珍爱生命，学会生存，幸福生活！点亮生命之光！

《三生教育》系列教育演讲稿精选

编者按：为了培养学生的生命意识、强化生存技能、提高生活品质，学校组织开展了以“珍爱生命，学会生存，幸福生活！”为主题的“三生教育”系列主题活动，使学生树立正确的生命观、生存观、生活观，并学会用正确的认知观念指导自己的行为。

为此，我们在开学第一周的校会上进行了“三生教育”的启动仪式，使师生对“三生教育”的基本内涵及其主要内容有了初步的把握，并深入领会了本次系列教育在学校德育工作中的意义和作用。学校还以每周一校会为载体，组织部分领导以演讲的方式对全体师生进行“三生教育”，积极倡导各班以“三生教育”为主题组织开展班会，充分挖掘“三生教育”的相关内涵，建立健全“三生教育”教学保障机制，将“三生教育”常态化。

通过全体师生的共同参与与努力，我校“三生教育”取得了较大成果。师生们对生命有了新的感悟与体会，学会了用理性和乐观的心态审视生活，掌握了提高生存适应能力的技巧。在此，我们集中刊登系列演讲稿，回想那些难忘的早晨，重温那些感动的时刻。由于版面有限，我们不能全文刊登，只选取其精华部分，敬请谅解。

珍爱生命，尊重自己和他人的生命及劳动成果

工会主席 陈玉红

生命来之不易。每一个来到这个世界上的生命都寄托了父母、家人无限的希望，都饱含着母亲孕育的不易与生产的艰辛。能顺利来到这个世界是我们的幸运，能为这个世界添一抹亮光更是我们的骄傲。我们没有理由不尊重生命、珍爱生命，我们更没有理由漠视生命、残害生命！

人常说，人生中不如意事十之八九。人的一生难免碰到这样那样的困难与问题、磨难与煎熬，但只要我们以乐观的态度面对困难、以积极的心态解决问题，多替他人想想，我们定会找到解决问题的办法、定能跨过阻挡在我们面前的那道坎儿。我们要坚信山重水复之后一定会是柳暗花明，风雨过后定将有彩虹！

人的一生很长，也许你现在不出色但你将来很优秀，也许你做这件事情困难重重但做其他事情却得心应手。只要我们坚定信念、乐观顽强，并且珍惜生命、享受生命过程，我们的一生必将无怨无悔。

珍爱生命，我们不仅要珍爱自己的生命，同时也要尊重他人的生命。药家鑫就是因为不尊重他人生命最终也丧失了自己的生命；纳粹分子、日本军国主义者更是因为涂炭生灵遭人唾弃，最终被压上了历史的审判台。害人者终将害己的道理大家都懂，可近年来，学生中因为一句话、一件小事就报复同学、残害同学的事情还是时不时发生，让人难以理解。这些人，他们不懂得生命的宝贵，更不懂得尊重他人生命，他们的眼里只有一己之利和私欲！他们视别人的生命如草芥。其实，生命不分贫富贵贱，生命更没有优劣差异，他人的生命和我们的生命一样宝贵，一样值得珍惜、值得尊重。

珍爱生命，我们不仅要牢固树立这样的意识，更要认真落实这样的行动，要让珍爱生命成为我们的日常行为习惯。

社会要发展，人类要进步，前提是什么？是生命的美好延续，是每一个人的内心都有良好的道德感和责任感。我们每一个人都有责任珍惜生命、都有义务延续生命，任何人都没有理由剥夺自己的生命、更没有资格践踏他人生命。真正的仁者，视他人的生命如自己的生命；真正的勇者，愿为他人的生命付出自己的生命；而我认为，真正的智者，珍爱自己生命的同时也尊重他人的生命。让我们做个智者，珍爱生命，珍惜曾经的走过、此刻的经历、将来的拥有，不管是幸福快乐，还是苦痛折磨！做个智者，享受生命给予我们的一切；苦难挫折那是我们活过的证据，爱和伤害都是值得欢呼的经历、都该表框起来当做回忆！做个智者，不让自己的生命贬值消逝，也不让别人的生命因为自己留下遗憾、缺少完美。

珍爱生命，尊重自己和他人的生命及劳动成果，只有这样，才能让每一个生命都绽放出他应有的光辉！

善待别人就是善待自己

国际交流中心主任 朱旭亮

首先请听一个故事，一天，作为欧洲盟军远征军总司令的艾森豪威尔要从法国某地返回总部，参加一个十分重要的军事会议。

那天，欧洲普降大雪，天气非常恶劣，汽车在泥泞不堪的道路上艰难前行。忽然，艾森豪威尔发现路边依偎着两个人，正冻得瑟瑟发抖。他命令司机停车，让翻译官下去询问一下情况。原来，这是一对法国老夫妇，准备去巴黎投奔儿子，可汽车却在中途抛锚了，茫茫大雪中，连个人影都看不到，他们正绝望得不知如何才好。

见艾森豪威尔眼中流露出的悲悯，一旁的参谋长急忙提醒道：“长官，我们还有重要的事要办，这种小事还是交给当地警方来处理吧。”

艾森豪威尔严肃地说：“等到警方赶来，他们可能早就冻死了。”说完，他立即把老夫妇俩请上了车，先绕道将他们送到了巴黎儿子的家，才匆匆赶回了总部。

事后，盟军情报部门得到的消息让所有人都吃惊不已，原来那天，希特勒早就窃取到了艾森豪威尔的行踪，并且布控了一个周密的刺杀计划，挑选了枪法最精准的狙击手埋伏在艾森豪威尔回总部所必经的路上。希特勒认为，艾森豪威尔这次肯定死定了，哪知，刺杀计划最终却落了空。希特勒勃然大怒，以为是情报不准确，他哪里知道，一切的变故，只是因为艾森豪威尔为了搭救一对落难的老夫妇，改变了原有的行车路线。

可见，善待别人就是善待自己。性格自私的人不愿意对别人付出任何关爱，所以他们永远都体会不到来自他人的友情和温暖。而那些胸襟开阔的人则始终生活在幸福和关爱之中，这些幸福和关爱既来自于别人，也来自于他们自己。

人常说：“送人玫瑰，手留余香”，对别人多一份理解，多一份关心，多一份宽容，其实也是在善待和帮助自己。我衷心的希望，在我们的校园里，我们的每一位师生都能够善待身边的每一个人，用爱心铸造和谐美满的校园生活。

正视并克服人生中的困难与挫折

高二年级部主任 石峰虎

何谓人生中的困难与挫折？指一个人在生活，成长，或从事有目的的活动中，遇到了障碍或干扰，遭到了失利或失败，受到了麻烦与困惑，碰到了钉子撞到了墙。

怎样正视人生的困难与挫折？

首先我们要分清楚遇到的障碍或干扰是真困难还是假困难。如果是真困难，我们要正确理解，冷静对待，积极应对，因为困境与顺境、挫折与成功、悲伤与欢乐，就像钢琴的黑键和白键，同时存在才能奏响人生华丽的乐章；就像铜币的正反两面，都属于生命的统一体。如果是假困难，我们不必为之焦虑和沮丧。因为一方面假困难只是“一叶障目，不见泰山”，只带给我们“不识庐山真面目，只缘身在此山中”的感觉。受困于假困难就像是雾里看花，让人迷茫失落，当阳光照耀心田，积云散去，便能看到美丽风景。

其次我们要清楚的认识到，困难与挫折是可以转化的，困难只是暂时的，阳光一定在风雨后。俄国著名诗人普希金的《假如生活欺骗了你》是一首人们耳熟能详的著名诗篇，我们就可以套用来说：假如生活遇到了困难，不要忧郁、不要悲伤，困难的日子需要克制，相信吧，胜利与成功一定会来临。只要心向往着未来，一切都是短暂的，而过去的困难将会成为一种回忆和美好。

怎样克服人生的困难与挫折呢？

第一，要有藐视困难的豪情、胸襟和自信。

当我们拥有了居高临下应对困难和挫折的心理优势，还有什么顾虑和彷徨能够阻挡我们战胜困难与挫折的决心呢？

第二，要有战胜困难的毅力、勤奋和无畏。

当我们付出了百折不挠刻苦勤奋的努力，拥有了战胜困难的正能量，还有什么能够阻挡我们对理想的追求呢？

第三，要有克服困难的行动、方法和坚持。

面对困难，只说不干等于零，困难仍然不变。我们在克服困难与挫折时，重在行动，一步一步实干，一点一点积累，一时一时改变，如绳锯木断，如水滴石穿，积水成潭，积沙成丘。以量变达到质变，最终克服困难。

在克服困难与挫折时，重在方法，多思考，多总结，想办法而不是想困难，用智慧寻求解决问题的办法和策略，力求解决困难。

同学们，面对生活、面对学习，静下心来好好想一想，真的有那么多困难吗？真的克服不了了吗？真的没有更好地解决办法了吗？相信：大家所面临的任何困难，对于一生长远发展而言，都能克服，都可跨越！伟大的革命先驱李大钊先生说过：青年之字典，无“困难”之字，青年之口头，无“障碍”之语；惟知跃进，惟知雄飞，惟知本其自由之精神，奇僻之思想，锐敏之直觉，活泼之生命，以创造环境，征服历史。

让我们以无限的自信，无畏的精神，克服一个又一个的困难，迎接一次又一次挑战，拥抱属于我们的美好和未来。

发奋学习 为幸福人生奠基

远程学校副校长 薛党鹏

学习贯穿于人的整个生命历程。每个人从生命开始到终结其实都是学习者。学生更是专职的学习者，教师则既是学习者又是学习的帮助者。那么，人为什么要学习？人该如何学习？就这些最基本的问题，我想和大家交流一些看法。

我很赞同这样的观点：幸福是人生最高的价值。欧文也曾指出，人类一切努力的目的在于获得幸福。那么，幸福人生来自何处？幸福人生的“基”实际上有三个方面，一是乐观，开朗，自信，主动，友善，热情，温暖等健康人格的形成，二是终身学习的愿望、兴趣和能力，三是批判性的思考力。这些幸福人生的“基”需要我们在生命的延续中，在生存的过程中，在生活的经历中，借助不断的学习与实践来逐步形成，并趋于完善。

学习是我们认识自然和社会、完善自我、发展自我的必由之路。终身学习，可以满足人的生存和发展需要，扩展人的发展空间，更好实现人的自身价值；终身学习，可以充实精神生活，提高生活品质。

作为学生，具有三层含义，一是作为生物性的存在，学生要学习—掌握生存的常识与技能，以便能够独立面对世界；二是作为社会的存在，学生要学习—遵循社会的规范和法则，以便成为受人尊敬和受人欢迎的人；第三层含义：作为精神的存在，学生要学习—领悟生命的价值与意义，以便能够俯仰天地间。学生时期是人生的奠基时期，这种奠基主要借助于专门的在校学习得以实现，学生时期的学习对于幸福人生的奠基至关重要。

回望旧中国：历经沧桑，饱受屈辱，山河破碎，民不聊生，周恩来同志在12岁时就立志为中华之崛起而读书。现如今，我们国家以经济建设为中心，坚持改革开放，坚持科学发展，综合国力迅猛盘升，中华民族正处于伟大复兴时期。我们每一位同学，作为炎黄子孙，都应立志为中华民族的伟大复兴而发奋学习。

现选择《人是如何学习的》一书中部分结论谈些认识，以期对同学们的学习有所帮助。

知识是由认知主体积极建构的，因此知识具有建构性；大量的知识只可意会不可言传，知识具有默会性。知识的这两个特性决定了学习的第一要义为主动性。学习是学习者个人的事情，任何人都无法替代。自主学习是最为重要的学习方式。这就要求我们在学习之先，必须确定学习目标、制定学习计划、做好具体的学习准备，在学习活动中能对学习进展、学习方法做出自我监控、自我反馈和自我调节，在学习活动结束后能够对学习结果进行自我检查、自我总结、自我评价和自我补救。同学们，如果你的学习是自主的，那么就会是高效的，而且在此过程中我们不仅收获了知识与技能，而且掌握了方法与过程，同时也收获了自觉、积极、主动、执着、独立、反思、自控、自律、责任感、使命感。

知识是内含在团队或共同体中的，知识具有社会性。不同的人对同一知识有着不同的建构。教学重要的是听，学习重要的是说。知识的社会性和建构性要求我们在学习中大力提倡合作学习，在与同学的交往、对话、互动和分享中学会知识与技能，掌握过程与方法，并懂得观察、倾听、发现、尊重、欣赏、共享、助人、交流与交往。

知识是个人和社会或物理情境之间互动的产物，知识具有情景性；知识是主观的、不稳定的、结构不良的，知识具有复杂性。知识的情景性和复杂性要求我们在学习中大力提倡探究学习。我们要在学习、生活与实践中善于提出问题、发现问题，善于分析问题、解决问题，在此过程中，我们即可获得活的知识，而且能够养成思考、质疑、批判、怀疑、超越、发现与研究的习惯。

人生有乐也有苦，学习有乐也有苦。同学们，让我们以为个人幸福人生奠基，为民族伟大复兴尽力作为动力，珍惜学习的每一分种，坚持动脑思考、动口交流、动手实践，自主学习，合作学习，探究学习！

善于发现他人的优点 学会懂得欣赏自己和他人

信息中心主任 魏省瑜

伟大的思想家教育家孔子曾经说过：三人行必有我师，择其善者而从之，其不善者而改之。孔子为什么会号召他的弟子向所有人学习呢？因为他懂得只有善于发现别人的优点，并去学习，去借鉴，才能成就自己。因此，孔子成为一代大师，成为中国最伟大的思想家教育家。

世界上没有完全相同的两个人，每个人都会有优点和缺点。区别在于有的人优点多一些，有的人缺点多一些，而且优点和缺点是相对的。每个人都应该相信自己，赏识自己，懂得自己。

科学家研究认为：人是唯一能接受暗示的动物。积极的暗示，会对人的情绪和生理状态产生良好的影响，激发人的内在潜能，催人奋进。

借人智慧，完善自己。人生就是这样：和阳光的人在一起，心里就不会晦暗；和快乐的人在一起，嘴角就常带微笑；和进取的人在一起，行动就不会落后；和大方的人在一起，处事就不小气；和睿智的人在一起，遇事就不迷茫；善于发现别人的优点，并把它转化为自己的长处，你就会成为聪明人；善于把握人生的机遇，并把它转化成自己的机遇，你就会成为优秀者；善于捕捉健康的元素，并把它转化成自己的幸福，你就会成为富有的人。

尺有所短，寸有所长。当你学会发现他人身上的闪光点，学他人之长，补自己之短，你就会多一份成熟，少一分稚气；多一份思索，少一份盲从；多一份行动，少一份空想。人生的意义，不在于我们经历了多少成功与挫折，而在于我们从中领悟了多少人生哲理。从别人的优点中汲取营养，不断地去学习、感悟和思索，你也就会成长许多。

其实我们每个人本来就不完美，也许只有不完美才是真正的完美，我们必须承认自己和别人都是不完美的，才可能去欣赏别人，同时也欣赏自己。我们应该生活在欣赏之中，而不是活在挑剔之中。

生活中，人们习惯于把目光投向别处，投给别人，用更多的时间去欣赏别处的风景，去欣赏别人的优点，却往往忽视自己这道风景。我们每个人都是一道亮丽的风景，都有非凡的亮点，都有独特的美点。大自然既然造就了每一个人，就赋予了每个人特有的容貌、身材、气质和智慧。别人在我们眼里是风景，我们在别人眼里也是风景。所以，我们在赏识别人的时候，也要静下心来欣赏欣赏自己。

善于欣赏自己，不是妄自尊大，更不是目中无人。善于欣赏自己的人，也会以同样的心胸和眼光去欣赏别人的长处，见贤思齐，择善而从。你欣赏别人，也定会得到别人的欣赏。

在当今社会，有的人总难与周围人的关系和谐，这其中有别人的原因也有自己的原因。从某种意义上说，我们不仅要接受他人的优点和长处，也要善于接受他人的缺点和毛病。否则，你在学习、工作和生活中便往往不能与人融洽相处，很难有朋友，碰到困难也很难得到别人真心诚意的帮助。

事实证明，一个不会与别人分享的人，最终自己永远分享不到任何成果；一个不会欣赏别人的人，也永远得不到别人的欣赏。人与人之间相互欣赏，似红花绿叶，如清泉映月。在共同促进中互相辉映，在相互点缀中收获硕果。

学最好的别人，做最好的自己。

发展生命 懂得感恩

高一年级部主任 梁雅君

感恩是人类朴素高贵的品质，是生活中的大智慧。懂得感恩，就能切身感受到父母的含辛茹苦，将感恩化作孝敬父母的实际行动；懂得感恩，就能真正体会到师长的无私奉献和谆谆教诲，以优秀的学习成绩作为对师长恩情的报答；懂得感恩，就会永远铭记集体的关爱，时刻感受到集体的温暖，将感恩化作对学习、对工作、对为他人服务的永不满足和刻意追求；懂得感恩，社会生活中就会少一些报怨和隔阂，多一些宽容与理解，也就会时刻感受到社会带给我们的温暖与光明。因此，我们要学会感恩，懂得感恩。

“谁言寸草心，报的三春晖”

——我们要感谢父母

父母是我们人生的第一任老师，从我们呱呱坠地的那一刻起，我们的生命就倾注了父母无尽的爱与祝福。或许，父母不能给我们奢华的生活，但是，他们给予了我们可贵的生命。父母为子女撑起了一片爱的天空，当你受伤时，哭泣时，忧郁时，难过时，你可以随时回到这片天空，享受父母的爱，这，便是他们的幸福了。感恩父母，哪怕是一件微不足道的事，都能让他们感到欣慰。

“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”

——我们要感恩老师

我们的老师，没有华丽的舞台，没有簇拥的鲜花，一支支粉笔是他们耕耘的犁头；三尺讲台，是他们奉献的战场。他们的幸福，是桃李满天下，是学生呼唤的一声“老师”。感恩老师，用优异的成绩，用可骄的成功，用一点一滴的进步来告诉老师“我能行”！

感恩老师，给我们前进的动力；

感恩老师，给我们飞翔的翅膀；

感恩老师，给我们指明人生的方向；

感恩老师，给我们放眼世界的慧眼。

我们还要感恩学校，感恩同学，是学校给大家提供了良好的学习、生活环境，为每一位同学的成人、成才提供了美好的精神乐园；是同学陪伴我们走过一路的风风雨雨，分享我们的喜悦，分担我们的痛苦。

“滴水之恩，当涌泉相报”，这是中华民族的传统美德，更是每个人最起码的为人之道。如果一个人心存感恩，那么他所收获的不仅仅是心灵的宁静，生活也会赋予他最大的回报。学会感恩，我们就学会了宽容，也就不再抱怨生活，不再计较个人得失；学会感恩，我们便能以一种更积极的心态去回报我们感恩的对象；学会感恩，我们会怀抱一颗感恩之心，去帮助那些需要帮助的人们；学会感感恩，我们就会摒弃那些阴暗自私的欲望，使心灵变得更加明亮清澈。

感恩不仅是爱心的传递、情感的共鸣，更是一种责任的承担，一种道义的坚守。我们西中学子更要常立感恩之志，常怀感恩之情。不仅关心自己，更要关心别人；不仅关注自我，更要关注社会，真正把关爱、感恩作为一种习惯，把心中的感恩化作修身之志、齐家之举、治国之行、平天下之责，在承担和完成责任的过程中磨练完善自我，在回报国家和社会的实践中书写美好人生。

懂得感恩才懂得珍惜

把握青春成就梦想

获得生活体验 树立积极心态 懂得调试自我

学生处副主任 赵 晨

心态是人性格和态度的统一，是对外部世界的一种自我心灵反照。心态分为积极心态和消极心态，积极的心态往往是人们不断进取、获得良好收益、成效的保证，而消极的心态则容易使人倦怠，产生不自信、甚至放弃的念头。

我们在生活学习中总会碰到各种各样的困难，但我们有的同学在困难面前总认为自己能力不够，给自己消极的暗示，从而丧失锻炼自己、提升自己的良机。

这些都是心态没有调整好的反应。中学生应当是积极向上、有所追求的，应当利用好这有限的韶华之年，去奋斗拼搏，使自己的未来不留遗憾。

作为一名中学生，我们的人生才刚开了一个头，还有很长的路要走，我们在培养自己树立积极心态的同时，首先要学会体验生活。体验生活，是我们成长的第一步，也是必不可少的环节。只有认真体味生活的不同侧面，才能有所感悟、有所收获、有所创造。

生活就是一座巨大的宝藏，等着我们去发掘、去开拓。作为一名中学生，我们正值青春，充满了活力。体验生活，就意味着我们要积极地去面对生活，热情地追求美好的事物，以始终向善的心去寻找生活中的真善美，明确分辨是非，用心去观察、去体会，在认真分析与思辨中获得生活体验。

培养积极心态，还要学会自我调适。

任何人都不可能永远保持一帆风顺。面对痛苦和挫折，首先要做的就是调节心态，调整自己。我们可以通过以下几种方法试着调节自己：

一、给自己鼓励和表扬

二、树立正确的思维方式，学会自我控制

三、要学会压力管理

四、勇于承担责任

五、学会宽容和接纳

同学们，生活对于我们就像是一面镜子，它反观着你的喜怒哀乐、回报着你的奋勇拼搏、承载着你的梦想和收获。当你用积极的心态去生活，你就会发现生活是美好的、你的所有努力和付出都将是有价值的，当你用积极的心态去调适自己，你就会发现困难和痛苦很多都是自我困扰、不值一提。让我们用积极的心态去生活、去学习，用三年的奋斗和汗水为未来播种。

提高生存适应能力 学会合作分享 懂得责任担当

高一年级部副主任 李崇超

生存，简单讲就是“生下来，活下去”，它是一个人来到这个世界首先要面对的事情。也许你觉得在我们今天这样一个时代生存下去应该不成问题，也许你觉得现在的自己生活得挺好，饥饿、寒冷、疾病、战争、自然灾害等等这些对人类生存构成巨大威胁的灾难都离我们很远。殊不知，社会进步到这个时候，人们生存的概念已经不再是简单地“活着”了，而是要考虑到生存的条件、生存的质量、生存的价值和生存的幸福指数等诸多内容。

面对复杂多变、竞争激烈和节奏飞快的现代社会，作为高中学生，你做好适应社会的准备了吗？你是否在有意识地锻炼自己独立生存的能力？

调查显示，目前很多学生自理能力差，无法独立生活，不善于交际和沟通，缺乏最基本的社会生存能力，这样的青年学生，即使学习成绩再好，也无法成为社会精英。在这个竞争日益激烈的时代，社会需要的是具备各种生存适应能力的自立自强者。没有生存适应能力，我们终将被社会抛弃和淘汰！

一个人要想将事情做得好，仅仅依靠个人的学识和能力是远远不够的，一个人的力量始终是单薄而有限的，团队合作精神是社会的普遍需求，是21世纪人才必备核心素质之一，所以要想成功，必须培养自己的团队合作精神，学会与他人合作分享。

在学校里，同学与老师彼此合作。课堂上，老师传道授业解惑，育人育德，学生虚心求教，努力上进，在沟通合作中我们共同走过3年的成长历程，共同分享成长中的快乐，溶化成长中的烦恼。同学之间更是离不开合作与分享。课堂上，大家一起讨论问题，在思维碰撞中激发智慧的火花；实验中，我们分工协作，共同探寻科学的奥秘与神奇。课下，你帮我，我帮你，在彼此帮扶中解决一个又一个难题，分享豁然开朗的喜悦。如果你是住校生，能和宿舍同学融洽相处，结下友谊，这是合作和分享；如果你是班干部，能和老师及其他同学共同管理班级、建设班级，使班级事业蒸蒸日上，这是合作和分享；如果你参加集体比赛，与大家一起奋力拼搏，取得成功，同样是合作与分享。对于年轻人，合作与分享是快乐的源泉。

作为中学生，也许现在我们还无法承担太多的社会责任，但是努力学习是我们的责任，孝敬父母是我们的责任；善待他人是一种责任，不为错误找借口也是一种责任。

生命很宝贵，人生只有一次，谁该对我们的人生负责？答案只有一个——自己。换个角度来问，谁能够对“我”不负责？答案也只有一个——自己。担起对自己的责任，你才能立下志向，为前途无怨无悔地努力；担起对自己的责任，你才能早起晚睡，为未来无怨无悔地学习；担起对自己的责任，你才能不畏艰难，努力弥补不足迎头追赶；担起对自己的责任，你才能怀揣赤子之心做奋进拼搏的中国青年。不要让明天的自己讨厌今天的自己，努力做个向今天负责的人。

启动仪式