

最新家乡的变化了的演讲比赛稿(实用8篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

家乡的变化了的演讲比赛稿篇一

大家好！

记忆里的色彩是一大片一大片的白色，医院里的纯净白色，令人绝望的白色。

我生下来耳廓就缺了一块，不大不小的残缺，对于一个女孩子却是致命的。我害怕鄙的目光、同情的眼神，只能剪齐耳的短发，把残缺深深地深深地藏匿起来。

一次秋季的午后，我站在阳台上看着同龄的孩子嬉戏。她们扎着马尾。无忧无虑地笑着，头发随着欢快的蹦跳在空中划出优美的弧线。她们是那样健全而活泼，残缺而孤僻的我在她们之间，就像阳光照晒不到的地方里的一轮残月，那么异样。

一抹火红跃入我的眼帘，是新移栽的枫树。它们瘦而光滑的树干，像水墨画中苍劲有力的几笔白描，在宣纸上洒几滴血泪，便是火红的枫叶。那样纯粹的火红惊艳了我的双眼，几乎在我黯淡的眼角燃烧起来。

我飞快地跑下楼，踮起脚采了一片枫叶，放在掌心细细描画它清晰的纹理，炙热的触感温暖得让我几乎落泪。

我多么期望我的生命能像它一样火红。

妈妈又带我去医院了，医生说我的耳骨还没长定型，不能做手术。穿着白大褂的医生，粉刷得雪白的墙壁，整洁而干净的白色床单，我的脸色必须也是这样的惨白。周围整片的白色让我喘可是气，我垂下眼睑，看着手心皱皱的枫叶，它还是那样火红，仿佛一枚掉落的火种，迅速地将这片白色燃烧殆尽。

晚上，雷声吓得我睡不着，我跑到阳台，看到浑浊的天地间，一抹火红傲然独立。雨点打在枫叶上，它兀自将不屈的火红蔓延，似乎要将天空撕裂，将我的忧伤也一并撕裂。

我握紧了手心的枫叶，手轻轻抚摸着残缺的耳廓，不住地颤抖，心里却已有些许释然。

第二天，我让妈妈把我耳边的头发夹上去，然后牵着她的手走出门。同楼的大人们看到我耳朵时眼中都闪过惊讶，我只是灿烂而自然地笑着，他们便也微笑着摸摸我的头。

没有人会嘲笑我，只要我的生命火红得足够让他们忘记我的残缺。

家乡的变化演讲比赛稿篇二

大家下午好：

每一个成功人士背后，是汗水，是付出，如果他们?没有持之以恒的精神，没有在哪跌倒就在哪爬起的坚持精神，就不会有辉煌的今天！

坚持，看上去简简单单的两个字，可要想真正的做到，是何等的不容易，王羲之练字，砚台中的水沾满了墨的颜色，几乎没有干净过。司马迁忍辱负重，在监狱里用了整整18年才写完了著作——《史记》。曹雪芹写红楼梦，几乎花了自己一生的心血如果不是坚强的意志，又是什么是他们成功呢？

可见，坚持能改变人的命运，使人获得成功??，可以说，坚持是必不可少的。

在生活中，也缺少不了持之以恒。如果你畏惧在学习滑板时摔跤，那你永远学不会它，永远只是别人口中的“胆小鬼”；如果你有了梦想，但觉得它太难，而三天打渔两天晒网，别人如果你在你休息时发奋努力，他会离梦想更进一步，而你呢？只是原地踏步；我们现在普遍以为时间还很多，到初三在努力还来得及，其实不然，如果你只在初三努力，那也是晚了，因为学习不是一天两天的成果，而是需要积累的。如果把你现在比作小鹰，将来的你能不能展翅翱翔，就看你现在的坚持！

所以，从现在做起，同学们，一定要学会坚持，总有一天，你会明白坚持能改变命运！谢谢大家！

家乡的变化的演讲比赛稿篇三

您好！我不知道我到底怎么了，反正现在过的很不好，与人交流又烦，不与人交流又难受，孤单。

我好像整天在想事，好像总有个问题烦扰着我让我无心做别的事情，我现在有很多我要做的事情都没有做，不是我不想去做，而是没心情。我也不知道我到底怎么了，这七八年来我一直都被这个问题困惑，也想了七八年，什么都没做，我今年二十七岁了，还没谈过女朋友，真的不知道怎么说好，关键是我不知道我哪里出了问题，要知道我哪里出了问题的话我就去改。我现在的问题可能还是与人的交流问题，不知道是自己不会与人交流还是别的什么原因，反正就是这个问题让我很痛苦，这七八年来我一直在解决这个问题，到现在还是不知道怎么说好，我到底怎么了，我真的不知道您能否帮帮我，万分感激，我真的不想这样过下去，我也想象别人一样开开心心的过，有着他们一样普通而平凡的生活，多好。

我现在就是不敢跟比我说话强的人交流，除非强很多，我知道这样不好，但我不知道我到底怎么了。我为什么变成这个样子，我以前不是这样的。以前我也不大爱说话，很苦恼。我都二十七岁了，都快三十岁了，真的好想把这个问题解决了。我三岁父亲去世，初中过了一段艰苦的生活，高中身体变差，也越来越不爱说话，那时候我妈都说我一个星期都说不了一句话，我那时是真的不想说，我也不知道为什么，好像说了也没用是的。初高中吃不好，身体又差，后来什么都变差了，从小学到高中，整个人越来越差成一种倒退局面，我妈当时的教育是你看谁谁谁，让我们跟他们学，结果我们变得更苦，一言难尽，不知道怎么说。我想渐渐的好起来，不再现在这个样子也不怎么与人接触，很不好。就说这么多了。谢谢您看这篇文章！期待您的宝贵意见！

这位朋友：

第一方面是你与他人在一起交往、娱乐的时间比较少。按照马斯洛的基本需要五层次理论——生理需要、安全需要、归属关系和爱的需要、尊重的需要、自我才能得以发挥的需要，你所缺乏的正是“归属关系和爱的需要以及尊重的需要”。这些需要的缺失不仅让你产生了挫折感，加剧了内心的矛盾冲突，引发了不良的情绪反应，而且还干扰了你正常的心理活动和生理活动，导致了对自己讨厌、腻歪和极端等问题的出现。要想解决你的问题，就必须满足这类需要，也就是说必须与周围的人打交道。亚里士多德说：能独自生活的人，不是野兽就是上帝。日常生活中我们也常说：在家靠父母，出外靠朋友。这就充分说明人是群居性动物，不能离群而索居，孤独而无友，所以根据你的情况建议你注意建立良好的人际关系，努力培养和提高善与人相处的能力，一旦有了良好的人际关系，那么你的一切问题也就得以化解和消除了。

第二方面是你虽然与他人交往，但是你却不能敞开心扉对待他人。我们每个人都希望被他人赏识、认同、接纳和爱，也期望自己成为人们心中的重点，要达到这样的效果，自己首

先赏识、认同、接纳和爱他人，同时也需要把他人看作是自己心中的重点，只有这样我们所期望的一切才能随之而来。

第三方面是你经常看自己的消极面，让它纠缠着自己而不放手，致使你每天都活在消极的阴影之下。其实我们每个人所能把握的就是此时此刻，纵观人世间所有幸福的人，他们都是既不往后看，也不朝前看，他们只看自己的此时此刻。巴斯噶在《沉思者》中的这样一段话：“我们向来不曾把握现在。不是沉湎于过去，就是殷盼着未来；不是拼命设法抓住已经如风的往日，就是觉得时光的脚步太慢，拼命设法使未来早点到临。我们实在太傻，竟然留连于并不属于我们的时光，而忽视惟一真正属于我们的此刻……”。（为人处世）所以只要我们活在此刻，只要为此刻的幸福、愉悦、快乐和爱活着，那么我们就拥有快乐而幸福的生活；只要我们用心的做我们真正的自己，把握住此时此刻振作起来的我们自己，用心地追求和享有幸福、愉悦、快乐爱的生活，相信我们的未来将会是幸福而快乐的。

第四方面是经常悲观的看待自己，而不是积极而乐观的看待自己。洞灵子在《薄白学》中指出：人世界有一种要得便得、要失便失的东西，此即是情感。例如幸福，你觉得幸福，你便幸福；你觉得痛苦，你便痛苦。愁绪与快乐、紧张与轻松、爱与恨、幸福与苦闷等对应之情感，仍是可以“按需分配”，要之有之，要多少有多少。你丢失愁绪，即获得快乐；丢失紧张，即获得轻松；丢失恨，即获得爱；……。在心理情绪之上，南宋陆象山的名句“吾心便是宇宙，宇宙便是吾心”即是印证。这段话的涵义是什么呢？一句话，“快乐来自于思想”。“快乐来自于思想”这句话虽然简单，但它真的可以让我们变成我们想要的样子。如果你一心想着自己的不好，那么你所看到的就是讨厌、臃肿和极端的自己，当然焦虑、紧张、苦恼、悲观的体验就会自然而然地涌上你的心头眼底，所以就会出现“不想去做，而是没心情”的感受；如果你一心想着自己的工作所得到是他人对你是关心、关注、爱护、肯定和尊重的，那么你所看到的就是关心、爱护、欣赏、肯

定和尊重的眼神，当然你所体验到的也就是幸福、愉悦、快乐和爱的感觉；如果你想着快乐，你就会快乐。改变思想，你就改变了行为和经验，它就是这么简单！

第五方面我要说的是：快乐是苦难，是坎坷，是在艰辛和挫折中历练，是在血泪和汗水中发芽生根、长枝缀叶而怒放出的鲜活的生命之花的过程。你目前已经经受了苦难、坎坷、艰辛和挫折的历练，也在血水和泪水中浸泡而发芽，生根，长出枝，伸出蔓的探索过程，当你从自我从负面的情绪和情感中走出来时，我相信在不久的将来你就会有在人生这块肥沃的土壤之中怒放上命之花的！

那么怎样才能与他人建立良好的人际关系呢？

首先，要牢固地树立起这样的信念：我是造物主的独特创造，在这个世界上，没有跟我完全相同的第二个人。天生我才必有用，我的存在一定会有价值，我也一定能够找到自己存在的价值，因为我是独一无二的！要相信自己的能力，学会在各种活动中自我提示：我并非弱者，我并不比别人差，别人能做到的我经过努力也能做到。认准了的事就要坚持干下去，争取成功；不断的成功又能使你看到自己的力量，变自卑为自信。这样，在任何情况下，你都会对自己说：我能干好。在工作和生活中，你就会有自尊、愉快、好胜等良好的心态，从而在工作和生活中取得成绩。

其次，要克服自卑心理。自卑心理是由于自我认知发生偏差，过多地低估自己，怀疑、轻视或看不起自己，而形成的。比如常受他人指责或限制、自我消极暗示、性格内向、自尊性过强等。这就需要正确地评价自己，多看看自己的优势，尝试与活泼开朗的人交谈，通过一次次成功的体验和尝试来增强自己交往的自信心，同时勇敢地接纳和接受自己，扬长避短，坦荡地与他人接触和交流。同时找自己的优点让自己从心理上认可自己，当然也可以请你的好朋友帮你悉数自己的优点，使自己从优点之上挺立起来。也可以观察你周围的同

事，在他们的身上也有着缺点，这样你就可以平衡自己的心理。不要总认为别人看不起你而离群索居。你自己瞧得起自己，别人也不会轻易小看你。能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。要有意识地在与周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养自己的能力，这样可预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。针对自己的弱点制订一个逐步训练的计划，并坚持不懈地执行。比如主动向人际交往比自己强的同事请教；主动接触长辈和同事，并以礼貌性语言和行为对待他们；……。充分认识自己的能力、素质和心理特点，要有实事求是的态度，不夸大自己的缺点，也不抹杀自己的长处，这样才能确立恰当的追求目标。特别要注意对缺陷的弥补和优点的发扬，将自卑的压力变为发挥优势的动力，从自卑中超越。

第三，从小处、容易处着手，首先做自己胜任和掌控的事（自己不能胜任的事，不要立即强制去做），获得自信心之后再去做较为复杂的事，就像上楼梯一样一步一步地实现目标。同时要时时处处站在他人的角度来考虑问题，经常要与别人合作，在取得成绩之后，要与他人共同分享；给他人提供机会，帮助其实现生活目标；当他人遭遇到困难、挫折时，伸出援助之手，给予帮助。在此需要牢记的是“朋友需要你今天帮助，千万不要等到明天”。

第四，以真诚、信任、尊重的心态和行为对待他人，同时要以宽阔的心胸接纳他人的不足和缺点，“金无足赤，人无完人”，何况每个人都有自己的生活方式和性格特点，所以对别人要抱着诚挚、宽容的胸襟，对自己要怀着自我批评、有过必改的态度，就能结交到不少的朋友。

第五，要善于把紧张情绪放松。使用一些平静、放松的语句，进行自我暗示，常能起到缓和紧张情绪，减轻心理负担的作用；在任何时候都要对自己有信心，并不时用内心的语言激励自己：“我很棒”、“我表现得很好”、“人们都很喜欢我”。

第六，充分利用你身边的好朋友，将自己的困惑、苦恼、郁闷向他们诉说（当然也可以用写日记的形式），他们肯定会替你分忧解愁，体谅、理解和帮助你走出困惑、苦恼、郁闷的心境，进而化解或消除你的自卑感。同时要抽时间多参与集体活动。这样既可以培养自己多方面的兴趣爱好，以爱好结交朋友，也可以互相交流信息、切磋思想和体会，达到融洽人际关系的目的。

第七，要多向周围的人学习，在工作中、社团中，多观察周围的同事，特别是那些你觉得交往能力和沟通能力特别强的同事，看他们是如何与人相处的。通过观察和模仿，你渐渐地会发现，自己的人际交往能力会有意想不到的改进。

第八，要掌握沟通的技巧。与人沟通时，要注意倾听，倾听的时候，要面带微笑，最好别做其他的事情，并给予以表情、手势、点头等方面适当的反馈，特别是当对方有怨气和不满需要发泄时的倾听，更能显示一个人的素质和修养水平；在表达自己思想时，要讲究含蓄、幽默、简洁、生动，给他人提意见、指出错误时，要注意场合，措词要平和，以免伤及他人自尊心；与他人谈话时要有自我感情的投入，这样才会以情动人。

第九，要有意识地去选择和培养一些兴趣爱好。共同的兴趣和爱好也是你与朋友建立深厚感情的途径之一。很多在事业上有所建树的人都不是只会闭门苦读的书呆子，他们大多都有自己的兴趣和爱好。业余爱好不仅是人际交往的一种方式，还可以让大家发掘出自己在读书以外的潜能。例如，体育锻炼既可以发挥你的运动潜能，也可以培养你的团队合作精神。

以上仅仅给你点了一些步子，人际交往的方式方法还有许多，希望你能根据自己的具体情况借鉴参考，你的朋友杨永龙祝你拥有一个和谐的人际关系网络，更祝愿你在这个和谐的人际网络之中生活得如鱼得水。

家乡的变化的演讲比赛稿篇四

大家早上好！

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局

限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了年迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

家乡的变化演讲比赛稿篇五

大家好！

转眼间一年又已经过去了，现在已经是20xx年了，时间真的是过的飞快，现已成年的我也算真正体会到了白驹过隙的感觉□20xx年来，时间真是改变了我太多太多。

小时候，爸爸妈妈宠着我，每天醒来都能和小伙伴一起无忧无虑的玩耍，还记得在楼下的院子里和两三个小伙伴追逐嬉戏，在小区里的健身设施那里打雪仗，这一切的一切都是那么单纯快乐，如果时光能够倒流，我真的想回到那段日子。

回到现在，现在20岁的我已经开始思考将来自己的人生，我喜欢读书，喜欢思考，懂得了很多的道理，也明白了很多处

世的经验，知道了要努力地奋斗，要为自己的梦想而拼搏的少年了，既然已经长大，就要学会坚强，就要为自己的梦想不断努力，时间改变了我，也在造就着我。

家乡的变化演讲比赛稿篇六

大家下午好。

在过往不长不短的人生经历当中，当众演讲一直是我的噩梦。有无数次的机会，如果我当众表达了自己的看法，我的人生可能已经早已改变。无数次，我在想，如果我当年那次站起来了，哪怕出丑，最少我现在已经是什么样子了。

但是，我终于还是克服了我颤抖的双手，颤抖的牙齿，还有我那脆弱的小心脏。我勇敢的站在这里了。

能下定决心参加演讲比赛并最终站在这个舞台上，我得感谢一个人和一部电影。

这个人是不满两岁的女儿，在将近两年里，她的改变以及她改变所作的努力，无不一次一次敲击着我的神经。从只会躺着，到能坐着，能爬，能走路，她摔的跟头不计其数，但是，从来都是当时痛的时候哭一下，下一次仍旧继续着努力。从只会嗷嗷的哭，到有意识的发声，能说一个字，两个字，直到现在已经能说，爸爸上班回家，肚子饿饿，吃饭饭。不管对错，她都敢于说出来，错了再改。

而我，不是一个好榜样，因为我甚至连犯错的勇气都没有。所以我一定得改变自己，改变自己不敢当众演讲的噩梦。不为别的，最少，我不想成为我女儿的坏榜样。

如果说女儿给了我改变的原动力。那么最近的一部电影，可以说是导火索。是她让我下定了改变自己，让自己敢于当众演讲的决心。这部电影名字叫《王的演讲》，说的是英国乔

治六世的故事，故事很简单，从他是一个说话结巴的人物开始，中间叙述了他曲折的努力，结尾是他对法西斯宣战的成功演讲，“我们还会面临一段艰难的日子，战争也不只局限于前线，只有心怀正义才能正确行事，我们在此虔诚向上帝祈祷，只要每个人坚定信念，在上帝的帮助下，我们必将胜利。”演讲鼓舞了全英国人民，也鼓舞了我，在电影院看到他的这段演讲的时候，我不由自主的为他鼓掌，为他呐喊。

事实证明，口吃的乔治六世他都已经成功了。再没有什么理由，我不去努力改变自己不敢当众演讲的弱点了。

于是，我毅然报名参加了演讲比赛，虽然，我知道，我第一次的演讲不会太精彩，因为我的肢体语言不够丰富，我的声音不够漂亮，我的演讲语言也不算精炼，很多很多演讲该注意的，我都没有来得及一一斟酌。但是，我今天敢于站在这里，我已经战胜了自己多年的噩梦，日后我必会一一学习，一一精通那些技巧。

伙伴们，我们每个人都有自己的弱点，也都有自己希望战胜的弱点，只要行动起来，那怕一开始我们会犯错，但是，只要我们行动起来了，终有一天，我们必将战胜弱点。谢谢大家。

家乡的变化了的演讲比赛稿篇七

大家早上好！

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了年迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变

自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

家乡的变化演讲比赛稿篇八

可是，两周已经过去，你有改变吗？你今天是否可以告诉你的同学、你的老师、你的父母——我在改变。我认为态度的改变就是行为改变的开始，就是结果改变的开始。今天，我有几点方法与同学们分享。

第一、目标。我身上有哪些缺点，我的目标是什么时间内改掉哪一个缺点。不及跬步无以成千里，我们首先需要的就是实现今天的某个目标，要实现目标，首先得有目标。同学们现在可以思考，我今天还有什么目标，本周还有什么目标，晚上睡觉之前、周五放学的时候再想一想，我的目标实现了没有。

第二、专注。我感觉到很多同学成绩之所以会落下来，最主要的原因就是学习上专注度不够，尤其上课听讲的时候，不能集中注意力。当不专注成为你上课的一种习惯时，学习就会成为一件非常艰难的事情。俄国有位教育家说过，“注意力是学习的窗户，没有它，知识的阳光就照射不进来。”法国有位生物学家也说：“天才，首先是注意力。”2、带着质疑的眼光听课，老师讲得好不好，老师讲的对不对，你要有自己的想法，并且勇敢地表达出来；3、进行注意力的强制训练，有意注视一个并不吸引人的物体，看能持续多长时间，或者保持一种坐姿思考某个问题看能持续多长时间，这样可以训练自己的专注度；4、给自己不断的暗示，我要改变自己，我要让爱我的人为我自豪，现在就要改变，现在必须专注地

听讲，现在必须把这个问题弄懂，这样给自己强烈的心理暗示可以提高专注度。5、注意休息和调节。课间的时候一定要走出教室，锻炼的时候一定要充分，每天定时睡觉的规律不要轻易改变充分的休息和适当的调节才能精力更好，一张一弛，乃文武之道。

第三、立即行动。“光说不干，等于没说”，要紧的就是立即行动。每个人都有惰性，但是懒惰的人会越来越懒惰，勤奋的人会越来越勤奋。所以，让我们立即行动，不要找任何借口。即使你的基础薄弱得让你听不懂，你仍然需要学习。即使你觉得已经非常失败，你的身边依然有很多人爱你的人，你在你最亲的人的眼里，永远是他们最好的宝贝。

同学们，本学期虽然刚开始，但对于有志于改变自己的同学来说，每一天都是机会，每一天的时间都很充足。你们能够再次的告诉自己吗？我在改变，我要让爱我的人为我自豪！