

2023年化验室个人总结(优质8篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

双语演讲比赛篇一

在各个领域，我们接触到汇报的场景越来越多，汇报通常是对工作的总结报告，看取得了哪些成绩，存在哪些缺点和不足，总结了哪些经验，如何写一份正确的汇报呢？以下是小编为大家整理的小学双语教学汉语口语强化训练情况汇报，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

十八小是由原三所民语系小学合并而成，生源基础很差。目前，共有36个教学班，2200多名学生，基本上都是维吾尔族学生，汉语程度很低，尤其是在口语和听力方面，一大半学生存在着问题。

全体教师中，专任教师中普通话测试合格的11名，参加汉语水平等级考试的为67名，（其中“双语”教师过关35名）已参加各级“双语”培训上岗的23名（自治区级5名，地区级8名，市级10名）。能够适应双语教学的老师很少。

造成学校目前汉语口语基础薄弱的原因大致有以下几个方面：

- 1、学校合并不久，学生生源基础差。
- 2、双语教师队伍水平不高，能胜任双语教学工作的教师少。
- 3、学校师生用汉语说汉语的氛围不浓。
- 4、缺乏对汉语口语水平检测与评价机制。

- 1、每天学会说一句指定的汉语。（内容附后）
- 2、语音标准，词汇、语法正确无误，语调自然，表达流畅。
- 3、能克服方言语调，能发准难点音，如，平翘舌音、前后鼻尾音、边鼻音[fu-hu][z-zh-j]送气不送气[i-u]不分，保留浊塞音、浊塞擦音、丢介音、复韵母单音化等。
- 4、能把每日所学的汉语灵活运用于平时的工作、学习和生活中。
- 5、期末汉语口语测试能达到合格水平。

1、总负责：阿依提拉（负责每日一句全面工作落实。）

2、挂段行政：负责监督指导所挂学段师生的汉语学习情况。

3、具体负责：

教师组：各备课组长（负责检查本备课组教师每日一句掌握情况。）

学生组：各汉语老师（负责本班每日一句教学和检查工作。）

2、中午广播学习（3分钟）：学生听广播，跟着一起学。汉语老师到班组织学习。学校大队干部到各班检查学习情况。

3、汉语课前学习（3分钟）：汉语老师负责检查学生每日一句学习情况。

1、课间操学习（3分钟）：课间操后，指定由一名汉语老师负责教学每日一句，全体双语老师集中在操场上一起学习。环节课参照学生学习的环节。

1、学生检测与期末考试汉语口语测试结合，计入学生的期末

汉语成绩。测试办法见《喀什第十八小学汉语口语测试办法》。

2、教师检测参照平时备课组检查登记情况，由教导处组织科组长评出每一位教师的学期汉语每日一句学习等级。不合格的老师取消其该学期所有评优评先资格。

这里需要说明的一点是，检测与考评的落实是口语训练效果的保证，以往就是因为在这方面工作有所欠缺，工作布置了但没有相应的检测考评，得不到应有的重视，所以训练效果不是很好，往往流于形式。

汉语口语的学习要注重对学生兴趣的培养，通过多种形式让学生感受汉语的魅力，产生学汉语说汉语的兴趣，从而激发学生的内驱动力，这样才能达到事半功倍的效果。为此，本学期，我校制定了《语言艺术团建设方案》，成立了童谣欢乐颂、说唱艺术团、课本剧表演艺术团等三个学生语言艺术社团。

1、学生能透过表演艺术的熏陶，发现汉语之美；

2、学生的肢体表达更为大方，能自信地呈现所学、所准备的内容；

4、学生对汉语文化能有更深一层的喜爱与认同。

1、能以汉语于日常生活中沟通，突破仅以维语沟通的限制；

2、以肢体开发课程，启发学生肢体动能的潜力；

3、指导学生改编故事为剧本，规划排演的时间；

4、于课程结束时展出成果；

5、邀请家长参与成果发表，以提升家长对汉语文化的认同。

现我校三个语言艺术团体已经成立起来，按照计划开展相应的训练活动。

语言的学习需要有一个特定的环境，开展师生汉语口语的有关竞赛活动是营造语言学习环境的重要途径。为此，我校积极开展学生讲故事比赛、师生演讲比赛、教师朗诵比赛等活动，收到了良好的效果。

此外，为了推动教师提高汉语口语水平，学校鼓励教师积极参加校外各类培训，同时，校内也有计划地组织了各种校本培训，让汉语口语好的老师与较差的老师师徒结对，在平时的工作中互相学习监督，共同提高。

最后，我校在汉语口语强化方面存在的一个主要问题是，在课堂教学中口语强化训练不够，老师忙于完成教学任务，对学生口语的训练不够重视，这也是造成学生口语水平得不到有效提高的一个重要原因。如何从课堂教学入手，抓好学生的口语训练，是我校下一步需要解决的一个课题，我想，也应是所有民语系学校共同面临的一个课题。

双语演讲比赛篇二

曾几何时，我们寒窗十年，为了实现一座“象牙塔”的大学梦。今天，当我们走进这个梦想大厅时，我们发现这是一个更广阔的梦想起飞的舞台。这里的生活丰富多彩，有趣，这里的梦想充满激情，无穷无尽。于是，我们开始了新的求梦之旅！

作为21世纪的大学生，我们一定要有自己的梦想，就像夜空一定要有星星，地球一定要有生命一样，这样的大学才会硕果累累，这样的青春才会有高昂的斗志，这样的生活才会充满动力，这样的生活才会充满胜利和喜悦。

梦想是我们成功的地图。只有采取行动，迈出坚实的步伐，我们才能到达成功的彼岸。定下目标后，我们必须为他努力工作。要有野心！我们应该制定一个长期目标，而不是总是以此为目标。

大学生活是丰富多彩的，要学会把握和深刻理解。要有“拨开荒沙，始于黄金”的毅力和“直挂云帆渤海”的勇气，才能迎接人生的酸甜苦辣！”宝剑锋来自削尖，梅花香来自苦寒。”一份辛苦，一份收获。我们要磨砺自己，用勤劳的心播种未来！

大学是一座神圣的殿堂。在这里，普通的大学生有一样的平凡，而不平凡的大学生有自己的荣耀。但你可以选择平凡，但不能选择平庸。如果可以，相信大家都觉得不平凡！因为青春只发生一次。

青春是时代眼中永远跳动的音符。梦想是青春字典里永恒的信念。大学在梦想的世界里总是那么美好，那么神圣！

我的大学，我的梦想，青春的舞蹈，风雨。我的大学，我的梦想，无悔，心与梦齐头并进！

双语演讲比赛篇三

6. 消费者：怎样分辨八角(大料)和莽草？砖家：可以尝一尝。消费者：味道有什么不同？砖家：八角是甜的，莽草有剧毒，吃完之后四肢抽搐，口吐白沫。

7. 有次我带个当警察的朋友去我家，当时我小侄女在我家玩，然后那哥们就逗我小侄女说：你唱个警察叔叔的歌，我给你买好吃的。小侄女当时就唱到：“我在马路边，捡到十块钱，把它交到警察叔叔手里边，叔叔拿着钱，买了一盒烟，我高兴的说了声，叔叔不要脸。”那哥们当时脸就黑了。。。

9. 刚过马路听到碰一声，回头看一个人被撞得血肉模糊，我和我的小。。。。卧槽!我的小伙伴呢?!

10. 你在法国，坐一小时的车，你就到德国了，再坐一小时，你就到波兰了。同个时间点，你在北京朝阳区，坐一小时的车，你在朝阳区，再坐一小时，你还是在朝阳区。

11. 在我回忆得起来的高中生活里，一定有一个二货，在全班炸开锅爆笑的时候，他也傻乎乎跟着笑，然后一边笑一边满脸好奇地问我：“怎么了怎么了怎么了”。。。

双语演讲比赛篇四

大家上午好!

今天起，你们成为了一个复旦人，我首先代表的全校师生员工，对你们的到来表示热烈的欢迎!你们在国内外如此众多的一流大学里选择了复旦，我要对各位表示感谢!

从今天起，复旦将成为你们学习、生活和成长的地方。但是，我相信有一个问题你们还来不及思考，那就是你们到复旦来到底学什么，或者说到底怎么学?我们从刚才学长们和导师们的视频当中，听到了、看到了一些他们的感悟。所以，今天我并不想发表一个热情洋溢的讲话，而是要跟大家来分享一下我们对你们到复旦来到底学什么的思考。

韩愈说过“古之学者必有师”。一般来讲，自学成才，几乎不可能存在。任何一个人的成长过程中，必定会有一个导师。他还说，师者，传道授业解惑也，所以，哪怕你不是复旦大学的教师，但如果你在发挥传道授业解惑的作用，那你就是一个老师。对于学生来讲，来到复旦自然就是为了悟道、受业以及释惑。虽然你们最终会被归到某一个专业，或学科，会学习很多相应的专业知识，这或许就是我刚才提到的受业。然而英国的哲学家、数学家和教育家怀特海德曾经批评上世

纪一年代的美国教育，他说大学教育的目的已经卑微到只教学生某些学科的一部分的专业知识，因为你不可能把专业也教完；而不是像古代书院里那样，哲学家们传递给弟子的是一种智慧。其实，当时伟大的物理学家爱因斯坦也以他的切身体验发出呼吁，他说仅仅靠知识和技能并不能使得人类获得快乐而又有尊严地生活。虽然通过专业教育可以使他成为一部有用的机器，但不能造就和谐的人格。他同时也指出，学生必须对美和良好的道德有深切的感受，否则仅有专业知识的学生，不过更像是一条经过良好训练的狗。此话有点粗，但是爱因斯坦不是一个讲粗话的人。

然而，由于现代职业极度分化、多元化，随之也导致高等教育的过度专业化。各类明确的职业指向使各种专业如雨后春笋般地应运而生，让教育的意义变得越来越窄。教学的内容设定只是为了“就业”这个唯一的目标。这似乎是为了适应和满足当前社会的需求，为社会提供一种及时的服务，但这样的教育其实是在自弃，不是育人。它严重地违背了以人为本的教育基本原则，因为人不应仅仅是社会其中的一个部件而已。事实上，现在的大学包括复旦大学的毕业生的职业和所学专业的对口程度已逐年下滑，而且已经降到非常低了。也就是说你学这个专业，毕业后所从事的职业并不一定是跟这个专业有关的。因此，这就迫使我们对于高等教育的理念、方法、内容进行新的思考，并做出相应的改变。必须有一点是十分清楚的，综合性的大学，包括复旦大学必须有别于通常的职业学校。大学不能沦为金耀基先生所批评的那种职业的培训所。专业知识固然是重要，大家固然必须去认真地学习，但是你们在复旦仅仅做这点是不够的。按照怀特海德的说法，如果你仅仅只想学一些专业技能的知识，那么你是非常卑微的。因为纯粹的专业知识的学习，并不能够保证你真正能够学好专业，有时反而会扼杀你的文化生活和专业精神的基础。虽然专业知识是必须学习的，但是来到大学作为学生来讲，更重要的实际上是一个悟道的过程。

何为“道”？“形而上谓之道”，“道”首先是一套价值系统。

儒学经典《大学》当中有言“大学之道在明明德，在亲民，在止于至善”，我们中国人认为智慧是以善为基础的，因而道自然也就包含了善。不仅如此善还是打开智慧之门的钥匙，是道的终极目标。然而就现实来看，如果一个人对人类的存亡一点都不关注，对未来国家和民族将赋予你们的历史责任和担当一点都没有感觉，对崇高的价值体系没有过执着的追求，他就会缺少一个积极而又严肃的价值系统。这样的人在思想和价值多元化的时代，必定会迷失自我。因此责任和担当应该是对道的一种悟，也是道的一种具体的外在表现。我曾经多次说过，我们培养的学生要有对个人包括对自己、对整个国家乃至整个人类有责任感。如果学校的教育只是重视一些专业的知识教育，而不重视德性的培养，那么很可能培养的人越有知识，越可能成为社会的祸害。

我们每一个人在对积极而严肃的价值的追求当中，都不得不去思考一些十分基本的问题，这也是建立价值系统必须要经历的一个阶段。这些问题包括人类存在的意义究竟是什么，人类的终极命运到底会怎样等等。虽然这些问题很大，现在甚至于未来没有人能够对这样的问题提供一种完整的答案，但是我们必须对它进行思考。因为只有对这些问题进行思考，才能获得一套崇高的价值。

爱因斯坦也曾经说过，人文精神应该总是置于客观真理的发现之上，并宣示崇高的道德标准和价值体系。他对崇高的价值体系的追求远远地高于他在物理上的巨大的成就。我们复旦大学实行通识教育，就是希望通过通识教育核心课程以及专业课程改革，使得整个教学过程融入到一种价值的追求当中去。虽然我们对这类问题不可能提供一个终极答案，但是我们至少能够提供一些思考线索，而这种思考线索的重要性在于启示人们如何让这个世界成为有道德、有精神和理智的世界，从而在充满着种种困难的现实世界当中不至于迷失。不仅如此，而且我们还要为这个世界提供新的希望和合理性。在今天的中国，这套积极而严肃的价值系统，就是我们的社会主义核心价值观，具体说来就是富强、民主、文明、和谐、

自由、平等、公正、法治、爱国、敬业、诚信、友善。践行这样的社会主义核心价值观，能够使我们更具有使命感，才能让我们在中华民族的伟大复兴当中具有更大的担当。

教师的第一要务就是传道，这个“道”就是传我们社会主义核心价值观，而我们学生的第一要务就是要悟道，就是去追求，去践行这个崇高的社会主义核心价值观。所谓的“道”也是一种智慧。智慧很难定义，在我看来，智慧是一种思考、分析和探求真理的综合能力，是掌握知识和创造新知识的方法，也包含了正确的思维方式和认识问题的方法。因此，智慧使人能够深刻地理解世上的事物乃至社会和宇宙。与智慧相比，知识只是获取智慧和悟道的一种途径而已。我们常说的升值引以为荣的智力只是“形而下谓之器”当中的“器”而已。就获取知识而言，在今天网络时代，我们有了更多的渠道来获取知识，尤其是诸如慕课等等网络视频课的出现极大地丰富了大学教育获取知识的方式。以至于有人认为，在网络教育时代，大学教师将沦为节目主持人；而更加危言耸听的是，就连我们大学存在的必要性都应该受到质疑了。其实这种担忧并非什么新鲜的事，早在上世纪一十年代，哲学家罗素就指出过学习并不是一个传播知识的过程，当然其中某些东西确实需要传播，但教师不是传播中唯一起作用的人，也不是最重要的人。注意，知识传播过程中，教师并不是最重要的，因为任何一个有阅读能力的人，都可以从图书馆获取信息，现在途径更多了。如果我们把大学只是理解为课堂上的知识传授，也就是传道授业当中的授业，学生也只是去接受授业，那么上述的担忧当然就不无道理。因此当时罗素就提醒我们，说教师不应该仅仅是知识的传播者，教师应该做的是引导学生自己去领悟知识。如果教师只是一个知识的传播者，那么教师可能就是要失业了。其实，教书育人自古就是为了使得学生的心智更加成熟、人格更加独立，惟有人格的独立，方可获得智慧。因此，教育更为重要的内涵是传授思维方法，而学习的本质那就是获取隐藏在各种知识背后的智慧。

学习一定要悟道，悟道是获取智慧的过程。但是老子说道可道，非常道，既然道难以言说，中国古人就说“学必悟”。因为他们认为，认识“道”的最佳方法就是“悟”。悟道这个过程我想是不太可能通过网络或者软件来完成的。网络和软件能够做什么？在我看来，只有当某些知识能够非常准确地被定义，只有当学生在学习这一类知识的进步能够非常定量地、精确地来进行表征，那么相应的课程和教材确实可以实现一种网络化、自动化。然而不是所有的课程都可以实现计算机编码，课堂教学的成功与否，也在很大程度上取决于教授的能力；同样的知识，只有好的教授更能引导学生获得意想不到的洞见。

其次，网络上的论坛无法完整地复制现实当中的讨论这样一种微妙的互动关系和各种现实对话中的丰富性。除非在网络上参与讨论的每一个人，都具有小说家一样娴熟的技巧，有能力以小说或者散文的形式来重现复杂的思路和体现，这个要求是太高了。更为重要的是，悟道的过程实际上是贯穿于学生和学生、学生和老师之间的。微妙的互动关系当中的，这种微妙的互动关系才是大学教育的精髓所在。因此，除了课堂教育以外，复旦大学是通过书院的方式来创造更好的这种互动空间和方式。这种互动是任何机器所无法模仿的，不管程序编得如何先进，不管技术如何发达，人毕竟是人，学生对课堂和书院里所遇到的辩论情境，以及与他人实时接触时的思考，机器无法复制。而这些恰恰将对学生产生极其大的影响。因此教师和大学的存在，其意义不仅没有被削弱，而且在当今显得更重要。在现代技术的挑战下，大学应将教育、教学更多的转向传道意义上的智慧教育，即授人以渔，以传授思维方法为主的教育。这种转变与其说是变革，还不如说是高等教育的某种回归，回到古代、古典关于教育的定义，回到更加注重智慧传授的教育，回到中国人说的传道。从而也能够让学生在大学里的学习获得更多的智慧，获得一套崭新的、合适的思维方法。

悟道必须坚持持续的思考，学而不思则罔，思就是思考和思

想。只有经过思考才能达到释惑，也才能解决你心中长久存在的一些迷惑的问题。曾经有人说过，没有经过谨慎慎思的生活是没有任何意义的，这也表明思考的重要性。当然“思”还是思想，我们虽然习以为常地说这个世纪是一个知识的时代，这似乎已经成为人们的共识，然而我在这里要强调的是仅有知识是不够的，我们更需要的是思想。脱离了思想，脱离了对道德的知识，无论社会科学还是自然科学，还是其它任何什么学科，一定都是一把双刃剑，可能造福于人类，也可能祸害甚至毁灭人类。要让知识真正服务于人类未来的命运，我们更需要的是思想和智慧，也就是中国人常说的道，以及对道本身的思考，思考人类的大道，思考我们每一个专业学科中的专业之道。人类近一两个世纪的巨大发展，基本上是基于20世纪中叶思想家们和哲学家们的思想而来的。人类在近一两个世纪以来，由于在技术上的巨大成功，也包括社会科学知识的巨大的成功，在很大程度上摆脱了自然法则、社会法则对人类自由的限制。但是我认为它同时也带来了一个思想极度贫乏的时代，因为我们现在所依据的所有思想，其原初和原形基本上都是在中世纪时候所诞生的。因此我更加希望在新世纪初时，将知识的时代转换成为一个思想的时代，转换成一个一流的思想家和哲学家辈出的时代，转换成一个在各个学科领域的学术思想家辈出的时代，因为科学也需要思想家。我曾经说过，一个国家有再强的经济军事，若没有一流的哲学家和思想家，就成不了一个真正的世界强国，它最多是一个武装到牙齿的国家而已。同样，如果人类出不了一流的哲学家和思想家，我们就很难解决当今和未来人类所面临的各种重大而又复杂问题的挑战。

复旦的先贤们为我们选择的校训十分深刻，我认为它是对传道授业解惑的一种具体阐述。“博学而笃志，切问近思，仁在其中矣”，所以我最近在对校训有关的诠释当中提到，我们的校训当中其实还有一个内在的重要逻辑，也就是唯有博学方可笃志，惟有切问方有近思，这样去做了，你们与别人包括与社会自然就形成了一种和谐的关系。也就是仁就在其中矣。

最后我想告诉大家的是，你们来到复旦学习一定是正确的选择，但是这也意味着你们将开始痛苦而又快乐的学习和思考的过程。我为什么要把痛苦放在前面？从我个人来讲，我不相信那种所谓快乐学习的说法，这就是刚才陈思和老师讲的，只有当你热爱它了，那么乐就在苦中。若你们在复旦悟得了这个“道”，那么在你们离开的时候，你们不仅具备了专业知识，而且你们将变得更加智慧、更有思想，对国家民族就会更有担当，对整个全人类也会更有担当。希望大家成为这样的人！

双语演讲比赛篇五

尊敬的、平易近人的、和蔼可亲的、德高望重的老师：

可爱的、大爱的、挚爱的、亲爱的同学们：

大家早上好！

在这充满生机、充满活力、充满欢乐、充满希望、充满生命的美好的春天里，很高兴能和在座的朋友们一起参加中国演讲协会举办的演讲与口才特训营。我叫黄丽梅，炎黄子孙的黄，绚丽多彩的丽，梅花香自苦寒来的梅，我的名字时时都在提醒我：作为一名炎黄的子孙，要想有绚丽多彩的人生，就必须要有梅花那样有吃苦耐劳的毅力与品质。为此，我不断的在学习、在努力、在追求！

我来自广州，是一名热爱生活、热爱音乐、热爱舞蹈的教师。尽管我性格开朗、喜欢与人交流沟通，但总觉得自己的语言表达还缺点什么，听了颜老师的示范课后，我才知道演讲的博大精深，口才的魅力无穷，所以，我毫不犹豫的报名参加这次演讲口才特训营。

亲爱的朋友们，演讲口才是天下第一才，我们只要拥有了，就一定会使自己的人生更精彩！大家说对不对！

最后，衷心的祝愿大家能够一起在颜永平老师的演讲特训班上学有所思，学有所乐，学有所获，学有所成。让我们成为一个口能言之，身能行之的优秀的炎黄子孙！谢谢！

一分钟个性自我介绍演讲稿【2】

今天非常荣幸，能在那么多人面前介绍自己，如你们所见，鄙人名三好健雄，三好：三好学生的三好，身体好、品德好、精神好！当然，先辈开始用这个名字，也不仅仅是这些好。

大家也都知道，三在古文的是虚数，是多的意思，多多益善。在颜老师教导下，我认识到了口才好也是必要的素质之一，我也在为提升自己的口才而刻苦努力中。

健：健康成长的健；雄：雄姿英发的雄。父母希望我健康成长，长辈呢也希望我能成为传奇英雄一样。

是的，肯定有同学在疑惑，我为什么会姓三好，是不是三好学生呀？是不是自己改的名呀？嗯，我来自东京，是一位日本留学生。那大家又开始疑惑了。我为什么中文讲的这么好？其实我在小学时期，就随父母到了上海，开始了中文的学习。想起当时，当时的我就像听天书一样，感觉活下去都困难。但在长期的熏陶以及刻苦学习下，我的中文也是刚刚的棒。自小呢，也是看了很多战争片，看到了很多因为战争而受苦难的人们。很是，感慨我知道，我现在没有这么大的力量能消除中日之间的隔阂。但我会努力的！

我现在自诩为中日友好大使，为两国人民介绍不同的文化。我希望有一天能够真的被两国政府任命为中日友好形象大使。我更希望有一天中日双方能够消除隔阂，和平友爱，共同发展。在这里呢，我也非常欢迎各位来日本旅游做客，感受一下日本的文化。

谢谢大家！

一分钟个性自我介绍演讲稿【3】

因为好的话题几乎都被大家说过了，所以我这次准备将演讲回归到根本，那就是几乎每个人进行的人生第一次演讲，自我介绍，顺便也让新加入班级的同学了解一下我。

姓名□ xxx ,据说这个名字的意思是爱无止境。

性别：女。

幸运数字： 3 .因为我出生于 1993 年 3 月 3 日星期三。

最喜欢的颜色是绿色：坐在我附近的同学可能会注意到，个人简历模板 ，我的大部分东西都是绿色，貌似现在很少有人喜欢绿色，可我觉得它是最具生命力的颜色，绿色对我而言代表着简单、自然、清新和希望。

最喜欢的电影是《特洛伊·木马xxx□□这部电影我已经看了好几十遍了，百看不厌，感觉无论是剧情，演员，演技，场面，服装，还是台词，音乐，语气，布景，都堪称完美。看第一遍时，我就觉得这是我看过的最好的电影，随着看的次数越来越多，越能体会到导演的用心，大家看时记得要看原声的，效果特别好。我特别佩服阿喀琉斯和赫克托尔，因为他们是真真正正的英雄，在面对死亡时，不像中国演员演的那一种慷慨赴死，英勇无畏的感觉，而是对死亡的毫不在乎，是那种直视生命的平淡与坦然。这部电影中最经典的台词是阿喀琉斯对布鲁赛伊斯说的那句：我征战一生，是你给了我平静。这简单的一句，胜过千万万句我爱你。

我最喜欢的电视剧是《士兵突击》，感觉一点不墨迹，没有女演员，没有爱情戏，不像一般的肥皂剧几个男男女女墨迹一件事墨迹 30 集，这部剧里没有勾心斗角，尔虞我诈的让人纠结的剧情，而且展露了人性美丽的部分、简单，但是真实。

最喜欢的动物是狼，我欣赏狼的团结与孤傲那种，那种在月光下长鸣的感觉，那种在大自然里的凶猛无畏，唯我独尊的气势和为友牺牲的壮烈，让我沉迷。

我的性格特点是：爱幻想，经常怀旧、非常自恋，固执、对喜欢的事物狂热理智且专一。

最喜欢的明星是李宇春，她是我这辈子唯一喜欢过的明星，不是为了赶潮流，不是因为选秀，而是因为她的人，我觉得她是与众不同的，虽然只有 20 多岁，却拥有着异于常人的智慧，有许多人说她中性，可我觉得她不过是打扮的帅气干净的女孩，因为理智与智慧，所以让她脱离 20 多岁女生一般会有有的娇纵与懵懂，也许是大家对女孩的定义有偏差，凭什么女生不能帅气，凭什么女生一定要穿裙子，影响行动，凭什么女生不能有着大气与掌握全场的气势，也许是因为受社会舆论的影响太深，不会用自己的、眼睛、自己的思想去了解她，当她上了时代周刊，当她在国际舞台上表演时受到国外的赞叹，可作为与她同国籍的中国人，对她进行的却是无休止无理由的羞辱与漫骂。她的优秀，她的经典，只属于懂得的人。

我的志向是：自己以及身边的人都能够快乐的过一生，因为有容乃大，无欲则刚。就比如说高考，我觉得结果并不重要，因为那决定不了你的幸福，那只是一个小小的挑战，只要我们在面对生活的种种不如意时，把它当作一种挑战，勇敢、坚强的去面对，永远不会屈服，即使挑战失败，也要潇洒的一笑而过，并同时感谢它的出现，让我们的人生更加有意义。当我们长大后，再回首往事时，会发现当时让我们烦心不已的事是多么的幼稚与渺小。

人，活要活的潇洒漂亮，要充分享受人生中的亲情友情与爱情，有这些便有了幸福，便是得到了永恒。

只要心中有爱，即使不够优秀，我也照样会活的很精彩。

望采纳！

双语演讲比赛篇六

尊敬的各位领导、老师们：

下午好！

金秋十月的最后一天，我们非常幸福地参加了这次拓展训练。

时间很短，收获很多，感悟很多，最后归纳为四个字：同心，跨越。

同心是指我们金茵小学上下同心，师生同心。

然后我们向前跨越一步，就会实现一次新的突破，就会开创一片新的天地。

最初给我留下深刻印象的是教练讲述的空杯心态。

记得林语堂曾说过这样一句话：“人生在世——幼时认为什么都不懂，大学时以为什么都懂，毕业后才知道什么都不懂，中年又以为什么都懂，到晚年才觉悟一切都不懂。

一代武学宗师，功夫巨星李小龙也非常喜欢这句话，他说：“清空你的杯子，方能再行注满，空无以求全。

因此，教练要求所有的人在这一天当中都要忘记自己的年龄、性别、工作的身份、生活的环境，这里不再有领导，不再有同事，所有人都要把自己当成一个学员的身份来进行训练。

只有这样才能抛开一切，全身心地投入到训练中。

这次拓展训练，最让我引以自豪的是：高空单杠这个项目了

当我晃晃悠悠地爬到铁柱的最顶端时，心里想要么原路返回，要么一头栽下去。

这时，是大家的喊声鼓舞了我，那一声声“稳住，加油！”鼓励我不要放弃，不要退缩。

终于站起来了，终于跳出去了，终于成功了！正是“海到天边天做岸，山登绝顶我为峰！”那种喜悦和着伙伴们的掌声和欢呼声久久地在云驼山回荡。

这个项目，教会了我们如何在压力和困难面前调整自己的心态，勇于尝试，挑战自我，战胜自我。

克服自身的恐惧是成功的关键。

同时我也感觉到，没有大家的鼓励，没有大家的呐喊声，我是不会成功的。

在这个世界上，最难战胜的其实就是我们自己。

我们每一个人都要有勇于超越自我、战胜自我的勇气和信心，握紧拳头，大声说：“我能行！”在困难面前，沉着冷静，不退缩，不放弃，最后成功一定会属于我们。

让我感悟最深的是只有合作才能成功的小游戏。

教练让三个队员平坐在地上，双手扶膝，身体不能前倾，然后自己站起来。

第一次，没有成功。

第二次，没有成功，第三次，大家终于明白过来，单靠一个人的力量是怎么也不会站起来的，要靠集体的力量。

于是所有人开始想办法，最后决定三个人背靠背坐好，再用

彼此向后仰的力量把另一个人推起来。

成功了!会场上响起了热烈的掌声。

这掌声是对精诚合作的颂扬。

这正是“人心齐，泰山移”通过训练，我们认识到了人的潜力是无穷的，集体的力量更是无穷的。

一个团队要经过千百次的锤炼才会变得坚不可摧。

没有完美的个人，但可以有完美的团队。

在面对各种困难和挑战时，团队的凝聚力、相互关心、激励、包容、建议无形中使团队更加团结，更加能够实现目标。

给我启发最大的是盲人方阵这个活动。

从一开始的混乱不堪，到后来的井然有序。

经过的是群龙无首到服从指挥的过程。

最后费了千辛万苦，终于成功地围成了一个正方形!当摘下眼罩时，大家情不自禁地欢呼起来。

成功的喜悦溢于言表。

在总结经验的时候，教练一一评点了我们的作法。

没有计划性，没有组织者，导致了混乱。

在这个时候，需要一个领导者来指挥大家的行动，而大多数人的服从又起着重要的作用。

一个优秀的团队，必定要有一位具有真知卓见的决策者作为

引路人。

决策者代表了团队的方向与大局。

决策者需要具备良好的分析能力、判断能力、决策能力、大局意识与团队意识。

面对目标团队每个成员都会产生自己的方案，这就需要有一个领导出来，对大家的方案做决策，以确认最好的`解决方案。

如若不然，大家在争吵中浪费时间，在各自为政中浪费精力。

同时，提高执行力也是完成任务的根本。

一个优秀的团队，必定要有明确的目标。

只有设立了明确的目标，才能使一个团队产生共同的行动方向和行动力。

明确任务是完成任务的前提条件。

在向着这一目标奋进的过程中，发扬永不放弃的精神，最终才能实现人生的追求。

“独木不成林”相信我们自己，更要相信我们周围的人。

相信我们这个团队能够做到“同心”和“跨越”。

就让我们把信任留给对方，把笑脸留给别人吧。

“一个人能有多成功，不仅仅取决于他自己，还取决于他身边的一些人”我不能说自己是否成功，但是我身边的人他们给我的感动却让我永生难忘。

中国有句古话说：“滴水之恩，定当涌泉相报”。

我始终相信，生活会因感恩的存在而更加美好。

人会因心存感恩而更乐观向上，社会也会因感恩而更加和谐。

夕阳易逝的烦恼，花开花落的叹息，人生本来就有很多不如意，但是生命中的每个挫折、每个伤痛、每个打击都有他存在的意义，我们要感激出现在我们生命中的每件事、每个人，因为他们的存在才让我们变得成熟，变得理性，变得与众不同。

往事不堪回首，若回首，伤心感动又上心头，原本以为高考后的那个夏天会过得轻松快乐，但是天有不测风云，人有祸福旦夕，原本应该轻松快乐的暑假却一直被伤心无奈笼罩着，母亲因煤气中毒险些丧命。

父亲因与村里人争吵被打，我能做什么？我只能擦干眼泪，安慰父母，做个听话坚强的孩子，以为这一切都会过去，明天是美好的，但是打击总是喜欢凑热闹，父母辛苦凑来的学费被骗，几千元就这样从我的手中溜走。

那是我才真正知道什么是无助，才知道一个人的城市是多么的孤独，我不敢跟家里人说，我怕他们爬满皱纹的脸突然眉头紧锁，痛苦的时期是老师同学陪我度过的。

清楚记得，班长把我交的五十块钱班费退给我，九华厅内同学请我吃饭，他们安慰关心的话语，他们真诚难拒的帮助只要是人，你的心都会被触动。

一直记得自己的生日，但是最害怕生日那天只有我一个人记得，只能自己对自己说“祝我生日快乐”，那样我将会何等的失落。

但是我错了，生日那天，手机震动了，是素质拓展班的人送来的祝福，他们问我惊喜吗？惊喜，叫我如何不惊喜？那天晚

上同学为我点燃了生日蜡烛，唱起了生日快乐歌。

这样的素质拓展班像家人，这样可爱善良的同学，我真的是不得不爱。

我感激他们，因为他们，我的大学充实而快乐；我感激他们，所以我尽我所能为他们服务；我感激他们，所以我会快乐的生活，用自己的热情感染身边的每一个人。

时光飞逝，转眼，又是新的学期。

但是开学伊始的我，因为诸多原因，产生了退学的念头，更可怕的是，我没有跟老师同学打招呼就想一走了之。

今天我还能站在这里，我必须要感谢我的老师，我的同学，我的家人。

如果不是辅导员及时给我的家人打电话，如果不是同学不舍的眼神，如果不是家人的劝说与理解，现在的我会在哪里，我也不得知……忘不了那天同学送我哭红的眼睛忘不了同学哽咽对我的祝福。

那时我才真正体会到什么叫离别。

总是以为这样的离别的场面只有在电影里才能看到，但是那天我却成了电影中的主角，那是我一生中最感动、最难忘的时刻，原来我们彼此都那样的不舍。

忘不了心情低落时老师陪我聊天，请我吃饭，送我东西，忘不了家人因担心而哽咽的声音。

是的，我必须要感谢我的辅导员，我国贸班的姐妹兄弟和素质拓展班的家人，是他们给了我另一个避风港，是他们让孤独无助的我有了新的依靠，是他们给了我今天这样一个展示

自己的机会，因为对他们心存感激，所以现在的我一直乐观向上。

罗曼罗兰曾说过：“只要有一双忠实的眼睛与我一同哭泣，就值得我为生命受苦。”

对我来说，与我一同哭泣的眼睛何止一双？那我又有何理由不去热爱生活呢？今天我要对你们说：“虽然我不是因为你们而来到这个世界，却是因为你们而更加眷恋这个世界。”

10月30号是我们中大鹰狼队38班去番禺开展二天的拓展活动。

一路上，我怀着激动和好奇的心情一路兴奋着乘着大巴来到了目的地。

带队的教练帅气又神气，我们也穿上迷你服，心情格外靓丽。

我们一共分成了四个小组。

我们的小组队名叫雄鹰队，口号：雄鹰雄鹰出击必胜。

我们的国歌是团结就是力量。

比赛的第一个项目是：泰山绳 我由于身体状况的原因只能旁观，加油助威。

这个节目是考验大家的大脑，看谁的方法用得最

对，谁就会拿到处一。

我们团队由于事先没有策划好，也没有深入研究方案，盲目的试着一次又一次，其他小组都迅速的完成去做第二个节目。

我们才反省借鉴别人的方法，才勉强完成这个节目。

虽然成绩不出色，但团队这种永不放弃互相激励的淡定精神让我受益匪浅。

第二个项目是：天使之手 这个项目不用动脑，是考验大家的胆识和合作精神。

这个节目我们组做的非常好。

在整个活动中是做得最好的。

当看到我们小组的每个成员都迅速平安下来时。

我那七上八下的心终于平静下来。

为他们的胆量感到高兴。

遗憾的是我没有亲身感受，心临其境。

不知道亲身经历会是什么样的心情。

第三个项目：抢先登陆 当教练一声口号开始时，每个小姐像在打仗一样，忙着抢水桶和竹杆。

当小组的教练提醒我们应该怎么扎小船的时候，大家才如梦初醒。

我们拿了第二名。

要感谢助教，如果不是他的提醒，我们也不一定能取得这么好的成绩。

第四个项目：十万火急 第五个项目：毕业墙和二个共勉的风雨人生路等。

当所有的节目结束时，听到很多学员的动人发言，我最深的

感受是：不论企业还是社会，人与人之间的沟通与合作，凝聚力是非常重要的。

通过这些节目想到我们企业，如果一个企业只有领导人，所领导的手下没有一组充满激情的精英团队，企业是永远停滞不前的。

工，教育员工懂得感恩。

每天快乐的工作。

不断的学习，在工作中学会自我反省，力求创新思想。

共享有利于企业的资源。

才能让企业立于不败之地。

这次所有的活动我都没有身临其境去参加，也没有积极参与发言。

下次我一定要超越自我，积极投入到每个节目中去。

这样才能深刻感悟人生的真谛。

双语演讲比赛篇七

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我是铜新小学双语四年级的学生———。今天我演讲的题目是《盛开的民族之花》。

蔚蓝的天空，因为有了白云的点缀，才不会寂寞。宽广的大地，因为有了万物的装点，才显得春意盎然。一个家庭，一个单位，乃至整个国家，只有互相依存，互相促进，才能构

建永恒的和谐。

今天，我们欢聚一堂，共同唱响民族团结一家亲的主题！让我们怀着一颗感恩的心，永世不忘党的恩情，不忘祖国的温暖，不忘各族人民团结奋斗的精神！我们的国家是一个统一的多民族国家，56个民族的共同奋斗创造了中华民族辉煌历史和璀璨文明。在五千多年的历史长河中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一，爱好和平，勤劳勇敢，自强不息的伟大民族精神。新中国成立以来，各民族经济文化联系更加紧密、交流更加频繁，相互学习共同发展、共同进步。

党和国家的民族区域自治制度 民族教育的各项优惠政策

“5.12”地震中各族人民的救援；哈密先进模范刘玉莲阿姨；还有发身在我身边 滴水在大海中才能得到永生，生命在团结中才能绽放光芒。让我们每个人都投入到伟大的民族团结进步这一洪流中去，团结进取、弘扬正气、争做民族团结的楷模。就像歌中唱到的：“五十六个民族，五十六枝花，五十六个兄弟姐妹是一家”一样。亲爱的各族兄弟姐妹们，让我们携起手来，共同用心、用爱，去传承各族人民永远一家亲的传统，不断谱写民族团结事业的崭新篇章！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我是铜新小学双语四年级的学生 ——。今天我演讲的题目是《盛开的民族之花》。

蔚蓝的天空，因为有了白云的点缀，才不会寂寞。宽广的大地，因为有了万物的装点，才显得春意盎然。一个家庭，一个单位，乃至整个国家，只有互相依存，互相促进，才能构建永恒的和谐。

今天，我们欢聚一堂，共同唱响民族团结一家亲的主题！让我们怀着一颗感恩的心，永世不忘党的恩情，不忘祖国的温暖，不忘各族人民团结奋斗的精神！我们的国家是一个统一

的多民族国家，56个民族的共同奋斗创造了中华民族 辉煌历史和璀璨文明。在五千多年的历史长河中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一，爱好和平，勤劳勇敢，自强不息的伟大民族精神。新中国成立以来，各民族经济文化联系更加紧密、交流更加频繁，相互学习共同发展、共同进步。

党和国家的民族区域自治制度 民族教育的各项优惠政策

“5.12”地震中各族人民的救援；哈密的先进模范刘玉莲阿姨；还有发身在我身边 滴水在大海中才能得到永生，生命在团结中才能绽放光芒。让我们每个人都投入到伟大的民族团结进步这一洪流中去，团结进取、弘扬正气、争做民族团结的楷模。就像歌中唱到的：“五十六个民族，五十六枝花，五十六个兄弟姐妹是一家”一样。亲爱的各族兄弟姐妹们，让我们携起手来，共同用心、用爱，去传承各族人民永远一家亲的传统，不断谱写民族团结事业的崭新篇章！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我是铜新小学双语四年级的学生 ——。今天我演讲的题目是《盛开的民族之花》。

蔚蓝的天空，因为有了白云的点缀，才不会寂寞。宽广的大地，因为有了万物的装点，才显得春意盎然。一个家庭，一个单位，乃至整个国家，只有互相依存，互相促进，才能构建永恒的和谐。

今天，我们欢聚一堂，共同唱响民族团结一家亲的主题！让我们怀着一颗感恩的心，永世不忘党的恩情，不忘祖国的温暖，不忘各族人民团结奋斗的精神！我们的国家是一个统一的多民族国家，56个民族的共同奋斗创造了中华民族 辉煌历史和璀璨文明。在五千多年的历史长河中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一，爱好和平，勤劳勇敢，自强不息的伟大民族精神。新中国成立以来，各民族经济文化联系更加紧密、交流更加频繁，相互学习共同发展、共同进步。

党和国家的民族区域自治制度 民族教育的各项优惠政策

“5.12”地震中各族人民的救援；哈密先进模范刘玉莲阿姨；还有发身在我身边 滴水在大海中才能得到永生，生命在团结中才能绽放光芒。让我们每个人都投入到伟大的民族团结进步这一洪流中去，团结进取、弘扬正气、争做民族团结的楷模。就像歌中唱到的：“五十六个民族，五十六枝花，五十六个兄弟姐妹是一家”一样。亲爱的各族兄弟姐妹们，让我们携起手来，共同用心、用爱，去传承各族人民永远一家亲的传统，不断谱写民族团结事业的崭新篇章！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我是铜新小学双语四年级的学生———。今天我演讲的题目是《盛开的民族之花》。

蔚蓝的天空，因为有了白云的点缀，才不会寂寞。宽广的大地，因为有了万物的装点，才显得春意盎然。一个家庭，一个单位，乃至整个国家，只有互相依存，互相促进，才能构建永恒的和谐。

今天，我们欢聚一堂，共同唱响民族团结一家亲的主题！让我们怀着一颗感恩的心，永世不忘党的恩情，不忘祖国的温暖，不忘各族人民团结奋斗的精神！我们的国家是一个统一的多民族国家，56个民族的共同奋斗创造了中华民族辉煌历史和璀璨文明。在五千多年的历史长河中，中华民族形成了以爱国主义为核心的团结统一，爱好和平，勤劳勇敢，自强不息的伟大民族精神。新中国成立以来，各民族经济文化联系更加紧密、交流更加频繁，相互学习共同发展、共同进步。

党和国家的民族区域自治制度 民族教育的各项优惠政策

“5.12”地震中各族人民的救援；哈密先进模范刘玉莲阿姨；还有发身在我身边 滴水在大海中才能得到永生，生命在团结中才能绽放光芒。让我们每个人都投入到伟大的民族团结进步这一洪流中去，团结进取、弘扬正气、争做民族团结

的楷模。就像歌中唱到的：“五十六个民族，五十六枝花，五十六个兄弟姐妹是一家”一样。亲爱的各族兄弟姐妹们，让我们携起手来，共同用心、用爱，去传承各族人民永远一家亲的传统，不断谱写民族团结事业的崭新篇章！