

# 八年级演讲稿四百字(优质8篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

## 八年级演讲稿四百字篇一

幸福与痛苦他们是两个有着天壤之别、素不相识的孩子，一个是可爱的小女孩，一个古怪的哑巴男孩；一个生活在繁华都市，一个则出生在贫困家庭。一个特别的机缘，让失去父母的女孩葵花和男孩青铜一家成为了亲人，从此同甘共苦，不仅青铜处处维护葵花，青铜的家人对葵花更是疼爱有加，甚至不是亲人胜似亲人。但命运又让葵花回到城市，一切又回到起点，但他们之间的爱已天长地久·····这就是《青铜葵花》。

曹文轩说《青铜葵花》是对“幸福的痛苦”的最好诠释，这难道不对吗？对于幸福的定义，许多人总是和“甜蜜”、“快乐”放在一起。其实不然，在当今社会中，有时能遭遇痛苦、正视痛苦、承受痛苦，也是一种莫大的幸福。

“幸福的痛苦”在书中其实有很多，那一件件平凡而伟大的事无一不深深触动着我的心，让我敬佩。感动我的是青铜葵花一家人之间纯朴的爱，让我敬佩的则是他们面对苦难时的风度。而现在，苦难、痛苦这依旧是不可避免的，依旧是永恒的，但是人类面对苦难的风度却大大折扣。

就如现在的我们，这些风华正茂的少年们，早已习惯了衣来伸手饭来张口的生活，成为了温室里的花朵，牢笼中的小鸟，所以往往苦难、痛苦来临时，我们只会叫苦连天，不知所措、不堪一击。殊不知，这些苦难正是我们成长过程中不可缺少

的因素。有句话说的好，“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。生活虽然艰辛，但我们只要坚信“风雨过后必有彩虹”，本着乐观向上的态度去面对苦难、挫折，那么就一定能战胜苦难。我相信，这时的感觉才是真正幸福、快乐。

其实，人生就是一部苦难史。但有人会问：那为什么有人的一生飞黄腾达，有人则以失败告终？答案就在曹文轩的一段话中：“每一个时代的人都有每一个时代的人的痛苦，痛苦绝不是今天的少年才有的。少年时，就有一种痛苦的风度，长大时才可能是一个强者。”

## 八年级演讲稿四百字篇二

你们好！

我是初1212班班长——梁云婕。很荣幸我能又一次地在这里向大家介绍本学期的班级情况并且分享我的成长经验。

首先，我想向各位叔叔阿姨汇报一下我们班升入初二后的第一学期阶段性的情况。

从两个方面来讲：第一个方面是关于学习的。

内容……整个班的氛围也是非常紧张严肃的。这其实就已经是一个非常好的转变了，至少说明大家不再轻视于期中考试。重视，一定是开始奋斗的第一步。只有知道了“我该去做，要去做”才能有努力的意识与动力。团结，拼搏的最好的体现与最完美的结果。其次，我想讲一下班会。从初一到今年的十月份以来，我们班的班会一直是我与贾宇博同学负责。贾宇博同学是我们班的电教员，也是一个非常积极主动，乐于为班集体付出的同学。而我也很喜欢组织类似于班会这样的活动。可是到十月份的时候，我们发现同学们的积极性似乎不太高。于是我们与张老师商量了一下，决定从团员开始，其次是各个组的同学们让大家轮流准备班会。我觉得这不仅

是一个很好的锻炼机会，亦是一种责任意识与团结能力的培养。只有参与到其中，才可以有更好，更大的成长。所以在此我也希望各位叔叔阿姨能在这些方面对于同学们有更多的鼓励与支持。

其次，我想与

大家分享

的是我的成长经验。

我自诩是一个十分宽容而又执着的人，我想这与我的家庭教育是分不开的。

在我小时候，因为是家里最小的孩子，我也曾是一个恃宠而骄的人。直到我去了幼儿园，可能由于上幼儿园的时候我还很小，也才一岁半。去了幼儿园，周围都是两三岁的大孩子，我又有好斗的性子，自然地，矛盾冲突绝不会少。就在我去了幼儿园不到半个月，我被一个大我两岁有多的孩子打的满脸血肉模糊。可没想到，父母在匆忙赶到之后的第一件事竟是我同她握手言和，我自然不肯，于是便倔强着不理睬他们的劝告。可父母似乎比我还狠，我等啊等，等到脸上的血迹都快干了的时候，终于先败下阵来。于是低头握手言和，然后才被匆忙送到医院。

因为那时实在太小，这样的事也记不得了。所以故事自然是爸妈后来讲给我听的，说的就是教我宽容的事，大概这种品质也是从小培养的吧，这才有了如今这样能够坦然面对质疑批评的我。除此之外这个故事最让我感动的地方在于父母从小对于能力的一种培养。爸爸在幼时常对我说的“授人鱼，不如授人以渔”就是这个理，从小的时候，每一种品德对我来说初次见面就是在生活中的一点点小事上的，而不是空洞的大道理。所以我想，对于所有事情都是这样的。就像会运用一个公式总比会一道题要有用得多；会推导一个理论，总

比会死记硬背一个特点要强得多。这大概也就是爸爸妈妈的教育精髓所在。

申请省、市、区三好的资料时，在我又困又累的时候，妈妈爸爸一直在旁边陪我，他们不知道该怎么帮我，所以就只能沉默地立于一旁，那晚我做资料到两三点，他们也就站到了两三点。而我则因为父母的陪伴而更加充满力量，那天完工的时候，我自己都觉得不可思议极了。后来大一些了，再想这件事，父母那时也不过是为了身体力行，为我作出榜样而已。所以说，作为父母，一定要在培养与教育孩子的前提下自己做到坚持，做到勤奋，还有许许多多的品质，或是习惯，自然地，孩子就会产生这样的意识，养成这样的习惯。所以说“父母是孩子的第一任老师”。这句话在生活中，教育上都可以算作是一句真理了。

尤其在升入初中后，我也有了自己的

思想

，与父母之间的关系却并未因此疏远。我认为其中最重要的原因莫过于与父母的有效沟通。在我的生活，学习中，每当遇到了困难，父母总会先给予鼓励与肯定，接下来便是对于方法的沟通与指导。而对于学习成绩方面，父母的态度在重视之上的更多的是理解。无论考的好与坏，父母总保持着一种宽容，肯定的态度。这带给我的至少是在考场上的冷静与沉着。

在演讲的最后，我想对所有的在座或不在座的同学父母表示真挚的感谢。感谢您对全体班干部，学生干部工作上的支持。您的支持与信任，就是我们的自豪与动力。也请您相信我，相信我们的全体学生干部，以及初1212班全体同学与老师。我们一定会营造一份和谐积极的班级氛围。将初1212变成一个真正的幸福，快乐，学习气氛浓厚的大家庭！

成长，永远都是正在进行时！

## 八年级演讲稿四百字篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

你们好！

心理学上有个公式，自尊(自信)=成就期望。

显而易见，逐步提升成就是提升自信的有效方式。人生诀窍在于突破自己，一步步积累小的成就，从而提升自信，构成良性的向上螺旋。找个要改变的方向，一点点儿自我超越吧，唯有锻炼，肌肉才能更强健。习惯逃避，能力必然变萎缩。

前两天和朋友聊天，她说想考雅思出国。我问为什么要出去，她说不喜欢现在的工作，总体还好，但有时需要应酬。她喜欢做事，对人际关系没兴趣，也觉得自己不擅长。我说你这是在逃避，出国是追求某种东西的手段，而不应当是逃避某种东西的路径。出国就没有应酬了吗就没有人际关系了吗国外也是地球，不是真空。

成长是痛苦的，应对问题迎难而上是唯一出路，逃是逃不掉的。

我们的肌肉，在合理的范围内，越使用，越锻炼，越强健。人际关系能力，以及任何一种能力和肌肉一样，也是越锻炼，越强大。屡屡逃避压力，长期不用，能力将像缺乏使用的肌肉般萎缩，我们将彻底错失成长的机会。

另外，朋友实际上是给自己贴了个“不擅长人际关系”的标签。我们似乎特别愿意给自己贴各种标签，不擅长人际关系、不擅长数学、不擅长音乐、不擅长写作……总之，在某方面，我没天赋，不擅长。

扯蛋！不是你不擅长，是你选择了不擅长。心理学家研究，大约付出一万小时，或者十年时间，如果智力正常，你几乎能够学会任何东西，成为任何领域的专家。成为专家，是不需要天赋的，只需要勤奋。天赋，是用来成为大师的。勤奋加天赋，能够造就大师。我们需要成为大师吗不需要，成为某个领域的专家就足够。所以，天赋不重要，勤奋不可少。

给自己贴标签，就是自我设限，这个我不会，那个我不行。继而逃避，不再尝试，用进废退，长此以往，某方面的能力真就退化了。结果有三个，要么自卑，承认自己不行。要么装个性，我就这样，爱咋咋地。要么装清高，没什么就看不起什么。

那么如何突破自己的舒适区域，提升自己的短板呢？要实现改变，有两种方式，第一是巨变，第二是渐变。

巨变的方式，是把我们从舒适区，一下子丢到恐慌区，从而实现迅速的改变。如同一个人怕水，你直接拎着他丢到游泳池里。他有可能突破思维障碍，觉得唉呀，原先如此，没啥大不了的。也有可能，他受了惊吓，狼狈地爬上来，从此再也不碰水了。

我更喜欢渐变的方式，也就是把人从舒适区慢慢拖出来，到拉伸区，经过完成一些小的'挑战去建立自信。心理学上有个公式，自尊(自信)=成就期望。显而易见，逐步提升成就是提升自信的有效方式。

治疗恐惧症，比如怕狗的人，最有效的方式，是先给她接触玩具狗，之后是可爱的小狗，然后是温顺的大狗。不敢当众讲话，能够先尝试在几个人面前发言，然后是十几个，最终是几十个。

人生诀窍在于突破自己，一步步积累小的成就，从而提升自信，构成良性的向上螺旋。

最近在练习跑步，一点一点的，从最初的能够跑3公里，到4公里，到5公里，到这周的8公里。一步步的积累成就，建立起挑战半马的信心。

找个要改变的方向，一点点儿自我超越吧，唯有锻炼，肌肉才能更强健。习惯逃避，能力必然变萎缩。

别人代替不了你成长。成长是痛苦的，可你无处可逃。借助优秀者的眼光看方向，前面的路，得迈动你的脚。

## 八年级演讲稿四百字篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

什么是幸福？我认为课堂上一声真诚的赞许、赛场上一句热情的鼓励、餐桌上香喷喷的饭菜、又或者是一次令人陶醉的阅读、一次成功的哭泣、一次失败的感悟便是幸福。幸福其实很简单，有句话说得好：“谁要在内心里真正是知足常乐，谁就能获得一切幸福。”

步入初中以来，我感到我更要抓紧时间好好学习，更得拼搏。在我看来，拼搏也是一种幸福，尽管我拼搏不一定成功，但只有拼搏，才能使自己离成功更进一步，即使与成功无缘，也不会因自己的碌碌无为，虚度年华而感到遗憾。在拼搏的过程中，能感受到老师赞许的目光，同学们鼓励的话语和父母会心的微笑，便是一种自豪，所以我拼搏，我幸福。

幸福来自于亲情、友情、师生情，我最大的幸福就是来自于有着爱我的爸爸妈妈，有着关心我、帮助我的同学、老师，我的生活也因为他们变得绚丽多彩。每当我生病时，爸爸妈妈总是在我身边无微不至地照顾我、细心地给我喂药，这时，幸福就在舌尖上流淌，流到我的心窝里；每当我在学习上遇到

种种困难时，老师一个鼓励的眼神便使我重拾信心，因为信心此时就徜徉在我内心深处。

幸福就是如此简单，重要的是你的心态。罗曼罗兰曾经说过：“真正的幸福就是成为完全客观，从而体现自己的抱负。”幸福如水，虽然平淡，但却蕴含着我在成长过程中的点点滴滴，在我前进的道路上发出耀眼的光芒。

## 八年级演讲稿四百字篇五

老师，您像春天里的一股微风，吹红了我们这朵祖国的花朵；老师，您像严冬里的炭火，给予我们温暖；老师，我是风筝您是线，无论我飘到哪里，都有您宽厚的肩膀依靠。

刚刚入学那年，我和学校里的老师同学都还不是很熟，到哪里都是一副胆怯，小心翼翼的模样。那时，您是我们的班主任，负责教我们语文。您中等身材，一头金黄的卷发非常漂亮，脸上总是挂着亲切的笑容。

一年级时的一节语文课，让我格外印象深刻。您让我们用“飞”组词，班上很多同学活跃积极，争先恐后地举手发言，而我仍默默地坐在座位上，静静地聆听别人精彩的发言。“张丁懿，你来组个词。”出乎意料的是，您居然点名让我发言。您朝我温和地一笑，顿时，我心中那股寒冰莫名地消失了，也许是您的微笑感化了我吧！我颤颤地站起来，面对着所有同学的目光和您坚定的支持，我小声地说出了第一次的发言：“飞翔。”话音一落，您朝我投来赞扬的目光，“啪啪啪”地鼓起掌来，不知不觉中，全班同学都被带动起来，响亮的掌声回荡在教室里，响了很久才停下来。我高兴极了，激动极了，我没想到这微不足道的一次发言居然得到了您的鼓励和大家的认可。扑哧一声，我也笑了。

您对我的爱是温暖的，也是严厉的。记得有一次，在作业中我有几道题目不会做，便不再理睬，抱着侥幸心理：不做也

行，老师对我这么好，一定不会怪我的。于是第二天，我自信地交了作业。没想到，那天上课您虎着脸，在全班同学面前严厉地批评了我，说我不坚持，不愿思考，对待作业马马虎虎，并要求我放学后留下补写，我顿时傻了，一句话也说不出来。我感到有些委屈，眼泪不知不觉滴滴答答地流了下来，边哭边绞尽脑汁地想题。您不知不觉来到了我的身边，将我的头轻轻地托起，拿着纸巾为我擦泪，语重心长地教育我：“孩子，空着作业不做对你以后的考试有害，你就不会独立思考，知识也不能得到牢固。假如我今天纵容你，没有让你补写，那你以后就会习惯不完成作业，知识越积越多，你只会学得更累啊！”我看着您慈爱的眼神，似乎有些明白您的做法了，惭愧地向您道歉：“老师，是我不对，马马虎虎，不认真写作业，以后我不会这样了，一定独立思考，认真做题。”您露出了舒心的笑容，接着耐心地教我做题，不厌其烦地一遍遍为我解释。

## 八年级演讲稿四百字篇六

我最尊敬的老师、最亲爱的同学们：

，一切都宛然如昨，在这一年里，我们是那样的快乐！

在这一年里，我在大家的热情支持下，我懵懵懂懂地展开了第一次班务工作，从第一次站在讲台上那个胆怯、腼腆的我经过这一年来的洗礼已成长为阳光、潇洒的我，在我刚刚担任班长的时候，我就把“要成绩，也要成长，这是我们自己的初二。”作为自己工作的第一要务。我们班委也的确是那样展开工作的，这将永远铭记在我们的心中，它就象一根点燃的蜡烛一样，照亮了我们班集体的前进之路。

回首往事，八年级上学期的那次主题队会最令我骄傲和自豪，我曾不止一次听其他老师说过这是八中有史以来最最成功的一次主题班会，这次主题队会取得了学校和翠屏区的一等奖。我为我能生活在这样一个伟大的集体而自豪。主题队会

的主题是《播撒文明之花，构建和谐校园》，我想我们每一位同学都能明白班主任老师的良苦用心，他是要求我们这些祖国的未来把文明的芳香播撒到全社会，让我们每一位同学都拥有一颗感恩的心呀！我想这次主题队会一定会在我们班每一个同学心中留下永恒的记忆，他也必将成为我们班前进的指明灯。作为班长，在任期能遇到和组织这样成功的一次活动，我感到无尚的荣光。

在日常的班务工作中，在我们班委的

领导

下，同学们都能各尽所能，完成规定的学习任务，那种务实的态度是令人折服的，班上的清洁卫生是我们两位班长心思花的最多的地方，常言道：“一屋不扫，何以扫天下？”我们深知，扫走垃圾实际上也是扫除了我们心里的垃圾。我们深知，在我们成长的道路上，无论大事、小事都要抱一种务实的态度，因为我们要做一个脚踏实地的人，做一个真正“大写”的人。  
级18班的班长！”。

事实证明，十八班是一个伟大的集体，是一个无坚不摧的集体，在这一年中，有近五十余人次获得各级三好、优干荣誉称号，我们班王星玉同学和罗露同学还得到了宜宾电视台的专访，我们几乎囊括了所学集体比赛的一等奖，我们也连续两年被评为校、区级优秀班集体。

一年的希望，一年的追求，一年的热情，一年的辉煌在些就要结束？不！！希望与热情之火永远不可能熄灭，新的蜕变刚刚开始，一年的磨砺之路走完，十年的磨砺之路仍然继续，缘份让我们相聚在这里，责任注定让我们组成一个强大的集体，今天，我们以班集体为荣，我们以八中为荣，明天，八中将必定以我们为荣！我坚信！

回眸一视，感慨万千；放眼远眺，任重道远。一个个新的开端，是成功的呼唤，是希望的蕴含。我们，把握机会，迎接挑战；我们，一定会找到属于自己成功的彼岸！

再一次深深地感谢我尊敬的老师，感谢我亲爱的同学们，是你们，让我学到了日常生活中学不到的东西，是你们，让我得以健康的成长。谢谢大家！

## 八年级演讲稿四百字篇七

同学们：

大家好。

新学年，新气象。时间裹挟着我们告别了夏日炎炎，走进了凉风习习。弹指间，我们已告别了三分之二个2018年，也告别了三分之一初中生活。告别，是结束，也是开始；是苦痛，也是希望。学年伊始，希望我们能与过去好好告别，也与未来美丽相约。

师者仁心。开学第一课，我想了下，似乎有些话要说。

关于遇见

记得董卿在《朗读者》里说，“世间一切，都是遇见。就像冷遇见暖，就有了雨；春遇见冬，有了岁月；天遇见地，有了永恒；人遇见人，有了生命。”今天我有幸站在你们的面前，我相信，这是专属我们的遇见。且是美丽的遇见。它一定会带给我们许多后来的故事。故事的开始就是此时此刻，以及此处。

我常想，人生真的很奇妙。茫茫人海，偏偏是我们遇见了彼此。你是我的生，我是你的师。这一相遇就确定了我们之间妙不可言的缘分。你们充实且丰富着我们的生活，而我们将

见证并参与着你们的成长和蜕变。这本是世间一种难得的美好和温情，需要我们共同呵护与珍惜，却不想，事实有时候就是不喜欢“循规蹈矩”，总有些人“另辟蹊径”，破坏着我们之间的情谊。这不是我所能理解的。为什么一群心中有爱，眼中有光的老师竟不能被一些本该纯真良善的少年少女温柔以待？须知，我们是传道授业解惑的老师呀，是殷切地渴望着你们高飞的守望者呀，又兴许是你们成人后往事里的微星亮呢！总之，我们算是你这辈子可能为数不多的老师里的之一吧。实不敢奢求“一日为师，终身为父”的师道，但起码可以谋求“我在说，你在听”的和谐之道吧？所以，如若可以，还师者以公道，少点戾气，多些仰望与追随。

如果我们的遇见可以花香满蹊，或许，你的人生可以遍地芬芳。

你信吗？如果信，请深信。

——人生路上，我们一起携行。

关于奋斗

前几天，网上有一块黑板火了。之所以能火，主要是因为黑板上的几句话。现摘录如下：

不奋斗，你的才华如何配上你的任性；

不奋斗，你的脚步如何赶上父母老去的速度；

不奋斗，世界那么大，你靠什么去看看；

一个人老去的时候，最痛苦的事情，不是失败，而是我本可以。

每个人心里都有一片海，自己不扬帆，没人帮你启航。

只有拼出来的成功，没有等出来的辉煌！

——农民工致所有的莘莘学子。不知道大家有没有注意到这段话的署名。没错，就是这个署名才让它如此之火。写下这番话的，正是假期在河南某中学进行维修施工的兰考农名工刘师傅。

农民工。不知道他以什么心情写下这段话，但可以确定的是，他最有资格写下这段话。农民工，作为一个社会底层的人群，他们太懂人间疾苦，也最懂知识和命运的关系。奈何，花有重开日，人无再少年，再多悔恨的泪水也换不回一个逝去的青春。

你们愿意吗？如果有选择，当然不愿意，可是，如果没有选择，退无可退呢？……龙应台有一段著名的读书选择说：“孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感。当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，给你快乐。”

所以，同学们，此时不拼，更待何时？在最该奋斗的年纪，请不要选择安逸。生于忧患，死于安乐。泰戈尔说，“你今天受的苦，吃的亏，担的责，扛的罪，忍的痛，到最后都会变成光，照亮你的路。”

所以，奋斗吧，少年！

纵使前方的路荆棘丛生，险象环生，也希望你们不要轻言放弃。大树能参天，小草也能成荫。做不成太阳，就做最亮的星星；成不了大路，就做最美的小径。天生我才，何须自暴自弃，自怨自艾？付出不一定有回报，但不付出一定没有回报。这是真理。

请——不负当下每一刻最好的时光。今日，如火拼搏；明日，如风回忆。

记住，你不是一个人。在你的身后，有人守望着你。

关于运动

身体是革命的本钱。这绝对不是口号。人总是在拥有的时候有恃无恐，而在失去时扼腕痛惜。

我们吃苦，绝不只是吃学习上的苦，更要吃体力上的苦。少年强则国强。你可知，国外对学生运动发展的重视绝对是我们望尘莫及的。他们清楚，孩子们的较量，最终是综合能力的较量，而让孩子拥有强壮的体魄，是所有的基础。在美国，父母不单把体育看成强健孩子体魄的方式，更是对孩子意志品质的训练，是对孩子教育的重要部分。不光是美国，整个欧美发达国家均是如此。而我们呢？手无缚鸡之力，百无一用是书生，似乎是我们身上的标签。

同学们，你们的路还很长，强壮的体魄和拼搏的精神，才是陪伴你们一生的财富。

记住，唯有运动和读书不会辜负你！共勉。

最后，借网上的一段话作结：

同学们，剑已佩妥，学校也是江湖；枪已上膛，求学没有退路。

愿你心怀梦想，不丢信仰，当一个苦读勤学的赶路者。

愿你看透疾苦，深爱人间，做一个有爱有光的善良人。

加油！

# 八年级演讲稿四百字篇八

各位老师、同学们：

大家好！我是八年级七班的xxx□今天我演讲的主题是：《关怀生命,珍惜自我》

生命是美好的，生命同样也脆弱的。同学们常常听到：生命只有一次。可又有多少同学理解生命的意义并且真正做到珍惜生命呢？在现实生活中，由于安全知识的贫乏，安全意识的淡薄，我们经常看到一幕幕血的教训。试想一下：如果在路上，能遵守交通规则，放慢速度行驶；如果我们能够多听听父母的忠告，多想想老师的叮咛，在日常的学习中，能遵守校规校纪，严格要求自己，或许许多悲剧就可能不会发生。

接下来，我给同学们普及一些安全知识

第一，关于交通安全。横过道路不走人行横道，随便乱穿，或者在汽车已经临近时急匆匆过道路，都是十分危险的举动。我们学校坐落于交通繁忙的地段，在上下学的时候，车流量大，极容易出现交通事故，所以同学们应该格外小心。另外，在周末，同学们独自出行时切忌过马路时不能低头看手机，以避免酿成惨祸。

第二，关于饮食安全。在日常生活中同学们要注意，不喝生水，不吃未经洗净的瓜果、蔬菜。购买食品时注意生产日期，生产厂家，和食品安全标志，不吃三无食品、过期食品。中学生活动多，学习负担重，容易感到饥饿，所以在中午应该通过午餐补充体力，保持蛋白质和碳水化合物的汲取。但是许多同学午餐吃得很少，许多饭菜都被倒掉，这不仅是一种浪费，还是对自己身体的不负责。

第三，关于出行安全。不去游戏厅，不去酒吧，避免受到精神的沾染。选择健康的场所进行娱乐。

在这个世界上有好多东西可以轮回，唯独生命只有一次，所以，为了我们的健康，为了家庭的幸福与安宁，让我们每个人都时刻敲响思想上的警钟：“关怀生命, 珍惜自我”。