

最新英文演讲稿七分钟(精选10篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

英文演讲稿七分钟篇一

端午节是爱国节，因为爱国诗人屈原在公元前278年的五月初五，在绝望和悲愤之下怀抱大石投江而死。屈原沉江后，古人将竹筒装米投入江中，万舟齐放，并以呐喊旗鼓吓退蛟龙，以此表示对屈原的尊敬和怀念之情。

端午节是防疫节。端午节前后是春夏交替传染病的高发时节，古人在端午节前后插艾叶，悬菖蒲，用以驱蚊蝇，净化空气。成年人还要饮雄黄酒和菖蒲酒驱蛇虫，小孩子要佩戴藏有朱砂和雄黄的香囊预防疾病。

端午节是体育节，因为人们在这一天要在水上赛龙舟。龙舟竞赛已经逐渐演变成了一项国际体育赛事，也起到了友谊纽带的作用。

端午节还是美食节，以为我们要吃可口的美食——粽子。人们浸糯米，洗粽叶，包粽子。花色品种繁多的粽子，可以让你一饱口福。

英文演讲稿七分钟篇二

外联部是一个比较特殊的部门，是联系社会与护理学院的桥梁，核心工作是为学生会和学生活动筹集资金，简单地说就

是拉赞助。今天站在这个竞选的舞台，我所要竞选的就是外联部部长一职(不要吃惊，你们没有听错，我也没说错，我要竞选的就是护理学院学生会外联部部长)。

有人跟我说过这样一句话：如果你想成为一个部门的部长，你就得把自己放在部长的位置去做事，去考虑问题。这句话我一直记在心中，他不仅让我可以更好的开展工作，更让我进一步了解我自己。大家或许都知道刚开始我竞选的是学生会主席，我也很认真的从主席的角度去考虑过护理学院的各项工作。而今天我之所以会以竞选外联部部长来发表演讲，一方面是我以为我今天的表现不会因为我是竞选主席或外联部部长而受到影响；另一方面，我希望大家能更多的了解外联部。

外联部虽然是出去拉赞助，但代表的是整个护理学院。因此我们的一言一行都需要将护理学院的利益放在首位。在过去的一年中，我的工作能力是大家有目共睹的，所以今天我想大家感兴趣的应该是如果我当选为外联部部长，我将如何开展我的工作。

一，召集外联部成员会议，总结这一年的工作经验，好的方面继续发扬，不足之处努力改正。

二，由于外联部工作的特殊性，我们的工作要走在其他部门之前，很需要其他部门的协调配合，所以积极加强与其他各部门之间的交流沟通。

三，尽可能的发挥本部作用，与有可能成为合作伙伴的各企事业单位及时做好沟通和交流，建立良好的合作关系，以便为我院的各活动提供物资所需，保障活动的顺利开展。

四，外联部是最能体现实践能力的团队要求具有较高的综合素质，而且外联部干事在外工作代表的是全护理学院乃至武铁学院的形象。因此，我们可以定期进行相关知识的培训。

五，建立完善的客户资料档案，维持与客户的长期友好关系。当然了这是一个任重而道远的工作，需要在长期的工作中逐步完善。

当然，以上只是我大体上的工作方向等我担任外联部部长以后会有更详细的工作计划。

我相信无论最终在哪个部门，我都会以我饱满的热情，坚强的毅力，实事求是的工作态度去迎接每一次挑战，全身心地肩负起那份责任，就像在奋斗中向南说的：“责任不是应该做的事，而是必须做的事。”我也会的！

谢谢大家！

请大家记住我，我是来自护理091班的，希望大家把宝贵的一票投给我！

谢谢！

英文演讲稿七分钟篇三

大家好！我演讲的题目是放逐梦想，绽放青春！

时光太远，流年不接，静静地我们把青春摇入九月。在青春的纬度里。我是一只候鸟。盘旋在自己的纬度里，却做着另一个纬度的梦——我要放逐年华，绽放青春！

放逐年华，绽放青春不是对灵魂的亵渎。恰恰相反，那是对自己的尊重。青春不是一个具有很好延展性的东西，一旦你勒紧了青春的绳索，当你察觉到不妥而立即放松它的时候，你会发现，你已经永远失去了原来那个完美的青春，留下的只是一个有着淡淡泪痕的青春和一个永远无法挽回的遗憾。青春无言，难道我就这样傻傻地沉默着，并在这沉默中平白无故地消耗掉我所有的青春吗？不，于是，我已然选择在沉默

中爆发!青春应是鲜活的,充满激情的。我们的生命,需要一次次青春岁月的搏击,才能真正成长。这样的花样年华,怎能过于胆怯?怎能不满怀勇气大胆去闯?我的青春,需要激情;我的青春;应当绽放!

我们生活在一个靓丽的季节,一个充满青春活力的时代。我们要去追回与你同行、释放自己青春的能量。青,是绿色,是生命的颜色;春,是季节,是成长的季节。青春就是出生在成长季节的那片生命的绿色,是阳光下那片灿烂的笑容。青春是美好的,也是短暂的。它也许是你人生的一处一站。不过请记住:即使它像一颗流星,我们也要努力让它成为一次辉煌的闪现。不惧艰难困险,敢于拼搏,志比云天!

放逐年华,我们不做时间的过客,匆匆走过的那段束缚的年华,于我们的成长没有任何意义,唯有真正握在手中的自由,才让我们成长,让我们变得更强,飞的更高!

绽放青春,我们有勇气迎接明天的阳光或暴风雨,有勇气走或平坦或坎坷的路,有勇气展望未来,有勇气面对现实—不论它是什么。我们的青春是火,点燃在现在和未来的交错处?永不谢幕!

放逐年华,我们将学会自信。当自卑一次又一次左右着我们时,我们勇敢的拿起自己生命的调色笔,大胆的在生命的调色板上调出万紫千红得色彩。青春树上那朵自信花绽放了,它懂得了自信,懂得了抛弃自卑,懂得了挑战生活,挑战未来!

青春,花开的季节,我们拥有了坚强,拥有了自信,拥有了理想,岁月如潮水,奔涌不息,如梦似烟的往事,播撒着它的芬芳。我们已踏过儿时温馨的时代,正编织着青春快乐的梦想,青春的我们,请以自强不息的奋斗精神去开拓,去进取,去创新吧!光辉得人生之路等待着我们去踩平,鲜花,掌声,笑脸装扮的成功,等待着我们去争取!年轻的朋友们,青

春不说累，相信吧！青春的年华因我们的奋斗而更加精彩！

英文演讲稿七分钟篇四

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在快速变化和不断变革的新时代，演讲稿的使用频率越来越高，那么你有了解过演讲稿吗？以下是小编为大家整理的班长英文竞选演讲稿，希望对大家有所帮助。

尊敬的老师同学们：

你们好！

古人云，不想当将军的士兵不是好士兵，所以人不能老满足于平庸的生活，一刻都不可以，所以我决定今天参加竞选，打算用我自己的力量为大家尽一份力，让大家有一个更好的五年级生活，所以我站在了这里，接受大家的检阅与考评，我有自信，我不会让大家失望的。希望大家能够支持我，鼓励我。

第一，我有热情，我有满腔的热血。如果你们相信我的话，我一定会尽我的全力回报大家，作为班长，我不是领导大家对大家发号施令，而是人民公仆啊，我是一个孜孜不倦勤勤恳恳的服务者，我相信在我的各种服务之下，班级一定会更加紧密团结，一定会有更大的凝聚力，一定会有更好的成绩！

第二，我有这个能力，不瞒你们说，我从二年级开始，就一直是班长，我有着极为丰厚的经验，我可以协调好同学与老师之间的关系，成为连接同学和老师两方最为紧密的纽带，请同学们相信我！

当然空口无凭，如果我有幸成为了班长，我会做到以下几点：

1. 勤勤恳恳，扎扎实实地完成所有老师交代的任务。
2. 任劳任怨，不论是意见还是建议我都会虚心接受。
3. 积极参与各项活动。
4. 给予所有人我力所能及的帮助以上先是这些，在以后的生活中我会继续努力为大家服务得更好。

在今后的日子里，我会向大家证明，你们今天的选择是明智的！谢谢大家！

英文演讲稿七分钟篇五

大家好！我是王韵涵，这天我竞选的职位是班长。我竞选班长的原因是：我想透过班长这个职位充分发挥并提高我的管理潜力，学会承担职责；同时能够做老师的小帮手，帮老师、为班级做些力所能及的事。

如果我竞选上班长，我会在老师和同学的帮忙下，改变以往的管理方式，并对同学像对自己的兄弟姐妹一样关心和照顾。我还会利用课间时间辅导一些在学习方面有困难的同学。我会用心协助老师的工作，支持各位班干部的工作。

如果我竞选上班长，也不会影响自己对小组的负责，组员做不好时会提醒并帮忙他，如果做好的话，我同样会给机会并给予鼓励。用心搞好小组活动。

如果我竞选上班长，我会利用课间管理班级的课间纪律。就用和我管理小组的办法一样，只提醒三次，三次后就罚站。做好后，我给他们机会。如果罚站时还做不好的话，轻则留堂，重则留堂加抄书。

如果我竞选上班长，我会协助起立班长管理好课前准备，让我们班在课前准备纪律不好的问题上画上一个句号。

以上是我的管理方式，请老师同学们提出宝贵意见。

为了竞选成功，我会严格要求自己，上课用心发言，考试尽力考到最好；我还会听取同学们对我的意见，虚心理解别人的推荐；我要做到语言美、心灵美、和行为美。我会对同学宽容，对老师大方，对家长尊敬。总之，我会尽力做到最好。请老师和同学监督。

如果我不能成功当选，我不会对同学不理不睬。相反，我会继续朝着我的目标前进。我还会把坏毛病全部改掉，我也会按照以上所说的去做，再接再厉，争取在下次竞选中当选。

最后，请大家将手中宝贵的一票投给我。

我的演讲完了，谢谢大家！

英文演讲稿七分钟篇六

各位家长朋友，你们好！

本学期，孩子们入园已两个月了。在这两个月里，我们看到许多孩子从紧抱你们的脖子哭闹着不松手，到拉着老师的手高兴地与你们再见；我们看到中大班的孩子手里挥舞着五彩道具尽情地唱着献给祖国母亲的歌；我们看到孩子与你们一起观看“童心献祖国”的展览，且找到了你和孩子一起搜集的图片、土特产、工艺品……；我们还看到一队队的孩子排着队到保健室测量身高、体重，陈医生满面笑容地说：“又长高了！”……看到孩子身心健康，聪明可爱，我感到特别欣慰，因为让孩子在幼儿园快乐地生活、愉快地学习、和谐地发展是我们幼儿园的工作目标呀，而让你们把孩子放心满意地交给市幼儿园是我们的工作宗旨啊！

家长朋友们，我们幼儿园共有1105个幼儿，这些孩子就像祖国大花园中的1105朵充满生机的稚嫩的`花朵。因此，我们拥有一个共同的名字“护花使者”。我们拥有共同的目标、共同的理想、共同的感受。我们都知道一个称职的园丁不会因为花的品种、形态、味道对它们进行取舍，他只会精心培育每一朵花、每一片叶、每一根草，让它们尽情享受阳光、空气和养料，让他们茁壮成长。我园的老师更不能也不会因为孩子的家庭、长相、穿戴亲近或疏远他们。如果真有厚此薄彼的现象，这个教师则不配“护花使者”——幼儿教师这个神圣的名字，就不能承担所肩负的职责与师爱。

各位家长，你们知道吗？是你们的孩子把我们紧紧连在一起，我们心灵相通，我们感同身受。孩子们的一点点进步，我们共同欣喜；孩子们的一点点过失，我们共同懊恼；孩子们收到的一点点伤害，我们共同心疼呀。

各位家长，你们知道吗？为了实现让孩子快乐生活、愉快学习、和谐发展的目标和让你们满意的宗旨，本学期我们确定了“抓规范 创特色 促发展”工作的思路。围绕这一思路，我们组织开展了一系列的师德教育活动，如“爱孩子赛妈妈”的主题活动；专题讨论：为什么说是师德是立园之魂？为什么说师爱是工作之本？进行了我向各界郑重承诺的“师德十要十不要”签字活动；开展了主题墙观摩、游戏观摩、自然角创设观摩、教师技能大练兵等等，这些活动的开展，促使我们的老师逐步成为孩子成长的伙伴、发展的良师。

近期,我们将进行各班幼儿入园、离园两个环节的规范化评估。各班老师将对照我园制定的规范标准与操作要求，科学、合理地组织幼儿入园、离园活动。主要内容是：主班老师提前做好幼儿入园、离园的准备工作的准备工作，热情接待每一位幼儿、家长；一日活动中关注每个幼儿生活、游戏、学习的状态，准备好与家长交流、沟通的内容，并根据内容确定沟通的方式；把握好与每位家长交流的时间，关注孩子的活动情况与安全状况，关注每一个家长，做到全面、适时、适度、有效。各

各位家长，你们是孩子入园、离园及教师迎来送往这两个环节的直接参与者，所以请你们配合老师，不谈与孩子在园情况无关的内容，不与老师长时间地交流，关注孩子的安全。只有你们与老师共同配合，我们才能使孩子高高兴兴地来园，快快乐乐地离园。

各位家长，由于你们的理解，我们的各项工作才得以顺利开展，由于你们的支持，我园才得以快速的发展。让我们心相连，手相牵，共同呵护、培养好我园的1105个孩子吧！

英文演讲稿七分钟篇七

实验小学 六三班 王淑宇 尊敬的各位领导、老师们：

大家下午好！今天我演讲的题目是《珍爱生命，感恩父母》。生命如春花绽放般美丽，人的生命只有一次！生命是父母的给予和上苍的恩赐，它承载着亲人、朋友的希望，承载着他们的爱。人活着，不仅为自己活着，还为了每一个爱你的人而活着。

几年前的汶川地震，地动山摇，却让我记住了这样一位伟大的母亲。她用自己的身躯顶住了垮塌下来的碎石，保护了自己只仅有3、4个月大的孩子。因为母亲的庇护，孩子毫发未伤，还安静地睡在自己的小被子里，他熟睡的脸让在场的人感到很温暖。感动我们的故事还在继续，当医生给孩子做检查时，发现有一部手机塞在了被子里，手机上居然有一条写好但未发出的短信：“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住，妈妈爱你！”看惯了生死离别的医生在这一刻也禁不住落泪了，这是一种多么伟大的母爱啊！

感谢父母给予我生命，感谢父母教给我知识，引领我做“大写的人”；感谢父母，是他们让我感受到世界的温暖。

么？

在节日里，我时常听到身边的学生谈论送什么礼物给父母时，我不禁茫然。其实我们的父母什么都不缺，只要我们每位同学好好读书，健康成长，好好的活着，就足够了。

“谁言寸草心，报得三春晖”，学会感恩，感谢父母的养育之恩，感谢老师的教诲之情，因为感恩才会有这个多彩的社会，因为感恩才让我们懂得了生命的真谛。一个人，只有懂得感恩，才会懂得付出，才会珍惜生命。

让我们记住，在这世上有一种爱叫父母的爱，有一种情叫感恩！珍爱生命——学会爱自己，爱亲人，珍惜身边的每一个人；懂得感恩——感恩父母，感恩生活，才会拥有一个快乐健康的人生。

英文演讲稿七分钟篇八

1) 开门见山，揭示主题

运用这种方法，必须先明确把握演讲的中心，把要向听众揭示的论点摆出来，使听众一听就知道讲的中心是什么，注意力马上集中起来。但这种方法容易显得过于平淡、冷静，很难吸引人。

2) 说明情况，介绍背景。

这个开头对事情发生的时间地点人物作出了必要的说明，为进一步向听众揭示论题做准备。运用这种方法开头，一定要从演讲的中心论点出发，不能信口开河，离题万里，更要防止套话、空话，败坏听者的胃口。

3) 提出问题，引起关注。

写演讲稿的开头，可根据听众的特点和演讲的内容，提出一些激发听众思考的问题，以引起听众的兴趣。这种问题应该

新颖、独特，确实能促使听众去思考。

演讲稿的开头有多种方法，通常用的主要有：

1. 开门见山，提示主题。这种开头是一开讲，就进入正题，直接提示演讲的中心。例如宋庆龄《在接受加拿大维多利亚大学荣誉法学博士学位仪式上的讲话》的开头：“我为接受加拿大维多利亚大学荣誉法学博士学位感到荣幸。”运用这种方法，必须先明晰地把握演讲的中心，把要向听众提示的论点摆出来，使听众一听就知道讲的中心是什么，注意力马上集中起来。
2. 介绍情况，说明根由。这种开头可以迅速缩短与听众的距离，使听众急于了解下文。在1814年生于萨尔茨维德尔。她的父亲冯·威斯特华伦男爵在特利尔城时和马克思一家很亲近；两家人的孩子在一块长大。当马克思进大学的时候，他和自己未来的妻子已经知道他们的生命将永远地连接在一起了。”这个开头对发生的事情、人物对象作出必要的介绍和说明，为进一步向听众提示论题作了铺垫。
3. 提出问题，引起关注。这种方法是根据听众的特点和演讲的内容，提出一些激发听众思考的问题，以引起听众的注意。例如弗雷德里克·道格拉斯1854年7月4日在美国纽约州罗彻斯特市举行的国庆大会上发表的《谴责奴隶制的演说》，一开讲就能引发听众的积极思考，把人们带到一个愤怒而深沉的情境中去：“公民们，请恕我问一问，今天为什么邀我在这儿发言？我，或者我所代表的奴隶们，同你们的国庆节有什么相干？《独立宣言》中阐明的政治自由和生来平等的原则难道也普降到我们的头上？因而要我来向国家的祭坛奉献上我们卑微的贡品，承认我们得到并为你们的独立带给我们的恩典而表达虔诚的谢意么？”除了以上三种方法，还有释题式、悬念式、警策式、幽默式、双关式、抒情式等。

开场白技巧

1. 开门见山，不讲多余的话

有的人演讲，开头常讲一些没有必要的客套话。叶圣陶对此曾评述说：“谁也明白，这些都是谦虚的话。可是，在说出来之前，演讲者未免少了一点思考。你说不曾预备，没有什么可以说的，那么为什么要上演说台呢？随后说出来的，无论是三言二语或长篇大论，又算不算‘可以说的’呢？你说随便说说，没有什么意思，那么刚才的一本正经，是不是连场作欢呢？自己都相信不过的话，却要说给人家听，又算是一种什么态度呢？”其实，演讲者说这种“多余的话”，并不一定是出自本心，不过是受了陈规旧套的影响，听人家这么说，自己也这么说，结果，往往是使听众松弛了注意力。

实例一：

这次扩大会议，主要是讨论党和国家领导制度的改革以及一些有关问题。

实例二：

再如张承先的《“三个面向”是教育改革的指针》的开头：

1983年9月，邓小平同志又提出“教育要面向现代比，面向世界，面向未来”。“三个面向”指明了新历史时期教育工作的战略方向，是今后教育改革的总指针。

这样的开头，使听众一听就知道明白讲的是是什么，注意力马上就能集中起来。

2. 交代背景，说明演讲的目的和原因

实例：

例如《在欢迎民主柬埔寨代表闭宴会上李先念主席的讲话》

的开头：

在我国举国上下，万众欢腾，热烈庆祝中华人民共和国诞生三十五周年的日子里，以西哈努克亲王为团长，宋双和乔森潘阁下为副团长的民主柬埔寨代表团特地来参加我国的庆祝活动，并进行正式友好访问，我们感到格外高兴。我代表中国政府和人民，对你们的光临表示热烈的欢迎和衷心的感谢。

这个开头，说明了这次演讲的背景、起因，使听众了解这篇讲话是在怎样的一种情况下讲的。

英文演讲稿七分钟篇九

我叫来自xx班，首先感谢大家的支持与提供这个锻炼自我的平台，很荣幸能够参加这次竞选。拿破仑有句名言，不想当将军的士兵不是好士兵，我想我不仅要当将军，而且要做一名出色的、成功的、能为大家谋利益的学生干部。所以在师兄师姐们的支持和栽培下，今天我来竞选校学生会组织部部长一职。组织部是一个要求严谨，驾驭性强的部门，工作需要耐心，认真，协作，求真务实的精神。在过去一年组织部的日常工作里，我受益匪浅，对自己的为人处事能力有了较大的提高，在实际工作中的我是相当自信的。是的，对待工作我充满激情，最重要的是，我会努力，努力做到更好，自信的我相信可以胜任这个职务。当然，一个人的能力也很重要，我是一个喜欢竞争的人，对我来说，竞争是我前进的最好动力。

我也深知自己有很多需要改进的地方。我希望借组织部部长这个职务一来是尽我最大努力为学生会做点事情，为广大同学服务，二来是可以进一步锻炼自己，完善自己，为今后自身的发展道路奠下良好基础。有人说大学生活要学习，工作，恋爱三者兼顾，那才叫完整，那么我就是与组织部谈了场恋爱。是的！在竞选前就要明白，这个位置需要时间与精力。面对多姿多彩的校园生活，静下心来工作是一种责任。

今天我在这里努力争取这份责任，希望承担这份责任，不是为了荣誉和名号，而是希望伴随大家一起成长，一起为我校的学生工作献出一分微薄但很坚实的力量，假如我有幸竞选成功，我会更进一步完善自己，提高自己各方面的素质，以饱满的热情和积极的心态去对待每一件事情，假如我有幸竞选成功，我会进一步提高责任心，虚心地向别人学习。在工作中大胆创新，锐意进取，决不盲目从事，有计划的工作。

假如我有幸竞选成功，我将以“奉献学校，服务同学”为宗旨，真正做到为同学们服务，代表同学们行使合法权益，为组织部的发展尽心尽力。在学生会利益前，我会坚持以学校大多数同学的利益为重。假如我有幸竞选成功，我会不负众望，以实际行动做一名合格的部长，为大家服务。因为我坚信，大家好才是真的好。

所以请大家相信我，支持我，投出你们真诚的一票，让我能更好的为大家服务。

英文演讲稿七分钟篇十

亲爱的老师同学们，大家上午好，今天我要演讲的题目是“趁着年轻去旅行吧”。

首先我想问大家一个问题，给你340块钱，你会用来做什么？逛街，买衣服？没准连一件你喜欢的衣服都买不了。吃大餐？恩，这个可以考虑，340块钱倒是够你和小伙伴们吃一顿经济实惠的饭菜。可是我身边有这样一个同学，他一个人背包徒步走遍了大半个中国，从北京到山东，到上海，到南京，到江苏，到重庆，到四川，他一路徒步、搭车、逃票，走完全程，花的就仅仅是这340块钱。

我想大家应该会和我一样好奇，340块钱的一段旅程，他到底是怎么做到的，途中又经历了些什么。

他跟我讲他曾经在济南泉城广场偶遇两个从浙江台州一路杀过来的妹子，晚上带着她们跟人群一起跳进超大的音乐喷泉里，大家互相泼着水疯玩了一晚上；他有一次在上海外滩被一位土豪阿姨捡走，坐着大奔从外滩到闵行区并且免费住了一宿她们家的豪华大别墅；他还曾经在周庄成功逃过100块钱门票，当时兴奋到差点把保安喊来；他曾经看着苏州火车站美到窒息的日出，目瞪口呆；他也曾沉醉于上海外滩凌晨2点的宁静，即使风有点小凉。

他说，旅游跟旅行的区别就在于一个是去某个地方转转，拍拍照片；一个是去试着理解一路上的风景、人、事，去感受某个地方的节奏，一路下来，他最大的感触就是，接地气在当今浮躁的社会是最奢侈的享受。

旅行会让人谦卑，你会知道地球之大，永远有着与你截然不同的人、事、物在地球的彼端发生。见的世面广了，也就不会把自己局限在小格局里，不再愤世嫉俗。所以，旅行永远是最好、最有效的心理治疗。

旅行会让人回归自然，通过旅行你能找回被你忽略的东西，而且这些东西比起日常生活更有一种永恒的意义，于是它也就是一种内心体验的人生之旅。出发，回归，然后又出发再回归。在此之间，每一轮起点和终点，你不断的审视自己，认清世界，丰满自己人生，懂得生命的真谛！旅行，不单在脚上和眼里，更是在心底。

够你们买双喜欢的鞋子，但是如果不去经历和体验，就算花再多的钱，你也买不到这一路上的精彩纷呈。

18岁读大学，问你理想是什么，你说环游世界；22岁读完大学，你说找了工作以后再去看；26岁工作稳定，你说买了房以后再说；30岁有车有房，你说等结婚了再带老婆一起去；35岁有了小孩，你说小孩大一点再去；40岁孩子大了，你说养好了老人再去，最后，你哪也没有去。

有些风景，如果你不站在高处，你永远体会不到它的魅力；有些路，如果你不启程，你永远不知道它有多美丽。一位63岁美国老人长途跋涉，克服重重困难，从纽约市步行到迈阿密市。记者采访她：这路途中的艰难是否曾吓倒过您，您是如何鼓起勇气，徒步旅行的？老人回答：走一步路是不需要勇气的。我所做就是这样。我先走一步，接着再走一步，然后再一步，我就到了这里。——人生最重要的不是我们身在何处，而是我们将前往何处。如果总在原地踏步而不试著踏出去，你会以为这番美景就只会是梦境。给自己一个旅行的梦想，从脚下开始，勇敢地踏出第一步吧！

从今天起，做一个幸福的人，读书，旅行，努力奋斗。从今天起，关心身体和心情，我有一个美好的梦想，面朝新的一年，花开不怠。