

克服公众演讲焦虑演讲稿三分钟(大全7篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

克服公众演讲焦虑演讲稿三分钟篇一

如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。

如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生的价值不在钱袋。

如果你失去了文明，你是彻彻底底的失败，因为你已经失去了做人的真谛。

文明涵盖了人与人、人与社会、人与自然之间的关系。它的主要作用，一是追求个人道德完善，一是维护公众利益、公共秩序。

这里我不想过多地举伟人的例子，因为这很容易令大家产生一种错觉：认为文明礼仪只是伟人、名人才具备，那么我们将无需为自己或多或少的不文明言行而愧疚；或者认为即使践行了文明的要求，也并不因之成为伟人、名人。我们不但要有讲道德的大人物，我们更需要一群有道德的民众。

一个社会的公共文明水平，可以折射出一个社会一个国家的文明程度，一个人如果不遵守社会文明，小的会影响自身形象，大的会影响国家声誉。在清朝的时候，大臣李鸿章出使俄国，在一公开场合，恶习发作，随地吐了一口痰，被外国记者大加渲染、嘲弄，丢尽了中国人的脸。这是一个不遵守

社会文明的历史教训。

公共文明是社会意识的一种体现，而公共文明又建立在个人的道德修养水平之上。试想一下，如果有人不注重自身的文明修养，他会有良好的公共文明吗？不会！个人文明礼仪是根、是本。人要有良好的公共文明必须先从自身做起，从身边做起。所以鲁迅先生说：“中国欲存争于天下，其首在立人，人立而后凡事举。”“立人”的意思便是要完善人的思想和文明修养，人的文明修养并不是与生俱来的，而是靠后天不断完善的。要完善个人修养，首先要致力于读书求学，完善自身的认知水平；认知到达一定水平，就有了明辨是非的能力；有了分辨是非善恶的能力，就要端正自身的心态，不违背自己的良知，努力使自己的一言一行都符合道德的标准，自己的修养便得到完善。这就是古人所说的：格物、致知、诚意、正心、修身。完善个人道德修养，便有了推进社会公共文明的基础。

而一个社会的文明氛围对他的民众亦有莫大的影响。为什么这么讲呢？相信有的同学去过欧洲或日本，就很有亲身体会。

有记者访问一个获得诺贝尔奖的科学家，“教授，您人生最重要的东西是在哪儿学到的呢？”，“在幼儿园。在那里，我学到了令我终身受益的东西，比如说，有好东西要与朋友分享，谦让，吃饭前要洗手……”我们完善自己的文明修养也一样，并非一定要有什么了不起的举措，而是要从身边吃饭洗手这些小事做起。养成文明的习惯，使文明的观念从意识层次进入无意识层次，使文明贯穿我们的一举一动。

我们从小接受文明礼仪的教育，很多同学都可以滔滔不绝地大谈文明礼仪。可是看见校园中随处丢弃的饭盒，饮料瓶，听着某些同学口中吐出的脏话，怎能不教人痛心疾首呢！难道我们都是“语言的巨人，行动的矮人”么？明代大学者王守仁说“知是行的主意，行是知的功夫；知是行之始，行是知之成；知和行是一个本体、一个功夫。知而不行，只是未知。”我

们接受文明礼仪的教育，自己却吝于履行、甚至反其道而行之，这跟从来没有接受社会教育有什么区别！所以我们要实践社会文明，就要从这“知行合一”上下功夫、从自己的坐言起行上下功夫，就要告别不文明的行为。

在一个国家中个人是主体。对于个人来说什么最重要呢？我想首先应该是具备文明素质，只有当每一个人都具备了文明素质，那么这个国家的整体素质才能提高。

不久前，曾看到这样一则报道，说的是新加坡，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多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。”不知大家是否记得，中央电视台曾经报道，国庆节后的*广场，随处可见口香糖残渣，40万平方米的*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块口香糖污迹，密密麻麻的斑痕与*广场的神圣和庄严形成了强烈反差。

的行为。例如，在我们的校园内、楼梯上总能见到与我们美丽的校园极不和谐的纸屑，教室里、校园内食品袋、方便面盒随处可见，甚至有的同学认为：反正有值日的同学和清洁工打扫，扔了又何妨；再例如有的同学在教学楼走廊上追逐打闹，走路推推搡搡习以为常；还有部分同学相互之间讲脏话、粗话，随意攀爬树枝，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。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的培养，文明习惯的养成，而这恰恰从本质上展现出一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯，是保证我们顺利学习的前提，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可能目无纪律，不讲卫生，扰乱班级的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就一定是良好的、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，创设出优良的学习气氛。现在，我们正处于人生中最关键的成长时期，我们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道德素质的培养，那我们即使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，我们首先应该做一个堂堂正正的人，一个懂文明、有礼貌的谦谦君子，然后才是成才，不能做一部单纯掌握知识技能的机器，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。

记得一位名人曾说：德行的实现是由行为构成的，而不是由文字。无数事例表明，走向事业辉煌、开创成功人生的关键是高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习和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，什么样的思想品质和什么样的道德水准去接过人类文明的接力棒。

南开大学校长在镜子上写了一句箴言：“面必争，发必理，衣必整，钮必结，头容正，肩容平，胸容宽，背容直，气象勿傲勿怠，颜色宜和宜静宜装。”作为一个现代的大学生，我们必须明白自己的责任与义务。

么我们民族的整体素质将大大提高，国家的综合实力将会大大加强，祖国的未来一定是繁荣昌盛、灿烂辉煌！

文明礼仪是我们学习、生活的根基，是我们健康成长的臂膀。没有了文明，就没有了基本的道德底线。千学万学学做真人，说的就是学习应先学做人，学做文明人，学做社会人，清洁环境，文明校园，从我做起，从每一件小事做起，让文明礼仪之花在校园处处盛开。

克服公众演讲焦虑演讲稿三分钟篇二

开学典礼上，高年级学长的发言慷慨激昂，激励我们要“厚积薄发”。新学期伊始，班主任语重心长的教诲，告诉我们要“厚积薄发”。连续几日连续听到“厚积薄发”——于是，我开始寻源——这是苏东坡说过的一句话：“博观而约取，厚积而薄发”。对此，似乎没有人不认可；然而思考过后，我却有了新的看法。其实，“薄积而厚发”，对今天的我们更有帮助。

对于“博观而约取”我很赞同，但是“厚积而薄发”，从某种意义上来说，有可能成为白白浪费光阴的代名词。有句话说，“十年磨一剑，霜刃未曾试”。如果当今社会真的有这么一个人，他单纯为了磨剑而磨剑，那么我敢肯定，他不是智商有问题，就是情商过低了。为了一把剑，花了十年的工夫去磨，到头来却毫无用武之地，这的确是巨大的浪费，更是莫大的悲哀。

再细细品味“厚积而薄发”中的“厚”，就更值得现代人斟酌和推敲了。有谁可以告诉我们，什么是“厚”？又有谁可以为我们做出一个准确的界定，多少才可以称得上是“厚”？想来似乎没有人可以做得到。众所周知，姜太公用一生的时间韬光养晦，已经足够“厚”了，最终他可算是有了“发”的机会，因为他遇见了周文王。然而，我们在为姜太公感到幸运之余，你可曾想过，这样一个有才华的人，青壮年时期本应指点江山，事实上却只能隐匿于市井之中，白白浪费了近一生的大好时光，难道我们不该为姜太公的“厚积而薄发”而深感叹息吗！

由此看来，“薄积而厚发”也绝非笑谈。

回到当今社会，nba明星科比，初入nba赛场之时因为身高并不占太大优势而被人忽视，可谓“薄积”；但他不气馁，不断地在赛场上历练着自己，终于在自己的第四赛季，将自己的

王者风范惊人地爆发出来，从此再也没有人敢小瞧他的实力，科比终于走上了“厚发”之路。流行音乐天王迈克尔·杰克逊，年幼时曾因为肤色问题，加之年龄太小，舞台经验不足，这样的“薄积”不被圈内人士看好；但他坚守在自己的舞台上，不断地积累着表演的经验与技巧，逐渐褪去了曾经的稚嫩，终于“厚发”成为流行乐坛上的灵魂人物。

现在的我们虽然无法与这些重臣、名人相提并论，但对于我们这些无名小辈而言，“薄积而厚发”在当今时代完全有理由成为普通人的人生规则。因为，我们要面对的这个世界是一个变化飞速的世界，不管你是否跟得上时代的步伐，只要地球在转，一切都在变化之中。机会不会等你，时间不会等你，成功更不可能等你，所有的一切都要靠你自己去追。有人曾说，即使你只有一辆脚踏车，你也要马上出发了，的确是这样，因为没有人肯停下脚步来等你做好准备再一齐出发。如果你非要等到买了宝马跑车再行动，对不起，比赛早就结束了，你连参赛的机会都失去了。

在当今这个日新月异的时代，“薄积而厚发”教导我们的，不是被动等待，而是主动争取；不是好高骛远地幻想将来，而是脚踏实地攀登高峰，眺望远方；更不是催促我们急着上路，而是带上指南针，看好地图，选择捷径走上征途。

请记住，早些行动，因为时间有限；薄积厚发，因为机会无限！

克服公众演讲焦虑演讲稿三分钟篇三

一个人要成为一个好军人，就必须遵守纪律，对于他的上级和同事有高度的责任感，对于自己表现出的能力有自信心。我认为，这样的要求，对于我们企业的员工同样适用。要将“责任”二字时刻牢记在心，让它成为我们脑海中一种强烈的意识。在日常工作中，这种责任意识会让我们表现得更加卓越。我们经常可以见到这样的员工，他们在谈到自己的

公司时，使用的代名词通常都是“他们”而不是“我们”，“他们销售部怎么怎么样”“他们财务部怎么怎么样”，这是一种缺乏责任感的典型表现，这样的员工至少没有一种“我们就是一个完整的机构”的认同感。

给大家讲一个故事：有一个替人割草的男孩打电话给他的雇主布朗太太说“你需不需要割草？”布朗太太回答说：“不需要了，我已经有了割草工。”男孩又说：“我会帮您拔掉草丛中的杂草。”布朗太太回答：“我的割草工已经做了。”男孩又说“我会帮您把草与走道的四周割齐。”布朗太太说：“我请的那人他也已经做了，谢谢你，我不需要新的割草工。”男孩便挂了电话。此时男孩的朋友问他说：“你不是就在布朗太太那儿打工割草吗？为什么还要打这个电话？”男孩说：“我只是想知道我究竟做得好不好！”。

当企业和员工都有强烈的纪律意识，在不允许的妥协的地方绝不妥协，在不需要借口时绝不找任何借口——比如质量问题，比如对工作的态度等，你会猛然发现，工作因此会有一个崭新的局面。一个团结协作、富有战斗力和进取心的团队，必定是一个有纪律的团队。同样，一个积极主动、忠诚敬业的员工，也必定是一个具有强烈纪律观念的员工。可以说，纪律，永远是忠诚、敬业、创造力和团队精神的基矗对企业而言，没有纪律，便没有了一切。

同样的工作，同样的环境，却有如此截然不同的感受。第一种工人，是完全无可救药的人。可以设想，在不久的将来，他将不会得到任何工作的眷顾，甚至可能是生活的弃儿。第二种工人，是没有责任和荣誉感的人。对他们抱有任何指望肯定是徒劳的，他们抱着为薪水而工作的态度，为了工作而工作。他们肯定不是企业可依靠和老板可依赖的员工。该用什么语言赞美第三种工人呢？在他们身上，看不到丝毫抱怨和不耐烦的痕迹，相反，他们是具有高度责任感和创造力的人，他们充分享受着工作的乐趣和荣誉，同时，因为他们的努力工作，工作也带给了他们足够的荣誉。他们就是我们要学习

的那种员工，他们是最优秀的员工。他们向我们展现了：自动自发，自我奖励，视工作为快乐。我相信，这样的工作哲学，是每一个企业都乐于接受和推广的。持有这种工作哲学的员工，就是每一个企业所追求和寻找的员工。他们所在企业、他的工作，也会给他最大的回报。

或许在过去的岁月里，有的人时常怀有类似第一种或第二种工人的消极看法，每天常常谩骂、批评、抱怨、四处发牢骚，对自己的工作没有丝毫激情，在生活的无奈和无尽的抱怨中平凡地生活着，毕竟那是已经过去的了，重要的是，从现在起，您未来的态度将如何？让我们像第三种工人那样，做最优秀的员工吧，并时常怀抱着一颗感恩的心！

也许，“不可能完成”成为许多人工作上最常见的一个推脱理由。如果这样，请问：在你和老板之间，最大的障碍是什么？不是虎视眈眈的竞争者，也不是嫉贤妒能的昏庸老板，最大的障碍是你自己！是你面对“不可能完成”的高难度工作推诿求安，为自己不断寻找理由的消极心态。

拥有勇于向“不可能完成”的工作挑战的精神，是获得成功的基矗西方有句名言：一个人的思想决定一个人的命运。不敢向高难度的工作挑战，是对自己潜能的画地为牢，只能使自己无限的潜能化为有限的成就。与此同时，无知的认识会使你的天赋减弱，因为你的懦夫一样的所作所为，不配拥有这样的能力。

“职场勇士”与“职场懦夫”在老板心目中的地位有天壤之别，根本无法并驾齐驱，相提并论。一个老板描述自己心目中的理想员工时说“我们所急需的人才，是有奋斗进取精神，勇于向‘不可能完成’的工作挑战的人”。

所以，让我们怀着感恩的心情去主动接受它吧。用行动积极争取“职场勇士”的荣誉吧。让周围的人和老板都知道，你是一个意志坚定，富有挑战力，做事敏捷的好员工。这样一

来，你就无须再愁得不到老板的认同了。

实际上，我们要做自己想做的事，是用强烈的使用感迎接一个一个挑战。你对自己人生的使命感，会使你逃脱安逸的环境，迎接挑战。

如果你一直安于现状，终将会感到失望及不满。为什么？因为你害怕——害怕失败、害怕丢失、害怕被拒绝，害怕正是你安于现状的主要原因。害怕是一种软弱的表现，它使你退缩不前、失去勇气、自我封闭，而这些畏缩、胆怯、封闭的现象，会使你感到越来越不满。

相反地，一个勇敢前进，不断接触、追求、学习新事物的人，即使他目前尚未达到目标、或成就不大，但是他一定对自己的人生非常满意，因为他的人生有方向、有情感、有成长。这使他觉得满足而有收获，每一天都过得很有意义。

一个真正的梦想必定充满挑战性，正因为它具有挑战性，又是由你自己所选择的，所以你会积极的想完成它。换句话说，你的使命不仅是一种挑战，同时也是激励你的原动力。

敬业爱岗体现在我们每一个平凡的工作日，体现在每一个普通的岗位上。如果我们人人都能成为一个爱岗敬业的人，把工作当成一种享受，把工作当成一种使命，那我们的金海一定会蒸蒸日上，兴旺发达！做一个敬业爱岗的员工吧，在平凡的岗位上尽情展现你的才能和智慧，因为金海的发展就是我们的明天！

谢谢！

克服公众演讲焦虑演讲稿三分钟篇四

安全与服务正如一个统一体，看似矛盾实则统一，优质服务促发展，安全生产创效益，对于安检工作来说，保证空防安

全是安检站存在的价值所在，是安检工作最基本的要求。安检站的存在和安全检查工作不是独立的，而是需要方方面面的沟通和联系，特别是同旅客的沟通，安检人员不能只单方面的要求旅客对检查工作的理解、支持和配合，安全检查是一项严肃的工作，需要严肃的工作态度，但能否在检查工作中融入更人性化的服务，把安全服务工作不断地延伸，值得思考。

优质服务首先应是安全的服务，对民航服务而言这是优质服务的核心成分，确保安全民航服务最显著的特征，没有安全就没有一切。优质服务的水平是民航特色文化之一，可靠的安全水平也是民航特色文化之一，优质服务是民航奉献给所有旅客的，而保证安全除了我们民航人自身的努力，还需要旅客的积极合作与支持。

正如前所说，安全与服务是矛盾统一体，这一点在911事件后体现的尤为明显，全世界民航组织都加强了旅客进入客舱前的安全检查，有些地方的地面安检不但让旅客感到麻烦，甚至尴尬，比如美国一些机场通过安检时，不但要全部脱鞋，而且还要解开裤腰带进行检查，国外甚至有消息透露，今后可能将安全门改造成类似x光透视机那样透过衣服看身体，从旅客角度讲，严格的安检不但延误旅行时间，而且还可能伤及个人尊严，但从民航角度看，在“道高一尺，魔高一丈”的情况下，只有更严格的安全检查才能换来更安全的空保形势，因此这里难免会产生两个价值观念的碰撞，因此我们要尽可能运用宣传的力量，使用社会公众和广大旅客容易理解的语言、文字、图像，通过包括书籍、报刊、摄影、绘画、网络、标语、广告等各种形式在内的宣传和文化交流形式，让人们尽可能多详细地了解民航在航空运输中的各种安全环节以及安全要求，以及影响民航安全生产的因素。

安全与服务的矛盾在发生之前，只有得到公众的理解支持，才能将安全检查与优质服务完美的结合在一起。

克服公众演讲焦虑演讲稿三分钟篇五

从大学开始参加一些英文演讲比赛，我便开始对演讲既爱又怕。我喜欢站在台上的感觉，尤其当我准备了精彩的论点时，但是当面对无数双又冷又热的眼睛时，心中不由的打颤，直到后来做老师以后，还是很不自然，直到过了大约两年多时间，才开始慢慢放松些了，能够比较轻松的表达自己的观点和思想，不会动不动因紧张忘词。不过离我期望的效果还有很大的距离。在这个过程中我一直在试图找到一些方法和诀窍来帮助自己做到最好。下面是到目前所总结的一点内容。

在开始表达之前，所有的人都会遇到一个问题。很多年以前，美国做了一项调查，询问了许多美国人：你一生中最怕的事情是什么？每个人写出10件，最终得出了一个结论：排名第二的，最怕的事情是死。什么排名第一呢？就是在众人面前表达自己的观点，或者在众人面前演讲。所以对于任何人，开始之前，首先遇到的问题就是非常地紧张，非常地害怕。

1. 准备不够充分

在演讲的观点内容，开场白、自我介绍、内容扼要介绍、姿势手势、互动设置等细节方面都没有很好的准备，所以造成自己没有很大的信心，因此自然会感到紧张。如果自己的观点能够说服自己，那么大多情况也可以说服别人，所以好的准备是克服紧张的最大-法宝。

2. 练习次数不够

另一个造成演讲的重要原因就是练习不够。当你做了很好的准备工作之后，却没有能够非常熟练的表达这些内容，那么很可能造成演讲过程中的卡壳甚至忘词，这种担忧会在潜意识里造成你的紧张情绪，所以应该充分练习，哪怕头天不睡觉也要保证至少三遍的模拟现场的练习，而且要对每一个细

节的表达，语气，语调都要求严格，以实战的心态去练习才能获得最大效果。

3. 减少陌生感

对于陌生的人和环境，通常都会造成一定的紧张感。所以在演讲前，要提前熟悉场地的设置和设备的使用，与听众进行一些简单的沟通交流，这都会大大帮助你克服演讲时的紧张感。另外很重要一个小技巧，当演讲过程中从其他人哪里得到“冷眼”相对时，可以转向你的“熟人”，以寻求安慰和信心。

如何克服公众演讲恐惧感

很多朋友上台演讲紧张恐惧原于三个字：好面子！

究竟什么是面子？——面子其实就是面具，是一种外在的假象。

很多人就是活在别人的的眼光中，活在别人给他设计的成功模式当中，于是放不下面子，于是被社会的世俗的观念牵着鼻子走。

活在别人设计的行为模式中，你必然失去了自我，迷失了自我！

如果总是看别人的脸色来顾及自己的面子，那我们就是活在别人的世界里！好面子，必然顾及不到里子！

不到里子！

面子不等于尊严！我们要自尊、自强、自立，但是我们可以放下面子！只有现在放下面子，将来才能拥有真正的面子！

放下，是一种境界！放下，是一种大度！放下，是一种胆量！

只有放下，才能拿得起更多的东西、更重要的东西！

面子是别人给的，里子是自己争取的！争取了里子，自然也会赢得面子！要面子，不要里子；那将会永远得不到面子！

我们讲话时，可以顾及别人的面子，给别人面子，那是讲话的艺术。但是归要到底，面子也不是别人给你的，而你争取的。通过放下才能争取！今天在讲台上放下面子，在课堂上撕下面具；明天我们在人生的舞台上，才有新的面孔！

面子可以换！面子可以变！

旧的面子——是自私，是患得患失，是顾此失彼，是自我封闭，是狭隘，是固步自封，是包袱，是负担！我们要拥有新的面子——是激情，是开放，是阳光，是不怕出丑，是勇于开口，是打开心门，是用心沟通，是不怕对方嘲笑，是突破，是良驹宝马——可以快速引领我们走向成功！

不要以为你很有面子——你要清楚自己拥有的是什么样的面子：旧的包袱还是新的笑容！面不改色心不跳——装出来的面不改色心不跳，那是虚伪；心底无私心里坦荡的面不改色心不跳，那是自信真诚！所谓：君子坦荡荡，小人常戚戚！

《认识公众演讲焦虑》全文内容当前网页未完全显示，剩余内容请访问下一页查看。

克服公众演讲焦虑演讲稿三分钟篇六

大家好！

如果成功是一朵让人日思夜想的玫瑰，挫折和悲伤就是遍布周围的针刺。人们想要玫瑰，又惧怕针刺带来的痛苦。当某种精神支撑起人们的心灵，那么痛苦只是一种微弱的触感，

而替代恐惧的是更多的对完美的无限向往。这就是信念。

生命因信念而美丽。如果说，生命是一座巍巍大厦，没有信念的栋梁，它只是一堆散乱的瓦砖；生命是一条滔滔大江，没有信念的河床，它只是一片泛滥的波涛；生命是一簇熊熊篝火，没有信念的火种，它只是一堆冰冷的柴火。伟大的生命，都以信念为支柱！

信念的力量在于即使身处逆境，亦能帮忙你鼓起前进的船帆；信念的魅力在于即使遇到险运，召唤你鼓起生活的勇气；信念的伟大在于即使遭遇不幸，亦能促使你坚持崇高的心灵。

许多人在成功即将来临之前，就以松懈为结局，信念的丧失使万丈光芒的活力之火冷冷浇灭，无限光辉的前程就此结束，就连那值得骄傲的、用热血洒下的奋斗史也蒙上厚重的灰尘。人们仅有用苟延残喘的失败人生，来填补最终的空白。

信念给予我们信心、毅力、勇气，更为我们在绝境中送来更多可能，它让我们不会失败在与成功的一步之遥。

当你拥有一份信念，经得起时间的消磨，忍得过痛苦的煎熬，那么你的心灵就是开启成功的最后一把钥匙！

谢谢。

克服公众演讲焦虑演讲稿三分钟篇七

大家好！

他，总会使我感到无限的温暖；他，可以让我的心情从谷底飞上云霄；他，像我的贴身保镖，每天守护著我，不管我的心情是喜、是忧。他，是我最感恩的人——爸爸。

每当我生病时，爸爸总是在我身旁陪著我，就算工作潮水般

涌进，但他仍旧寸步不离的待在我身边；每当我伤心时，爸爸总是尽力的安慰我，就算即将要上班，他还是等到我破涕为笑才安心出门；每当我上课有不了解的地方，爸爸会回答我任何问题，哪怕夜已深，他还是会等到我全部明白之后才回房间休息；每当我赖床时，爸爸会温柔的把我叫醒，就算自己还穿着睡衣，还是会等我起床，才做完自己的事。

从小到大，我没看过爸爸情绪失控过，记忆中，爸爸永远是那么的温柔，那么的风趣，心胸是那么宽大，脸上总是挂着灿烂笑容，永远令人感到温暖。爸爸是我的超级偶像，是最感谢的人，也是我心中永远的第一名。

我知道，爸爸不断地为我付出；我知道，爸爸总是和麻雀一样忙碌；我也知道，不管我身在何处，和爸爸距离有多远，他会永远守护着我。

谢谢。