

# 最新焦虑演讲题目(大全8篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 焦虑演讲题目篇一

大家好！

“宝贝，如果你能活下来，你一定要记住妈妈爱你。”这是一位地震中母亲，在生命的最后一刻给孩子留下的话。她的行为深深感染了我。是呀！母爱是伟大的，是无私的。母亲可以为我们付出一切，无论我们怎么伤害她，她总是一如既往的为我们付出，把心底那份最完整的爱送给了我们。

有一家人，儿媳嫌婆婆老了，眼睛又不好，不中用了。就让丈夫把他母亲送出去。第二天一早，儿子对母亲说：“妈，我背您出去走走。儿子背着母亲走进了一片大森林里，走啊走啊……眼看快晌午了。儿子把母亲放到一棵大树旁边，说：“妈，您先坐会，我一会就回来。”说完，就要走。这时，母亲说：“儿啊，我知道你想作什么。但这大森林里你很难走出去的，所以我在沿路上折了树枝作为记号，回去的时候看着别走丢了。”儿子不禁低下了头，他不明白为什么他这么对待母亲，而他的娘在最后还关心自己，这就是爱，是伟大，无私，不包含仇恨的爱。尽管她知道自己的心都碎了，她也依然会包含自己孩子犯下的任何错误。

有的时候母爱不仅仅体现在一个人的身上，动物也有让常人吃惊的行为，以下是一位一位医生的报道：我所做医学实验中的一项，是要用成年小白鼠做某种药物的毒性试验。在一群小白鼠中，有一只雌性小白鼠，脑根部长了一个绿豆大的

硬块，便被淘汰下来。我想了解一下硬块的性质，就把它放入一个塑料盒中，单独饲养。

十几天过去了，肿块越长越大，小白鼠腹部也逐渐大了起来，活动显得很吃力。我断定，这是肿瘤转移产生腹水的结果。一天，我突然发现，小白鼠不吃不喝，焦躁不安起来。我想，小白鼠大概寿数已尽，就转身去拿手术刀，准备解剖它，取些新鲜肿块组织进行培养观察。正当我打开手术包时，我被一幕景象惊呆了。小白鼠艰难地转过头，死死咬住自己拇指大的一块肿瘤，猛地一扯，皮肤裂开一条口子，鲜血汨汨而流。小白鼠疼得全身颤抖，令人不寒而栗，稍后它一口一口地吞食将要夺去它生命的肿块，每咬一下，都伴着身体的痉挛。就这样，一大半肿块被咬下吞食了。我被小白鼠这种渴望生命的精神和乞求生存的方式深深感动了，收起了手术刀。

第二天一早，我匆匆来到它面前，看看它是否还活着，让我吃惊的是，小白鼠身下，居然卧着一堆粉红色的小鼠仔，正拼命吸吮着乳汁，数了数，整整10只。小白鼠的伤口已经停止了流血，左前肢腋部由于扒掉了肿块，白骨外露，惨不忍睹，不过小白鼠精神明显好转，活动也多了起来。恶性肿瘤还在无情地折磨着小白鼠。我真担心这些可怜的小东西，母亲一旦离去，要不了几天它们就会饿死的。从这以后，每天第一件事，就是来到鼠盒前，看看它们。看着10只渐渐长大的鼠仔没命地吸吮着身患绝症、骨瘦如柴的母鼠的乳汁，心里真不是滋味，我知道，母鼠为什么一直在努力延长自己的生命。但不管怎样，它随时都可能死去。

## 焦虑演讲题目篇二

青春不能服输，选择了就要义无反顾；人生不能踟蹰，确定了就要永不止步。

如果说人生是一场戏，那么大学生活就是最精彩的一幕；如果说人生是一本书，那么大学生活就是最美的一页；如果人

生是一场旅行，那么大学生活就是途中最美的一站。

带着家人的期盼和些许的激动我踏入仙桃职院，刚进入大学，一切显的那么陌生。在这个陌生的环境里，我犹如一叶扁舟在茫茫大海中找不到方向，一时之间找不到方向，我迷茫了。两个月后，我意识到我不能在这个新的起点上踟蹰。为了我的梦想，我必须珍惜时间，尽快找到方向，在风华正茂的岁月里实现我的人生理想。

我开始思考“大学”这两个字，经过一阵思考我顿悟了。“大学”这两个应该分开理解，“大”是因为环境大、社会交往大、知识面大，“学”是因为我们学的知识比以前更大、更深、更广。一时间我理解我来到这个大学的意义了。我明白在大学里最主要的就是要培养人与人之间的沟通交流，而我选择的专业是新闻采编与制作，是面向大众，实践多，要时时面对新事物，要有一个大胆、创新的思维，就更加需要培养交流。而对于我这个胆小，在面对事情上不知所措的女孩，是一个大的挑战。但是我喜欢新闻这门专业，同时也为了改变我胆小的性格，我要加油。一时间，我恍然大悟，我找到了方向和目标，努力学习各方面的知识，争取早日成才。但是要想获得成功，并非一朝一夕，那就是用我大学时光来努力学习知识。

记得大一时第一次去采访一个获奖而归学计算机的学长时，紧张的一夜都没睡着，一直都在想怎么和比自己大一级的学长沟通才不会显得有距离、应该提什么问题、怎样才能问出自己想要的信息、出现问题怎样才能随机应变。寝室的姐妹们看到我不知所措的样子，就对我说“就是做一个人物采访，不要那么紧张，只要你把你自己想要问的问题说出来，不要畏畏缩缩，准确的表达出问题的中心思想，大胆一些，不要怕”听到姐妹们说的这些话，我对自己充满信心。第二天来到见面的地点，我的小心脏扑通扑通直跳，手心冒汗。首先自我介绍，表明了目的，沟通了几句，感觉到他也有些紧张。我意识到如果我们俩一直都是这样紧张，我就收集不

到我想要的信息，完成不了任务，那么这次难得的锻炼自己的机会就要泡汤了。我告诉自己要放松，要把气氛活跃起来。慢慢地，我紧握笔杆的手慢慢放松。我打算从他日常的生活小事入手，了解到他平时喜欢钻研，我笑着说“你一定小时候特别调皮”，“你怎么知道啊！”我刚一说完，他一惊。就这样我们慢慢地放开拘束，慢慢地聊了起来。时间在不知不觉中慢慢地流逝，我了解了好多弥足珍贵的信息，一片文章就在脑海中构思成型了。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”。我们都是有梦的和追求的人，不会因为因为路途艰辛就放弃前进的步伐，追寻梦想的过程是苦涩的，但只有经过磨砺的人生才会拥有更多的内涵。

大学时光很美好，也容易让人沉迷，我不想浑浑噩噩的度过几年光阴，而作为一个新时代的大学生，应该以一个创新的姿态去迎接每一天。人生道路上我们都背负着各种各样的十字架在艰难前进，它也许是我们的学习，也许是我们必要承担的责任和义务。但是因为这些责任和义务，构成了我们在这个世界上存在的理由和价值。

## 焦虑演讲题目篇三

大家晚上好！

大学生活是多姿多彩的，但也需要我们去把握和深入体会。有人说：“平凡的大学生有着相同的平凡，而不平凡的大学却有着各自的辉煌。”但，你可以选择平凡，但却不可以选择平庸；可以的话，相信谁都想不平凡。那么，怎样才能使自己的大学生活充实有意义，怎样做主自己的大学生活呢？我随便谈谈个人的几点观点。

首先是要确立目标和计划，放远目光。古人有“志当存高远”，毛泽东也有“风物长宜放眼量”。没有目标便没有前

进的努力方向，也毫无动力可言。计划目标，又可分为近期和远期。如近期我要看完多少本书，这一个月我要学懂什么知识，假期有什么实践打算等等。远期的如：争取毕业前拿到自考文凭，人际关系网应该多大，实践能力应有达到怎样的程度等等。而且，目标的实现又是一个个小怒表实现的连贯过程。如一天记5个单词，到考前便可记到很多。但，这需要坚持和毅力。

第一，是要放远眼光，是指不被暂时的情绪和心情所拖所沉溺，要成就大事业，就必须大事抓紧，小事放松。如，不要被上网玩游戏等所带来的满足感所一直沉溺，孰不知，暂时满足的背后的更大的空虚。相信大家都有这种体会。

第二是树立就业危机感。我们总是在怪自己自己控力不强，没有上进的动力。孰不知是自己的意识上没有清醒。有人会说：“爱情是学习的动力”或“家境贫穷的学习的动力”等等。其实，从直接意义上来说，就业危机感才是也应该是我们上进的动力。我自己常想自己毕业以后究竟能干什么？又多从报纸杂志上看到目前就业形势的异常严峻，所以心里很是后怕。有人说目前找工作：要么有关系，要么有文凭，要么有才能(技能)。而我们呢？文凭，只是大专；关系，相信在坐的.大部都没有什么关系。所以，我们唯一的出路便是要有什么才能。而这，就要问问自己：你学到了什么，你掌握了什么？现在的问题不是我们不知道学什么，而是我们不想学。

第三，是要学知识与发展能力并举。以前是重知识而轻能力，但现在不同了，恰相反，由于社会上影响，文凭要求的适当下降，所以现在的很多大学生纷纷跑出外面找兼职。如果他们是在不影响学习的前提下去的，那没话说，反而应该提倡。但他们有些不是，为了一份端菜的服务生工作，不惜请假旷课，晚自习也不上。我身边就有这样的现象。现在，出现了这样一种错位思潮，就是，在职的机关企业工作人员，纷纷利用业余时间”充电“，而在校的大学生们却纷纷跑到社会兼职。我觉的应该纠正这种思潮，归位。

此外，还有，就是，要多看看书和报纸杂志。了解最新社会动态，知晓国家大事，掌握第一时间的时政经济新闻……是的，这不仅对我们以后找工作容易有帮助，而且对我们本身的工作也有帮助。广告是一们综合边缘性学科，我们做为未来的广告人，就应该博学，什么都应该了解一下，并且要有重点地突出模些领域学科！

好了，我今天的演讲也到此为止了。最后，只上一句话：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。”“是的，送给我自己，也与大家共勉！

## 焦虑演讲题目篇四

尊敬的各位评委、老师、同学们，大家下午好！

首先，我非常地感谢校组织给了我一个锻炼自己的机会，我也未能参加这次演讲比赛感到无比地自豪。今天，我所要演讲的题目是“我的大学”。

起先，我想谈谈自我来到大学之后的感触与想法。

刚进入大学我们都参加了军训，那对于我来说是第一次带着苦涩与汗水的美好留恋，军训，让我明白了什么事团结与不懈，它在我的大学生活中平添了几分自信与勇气。伴随着社团的招新与一项项层出不穷的比赛，使原本就对大学充满无限崇高理想和五笔美好憧憬的我，对大学也就有了更近一步的定义。

斗转星移，岁月如梭，回首间，恍如昨日的一幕却已相隔半年之久，时光总在人们不经意间悄悄溜走。如今，站在这里，我更加地知道我的大学拉开帷幕已经很久了。

大学，梦想萌芽的地方，它可以是学习的殿堂，也可以是放纵的温床，关键是看自己如何珍惜这个积累和锻炼的机会。

大学，我要用我的热情去营造，。他是竞争的舞台，是明天起跳的踏板。我的大学，我将用绚烂的红色激情去面对一切的挑战，用理性来灌溉我的梦想。

首先，规划好自己的人生。

大学生活的本质也是见人见智的，但有些内容却是公认的，那就是掌握好专业知识，做好职业规划。大学——人生的黄金时代，纵然有迷惘的时候，纵然有失落的时候，但积极向上乃是生活的主旋律。合理规划好人生最美好的时光，把握自己，创造辉煌。大学里，应该有两件事是主导我们大学生涯。一个就是学习，另一个就是社会工作，或者称是课余生活。大一的选择可能就决定了整个大学生活的轨迹，不管是充实地度过大学生活好事为了走好人生的每一步，一个明确的计划正确的规划尤为重要。前路总是充满着机遇与变数，若是能够及早的做好充分的思想准备，应付起来应该会更加的从容淡定。大学，时值风华正茂，可谓寸阴寸金，浪费不得。凡是预则立不预则废，提前为自己的未来勾画蓝图，有意识有重点的培养自己，终会踏实成稳。

其次，要懂得把握机遇，珍惜在校的美好时光。

宝剑峰自磨砺出，梅花香自苦寒来。大学期间的每一次经历，每一滴汗水都将为自己的成功增加砝码。大学，不是天堂，也不是娱乐场，而是步入职业前充电加油的场所，学校将我们送上通往成功的大道，但真真的成功只能依靠自己脚踏实地的努力。大学生，首先是学生，学习是我们的天职、重心和发展的根基。这句话应该成为在校学子们的座右铭，送该我自己也与大家共勉。

我的大学，我的青春，我的色彩，我的懵，不浪费在留恋处，不虚度在奢华中，不沉醉于甜梦里，不错过于五指间不贪图享受，年轻的誓言不允许我们懈怠，付出才能期待回报，不要吝啬汗水，不要虚度年华，天道酬勤。大一，就如万物复

苏的春天，需要一段适应期，而大二、大三就像是盛夏时节，我们就像是多多花蕾在充足的阳光与水分中贪婪地吸收着大地的养料尽情地绽放。大四，则如收获的秋天，丰收了多少也就意味着我们为之付出了多少。未雨绸缪，高瞻远瞩，让我们用自己的双手去创造美好的明天。

第三：大学里。我们要学做最好的自己。

曾几何时记得苏格拉底说过一句话：“做人要知足，做事要知不足，做学问要不知足。大学是一个新的起点，今天的我已超过昨天的我，明天的我也必将超过今天”。是的，大学是我们练习振翅的地方，挑战自我，突破自我的地方。大学里除了要学到一定的知识外，更重要的是学习获得知识的能力，以及对事物的推理，对知识创新的能力。在大学里，我盟可以失败一千次一万次，但当走上社会一次的失败就会使我们很难再爬起来，大学里的失败就是为以后社会上的成功而积聚力量。蓝色的“多瑙河”不过是大学生活中的小插曲吧了，在犹豫的日子里我总是告诫自己要坚强地走过，不放弃，不哭泣，直到梦想实现的那一天，我不再祈求痛苦与挫折有所止境，唯独抱着一刻战胜困难的心，因为我明白，只要自己能够勇敢地踏出坚实的一步，用自己的聪明才智，靠自己的真实本领，才能做最真实的自己，做最好的自己。

驻足现在，展望未来，新的起点，新的征程，大学，让我们踏入了新的天地。

大学，是学习的天堂，是成长的殿堂，之收获的礼堂，我们最宝贵的时光在这度过，最珍贵的青春在这释放，有太多的最在这里发生。

在这片丰富的沃土上，我们只有用辛勤与努力来将至耕耘，唯有这样，我们才能再回首往事的时候，用精彩来为她代言。大学是宝贵而又短暂的，每个人都有自己的人生路线，让我们认定目标勇往直前吧!!!

## 焦虑演讲题目篇五

老师们、同学们，早上好！

我是高一1班的xxx，我今天讲话的主题是：说说容貌焦虑。

“颜值”这个词大概是网络时代最有传播影响力的发明了。人们常常以“颜值”高低来评价一个人了，于是，容貌成为我们非常在意的事。当人们以白、瘦作为女性颜值标准时，女性对于容貌的追求就再怎么也不为过了。于是，营养不良而抵抗力差、厌食症等现象就不足为奇了。

就拿我来说吧。小学五、六年级以前，我从未在意过我长什么样，因为这又不影响我的生活和学习，直到有一个调皮而口无遮拦的男生昨天说我胖今天说我丑。开始一次两次我并未在意，但他说的次数多了，我先是很烦这个人，转而又想，他说的是不是真的？我真的很丑很胖吗？我迷茫的看向镜子，思索人们到底是以什么样的标准来判断一个人的美或丑。对于容貌的在意在这儿算是埋下了种子。

男孩的调皮我能理解，因为他小不懂事，我不怪他——或许他再大点就明白了自己不该这么说。再说，这件事也与他无关，我早晚都会接触这些东西。

到了初中的开始，这事就变本加厉了。进入青春期，青春痘冒出来，军训后人晒得更黑，再加上那时我还很矮，对我容貌的议论当面背后我又听了好多遍。于是我便开始随身携带镜子，拼命喝牛奶，对自己的样子是哪儿都不满意。真是每天都在为此困扰，那两年便是我截至目前为止容貌焦虑最严重的两年。进入初中最后一年，情况有了好转，容貌焦虑还是在心里，只是我再不会天天对着镜子唉声叹气了，因为那样改变不了我的容貌。

进入高中后，我想得更开了——丑就丑了吧，左右都是自己

长出来的。“我与我周旋久，宁做我。”至于那些说我容貌的人，你可以这么觉得，但不该当着我的面说出来。我觉得自己已经基本跨过了这道坎，或者说释然了吧。既然外在无法美好，那就以内在的修养美德智慧来弥补吧。这世上不是只有这一种美，不是只有一种白和瘦的外在美，而是有无数的风情万种。有时，一个回眸、一个微笑，以及任何一个举手投足等日常动作就能让人感受到一个人内在的动人气质与教养、和由内而外散发出的魅力。何况，人们的性格都不相同，人性之美才是最高层次的美。

总之，我们看重自己的形象是应该的——自爱且自重，但为此有过多的苦恼，我认为不值得。多读书，多修行，怀真诚与善念，行善言与善行，才是我们生活着的意义。

我的讲话到此。谢谢！

## 焦虑演讲题目篇六

早上好！今天我要讲的题目是“养文明习惯，做文明学生”。

先让我为大家讲述两个事例：

第一个事例是：新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些涉及文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：因为有这些不文明行为的大数是中国大陆的游客。为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：不文明行为也是国耻。

第二个事例是：据中央电视台报道，国庆节后的天安门广场，随处可见的口香糖残迹，显得格外刺眼，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的

地面上竟有9块口香糖污渍，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈的反差。

以上两个事例表明，文明的一切都是由细节构成的，通过这些细节，我们看见了文明离我们国家还有一定距离，因此我们每个学生都应该养成文明习惯，做文明学生。尤其是对于我们施桥中心小学的学生来说，你们中有不少学生是经过各种途径和努力后，才得以成为了施桥中心小学的一员。然而遗憾的是，在我们身边，在一部分同学身上，还是有着一些不文明行为。例如，我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的白色垃圾，尤其星期六、星期日教室里、校园内垃圾随处可见，甚至有的同学认为，反正有值日的同学打扫，扔了又何妨；再例如可见在教室走廊上的起哄大闹，走路推推搡搡，随意撞坏门窗，也不觉心疼；再例如校园内部分同学之间相互的讲脏话、粗话，随意攀爬学校墙头、国旗围栏和车棚围栏，甚至还有个别同学故意损坏学校公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了社会公德、文明习惯的养成，而这恰恰从本质上体现一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯是保证我们良好学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就目无纪律，不讲卫生，扰乱整个学校的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创造出优良的学习成绩。现在，我们正处于人生中最关键的探索时期，在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时，抓好自身的道德素质建设，那我们纵然拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢，所以，我们应该先成人，后成材，不要做一部单纯掌握一些知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

无数事例表明，走向事业辉煌，开创成功人生的关键，是品德高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是，我们究竟要以什么样的精神风貌，什么样的思想品质，什么样的道德水准，去接过人类文明的接力棒。同学们，我们播下一个动作，使收获一个习惯；播下一个习惯，使收获一个品格；文明已被人们放在心里的一个重要位置，时时刻刻在与文明交谈，千万不要把文明行为习惯看作小事。每个人的举手投足之间都传递着丰富的文明信息，让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，养成良好的文明习惯，做文明学生，管住我们的口，不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾；管住我们我们的脚，不践踏花草。我相信，我们全体师生经过努力，一定会营造成一个宁静、有序、有着良好学习环境的校园。

谢谢大家。

## 焦虑演讲题目篇七

我在这默默的等待，等待你的归来。

我在这死死的守候，守候那曾经的誓言。

我在这静静的思念，思念那逝去的人影。

岁月的轮回，是一场艰辛的历程，唯有无数道纵横交错的伤痕受到了岁月的沉淀。却也越发的深沉，遗忘了青春的气息，静默地守候那曾经的誓言。

又似乎流进了我心灵深处，默默体味着水对山的誓言，那是被改变的容颜。山有了水的誓言，才听到了生命的进行曲，感悟到了动静之美；山有了水的誓言，才看到了繁花凋落的那抹笑靥，体味到了轮回的无奈，坚硬的心也有了丝丝感触。于是不再冷漠无情，褪去了锋芒毕露的姿态，曾阻挡流水的

尖角棱石，此时也变得平缓厚实，没有了千难万险，可也填补不了心灵的苍白。

逝者如斯！不知轮回了多少个春夏，山与水的誓言依然没有改变，但却遗留下了更多的苍白。原来深山流水也是如此的寂寥，早已没有了候鸟的足迹。

那么，就别沉睡，同流水，繁花，落叶一起描摹岁月的痕迹，一同向天问一句：“究竟是岁月苍老了我们，还是我们把岁月刻画的沧桑？”可惜，这一切将无法得知，也没有人能见证，因为始终没有“你”。

渴盼的眼神，每天看到的是浓烟弥漫的“潇洒”。每日的落幕，都会出现美丽的黄昏，但却被浓烟给笼罩，滚滚烟尘，竟然把你的不老容颜呛的通红，我似乎看到了你的愤怒与叹息，又似乎变得和你一样，在这滚滚烟尘中寻找，候鸟的方向；等待，那青青的大地；挣扎，岁月的历程。

每日看着天边那逝去的一团火红被浓烟所围绕。终于明白，你秋天不回来，只因为“这”没有了秋天。

## 焦虑演讲题目篇八

大家好！

规则，约束行为；规则，培养习惯；规则，助人成功。规则中铸就辉煌，规则中绽放睿智！

溪流循着大海“有容乃大”规则的，才浩荡出势不可挡的汹涌，大树浸润了“困难孕育成功”的规则，才造就了参天大树的雄奇壮丽；小草领悟了坚持不懈的规则，才成就了“春风春又生”的顽强；雄鹰博览了“天高任鸟飞”的规则，才铸就了“欲与天公试比高”的翱翔。拥有良好的规则，才能成就圆满的事业。

规则对人的影响是不容小觑的。细微的小事之中总能体现发人深省的哲理。“山羊过独木桥”作为学校传统的团体比赛项目，却在今年的预赛中出现了新情况，导致运动员和裁判激烈争论。这说明，这项比赛的规则仍然不够健全，还有待于完善。同时，这更加值得我们深思——规则。个人的成功需要规则，民族的振兴需要规则，国家的富强更有赖于规则。

对于个人来说，规则是一面镜子，更是一把戒尺。每个人置身社会生活中，总要面对各种各样的规则，有了规则的约束，生活才会井然有序。遵守规则，更能体现出一个人的道德素养，思想水平。遵守社会规则，才能奏响生活之歌；完善人生规则；都会成为命运强者！

悠悠中华，五千年岁月。那秦的强大，怎能离开严厉的规则；那唐的昌盛，又何曾不是依靠完善的规则。唐太宗李世民任人唯贤，虚心纳谏，严格要求自己。他恪尽职守，具有强烈的责任感和使命感。作为天子，为文物百官树立了一个良好的典范。遵守规则，知错就改。李世民携百官开辟了一个“贞观盛世”，把唐朝带入了一个开明繁荣的时代！

历史用它生动的语言为我们诠释规则的意义，生活以它独到的方式给我们呈现规则的真谛，拥有严明纪律的军队，才会拥有战斗力；具有合理道德行为规范的社会，才会正常运转。规则，时时刻刻影响着我们的生活，正所谓“没有规则，不成方圆。”遵守规则，完善规则，培养习惯，铸就辉煌！

谢谢大家！