

最新奥巴马演讲稿(模板9篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

奥巴马演讲稿篇一

欢迎大家来到这！我是你们的导游，我姓x大家可以叫我小x。为了便于大家参观游玩，下面我首先向大家介绍一下。

“百魔”，壮语为“泉口”，因百魔洞靠近盘养和出水口，洞口有泉水，泉水边的壮族村落叫百么村，洞名便取名“百魔”，也体现其神奇瑰丽的色彩。

百魔洞位于巴马县甲篆乡，1987年，当中国和英国的岩溶地质专家踏进了百魔洞，进行了联合考察后，一致认为：该洞集天下岩洞之美于一身。

该洞加上洞上洞、洞内洞之歧路，游程可达万米。与相通的感觉洞，邻近的柳羊洞和五仁洞组成庞大的洞群。此洞分为4个大殿堂，辉煌瑰丽，多姿多彩，让人看了流连忘返。

洞中雾气缭绕，变幻无穷，更使这个巍巍景观显得诡秘多姿。这些巨大的钟乳石塔，是经过几亿年岩溶发育的结晶，其中最大的石笋需十人方能合围，最高的石柱达39米，实属“天下之最”。

此洞洞中有天窗，南、北洞间，是个桶形的通天洞，洞周围峭壁垂直，高达百米，洞底方圆20亩的橙果园，堪称“世外桃源”。洞边有曲折小路可攀援而上。登临“天窗”，俯瞰空谷，忽觉那一株株高出人头的果树，恰如一系列列伏波的幼

苗，依偎在大山古洞的旷袤深邃中。南洞的二、三楼洞的皇帝宫殿、迷魂宫更加瑰丽多姿，有的如帆出海，百舸争发；有的像群仙席地，各具神情；有的如卧室装饰，枕被俱全，壁上挂镜闪闪发光，不啻鬼斧神工，天造地设。

奥巴马演讲稿篇二

巴马是举世闻名的“世界长寿之乡”。巴马人的长寿现象源远流长，1960年秋，武汉医学院长寿科学研究所专家根据广西区卫生厅和公安厅提供的线索，首次到巴马作长寿考察，巴马的长寿现象引起了国内专家关注。经过多次深入实地考察认证，1991年11月1日，国际自然医学会会长、日本长寿专家森下敬一博士在东京召开的国际自然医学会第13次年会宣布巴马为世界第五个长寿之乡（第五个被发现）。2002年国际自然医学会成功举办了巴马首届国际长寿学术研讨会，并授予巴马“世界长寿之乡”认定书，这是国际自然医学会唯一颁发的一份世界长寿之乡认定书。国际自然医学会会长、日本著名学者森下敬一博士称“巴马是人间遗落的一块净土”。长寿探秘已成为巴马吸引世人眼光的焦点。

巴马是广西的旅游名乡。除长寿资源外，巴马的生态旅游资源丰富而独特，境内有号称“天下第一洞”的百魔洞，“长寿宫”和“水上芦笛岩”百鸟岩为代表的岩溶洞群体及天坑群，有逶迤绚丽的盘阳河风光和湖光山色的赐福库区千岛湖风光，寿乡探秘游已列为广西十大旅游精品之一。另外，红色旅游资源极其丰富，是国家规划实施的“百色风雷，两江红旗”红色旅游线路的重要组成部分，境内有红七军二十一师师部旧址、韦拔群同志牺牲地香濠洞等一批著名的旅游景点。小平足迹游成为巴马发展旅游业的又一重点和看点。

巴马是“中国香猪之乡”。巴马是香猪原产地，香猪个体小体圆，皮薄肉细，胴体精瘦，肌肉鲜红，肌纤维细嫩，脂肪营养丰富，素有“一家煮肉四邻香、七里之遥闻其味”的美称。巴马香猪具有悠久的饲养历史，早在宋朝就已作为贡品进贡

皇室。1995年3月，巴马被国家物产经济专业委员会命名为“中国香猪之乡”。

巴马是一个天然的大“氧吧”。巴马空气中富含对人体十分有益的负氧离子，一般地方空气中的负氧离子为每立方厘米5000个左右，盘阳河谷和一些长寿村屯每立方厘米高达20x0多个，是国内大中城市的几十倍甚至上百倍。

巴马是少数民族聚居区。境内居住着瑶、壮、汉、仫佬、毛南等11个民族同胞，民俗民风淳朴，瑶族文化艺术十分丰富多彩，素有“有瑶无处不有鼓、有鼓无处不有舞”的说法。巴马有番瑶祝著节，壮族三月三歌节等。祝著节，家家杀猪宰羊、蒸五色糯饭，男女老少身着盛装，群集庆祝，唱笑酒歌把盏传情，跳铜鼓舞欢庆丰收，韵味浓烈。三月三歌节，青年男女带五色饭和红绿鸡蛋，成群结对赶歌圩。来到巴马，你还能看到蓝靛瑶抛绣球，土瑶射弩、打陀螺等古朴的风俗。

奥巴马演讲稿篇三

阿文弗吉尼亚州，阿林顿市，2019年9月8日

嗨，大家好！你们今天过得怎么样？我现在和弗吉尼亚州阿林顿郡韦克菲尔德高中的学生们在一起，全国各地也有从幼儿园到高三的众多学生们通过电视关注这里，我很高兴你们能共同分享这一时刻。

我知道，对你们中的许多人来说，今天是开学的第一天，你们中的有一些刚刚进入幼儿园或升上初高中，对你们来说，这是在新学校的第一天，因此，假如你们感到有些紧张，那也是很正常的。我想也会有许多毕业班的学生们正自信满满地准备最后一年的冲刺。不过，我想无论你有多大、在读哪个年级，许多人都打心底里希望现在还在放暑假，以及今天不用那么早起床。

我可以理解这份心情。小时候，我们家在印度尼西亚住过几年，而我妈妈没钱送我去其他美国孩子们上学的地方去读书，因此她决定自己给我上课——时间是每周一到周五的凌晨4点半。

显然，我不怎么喜欢那么早就爬起来，很多时候，我就这么在厨房的桌子前睡着了。每当我埋怨的时候，我妈总会用同一副表情看着我说：“小鬼，你以为教你我就很轻松？”所以，我可以理解你们中的许多人对于开学还需要时间来调整和适应，但今天我站在这里，是为了和你们谈一些重要的事情。我要和你们谈一谈你们每个人的教育，以及在新的学年里，你们应当做些什么。

我做过许多关于教育的讲话，也常常用到“责任”这个词。

我谈到过教师们有责任激励和启迪你们，督促你们学习。

我谈到过家长们有责任看管你们认真学习、完成作业，不要成天只会看电视或打游戏机。我也很多次谈到过政府有责任设定高标准严要求、协助老师和校长们的工作，改变在有些学校里学生得不到应有的学习机会的现状。

但哪怕这一切都达到最好，哪怕我们有最尽职的教师、最好的家长、和最优秀的学校，假如你们不去履行自己的责任的话，那么这一切努力都会白费。——除非你每天准时去上学、除非你认真地听老师讲课、除非你把父母、长辈和其他大人们说的话放在心上、除非你肯付出成功所必需的努力，否则这一切都会失去意义。

而这就是我今天讲话的主题：对于自己的教育，你们中每一个人的责任。首先，我想谈谈你们对于自己有什么责任。

你们中的每一个人都会有自己擅长的东西，每一个人都是有才之材，而发现自己的才能是什么，就是你们要对自己担起

的责任。教育给你们提供了发现自己才能的机会。

或许你能写出优美的文字——甚至有一天能让那些文字出现在书籍和报刊上——但假如不在英语课上经常练习写作，你不会发现自己有这样的天赋；或许你能成为一个发明家、创造家——甚至设计出像今天的iphone一样流行的产品，或研制出新的药物与疫苗——但假如不在自然科学课程上做上几次实验，你不会知道自己有这样的天赋；或许你能成为一名议员或最高法院法官，但假如你不去加入什么学生会或参加几次辩论赛，你也不会发现自己的才能。

而且，我可以向你保证，不管你将来想要做什么，你都需要相应的教育。——你想当名医生、当名教师或当名警官？你想成为护士、成为建筑设计师、律师或军人？无论你选择哪一种职业，良好的教育都必不可少，这世上不存在不把书念完就能拿到好工作的美梦，任何工作，都需要你的汗水、训练与学习。

不仅仅对于你们个人的未来有重要意义，你们的教育如何也会对这个国家、乃至世界的未来产生重要影响。今天你们在学校中学习的内容，将会决定我们整个国家在未来迎接重大挑战时的表现。

你们需要在数理科学课程上学习的知识和技能，去治疗癌症、艾滋那样的疾病，和解决我们面临的能源问题与环境问题；你们需要在历史社科课程上培养出的观察力与判断力，来减轻和消除无家可归与贫困、犯罪问题和各种歧视，让这个国家变得更加公平和自由；你们需要在各类课程中逐渐累积和发展出来的创新意识和思维，去创业和建立新的公司与企业，来制造就业机会和推动经济的增长。

我们需要你们中的每一个人都培养和发展自己的天赋、技能和才智，来解决我们所面对的最困难的问题。假如你不这么做——假如你放弃学习——那么你不仅是放弃了自己，也是

放弃了你的国家。

当然，我明白，读好书并不总是件容易的事。我知道你们中的许多人在生活中面临着各种各样的问题，很难把精力集中在专心读书之上。

我知道你们的感受。我父亲在我两岁时就离开了家庭，是母亲一人将我们拉扯大，有时她付不起帐单，有时我们得不到其他孩子们都有的东西，有时我会想，假如父亲在该多好，有时我会感到孤独无助，与周围的环境格格不入。

因此我并不总是能专心学习，我做过许多自己觉得丢脸的事情，也惹出过许多不该惹的麻烦，我的生活岌岌可危，随时可能急转直下。

但我很幸运。我在许多事上都得到了重来的机会，我得到了去大学读法学院、实现自己梦想的机会。我的妻子——现在得叫她第一夫人米歇尔·奥巴马了——也有着相似的人生故事，她的父母都没读过大学，也没有什么财产，但他们和她都辛勤工作，好让她有机会去这个国家最优秀的学校读书。

你们中有些人可能没有这些有利条件，或许你的生活中没有能为你提供帮助和支持的长辈，或许你的某个家长没有工作、经济拮据，或许你住的社区不那么安全，或许你认识一些会对你产生不良影响的朋友，等等。

但归根结底，你的生活状况——你的长相、出身、经济条件、家庭氛围——都不是疏忽学业和态度恶劣的借口，这些不是你去跟老师顶嘴、逃课、或是辍学的借口，这些不是你不好好读书的借口。

你的未来，并不取决于你现在的的生活有多好或多坏。没有人会为你编排好你的命运，在美国，你的命运由你自己书写，你的未来由你自己掌握。

而在这片土地上的每个地方，千千万万和你一样的年轻人正是这样在书写着自己的命运。 例如德克萨斯州罗马市的贾斯敏·佩雷兹(jazmin perez)刚进学校时，她根本不会说英语，她住的地方几乎没人上过大学，她的父母也没有受过高等教育，但她努力学习，取得了优异的成绩，靠奖学金进入了布朗大学，如今正在攻读公共卫生专业的博士学位。

奥巴马演讲稿篇四

【3】：你穷，是因为你没有野心 --马云

【5】：晚上想想千条路，早上醒来走原路。 --马云

【6】：上当不是别人太狡猾，而是自己太贪。 --马云

【8】：不要等到明天，明天太遥远，今天就行动。 --马云

【12】：今天很残酷 明天更残酷 后天很美好 --马云

【14】：这世界上没有优秀的理念，只有脚踏实地的结果。
--马云

【15】：每个人都有成功的机会 就看你给不给自己机会 --
马云

【17】：当你成功的时候，你说的所有话都是真理。 --马云

【18】：因为信任，所以简单。 --马云

【23】：以前我的生活就是工作，以后我的工作就是生活。
--马云

【32】：寒冷的时候，学会用自己的左手温暖右手。 --马云

【34】：梦还是要有的万一实现了呢 --马云

【36】：不管你拥有多少资源，永远把对手想得强大一点。
--马云

【37】：纠结和疼痛就是参与感 --马云

【43】：人还是要梦想的，万一实现了呢？ --马云

【44】：信自己才有机会 --马云

【45】：有时候，打败你的不是技术，可能只是一份文件 --
马云

【51】：想成功 就要疯狂一点 --马云

【56】：未来要么电子商务要么无商可务。 --马云

【58】：首富生活很痛苦，人人都围着我的钱转。 --马云

【60】：人一定要有梦想万一哪天就实现了呢 --马云

【62】：做首富不开心 --马云

【67】：人一定要有梦想，万一成功了呢？ --马云

【68】：不要晚上想想千条路 早上起来走原路 --马云

奥巴马演讲稿篇五

由于是奥巴马的女儿，又有哈佛这样的世界名校加持，玛丽亚在美国的一举一动都备受瞩目，所以即便是谈恋爱这样再正常不过的事情也会成为媒体追逐的焦点。

不清楚玛丽亚有没有把奥巴马的忠告当回事，不过奥巴马这

位dad对于孩子的教育还是十分重视的。

当初玛丽亚准备申请大学时，事先去“打探”了很多学校，8所常春藤中她参观了6所，分别是哈佛、耶鲁、普林斯顿、布朗、哥伦比亚还有宾大。除此之外，她还参观了斯坦福、加州伯克利、纽约大学、塔夫斯、巴纳德和卫斯理安等学校。

第一条：不要太有压力，非进某一所学校不可。就算一些学校没有响亮的名号和闪闪发光的校园，不代表你不能在这里受到好的教育。

第二条：在你正式被大学录取之前，要保持住好成绩。在那之后，不要挂科就好。

第三条：在申请的时候，不要让大学的经历和高中时的经历重复。不要因为你所有的高中朋友都要去某所大学，你就要去这所大学和高中的朋友一起做高中的时候做过的事。上大学应该是要让自己走出舒适带，去认识不认识的人，上从未想过的课，做从未做过的事情。

今年8月份，玛丽亚进入哈佛大学就读，成为了老爸奥巴马，老妈米歇尔的“学妹”。

奥巴马演讲稿篇六

20xx年10月9日，挪威诺贝尔委员会将20xx年诺贝尔和平奖授予贝拉克·侯赛因·奥巴马，以表彰他为加强“国际外交和人民之间合作”所作出的努力。今天本站小编给大家分享一篇奥巴马首次访华的精彩演讲，希望对大家有所帮助。

诸位下午好。我感到很荣幸能够有机会到上海跟你们交谈，我要感谢复旦大学的杨校长，感谢他的款待和热情的欢迎。我还想感谢我们出色的大使洪博培，他是我们两国间深厚的

纽带。我不知道他刚才说什么，但是希望他说得很好。

我今天准备这样，先做一个开场白，我真正希望做的是回答在座的问题，不但回答在座的学生问题，同时还可以从网上得到一些问题，由在座的一些学生和洪博培大使代为提问。很抱歉，我的中文远不如你们的英文，所以我期待和你们的对话。这是我首次访问中国，我看到你们博大的国家，感到很兴奋。在上海这里，我们看到了瞩目的增长，高耸的塔楼，繁忙的街道，还有企业家的精神。这些都是中国步入21世纪的迹象，让我感到赞叹。同时我也急切的要看到向我们展现中国古老的古迹，明天和后天我要到北京去看雄伟壮丽的故宫和令人叹为观止的长城，这个国度既有丰富的历史，又有对未来憧憬的信念。

而我们两国的关系也是如此，上海在中美关系的历史中是个具有意义的重大城市，在30年前，《上海公报》打开了我们两国政府和两国人民接触交往的新的篇章。

不过美国与这个国家的纽带可以追溯更久远的过去，追溯到美国独立的初期，乔治·华盛顿组织了皇后号的下水仪式，这个船成功前往大清王朝，华盛顿希望看到这艘船前往各地，与中国结成新的纽带。希望中国开辟新的地平线，建立新的伙伴关系。在其后的两个世纪中，历史洪流使我们两国关系向许多不同的方向发展，而即使在最动荡的方向中，我们的两国人民打造深的，甚至有戏剧性的纽带，比如美国人永远不会忘记，在二战期间，美国飞行员在中国上空被击落后，当地人民对他们的款待，中国公民冒着失去一切的危险罩着他们。

而参加二战的老兵仍然欢迎故地重游的美国老兵，他们在那里参战。40年前，我们两国间开启了又一种联系，两国关系开始解冻，通过乒乓球的比赛解冻关系。我们两国之间有着分歧，但是我们也有着共同的人性及有着共同的好奇，就像一位乒乓球人员一样，那的国家就是一样，但是这个小小的

开头带来了《上海公报》的问世，最终还带来了美中在1979年建交。在其后的30年我们又取得了长足的进展，1979年美中贸易只有50亿美元，现在已经超过了4000亿美元。

贸易在许多方面影响人民的生活，比如美国电脑中许多部件，还有穿的衣服都是从中国进口的，我们向中国出口中国工业要使用的机器，这种贸易可以在太平洋两岸创造更多的就业机会，让我们的人民过上质量更高的生活。

在需求趋于平衡的过程中，这种贸易可以是更广阔的贸易。如今我们有着积极合作和全面的关系，为我们在当前重大的全球问题上建立伙伴关系打开了大门，这些问题包括经济复苏、洁净能源的开发、制止核武器扩散以及应对气候变化。还有在亚洲及全球各地促进和平和稳定，所有这些问题我明天与会谈时都会谈到。一九七九年的时候，我们两国人民的联系十分有限，如今当年乒乓球运动员的好奇可以在许多领域建立的联系中都可以看到，在美国数量最多的留学生都来自中国。而在美国的学生中，学中文的人数增加了50%。我们两国有近200个友好城市，美中科学家在许多新的研究领域和发现领域进行合作，而我们两国人民都热爱篮球，姚明就是个例子。不过，此行中我不能观看上海鲨鱼队的比赛，有点遗憾。

那么我们两国之间的这种关系给我们带来了积极的变化，这并不是偶然的，中国使得亿万人民脱贫，而这种成就是人类历史上史无前例的。而中国在全球问题中也发挥更大的作用，美国也目睹了我们经济的成长。中国有句古言，温故而知新。当然，我们过去三十年中也遇到了挫折和挑战，我们的关系并不是没有困难的，没有分歧的。但是我们必须一定是对手这种想法不应该是一成不变的。由于我们两国的合作，美中两国都变得更加繁荣、更加安全。我们基于相互的利益、相互的尊重就能有成就。

不过，这种接触的成功要取决于我们要彼此了解，要能够进

行开诚布公的对话，彼此进行了解。就像当年美国乒乓球运动员所说的，我们作为人有着共同的向往，但是我们两国又不同。我认为我们两国每个国家都应该勾画出自己要走的路，中国是一个文明古国，它有着博大精深的文化。相对而言，美国是一个年轻的国家，它的文化受到来自许多不同国家移民的影响，而指导我们民主制度文件的影响，我有一个非常简单的向往，代表了一些核心的原则，就是所有的人生来平等，都有着基本的权利，而政府应当反映人们的意志，贸易应该是开放的，信息流通应当是自由的，而法律要保证这个公平。

当然，我们的国家历史也不是没有过困难的地方，从很多方面来讲，很多年以来，我们是通过斗争来促进这些原则或者是所有的人民能够享受到，为了缔造一个更完美的联合，我们也打过一个很痛苦的内战，把一部分我们被奴役的人口释放出来，经过一段时间才能使妇女有投票权，劳工有组织权，包括来自各地的移民能够全部不接受。即使他们被解放以后，非洲与美国人也和美国人经过一些分开的、不平等的条件，经过一段时间才争取到全面的平等权利，所有这些是不容易的。但是我们对这些核心原则的信念我们取得的进展，在最黑暗的风暴当中是作为我们的指南针。

这是为什么林肯在内战期间站起来说过，任何一个国家以自由、以所有人类平等的原则能够长久的存在，也就是为什么金博士在林肯纪念馆的前台站起来，说我们国家要必须真正的实现我们的信念。也就是为什么来自中国或者肯尼亚的移民能够到我们的家，也是为什么一个不到五十年前以前在某些地方连投票都遇到困难的人，现在就能够做到那个国家的总统。

这就是为什么美国永远为了全世界各地的核心原则说话，我们不寻求把任何政治体制强制给任何国家，但是我们也不认为我们所支持的这些原则是我们国家所独有的，这些表达自由、宗教崇拜自由、接触信息的机会、政治的参与，我们认

为这些是普世的权利，应该是所有人民能够享受到，包括少数民族和宗教的族群，不管是在中国、美国和任何国家，对于普遍权利的尊敬，作为美国对其他国家的开放态度的指导原则，我们对其他文化的尊重，我们对国际法的承诺和对未来的信念的原则。

所有这些都是你们知道关于美国得一些情况，我们有很多要从中国学习。我们看看这个伟大城市的各地，也看看这个房间，我就相信我们两国有很重要的共同点，也就是对未来的信念，不管是美国还是中国，对现在的成就不能感到自满。虽然中国是一个古老的国家，你们也是充满信心展望未来，致力于下一代能够比这一代做的更好，除了你们不断增长的经济之外，我们很配合中国在科学和研究方面所投入的力量，包括建设的基础设施和使用的技术，中国是世界上使用互联网技术最多的国家，这就是我们很高兴互联网是今天活动的一部分，这个国家也拥有最大的移动电话网络，对新的投资保持继续增长，和应对气候变化方面有新的投资，我也希望两国加强这方面的合作。

但是更重要是看到年轻人你们的才能、你们的献身精神、你们的梦想在21世纪实现方面会发挥很大的作用。我说过很多次，我认为世界是互相连接的，我们所做的工作，我们所建立的繁荣，我们所保护的环境，我们所追求的安全，所有这些都是共同的，而且是互相连接的，所以21世纪的实力不在零和游戏，一个国家成功不应该以另外一个国家的牺牲作为代价。这就是我们为什么不寻求遏制中国的崛起。相反，我们欢迎中国作为一个国际社会的强的、繁荣的、成功的成员。

再回到刚才的谚语，我们应该考虑过去。在大的国家合作的时候，就比互相碰撞会取得更多得好处，这就是人类在历史上不断吸取的教训。我认为我们合作应该是超越政府间的合作，应该是以人民为基础，我们所研究的内容，我们所从事的生意，我们送获得的知识，我们所进行的体育比赛，所有这些桥梁必须是年轻人共同合作建立起来，这就是我为什么

非常高兴我们要大大的宣布我们到中国学习的留学生人数，要增加到十万人。这样交流就会表现出我们是愿意致力于加强两国人民的联系，而且我是绝对有信心。对美国来说，最好的大使、最好的使者就是年轻人，他们和你们一样，很有才能，充满活力，对未来的历史还是很乐观的，这是我们合作的下一步，惠及两国和全世界。

今天可以吸收的一个最重要的内容就是我们不断的向前推进。非常感谢。

奥巴马演讲稿篇七

巴马瑶族自治县，被誉为“世界长寿之乡·中国人瑞圣地”，隶属于广西壮族自治区河池市，位于广西西北部，与百色、田阳、田东、平果、大化、东兰、凤山、凌云等市县毗邻。全县总面积1971平方公里，聚居着瑶、壮、汉等12个民族。20xx年巴马县总人口27万人，县城建成区面积8平方公里，常住人口有6万人。巴马地势西北高，东南低，境内山多地少，素有“八山一水一分田”之称，土地显得很珍贵。据第二次到第五次全国人口普查，巴马百岁以上寿星占人口的比例之高都居世界五个长寿区之首。巴马是“中国香猪之乡”。20xx年，巴马香猪通过国家地理标志产品保护。下面是小编收集整理整理的关于广西巴马的导游词5篇范文，欢迎借鉴参考。

百魔洞位于广西河池市巴马县甲篆乡坡月村西侧，是最为雄伟壮观的石灰岩溶洞。景点设有：孔雀迎宾、良田万顷、金山猴王、杜甫吟诗等。

此洞分为4个大殿堂。其中最为壮观的是100多米高，几百米宽、1000多米长的大殿堂内，几十个70-80米高、3-5米直径的钟乳石柱，构成庞大的石塔群。这些巨大的钟乳石塔，是经过几亿年岩溶发育的结晶，其中最大的石笋需十人方能合围，最高的石柱达39米，实属“天下之最”。

魔洞洞内景物，随季节变幻。盛夏时节，洞顶无数岩泉下渗，含滴有节。从洞中溢出的泉水与西边从仁乡潜过的盘阳河伏流在洞中交汇，泾渭分明，清浊可辨。秋冬之时，漾流碧潭，回清倒影。春季，洞外洞内天窗上下，繁花似锦，鸟鸣泉唱，与洞内奇观相交辉映。

各位游客：

你们好，欢迎你们来到河池旅游，我是你们的导游。

广西巴马长寿村历史上曾是闽粤的转口贸易重要地、有“小香港”之称。原来历史上汀江绕出峰市口后，即来到名闻遐迩的“棉花滩”，可见两岸石壁耸立，河道陡窄，狭小处仅10米宽，状如壶口，江水如箭穿越“棉花滩”礁岩直泻，浪花翻滚如棉絮团团，素有“十里棉花滩，江水自天来”的航道0之称，紧扼汀江出口。因此，汀江上游的船只到此，均须在峰市起岸，然后肩挑十里过山，再在韩江上游的埠头——大埔石市落船。出峰市镇，沿河谷下降，不久可以看到河谷对面山腰水渠有水溢出，形成一大片人工瀑布，观赏间，前面出现棉花滩大坝和地下控制室的分路牌，顺着地下控制室的方向山路盘旋下降，转过一个山角，眼睛突然一亮，一座百多米高的大坝就出现在右方的河谷中。初见这大坝，真有震撼的感觉，当年乘船过葛洲坝船闸时才有这感觉。一行人急急把车停在地下厂房前面的宽阔处，涌到坝前的公路桥上观赏、拍照。汀江水已被头顶上的大坝锁在上面，坝下已十分安静，只可见一小部分河水打着旋从水电厂的出水口静静涌出，顺着还依稀可见险滩怪石的河床流向下游，而下游几百米处，便是永定河的河口，永定河水也在这里汇入汀江，自此一路不回头，穿山过岭，进了广东界石市。青溪水库和青溪水电站，过茶阳，到三河时，进入韩江又汇入了梅潭河水和发源于紫金县的另一大支流梅江，简称三河浩浩汤汤，奔向潮汕平原，汇入大海。

巴马长寿研究所张副所长对记者说，巴马人长寿的原因，既

有基因遗传因素，更重要的是盘阳河的水以及独特的“食谱”和“天然氧吧”。据悉，巴马人的祖先大多数来自外地，个子不矮，女子都很漂亮，这与历史上几次民族同化有关。历史上的同化与近代的闭塞，使巴马人形成天然封闭半封闭状态，传染病传入和原发病都很少。在同化中，神秘的长寿基因悄然“潜伏”下来。研究人员曾对巴马现有的74位百岁老人进行调查，发现68%的百岁老人属于长寿家族。巴马人长寿的原因是综合性的，简言之，巴马在空气、饮水和食物三方面具有其他地区无法比拟的优势。山乡空气清新，富含负离子；饮水方面，巴马的河水和泉水，多数经过数千米的伏流才露出地面，从不同的地层中融入了有益于健康的硒、锶等微量元素，长期饮用能调节生理机能，起到延年益寿的作用。食物方面，巴马人终生吃大米粥和玉米粥，或两种米的混合粥，世代吃粥，堪称“粥食长寿乡”。在巴马的百岁寿星中，患心血管疾病的只占3%左右，而肠癌则从来没有过，专家们分析，这同巴马人食用火麻油(即-油)有很大的关系。火麻油味道清香，油而不腻，含有油酸、不饱和脂肪酸、亚麻酸等多种营养成分，可以润燥滑肠、滋养补虚、降低血压和胆固醇，防动脉硬化和冠心病。所以火麻油被誉为“长寿油”。

巴马瑶族自治县是中国广西壮族自治区河池市所辖的一个自治县，位于广西西北部，全县总面积1971平方公里，聚居着瑶、壮、汉等12个民族，总人口24.12万人。与百色、田阳、田东、平果、大化、东兰、凤山、凌云等市县毗邻。

巴马地势西北高，东南低，境内山多地少，素有“八山一水一分田”之称，土地对于当地农民显得万分珍贵和珍惜。巴马最高处海拔1216米，最低处221米，一般在600至800米之间，境内盘阳河自北向南悠然而下，将石山带和土山带一分为二，恰似银河系牛郎，两岸相望，很为奇特。巴马属亚热带季风气候区，典型的喀斯地貌，蕴藏着丰富的溶岩溶洞，年平均气温20.4℃，年无霜期337天以上，冬无严寒，夏无酷暑，昼夜均小有温差，人居环境和气候条件十分宜人。

巴马是世界五大长寿之乡中百岁老人分布率最高的地区，被誉为“世界长寿之乡·中国人瑞圣地”。1991年11月1日在日本东京召开的国际自然医学会第13次会议上，被命名为世界第五个长寿之乡。20xx年11月，国际自然医学会授予巴马“世界长寿之乡”证书。据第二次到第五次全国人口普查，巴马百岁以上寿星占人口的比例之高都居世界五个长寿区之首。巴马也是“中国香猪之乡”。20xx年，巴马香猪通过国家地理标志产品保护。

各位旅客，大家好！我是东莞旅行社的导游——刘安华。今天，我们来到广西巴马的百魔洞游览。

这里有形状各样的石头和奇异的花草树木。这些石头并不是人工造出来的，花草树木也是从古代传下来的。

进了百魔洞，就看见了一个大石柱，这个是许愿石。大家可以先对着大石柱许下自己的心愿，再摸一摸它，过几天，你的心愿就可以实现了。

绕了半圈，出来了百魔洞。再往前走，在不远的地方有一棵古老的树，听说它已经活了几百年了。但是它还是保存得那么很好，真了不起啊！

现在，大家可以自由活动，一定要注意安全，不要随意乱扔垃圾，也不要故意损坏公物。百魔洞还不止这些，大家可以到别处参观。

我也要跟大家说再见了，再见！

巴马长寿村即甲篆乡平安村巴盘屯，是桂北山区中一个神奇而美丽的地方。这里自古就多长寿的老人，多数老人无疾而终，是著名的“世界长寿之乡”。来到长寿村的游人主要是探访村里的百岁老人，沾福气、探寻养生之道。

这个小屯子背倚青山，盘阳河绕村而过，走过一座石拱桥一条小路便可进屯，风景十分优美，据说当地的空气和水有延年益寿功效。长寿村最大的亮点就是那些百岁老人，每个年过百岁老人家门口都有小牌子，上面写着他们的年纪和出生年月。其中，年纪最大的黄卜新老人生于1898年，今年已有115岁了。如今这些老寿星们坐在家中，每天都有游客排着队来探访他们：按照当地的习俗给老人送上红包，请老人摸顶赐寿，与老人合影留念，还可以和老人聊聊天，听听他们的长寿之道。

来长寿村游玩，可以住在巴马县城，乘车或包车游玩巴马县的各个景点，也可以住在长寿村附近，这里的房间50-80元/天，很实惠。许多人慕名来到长寿村探寻长寿的秘诀，因此也诞生了一批“候鸟人”，他们在长寿村或者附近的月坡村租下房子，来这里过冬或者长居一段时间养生。于是也应运而生了月租的房间，500-700元/月不等。

到达巴马县城后，可以首先去百鸟岩乘船游览地下河溶洞，然后去巴马长寿村拜访老人，之后在村子附近走走，欣赏山水。最后前往百魔洞，这里除了看喀斯特溶洞、地下河，据说空气中负离子含量很高，长寿村里的老人大多饮用这里的山泉水，常有“候鸟人”在洞里锻炼身体。

巴马的餐饮业不发达，集中在县城寿乡大道北段，在长寿村吃饭较县城贵些。基本每家店都能吃到巴马的特色菜，香猪、油鱼、火麻、珍珠黄玉米等等，这些当地食物也被视为巴马长寿秘诀之一，来到这里不妨尝尝。

奥巴马演讲稿篇八

女儿说是自己没有按照学习指导的内容进行复习。接着，奥巴马又问女儿到：“那你打算怎么做呢？”女儿说，下次她会仔细将课本全部复习一遍，而不是只挑可能考试的部分来预

习。

果然，在下一次的科学考试中，玛丽娅的科学考试成绩进入了前5%的名次。

在玛丽娅选择大学的重要问题上，虽然奥巴马夫妇均出身于哈佛大学，但他们并不苛求女儿也像他们一样必须进名校。

他们陪着玛丽娅参观了六所不同的学校，最终把决定权交给女儿，尊重女儿自己的选择。

最后，玛丽娅选择了和爸妈成为校友，并于今年即将入学。这个有着“第一女儿”光环的女孩，人生即将开启新篇章。

奥巴马曾说过：“我不会做一辈子的总统，但我一辈子都要做好一位父亲”。真希望每一位爸爸都能有这样的觉悟：你在社会上不会一直扮演一个角色，但你在家庭里，自从孩子诞生的那一刻起，你就有一个身份，一辈子都不会变，那就是父亲。

奥巴马演讲稿篇九

大家好！

美好发展的人像一颗种子，只有在和谐的校园里才能孕育出来。那么，如何建设美好的校园呢？如果把和谐的校园比作一棵参天大树，那么我认为，美好的环境就是这棵大树的根本，良好的校园人际关系就是它的枝叶，而丰富的校园文化，就是它的精髓所在，灵魂所在。优美的校园环境是和谐的根本。首先，校园的自然环境应是和谐优美的。如果孩子跨进校园所看到的一切，所接触的一切，处处是俯拾不完的美丽，身心自会有言说不尽的愉悦，思想也会无止境地翱翔。唐人有诗云：“山光悦鸟性，潭影空人心。”回首我国古代书院大多依山傍水，就是为了“借山光以悦人性，假湖水以静心情”。

在绿草如茵、鸟语花香、亭榭交错、山水相映的校园环境里，学生会潜移默化地受到美的熏陶，放飞美的心灵。我们附中校园虽然不大，但各种花草树木构成了一道独特的校园风景线。教室窗外令人沉醉的绿意，不仅能给人以美的陶冶，也能给人以智慧的启迪，以及由此感受到的无穷的希望和力量。

当然，校园环境不仅包括自然环境，还应当包括师生创造的人文环境。一帧帧醒目的优秀学生照片、一篇篇精心挑选的佳作都可以融入校园环境的建设。尤其当校园环境浸透着每个师生的汗水，凝聚了每个师生的智慧，就更能激发每颗心灵的自豪感和对学校的热爱之情。“景美则心旷，心旷则神怡，神怡则智清，智清则学佳。”一个净化了的环境，会使人的心灵美化，并激起一种奋发向上的自尊自爱的意识。所以，一个和谐的校园首先应该拥有优美和谐的环境。

一个美好的校园，还应有千姿百态、意蕴丰赡的校园文化。没有丰富的校园文化，学生的精神世界就是空虚的，毫无生气的。学生不是流水线上的产品，而是活生生的有血有肉的人；学生不是学习的机器，考试成绩不应成为衡量学生的唯一标准。新课程标准提倡多元化评价，我们就应该看到每个学生的长处，让学生的个性如春天的枝叶一样无拘无束地伸展。在以人为本的教育理念下，我们附中处处为学生创造展现个性和特长的舞台。热爱运动的同学能在“体育节”上一展矫健的身姿，喜欢书画的同学能在“文化节”中尽情挥毫泼墨，擅长表演的同学能在“艺术节”里赢得阵阵掌声。和谐的校园文化是一种巨大的无声的力量，是最优秀的隐性课程。它如“润物细无声”的春雨，能以最深刻最微妙的方式进入学生的心灵深处并产生深远影响。

“给无助的心灵带来希望，给稚嫩的手带来力量，给蒙昧的双眼带来清明，给弯曲的脊梁带来挺拔，给卑微的人们带来自信。”让你我携起手来，努力创建一个美好的校园吧！

谢谢大家！