**珍 爱 生 命 笑 对 人 生**

——建构积极的人生价值观

如果我们是一串数字，生命就是“1”，有了金钱，是1后面的0，为10；有了朋友，又加一个0，为100；有了荣誉，再加一个0，为1000；有了成就，又加一个0，为10000……但是，去掉这个“1”，其余的就都是“0”了。所以，生命是一切的前提，是一切的基础。如果说一个人要学很多知识，要懂很多道理的话，那么，对生命的知识是最基本的知识。认识生命、尊重生命、珍爱生命、在任何情况下绝不放弃生命、面对困难与挫折始终保持积极乐观的阳光心态是每个学生必须牢牢掌握的道理。让我们一起认识生命的特点，探讨生命的意义。

一、认识生命、敬畏生命

1.生命是个奇迹

每个人的诞生都是一个奇迹，是一份爱的礼物。母亲一次产生一个卵子，父亲一次产生约两亿个精子，在这一次精子与卵子结合的竞争中，产生我们的机会是两亿分之一。而母亲在一生的婚姻生活中，大约只能有300个卵子可以受孕，因此，产生我们的机会是600亿分之一。想到亿万个精子，胜出一个，想着从精子卵子的结合，一个肉眼看不见的细胞成长为眼前有着各种各样面貌，各种性格的人，就足够让我们觉得生命本身的奇妙，能够让我们觉得生命是个奇迹。我们为自己而骄傲！

2.人的生命最珍贵

从结构上看，人的生命结构是所有生命种类中最高级、最复杂、最精巧的，人的每一个细胞就是一个化工厂；从功能看，人可以思维和创造，人类创造出了伟大的物质文明和精神文明，延伸了人的组织功能，人从一个被动地为环境支配的动物进化为能主动支配环境的地球主人；从价值上看，世界上很多东西可以用金钱来计算，但人的生命却珍贵得难以用它来计算；从潜能看，人具有无限的潜能。如果所有的潜能都被发掘的话，一个人可以学40门外语，戴12顶博士帽，背一本厚厚的百科全书。

3.生命是顽强的，也是脆弱的

每个人的生命都无法摆脱挫折和挑战，即使是在奋进的途中碰得遍体鳞伤，我们仍可以凭借坚强的意志、顽强的毅力去征服困难，迎接胜利的曙光。地震专家称震后第一天存活率90%，第二天50%-60%，第三天20%-30%，此后存活便是奇迹。汶川地震72小时救出来的人被掩埋时间甚至有196、216、266小时。神奇的生命也会面临许多威胁。比如：灾害、战争、疾病、事故等，甚至一些偶然的因素也会夺去鲜活的生命。比如气道吸进一粒花生米，吸进煤气，无意触电，一次车祸等都会送命。我们一方面不惧怕困难，一方面要牢固树立安全意识。

4.生命一去不复返

人的新陈代谢每时每刻都在进行，度过了一个阶段，觉得很好，想回头过，没有可能。生命也不像人睡着了还可以醒过来。生命体一旦死亡，就不可能复生。每个人的生命都只有一次。

5.人的生命不仅属于自己

每个人的生命都是在很多人的付出和关爱下成长的，生命不只属于自己。母亲十月怀胎吃尽辛苦，自出生之后，爸爸妈妈的关爱就一直伴随左右，像大树一样为我们遮风挡雨。老师教给我们知识，教给我们做人的道理，是我们成长的引路人、心灵的陶冶者。我们的生命不仅属于自己，还属于家庭、学校、社会、国家，人生在世必须肩扛责任：对家庭、对学校、对朋友、对社会、对事业等。

6. 生命非常美好

只要活着，我们就可以欣赏生命的无限美好，如植物的美、动物的美、人体之美、山川之美，享受人类的文明，感受亲情和友情，做自己喜欢的事，实现人生的理想，绽放生命的意义和价值。

我们惊叹于生命的奇妙、生命的珍贵、生命的顽强、生命的美好，我们每个人都可以想方设法让自己活好、活长、活得更有意义和价值；想到自己的生命具有脆弱性、一次性，生命一去不复返，我们要保护好自己，让自己更健康、更安全；感悟到自己的生命不只属于自己，还属于父母、学校、社会，我们的心灵要种上一颗生命树，树立任何情况下绝不放弃生命的理念，决不做傻事，伤害自己，伤害关爱自己的家人和朋友。

二、尊重生命、不言放弃

生命的本能就是活着。如果我们静心聆听身体内100万亿个细胞的心声，它们一致的呼声就是“活着！”我们任何时候都不要忽视它们的呼声：尊重生命、爱护生命，让自己尽可能活好、活长。从人的存活时间看，无论从细胞分裂的次数还是生长期的公式计算，人的寿命都是120岁。如果一个人只活了50岁，人们就很悲痛，因为，他生命的时间价值没有实现。人的功能价值主要体现在思维和创造，并实现人的个人价值和社会价值。如果一个人整天只是吃喝玩乐，无所思、无所创、无所为，那他只实现了动物的价值，而人的主要价值没有实现。

有一个年轻人，不知道什么是幸福，就去问一位老者。老者问：“我五万元钱买你的房子，可以吗？”“当然可以。”“我五百万买你的公司，可以吗？”“当然可以。”“五千万买你的一双眼睛和一双手，可以吗？”“这怎么行呢？”年轻人断然拒绝。老人说：“对了，你有一双眼睛可以学习，一双手可以劳动。年轻人，这就是幸福，记住，健康就是幸福，活着就是幸福。”尊重生命就是维护生命存在的权利，保护自己免受任何形式的伤害，建立积极的生命观，激活自我发展的内在动力，激发自身发展的潜能，营造自由、宽广的发展空间。

尊重生命、不言放弃、绝不自杀是对自己、对父母、对社会应尽的义务。作家林清玄说：人生不如意之事十有八九。常想一二，不思八九，事事如意。每个人都是有遗憾地活着，生命的价值就在于能直面遗憾，勇敢地活着，活出生命的意义。我们要有宽广的胸怀，不去计较那些微不足道的创伤。即使生活有一千个理由让我们哭泣，我们也要拿出一万个理由笑对人生。

有位老师曾经组织同学们讨论 “怎样看待自杀行为？”这一话题，同学们的回答如下：

王同学：自杀的人是自私者。他只想到自己，没有为别人着想。他不负责任地走了，要别人去承担自己无理取闹的结果，使老者无人赡养，幼者无人抚育，社会缺少了人才，国家受到了损失。

张同学：自杀的人是懦弱者。他轻易地被暂时的困难、挫折吓坏了。他不知道挫折只是暂时的，危机也是转机。他放大了他遇到的困难。

杨同学：自杀的人是悲观者。他只看到他没有的东西，没有看到他已经拥有的财富和即将获得的财富。

何同学：自杀的人脑子一根筋。人生不会十全十美，造物主就想让大家有遗憾地活着。我们不可能做好每一件事，反正我们年轻，可以不断努力，不断提高。

孙同学：自杀的人是冲动者。因为一时糊涂不能自控而做出傻事。其实他不想想：死都不怕，还有什么好怕的？

的确，生命不只属于我们自己，它承载着无数期待的目光，包括我们的父母亲人、朋友、老师，甚至是学校、社会。如果我们一时糊涂产生放弃生命的念头时，一定要想想所有爱我们的人，他们为我们的成长付出了巨大的心血与辛劳。当我们不爱惜自己，自以为是解脱时，这将束缚多少人的快乐，牵动多少人的心，要让多少人为自己流泪？有谁不是一边受伤一边学会长大？每次挫折不都是自己成长的良好契机吗？凡事只要往前看，往开看，我们的生活就会充满希望。即使遭遇挫折、面临绝境，也要坚持，等待转机的那一刻。正如犹太人所说的谚语：“几时有生命，几时就有希望。”我们要做的就是努力增强生命的韧性，绽放自己的生命之花。

三、珍爱生命、笑对挫折

人生如金，需要我们去珍惜，珍惜父母给我们的这来之不易的生命；人生如木，需要不断茁壮地生长，最终成长为一棵参天的大树；人生如水，需要逐渐地去适应；适应沟沟坎坎，最终流入广阔的大海；人生如火，需要我们不停地投入，让它可以永远熊熊燃烧。生命的意义不仅仅是活着，还要让它精彩。

有位老师曾经组织同学们讨论 “怎样珍爱生命？”这一话题，同学们的回答如下：

姚同学：来人世一遭不容易，要使生活更有意义，人生更有价值。要有远大的理想，崇高的追求，当将来年老的时候，觉得人生没有遗憾和后悔。

刘同学：要珍爱自己，要有健康的心理、健康的身体，要保持快乐，要多运动。

柳同学：从大的方面讲不能做违反社会道德、触犯法律法规的事，那样的话会被国家法律惩罚，失去自由和尊严，让家人受累，或者自己过着良心遭受谴责的日子；从小的方面讲不能违反校纪班规，做人的道理，那样将会受到学校和班级的处分，损害自己的形象，失去快乐。

顾同学：要珍爱自己，就要有积极的人生态度，乐观豁达，胸怀宽广，为人处世多看积极的一面，努力把事物中的消极因素转化为积极因素。

徐同学：要珍爱自己，必须学习各种安全知识，避免各种危险。比如高中生不骑电动车和摩托车，不能违反交通规则，用电要安全，防止火灾和煤气中毒。另外，不受陌生人拐骗。

任同学：要珍爱自己，就要不怕挫折，哪怕遇到绝境也要坚强地活下去，任何时候都不放弃生命。留得青山在，不怕没柴烧。

张同学：珍爱生命也要怀着一颗感恩的心去生活，感激父母给予了自己宝贵的生命，感谢老师的教育以及国家的培养，感谢同学的帮助。

潘同学：还要正确看待父母的责怪、老师的批评、同学的误会。父母老师为我们好，才给我们指出来，我们改好了，他们就不会说我们了。至于误会，清者自清，让时间来证明他们误会了自己。

李同学：同学相处时要注意分寸，不开过分的玩笑，体育活动课、上下楼梯或上学放学的路上不能推推搡搡、打打闹闹。

薛同学：要远离毒品，远离艾滋病。不要有赌博、网络成瘾等恶习。

费同学：有位哲学家问船夫：“你懂数学吗？”船夫回答：“不懂。”哲学家说：“你的生命价值失去了三分之一。”哲学家又问：“你懂哲学吗？” 船夫回答：“更不懂。”哲学家感慨：“那你的生命价值就失去了一半！”一个巨浪把船打翻，哲学家掉在河里。船夫问：“你会游泳吗？” 哲学家说：“不会！”船夫说：“那你的生命价值就失去了全部！”珍爱生命还要掌握各种自救本领，例如，不管男生还是女生都要会游泳，会点拳脚，能跟坏人搏斗。知道地震失火如何自救，受伤了怎么救护等等。

以上同学所言都很有道理。尤其是我们一生有一帆风顺的时候，也有连遭挫折的境遇，每个人都可能遇到意想不到的挫折，只不过每个人遇到的挫折不同。 无论我们遇到怎样的挫折，我们自己要坦然接纳，心态乐观，主动自救，如果个人能力缺乏，也可以寻找父母、老师、朋友、同学的帮忙。

事实上，我们的能力往往超过我们的想象。一次，拿破仑外出打猎，刚走到一条河边，就听到一个落水者在呼救。拿破仑见他在水中扑腾，但却不往岸边去，而是马上举起猎枪瞄准他，说：“喂，你要是再呼救，而不向岸边爬，我就开枪打死你。”那人听了，吓得忘记自己不会游泳，使劲用力向岸边游来。经过多次挣扎，那个人终于靠自己的力量爬到岸上。一上岸，他气愤地责问拿破仑：“你为什么见死不救，还要开枪打死我？”拿破仑从容答道：“我不吓唬你，你自己还不照样在水中淹死。现在你至少懂得：一个人可以自己救自己。”

我们快乐与否并不是由我们所遇到的事情决定，我们的人生是由我们的人生观决定。挫折往往能够增长人的聪明才智，所谓“吃一堑，长一智”；挫折可以激发我们的进取精神，所谓“跌倒了，爬起来”，挫折能够磨砺人的意志。“自古英雄多磨难，从来纨绔少伟男 ” 。挫折是人生的调味品，丰富我们的人生，垫高我们的人生。

比尔在一次意外事故中眼睛受了伤，视力不断下降，几个月后将完全失明。妻子为了给他能见到光明的日子里留下点什么，决定把家具和墙壁粉刷一遍。请来的油漆匠是个断了一只胳膊的残疾人，虽然如此，油漆匠每天来工作都很快乐，一边干活一边吹着口哨，而且工作也非常认真。一个星期后，他完成了粉刷工作，其间也知道了比尔的情况。比尔对油漆匠说：“你天天那么开心，也让我感到很高兴。”到了算工钱时，油漆匠少算了100美元。比尔发现后疑惑不解：“你少算了100美元的工钱。”油漆匠说：“不，先生，我已经多拿了，一个即将失明的人每天还这么平静，你让我知道了什么叫勇气。”比尔却坚持要再给油漆匠100美元，他说：“你让我知道了残疾人也可以自食其力，活得很快乐。”从比尔和油漆匠的故事中我们可以感悟到：珍爱自己的人生，笑对一切的生活际遇，人人都可以做到。

朱自清先生曾经说：“燕子去了，有再来的时候；杨柳枯了，有再青的时候；桃花谢了，有再开的时候。但是，聪明的，你告诉我，我们的日子为什么一去不复返呢？” 生命弥足珍贵， 为了我们自己，为了我们的亲人，为了我们的社会，我们要让珍爱生命的信念永远铭刻在自己的心里，全方位地珍爱生命、呵护生命，努力创造更有价值、更有意义、更为美好的人生！

我们热爱生命，因为生命，是尚可雕琢的宝石；

 我们热爱生命，因为生命，是爱意无限的旅程。

 我们珍惜生命，因为生命，是芳菲的花朵，美丽却短暂；

 我们珍惜生命，因为生命，是单程的列车，盛年不重来。

 我们承诺：

 享受母亲赋予的权利，对生命决不肆意挥霍；

 正视生命旅程的瑕疵，对生命决不轻言放弃。

 承接天赐的智慧，奔向生命的辉煌；

 怀着对生命的感激，微笑着快乐成长。

 （江苏省通州高级中学蔡志红撰写）