

2023年客户中心年终总结(优质6篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么你知道演讲稿如何写吗？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。

不忘初心演讲稿一分钟篇一

亲爱的耿丹学院的20xx届的毕业生，大家早上好。

今天是一个特别美好的日子，风和日丽，阳光灿烂，尽管有一点热，但是我相信，这正预示着在座的同学们将在阳光灿烂中继续自己一生的美好和精彩。说起大学毕业，真是一件既美好又不美好的事情。美好在于，我们将开启自己真正的独立奋斗时代，不美好的是，我们会突然发现，大学期间，很多我们该做的事情没有做，比如我们该谈的恋爱没有谈，该追求的人没有追，该读的书没有读，甚至该打的架还没来得及打。青春中，甚至人一辈子，我们留下的遗憾和错过，往往比我们得到的东西还要多。回想四年的大学生活，更多的是感叹，感叹时间怎么会过的那么快，感叹时间都去了哪里。我如今已经是50多的年龄，想起自己的大学生活，以及大学毕业以后到现在所经历的30年，依然会发现，真的有太多的事情都没有来得及做，很多该做的事情错过了。作为一个走过了这段岁月的人，在同学们即将从大学走出去，即将从耿丹学院这片美丽的校园走向社会的时候，我有一些话想跟大家说。

依然要让自己的生活和生命保持希望。原因非常简单，因为时间在流逝、地球在旋转，不管你遇到什么样的困难，到最后你都有属于自己的灿烂日子。这请大家记住，要永远拥抱

生活，我之所以今天还能够心情愉快地站在这里跟大家讲话，就是因为，在我看到了这个世界黑暗的一面以后，我依然在等待着每天阳光的出现。

什么叫制造感动呢？等你毕业以后你会发现，其实生命将会一如既往平淡地度过。如果一个人没有主动创造生命奇迹的话，那么奇迹不会主动来到你的身边。人只能自己爬到高山顶峰上，人只能自己行更远的路，自己干更大的事情。这个世界是平庸的，所以90%的人永远在平庸中过着自己的日子，我相信在座的同学没有一个想做这90%里的一员。我们每个人心里，都希望自己一辈子多爬几座山，多交几个朋友，甚至多谈几场恋爱。如果说你的内心是平庸的话，那么结果是你一辈子都平庸。大多数人在走向社会的时候都会把自己的理想，自己的棱角，自己的渴望磨平。你会发现，你逐渐适应甚至渴望每天不需要思考的日子，不需要行动的日子，你变得更加平庸而不自知。

不忘初心演讲稿一分钟篇二

大家好！

不忘初心，信念长存

在初一初二时总是有人问我：你的理想是什么或者你长大想要干什么，我总是睁着茫然的眼睛摇摇头，然后他们就语重心长地跟我说”你怎么能没有理想呢？这么大了，总有自己的思想吧，没有一个目标哪会有信念，没有信念哪来的动力呢”我每次都浑浑噩噩地点点头；直到现在才知道原来信念是多么重要，她能让我们前进的动力更大因为信念仿佛是心中的信仰，让我们的心有一个坚强的后盾，让我们更加坚定不移的向目标前进。

再坚定自己的信念如果不坚持也只是幻想。梦想离我们是遥远的。初一的时候我成绩还不错，可是我这个人比较懒散，

总是不能坚持，喜新厌旧，对我自己感兴趣的事会干劲很足，对我自己不感兴趣的事就两三下完事，还有一种就是凭新鲜感做事，有些事情刚开始我兴趣会特别大但是可能过个几个月我就会失去兴趣，中途放弃。比如学习钢琴，刚开始学的时候我天天练天天练而且弹琴的时候身心会特别舒畅，但是学了两三个月后我就开始逃避钢琴课，每次上课都愁眉苦脸，手机给老师的备注都是“烦人老师”。到了最后，我的钢琴就荒废了上面蒙了一层灰。现在想起来真是放弃了一门特长啊！所以说心中不仅要有理想有目标，还要朝着那个方向不断前进，坚持不懈才能达到梦想的彼岸。

不忘初心，脚踏实地

在追逐梦想的途中，难免会浮躁，浮躁会像苍蝇一样缠着你，但你千万不能被他干扰，妄想一步登天，而要将路一步一步走好否则会一个“健步”就掉下了悬崖。如果只是心中有想法而行动上慢半拍，那就只是好高骛远而不是有梦想。我有一个小学同学，她非常心中的目标非常高，但总是好想懒做。她总是跟我们说她以后要考品牌大学，但是事实上她总是不把学习当回事，整天游手好闲，上课老是跟别人打闹，成绩自然不好。我当时就在想：就她这样下去别说考大学了，考高中都有困难。果不其然，这个女孩毕业考试考得特别差。这难道不是好高骛远吗？你看，如果你保持一颗浮躁的心，心中有宏伟的理想却不脚踏实地地去努力整日活在浮躁中，那梦想也只是梦想永远在远方，不会成为现实。

我们都一样，都是心中有理想的追梦人，一起向着那闪耀的光芒不断奔跑，但在奔跑过程中只有睁开你的眼睛勿忘初心才能找到那条通向光明的道路；只有心存信念勿忘初心才能不中途放弃，有一路动力；只有坚持不懈勿忘初心才能直奔梦想；只有脚踏实地勿忘初心才能安心的走到那个光明的世界。不忘初心，一切从现在开始。

不忘初心演讲稿一分钟篇三

三期工程伊始，电厂领导就定下了“保行优创国优争金奖”的工程目标。从20xx年11月30日工程开工，三期项目处各部门就在为此而努力，如今工程开工7个月，我们依然走在奋进的路上，不忘初心，继续前进，为实现既定目标而努力奋斗！

随着三期工程#9余热锅炉第一模块最后一块管屏就位，#9余热锅炉完成了最后一块模块吊装，至此，#9余热锅炉高、中、低压汽包就位，模块吊装全部完成，完成了预期节点目标。

#9锅炉模块吊装也遇到了困难，首先是供货，作为国内首台f5燃机配套的余热锅炉，东方菱日锅炉厂第一次设计参数如此高的锅炉，加工难度大，导致供货周期长；其次是吊装为高空作业，安全和进度都受天气影响。为此，物资部派专人在锅炉厂催货；安质部检查、确认现场的安全文明施工情况；工程部积极协调，及时解决现场存在问题，调整了浙火的部分施工顺序，提高了安装效率。在三期项目处各部门的共同努力下，最终克服了困难，保障了节点的按期完成。

目前，三期工程施工正紧张进行，不仅仅锅炉安装，三期工程也面临着一系列的难点：设计院的设计出图滞后较多，影响到现场作业面的展开和整体施工进度；土建施工相对滞后，并且和部分安装交叉作业，需要统筹安排；部分主设备和辅机供货周期长，提资慢，难以满足现场施工需要；高空作业、大型起重作业多，安全风险大；目前正值汛期，地下设施施工防汛压力大。

要解决这些难点，需要做好如下工作：

以安全，质量为前提，重视文明施工，总体上控制工程进度；协调好现场施工单位之间统一步调，互相配合；掌握施工单位人员、机具配置，根据现场需求及时作出相应调整；加强对土建、安装单位的安全、质量控制，杜绝施工单位和包工

队“两张皮”的现象，确保对施工单位的安全、质量要求能切实执行。

把握施工现场的安全、质量、文明施工、进度，对施工现场的重大操作、关键节点、关键数据测量、重要原材料检验决不能搞“信任制”。重大操作一定要到岗到位，提前做好方案评审和论证，并严格要求施工单位和监理；关键数据测量一定要亲自复测，确保准确；对重要原材料进行现场复检，保证材质不错用。

不仅仅要考虑三期工程的安全和进度，更要设身处地为一期、二期生产着想；此外，在工程优化系统设计、设备选型、系统过渡施工等方面，综合考虑进度、施工难度、成本，尽量实现生产部门的合理化建议；涉及到运行机组的系统过渡提前和生产部门协商，确保过渡工作不影响运行机组的安全。

协调各个厂家提资，多种途径督促华北电力设计院加快设计工作进度；“以我为主”，依托生产部门的技术力量，吸收二期工程的经验，进一步优化设计，打破设计院固有的典型设计，因地制宜，推动“微创新”。

分析对工程整体进度的影响并采取相应措施，工程部发挥技术优势，物资部利用商务便利，安质部做好监造、检验，各部门协同配合，对设备供货分出轻重缓急，全力以赴保证供货的质量和进度。

每一次基建工程都是一次洗礼，对于个人来说，也是提高工程协调能力、管理能力和拓宽知识面的绝佳机会。三期项目处的各个部门，经历了二期工程建设和“3.13”一期主厂房修复的历练，如今，正在为三期工程建设而奋战，从20xx年11月30日三期工程正式开工，到20xx年6月30日#9余热锅炉模块吊装小节点完成，再到工程的竣工投产，道阻且长。而我们作为工程的建设者、管理者，重任在肩，即使面对艰难险阻，在厂部的坚强领导下，一定会实现一个个阶段目标，

积小胜为大胜，最终迎来三期工程的竣工投产；而三期项目处的各个部门，唯有“不忘初心、继续前进”，必将成长为能打仗、能打硬仗、能打胜仗的队伍！

不忘初心演讲稿一分钟篇四

大家好！

我从两岁多便跟着父亲一起去学校，记得有一年冬天特别冷，父亲班里有一个男孩迟到了，战战兢兢的站在教室门口等待着批评，只见父亲赶忙跑过来握着男孩冻僵的手，说：“赶紧进来，先暖和一下”，一丝暖流袭过心头。我看着父亲把一个成绩倒数第一的班教成全镇前三；对成绩不好的学生，他总是会说慢慢来；他把名著里面的典故讲得娓娓动听，让他的学生终身难忘……这样的例子太多了。于我而言，直到今天，即使自己再不堪的时候，看到的永远都是父亲欣赏的目光，所以我一直努力努力，因为我怕，我怕打破了父亲对我的赏识。小时候每每和父亲走在大街上都会迎来恭敬的一声“方老师”，也许是这种自豪感，我坚定不移的定格了自己的`梦想，就是当一名老师，当一名像父亲那样样仁慈博学的老师。这个梦想一直伴随着我！

然而梦想照回现实总是带着些许残忍，从02年到12年这十年的时间里，我先后在四所学校做代课教师，深深的体会到：一学年又过去了，下一年要去哪里代课？小方你的课讲的非常好，但是xx老师需要进级，让她去参赛吧；你就是一名代课老师，这么卖力干什么？多少次想过放弃，只为了当初的梦想，坚持、努力。为了给学校做校报，我开始练五笔打字，一星期的时间，从背字根到一分钟60个字的速度；为了准备我的第一次市优质课，我从早上9点钻进网吧一直到下午五点，终于做成属于自己的第一个课件，从此在课件制作上得心应手□20xx年为了迎接教师招聘考试，我晚上把刚满月的孩子哄睡着了，再爬起来背新课改理论直到深夜1点多，一坚持就是一年多，最后以全市第三名的成绩，如愿以偿，梦想成

真[20xx年为了参加泰安市首届小学数学教师素养大赛，我把孩子放在老家整整14天，比赛中无时无刻不牵挂着刚满两岁的孩子，但当我拿着泰安市第三名的比赛成绩兴奋的回家接孩子时，儿子看到我眼神竟是陌生的，转过身找外婆抱，我的心是疼的，任泪水打湿他的稚嫩的小脸。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。感谢在我一次次面临挑战时，给我真诚相助的朋友；庆幸自己生活在这样一个“有付出就有收获”的国度里。

每一次磨砺都伴随着成长。来到福田实验学校，我是幸运的，于我而言也是一次磨砺，但我更加坚信这是自己在成长。

面对着一群乳臭未干的孩子们，他们第一次远离爸爸妈妈，来到这陌生的环境中，会自己吃饭吗？袜子怎么洗？会自己穿衣服吗？晚上想妈妈吗？等等！所有的一切都是无尽的牵挂。尤其到了晚上，每当听到孩子们说：“方老师，我想妈妈了。”“方老师，再陪我们一会再走吧，我晚上睡不着”这些话触碰到了我内心最柔软的部分，可怜的孩子是多么无助，每当这时我就把孩子抱在身上，告诉他老师会陪着你，同时告诉自己爱他们，像妈妈一样爱他们。渐渐地，孩子们晚上不再哭，有的孩子甚至说喜欢住在学校里，郭仕钊经常说在学校里好，老师像妈妈一样。上学期我外出讲课那天，一上午没到教室，下午来的时候，类成翔跑过来一下抱住我说：“你去哪了？我们都想你了”那一刻感到我和这些孩子已经融为一体，是彼此生命中的一部分。不管遇到多大的困难，我都不会忘记当初的选择，“为伊消得人憔悴，衣带渐宽终不悔”。

不忘初心演讲稿一分钟篇五

下午好，非常荣幸今天能跟各位老师一起分享、交流刚才听了前面几位老师的发言，我收获很多，其实今天我更多的是学习，学习各位老师的教学方法、教育理念和教学经验。

当我看到这个题目不忘初心，共筑教育梦我首先想到了我小时候的理想，那就是当一位老师。我是02年参加工作，从走上工作岗位的那天起，我为自己定了一个目标，那就是做学生喜欢的老师，上学生喜欢的课。工作以来我也一直在思考，老师到底怎样做学生才会喜欢你，英语课上成什么样学生才会喜欢。在教学中我也不断的在尝试，在改进，努力让自己成为一名学生喜欢的老师，认真上好每一节课。

假期我看了吴非老师的一本书《不跪着教书》感触挺深，看这本书主要是因为书的名字很吸引我。这本书里面有一段话写的特别好，我非常喜欢“他说评价一位老师的工作有三句话：让学生喜欢你的课，让学生喜欢你任教的学科，让学生有终身学习的意识”。反思自己的教学前面两点我一直在做，英语这门学科有自身的特点，我们的出发点是激发和培养学生兴趣，注重学生的运用能力，所以我在平时的教学中会设计一些活动让学生参与其中，也会制作一些教具来辅助教学，降低学习难度，最终的目的是让学生愿意学，喜欢学。

但是在第三点让学生有终身学习的意识上我做的还是不够，这也是今后努力的一个方面。其实这本书里好多的观点和办法给了我很多启发和思考。这也让我明白自己身上的责任和最初的目标。

不忘初心，要坚定这个信念，我也想通过我的.教学把这个信念传递给我的学生，希望他们能够不忘初心在人生的道路上勇往直前。

不忘初心演讲稿一分钟篇六

本站后面为你推荐更多不忘初心演讲稿！

各位领导，各位同事：

大家好！今天，我演讲的题目是《不忘初心，立德树人》。

一生中，我们会经历许多转折点，察觉到的也好，没有留意到的也罢，我们的每一次选择造就了我们各自辉煌的人生。20xx年是我人生的转折点，这年的六月我从学校毕业，九月份我再一次重返校园，登上三尺讲台，开启我人生的新篇章。前路未知，但我相信一切都是最好的安排。

常言说：立人先立德，树人先树品。教书树人，首先要立师德，是教师在教育活动中必须遵守的道德规范和行为规范。教师的谆谆教导，一点一滴，潜移默化，耳濡目染，久而久之，教师的道德品格便在学生心中生根发芽。冰心老人曾说过这样一句话，爱是教育的基础，是教师教育的源泉，有了爱便有了一切。这句话夯实了教师立德树人的基础——爱心。

20xx年9月我以特岗教师的身份来到宋名口小学，一所普普通通的农村小学。在与孩子们的相处中，我深切地感受到孩子们的纯朴、善良。我们不断地向学生“提醒幸福”，殊不知学生也在不断的让我们感到幸福。虽然是在农村，但每一年的教师节都让我收获满满。学生送的花，学生做的手工，学生自己攒钱买的小首饰，还有全班同学给我的最简单而又最感人的惊喜，让热流一次次滚烫我的心。

当时学校六个班，我接到底子最差的一个班，又赶上11年全县整学籍，上一年级的老师为保持“完美率”，又留下来几个孩子，用当时与我搭档的同事的话来说：这些捣蛋鬼可以坐一席了。我也很苦恼，但是苦恼过后，我就想：人心换人心，我将心予他，不求回报，只求有触动。下课时间我了解他们的底子，让他们从最基础的开始学习，不会学我就要求纪律，纪律不行，我要求劳动。让他们不断发现自身的优点，让他们微笑起来，做一个积极向上的孩子。又一次考试，成绩依然不理想，我一天闷闷不乐。捣蛋鬼里的大王走到我身边对我说：“对不起，老师，你尽力了，可是我们真的赶不上了。”一瞬间，我内心翻腾如江：我在做什么，怎么能让孩子说出这样的话来，我转身对全班同学说，孩子们，不管成绩如何，不管别人怎么看，只要我们尽力了，只要我们去

做了，就是最精彩的。此后的每一天，我都看到孩子们努力成长，努力感受生活的美好。爱是教育的基石。只有当教师真心实意地关爱每一个学生的时候，才能像吸铁石一样把学生吸引到自己的周围。爱的深切，学生才会敞开心扉，乐意听从教师的建议和教诲，这时候，教育才会收到良好的效果。

20xx年是我人生的另一个转折点，我来到了范县第三小学，从农村小学来到县城，环境的变化，带来新的挑战。许多事情要从头开始学习。学习新的教育理念，学习如何更好地管理班级，如何创建优美的班级文化，如何与家长取得良好的沟通，如何让自己的专业化成长更进一步。终身学习是我们老师必备的师德之一，作为老师，我们每一个人都很明白，没有学习就没有明天。17年的春天，我们迎来了我们的第一批学生！17年秋天我们迎来了第一批原始新生，就像对待自己的亲生孩子一样迎接他们的到来，来不及擦去激动的泪水，转身又投入到平凡而热烈的工作中。我接到了一个新的挑战——一年级。不要以为一年级的小朋友什么都不懂，他们的心可细着呢！他们会观察老师的一言一行，并能从老师的一言一行中读出老师的心思。一年级新生最重要的就是养成良好的习惯，为了让孩子们养成良好的习惯，我和李老师严格要求学生，严格要求自己，给学生最好的示范，每次上课前认真备课，与同事讨论，上课时一笔一画的板书，课后一丝不苟的批改作业，都为了让学生明白：做任何事都要认真，都要负责。

每次参加师德学习活动，听到同仁们述说自己的故事，不自主的都会泪湿眼眶，发现我们都是一样的人。最让人难忘的是：每当我们的付出终将会有回报的时候，是那样的温暖人心。记得清明前的一个早晨，走出小区门，原本的小雨点竟不安分的变大变密起来，我的步子也越走越快，这时听到身后的呼唤声，一边走一边扭头查看，发现确实在喊我，什么都没来得及想就扎到人家车里了！上车后发现，不认识啊！这是一个年轻的妈妈，只因他的孩子在我的班上做了不到两

天就记住了我！我们一起到了学校，发现已经有几个孩子在栏下排队，我走过去，不经意间说了句，好冷啊，怎么来这么早？一个孩子说：老师你衣服湿了，你没带伞吗？我的给你。刚走到班里，一个孩子就拿着水杯递给我说，老师我的水还热，你暖暖吧！幸福是我们每个人的追求，是我们最终所求的归宿。我相信所有的付出都会或早或晚的回报与我们自身，让我在寻求更好幸福的道路上先感受周围的幸福吧！细数孩子们不经意间给我的感动，细思同事默默无闻的关心，体会领导无微不至的关切，接受家人对我无所求的理解……所有的一切都值得我们去做最好的自己，去完成自己最好的使命。

八年的光阴如流水，匆匆而过，留给我一个深深地启示：学习是我们前进的动力，爱与责任是我们老师最美的品德，是我们教师的使命，是我们的初心。

八年的光阴如流水，匆匆而过，留给我一个深深的感触：教育事业也许拥有世界上最高利润的回报，你播下的是一粒爱的种子，收获的却是整个美丽的人生。

我愿与诸君一起携手，向更甜，更美的明天出发！

谢谢大家，我的演讲结束！

不忘初心演讲稿一分钟篇七

大家好！

我愿做一缕阳光，积蓄足够的能量，在花丛间徜徉，来年我把美来绽放。

从小学到初中，多年的学生干部经历锻炼了我的工作能力和领导能力，作为学生干部，我深知学生的主要任务是学习，只有自己品学兼优，给同学们作出表率，才能出色地完成班

级工作。因此我一直保持着刻苦、认真的学习态度；恪守着按计划，讲方法，高效率的学习作风；在课上，认真听讲，记笔记，积极回答问题；课后，坚持复习，作业，预习的学习模式。我深知自己现在一步一个脚印的积累是为自己将来的学习打下坚实基础。为了拓宽知识面，我还阅读了大量课外读物，如《三国演义》《简爱》等。既开拓了视野，又提高了阅读与写作能力。我把最喜欢的苏轼的一句“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志”作为自己的座右铭来时刻勉励自己。“一分耕耘，一分收获”，通过不懈努力，我的学习成绩一直保持在年级前十名。

我愿做一缕阳光，静静地在您心中流淌，淡淡一个微笑，只为温暖您的心房。

不知从什么时候起，我们“九零后”的孩子似乎成了“娇气、任性、自我为中心、责任心差”的代名词。如果您也是这个观点，那么，您看看这里：在处理同学关系上，我豁达，宽容；在班级工作上，我吃苦耐劳，勇挑重担；在同学遇到难题时，我耐心、细致地为他们讲解。作为班长，我经常组织同学进行小组学习，一起探讨更简单的学习方法，更便捷的做题思路……看着班里渐渐形成的良好班风，大家成绩的共同进步，班级凝聚力的不断提高，我的内心真是比自己取得任何荣誉都高兴。在其他方面，我也尽力起好带头作用——我主动承担了大多数女生都十分厌恶的厕所这个卫生区的值日，看到被我打扫得干净，整洁的环境，我感到每天忍受着刺鼻的气味也值了。在“甲流”肆虐期间，我坚持每天回家打电话告诉生病的同学当天的作业，还尽量帮他们梳理当天所学的知识要点。我相信：帮助别人就等于帮助了自己，予人玫瑰，手留余香！正是因为我的真诚与耐心，我收获了同学的友谊、老师的信任、并逐渐树立了自己在班级的威望。

我愿做一缕阳光，闪耀在前行的路上，尽情把热来播放，看我如此欢畅刚强。

我热爱生活，兴趣广泛，并对自己喜欢的东西能执着追求。就说说我参加中国舞考级的经历吧。小时候我是个胖墩儿，自然条件的不足让我遭受到小伙伴的嘲笑和讽刺，给我带来极大的压力。但我毫不气馁，压腿、劈叉，下腰都疼的我龇牙咧嘴，但我把这些都化作“不抛弃，不放弃”的信念，刻苦练习，每次课都能受到老师的表扬，还逐渐成了舞蹈班的主力演员。当xx年11月我终于取得了中国舞十一级的证书时，当我参加演出的舞蹈《明天的太阳》获得了北京市艺术节二等奖时，我深切体会到“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”的含义。学舞蹈的经历教会了我坚强，给了我勇敢面对挫折和失败的信心。在去年的校运动会上，我在跑1500米比赛的最后一圈时不小心绊倒，膝盖不断往外渗血，我仍然咬牙坚持跑完全程。虽然与奖牌失之毫厘，心里不免有些遗憾，但同学们喝彩的掌声使我又重拾回了自信。接着，我又坚持带伤参加投铅球比赛，虽然只取得了第三名，但是能为班集体争光我是多么开心啊！除此之外，我还珍惜每一个自我锻炼的机会——在学校举办的“学习英雄讲故事比赛”中获得了一等奖、在xxx街道举办的“卡拉ok”比赛中获得过二等奖。

我愿做一缕阳光，歌声伴我成长，轻轻推开窗，向往天地间徜徉。

不忘初心演讲稿一分钟篇八

大家好！

“碎片化”一词是描述当前中国传播语境的一种形象性的说法。在移动互联网大为发展的今天，我们的生活逐渐都被碎片化了——碎片化的时间，碎片化的阅读，碎片化的购物，碎片化的社交……碎片化的生活无时无刻不在影响着我们的态度与认知。

突然发现碎片化成为了一个贬义词，又是如何跌落到这种地步的呢？

在大数据的背景下，人人搞起了科技，为追求潮流，开发的新应用程序，新数字产品持续不断的吸引人们的注意，因此人们逐渐将自我投入虚拟世界中，成为了“低头族”的一员，现实中的一花一草已不足以让“低头族”驻足。一切可自我支配的时间都被用来玩手机，更多的是用来进行网上聊天，这也导致了现实生活中人情味变淡了，可是不要忘记，那些网络聊天初次被开发出来的时候，其目的便是将人与人之前的距离拉近，使之形成一个无国界、无距离的朋友圈，这岂不是违背了初衷？同样的，人们的注意力被分散，做事效率下降，即使有高科技的帮助，也无济于事，与效率本应该提高的结果恰恰相反，人们也在不断地变浮躁。

不忘初心，方得始终，与我们的理想目标背道而驰之际，我们应该找回自我，将碎片化生活发挥其应有的价值。学会做到自己的本分，而不是虚度光阴，在有限的的时间里做有意义的事，借助高科技的力量，是自我完善到，而不是沉迷于虚拟现实，同时，也要提高自我生活的真实性。