生、感染着学生。

★她在教学一线工作了三十年，她与尸体标本打交道了三十年，福尔马林的气味陪伴了她三十年，但她痴心不改，积极向上，环境恶劣她不叫苦，工作量再大，她也不喊累，始终把高质量的课呈现在同学面前。

★她很温柔、很年轻，不像有三十年教龄的人，心态决定一切。平时她淡定、平和、与人无争，虽然很累，但在语文课堂上她却充满激情，用优美的语言和阳光的笑脸，灿烂着每一个学生，用宽容和母爱温暖着每一个学生。

★她用心记录着学校发展史，用闪光灯照亮自己工作的路程，头发虽然已花白，但她却讲授者最时髦的、最年轻的课程。在家尽孝道，在校尽职责。

★作为教师在教室里很难见到她，在操场上却时时可以看见她的倩影，无论是刮风下雨，无论酷暑严冬，不论脸上过敏还是腰腿疼痛，在操场上都能听到她标准的口令。她永不服输，每年全市教育系统运动会学校总是第一名。

★她是一位学者型教师，著书立说、孜孜以求。她是一位非常执着的人，自信中透着坚毅。她是一位直爽的人，有时可能不顾别人的感受，正是这种性格才是我们看到了一位正直、求真、坦率、勤奋的教师。

★带着十几年的临床经验来到了学校，为学校护理专业发展倾尽全力。她很敬业，不顾伤痛，拄着拐杖，辅导大赛学生；他追求完美，每项工作计划她都反复修改，不到最好她决不放弃；

★她有着很强的科研能力，她有着丰富的临床经验，她不但讲授英语，而且还是临床课教师。可谓“两双”即：“双师型”和“双语型”。她积极努力，爱岗敬业，虽然她腿部经常疼痛，有时走路都困难，但是从未因此而请假，始终坚持在教学第一线。

第十八课 敬畏生命

——纪念“五·一二”国际护士节 100 周年授帽仪式



二十年前，当我戴上燕帽的时候，我心中装进了一份沉甸甸的责任。后来我成为了一名培养白衣天使的教师，并把象征着白衣天使的燕帽戴在学生头上的时候，慢慢地我感悟到：这份责任，其实就是救死扶伤的人道主义和无私奉献的优秀品质的缩写——敬畏生命。



仪式说明

【仪式主题】 敬畏生命（护士授帽仪式）

【仪式目的】

1. 通过《敬畏生命》的主题活动和授帽仪式，让学生牢记“健康所系，性命相托”的神圣职责。
2. 通过点燃蜡烛的活动，学习南丁格尔的奉献精神。
3. 通过宣誓活动，激励学生做南丁格尔式的白衣天使。

【时间安排】 90 分钟

【活动前准备】

1. 组织学生排练歌曲《生命》的心灵舞蹈
2. 召开活动筹备会议，制作背景喷绘，购买蜡烛、小椅垫等物品
3. 确定授帽教师名单



人生不是一支短短的蜡烛，而是一支由我们暂时拿着的火炬，我们一定要把它燃得十分光明灿烂，然后交给下一代的人们。

——萧伯纳



内容与过程

主持词：

五月的鲜花为青春绽放；

因为这里有白衣天使的节日。

五月的彩虹为年华增辉；

因为白衣天使将要把自己的使命放飞。

“敬畏生命”为主题的纪念“五·一二”国际护士节 100 周年授帽仪式现在开始。

主持词：

浩渺的宇宙，在纵横间勾画出一个个动人的场景；

绵长的岁月，在淡然中绽放着一朵朵醉人的芳香。

然而，人类从原始蒙昧，到高度文明，

在跋涉历史的长河中，不断思索，什么是生命？

生命是涓涓的小溪，滋润心田；

生命是博大的胸怀，撞击心灵；

生命是无私地奉献，全心为民；

生命是不熄的航灯，照亮前程。

当一盏盏烛光即将点亮繁星，

今夜，

我们纯洁的心灵，怎能平静！

领导致辞：《用心灵托起生命》

主持词：

同学们，人们把护士誉为白衣天使，因为无论是战争年代还是平时时期是护士们用自己柔弱的双肩，坚强地担起了向死神挑战的重任。

是护士们用洁白如玉的善良的心，抚慰着每一个患者病痛的呻吟；

是护士们用自己纤细的双手，挽救着一个个深受病痛折磨的生命；

是天使给他们信心、给他们勇气、给他们恢复健康的活力。

导入——故事引领：《生命就是人道、博爱和奉献》

下面请三十二年前毕业于我校的优秀毕业生，曾连续获得六届哈尔滨市劳动模范、第二十九届特等劳动模范、省三八红旗手、省劳动模范和全国五一劳动奖章获得者，哈尔滨市儿童医院总护士长闫丽老师讲讲她和生命的故事。

内容

主持词：

5月12日，对于我们来说是一个特殊的日子，是国际护士节，是为纪念护理事业创始人南丁格尔而设定的纪念日。护士帽，是护理职业的象征。它洁白、坚挺，它象一道圣洁的光环，衬托着白衣天使崇高的使命。

她，象征着责任，播撒爱的种子；

她，象征着真诚，撞击着爱的心灵；

她，象征着美丽，带给人类光明；

她，象征着庄严，托起了无数的生命。

就在今天，我们09级的同学们即将带上象征着南丁格尔精神的燕帽。

步骤一 宣读授帽教师名单

（学生行跪礼）



学生行跪礼

步骤二 授帽仪式

请授帽教师为学生授帽

（配乐《爱的奉献》）

主持词：

这深深的一跪，让我们难忘恩师，启迪心灵的谆谆教诲。

这深深的一跪，让我们牢记南丁格尔精神的重托与激励。

这深深的一跪，倾注了我们对护理事业的无限深情。

这深深的一跪，表达了我們立志献身护理事业的决心。



教师为学生授帽



老师在谆谆教诲

主持词：

当一盏盏烛光即将点亮繁星，我们的内心无法平静。今天，提灯女神的光芒将再次重现，接过前辈手中神圣的火种，燃烧的蜡烛，象征着无私的奉献。“燃烧自己，照亮别人”，神圣的火种，象征着南丁格尔精神，在无言中刻画了护理事业新老接替的神圣轮回，体现了南丁格尔精神所拥有的不灭光辉。让南丁格尔的精神代代相传，发扬光大。

步骤三 点燃蜡烛

（配乐《平安到永远》）



老师为学生点燃蜡烛

主持词：

老师是知识的传播者，
文明之树的培育者，
人类灵魂的塑造者，
老师手捧的火种为我们传递，
关爱与无畏、
睿智与希望、
微笑与文明。

（老师为每位学生点燃蜡烛）

火种，
你是奋斗的歌声，
让我们学会了倾听。
火种，
你是清晨的一缕阳光，
让患者得到新生。
火种，
你是奉献的脚步，
让天使永远年轻。
火种，
你是万里征程，

让爱的接力棒，
永远传送！

护士的职业就是挽救千百万人的生命，用浓浓的爱去温暖病人的心灵！当你降生到这个世界上，第一个迎接你的是护士，当你病魔缠身时为你解除痛苦的是护士，当一个人走完人生历程，带着沉重告别的时候，送他归去的还是护士。人们把护士比作生命的使者，健康的卫士，爱的化身。是护士用双手和心灵为人类延续了生命。

步骤四 聆听《平安夜》

接下来请同学们闭上双眼，用心来聆听《平安夜》。

（配乐《平安夜》）



学生闭目用心聆听《平安夜》

主持词：

静静的走来，洁白代表你的心灵。

静静的聆听，平安述说着生命。

静静的放飞，理想就在心中。

静静的等待，踏上奉献的征程！

这一时刻

让我们意念 意念理想，让理想长出坚定的翅膀飞向远方；

让我们意念 意念神圣，让父辈们朝圣的脚步无限延长；

让我们意念 意念责任，牢记南丁格尔的火光把前程照亮；

让我们意念 意念春光，为人类带来幸福和希望；

让我们意念 意念美好，将来为祖国贡献青春和力量。

请全体同学起立

一袭飘然白衣，是一颗纯洁的心灵，一顶别致燕帽，是一项守护生命的重任。
今天我们是白衣天使，明天我们会让世界洒满爱的阳光！

步骤五 学生宣誓

学生面对南丁格尔塑像庄严宣誓

请护理教研组组长领誓，请同学们举起右手握拳宣誓



学生庄严宣誓

誓 词

我宣誓：以救死扶伤、防病治病，实行社会主义的人道主义，全心全意为人民服务为宗旨，履行护士的天职；

我宣誓：以自己的真心、爱心、责任心对待我所护理的每一位病人；

我宣誓：我将牢记今天的决心和誓言，接过前辈手中的蜡烛，把毕生经历奉献给护理事业。

步骤六 体验集体舞《生命》

主持词：

捧一束鲜花洋溢着芬芳，因为这里有母爱的流淌，
端一杯热茶温暖着心田，因为这里有天使带来的安详。
无怨无悔的选择，奉献中美丽了白衣天使的翅膀。
弘扬南丁格尔的精神，在人间点燃希望和安康。
甘愿做无声的灯塔，光照着生命远航。



用心灵体验“生命”的舞蹈

结束语：

时间不会停止，流逝的也许只是生命；

岁月不会倒流，永存的还是生命！

人，生来时，都读不懂生命，

人，奋斗时，才明白，

生命需要拼搏，才鲜活；

生命需要奋争，才精彩；

生命需要热血，才沸腾；

生命需要热爱，才感动。

让我们感动，因为我们能挽救生命！

让我们感动，因为我们能战胜绝境！

让我们感动，因为我们能奉献青春！

让我们感动，因为我们用爱能让世界转动！

我宣布：“敬畏生命”为主题的纪念“五·一二”国际护士节 100 周年授帽仪式到此结束



活动启示录

★授帽仪式活动虽然结束了，但对生命的感动，对人生的感悟，对南丁格尔的敬仰依旧久久在心里涌动。我相信伴着这样一种感动，这样一份震撼，这样一份信念，在以后的护理工作中，我一定可以成为一个有责任、有爱心，尊重生命，呵护生命的白衣天使。

★今天的活动，让我想起这样一件事。在我实习的最后一个科室，接收了一

位特殊的病人，一个杀人犯。他当时来的时候病情特别严重，随时有猝死的可能。带教老师用非同步电复律除颤十次他才缓缓地稳定了下来。后来我问我的老师，“他不是杀人犯吗？为什么要救呀？”老师对我说：“孩子，生命是没有贵贱的，挽救生命是白衣天使的责任！”

★参加了学校举行的“敬畏生命”主题授帽仪式，让我更加深刻的体会到生命带给我的温暖。当我戴上燕帽，老师对我说你长大了的时候；当我听到生命的歌声中，“假如生命可以永远，那么谁不想好好活着”的时候；当我手捧蜡烛，似乎火种点燃繁星的时候；当我含泪宣誓，决心用生命履行护士天职的时候。我明白了：爱是生命，有爱的点缀才有生命的乐趣；有爱的陪伴才有生命的奇迹；有爱的期盼才有生命的意义。

★放飞手中正欲展翅飞翔的白鸽吧！我也会向它们一样在属于自己的天地自由飞翔。相信我吧，我有勇气接过前辈手中洁白的燕帽，挑起南丁格尔救死扶伤的重担，提着点亮黑夜的明灯，为护理事业奉献出自己的力量，毫不保留的将一生献给医疗事业，献给病人！

★风儿可以吹动一张大白纸，却无法吹走一只弱小的蝴蝶。为什么呢？因为小蝴蝶有生命，生命的力量是不屈服！因为这不屈服的力量，让我感到生命的崇高，我们要敬畏生命，敬畏生命是对自我灵魂的塑造，是对患者的责任！

★在无限的时空中，生命对于每个人来说都只有一次，每一个生命的绽放都是空前绝后的奇迹。作为一名护士，我们服务的对象是病人，无论他们贫困还是富有，在生命面前都是平等的。我要用爱心，耐心，细心，真心去帮助一颗颗绝望的心，永不放弃！

★当老师宣布全体学生行跪礼时，我的心中形成一种信念，一份责任，一份坚定。让我们从一个无知懵懂的孩子蜕变成为有责任心、爱心、信心的白衣天使。我一定不忘今天的誓言，不忘母校，不忘恩师。

★授帽仪式这天将是我在卫校最难忘的日子。在敬爱的老师为我们戴上燕帽的那一刻，我的心中非常激动。接过老师手中的红蜡烛，我知道自己即将成为一名合格的接班人。让我们像南丁格尔一样做提灯女神，做一名合格的护士。

★每一个人对生命都有一份热爱，有一份执着。生命像一盏油灯，慢慢燃烧，也可瞬间停止。既然生命是这么的不可测量，就让我们珍惜生命，热爱生命吧！

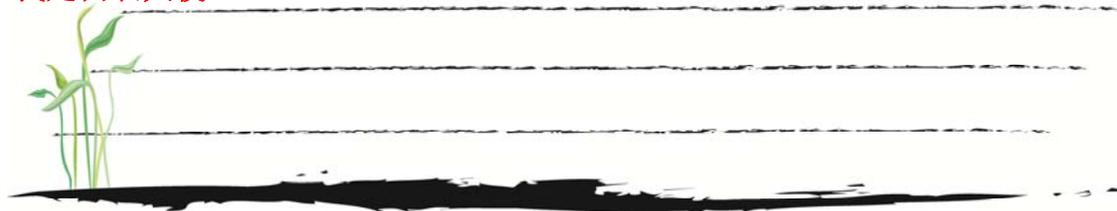
★这次的授帽仪式给我的感触很深：站在南丁格尔雕塑前，戴着被授予的燕帽，接过前辈们点燃的红烛，从那一刻起我的身上就多了一份责任，更意味着我已成为一名准护士，履行救死扶伤的义务。

★因为做了护士，我懂得了生命的意义。学会了包容，也尝试着不断给予爱，付出爱，让我身边的人感受爱的温暖，我也被爱感动着。我的一生都将因为护士这个职业而变得不同，因为护士这个职业让我领悟到“爱”的真谛



活动反馈（写一份参加活动的感悟）

我是白衣天使



拓展资料

（一）领导致辞

用心灵托起生命

——纪念“5.12”国际护士节 100 周年致辞

有人说，生命是一首歌，可以让人们世代传诵；生命是一盏灯，可以照亮自己和他人的前程；生命是一棵树，可以让它那岁月的年轮，展现给人们的是不朽的生灵和旺盛！

100 年前，在克里米亚战争中，伤员的鲜血，让一个二十四岁名门富家之女，抛弃了富裕的生活，开始了她救死扶伤、勇于献身的人生。白天，她用天使般的心灵，救助着每一个伤员的病痛；夜晚，她提着煤油灯，呵护着每一个受伤的心灵。后来，就是她创建了世界上第一所正规护士学校，成为现代护理教育的奠基人。

100 年过去了，被人们誉为伤员的白衣天使和“提灯女神”的南丁格尔，她的精神，就像一首赞歌，以“爱心、耐心、细心、责任心”对待每一位患者的旋



律，那么优美，让所有护理人世代传承；她的品德，就像一盏明灯，以“仁爱、立德、专精、致远”为目标，那么明亮，让所有护理人代代继承；她的人生，就像一颗参天大树，树干上写满的是：“不畏艰险、甘于奉献、救死扶伤、勇于献身”的誓言，那么坚定，让所有护理人永远铭刻，牢记心中。

同学们：我们是生命的保护神，人类把“健康所系、性命相托”的使命放在了我们的手中。

每一次的静点，输进血液的不仅仅是一份责任，而有我们对生命的寄托；
每一次的给药，发放的不仅仅是一份温暖，而有我们对生命的渴望；
每一次的拍背，带给他们的不仅仅是一份微笑，而有我们对生命的祝福；
每一次的测量生命体征，测量的不仅仅是一份耐心的服务，而有我们对生命的敬畏。

同学们：在你们即将走向工作岗位的今天，学校老师将给你们戴上南丁格尔精神的燕帽，传递给你们南丁格尔品德的心灯。

让你们在生命面前：纯洁忠诚；

让你们在生命面前：专心致志；

让你们在生命面前：博爱天下；

让你们在生命面前：勇于献身。

深深地感悟吧！

同学们，永远记住今天的节日，用你们的双手和心灵托起无数个生命！

（二）故事引领



全国“五一”劳动奖章获得者

生命就是人道、博爱和奉献

尊敬的各位领导、老师、同学们：

32年前，是哈尔滨市卫生学校的摇篮，把我从一个不懂事的孩子，培养成为一名呵护生命的护士。我记得临毕业前，老师把燕帽戴在我头上的时候对我说：“这顶帽子里写的是：人道、博爱和奉献”。

30多年来，当我和已数不清的危急重症患儿生命打交道的时候，我才深刻领会了白衣天使真正的含义。

1988年，在一个寒冷的冬天的夜晚，急诊室里送来了一位年仅六岁，患有严重的格林巴利综合症的小患儿，他浑身抽搐，呼吸困难，如不及时抢救，随时都有生命危险。我带领着全科同志全力抢救，整整忙了一个夜晚，当太阳在蒙蒙的云雾中刚刚升起的时候，孩子的呼吸平稳了，脸色开始红润了，我和同志们脸上的疲惫一下子驱散了。在微笑中，我知道了什么叫人道！

在后来的日子里，为了防止褥疮，我定时地为他按摩、翻身。为了能守候在他身边，我几乎忘记了下班的时间。孩子病情的变化经常在深夜里发生，我放心不下这个孩子，我便整夜整夜的不离开他。他大便秘结，我用手抠粪便；他的家庭生活困难，我就在家里带来可口的饭菜、鸡蛋、水果、营养品。当我把在家里熬好的鸡汤一口口喂给孩子的时候，满屋飘香的香味让我陶醉了。甚至为了能保住这个贫困家庭孩子的生命，我都会用换床位、换吉利床号的办法，祈求苍天的保护，实现我内心的祝福。在祈求中，我懂得了什么是博爱！

孩子住院的第四天，病情稍有好转，突然家长提出要出院，看到家长满含热泪，那悲伤与无奈的样子，我明白了这个贫困农民家庭支付不起住院的医疗费了。但是职业的敏感告诉我，一旦孩子出院，中断治疗，孩子必死无疑。在孩子的生命面前，我没有犹豫、没有等待、没有彷徨，我立即决定带头捐款，挽救孩子的生命。

当无数个爱心的双手托起一个危难中的生命；当孩子健康的走出病房，回过身来，含着热泪说，我不会忘记你们白衣天使阿姨们；当十几年后，这个孩子长大成人，手捧着鲜花看望我们的时候，我才真正体会到了什么是奉献！

当我懂得生命是人道的时候，一生无数次地重复做着铺床、拍背、吸氧、插管、备皮、静点、给药、测量生命体征、对患儿微笑，这便是我白衣天使的幸福；

当我懂得生命是博爱的时候，一生从来记不住节假的日子，很少与家人团聚，经常是废寝忘食，这便是我白衣天使的快乐；

当我懂得生命是奉献的时候，在我已过半百之年，仍然为护理事业奋斗着，延续着人类优秀的生命！

有人问我，你为什么这么做，我会告诉大家，因为我热爱生命！

（三）授帽教师感言：

★5月12日是一个难忘的日子，当我亲手给学生戴上燕帽，点燃蜡烛的时候，看到她们眼含热泪、面带微笑、洋溢着青春和自信的小脸时，我的眼睛湿润了。此刻我感到平日的付出是值得的，教师的职业是神圣的，我是幸福的。我幸福于和你们一起分享护士“一针见血”时的喜悦；我幸福于和你们分担被病人拒绝时的沮丧；我幸福于陪伴你们从一个不懂事的孩子到敢于承担生命之托的成长；我幸福于帮助你们插上天使的翅膀，为病人送去祝福和健康。

★我是一名从事卫生职业教育近四十年，并获得许多荣誉的教师，但我从不喜悦于那些厚厚的证书和耀眼的奖杯，我一生最看重的是我每年都成为为学生授帽导师的荣誉。因为每一年的这个日子，我都终生难忘、铭刻在心，这是我做教师最大的资本。那一瞬间几乎把我所有的爱、所有的心血都倾注在那一项项燕帽和点燃的蜡烛中。顷刻我与学生一同感受到了神圣和庄严，在我生命中升腾了无数个天使。

★此时此刻，有一种情感在我的心里涌动，用两个词来表达，那就是震撼，那就是感动。当你们一动不动的跪授护士帽的时候，当你们心无旁骛的手捧蜡烛的时候，当我看到整个操场的同学们除掉睫毛和心脏以外，所有634名同学一动不动的时候，真正体会到什么叫庄严和神圣。今天这个时刻，这个瞬间，就是庄严神圣的。

★当我亲手为我的学生们点燃蜡烛的时候，我在心里默默地对他们说：你们的职业选择是正确的，要发扬今天的主题——南丁格尔精神。要人道，要博爱，要奉献，要爱心、要耐心、要细心、要有责任心，这是南丁格尔的精神所在。希望你们把在学校吸收的营养，把你们的精神、知识、热情奉献给你们的服务对象。今天的你们是准白衣天使，明天你们就要腾飞在天空。

★在学生闭目聆听《平安夜》的时候，我站在队伍的后排，思绪万千，我很光荣能够成为一名培养白衣天使的教师，为人类的健康事业贡献一点微薄的力量。这个世界上，能称得起蜡烛精神的职业只有教师和护士。而我作为教师为社

会培养了一批又一批的合格护士。希望我的学生们用自己的爱心、技能去温暖患者。希望学生们像蜡烛一样燃烧自己，照亮别人，让我们的社会永远美好。

第十九课 艺术人生我描绘



艺术，它像一幅多彩绚丽的画，描绘出我们眼里缤纷的世界；
艺术，它像一首悦耳动听的乐曲，演奏出我们心中美妙的华章；
艺术，它像一篇读千遍都不厌倦的文章，启迪我们宽广纯洁的心灵。
校园艺术节虽然是一个有限的时间段，但人们对于艺术的追求却是无限的，人生会因为艺术而更加完美、更加充实。江山代有才人出，谁持彩练当空舞？是你们，未来的主人翁。



活动说明

【活动主题】 艺术人生我描绘（校园艺术节）

【活动目的】

- 1、通过校园艺术节系列活动，丰富学生的校园文化生活，创建和谐的人文校园环境，使学生通过活动，更加爱同学、爱老师、爱校园、爱祖国。
- 2、通过学生的参与，为学生搭建展示自我、充实自我、锻炼自我、提高自我的平台，为学生的成长、成才营造良好的校园氛围。
- 3、通过“校园十佳护生”的评选，提升学生职业素养，增强学生职业道德。使学生明白当今社会充满竞争，在踏入社会前，要努力提高自己的综合素质，未来做优秀的护理人才。

【时间安排】 一个月

【活动前准备】

- 1、做好活动方案和动员，鼓励学生积极参与艺术节活动
- 2、在全校学生中进行文明礼仪、专业技能训练
- 3、各班进行节目排练，准备服装、道具



艺术给我们插上翅膀，把我们带到很远很远的地方。

——契诃夫

人的天赋就像火花，它既可以熄灭，也可以燃烧起来。而逼使它燃烧成熊熊大火的方法只有一个，就是劳动，再劳动。

——高尔基



内容与过程

导入

校园，这里是施展才华的地方，这里是放飞理想的地方，学生们用乐器敲击节奏、用歌声吟唱梦想、用舞步跳出青春，用奋斗铺就未来。

本届校园艺术节紧紧围绕“艺术人生我描绘”为主题，引导学生参加各类活动，充分培养学生热爱校园、乐观开朗、积极向上、勇于拼搏的精神。

本届校园艺术节分为三大篇章：青春篇、和谐篇、职业篇。

校园艺术节具体活动项目：“校园十佳护生”评选、校园歌手大赛、“舞动青春”舞蹈大赛、琴棋书画才艺大赛、“团结就是力量”合唱比赛、温馨寝室评比、篮球争霸赛、汇报演出。

内容

活动一 青春篇

举办校园歌手大赛、“舞动青春”舞蹈大赛、琴棋书画才艺大赛，发掘学生艺术才能，提升学生艺术水平。

艺术节里乐曲飘扬，歌声回荡，同学们用饱满的热情、嘹亮的歌声，来赞美祖国、歌唱未来，抒发着对于美好生活的向往。

一首《红旗飘飘》，仿佛使我们回到了北京奥运会中国运动健儿夺金的时刻，“五星红旗，你是我的骄傲；五星红旗，我为你自豪。”

让心灵起舞，让梦想高飞，“舞动青春”舞蹈大赛上民族舞、现代舞、爵士舞、街舞百花齐放，欢腾的乐曲，优美的舞步，融入了同学们多少的才情！



舞出青春，舞出未来

校园艺术节中，一批多才多艺的学生涌现出来。学生用悠扬的琴声、智慧的棋艺、娟秀的书法、多彩的画卷，展示着他们青春的梦想、艺术的才华。



祖国河山在我心中

活动二 和谐篇

组织开展“团结就是力量”合唱比赛、温馨寝室评比、篮球争霸赛，培养学生团队合作精神和拼搏精神，提高学生身心素质。

在“团结就是力量”合唱比赛期间，学生们利用课余时间进行练习，练得口干舌燥，但没有一个学生叫苦叫累，每个人都想为班级的成绩做出自己的贡献，同学之间的交流变多了，增进了情感，培养了团队精神，也增强了集体荣誉感。



团结，凝聚出嘹亮的歌声

艺术节期间，学生们清理环境卫生，精心布置寝室，每个寝室都变得整洁、温馨，墙上的卡通贴纸彰显着学生们的纯真，美观、艺术的设计又体现着学生们丰富的创意。学生们通过这种方式表达着对母校的热爱，对生活的热爱。



温馨的寝室，我们的家

操场上，伴随着一声声加油、一声声呐喊，挥洒着汗水的同学们拼搏着。比分领先的一方不敢放松警惕，落后的一方积极展开反击。最终比赛的结果已经不重要了，学生们在比赛中懂得了不抛弃、不放弃；懂得了胜不骄、败不馁；懂得了友谊第一，比赛第二。无论比赛的成绩如何，只要大家在一起参与过、激动过、欢呼过，就都将在他们校园生活中留下一份美好的回忆。

活动三 职业篇

为了塑造护士形象，展示白衣天使的青春风采，结合学校卫生职业教育的特点，在校园艺术节中举办“校园十佳护生”的评选。通过大赛激励学生爱岗敬业、积极进取、乐于奉献的精神，使学生树立白衣天使形象，为将来成为促进医疗卫生事业发展和构建和谐社会的骨干力量打好坚实的基础。

评选分为团体奖和个人奖。比赛项目分为：班级文明礼仪评比、知识竞赛、

专业技能及礼仪考核、口才比拼和才艺展示五项内容。

班级文明礼仪评比、知识竞赛为团体赛内容。



习惯在于养成，修为在于自己

在知识竞赛合格的基础上，每班选拔 5 名代表，参加学校个人单项竞赛。

个人赛复赛内容为口才比拼、专业技能及礼仪考核，在此基础上根据比赛成绩产生 20 名入围选手。决赛内容为才艺展示，最终评选出“校园十佳护生”，并在艺术节汇报演出时颁奖。



专业技能是我艺术人生的浓墨重彩

“校园十佳护生”的评比要求学生人人参加，通过文明礼仪的训练、专业技能操作的训练，提高学生自身职业修养和道德品质。

学校聘请专业老师成立评选委员会，秉持严肃认真、优中选优的原则，营造公平、公正、公开的竞赛氛围。

通过这次活动，给了学生展示艺术才能的舞台，学生陶冶了情操，拓宽了知识视野，提高了人文艺术修养，发展了兴趣特长，使一批校园艺术之星脱颖而出。

活动启示录

★艺术节给了我们一个放松心情的空间，也为我们提供了一个张扬个性、施

展才华的舞台，让我从一个有些内向的人，变得开朗了、阳光了。

★为了上台表演的几分钟，我和小伙伴们每个舞蹈动作都会反复练习很多遍。台上一分钟、台下十年功。我深深体会到这句话的含义。没有人会随随便便成功，背后都会付出辛勤的汗水和刻苦的努力。

★我们的班级就好像一个大家庭一样，在班任妈妈的带领下，大家奔着同一个目标前进，遇到困难大家互相帮助一起克服。艺术节结束后，我们的班级更加团结了。

★从组织排练到参赛，使我明白了什么叫“一分耕耘一分收获”。当我们站在舞台上为大家表演，赢得台下师生热烈掌声的时候，心里特别满足，我告诉自己：付出就会有回报的。

★我觉得这次活动很有意义！我们全班同学在这次活动中都付出了很大的努力，大家一起排练，互相帮助，同学之间收获了友谊，关系更亲密了。

★我们班篮球赛上比分一直落后，但我们没有放弃，依然努力地拉近比分，虽然最终还是输了，但是我们并不遗憾，因为我们已经尽了自己最大的努力。比赛的结果并不重要，比赛的过程和我们敢于面对失败结果的积极心态才是最重要的。

★我想，明年我们班级会有更精彩的节目展示给全校师生的。

★我相信，只要我们大家齐心协力、团结一致，就一定能把一件事办成、办好！

★艺术节上虽然表演的人是我们，但我觉得老师是更辛苦的，她要给同学们上课，还要陪我们训练，指导我们排练歌曲和舞蹈，每天回家都很晚。老师对我们的爱是无私的，就像妈妈一样，我想说：老师，我爱您！

★艺术节不仅陶冶了我们的情操，更引领我们思考艺术是什么，生活中应多培养自己的兴趣爱好，使自己艺术的生活。

★无论我们班级的成绩怎么样，只要我们认真准备、积极参与、努力付出，就都会收获一笔宝贵的人生财富。

★校园艺术节丰富了我们的学习生活，展现了我们的青春活力，感谢学校为我们搭建这样的平台，我爱学校。

★我发现班级中一个平时话很少的同学竟然能画得一手好画，每个同学都有

优点，我要多向他们学习。

★艺术来源于生活，只要我们有一双善于发现真、善、美的眼睛，有一颗真诚、热情的心，用欣赏的眼光看待自己和他人，我们的人生就是艺术！

★艺术节虽然结束了，但我们对艺术的追求却刚刚开始，感谢“校园艺术节”。

活动反馈

我的收获



拓展资料

“校园十佳护生”评选标准

班级文明礼仪评分标准

口才比拼评分标准

项目	评分标准	分值
演讲内容	主题鲜明突出，紧扣主题，内容健康 格调积极向上，富有真情实感 文字简练流畅，具有较强的思想性	30
语言表达	要求脱稿演讲 口齿清晰，声音洪亮，普通话标准 演讲表达自然、流畅，激情昂扬	30
形象风度	要求衣着整洁，举止得体大方，精神饱满	20
综合印象	由评委根据演讲选手的临场表现做出综合演讲素质的评价	20

护理礼仪评分标准

类别	项目	评分标准	分值
仪容 (10分)	发型	长发：梳理整齐盘于头后，戴头花或网套 短发：前不遮眉、侧不掩耳、后不搭肩	4
	妆容	以端庄大方、淡雅自然为宜	3
	指甲	指甲修剪整齐，不可涂抹指甲油	3
仪表 (15分)	护士帽	要求平整无皱能挺立、戴正戴稳、距发际 4-5 厘米，用白色发夹固定	4
	护士服	清洁、平整、无皱，衣长刚好过膝、袖长刚好至腕	4
	鞋	白色或乳白色	3
	袜子	肉色或白色	2
	内衣	浅色	2
仪态 (50分)	站姿	头正颈直、肩平、挺胸收腹、双腿挺直、双臂自然下垂	10
	坐姿	头部端正、目视前方、上身挺直、膝盖并拢，大腿与小腿、小腿与地面呈直角	10
	行姿	面带微笑，挺胸收腹、脚尖向前、双臂自然摆动，步履轻盈、步幅适中、步线正直、匀速前进	10
	蹲姿	蹲下时从身后向下捋平衣裙并顺势放在大腿与小腿中间压紧，上身保持正直，臀部朝下	10
	鞠躬礼	伸直腰，双腿并拢，以髋部为轴，整个腰及肩部向前倾斜 15° ~30°，头后部与背部保持同一平面	10
言谈 (25分)	引领礼仪	面带微笑；热情主动；引领手势到位	25
	电话礼仪	响铃不过三；声音清楚、语速适中；语气谦和；使用礼貌用语	25
	送别患者	恰当的祝贺；进行出院后指导；注意送别语的使用	25
	护士间介绍	态度谦恭；称呼得当；介绍顺序依照“尊者先知”原则	25
	护患间介绍	保持 1~1.5 米距离；语气柔和、态度谦虚礼貌	25

备注：言谈类别中五个情境礼仪展示内容，随机抽取一项作为考核内容。

才艺展示评分标准

类别	项目	评分标准	分值
歌曲类	歌曲内容	要求参赛曲目内容健康、积极向上、时代感强、风格新颖	30
	演唱技巧	要求整首歌曲的演唱富有情感，音乐表现力强、节奏感强	30
	仪表仪态	仪态稳重，富有年轻人的朝气与活力	20
	穿着服装	要求参赛选手穿着演出服装，符合学生的身份	20
乐器类	演奏内容	演奏乐曲健康向上、艺术性强	30
	演奏技巧	演奏技术娴熟，对音乐的理解准确，演奏流畅、表现力强，有一定的功底	30
	整体效果	能与音乐融为一体，深情演奏出音乐的内涵，演奏的整体感强	20
	精神面貌	要求参赛选手服装符合学生身份，上台落落大方，精神饱满	20
舞蹈类	舞蹈内容	要求舞蹈主题内容健康、积极、形式多样	30
	舞蹈技巧	舞蹈动作具有一定的难度，有较强的表现力和艺术技巧	30
	舞台表现	舞蹈表演富有感染力，有较好的舞台效果	20
	服装服饰	要求参赛选手穿着演出服装，符合学生的身份	20

第二十课 难忘师生情 放飞天使梦



人生最真诚的爱，莫过于老师爱学生。因为这种爱，没有索取，唯有付出；因为这种爱，不图回报，只图心灵道白；因为这种爱，不是短暂的记忆，而是最无私、最无畏、最无俗、最无暇的力量。是这种力量，让学生找到了知识的源泉，做人的航标。是这种智慧，伴随学生一同成长，当学生羽翼丰满时，老师们便开始放飞，期待着他们在蓝天中翱翔。



活动说明

【活动主题】 难忘师生情 放飞天使梦（毕业典礼）

【活动目的】

- 1、通过毕业典礼活动，让学生从情感上感受到母校对他们的关爱，搭建学生表达感恩之情的舞台。
- 2、通过学生追忆三年的校园生活，从而懂得成长的重要意义，为今后的工作打下良好的基础。
- 3、通过学生技能展示活动，增强学生对未来的自信心、责任心与使命感。

【时间安排】 90 分钟

【活动前准备】

- 1、制定活动方案，毕业班学生总结在校三年学习体会
- 2、各班级组织座谈讨论等活动，并准备节目
- 3、定制鲜花、纪念品、获奖证书、视频资料及 LED 制作



一日之师终身为父。

——关汉卿

梦想一旦被付诸行动，就会变得神圣。

——阿·安·普罗克特



内容与过程

导入——播放学生在学校活动时的视频

主持词：

六月，是鲜花盛开的季节；

六月，是情意相伴的缠绵；

六月，是憧憬未来的时光；

六月，是师生相拥的道别。

我宣布 XX 学校以“难忘师生情，放飞天使梦”为主题的 XX 级毕业典礼现在开始。

内容

步骤一：念恩师

主持词：

同学们：

时光荏苒，

三年弹指一挥间；

昔日老师灯下伏案，

课堂上用心不倦；

此景此刻，

如同昨日的星光，

思念难以入眠；

今日学子念恩师，

情意化作诉衷言！

首先，请 XX 级班主任和学生代表上台，学生表达他们感恩老师的心愿！

(学生感言)

老师们：千言万语，难以表达我们的感恩之情。今天，我们为老师准备了一份特殊的礼物，这一盆盆的鲜花代表我们 749 名毕业生对老师的崇敬。它将用鲜花的生命告诉老师，将来我们无论是鲜花还是绿叶，都是你们的学生，老师天天看着我们成长，让花成为我们爱老师的见证！（学生献花）



一束鲜花一片心

步骤二：忆成长

主持词：

如果说，成长是一个生命的过程，这个过程我们要的是精彩。

如果说，成长是一段鲜活的往事，这个往事我们要的是难忘。

如果说，成长是一份相互的勉励，这个勉励我们要的是真实。

如果说，成长是一种共同的快乐，这个快乐我们要的是永久的记忆。

下面请同学们回到三年前，和大屏幕一同翻开我们成长的日记。（四名学生追忆学生活动）

主持词：

三年的校园生活，同学们付出了汗水，老师们倾注了真情。学生怎样报答老师的恩情，他们不用语言，而是用他们学到的知识和技能，向老师做最好的汇报，再现他们美好的学生时代。

毕业生同学展示文明礼仪、护理技能、康复推拿学习成果。



毕业生礼仪展示

主持词：

在成长中我们有幸福的时刻，
在成长中我们有出色的活动，
在成长中我们有神圣的启迪，
在成长中我们有大爱的心声。

请同学们看大屏幕，再现“5.12”护士节，同学们感动的瞬间。

主持词：

杨柳青青，母校在我心中。
鲜花朵朵，恩师难忘情浓。
送上一份礼物，略表学子深情。

接下来请学校领导接受全体毕业生送给母校的纪念礼物。

下面请学校副校长宣读省级三好学生、优秀学生干部、优秀毕业生、优秀班主任名单

步骤三：放飞梦想

主持词：

同学们：

今天你们就要走出校园，
今天你们就要踏上征程，
恩师们千般叮咛不觉晓，
长辈们万般嘱托难平静，
校长临别一席话，
望学子们牢牢记心中。

有请学校校长献给毕业生的厚礼“毕业前的嘱托”。

放飞梦想

——致全体毕业生

同学们：

首先，祝贺 749 名同学顺利毕业！

在你们即将走出校门，暂时结束一段学业，开始人生新的旅程之际，做为校长，我没有什么礼物送给你们，只有几句心里话想对你们说，算作祝福，也算作希望吧！

百年前，护理事业的创始人——南丁格尔，成为人类历史上第一个白衣天使。百年后的今天，你们也将成为白衣天使中的一员，将秉承南丁格尔的精神，迈向用天使般的爱心，呵护着每一个患者生命，无私地赐福于人类的人间之路。

从此，人世间又多了一个白衣天使，在呵护生命、播散健康的道路上，又增添了一个纯善、纯真、纯美的天使和精灵！

同学们，从今天开始，你们要承担起“不畏艰险、甘于奉献、救死扶伤、勇于献身”的使命和职责，让每一次输液点滴的针管里，流淌的不仅仅是责任，而是用天使般的善良与爱心，无悔无怨地对护理事业的忠诚！

同学们，从今天开始，你们要承担起对患者“爱心、耐心、细心、责任心”的使命与职责，让每一天的护理工作，带给患者的不仅仅是耐心的服务，而是要用一生甘于奉献的精神，成为温暖每一个患者的贴心人！

同学们，从今天开始，你们要承担起“健康所系，性命相托”的使命和职责，让每一天对患者的微笑服务，不仅仅是一种工作的需求，而是你们对生命的敬畏、渴望和寄托！

同学们，从今天开始，你们要承担起“仁爱、立德、专精、致远”的使命和职责。让自己终身为护理事业的奋斗精神，不仅仅成为事业的需要，而是无愧于白衣天使的称号，给人类带去光明！

再会了，同学们！你们的母校会始终祝福着你们，关注着你们，愿你们都能成为医护战线的精英！

再会了，同学们！你们的母校希望你们在未来的日子里“常回家看看”，学校仍将是你的休憩地、避风港！

再会了，同学们！天涯海角有穷时，唯有师恩无尽处。别忘了你们的恩师，她们会一如既往地爱着你们！

再会了，同学们！同窗之情在此刻是那么的珍贵和难舍，彼此说声“珍重”，未来共同前行！

奋斗吧！美丽的天使，展开赐福人类的双翼，带上你的使命，去放飞天使的梦想吧！

主持词：

谁都有梦想，
脚踏实地的前行，就会踏出一条理想之路。

谁都有梦想，
展开双翅的翱翔，就会飞出一片有为天空。

谁都有梦想，
无私地为每一个患者服务，就会攀登无数个峻岭山峰。

谁都有梦想，
勇于战胜所有困难，就会有无往而不胜的前程。

下面请同学们欣赏舞蹈《蝴蝶飞》

旁白：你知道一只美丽蝴蝶的蜕变吗，曾经的一只毛毛虫，渴望着拥有一双美丽的翅膀，飞向蔚蓝的天空。它倔强的努力着，终于鼓足勇气破开茧蛹，羽化成蝶，张开了绚丽的翅膀，让人们看到了它华丽的转身。毕业在即，如果说透过蝴蝶仿佛寻觅到了你成长的足迹。同学们，那就展翅高飞吧，梦是蝴蝶的翅膀，心是成长的力量，承载着你的天使梦，放心去飞，飞向远方！



学生表演舞蹈《蝴蝶飞》

结束语：

同学们，

是天使就一定要展开双翅，蓝天在等待着你；

是爱神就一定要无私奉献，事业在迎接着你；

是蜡烛就一定要点燃，前途在照亮着你；

有梦想就一定要实现，无数个生命在期盼着你！

宣布毕业典礼结束。



活动启示录

★三年的学校生活，转瞬即逝，在这里度过了愉快而充实的三年，我们在各方面取得了令人满意的成绩，并顺利的毕业了，回首向老师致谢，老师，辛苦了！

★我们深深地知道，我们一切成绩的取得，都有赖于学校领导、教师们辛勤培育、耐心教诲，在此，诚挚地向每一位校领导、每一位老师说一声，你们辛苦了，谢谢！

★在毕业之季，我想发自内心的说：“我们永远不会忘记恩师。今天成绩的取得，付出最多的是老师。我们会永远记住老师在学习上的循序善诱、不厌其烦的教导，在生活上无微不至的关爱，在思想上语重心长的指引。”

★毕业了，并不是学习的休止符，而是充满希望和奋斗的新起点。愿我们带着知识和勇气扬帆启航吧，努力拼搏，继续奋斗！

★在“念恩师”的环节中，让我最为感动，那一刻，同学代表说出了我们所有人的心声，我哽咽了，我们内心对班主任的不舍，对母校的不舍，瞬间迸射出来。我们为老师献上的那一盆盆红掌，象征着我们对老师浓浓的感激与深深的感谢之情。

★当我的同学追忆三年生活的时候，我的思绪仿佛像电影放映一样，开始了倒叙，入学时，我们是青涩的，在母校的培养下，我们长大了，懂事了。如今成熟了，即将展翅高飞了，学校留给了我们一生中最为美好的时光，我们是幸运的。

★我最难忘的是“放飞梦想”这个环节，当音乐声响起时，当灯光暗下的一瞬间，当同学们表演的蝴蝶的翅膀舞动的那一刻，仿佛真的看到了我们的身影。那就是我们，就是三年前的我们，当展翅飞翔的时候，描述的正是此刻的我们。

★当我看到那一只只美丽的蝴蝶挥动的日益丰满的翅膀的时候，不禁让我想起了自己的成长历程，从入学时的幼稚，成长为今日可以为病人解除病痛的白衣

天使，这一刻，我感到了幸福。

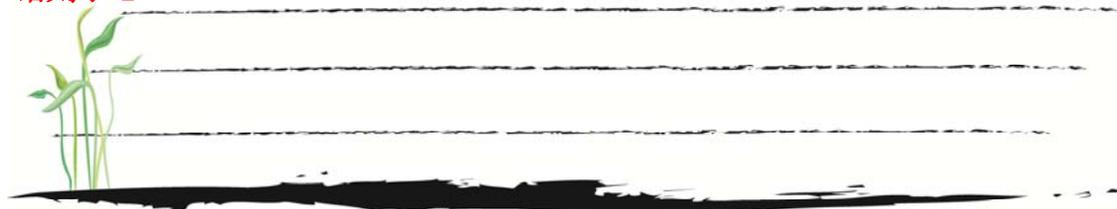
★听着老师的嘱托，同学的回忆，我的眼睛湿润了，三年就这样眨眼间走过了，三年里有我们的欢乐、争吵、痛苦、烦恼……都深深的刻在了我的脑海里，从今天起，我将带着对未来的憧憬，开启新的里程了。

★参加了毕业式，让我的思绪久久不能平静，我留恋着学校、老师、同学，留恋这里的每一节课，每一次活动，如果再让我选择一次，我还会毅然的选择这所学校，这里拥有了我太多的美好。



活动反馈（写一件在学校里参加的有意义的事）

铭刻于心



拓展资料

毕业生叙事诗朗诵《记忆的永恒》

终于，中考最后一门考试结束了，冲出围满家长的校门，你还记得那个夏天吗？XX年6月。

终于，查到了最后的总分。因为那个分数，爸妈眉开眼笑。你还记得那个夏天吗？XX年7月。

终于，拿到了录取通知书，赫然写着XX学校。你还记得那个夏天吗？XX年8月。

终于，跨进了向往已久的校门，手里还拎着大包小包。你还记得那个夏天吗？XX年9月。

我记得，入学的第一课军训，从开始的怕苦怕累，最终我们收获了友谊，建立了师生情；

我记得，那一次的升旗仪式“热爱祖国从热爱学校开始”的主题，让我们班级更加团结，更加向上；

我记得，母亲节“恩情与价值”的主题班会，同学们流下的不仅仅是思念母亲的泪水，更多的是我们的成长，从爱妈妈开始；

我记得，那个永远不能忘记的中秋节，老师们放弃与家人的团聚，同我们一起赏月的情景；

终于，我毕业了！

这里的三年，有传道解惑的恩师；

这里的三年，有一辈子最想要珍惜的朋友；

这里的三年，有我一生中最美好的回忆；

这里的三年，有我永远无法忘记的怀念。

请仰起头骄傲地走，因为我是优秀的职业人；

请微笑着勇敢地走，因为我是祖国的建设者。

第四单元 读书感悟

第二十一课 人生没有假如



作者简介

王甲，生于 1983 年 1 月 25 日。2006 年夏，尚在实习中的王甲被中国印刷总公司聘用。北漂、文艺男青年、地下室、泡面，那是他彼时生活的四大元素。在常人眼里，这名不满三十周岁的“北漂”无疑交上了好运。他本来的生命轨迹是做一个成功的都市白领，但是 2007 年 12 月 23 日，风华正茂的他，也就是小伙子在 24 岁的时候，命运让他得了一种十万分之一概率的绝症——“渐冻人症”（肌肉萎缩侧索硬化症），英文简称“ALS”，这是与艾滋病、癌症并称的绝症，就是宇宙物理学家霍金得的那种病。从此，他的人生轨迹有了大大改观，于是也就有了这本书。王甲是平面设计师，书法也不错。看完这本书，感觉作者的文笔也不错，但比起专业优秀作家来，显然还很青涩。书中的插图很丰富，有作者的设计稿，也有生活照；看照片，王甲也称不上帅哥，只是个普通青年，但他的精神力量却如此的强大。这个当时年仅 24 岁的大男孩儿凭着一根力量尚存的手指，坚守着挚爱的设计创作。用自己的设计所得，累计为灾区及各类慈善基金会捐款数十万元。



写作背景

《人生没有假如》是 2012 年出版的图书，作者是王甲。2007 年 12 月 23 日，风华正茂的他，也就是小伙子在 24 岁的时候，命运让他得了一种绝症——“渐冻人症”。他以十万分之四的罕有概率被确诊为“渐冻人症”（肌肉萎缩侧索硬化症），英文简称“ALS”，这是与艾滋病、癌症并称的绝症，就是宇宙物理学家霍金得的那种病。从此，他的人生轨迹有了大大改观，于是也就有了这本书。



作品精选

朋友们，当你们品尝美食的时候，你是否知道有一群人只能看着津液流淌不

止，等待身边的亲人一口一口地喂下；朋友，当你和别人沟通且开怀大笑的时候，是否知道有一群人张口难开，用眼睛一眨一眨交流，眼睛里浸满泪花；朋友，当你们游走古迹美景的时候，是否知道有一群人全身僵硬躺在病床上不能翻身，不能表达苦楚，不能抓挠痛痒，有时就快要不能呼吸……

正是这样一群人，他们拥有炙热的灵魂，他们拥有不屈的脊梁，他们拥有聪明的头脑，但他们需要你，需要你的爱和关怀。朋友，你听见他们的呼唤了吗？他们拥有同一个名字叫“渐冻人”（ALS）。

我相信在爱的光芒下，他们会慢慢融化，我相信只要坚持就会重生。

现在的我虽然在肉体上越来越衰弱无力，但思想上却脱胎换骨，犹获新生。面对生病和死亡这件事儿，我很坦然，如果没有疾病，我们的人生不也要面对死亡么？很多人在面对死亡时都想躲藏、逃避，不过等它来了，你才发现逃避是没有任何意义的。与其像鸵鸟一样把脑袋埋在沙子里撅着屁股躲避，倒不如改变心态，坦然承受生命中的死亡。

其实，我们可以把人生当作一次未知的旅行，这个旅行的时间因人而异，有长有短。在这场旅行中我们会经历欢乐、痛苦、失望和希望，并且在旅途中会遭遇到种种意外。面对意外，我们是苦着一张脸，怀着沮丧的心情一路急匆匆地走完这场旅行好？还是学会坦然地接受意外，再继续开开心心地走完这一路划算？

人活一辈子，仅此、唯一的一辈子，我们应该像花儿那样努力地绽放，把最美的一刻留在这个世界上。正如泰戈尔所说，天空不曾留下翅膀的痕迹，但我已经飞过。



很多事情，是经历过之后才会明白的。还是年少的时候，师长就教导我们要珍惜光阴，发奋学习，这是立身之本。可是，那时候，对长辈的这一番心意，我们又懂得了多少呢？直到后来，面对失去才懂得珍惜的时候，我们才明白了长辈们当初的这一番苦口婆心。青春年少时没有思想，待到有了思想的时候却早已错过了那年龄。假如人生可以重来，也就不会有一失足成千古恨的事情发生了。这，就是成长的代价。常听人们说，假如一切可以重新



开启心灵（学生阅读后的感想）

★我想王甲已经超越了自己，心中有了大爱。被人帮助的同时也想去帮助他人。给予的越多，收获的越多！就是因为有这样的壮举，才有更多的人去关爱他。

★人生并没有假如，事情既然已经发生并没有改变余地，只有勇敢的面对它，让自己的”不同”成为不同。

★“消极的人会把生病当成一件糟糕透顶的事，心态乐观的人却会把生病当成另一种人生体验，去承受生命所带来的一切，学会对它微笑。”我要向王甲学习乐观的生活态度，不被困难吓倒，勇敢的生活！

★很多人知道霍金病中智慧活动的辉煌，取得广义相对论和宇宙黑洞理论方面的重大突破，但几人能够理解他清醒面对生命被吞噬却无可奈何的残酷？在这一点上，王甲跟霍金没有任何区别。都是值得我们学习的榜样。

★如果没有这场疾病，王甲也许会沿着一条其他人也那么走着的普通人生之路走下去，但不会有这本书。然而，命运如果可以选择的话，任何人，包括王甲自己，都显然是宁愿没有这本书。但这就是事实，谁也无法改变，我很理解 和同情王甲。

★一个人如果每天都面对生死，而又没被它击垮，一定会是一个内心极度坚

强的人。王甲正是如此。我也想成为像他一样坚强的人。

★读这本书，确实有被一种特殊的光芒烛照透彻肺腑的感觉，迫使我们重新检视自己的人生。

★谁不是一边受伤，一边学会坚强，王甲就是这样。

★事实上是，哪个男孩女孩没有做过上天入地、移山倒海的梦啊，只不过在生活面前，很多人慢慢放弃了自己童年的梦想，所以他们沦落为失去梦想的人；而有些人，无论生活多么艰难，从来没有放弃梦想，于是，他们成为永葆青春梦想、永葆奋斗激情的人、能够改变世界、创造未来的人。我要向王甲学习，做一个坚强的人。

★让我们用心祝福王甲以及所有的“渐冻人”能够出现令人震惊的成功。“希望在爱的光芒下，他们会慢慢融化，只要坚持就会重生。”

第二十二课 活着已值得庆祝



作者简介

同学们，假设你在 10 岁时失去了双臂，想象一下你的未来会是什么样呢？

是从此自暴自弃、得过且过？还是更加珍惜自己的生命，让它更加美好？

今天，让我们来认识这样一个“80后”男孩，他在10岁的时候因被高压电击中，死里逃生后却永远失去了双臂。12岁时他在康复医院的水疗池中学会了游泳，两年之后就在全国残疾人游泳锦标赛上获得两金一银的好成绩。16岁他开始学习打字。19岁时他在备战残奥会，却患上过敏性紫癜，不得不放弃游泳，改为学习钢琴。一年后就达到相当于用手弹钢琴的专业7级水平，而这成功的背后是以双脚无数的血泡和无数次的抽筋为代价。22岁，他成功挑战吉尼斯世界纪录，成为世界用脚打字速度最快的人。在23岁时，他参加了一档电视节目并获得了总冠军，通过这个节目大家认识了他，并被他的直面挫折、积极乐观的人生态度所感动。24岁，他开始参与电视剧、电影的拍摄，演绎着自身的精彩人生。他，就是2011年度感动中国获奖者——刘伟。



写作背景

《活着已值得庆祝》一书于2011年出版，书中他用近乎幽默的方式表达了所有的苦难。从失去双臂，到参加全国残疾人游泳锦标赛；从因病放弃游泳自学钢琴，到登上维也纳金色大厅舞台演奏；从学习用脚打字，到成为世界用脚打字速度最快的人。刘伟让我们看到了他面对突发不幸时，所展现出的直面挫折、坚强勇敢的生活态度。他通过自己的经历告诉每个人，无论遭受多大的挫折和困难，都要保持乐观、永不放弃希望。

“我的人生中只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着！”这样一句话让人们记住了刘伟，其积极乐观、坚韧不拔的精神感动了全世界，这个年轻人成为世人心中新一代的“精神偶像”。



作品精选

《没有人规定钢琴一定要用手弹》节选

那时我除了一直鞠躬，也不知道该怎样更好地表达，可是偏偏高晓松老师还要我自己来表达我是怎样看待自己用脚弹钢琴这件事的，他有点断断续续地说：“我其实没有话要说，我想让观众听你说，你怎么能……匪夷所思……我们用手学钢琴都学很



多年。”我不知道大家怎么理解这个问题，我自己把他省略的那句话补充完整就是“你怎么能够匪夷所思地用脚弹琴？”没什么时间用来思考，于是我告诉他我一路走来的态度，也就是前面说过的那句让我一夜成名的话：“我的人生中只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着，没有人规定钢琴一定要用手弹。”

后来总有人怀疑这句话是不是我事先准备好的，可以说是也可以说不是，确实是我之前的生活帮我总结出了这句话，但这句话也确实是在当场电光火石般脱口而出的。对无数次和死亡亲密接触的我来说，考虑清楚了要不要“活”的问题，接下来当然就是怎样活的问题了。还是那句话，我做事的原则向来都是要么不做，要做就做好。



活着？死亡？这是一道有关刘伟人生的选择题。

10岁的刘伟选择了前者。活着，而且是精彩地活着！遭遇人生重大的变故，刘伟没有放弃自己、放弃生活，而是用坚强、乐观的态度面对自己经历的种种。

同学们，每个人遇到怎样的事情我们不能选择，但我们可以选择用怎样的态度面对它。生命不可能十全十美、一帆风顺，我们每个人都会有前途迷茫、灰心沮丧、彷徨无助的时候，这些都是成长的必经过程，我们要学会满怀斗志并微笑着面对所经历的艰难，以积极的心态、顽强的毅力、不懈的努力应对各种磨砺，通过自己的付出使自己的生命更有价值！

只有不放弃对美好生活的追求，才会获得真正的成功，才会拥有精彩的人生！



开启心灵（学生阅读后的感想）

★刘伟说：“活着是你得到所有事物的一个基础，因为只有你活着，你才可以得到幸福、得到磨练、得到以后你所有想要的东西。”那么怎么活，由我决定，

我要积极、认真、精彩地活！

★刘伟是一个肯付出努力的人，我要向他学习，学习他坚韧不拔、永不放弃的精神。

★我们既然活着，就不能窝窝囊囊的，要潇潇洒洒、勤勤恳恳才对。所以必须时刻鼓励自己：活着，就要精彩！

★我想刘伟一定有一双隐形的翅膀，带他飞，给他希望。他用坚强和努力，创造了一个又一个的奇迹。我是一个健全的人，我有什么理由放弃自己呢？努力奋斗吧！

★读完这本书我深深被刘伟所震撼，一个 24 岁的男生用他的经历告诉我们：生活永远充满希望，活着就是最值得庆祝的事。

★读完这本书，我看到了刘伟的坚强，更看到了刘伟妈妈的伟大，每一个妈妈都是无私的，她一直是孩子身后最坚实的后盾。妈妈，我爱您！

★我想，我也会有一双隐形的翅膀，只要我发挥出自己的努力，就可以创造奇迹！

★刘伟之所以能走到今天，正是那种破釜沉舟的勇气激励着他，作为一个四肢健全的人，最缺乏的就是那种勇气，从今天开始，我也要精彩地活着！

★我看这本书的时候，时而被感动得泪流不止，时而被刘伟的乐观逗得哈哈大笑，看完之后心中感慨万千，刘伟的乐观打动了我，我对自己说：幸福时刻都在，不管经历开心还是磨难。

★我给自己定下了几个人生关键词：努力、乐观、积极向上！

第二十三课 看见



作者简介

同学们，2003年“非典”时期你在哪里？在做什么？我想，你们一定都关注了那场没有硝烟的战争，那你们一定会知道她：第一个“零距离”报道“非典”的记者——柴静。

柴静1976年出生于山西。在1995年，19岁的她在湖南文艺广播电台任主持人。22岁的时候，柴静就成了湖南最著名的主持人之一，当上了综艺部副主任。但她并不安于现状，选择到北京广播电视学院进修电视编辑，并主持湖南卫视《新青年》节目。2001年她加盟了中央电视台《东方时空·时空连线》。两年后，担任中央电视台《新闻调查》的出镜记者。在2009年离开《新闻调查》后，担任新闻频道《24小时》主播、《面对面》主持人。在2011年柴静与邱启明搭档主持周末版《看见》节目。



在非典期间，柴静成为最早深入“非典”第一线的记者之一，七次与“非典”病人面对面，因参加了《北京：“非典”狙击战》等专题节目，成为著名的“非典前线”女记者。



写作背景

2013年《看见》出版，这是柴静十年记者生涯的一个回顾。

2001年，柴静加入了中央电视台，先后做了《东方时空·时空连线》、《新闻调查》、《24小时》、《面对面》、《看见》的记者、主持人。“非典”第一线、矿难背后的真相调查、汶川地震救援、两会报道、北京奥运会……都能看到柴静的身影。书中没有空洞的说教，有的是用平实的语言讲述了自己在中央电视台十年的工作历程，从初为记者时的茫然、经历失败时的低落、体会成功时的雀跃，最终历练成为一名优秀的新闻工作者，讲述了一个个我们知道或不知道的鲜活事件，讲述了那些事件背后的故事。



作品精选

五月二十七日，急诊科的护士王晶去世。

丈夫给我念妻子的手机短信。

第一条是：“窗前的花儿开了，我会好起来的。”

他不能探视妻子，只能每天站在地坛医院门口，进不去，就在世界上离她最近的地方守着。

她写：“回去吧，你不能倒下，你是我在这个世界上唯一的依靠。”

再下来，她开始知道自己不好了，在短信里交代着存折的密码。

最后一条，她要他系上红腰带：“本命年，你要平安。”

他一边恸哭一边念，我的眼泪也满脸地流。小鹏瞪我一眼，做记者哪能这样呢？可是我没办法。

他没有告诉孩子。女儿大宝才六岁，细软的短发，黑白分明的眼睛，她的卧室门上贴了张条子：“妈妈爱我，我爱妈妈。”

我问她为什么贴在门上，她不说话。我说：“你是想让妈妈一回来就看见，是吗？”她点点头。临走的时候，她坐在床上叠幸运星，说装满一整瓶子妈妈就回来了。我在黯淡的光线里站了一会儿，看着她叠，大圆口玻璃瓶里面已经装了三分之一。她叠得很慢，叠完一个不是扔进去，而是把手放进罐子里，把这一粒小心地搁在最上层。我看着，想找句话说，说不出来。过了一会儿，她抬起头看我一眼，我心里“轰”一下：她已经知道妈妈去世了，她只是不想让任何人知道自己的难过。



柴静在《那个温热的跳动就是活着》中描述了她直面死神时的战栗、医护工作者的职业牺牲精神，通过柴静的眼，我们更清晰地看见 2003 年那场没有硝烟的“非典”之战。只有当人经历了，才会真正体会到生命的可贵，才真正的对生命有了一分敬畏与珍惜之情。同学们，作为未来的医务工作者，我们的工作 是救死扶伤，既能解除患者的病痛，又能挽救患者的生命，虽说生命对每个人来说只有一次，但同学们你 想过吗？“白衣天使”会使无数人的生命不只是一次，这也是“白衣天使”生命意义的升华。人固有一死，有的死轻于鸿毛，有的死重于泰山。当我们面对患者的生命、家属的寄托时，你敢于接受死神的挑战吗？2003 年全国共确诊非典型肺炎病例 5327 例，死亡 349 人。据事后统计，死亡人数中 1/3 是战斗在第一线的医护人员。只有当我们对生命有了敬畏之心、当我们真正关心别人的时候，才会忘记自己，才能成为更优秀的护理人才。读完《看见》这本书后，我作为一名培养“白衣天使”的教师，感到肩上的担子又重了十分。

书的序言部分有这样一句话，送给大家：就像叶子从痛苦的蜷缩中要用力舒展一样，人也要从不假思索的蒙昧里挣脱，这才是活着。



开启心灵（学生阅读后的感想）

★很厚的一本书，细细密密的字句，却吸引着我一直想读下去。看完之后最大的感受是，原来有很多东西让我去理解、去感受。

★看关于“非典”的那篇文章时我流泪了。“非典”发生的时候我年纪还小，没有那么深的感触，今天才知道当时的惊心动魄。我敬佩柴静出于记者的那种职业责任感，更让我震撼的是医护工作者的伟大。未来我们也会是医疗战线上的一员，也会面临各种各样的挑战，相信我们都会战胜它们！

★2008 年奥运会在北京举办，我一直关注的都是获得金牌的中国奥运健儿们，看了《只听到青绿的细流声》我才发现奥运的另一面，那些没有取得名次的运动员，他们都是值得我们敬佩的，他们是奥运精神最好的体现。

★我喜欢柴静的《看见》，语言特别朴实读起来又会觉得很可爱。我从《看见》中感受到的是温暖、人性、关怀、温情。

★曾经在很多不同的地方看过或者听过这句话：“不要因为走得太远，忘了我们为什么出发。”每看一次，都会想想自己现在所做的一切是为了什么。

★当看见“非典”时期由于疫情的肆掠，很多医护人员不顾自身安危去护理病人，我明白什么是：“当一个人关心别人的时候，才会忘记自己。”

★原来每个事物背后都有我们不知道的原因或者故事。作为旁观者，看事物不能光看表面、不能人云亦云、要了解背后的本质、要学会独立思考、要客观的评价事物。

★最朴实的，才能打动人心！

★柴静之所以成为现在的柴静，是因为她在不断地自省。她没有沉浸在当初的成功里，她总是在迎接挑战。我也一样，以后工作了要不断自省、不断勉励自己。

★书中柴静写：为了做好节目，从基本功开始学起，用最笨拙的办法，一步一步去学习。成功没有捷径，我告诉自己：要一步一个脚印扎实地掌握专业知识，未来成为优秀的护理人才！

第二十四课 明天更美好



作者简介

汪国真，1956 年出生于北京，他是中国当代著名的诗人、书画家、作曲家。2015 年因病逝世，享年 59 岁。

作为诗人，汪国真的多篇作品入选语文教科书。曾连续三次获得全国图书“金钥匙”奖。出版著作有：《年轻的潮》、《热爱生命》、《雨的随想》、《我微笑着走向生活》、《旅程》等。

作为书画家，汪国真的书法作品已被镌刻在五台山、黄山、云台山等名胜风景区。他的书法作为礼品在中央领导同志出访时赠送给外国政党和国家领导人。

作为作曲家，他完成了 300 首古诗词的谱曲工作。在北京音乐厅举办过《唱响古诗词·汪国真作品音乐会》。

拥有诗人、书画家、作曲家多重身份的汪国真，今天就让我们走进他的作品。



写作背景

汪国真从 1978 年开始诗歌创作，到 2008 年这本书的出版正好是三十年。

他的第一部诗集《年轻的潮》于 1990 年出版，迅即连续五次印刷，掀起了一股“汪国真热”。这一年，第十一届亚洲运动会在北京召开；中国首次成功发射商用卫星；在出版界被称为“汪国真年”。汪国真出版多部诗集作品后，开始进行书画及音乐的创作与研究。



这本书精选了汪国真的经典作品，他的诗歌、书画、音乐方面的作品都在本书中有所体现。



作品精选

《为了明天》节选

没有比为了明天
更激动人心的事了
就像一个太阳
能使万物都戴上绚丽的光环

尽管我们相视无语
却已了然
我们将去走的路
会像金子一样诚实
不含有任何闪着光泽的欺骗

《热爱生命》节选

我不去想是否能够成功
既然选择了远方
便只顾风雨兼程
我不去想未来是平坦还是泥泞
只要热爱生命
一切 都在意料之中

《跨越自己》节选

当我们跨越了一座高山
也就跨越了一个真实的自己

《挡不住的青春》节选

可是谁甘心总是这样迷惘
可是谁愿意总是这样惆怅
我要歌唱
哪怕没有人为我鼓掌
我要飞翔
哪怕没有坚硬的翅膀
我要用生命和热血铺路
没有一个季节
能把青春阻挡

《气度》节选

气度便是不争。不是一切不争，而是不为小事而争，不为一时而争。

有气度方能使自身精力总是得以集中，总能使自身精力集中方能成就事业。如若不然，总是为些不大不小的琐事争来斗去，为些不咸不淡的流言费心劳神，做正经事的精力就少多了，也就难以做成正事了。



能写出一首好诗，是最体现作者的思想底蕴和创作功底的，因为往往越简单的内容要出彩越不容易，因为要精雕细琢、反复推敲，好的诗文用简练的几个字就能赋予文章丰富的内涵，使人思考、启人心智。

《为了明天》诗篇不长，却道出了人生真谛。

明天，我们总是认为它是虚无缥缈的，看不见、摸不着，其实它是实实在在的。我们每一个脚踏实地、努力付出的今天，组成了充实多彩、绚丽耀眼的明天。这首诗是鼓励读者要有所追求，确立人生的目标，并为之义无反顾地去拼搏。

同学们，作为未来的医务工作者，我们的明天是成为像弗洛伦斯·南丁格尔一样的白衣天使，救死扶伤，为患者解除病痛。患者把生命交到我们手中，那是一份信任也是一份责任，守护患者的健康成为我们应尽的义务。就像南丁格尔本人说的：“能够成为护士是因为上帝的召唤，因为人是最宝贵的，能够照顾人使他康复，是一件神圣的工作。”我们如何能不辜负这种寄托呢？就是现在的努力学习，现在的努力是为了明天能够担当起身上的重任！

《气度》道出了成事之道。

生活中为人处世要有气度，在医院，我们面对是病人，由于病痛的折磨，经济上的压力，面对死亡的恐惧等等，病人的行为有时我会表现的不同常人，甚至有时会无理取闹，我们就更要有气度，去理解她、包容她、关爱她，不与其计较，不与其争，不要因病人的行为而影响自己的工作，以彰显医务工作者的高风亮节。



开启心灵（学生阅读后的感想）

★读了《为了明天》这首诗，特别积极向上的感觉，让人热血沸腾。这首诗给了我无穷的力量和对于未来无限的憧憬。

★一直以来都很茫然，一直用一种得过且过的心态在面对学习和生活。现在我明白了，为了以后在工作岗位上能做得更出色，我现在要用功读书，努力学习！

★读到“我们将去走的路，会像金子一样诚实，不含有任何闪着光泽的欺骗”时，我眼睛湿润了。

★人生因为有了追求，才有了价值和意义；人生因为有了追求，即便吃苦，也是心甘情愿；就算最后输了，那也是输给了追求，而幸福始终伴随左右。

★对于未来，我不知道它会是什么样的，总有些忐忑，现在我相信我的未来会是无限精彩的！

★一直以来我都喜欢诗，喜欢简单干净的文字，现在我开始喜欢汪国真的诗了，读了他的诗，感觉特别有力量！

★未来我会从事护理工作，我会是一个优秀的白衣天使，现在我就要提升自己、充实自己，让患者可以放心的接受我的护理。

★“尽管我们相视无语，却已了然”。相信我和同学们都一样，虽然嘴上没有说什么，但都在心里暗暗地下定决心要好好读书、掌握专业知识，因为——为了明天！

★每次读都心潮澎湃，汪国真的诗有一种积极的人生态度在里面，指引我们执着奋斗！

★今天我读了《我微笑着走向生活》，无论生活以什么方式对待我，我都应该微笑着走向生活。人生的道路本就是不平坦的，重要的不是走了什么路，而是我们如何面对它！

第二十五课 别为小事抓狂. 小事永远只是小事



作者简介

理查德·卡尔森（Richard Carlson）是美国著名的演说家、心理咨询专家，他更是新时代的激励大师。他的系列作品及演讲风靡了全球，著作在 130 多个国家出版发行，其独有的生活态度与理念，被读者誉为“最贴近人心的思想瑰宝”。《别为小事抓狂》出版 15 年来，在全球销量达 2600 万册，共翻译成 40 种语言，被誉为史上“卖得最快的畅销书”。

2006 年 12 月，理查德·卡尔森因病骤然离世，他的离世成为美国《纽约时报》等全球知名媒体当天最为人震惊的新闻。

理查德·卡尔森虽然离世，但他面对生活时积极的态度与思考方式依然在全球读者中流传，每一天都有人因读了他的著作而改变对生活的态度，进而改变一生。



写作背景

《别为小事抓狂. 小事永远只是小事》出版于 2013 年，作者以自己真实的人生感悟，指导无数人获得宁静的内心及美好的人生。

充满压力的现代人，常为学习、为工作、为生活所苦恼，这本书中提供了 100 个“不抓狂”的小技巧，读者通过运用这些技巧逐渐调整自己的心态，使自己从内在坚强起来，达到更平和、更有力的生活。



作品精选

《付出就是一种回报》节选

当我们对他人伸出援手时不希求其他，你会注意到一种平静自在的美好感觉。就像激烈运动会促使你的脑部释放出脑内啡，让你的身体感到舒服，日行一善也可以释放出愉快的情绪能量。你的回报就是知道自己参与了一件善事时所收到的感觉。你不需



要任何回报，甚至不需要一声“谢谢”。事实上，你甚至不需要让对方知道你帮他做了什么。

期待回报反而扰乱了这份安宁的感觉。我们的思绪扰乱了心灵，陷入自以为想要或需要的想法中，结果打扰了这份安宁。解决之道是注意自己“想要回报”的念头，并且静静地打发它们。少了这些念头，愉快的感觉就会再度归来。



同学们，过去老师经常和学生说：付出不一定有回报，但不付出一定没有回报。强调的还是回报。今天看到《付出就是一种回报》真有一种茅塞顿开、醍醐灌顶的感觉。没错，其实当你付出的时候就已经是一种回报了。因为回报有多种，有物质上的回报、有精神上的回报、有近期的回报、有远期的回报，如随手捡起地上的纸屑、扶正教室的书桌、主动倒掉班级的垃圾，回报的是教室的整洁；关心同学，给同学力所能及的帮助，回报的是同学加倍的关心和帮助；向任何人伸出援手，哪怕是一句问候，回报的都是暖心的谢谢！这些都将使人获得内心的愉悦。

有一次坐公交车，我多走一站到终点为的是能有一个座，车刚开出三站，就上来一位老大爷，我心想：还有那么远的路，不让座了。老大爷在我身边站着，车一站一站地向前开着，总感觉大家都在看我，我身体虽然坐着，但心里却很累，直到老大爷下车，我内心的纠结才放松了些。后来又上来一位老大娘，她虽然没站在我身边，我也让她过来坐下了，她的连声谢谢及周围人投过来的赞许目光，使我的内心愉悦了，剩下的路程虽然站着，也不觉得累了。同学们，你也去体会这种感觉吧！内心愉悦才是真正的幸福！



开启心灵（学生阅读后的感想）

★我性子比较急躁，总爱发脾气，读完这本书我发现很多以前认为“天大的

事”其实都是“微不足道的小事”，而我发脾气也不能解决任何问题。

★悄悄地做好事，享受心灵的喜悦。

★曾经很容易焦虑，担心同学不认可我、担心考试考不好、担心毕业找工作。现在明白了，我的担心和焦虑只会让自己的压力更大而不会带来任何积极影响。我要做的就是努力把能做的做到最好，其他顺其自然。

★书中有一句话：“老是说自己不行，你就真的不行。”使我明白，做事情不能总是否定自己，应该积极地思考问题。不为失败找借口，要为成功找理由。

★我种了一盆茉莉花，正在练习无条件的爱。

★每天想想应该感谢的人——我要谢谢父母，他们给了我生命，让我来到这个世界；我要谢谢老师，她教给我知识，使我未来能够做到救死扶伤；我要谢谢同学，他们在我需要帮助的时候伸出了援手；我还要谢谢自己，积极向上、快乐阳光的自己。

★以前喜欢赖床，总是会匆匆忙忙地洗漱、吃早饭、去上课，让自己很紧张。看了书之后，我学习了“早起一会儿”小技巧，每天早起半个小时，到操场跑跑步或者预习一下今天上课的内容，发现自己的心态从容了很多。

★以前常抱怨很多事情不公平，为自己或他人抱屈，现在明白其实世界本来就是不公平的。我们能做的就是竭尽全力去努力，改变能改变的事情，学着接受不能改变的部分。

★我和朋友闹别扭了，我俩一直都不与对方说话，后来我认识到我应该主动对她伸出友谊的手，表达我的友善，现在我们的关系和好了，我很高兴。

★凡事都有积极的一面和消极的一面，如果我们把目光放在消极的一面上，永远也不会快乐。现在的我在学习凡事都用积极的想法去思考、积极的心态去对待。感觉自己身上充满了正能量！

第二十六课 努力做最好的自己



作者简介

1961 年出生的李开复，他的工作经历充满传奇性。

1988 年李开复获得卡内基梅隆大学计算机系博士，同年被《商业周刊》授予“最重要科学创新奖”。从 1990 年开始先后在美国苹果电脑公司（现苹果公司）、SGI 公司等担任要职。他在 1998 年加入了微软公司，并在很短时间内创建了一个国际一流的计算机研究院就是现在的微软亚洲研究院，在 2000 年担任了微软全球副总裁。2005 年的时候李开复离开微软公司加盟 Google，担任 Google 全球副总裁兼中国区总裁。2009 年，他从 Google 离职，宣布创立“创新工场”，出任董事长兼首席执行官。



2013 年 9 月，李开复对外宣布罹患淋巴癌。虽然他身患癌症，但一直是积极、乐观地面对疾病，获得了网友的称赞。



写作背景

《做最好的自己》出版于 2005 年。

作为曾在苹果公司、微软公司等世界知名企业担任要职的李开复，在 2004 年创办了“开复学生网”，后将其更名为“我学网”。网站上有人问他是否可以为中国青年写本书？于是经过 10 个月的时间，有了现在的这本书——《做最好的自己》。李开复在作品中引用了许多发生在自己身上的有趣经历和身边人有价值的成长故事，告诉每一个年轻人，成功是多元化的，应该如何去实现理想，来帮助青少年成长、成才、成功。



作品精选

什么是“成功同心圆”呢？简单地说，一个人要想取得成功，就必须首先拥有正确的价值观，因为价值观是指导所有态度和行为的根本因素。如果价值观不正确，一个人无论怎样努力，都会像南辕北辙的赶车人那样离成功越来越远。

有了正确价值观的指引，就可以更好地完善自己的人格，端正自己的人生态度。对一个渴望成功的人来说，最重要的人生态度包括积极、同理心、自信、自

省、勇气、胸怀等六种，它们构成了同心圆的第二层。

最后，还要将正确的价值观和人生态度应用到追寻理想、发现兴趣、有效执行、努力学习、人际交流、合作沟通等六种最基本的行为方式中，它们构成了同心圆最外面的一环。

只有按照这样的逻辑顺序寻找通往成功的道路，每个人才有可能真正做最好的自己，真正取得多元化的成功。



这是一本励志书籍，但不同于一般的励志书籍，书中没有用空洞枯燥的说教法来阐释成功的秘诀，而是通过用缜密的逻辑和真实的案例积极引导读者，使读者在阅读时仿佛与李开复进行了一场面对面的谈心和交流。

李开复在书中写到：“想取得成功，就要首先“做最好的自己”。换言之，成功就是按照自己设定的目标，充实地学习、工作和生活，就是始终沿着自己选择的道路，做一个快乐的、永远追逐兴趣并能发掘出自身潜能的人。”

三百六十行，行行出状元。衡量成功的标准有很多种：可以是传统意义上人们认为的拥有地位或财富，可以是一个人的影响力或创造力，可以是自己对他人所能提供的帮助或贡献，也可以是一个人在自身基础上的提高或超越……同学们，每个人为了自己的梦想，通过自己的付出得到自己想要的结果，这便是成功。

无论我们的梦想是什么，我们都有为之努力并获得它的权利，我们每个人都都有让自己成功的能力。那么如何成功呢？加强学习提高自身素质、参与活动培养卓越能力、突破自己充分开发潜能、坚持一定能成功的信念，并且为之不断奋斗，那么成功就会在不远的前方等着你！



开启心灵（学生阅读后的感想）

★以前也读过一些励志的书，但都只是泛泛的进行了一些要如何计划、如何做说教，看了这本书，感觉很不同，书中运用了大量的故事来阐述成功的秘诀，容易理解又生动。

★其实人和人之间千差万别，不能用同一个模式去衡量所有人的成功，做到最好的自己，这就是成功。

★李开复提出了我们容易理解的“成功同心圆”理念，在书中运用了大量实例来阐释成功的秘诀，喜欢李开复写作的方式。

★人的一生难免会遇到不同的境遇，重要的是适时调整自己的心态。顺境时，善于自省、客观评价自己；逆境时，给自己加油鼓气、主动改变环境。正确的心态是成功不可缺少的一环。

★读过这本书后，发现自己成长很多，非常想读李开复的其他作品，让自己可以更丰富、更有内涵。

★李开复是我非常敬佩的人，这本书从什么是成功开始，引用了很多的真实案例，理论和实例相结合，很生动，给出了我们如何达到成功的可行方法。

★做到了最好的自己，就是成功！

★努力改变可以改变的，平静接受不能改变的，智慧的人分辨两者的区别，我要努力做个智慧的人。

★一直以来都认为成功就是功成名就，但读过书后发现，其实成功并不一定是当多大的官、赚多少钱，而是遵循自己的价值观、做自己感兴趣的事情、追求自己的理想、实现自己的价值、做最好的自己！

★一直很迷茫，困惑于自己该走的路，读后发现这本书不失为一本好书，一位引导你走向的良师。

第二十七课 傅雷家书



作者简介

傅雷，字怒安，号怒庵，著名文学翻译家、文艺评论家以及美术评论家。

1908年4月7日，傅雷生于中国江苏省南汇县傅家宅。五四运动时，他参加在街头的演讲游行。北伐战争时他又参加大同大学附中学潮，在国民党逮捕的威胁和恐吓之下，被寡母强迫避离乡下。1927年冬离沪赴法，在巴黎大学文科听课；同时专攻美术理论和艺术评论，并开始受罗曼·罗兰影响，热爱音乐。

1931年秋回国后，傅雷回国任教于上海美术专科学校（现上海大学美术学院），任校办公室主任，兼教美术史及法文，同时致力于法国文学的翻译与介绍工作。傅雷翻译的作品，共34部，主要为法国文学作品。其中巴尔扎克占15种：《高老头》《欧也妮·葛朗台》等。罗曼·罗兰4种：《贝多芬传》《托尔斯泰传》等。傅雷译作丰富，行文流畅，文笔传神，翻译态度严谨。

“文化大革命”期间，傅雷卷入政治漩涡，1966年9月3日凌晨，58岁的翻译大师因不堪忍受红卫兵的殴打、凌辱，坐在自己的躺椅上吞服了巨量毒药，辗转而亡。两小时后，他的夫人朱梅馥从一块浦东土布做成的被单上撕下两条长结，打圈，系在铁窗横框上，尾随夫君而去。夫妻双方双双自杀身亡，悲壮地走完了一生。



1979年4月，由上海市文学艺术界联合会和中国作家协会上海分会主办傅雷朱梅馥追悼会，柯灵致悼词，傅雷夫妇得以平反昭雪，彻底恢复政治名誉。



写作背景

《傅雷家书》是文艺评论家以及美术评论家傅雷及其夫人写给儿子的书信编纂而成的一本家信集，摘编了傅雷先生1954年至1966年5月的186封书信，最长的一封信长达七千多字。大部分书信是写给长子傅聪的。傅聪当时在国外学习音乐。傅雷通过家书这种形式，关心和教育儿子，给儿子智慧和鼓舞，对儿子的青春之心与舐犊之情溢于言表。同时，字里行间，充满了父亲对儿子的期望，以及对国家和世界的高尚情感。

傅雷说，他给儿子写的信有多种作用：一、讨论艺术；二、激发青年人的感

想；三、训练傅聪的文笔和思想；四、做一面忠实的“镜子”。信中的内容，除了生活琐事之外，更多的是谈论艺术与人生，灌输一个艺术家应有的高尚情操，让儿子知道“国家的荣辱、艺术的尊严”，做一个“德艺俱备，人格卓越的艺术家”。



作品精选

一九五四年一月三十日书信节选

亲爱的孩子，你走后第二天，就想写信，怕你嫌烦，也就罢了。可是没一天不想着你，每天清早六七点就醒，翻来覆去的睡不着，也说不出为什么。好像克利斯朵夫的母亲独自守在家里，想起孩子童年一幕幕的形象一样，我和你妈妈老是想着你二三岁到六七岁间的小故事。——这一类的话我们不知有多少可以和你讲，可是不敢说，你这个年纪是一切向前往的，不愿意回顾的；我们噜哩噜苏的抖出你尿布时代的往事，会引起你的憎厌。孩子，这些我都很懂得，妈妈也懂得。只是你的一切终身会印在我们脑海中，随时随地会浮起来，像一幅幅的小品图画，使我们又快乐又惆怅。

真的，你这次在家一个半月，是我们一生最愉快的时期；这幸福不知应当向谁感谢，即使我没宗教信仰，至此也不由得要谢谢上帝了！我高兴的是我又多了一个朋友；儿子变了朋友，世界上有什么事可以和这种幸福相比的！尽管将来你我之间离多别少，但我精神上至少是温暖的，不孤独的。我相信我一定会做到不太落伍，不太冬烘，不至于惹你厌烦。也希望你不要以为我在高峰的顶尖上所想的，所见到的，比你们的不真实。年纪大的人终是往更远的前途看，许多事你们一时觉得我看得不对，日子久了，现实却给你证明我并没大错。

一九五四年四月七日书信节选

自己责备自己而没有行动表现，我是最不赞成的。这是做人的基本作风，不仅对某人某事而已，我以前常和你说的，只有事实才能证明你的心意，只有行动才能表明你的心迹。待朋友不能如此马虎。生性并非“薄情”的人，在行动上做得跟“薄情”一样，是最冤枉的，犯不着的。正如一个并不调皮的人耍调皮而结果反吃亏，一个道理。

你对时间的安排，学业的安排，轻重的看去，缓急的分别，还不能有清楚明

确的认识与实践。这是我为你最操心的。因为你的生活将来要和我一样的忙，也许更忙。不能充分掌握时间与区别事情的缓急先后，你的一切都会打折扣。所以有关这些方面的问题，不但希望你多听听我的意见，更要自己多想想，想过以后立刻想办法实行，应改的应调整的都应当立刻改，立刻调整，不以任何理由耽搁。



这是一本“充满着父爱的苦心孤诣、呕心沥血的教子篇”，也是一本最好的艺术学徒修养读物，是可以使我们更好提高自身修养的一本好书，更值得父母和孩子读一读。傅雷先生留给我最大的印象是他修身立德的人格魅力。在许多书信中，傅雷反复告诫其子傅聪，艺术，即使是像钢琴演奏也需要严格的技术因素，绝不是“手艺”那样简单，而是全身心、全人格的体现。傅雷教育儿子的理念是，做任何事之前，先要学做人，否则，即便成为大师，也不会对人类有多大的贡献。傅雷是一个纯粹投身艺术的人，他除了艺术和个人的人格，已别无所求。”而所谓的“人”，在傅雷心中又是具体而微的，它大到对世界对人类对祖国的忠诚与献身精神，小到对自己事业的严谨，对父母的孝敬，对妻子的理解，对友人的宽容，甚至具体到了一个乐段的处理，一位友人的交往，以至于儿子的言谈举止也都一一告诫“手要垂直，人要立直。”这些都使我印象深刻，颇有感言。傅雷以高度负责的精神和心力，对在异国漂流生涯中儿子傅聪赋予了许多丰富的精神养料，使得傅聪虽处在海外孤儿似的处境中，却犹如父母仍在他的身边。这些书信，不仅使儿子和父母之间建立起了牢固的纽带，也通过这一条纽带，使傅聪与远离的祖国牢牢地建立了心的结合。后来的事实更证明了虽然国内家庭所受到的残酷遭遇，并且他自己所蒙受的恶名，但傅聪始终没有背弃他的祖国，不受祖国敌对者多方的威胁利诱，甚至没有说过或做过有损祖国尊严的半点言行。这就是一个父亲对一个儿子的熏陶，这与父亲在数万里外，给儿子殷切的爱国主义教育是分不开的。时间，距离都不是问题，伟大的父母怀揣着的那颗不眠的爱子之心，就是不可替代的教科书，人生的加油站。



开启心灵（学生阅读后的感想）

★读了傅雷家书，才明白父爱的伟大与珍贵。以前总觉得父亲说话唠叨，自己不耐烦，现在才体会到“唠叨中的爱”。

★看了傅雷家书，才发现自己好久都没和父母好好说说话了。这次放假回家一定要陪爸爸妈妈好好聊聊天。

★傅雷先生之所以能够成为大家，原来治学上如此的严谨，我以后也要认真学习，不能马马虎虎，争取也在护理职业上成为一名优秀的，专业的护士。

★傅聪傅敏兄弟俩好幸运有这样一位慈爱，严格又伟大的父亲。我的父亲虽然没什么文化，但对我的爱同样不少。我的父亲，你也很伟大，我爱你！

★读了其中一则选段，我深刻的体会到了无论做什么事情，做人是最重要的，做好自己，未来才能成为一个对社会，对国家有价值有贡献的人。

★傅雷先生指导傅聪学语言那段文字，给我留了很深的印象。原来语言也要有学习方法，不能急于求成，学过的要反复去看。以后学英语，背单词我也要反复背，学习傅雷先生教授的学习方法。

★有时候我做错事情，我爸爸会打我骂我，每次我都很生气。觉得爸爸不心疼我，也不理解我。看了傅雷家书，我才知道原来每个父亲都是关心孩子的，有时候行为不当，时候也会后悔，他比我感觉更痛。只是没机会说出来而已。以后我不怪爸爸了。做好自己，不惹爸爸生气。

★傅雷先生好有人格魅力，我要好好学习，也成为像傅雷先生一样有学识，有文化，有修养的人。

★以前觉得父母做什么事情都是正常的，现在才发觉每一个细小动作的背后都包含着父母浓浓的无言的爱意。以后我也要多体贴父母，孝顺父母。

★以后我肯定也要像傅聪一样，远离家人，到外求学工作。趁着现在还在家，我要多陪伴父母，多和他们聊天，让父母每天开心。也要好好学习，学会照顾自己，让父母以后不为自己操心。

第二十八课 少有人走的路



作者简介

M·斯科特·派克 1936 年出生于纽约市，1958 年毕业于哈佛大学，顺利获取学士学位；1963 年在美国凯斯西储大学医学院获得了博士学位。1963 年至 1972 年在军中服役。1994 年，他获得了坦普尔国际和平奖；1996 年派克还获得了美国乔治顿大学颁发的知识、信仰和自由奖章。**M·斯科特·派克** 因患癌症于 2005 年 9 月 25 日在美国康涅狄格州的家中逝世，享年 69 岁。

M·斯科特·派克 是我们这个时代最杰出的心理医生，他的杰出不仅在其智慧，更在于他的真诚和勇气。儿童时，他就以“童言无忌”远近闻名；少年时，他又勇敢地放弃了父母为他安排的辉煌前程，毅然选择了自己的人生道路，最终如愿成为了一名心理医生。因其卓越的专业知识和经验，他曾被任命在美军日本冲绳基地为美军军官做心理医生。在近二十年的职业生涯中，治愈了成千上万个病人。



写作背景

鉴于派克深厚的专业知识及丰富的心理咨询经验，在越战期间他获得政府特许，进入政府心理治疗特殊小组，为越战士兵提供治疗。他还曾接受派遣，在美军日本冲绳基地担任心理医生。正是这些特殊的职业经历，奠定了《少有人走的路》这本著作。出版后虽未作任何宣传，但经人们口耳相传，迅速畅销起来，并被翻译成二十三种以上的语言，它曾在美国最著名的《纽约时报》畅销书排行榜上连续上榜近二十年，创造了出版史上的一大奇迹，被西方媒体誉为“来自上帝之手”的时代杰作。之后他又陆续发表了《少有人走的路》第 2 和第 3 本，完善了此套心理学著作。



作品精选

人生苦难重重。

这是个伟大的真理，是世界最伟大的真理之一。它的伟大在于我们一旦想

通了它，就能实现人生的超越。只要我们知道人生是艰难的——只要我们真正理解并接受这一点，那么我们就再也不会对着人生的苦难耿耿于怀了。

人生是一连串的难题。面对它，你是哭哭啼啼，还是勇敢奋起？你是束手无策的哀叹，还是积极地想方设法解决问题，并慷慨地将方法传给后人呢？

人生是面对问题并解决问题的过程。问题能启发我们的智慧激发我们的勇气，问题是我们成功与失败的分水岭。为解决问题而付出努力，能使思想和心智不断成熟。学校为孩子们设计各种问题，促使他们动脑筋想办法，恐怕也是基于这样的考虑。我们的心灵渴望成长，渴望成功而不是遭受失败，所以它会释放出最大的潜能，尽可能将所有问题解决。面对问题和解决问题的痛苦，能让我们得到最好的学习。美国开国先哲本杰明富兰克林说过：“唯有痛苦才会带来教义。”面对问题，聪明者不因害怕痛苦而选择逃避，而是迎上前去，直至将其战胜为止。

解决问题的首要方案，乃是自律，缺少了这一环，你不可能解决任何麻烦与困难。通过自律，我们就知道在面对问题时，如何以坚毅、果敢的态度，从学习与成长中获得益处。我们教育自己和孩子自律，也是在教育我们双方如何忍受痛苦，获得成长。



人生，正如体内跳动的那幅心电图，不断有波峰阻挡你前进的去路，也不断有波谷挑战你承受的极限。而正是这高低不平的曲折，成就了人生命的跌宕与波澜；正是这种种苦难与挑战，激起生命的水花，托着我们澎湃前行。人生之旅，正是这场艰辛之旅，更是磨砺心智的修行。因此，问题并不可怕。小时候学习遇到了问题，我们才会开动脑筋想办法去解决它们。正是得益于这个过程，我们不知不觉中学会了知识。而长大后，我们面临着更为抽象的人生的问题甚至痛苦等等，因此找到调控和解决它们的情绪和策略尤为重要。比如学会自律，不贪图暂时的享乐，懂得解决问题才能得到真正的快乐，才能获取更高层次精神和意识的进步，这些才能推进人的成长。我们一生中 can 放弃很多事物，但请一定不要放弃问题，正是因为它，我们才会前行、成长与成熟。



开启心灵（学生阅读后的感想）

★一直羡慕别人完整的家庭，看起来顺利的求学之路，总是抱怨为什么自己要经历那么多不如意。现在知道痛苦正是对自己成长的磨砺。以后不会抱怨，努力成为更好的自己

★以前学习上遇到问题我有时喜欢去逃避，抱着得过且过的心理。但现在知道了，只有直面问题，才能最终解决问题，使自己变得优秀。

★我的自律性一直很差，可能和小时候爷爷奶奶溺爱有关系，使得现在我也喜欢贪图暂时的安逸，不知不觉中耽误许多事，以后要有意识的改这个毛病。

★我总是很害怕问题，怕解决不了。现在知道问题的出现是正常的，是帮助我们成长成熟的，以后我会努力将问题当做前进的动力，成为更强大的自己。

★纠正自律的一个重要衡量手段是推迟满足感。以后我要先苦后甜，整理好自己的学习规划表

★我是一个男生，以后要承担更大的责任，现在要学会面对问题，克服恐惧，让自己未来成为一个优秀的男人。

★以前总是逃避问题，有时候挺鄙视自己的。现在知道逃避问题是人类潜在的心结，每个人都有逃避问题的倾向。我对自己又有信心了。

★人生的痛苦具有非凡的价值，只要你用心去拨开它，必将触摸到智慧的内核。

★以后要鞭策自己好好学习，不能懈怠，在打破一个个学习壁垒的时候，也是成为更有用的人的时刻。

★我爸爸爱抽烟，我妈妈总说他。我不爱学习，我爸总说我。现在知道了自律的重要性。等到放假回家我打算和我爸爸一起开展自律竞赛，比比谁能改的快，做得好！