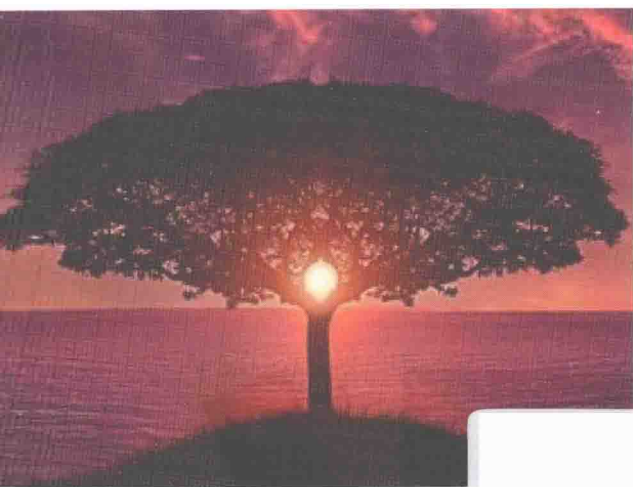


余为民 郑培军 苏良增◎编著
生命有始有终，安全却需倾注一生。
人生无常，且行且珍惜！

大海广阔无垠，因为它珍惜每一条小溪；
树叶繁荣滋长，因为它珍惜每一缕阳光；
群山连绵巍峨，因为它珍惜每一块砾石；
人生可以精彩无限，只需珍惜生命的每个瞬间。



生命只有一次 且行且珍惜

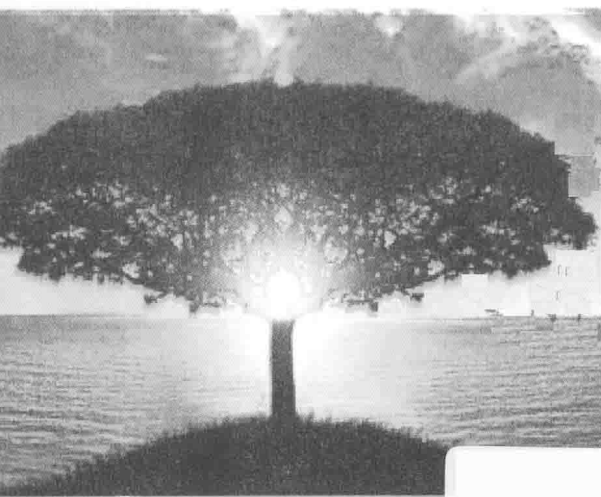


企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

余为民 郑培军 苏良增◎编著
生命有始有终，安全却需倾注一生。
人生无常，且行且珍惜！

大海广阔无垠，因为它珍惜每一条小溪；
树叶繁荣滋长，因为它珍惜每一缕阳光；
群山连绵巍峨，因为它珍惜每一块砾石；
人生可以精彩无限，只需珍惜生命的每个瞬间。



生命只有一次 且行且珍惜



企业管理出版社

ENTERPRISE MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

生命只有一次 且行且珍惜 / 余为民, 郑培军, 苏良增编著.

—北京: 企业管理出版社, 2015. 6

ISBN 978-7-5164-1068-4

I. ①生… II. ①余… ②郑… ③苏… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 104798 号

书 名: 生命只有一次 且行且珍惜

作 者: 余为民 郑培军 苏良增

责任编辑: 程静涵

书 号: ISBN 978-7-5164-1068-4

出版发行: 企业管理出版社

地 址: 北京市海淀区紫竹院南路 17 号 邮编: 100048

网 址: <http://www.emph.cn>

电 话: 总编室(010)68701719 发行部(010)68414644 编辑部(010)68414643

电子信箱: 80147@sina.com

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

经 销: 新华书店

规 格: 170 毫米 × 240 毫米 16 开本 15.75 印张 155 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版 2015 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 36.80 元

版权所有 翻印必究 · 印装有误 负责调换



世界上最珍贵的东西是什么？

是生命！

相信这样的回答没有任何一个人会提出异议，因为要论起这世间的珍贵，确实无一能与生命媲美。日月星辰不能，山川江河也不能；精神意志不能，珠玉金银同样不能；前途事业、金钱财富、名利地位、痴心真情、理想未来……统统不能！与生命相比，日月江河只是陪衬、意志精神只是背景、金钱名利只堪如粪土！

没有什么比生命更珍贵，没有什么比生命更值得我们珍惜，更值得我们倾尽一切来捍卫、来维护、来珍爱的了！

这不仅仅因为生命的鲜活、生命的灿烂、生命的美好、生命的神奇，还因为生命的脆弱和易逝，因为生命的残酷和决绝。

是的，生命无比脆弱，脆如薄冰，轻轻一碰就会破碎。但这个世界上却有那么多威胁生命的危险，那么多能轻易把生命带走的因素，有天灾，有人祸，有战争，有瘟疫、地震、洪水、火灾、冰雪、车祸、谋杀、意外、疾病……甚至只是吃了一口过期的食品，不小心摔了一个跟头，都有可能让我们的生命就此消逝！生命的大海中有太多的暗礁、太多的恶浪；生命的道路上有太多的荆棘、太多的坎坷；生命的征程里有太多的危机、太多的灾祸，生命的过程中有太多的意外、太多的不可把握……危险无处不在、无时不在，如骨附蛆，如影随形，驱之不尽，除

之不赢……花谢了，还会再开；春去了，还会再来；话说错了，可以说一遍；事做错了，可以重做一次；路走错了，可以重走一回……唯独生命，只有唯一的一次，一旦逝去，永远不会重来！

我们还有什么理由不珍惜？！

生命至高无上，生命无与伦比，生命弥足珍贵，生命务必珍惜。因为它只有一次，唯一的一次；因为它永不会重来，因为它一旦失去，我们曾经所拥有的一切都将不复存在！

生命只有一次，这本身就是在告诫我们，务必珍惜。不懂得珍惜的人，轻视生命，挥霍生命，只会吞尝生命的遗憾和泪水。懂得珍惜的人，敬畏生命，热爱生命，从而品尝到生命的甘美。

所以，我们要珍惜它，爱护它，捍卫它，呵护它，不让生命受到一点点的伤害，不让生命出一点点的意外。要把安全放在第一，把生命放在第一。不管在任何时候，牢记“生命第一”的准则，负起安全责任，学好安全知识，不管是在家中还是在外面，不管是白天还是夜晚，不管是上班时还是下班后，不管是人多还是人少，不管意识里还是行为上，都要做好自我防护，防范安全事故，自尊自爱，自防自护，警惕一切威胁生命安全的危险，消除一切影响生命安全的隐患，护卫自己，护卫生命！

生命只有一次，且行且珍惜！



目 录 Contents

第一章 生命如此珍贵，务必懂得珍惜

生命的珍贵，高过世间万物。不论是高悬天际的日月星辰，还是世无二品的奇珍异宝，任珍奇无数，珠玉满眼，都没有任何一件能与生命的珍贵相提并论。与生命相比，日月星辰不过是陪衬，一切珍奇堪如粪土，一切珠玉不值一提。因为失去了生命，不论你曾经拥有多少，获得多少，多么伟大，多么辉煌，一切都将成空，万事归零！我们还有什么理由不珍惜？那么如何珍惜？只有两个字：安全！

1. 世间没有任何东西，比生命更珍贵 / 2
2. 不懂得珍惜，生命就会离我们而去 / 4
3. “怕死”的人才是真正的聪明 / 6
4. 珍爱生命，首先要重视安全 / 9
5. 把“生命第一”作为一切行动的准则 / 11
6. 时刻警惕一切威胁生命的危险 / 14
7. 摒弃错误观念，珍惜每一天 / 16

第二章 盯紧安全责任，生命不能有一丝一毫的闪失

安全重在责任，责任护卫生命。责任是安全的屏障，责任是生命的保

安。只有强化安全意识，增强责任心，把责任落实到位，严格按规章办事，不漏过任何一个细节，把自己的责任承担起来，生命的安全才有保障。一旦有半点不负责任，付出的可能就是生命的代价。

1. 安全就是责任，负责任才能保护生命 / 22
2. 不负责任就会付出生命的代价 / 24
3. 盯紧岗位责任，保证上班一分钟安全六十秒 / 26
4. 牢记“三不伤害”，保护生命是每一个人义不容辞的责任 / 28
5. 杜绝麻痹大意，生命来不得丝毫的闪失 / 31
6. 越是小细节越需要高度的责任心 / 34
7. 不找借口，不逃避，不推卸，把安全责任落到实处 / 37

第三章 做好自我防护，把生命安全紧紧地握在自己手中

自己的安全必须自己管，自己的生命务必自己珍惜，指望别人是没有用的。只有切切实实做好自我防护，提高生命安全意识，警惕一切威胁生命安全的因素，才能将自己的生命紧紧握在自己的手中。任何时候都要牢记：珍惜美好的生命，关键在于自己。

1. 自己的生命自己爱，自己的安全自己管 / 42
2. 上班时务必穿好、戴好防护用品 / 45
3. 小心防范，别让职业病伤害生命 / 49
4. 不懂不会的千万不要去碰 / 60
5. 养成生活好习惯，把生命握在自己手中 / 63
6. 及时防病治病，别让疾病毁掉生命 / 69
7. 掌握岗位安全技能，让娴熟的技能为生命保驾护航 / 72
8. 严格遵循岗位安全技术操作规程 / 92



第四章 杜绝违章违纪，遵章守纪才是珍视生命

在一次次鲜血淋漓、不忍目睹的伤亡事件中，高达90%以上的都是由违章违纪引发的，违章违纪是安全最大的隐患，也是生命最大的威胁。有多少生命曾毁于违章的魔手，有多少家庭因违纪而破碎，有多少幸福被断送在“三违”的恶梦里！所以，珍爱生命，一定要杜绝违章违纪行为，增强安全意识，提高安全技能，切实纠正违章行为，遵章守纪，才能确保安

1. 有多少生命毁于违章 / 98
2. 杜绝违章操作，违章操作就是自杀 / 100
3. 纠正违章指挥，违章指挥等于杀人 / 101
4. 严守劳动纪律，违反纪律只会让自己倒霉 / 105
5. 树立“我要安全”的观念，自觉杜绝违章行为 / 108
6. 让遵章守纪成为一种习惯 / 111

第五章 预防生产事故，事故是生命最大的敌人

事故是伤害生命的恶魔，是生命最大的敌人。无数生命消失于一次又一次的事故之中。不发生事故，一切安全，一旦发生事故，一切都会完全改变，生命飘逝、幸福凋落、未来成空。特别是各类安全生产事故，更是伤人无数，害人至深。我们珍爱生命，至关重要的就是要防范事故。只有杜绝事故才能保证安全，只有杜绝事故才能没有伤亡，只有彻底消灭事故才能让生命之树常青！

1. 安全事故是伤害生命的恶魔 / 116
2. 杜绝事故的关键在于预防 / 119
3. 预防事故必须找出隐患 / 123
4. 不仅要找到隐患，还要及时加以清除才能安全 / 128
5. 掌握事故预防要点，杜绝生产事故的发生 / 131

第六章 保障日常安全，生命需要全天候守护

生命是最易碎的珍宝，而威胁生命的危险却无处不在，无时不在，意外更是天天都有。所以，保护生命的安全，也需要无所不防，无时不防才行。不管是在工作中还是生活上，上班时还是下班后，都需要我们全面树立起生命安全的意识，提高警惕，处处防范，全天候保障安全，才能真正获得安全。

1. 危险不分上下班，随时随地要小心 / 150
2. 保障居家安全，警惕生活中的意外 / 152
3. 小心食物中毒，吃得不对也会伤害生命 / 158
4. 遵守交通法规，杜绝交通意外 / 162
5. 防盗防抢，面对歹徒学会“弃财保命” / 164
6. 避免打架斗殴，别让生命毁于一时的冲动 / 169

第七章 拒绝邪恶诱惑，自觉筑牢生命安全的防火墙

潘多拉没能经受住诱惑，打开了盒子，所有被锁在盒子里的邪恶都跑了出来，人间从此再也没有安宁了。许多危害生命安全的危险正像盒子里的邪恶一样，充满着无限的诱惑，如果我们不能抵抗得住邪恶的诱惑，不能守住自己的内心，就会被邪恶诱惑，被诱惑毁灭了生命！

1. 警惕“过劳死”，追逐梦想但不可透支生命 / 174
2. 克制自己的贪心，小心“人为财死” / 180
3. 拒绝毒品，“瘾君子”是在亵渎生命 / 183
4. 远离赌博，别让生命滑入欲望的深渊 / 189
5. 别让“网瘾”伤害生命 / 195
6. 小心“手机依赖症”，使用不当也要命 / 200
7. 遵纪守法，不伤害别人才不会伤害自己 / 204
8. 珍爱生命，杜绝轻生 / 207



第八章 学会自救互救，为生命撑起最后的保护伞

有一个故事说几个学者坐船，问船夫什么是哲学，船夫说不知道，学者们纷纷叹息：那你已经失去了一半的生命。这时一个巨浪打来，小船被掀翻了，船夫问：“你们会不会游泳啊？”学者们都说不会。船夫叹口气说：“那你们就失去了全部的生命。”可见自救的能力才是生命最重要的保护伞，只有自己才是最可靠的救星，珍惜生命务必要学会自救的知识和技能。

1. 掌握报警程序，危急时刻紧急求救 / 214
2. 风灾时的紧急避险和自救互救 / 218
3. 洪水来临如何自保求生 / 221
4. 地震时的自救方法和求生诀窍 / 222
5. 遭遇泥石流时如何脱离险境 / 228
6. 火灾事故中的逃生自救方法 / 229
7. 踩踏事故发生时的自救方法 / 233
8. 井下事故现场逃生和急救 / 235
9. 危险品泄漏事故现场的应急处置和逃生自救 / 238
10. 中毒、窒息发生时的自救和互救 / 240

第一章

生命如此珍贵，务必懂得珍惜

生命的珍贵，高过世间万物。不论是高悬天际的日月星辰，还是世无二品的奇珍异宝，任珍奇无数，珠玉满眼，都没有任何一件能与生命的珍贵相提并论。与生命相比，日月星辰不过是陪衬，一切珍奇堪如粪土，一切珠玉不值一提。因为失去了生命，不论你曾经拥有多少，获得多少，多么伟大，多么辉煌，一切都将成空，万事归零！我们还有什么理由不珍惜？那么如何珍惜？只有两个字：安全！





世间没有任何东西，比生命更珍贵

生命，对于每一个人，甚至一切生物来说，都至高无上，都珍贵无比，因为生命只有一次，只有唯一的一次。

春去了，春会再来；花谢了，花会再开；而生命一旦逝去，却永远不会重来。还有什么东西比生命更珍贵呢？

也许有人会说，不，还有比生命更宝贵的东西，比如亲情、友情、爱情，比如前途、理想、明天，比如事业、家庭、金钱……是的，这些都很重要，可是一旦失去了生命，这一切还有什么意义？



有一个渔夫，为了养活家人，在一个大风大浪的天气，冒险出海打鱼，被海面上刮起的龙卷风刮走了。

渔夫醒来，发现自己在一座孤岛上，他站起来，发现海边有一张网，里面居然还有一条活鱼。渔夫高兴极了，赶紧吃了鱼。填饱肚子之后，他把网又撒了出去，然后在岛上查看。走到岛的中央，奇迹出现了，渔夫发现了一座金子垒起来的小山。渔夫欣喜若狂，马上去抱金砖，金山那么大，怎么也抱不完，而渔夫已经饿得没有力气了。这时候他忽然觉醒：现在即使自己拥有整座金山也没用，重要的是怎么出去。渔夫不再想金山，而是按原路走回去，提起渔网，吃里面的小鱼，然后砍树造船，准备回去。船造好了，渔夫带上渔网，搬了满满一船



的金子，启程回家。

但是没多久，渔夫就感到不对劲，小船太沉了，一不小心水就漫进去，如果稍有风浪，小船肯定会沉到海底去的。要是那样，那和死在岛上有什么区别呢？船要是沉了，我还要金子有什么用？渔夫豁然开朗，马上动手把一块块的金砖扔了，只留了一点点，这样，小船驶得就快了，不久渔夫就回到了家。一家人团圆后，渔夫用那一小袋金子做资本，生意越做越大，成了当地有名的大富翁。

后来，有人问他的发家史，渔夫说了海上金山的事。有人说，你真幸运。不过要是当初你不把金子扔掉，你一夜就是大富翁了，就不必奋斗这么多年了。富翁说：“要是不扔掉，我的命就会没了，怎么成为富翁？”



是啊，命要是没了，要多少金山都没有用！别说金山，就是钻石山、翡翠山、玛瑙山，也比不上生命万分之一的价值！生命是一切的根基，一切的依托，一切的发源地，生命承载着一切，创造着一切，享受着一切！一旦没有了生命，也就没有了一切，失去了生命，我们就会什么也没有了，什么也不存在了。所有的一切繁华、荣耀，都转眼成空，又有什么意义？

生命是世间最宝贵的东西，没有任何东西比生命更珍贵！拥有生命，就是最大的幸运、最高的荣誉、最大的财富，还奢求什么呢？



2

不懂得珍惜，生命就会离我们而去

生命是珍贵的，至高无上的，无与伦比的，但生命又是脆弱的，威胁生命安全的因素无处不在，无时不在，稍不注意，生命之花就会凋谢，生命之树就会枯萎。比如，洪水、地震、大风、冰雪、交通意外、矿难、触电、火灾、溺水、食品安全、生产事故……

据统计，我国每5分钟有一人因车祸死亡，每一分钟有一人因车祸伤残，每天死亡280多人，每年因车祸死亡10万多人；

我国每年因自杀死亡者高达28.7万；

我国目前每年工伤事故死亡约13万人；每年触电死亡约8000人；

我国火灾年平均有2300多民众伤亡；

我国每年1.6万中小学生、3000大学生非正常死亡；

我国每年死刑执行近万宗；各类刑事案件死亡年均近7万人；

我国每年因使用不当导致农药中毒的死亡人数达上万人；

我国每年食物中毒死亡数万人；

我国每年因过劳死人数达60万人；

我国每年因大气污染死亡38.5万人；

我国每年因为各种疾病死亡的人数更是高达600万人；

……



触目惊心的数字，让人感到不寒而栗，毛骨悚然。然而，这却是血淋淋的事实。

在我们生活的这个世界上，威胁生命的危险因素四处可见，防不胜防。比如说当我们行走在道路斑马线上，规规矩矩地按照交通法规行走时，说不定就会有一辆违规闯红灯的车冲向我们；当我们坐在家里，正开心地享受家庭的温馨和幸福时，也许我们住的楼房因建筑质量正摇摇欲坠，随时都可能倒塌；当我们悠闲地坐在火车上，观看窗外美丽的风景时，也许前方不远的轨道上正俯卧着一块巨石，火车顷刻间就会出轨给我们带来伤害……用“危害常伴左右、风险如影随形”来形容我们的处境丝毫不夸张。有天灾，有人祸，有重大灾难的降临，也有些微小事件的原因……一点点的不小心，带来的，就是生命的消逝！



2008年2月20日上午8时许，曾主演电影《千钧一发》、电视剧《金粉世家》等的女星潘星谊在北京不幸意外身亡，终年28岁。当天早上7时30分许，潘星谊在家中滑倒不慎撞碎鱼缸，碎玻璃恰巧割破其喉咙，造成大量出血，后被家人送往北医三院，最终抢救无效死亡。

2011年3月，南京市民马老太在房顶晾晒东西后下梯子时，不慎一脚踏空，从4米多高的房顶重重摔下，头部着地鲜血直流。急救车火速赶往现场急救，但马老太还是伤重不治。

2011年4月11日上午，北京市朝阳区和平街12区3号楼发生煤气管道爆燃。爆炸导致4人死亡。一位在小区中休息的老人被爆炸溅起的砖块击中后，当场死亡。

2015年3月12日，一名男青年因为边走路边看手机，没有留意到红灯信号，被驶来的汽车撞飞，当场身亡。

……



像这样因为小事而导致生命逝去的事件随处可见，更别说像汶川大地震、矿难、洪水、火灾等这样的大事故，导致的伤亡必然会更多。可

见生命的威胁无处不在，居家的、路上的、工作中的、飞机上的、火车上的、水里的、食物里的、空气里的……凡是我们存在的地方，外界就会有数不清的威胁在伺机而动，时刻觊觎着我们的幸福，企图剥夺我们的生命。如果我们自己不懂得珍惜生命、呵护生命，不懂得爱护生命、捍卫生命，避开生命的威胁，保证生命的安全，那么，生命就会随时离我们而去！



“怕死”的人才是真正的聪明

珍惜生命，就要呵护生命，就要关爱生命，就要保护自己，就要“怕死”才行。不怕死的人，等于是在拿生命开玩笑，等于是在玩弄生命，是在糟蹋生命，是最蠢的蠢人，最笨的笨瓜，懂得“怕死”，才是真正的聪明。因为只有“怕死”的人，才不会冒险，才不会盲目听命，从而保证自己的安全，保住自己的生命。



几个电力学校的实习生到工厂去实习，他们被分配给一位颇有经验的老师傅，而这位老师傅将决定他们其中的一位今后是否能留在工厂上班，因此，实习生们使出浑身解数去学习，去讨好老师傅。终于，实习期结束了，老师傅做了一番总结后，突然发问：“你们怕不怕电？”实习生们纷纷表示不怕，只有小陈犹豫了一会儿，说：“怕！”同学们都笑了，老师傅意味深长地看了他一眼。留厂名单公布了，出人意料的竟是“怕”



电的小陈被留下，其他实习生很不服气，老师傅说出了一段往事，当年与老师傅一起工作的同门师弟是一个技术精湛的人，俗话说“艺高人胆大”，他矫健的身影经常出现在高危作业现场。悲剧的发生是那么突然，在一次高空作业后，师弟离开检修设备时，竟无意中将手搭在邻近的带电高压设备上，结果断送了年轻的生命。这就是他问实习生们怕不怕电的原因。



这则故事警醒我们，敬畏不是胆小，是对生命的尊重。只有敬畏电的人，才能对危险时刻防备，才能真正地把“安全”二字牢记在心。把安全意识时刻放在心上，才能把安全工作落实到日常生活中去。对待生命，就要有这种“怕死”的精神才行。为什么“怕死”？“怕死”是为了“求生”，求生就是对生命的热爱。只有热爱生命，才能敬畏生命；只有敬畏生命，才会珍爱生命；只有珍爱生命，才会重视安全；只有重视安全，生命才会有保障！



有一个建筑公司的起重机操作员，就是一个“怕死”的人，任何时候都不会去冒险。

有一次，该公司的起重机出现故障，送去修理，但因为工期很紧张，就从别的单位借来一台起重机交给这位操作员操作。操作员一看，发现这台起重机已经停用两年了，很多地方都锈迹斑斑，连钢丝绳也有轻微的损坏。这可不能操作，要是操作时出现问题，那岂不是要了我的命？

于是，他跟部门经理提出，起重机必须先进行全面的检验，合格之后才能操作。部门经理急了：“现在工期那么紧，你操作的机器坏了，给你借了一个，就是为了赶工期，你还要找有关部门检验，这不是耽误工作吗？”

“即便耽误工作，也不能拿命开玩笑啊！”操作员理直气壮地说。

经理气坏了，吼他：“你就那么怕死呀？那好，你不操作