

环保伴我行演讲稿(通用10篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

环保伴我行演讲稿篇一

大家好！

小时候，我是在妈妈的故事中长大的。每个夜晚，在柔和的灯光下，妈妈开始给我讲书上有趣的故事。听着听着，我慢慢地、不知不觉地进入了甜美的梦乡——在悠蓝色的夜空中，我仿佛成了一颗长着翅膀的小星星，在宇宙中自由自在地翱翔。我梦见自己变成了故事中的小鹿斑比、善良的小矮人、可怜的灰姑娘、丑小鸭。听着妈妈那些神奇美丽的故事，盯着妈妈手中的书，我开始知道原来书中有那么多有趣的故事呢！从那时起我就开始喜爱书籍了。

高尔基说：书是人类进步的阶梯，终生的伴侣，最真挚的朋友。

的确如此，在人的一生中，陪伴自己最多的是书籍。书教会自己好多的道理，教会自己如何待人接物，教会自己如何去面对困难，勇往直前。

书，犹如一个无边无际的大海，蕴藏着无数的宝藏；书，犹如一片蔚蓝的天空，张开翅膀任我翱翔。书是一位真诚的朋友，跟我们面对面的'交流，鼓励着我们去发现生活的美好。书是一位和蔼可亲的老师，微笑地诉说着，教会了我不少道理，让我懂得理想与追求，让我明白了这世间疾苦，也教会我们如何去面对人情世故。

如果你问我做什么事最开心，我会毫不犹豫地回答：读书！是她，开阔了我的视野，丰富了我的生活；是她，帮助我不断提高，不断进步；是她，带给我幸福，带给我满足。读书，真好！当你读书时，你的思维在书中神游，你的情感在书中起落，书的魅力便在于此。我爱读书，读书陪伴我快乐成长。

环保伴我行演讲稿篇二

大家好，今天我演讲的题目是《书籍伴我成长》！

我对书籍的感情，可谓是“桃花潭水深千尺”作文

一本小书中自别有一番天地。大到宇宙的起源，小到鸡毛蒜皮中所蕴含的智慧。我们只要慢慢去品味，慢慢去思考，留给你的，是人生宝贵的财富与成长。

品五柳先生的一份恬淡与悠闲，和他一起“采菊东篱下，悠然见南山”。远离尘世的喧嚣和名利，感受大自然至尊至纯的美。

观陆放翁时局的豪迈与激情，正如：“三万里河东入海，五千仞岳上摩天”。但又为朝廷的腐败而担忧，恰似：“遗民泪尽胡尘里，南望王师又一年”。

像青莲居士诗句的积极与浪漫，那一句“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”道出了多少个怀才不遇的人的心声！

“练字字为精华，融物物于书中”我爱书，不仅是因为它让我了解更多的知识，而是因为它，整个世界才为之向前推动。我们要踏着书本垒成的阶梯，一步步成长，一步步攀登，永远朝着成功进发！

书籍伴我成长

书籍可以给予人们知识，书籍可以给予人们快乐。在阅读中，我感受到人生冷暖，感受到这精彩的世界。

是的，就如高尔基所说的“书籍是人类进步的阶梯”，我在阅读中快乐地成长。

记得有一次，我偶然得到一本《中国少年文学》，一看内容我就被它迷住了。《塔里木河的少年》、《跳动的火焰鼠》……，一篇篇精彩的文章在我眼前跳动着。故事时而紧张，时而轻松，时而悲伤，时而幽默，而我的情绪被它牵着走，经常喜乐无常。

过去一会，我闻到了一股烧焦味，这是正沉浸在故事中的我猛然想到妈妈的话，于是以火箭般的速度飞奔到厨房。“哎呀，我的妈哟！”我迅速按掉开关，打开油烟机和窗户，心想这下可完了，都怪那书太好看了！不巧的是妈妈却在这会儿回来了。手忙脚乱之中，妈妈已经怒视着我面前：“怎么搞的，我出门时不是交代你了吗？知道这有多危险吗？……”妈妈又开始发挥她那碎碎念的功夫了。真是“为了一本书，惹了一身祸”！

书籍伴我成长。阅读中我领略大千世界的风采，或喜或悲，我一样热爱着它。阅读带给我快乐，它将是我一辈子最好的朋友。就算会有一些小麻烦，我一样不会放弃阅读。它给我的那种快乐，是最美好的快乐。

我的演讲结束，谢谢大家！

环保伴我行演讲稿篇三

古以来，书就是人类的好朋友。早至孔夫子，以书为伴，满腹经纶，流芳百世；上至伟人毛泽东，博览群书，雄才伟略，振兴中华……读书似乎是一件苦事，不然，为什么有人头悬

梁，锥刺股 读书似乎又是一件快乐的事，否则，为什么会有人囊萤映雪、凿壁借光 我对好书，似乎有一份特殊的感情，觉得它是最亲密的朋友。

我爱读书，既不是为了“黄金屋”，也不希望有“颜如玉”，只想从读书中体会到无穷的乐趣。让你感受世界如此之大，自然如此奥妙，生活如此多彩，仿佛所有的知识画卷都在你脑海中一一展现。

我爱读书，生活因读书而精彩。当我灰心丧气时，是书教我“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”；当我与朋友惜别时，是书让我知道“海内存知己，天涯若比邻”；当我想放纵自己时，是书让我懂得“天下兴亡，匹夫有责”。是书告诉我李白有“天生我才必有用，千金散尽还复来！”的傲骨；书让我感受“明月松间照，清泉石上流”的闲适恬淡；跟着杜甫，听他讲述“国破山河在，城春草木深”的忧国忧民，体会辛弃疾的“可怜白发生”的壮志难愁，怜惜李清照“人比黄花瘦”的多愁善感。

我爱读书，人因读书而美丽。爱读书的人很美。像是一杯散发着幽幽香气的淡淡清茶，显得清新自然、神采奕奕、潇洒自如。在最近的青年歌手大奖赛上，我们云南选手王红星虽然貌不出众，但却以出色的歌喉和广博的文化知识，过五关斩六将，获得美声唱法的金奖。而有的选手尽管唱得很美，但在文化知识的考评上答得一塌糊涂，使自己的美丽大打折扣。

我们是新一代读书人，志存高远，只争朝夕，我们要在学好课本的知识后，博览群书，才能使我们的知识渊博；读一本好书，可以使心灵充实，明辨是非，使人有爱心和文明行为、礼仪规范。在书中读李白的潇洒，读苏轼的豪放，思索鲁迅的冷峻深邃，感味冰心的意切情长。朋友可能离去，书却是最忠诚的伙伴，时光不断流逝，阅读却让我们永葆精彩！因为书有着广阔的天地，书有着不朽的精神，尽管沧海

桑田，物换星移，书却不变。

书，是一抹烟花，点缀了我生活的星空。让我的生活少了份平淡，多了一缕充实和精彩！学海无涯，征途漫漫，让我们都以书为伴，铸就智慧人生！

有这样一个故事，俄-国的罗蒙诺索夫小的时候，最希望得到一本书，他是渔民的儿子。白天，他跟父亲打鱼，晚上，躲在板棚里看书。有一天，罗蒙诺索夫和父亲在海上打鱼，忽然，一阵狂风，大海掀起了巨浪，船上的帆篷被吹落了，情况十分紧急。他不顾一切，沿着摇晃的桅杆爬上去，很快把吹落的帆篷扎结实了，渔船恢复了平稳。狂风过去后，父亲把他拉到身边，笑眯眯地说：“孩子，我要奖赏你的勇敢，给你买件鹿皮上衣，好吗？”罗蒙诺索夫摇摇头。“那你要什么呢？”“我要买一本书，爸爸，其它我什么都不要。”“难道一件鹿皮上衣还比不上一本书？”“爸爸，我想要一本好书，什么知识都有的书。比方，天上的星星为什么会掉下来，为什么黑夜过去就是黎明……”，父亲和水手们听了，都惊奇得睁圆了眼睛。长大后，罗蒙诺索夫成了俄-国著名的科学家、诗人、语言学家和历史学家。他的科学研究范围很广，涉及自然科学的许多领域。在科学研究的同时，他又进行文学创造和语言学、历史学研究，给后人留下了很多有价值的作品。

听了这一个故事，亲爱的同学们你一定会从中有所感悟、有所启迪吧。在新的世纪中，愿同学们都来与好书作伴：文学的、艺术的、知识的、科技的、思想的、生活的……只要是好书，就开卷有益；只有博览群书，才能使我们的知识渊博；只有与书作伴，思想才不贫穷、不孤独，身心才能得到陶冶，生活才能充满情趣。

“半亩方塘一鉴开，天光云影共徘徊。问渠哪得清如许，为有源头活水来。”同学们，让我们畅饮这“源头活水”，攀登这人类进步的阶梯，成为知识的富翁，精神的巨人，成为祖国21世纪的高素质的建设者。

古语有云：“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”歌德也说过：“读一本好书，就犹如和一个高尚的人谈话。”以书为友，可以明理增智，可以陶冶性情；与书常伴，可以立德修身，可以深化思想。

我家有许多藏书，正是它们伴我成长。苏联作家奥斯特洛夫斯基写的《钢铁是怎样炼成的》，我早在小学三、四年级读过。主人公保尔·柯察金那不屈不挠的精神深深感动了我，使我发愤图强。忘不了，升中考前那五十多日是怎样度过的，我们如那身负千斤重的蜗牛，可老师、家长的鼓励和期望却变成沉重的试卷山和作业山向我们压来。是保尔，是他的精神支撑着我！

环保伴我行演讲稿篇四

我是五年级八班的xxx□今天我演讲的题目是——《好书伴我成长》。

小时候妈妈就教育我：书，像一双千里眼，让我们了解世界；书，又像一个时间隧道，带我们回想远古，想象未来；书，更像慈祥的知识老人，把深奥的知识传授给我们。每一本好书都像一位启蒙老师，指引着我们前进的方向。虽然这些大道理我不是很懂，但是妈妈每天陪我读书，使我养成了喜欢读书的习惯，在妈妈的帮助下，我读了很多书，这些书为我的成长提供了很多很多宝贵的知识和经验，让我在人生的航行中奋勇前进。《白雪公主和七个小矮人》把我带到了那座小木屋里，同时，也告诫我：不能以外貌来判断人的美和丑；《头悬梁锥刺股》中的主人公苏秦激起了我勤学的火花，将来报效祖国；《卖火柴的小女孩》让我看到了她那悲惨的童年生活，使我更加珍惜现在的幸福生活；一套《中华上下五千年》丛书展示了一部熠熠生辉的中国历史，让我看到了我们伟大祖国五千年的悠久历史，使我更加热爱我们的祖国了；《冒险小王子》让我学会了勇敢和智慧。《爱的教育》让我

懂得了人类是多么需要互相关心，互相理解，互相帮助……跟书交朋友，我懂得了许多科学文化知识；博览群书，祖国大好河山让我尽收眼底，古今中外名人轶事让我肃然起敬。现在，我已经成长为一名五年级的小学生了，读书看报已经成为我生活的主要内容了。书籍，伴我走过了无数风雨，见证了我成长的脚步。

从读书中，我领悟到：要想读好书，靠的是顽强的毅力、执着的热情，正如杜甫所说的：“读书破万卷，下笔如有神。”“冰冻三尺，非一日之寒，滴水穿石，非一日之功。”孔子手不释卷，才有“韦编三绝”的故事，中华才有这位大名鼎鼎的教育家和思想家。

读书使我快乐，读书伴我成长。人生是一个漫长的过程，随着生命的延续而不断延伸，人生没有完结，学习就不该停止，我们的生命依靠学习而不断地自我完善、自我发展。我是幸福的，因为有好书伴我成长。所有这些还得感谢爸爸妈妈，是爸爸妈妈把我带到了书的海洋，走进了知识的殿堂。

谢谢大家！

环保伴我行演讲稿篇五

大家好！

世界上陪伴在我们身边最宝贵的东西是什么呢？是金钱，是财富，是电脑，是手机，还是书呢？毫无疑问——最宝贵的东西是浩如烟海的书籍。书就像朋友一样，伴在我成长的每一个阶段，给予我无穷的力量与乐趣，增长了我多方面的知识，使我变得越来越强大。

妈妈说我的第一本书是在我几个月的时候买来的。那时我坐在澡盆里，妈妈拿来一本布书，书上是两首古诗，还配了四幅画。在一片绿色的山水画里有一只小鸟停在树枝上，妈妈

念一句：“春眠不觉晓，处处闻啼鸟”就在书的某处按一下，书随即发了“唧唧”的叫声，我的眼光立即被书所吸引，用我那小手迫不及待地夺过那本书，不停地摆弄着。妈妈发现了我对书产生了兴趣，就经常在我脖子带上游泳圈游泳时给我看很多有趣的识字卡片和数字卡片，我的眼神每次都被它们深深地吸引，久久地不愿离开，那眼神是那么专注，那么认真。

二、三岁以后妈妈又给我买来了很多立体书，有科学类的呀，有考古类的呀，有故事类型的呀，……我觉得特别有趣，而且我还学会了里面的字，认识了很多国家的国旗和学会了好多谜语。我不但喜欢看中文书，我还喜欢看英文书。在我三岁以后，妈妈就带我到外面去学习英文。我立即爱上了那种环境，在那里我从来不会因为让英文课太难而失去兴趣。我喜欢英文书丰富的内容和图画，喜欢去认识书里各个人物。直到现在，我已经可以阅读许多英文故事绘本了。由于我爱看书，爱认字，上了小学后我的汉字听写总是能轻而易举的很好的完成。我阅读过大量的课外读物，有《安徒生童话》、《格林童话》、《一千零一夜》、《百科全书》、《小牛顿科学馆》、《神奇的校车》以及《海蒂》等等，我最喜欢看《麻辣女生基地》这套书，这是美国著名作家杰奎琳·威尔逊写的书，里面讲述了几个小女孩的心事，每一册都非常引人入胜，让我一看就入迷，一时就忘了时间，忘了自己，仿佛自己就是故事中的主角，来讲述着自己的心事。

上小学以后，我喜欢上了看杂志，有《奥秘》，《我们爱科学》，《故事作文》，《红松鼠》……，我特别喜欢看《奥秘》，因为每期都有很多稀奇古怪以及玄妙的故事或事件，非常好看。

高尔基说：“书籍是人类进步的阶梯。”没错，我将沿着这个阶梯一步一步地向上走，书将永远是我最好的朋友，因为它让我的生活变得更精彩更有趣。

环保伴我行演讲稿篇六

校训，是一所学校的灵魂。它体现了学校的鲜明个性，是学校人文精神的外在体现，是学校历史与文化的深厚积淀。

“求知明理，以就懿德”是我们学校的校训。“求知”便是求得知识，探索知识；“明理”便是明白道理；“以就懿德”便是可以成就美好的品德。

在学校里，我们要遵守纪律，尊重老师；在班级里，我们要团结友爱，共同拼搏；在学习中，我们要勤奋好读，温故知新；在比赛上，要以“友谊第一，比赛第二”的原则去竞争。

当我来到这所中学时，教学楼上醒目的大字引起了我的注意——求知明理，以就懿德。探索知识，明白道理，可以成就美好的品德。这所多么有益的校训啊！从此，我便以它为座右铭，把它写在自己房间的墙壁上，以此来时时警戒自己，勤奋好学，以德待人。

不记得当时的自己是有多懊悔，我只知道，从那一刻起，我斗志昂扬，把作业全都完成了。

无独有偶，现在初三的我，对于学习已有些厌倦。不知是因为坚持两年的奋斗，精神疲乏了，还是我前进的动力已快消失殆尽。我，常在课堂上走神，讲话；在与同学讨论时，少了一分讨论的积极性；而面对老师，却有点想避开。我是怎么了？是时间？是成熟？把原本那个积极的我给淹没了？刚开始，我还一直以为那只是因为成长，这是必然要经历的事。然而，当我又一次清楚地看到校训时。我明白了：我只是在自欺欺人，这一切的一切，都是因为自身的懒惰，造就了自己现在的颓丧样。

这一切，都要感谢校训。是你，让我懂得了求学中，要努力，要坚持，要时时刻刻看清自己，认识自己的错误。

我的自觉，我的勤奋，我们得到的精神，都是从这个校园养起的，都是因为校训而拥有的。

秋风飒爽，红日当空，在那个下午的校园，是如此的寂静祥和。微风轻拂，拂来花香，拂来草香。这时，断断续续的“唰唰”声打破了宁静。原来是值日生来打扫啦。没错，那是我们。我们在学校组建了一队“时时刻刻值日队”。我们不管刮风下雨，都会到各个地方检查卫生。在别人打扫卫生时，我们会互帮互助，帮他一起扫地。不管任务轻重，我们都会相助。因此，我们受到了许多表扬。即使没有物质上的给予，但精神上的荣誉，鼓励都让我们感到奉献精神是至高无上的。没错，这都是因为校训的启蒙，校训的激励。

校训，是一所学校的灵魂，是学校的鲜明个性，更是鞭策我，伴我成长的动力！

环保伴我行演讲稿篇七

大家好！我是五年级5班的张栖妍，今天我在国旗下讲话的题目是《好书伴我成长，书籍改变未来》。

“书是人类进步的阶梯”这句话是高尔基的名言，也是我最喜欢的格言。

从书中我领略到了四季的风情……春天是“碧玉妆成一树高，万条垂下绿丝绦”的清新；夏天是“小荷才露尖尖角，早有蜻蜓立上头”的鲜活；秋天是“明月松间照，清泉石上流”的幽清；冬天是“万径人踪灭，千山鸟飞绝”的清冷。

每打开一本书，我喜欢用手去触摸它的质感，喜欢用鼻子去嗅油墨的味道，喜欢扉页上精美的文字和图案。我喜欢在周末温暖的午后，手捧一杯牛奶，坐在窗边，沐浴着醉人的阳光和微风，就这样惬意自在地去品读书中的故事。书籍，是我的朋友，我离不开书。语文、数学、英语、美术……不知

不觉间，我已学会了那么多知识。书，给了我童年的乐趣和美好的享受，教我去思索人生，伴我成长。

书籍是全人类的营养品，生活里没有书籍，就好像没有了阳光；智慧里没有书籍，就好像鸟儿没有了翅膀。可见，书籍对于我们来说，何其重要。一个人的成长，离不开书籍；一个民族的发展，离不开书籍。中华民族有着古老而悠久的历史，灿烂而辉煌的文化，在五千年文明的历史长河里，我们读到了“关关雎鸠，在河之洲”的爱情绝唱；读到了“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的执着追寻；读到了“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的铮铮铁骨；读到了“俱往矣，数风流人物，还看今朝”的豪言壮语。

亲爱的同学们，读书吧！让我们沿着先人的足迹，携一缕书香，细细品读。在课堂之余，让我们一起捧起书本，让书香溢满校园，让好书伴我们成长，让书籍改变未来！

环保伴我行演讲稿篇八

大家好！

今天我演讲的主题是：书香，伴我成长。

我常常幻想着，有这样一个午后，深深篱院中，阳光很轻，很柔，清风微拂，花香泠泠。粉墙黛瓦下，烟霏云敛，日影消磨，我的膝上放着一本书，一本浸满墨香的书。

时至今日，闲时读书，于我而言，是一种惬意，亦是一份雅致。

毫无疑问，我爱书，爱它的简洁明致，爱它的清逸风雅。它如皓月般沉静安然，似清水般朴素简静，它有着微风的洁净清婉，有着碧空的宁静怡然。它道尽浮世清欢，淌过唐风宋月。它的宁静，它的雅致，深深吸引着我。

我的父亲喜书，他喜欢于午后闲庭漫步，吟诗诵词，也喜欢在书房中磨一方端砚，而后静坐读书。他常对我说，书之言，雅洁深秀；书之意，旷达深远。因自幼受父亲的熏陶，我幼时对书便有种特别的情愫，那时少年懵懂，常常跟着父亲独步月下，吟诗诵词，儿时稚嫩的童音，至今忆起，仍觉新鲜。

后来，随着年龄的增长，我对书的喜爱，有增无减。我喜欢在一方宁静的天地，于低低的檐下，煮茶听雨，悠然翻书，就这样，执一份采菊东篱的淡然，持一份坐看云起的宁静，看文字淌过心间，让墨香浸满衣袖。那时的时光，总是惬意的、怡然的。

我的童年，可以说是浸满书香的，从书中，我看到人生百态，品过唐风宋月。书中文字之清逸，意境之深远，深深影响着我。就这样，书渐渐铺就了我通往世界的道路。

书，有着海的浩瀚，水的质朴，有着天空的广袤，有着微风的洁净。它可似花香般沁人心脾，亦可似阳光般恬静安然。在我们的生命中，它扮演着一个积极向上的角色，当我们在黑暗中徘徊时，它像一盏灯，指点迷津，当我们口干舌燥时，它似一汪清泉，潺潺清明。

这样一来，书，确是精妙绝伦了。那么，朋友，你还在等什么？看书吧，去感受它的博大精深，去挖掘它的浩渺深远，去采撷一份淡然宁静，在书中找寻一方属于你的天地。

朋友，在书海中徜徉吧，让书香，伴你成长！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

环保伴我行演讲稿篇九

勤俭节约是我国的传统美德，说起勤俭节约，从我记事起，爷爷奶奶就是我的榜样。

奶奶有爸爸和大伯两个儿子，奶奶从不舍得花钱给自己买衣服，两个儿子穿小了的旧衣服，奶奶总是毫不嫌弃地继续穿；大伯和爸爸单位发的穿淘汰了的制服和工装奶奶也会接着穿，妈妈和大娘给她买了衣服，几十元的奶奶都嫌贵，还说自己衣服穿不清不用买，其实我们都知道她是怕花钱，奶奶真是勤俭节约啊！

爷爷穿的袜子总是补了又补，补丁摞补丁，看着就不舒服更别说穿起来了，可爷爷总是说：“这不碍事，穿进鞋里谁又看不见，省的买了。”还有爷爷出门带在身边的一个样子“古老”的书包，爷爷告诉我这是他从20多岁一直用到现在的包，整整用了40多年了。爷爷的手很巧，鞋子的小毛病都是自己修，他要不就是穿孩子们的，要不就是穿年轻时候的，也是从来都不买。

生活中，爷爷奶奶对饭菜的要求更不高，总是买市场上比较便宜一些的菜，而且不会形成浪费，馒头等一些干粮都是奶奶自己蒸的，好吃、卫生又省钱。但是，在我们的学习上所有的花销奶奶总是毫不犹豫的支持，不论买学习用品还是课外资料，表现得很是“大方”。

在我的记忆当中，每件小事都体现了爷爷奶奶的勤俭，这也已经成为我们家的一种生活习惯，伴随我渐渐长大。

作为新一代的接班人，我们要继承祖辈们勤俭节约的优秀传统，从小事做起、从现在做起，从生活中的一点一滴做起吧，争做一名合格的共产主义接班人。

环保伴我行演讲稿篇十

大家好！

人生必然会遇到各种各样的挫折。大的挫折如投资失败，身患绝症；小的如考试失败，走路摔一跤。面对形形色色的人生

挫折，我们都应该以微笑去面对，用顽强的意志，乐观的心态去战胜它，只要能“熬”过去，光明就在前头。

现代社会，竞争加剧，挫折更是无处不在，无时不有。面对挫折和失败，我们应该想到：挫折是人生最宝贵的财富，挫折是人生最值得骄傲的体验，挫折时人生最美好的回忆。正是挫折才让我们人生有了前进的动力，正是挫折让我们积累了宝贵的经验，获得了通往成功的阶梯。伟大音乐家贝多芬，五十岁时双耳完全失聪，对一个音乐家来说，是一个多么沉重的打击啊！但贝多芬却抬起了他雄狮般的头颅，发出了“我要扼住命运的咽喉”的呐喊，创作出了最辉煌的第九交响曲《欢乐颂》。贝多芬面对挫折的精神，成为后人学习的榜样。

许多人在挫折面前放大了自己的痛苦。有的人相信这是命运的安排，不能改变，从此就意志消沉，一蹶不振。有的人无法接受失败和打击，丧失理智，变成了一个仇视社会和人类的变态者。这些人永远无法从挫折中走出来，永远是一个失败者。比如一个男青年喜欢一个女孩子，遭到拒绝后，心理不平衡，先杀别人全家，后自杀，它不仅害了自己，还害了别人。这样的面对挫折，只能成为大家的笑料和反面教材。

人最难战胜的就是自己。只要你能战胜自己，你就能面对挫折，笑对人生。

谢谢大家！