

2023年开讲啦励志演讲稿(实用8篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

开讲啦励志演讲稿篇一

有点紧张啊，确实有点紧张，不知道讲什么，很少参加这样的活动，而且面对这么多年轻人。虽然我经历了很多，可是我不知道应该怎么讲。我父母是老师，但是我从来没给人讲过课，所以真的很紧张地答应了这个邀请。

今天进来看到这么多年轻人，也让我感觉回到了年轻的时代。我从八岁开始，像这小朋友这么小就开始练体操，希望能有机会到世界赛场上为国争光，能够去争夺冠军，这是我的梦想。练了十年之后，十八岁我终于到了国家队。那时候我们出国比赛很少，1981年，我被选到国家队，作为主力去参加在莫斯科举行的世界锦标赛。我满怀信心地跟着队伍到了莫斯科，可是很不巧的是，在我赛前训练的时候，一个跳马动作落地踩到垫子边上把脚崴了。整个脚都是淤血，从脚腕黑到快接近膝盖了。那个时候距离比赛还有三天，教练员和代表团领导看到这样一个状况，就准备让候补上了，那李宁就“歇菜”了。当时我心都凉了，晚上睡不着觉。

第一天晚上真的很难受也很想不通，我到底是就这么放弃算了还是去争取？那个晚上，一直到快五点多、六点都没睡着。其实我是个很烂睡的人，但那是我人生中唯一一次这样睡不着觉。后来早上我就自己爬起来，我想我不能放弃。因为我一放弃，我就感觉我的教练就站在我的面前，从小带着我，我就想起过去曾经为这个奋斗，所付出的努力可能就不知道去哪儿了。我就跟那个大夫说，“只要让我有感觉，我就能

上场，你让我有感觉，我就一定能翻跟斗。”紧接着我就开始进行肌肉感觉训练，站立不起来的时候，我就躺在床上用脚顶那个床板，再试着往下站。一天以后我就可以站着，这样慢慢拖着走，两天以后我就可以两只脚站着这样跳。因为要提前二十四小时报名，那个时候中国队是第一次去争取团体前三名，所以压力也非常大，教练团要决定是否让我上场，我跟他们说只要给我二十四小时，我一定能够跟原来一样生猛。其实是有点吹牛吧，但是当时的状态，就是这样不想放弃，就是坚持要上，只要让我上，我一定不负众望。所以当时的代表团就开了一个会，决定要我上。

那个时候我就拿了一个大概是塑料做的一个护脚的型具，把整个脚都绑住。这个对我的帮助太大了，因为如果靠我自己去用力，肌肉毕竟受伤了用不出力，但是这一绑住，就可以带着走。这脚既不能够伸直，也不能弯太多，就这样我完成了六个项目所有的比赛，而且基本没减难度。也就是说，因为我的参加，我们最终赢了东德0.15分，我们中国团体第一次升起了国旗，在这个世界比赛中。经过这件事，我认为很多事情是要贵在坚持的，重要的在于你自己是否认定了这个目标，认定自己要去追求，只要你坚持追求你的梦想，一切皆有可能。这就是我十八岁的一个如何战胜自身困难的经历。

也许大家有兴趣想听听2008年奥运会点火这件事。2008年奥运会对整个国家来讲是非常重要的，点火是一个象征性的仪式，要表现这个国家、这个群体的精神。我第一天接到这个任务的时候，进到鸟巢一看，哇，这么高，大概四五十米，一根绳子把一个人这样吊起来，很恐怖。虽然我是练体操的，但其实我有恐高症，站高一点我的手马上就出汗、发凉。结果吊到了七八米的时候，我说下来下来我紧张。回去我就想这个问题，我到底要不要去接受这个挑战，如果做不好做不成功，那就辜负了这一个机会。

我考虑之后还是决定接受这个任务，我要去做的其实是在追求中国人的一个梦，一个崛起的梦。所以我自己下定决心，

去想办法解决自己的问题。我们每天差不多十二点以后开始训练，我就从最基本的，从地面开始，怎么样控制身体，想站起来站直，想弯下去得斜弯下去，整个身体控制我要去训练。我记得我第一次上去走一圈的时候，什么也没抓着，我下来的时候，全身的衣服都湿了，给吓出了一身汗。之后加上一个火炬，我第一次什么都做好了，结果一拿到火炬，我人倒过来了。火炬也就是一公斤多重，人就倒下去了。因为平衡点非常细，要两根细绳子。最后在四百多米这样一个漫步过程中，这手怎么样拿得动火炬？怎么样固定支撑它？为此我要去跟假肢厂联系，怎么样让我的手支撑住火炬。整个假肢做好后，只用了这一块，这一节用不到，这一节又怎么办？所以每一天，都在这一个过程中去完成。从地面到半空、到高空再到跑全，一直到最后确定能把火点着，整个小组包括特技的导演，在一起工作整整一个月。所以这个过程，还是非常非常有难度的，每一点都不能出差错。差不多一个月下来，我瘦了十斤，而且整个任务完成之后，我的腰伤因此复发了，腰椎间盘突出也被引发出来了，所以我2009年就动了个手术。

当然不管怎么样，这个过程我一直坚持下来了，在最后这个画面出来的时候，还是非常震撼的，证明张艺谋导演也是非常成功的。当时结束之后下来，火炬团队的很多人都哭了，终于完成了，这一个完美的表现，大家付出了很多。

其实体育本身来讲，能带给大家的不仅仅是一个冠军，成功或者失败，重要的是这样一种训练，你的勇气、胆魄、坚定、坚持的精神，这种动力、不放弃的想法，全部都在这个过程当中。我十几年的体校训练，即便是我不再做体育专业的工作，在今天这个生意场上，这些素质给我带来很大的帮助，让我知道面对困难应该是怎么样的，这个问题应该怎么解决，要寻找下一个目标是什么。其实我最初在做“李宁”牌的时候，也是希望体育的基因能够注入到我未来的事业当中。我记得我第一次订货会的时候，跟他们讲我的理念，讲我的产品，结果很多人都对我很赞赏，好好加油小伙子，不错，好

想法。结果大家吃完饭也就拜拜了，没有什么人订货，打击非常大。那这时候怎么办呢？我就决定我们自己做，我们在北京开了第一家李宁的店，之后我们就开始有第二家店、第三家店，之后我们有了几千家店。

最初的一步是很难迈出的，最初做的那件事，很多人是不认可的，但只要你自己认可，你一定要坚持，不要轻易放弃，因为你不知道后面有什么。有时候放弃，一辈子都没有了，如果没放弃继续往前，很多很多好事后面都跟着你来了。所以每个年轻人，只要你坚持追求你的梦想，一切皆有可能。

开讲啦励志演讲稿篇二

刚才讲到这两个香料——“030”和“719”，一般来讲，我们在座的各位朋友，大家都不太清楚。现在有一种食品，大家一定吃过，这种食品叫辣条，我不知道我们在座的各位，特别是年轻的朋友，吃没吃过辣条？吃过。那种感受好不好？好。实质上它是一种调味的面制品，那里边加了调味品或者说调味料，再具体一点，加了调味香精，当中就有刚才提到的“030”、“719”，那个量是非常非常少的，能少到什么程度呢？一吨里面可能一克都不到，“030”跟“719”应该说都是合成的。

我们产业化以后，就寻求把这个香料出口。在推广的过程中，我们发现一个问题，就是以前国外的这肉味香精，它不是用肉做的，用的是水解植物蛋白，一般是大豆蛋白，还有酵母抽提物，然后加上一些糖类的，再把它炖煮一下。当时我就觉得这个肉香味的话，应该用肉做出来最地道，用牛肉为原料做牛肉香精，用猪肉为原料做猪肉香精，用海鲜为原料做海鲜香精，并且我们凝练了一个理念叫“味料同源”。“味料同源”，中国特色肉味香精制造理念，应该说目前我们国家肉味香精生产的技术，都是用肉为原料做的，国外没有，到现在全世界也只有美国国际香料公司，跟我们国家两家的能做，并且现在世界各国主要用我们的。

这个香料，当时美国人卖给我们“719”，一公斤卖十六万，“030”一公斤卖十四万，我们做出来以后，我们卖多少？当时我们国内的厂家就跟日本谈，我们可以卖给你，多少钱呢？两万人民币，日本人很快地把这合同签了。签完合同以后告诉我们：知道美国人卖给我们多少钱吗？两万美金都不止。“030”在1988年我做出来的时候，当时的成本一公斤不超过多少？一千，一公斤不超过一千。我一个最深刻的体会是什么呢？不是落后就要挨打，是落后就要挨宰，并且宰得很厉害，不到一千块钱的成本，140倍以上的价格卖给我们。“719”的倍数就超过200倍了，所以说明一个什么问题呢？我们大家都知道，核心的技术是买不来的，一旦我们掌握了，那么我们就不会不被人欺负。

在我们国家22类食品添加剂当中，从品种来讲，应该两千三百多种，这当中食品香料有多少种呢？有一千八百七十多种。食品添加剂当中最主要的就是食品香料跟食品香精。可能大家在网上听到我们有的专家，给大家，给我们消费者出主意，说你不要到超市里去买食品，你不要到饭店里去吃饭，你在家自己做饭，这样的话你就能躲开食品添加剂了，能躲开吗？其实是躲不开。

我们大家都知道，中国老百姓讲说我们开门有几件事，有油盐酱醋茶。我们在座的年轻朋友，可能没这个感觉。现在的油一般是不哈的，我小时候的油，过一个月、两个月以后就有哈喇味的。现在为什么呢？加了抗氧剂了，抗氧化剂。盐里面有抗结块的，叫抗结剂。我们现在的盐，就是夏天再潮的话，也不结块。酱，酱油也好，醋也好，这些调味的要加防腐剂。我们要加点味精，谷氨酸钠也是食品添加剂。我曾经就遇到几个朋友问我：到底是味精好还是鸡精好？我跟大家讲，就说味精、鸡精都好，他觉得我在这里耍花招，他问说你们家用什么？我说我们家鸡精、味精都用，一般情况下，我们家还是用鸡精的。鸡精是怎么做出来的？主要用鸡肉、鸡骨头，也是通过酶解，也是通过我们炖煮做出的鸡汤为主要原料，当然这当中也要加上味精。还有的人说我现在在家

里，我喜欢烤面包，我现在用点泡打粉，泡打粉是什么？泡打粉就是膨松剂，也是食品添加剂，所以我们在家里做饭，根本就躲不开食品添加剂。我们年轻的同志时间长了，大家要嚼点口香糖，我个人觉得口香糖就等于复合食品添加剂，吐出来的是什么呢？专门有一类，22类当中的一类叫胶姆糖基础剂，所以这食品添加剂躲不开。

食品添加剂我们也没有必要躲。中国老百姓为什么这么害怕呢？因为我们中国很多人，其实不知道到底什么是食品添加剂。谈到食品添加剂，很多人可能讲，出了那么多的食品安全事件，都跟食品添加剂有关。举一个例子，当年上海的染色馒头，很多人记忆犹新，说是玉米面馒头里面没有加玉米面，加了柠檬黄、着色剂。我们国家对食品添加剂有三个规定：第一个规定，这个品种必须是我们国家允许使用的；第二个，必须在规定的使用范围之内使用，不能超范围，染色馒头这就超范围了；第三个，不能超过最大允许的使用量，或者有的不能超过它的最高残留量。

我在这里想问在座一个问题：食品添加剂有没有毒？“没有”。很好，大家都是很好的同志，都是好人啊，给我面子，对吧？但是非常遗憾地告诉大家，答错了。很多食品添加剂都是有病的，有的还是剧毒。豆腐，大家都吃过吧？卤水豆腐，很多人觉得很好吃，石膏豆腐也不错，内酯豆腐有另外的口感。豆腐是谁发明的？传说是淮南王刘安发明的，到现在2100多年了。中国人吃豆腐，有吃豆腐中毒的吗？听说过吗？没有。但是卤水有毒，卤水有剧毒！有个电影叫《白毛女》，《白毛女》当中有个主人公叫杨白劳，杨白劳是怎么死的？喝卤水死的。

我再举一个大家比较熟悉的例子——可乐，估计在座的朋友没有没喝过可乐的。可乐有酸味，酸味剂是什么呢？磷酸，食用磷酸，磷酸能喝吗？磷酸不能喝，喝磷酸跟喝硫酸是一个效果。从毒理学角度上来讲，很多是有病的，但是在食品当中不超过最大使用量，对人体就没有危害，不但没有危害，

有的对人体还是有益的。

就说这个卤水，卤水的主要成分是什么呢？氯化镁。还有一种食品当中有氯化镁，我相信在座的我们年轻的朋友，在你还不懂人事的时候，你就享受过了。我相信你们很多喝过婴幼儿配方奶粉，很多配料表当中有氯化镁，因为镁是人体必须的一种微量元素，就是说很多食品添加剂，它除了食品添加剂的功能，有的也有改善人体机能、抗氧化这方面的功能。

食品添加剂怎么样才能既提高食品的质量跟安全性，又不对人体的健康造成危害呢？只有一条，按照我们国家标准的要求来使用，不能超范围，不能超量。迄今为止，我们国家对人体健康造成伤害的食品安全事件，没有一件是合理、合法使用食品添加剂造成的，这个是客观事实。所以说讲到现在，我就想大家应该基本上可以得出这么一个结论：食品添加剂，它应该是提高食品质量，维护食品安全，提供的应该是一个正能量。

那么我们现在对食品添加剂有些误解，整个舆论环境对食品添加剂这个产业的发展，可能还有一些压力，怎么缓解这个压力？这是我们大家都要做的。如果我们每个人都能够客观公正地，以一个平常心来对待食品添加剂，我相信最终的结果就是：中国的食品质量比国外的食品质量要好，我们舌尖上的享受得到了，我们对人体的健康也维护到了。谢谢。

开讲啦励志演讲稿篇三

九十年代初，北京当时有一个口号叫“夺回古都风貌”，当时要求所有的房子要想盖的时候，不管你多高、多大，一定要加上中国的大屋顶、琉璃瓦，至少也得加一些琉璃砖贴出来的小檐口。当然业界的很多建筑师，因为刚刚开始中国的现代化的建筑的进程，他们特别不愿意这么做，被勉强地这么做，所以你可以看到今天北京城市当中，那个时期的建筑是有一些非常纠结的建筑，它的组合非常不好，建筑师是被

捆上了手脚。我实际上在每一次的这种设计当中，都在思考用独特的一种理解来做设计，而不太想再去概念型地把中国建筑的符号直接地引用在建筑上。中国太大了，文化太丰富了，在北京就有很多很多不同的地方，就应该采用不同的设计方法。在全国各地，你看到那么多丰富的自然资源和人文资源的时候，你怎么能老用一个中国的大屋顶、琉璃瓦，来说这是你心中的中国建筑？我觉得就显得太单薄。

我从2003年开始去敦煌，为什么去敦煌？敦煌这个地方大家都知道，有莫高窟，有非常辉煌的壁画。这些年发展旅游，莫高窟去的人越来越多，所以如何很好地保护这个洞窟的壁画，是非常紧迫的问题。最后要选定做一个游客中心，现在叫数字展示中心，让更多的人展示中心当中去欣赏洞窟的壁画。所以当时我们第一次去的时候是去选址、做规划。当时我印象很深，第一次到敦煌是在冬季，看到这个一望无际的沙漠、沙山，非常地震撼。在莫高窟对面的一个沙坡上，这个上面有很多零散的墓地，是历代的敦煌的守护者，他们把自己埋在这儿，去守望这份世界文化遗产，特别感人。当然我们也看到非常丰富的壁画，画的那些天国般的宫殿、那些故事、那些生活，所有这些东西对我们都是巨大的震撼。我做这件事我就希望它能够对得起这片土地，对得起敦煌，对得起这些敦煌的守护者。

所以当时做规划、选址隔了好几年，因为要非常慎重，最终还是选择了离莫高窟十五公里远，这样的一个沙漠的边缘上。我找到了一个跟我自己的价值观很有关系的方法，就是向自然学习。我们放弃了向所有的敦煌的现有的建筑学习，所以我们希望直接向沙山学习，沙山给我们的启发就是在风的吹拂下，大地像一片艺术品一样呈现出来，而且它那么地耐久，而且它随时在变化，一种永恒的感觉。同时呢我们也是觉得，哎呀，怎么能够去反映敦煌的艺术？当然我们觉得如果用画的方法去复制，那可能是画家干的，或者是装饰设计师做的，我们是建筑师，我们应该用建筑的语言去做。所以我们在塑造这个沙丘的时候特别在意它的形体的构成，要非常地流畅，

要非常地有凝重，当中还有轻巧那一面。所以当时就通过做橡皮泥，做多次的工作模型，最后找到了这样的一个解决方法。

所以当时江苏昆山当地的领导跟我说，我们那儿有个乡村，要准备做一个文博园，你有没有兴趣去看一看？他们就给我看了前期的策划，就是把村子整个迁走，然后在这儿打造一个旅游小镇，然后让游客来，希望上海的人来、南京的人来。我们说如果你要这么做，我宁肯不做我也不想这么去破坏一个乡村，所以我说能不能不拆，他们说可以。后来我们再调研的时候发现，这个地方是昆曲的故乡，就在这个村子里头有一棵大树，就是当时元代的一位昆曲的文化人叫顾阿瑛，他种下的树。当时他邀请朋友来一起唱昆曲，二十四个聚会的地点都不一样，换句话说，昆曲就发生在这个地方。我们说能不能用现代的方法，去复原这个场景的方法，让昆曲再回到这个小乡村。所以当时我们就选了几个小院子，实际上就在老百姓房子旁边，在菜地的后边的一个小院子，当时已经没有人住了，而且房子都已经倒了，我说能不能把这几个房子修起来，然后我们做成一个昆曲研习社。我们花了差不多一年多的时间，连设计带施工把它建好，在这个秋天的时候也去听了一场昆曲。

如何让文化还乡？实际上比简单地用一种形式去把一个乡村美化要重要。当时刚盖好这个房子的时候，实际上老百姓并不知道，因为他们以为就是你们又来盖一个会所啊什么，当我们一演戏的时候，老百姓特别高兴。听说最近有些小孩也在开始准备去学一学昆曲，当时我们想如果小孩学了昆曲，能够乘着船到阳澄湖边上去给城里来的游客去唱唱昆曲，我觉得这件事不仅仅是一个生计，而且文化就在这过程当中不断地复兴起来。我觉得这是一件很小的事情，因为只有不到一千平米的一个建筑，然后我们花了那么多的精力，一年多的时间。要从经济上来讲没有任何的价值，对我们来讲，我们觉得很值得。

所以说到这些，我是觉得就是反过来想一想，我们三十多年来做的事情，真正能够打动我们的我觉得就是，用这种善意，用对自然环境和文化的这种尊重、敬畏去做建筑。建筑师承载的这样的一个责任，不要忘了我们的文化基因，不要忘了我们的土地，不要为自己去做一个纪念碑。我觉得这个是我们心里面最安定的一件事情。

我前不久刚刚在韩国济州岛参加一个国际论坛，济州岛现在也有很多外边的开发商去开发，韩国的建筑师特别担心他们的文化受到商业的影响，会消失。所以我也觉得我们这样的一种忧患意识，不仅仅是我们中国人的，也是很多发展中国家大家共同面对的。所谓本土设计，应该是一个国际的语境，而不是我们中国人自圆其说的一件事情。谢谢大家！

开讲啦励志演讲稿篇四

大家好！

特别高兴今天来到《开讲啦》现场，咱们有句俗语，叫君子动口不动手，但我这个君子平时都是动手的。在舞台上呢，当然我们都是用音乐跟大家沟通。音乐，对一个人来说，它会让你的心灵有很多的感知、感受，它可以让你在看世界的时候，有更多的视角，可以感受到世界给你更多丰富的情感。我其实特别想说，没有音乐的人生是遗憾的。我真的是特别感恩我父亲，他能够让我在很小很小的时候，就接触到了音乐。我还记得在我们家里，小时候，我父亲收集了很多黑胶的唱片，七十八转的。不知道你们见过没有？唱机，你们太年轻了。那时候家里能有一个唱机，是很奢侈的事情。那个七十八转的黑胶唱片，它一面基本上只能放几分钟，不像现在的这个cd呀，或者是usb储存，可以储存很多很多东西。那时候一面只是几分钟，所以你想一个，比如说贝多芬的《d小调第九交响曲》，我记得是要这么厚一摞。我就记得我特别痴迷于去放这个唱机，我就看着这些唱片啊，柏林爱乐乐团的贝多芬，又是维也纳爱乐乐团，我就特别兴奋，听着这些

音乐的时候呢，我就觉得特别开心。这些唱片直到现在，还在我们青岛的家里放着，是我们一个非常珍贵的回忆。

我现在真的是特别幸运，能够在全世界各地，给来自于不同文化背景的，不同国家的人们来演奏，非常地开心。但是我更开心的是，我能够去把我们自己的中国的作品，能够带给全世界的观众。我觉得作为一个中国的音乐家，我们还是要要有使命感，要有责任感。我经常说，如果中国的音乐家，你不去推广自己的作品的话，谁去帮你推广。

我演奏的最多的一个曲子就是《梁祝》小提琴协奏曲，它其实完成于1958年，是探索小提琴演奏民族化的这么一个课题，然后也想西洋音乐民族化，交响音乐民族化，这么一个课题。我们在演奏它的时候，刚开始的时候会碰到很多问题，因为它是根据中国的这个五声音阶来的，越剧的唱调来的。我们这个小提琴是根据七声音阶的这个结构来设计的，所以拉外国曲子很容易，那个把位啊，各方面都是很准确的，都是很规范的。但是拉到中国曲子以后，像音准啊，跳跃的东西啊，就变得比较麻烦。而且就是说跟外国乐团演奏它，也是一个很大的挑战，因为外国的这些音乐家，他是很职业的，他拿到一个曲子，他就是看音符，所以他并不理解这个《梁祝》所要表达的意思。

我一开始去国外，演这个《梁祝》的时候挺费劲的，因为我每次都要给他讲这个故事。而且那时候吧，这个故事还不太好讲，因为它还挺复杂的嘛，那时候我这个英文也不够好，所以给他们讲很长时间，总算他们就弄懂了，懂了以后呢，他们就会表现得比较好。后来我就找到了一个窍门，我就跟他们说啊，这是一个爱情的悲剧，这是中国版的《罗密欧与朱莉叶》，这个行，他们一下就懂了。我也不用说两年同窗什么的，又要抗婚等，这个就太复杂了。但是我说有一个地方，我必须要说一下，就是化蝶。因为化蝶是《梁祝》一个重要的思想表达，对于爱情，对于自由的一种向往。那《罗密欧与朱莉叶》没化蝶啊，我说我们中国人还是比较浪漫的，

但是你还得给他们稍微讲一下，是什么呢？就说中国人对于情感的一种表达的方式，我们是比较含蓄的。祝英台喜欢梁山伯，她最多就是暗示他，对吧，也没说出来，但《罗密欧与朱莉叶》不是的，他是在阳台底下喊的，对不对。西方的这种情感的表达，是比较直接的，所以在它的音乐当中，其实也是的，而且它也是比较曲折，比较丰富的。所以你在演奏的时候呢，也相对是要比较含蓄一些，把东方人的这种唯美的情感，要把它表达得好一点。

对学习西洋音乐的人来说，这个滑音就是变得非常麻烦，这样吧，我来给你们展示一下。我问一下，你们知道滑音是什么吗？就是这么一滑，这是滑音，这就是个滑音。西方音乐，它就直接滑，但是这个《梁祝》里，它有很多种。像刚才这个，它是个小三度的滑音，跨了一个三度，有的时候它是抹音，没有三度，它只是回了一点。然后有的是从中间滑，有的是从底下滑，所以就是这个滑音啊，对于国外的音乐家，就是个很大的难题了。所以为什么很多人说，听国外这个提琴家演奏《梁祝》，觉得不中不外的，就是觉得不地道，其实最关键的问题是这个滑音。滑音他没掌握，因为他就没听过越剧，也没听过中国的音乐，他怎么知道这个滑音怎么滑，所以这个滑音，还是要教他们的。包括有两段，小提琴和大提琴的这个对话嘛，每一次排练，我都要单独跟这个大提琴家要练好多遍。他光听吧，也不能够完全掌握，也需要我告诉他，就是这些滑音啊，应该怎么做，所以这个还是非常具有戏剧效果的，一种情感的表达。

我记得陈刚老师（《梁祝》作曲家之一）曾经跟我说过，有太阳升起的地方就有华人，有华人的地方就有《梁祝》。我记得在1997年，香港回归的时候，当时我们组织了一场很大的音乐会，是在洛杉矶好莱坞碗型剧场，那是个很漂亮的剧场，依山而建，观众其实是往山坡上去的。当时这个演出，现场有差不多两万多观众，这个《梁祝》，我这个主旋律一起来，那个掌声就从半山坡，哗就滚到台前了，那在一般的音乐会上是没有的。一般音乐会，我们拉着是不能鼓掌的，

但是那时候，我觉得大家都是很自豪，听到了自己民族的非常著名的曲子，也为自己是中国人而感到骄傲。

其实现在，我们的这个社会发展得很快，我们都在求快、求变、求新，对不对。所以我们的生活方式，我们的思维方式，现在都是变得非常快，扯都扯不住。我觉得在这个时候，音乐就可以给我们一些心灵上的抚慰，让我们沉淀下来，让我们能够去更好地感受生活当中的这种美好。很多人觉得音乐，尤其是这个古典音乐，太深奥了，太高高在上了。其实古典音乐没那么高高在上，从了解它，到真正地理解它，其实你就是少了一个从陌生到接触，然后再到熟悉这么的一个过程。我们音乐家其实就应该给你们创造这个过程，希望音乐能够永远伴随着你们，也希望在今后，我能给你们带来更多美的音乐，谢谢大家。

开讲啦励志演讲稿篇五

这次“长征七号”火箭首飞的成功对我们国家未来空间实验室和空间站的建设意义非常重大。我们知道我们国家未来要建设空间实验室，再进一步发展要建设有人长期驻留的空间站，人在上面必须要有地面定期给他发射货用飞船来补给，解决吃喝的问题，还包括上面做科学实验需要的仪器设备等等。补给的话，要求火箭的运载能力必须大于十三吨。可是我们国家以前的运载火箭低轨的运载能力最大也就八吨多，要达到十三吨以上的运载能力需要新研制一些运载火箭。“长征七号”火箭就是在这样的要求下，我们从八年前开始研制的新一代运载火箭，所以这个任务是非常光荣而艰巨的。

新型运载火箭的研制，可以说是挑战极限，把工作做到极致。我们“长征七号”运载火箭捆绑了四个助推器，助推器直径是2.25米。其中助推器的上面有一个液态氧的储箱，这个液态氧的储箱壁厚最薄的地方是1.8毫米，铝合金制造的1.8毫米，比一般厚一点的纸也厚不了多少。火箭整个研制就“斤

斤计较”到这个程度，既要满足火箭在加注发射过程中的载荷，同时又要把它重量做到最轻。大家知道它里面装了多少推进剂吗？液态氧50吨！五万公斤的液态氧，就装在这么一个薄薄的1.8毫米厚的储箱里。我们火箭研制一直在挑战极限，一直在追求极致，这就是火箭研制人员的使命。

对于“长征七号”火箭，我们研制起步是从20xx年开始的，全面研制工作是从20xx年开始的，经历了8到10年的过程。火箭起飞以后，从飞行表演到最后入轨就10分钟，600秒，但底下是数以千计的研制人员花费10年的时间。这10年的功夫造就了这10分钟、600秒的成功。台上十分钟，台下十年功。

这个火箭我们给上级机关承诺□20xx年12月15日从天津港出发。为了做到这一点，我们天津公司总装车间的一百多号人员，在那三四个月每天晚上干到两三点钟以后。他们提出口号“12点之前不叫加班”——晚上12点之前不叫加班。每周工作七天，每天实际上也就是休息几个小时，第二天早上八点上班继续干。我们一天都没有拖，12月15日那天准时把产品送到了天津港，这也是相当不容易的。

我们都在天津，那天晚上做到了十二点以后。当加载人员一级一级加载，最后说加到了合格载荷时，现场一片欢声。我们中有两位，一位设计人员，一位试验人员，两个大小伙子，就在我眼前，紧张地拥抱在一起，长时间地拥抱在一起。非常的不容易。我也在现场，在没有到合格载荷之前，我的心也是提到了嗓子眼。确实是那样，大家心里知道，一旦不成功，意味着后边整个型号的研制进度会推迟多少。我们静载试验的设计负责人是一个小女孩，很年轻，姓张，叫张薇。在到合格载荷之前大家都非常紧张，到了合格载荷以后大家都非常高兴。这个小女孩当时一下就哭了，眼泪汪汪的。那种自己身上沉甸甸的责任，千斤重担实际上远远不止，是千吨的重担，就是这种感受。

发射成功以后，我们走出了发射场，到文昌海边转一转。正

好有个小店，我们研制团队的同志就在那个小店吃了顿饭。那个店老板姓梅，梅花的梅。梅老板一听说我们是“长征七号”火箭研制团队人员，非常地高兴。他跟我们说，这个火箭很神奇啊，我说怎么神奇了，他说原来说的25号晚上八点发射，你们真是做到按时发射，我说这就是我们应该做的。他说这个火箭有多重啊，我说六百吨。他说很神奇啊，把六百吨的东西一下就托起来，准确地入轨，太了不得了。他说那天发射的时候，他的小店边上坐满了人，周围有好多人进到他的店里要从海边看火箭起飞的整个过程。他的店边上有两棵椰子树，可能挡了视线，最后老板说我下决心，把两棵椰子树砍掉，让大家能够看见火箭起飞的那个时刻。火箭八点钟准时点火起飞以后，他说周围好多老百姓都在看火箭发射，大家都情不自禁地热烈鼓掌，好多人都在喊“中国万岁”。我一听梅老板这些话，也是非常感动。我们研制团队并不孤独，因为背后有一个强大的祖国，有人民在关心我们，在支持我们。所以回想起来，尽管大家这过去八年的付出很辛苦，但是看到火箭飞行成功了，还是觉得非常值得。

当然这一次，大家也非常关注我们火箭在研制过程中的技术进步，比如这次火箭研制全流程采用了数字化技术，设计、生产制造、试验，整个生产过程中没有一张图纸，都是从计算机中间的三维模型进行生产制造，进行试验验证。这使我们国家中大型火箭的研制技术水平上了一个大的台阶，和国际的水平应该是接轨了。这将来就是作为我们新一代中型火箭的基本型，以这个基本型为构型，通过模块的组合可以形成一个新一代中型火箭的系列，满足我们国家未来一二十年甚至更远的需求，可以发射更大更重的卫星。

通过“长征七号”火箭的研制，我们又带领出了一支年轻的队伍。在发射场的时候，我看了一下我们研制团队的花名册，我们整个研制团队一线的人员绝大部分年龄在30到35岁之间。他们非常幸运，赶上了一个好时代，有这个非常荣幸的机会从头到尾经历了火箭研制的全流程。我是在上世纪九十年代加入航天队伍的，当时我们也非常幸运，参加了载人航天

长征二号f火箭的研制。新一代的航天队伍是我们培养出来的，这是我们最为宝贵的一笔财富。我相信这批人员将来可以再带领新的同志把我们国家的航天技术提高到一个更高更新的水平。

开讲啦励志演讲稿篇六

结果我还是一来就哭了，我本来真的认为刚刚眼泪可以先流干净，我真的想要让你们笑，但是我其实自己讲到还是忍不住哭。

我先从我的小时候讲起好了，我是一个小公主，也是一个品学兼优的小公主，我的爸妈非常地宠爱我，所以我是集万千宠爱于一身，真的就是小公主。你们一定没有办法想象，我有多胆小，我很怕虫，各种虫我都怕，我很怕黑，我很怕鬼，最重要的是我非常怕痛。

到了瑞金医院之后，我进了急诊室，医生就把我的头发，还有衣服剪掉，然后我就被送进加护病房。我知道我爸爸、阿中、还有同事已经赶到了上海，所以我知道他们就在病房外面，我非常想见到他们。我甚至还跟医生讲，我现在想起来好好笑，我跟医生说：“医生，我好了，让我去普通病房。”因为我知道我进了普通病房，我就可以见到他们了，但是我在那四十八小时之内，没有办法见到他们。我觉得很孤单，因为很痛，痛到我完全无法入睡，我只能一直看着窗外，一直祈祷时间过快一点。

是可以听到爸爸的声音。

我还记得爸爸就坐在病房角落的左边，那边有一张椅子。然后只要我醒来了，他就会说：“萱萱，没事，爸爸在这里，没事没事。”就是用着他那个非常坚强、坚定、很雄厚的声音。所以我即使在昏沉的时候，我都听得到。那个是让我觉得可以抓住的力量，让我觉得我还活着的声音。

有时候我会做噩梦，我常常会梦到受伤的那个瞬间。我在惊醒的时候，就会放声大哭。我爸爸就在旁边安慰我，不断不断地安慰我、拥抱我。而那个时候，因为我觉得很痛，我觉得吗啡没用，一直想要按吗啡，但是医生其实不允许，因为他担心我用药过度。所以我爸爸会不断地阻止我按，然后等到我真的痛得受不了了，他就会亲手帮我按一下我的吗啡，然后我就昏睡了。

在那段期间因为我需要大量的蛋白质跟维他命，可是其实那时候痛的感觉都已经占据我的全身了，我根本就食不下咽。爸爸他就会亲手把肉切成一小块一小块，一口一口喂我吃。

有一天，我看着他切水果的背影，突然我觉得他瘦了，他瘦了一大圈。而且爸爸，他一向像军人一样很挺的背，在那秒钟也驼了。因为那个时候我的爷爷已经住院一年多了，爷爷那边不时地发出病危通知，所以爸爸是我这边、爷爷那边，两间医院两边跑。有一天我记得他边切水果边很淡淡地说：“爷爷可能差不多就这一两天了。”然后他就继续切水果，然后我就觉得很心痛，因为我想到，他爱他爸爸就跟我爱我爸爸一样，可是他的爸爸可能就这一两天了，所以我就很难过。

爸爸每天离开病房的时候都会帮我祷告，然后他那天在带领我祷告的时候，我就痛哭。因为我跟爸爸说：“你们都帮我祷告，那谁帮你祷告？”然后爸爸就说：“你爸我行的，别担心。”他真的非常坚强，而且他说到做到。

出院之后，我爸爸的坚强还一直陪伴着我。像我手部手背因为有伤，所以我需要做的复健，就是一节一节地弯我的指节，弯下去到可以握拳之后，我再用绷带把它缠起来固定住，维持五到十分钟。最困难的功课，就是我的双腿环状全毁，所以我的膝关节跟我的踝关节都需要复健。我要蹲下，跪下，当我没有办法这样做的时候，我可能是趴着，让同事帮我腿往身体压。

疤痕它是会不断增生的，所以为了抑制它的增生，我必须要穿着有一点点压力的紧度的衣服，甚至有一段时间我还戴了像蜘蛛侠一样的面罩。但是我在做复健的时候，它反而容易摩擦到，很容易因为做复健就起了水疱，就有伤口。甚至我曾经亲眼看到，我在要蹲下来的时候，从我的膝盖喷出血，就直接裂开了。

还有一个是我最不能适应的，就是我身体会不自主地抽痛，那个感觉就很像是突然有人用电击棒电你。

所以那个时候，我开始变得很沮丧、很负面，有一次我在公司复健，我耍赖了，我一直说我不想做复健，我不想做复健，然后就跟同事们聊天。我爸爸那时候就对我说：“你可以，你可以。”然后我就尖叫，我真的是用尖叫的，我说：“我不要做复健，我不想做复健。”我爸爸就真的就像军人一样地大喊说：“你，任家萱是我的女儿，所以你一定可以！”然后他逼着我跟他一起喊，说：“我任家萱，我做不到！我任家萱，我做不到！”我那个时候喊到后来，已经泣不成声了，然后我看见爸爸擦着他眼角的泪水。

虽然他这样子鼓励着我，还是没有办法阻止，我掉进了很愤怒很怨恨的深渊。我怨恨我身边每一个人，我怨恨我身边每一个没有阻止我去拍戏的人，我特别怨恨的也是我最爱的人，就是我爸爸，我甚至没有办法面对他。

hebe跟我说，她说：“我们都没有一百分的父母，可是生养育之恩，我们千万不能忘。”她就是淡淡地跟我讲了这句话，我就决定，好，我不要再逃避这个问题了。

（感恩。）

就是“感恩”这两个字，让我觉得非常刺耳。我有什么好感恩的？我一点都不感恩。所以我那时候就是当着他的面，简直就是控诉，一直控诉他、指责他，然后他什么都没有说，

也没有骂我，就是一直点头，最后的时候就说：“我知道了。”我现在想起来觉得我很不孝，我觉得那时候的我，仗着他的坚强，欺负了他的坚强。

后来当我渐渐康复了之后，我才了解到，其实我的爸爸，他的心里面比谁都痛，他比谁都不甘，可是他一定要当我的前锋，他一定要很坚强，一定要很宽容。他要告诉我，我一定要放下，要勇敢。他自己不让自己倒下，所以我没有任何理由放弃，真的很谢谢爸爸。

坐着。甚至我还做了一件，我受伤以前想都没想到的事情，就是我跑了十公里，我参加十公里的马拉松。你看，我真得很爱哭，跑完也要哭。你看我爸爸，我有说过他犯规，他竟然在中间给我惊喜，然后我看到他的时候，就又痛哭。这是我受伤前，没有想过自己可以完成的事情。然后有一次我在工作的时候，拍照的时候，合作很久的摄影师跟我说“selina回来了。”然后那天我也好兴奋。

我觉得这段过程我学到了很多，也想跟大家分享，我希望你们不用经历这些，就可以学会我学会的。我很珍惜生命，很享受当下，我把握每一个跟我家人、我同事、我姐妹、我老公、我的小狗，我把握每一个跟他们相处的时刻，我觉得我好幸福好开心。

（好。）

最后呢，我要特别地说，我要说一声谢谢。因为我知道，在我受伤那段期间，我让很多人担心了。而且不止是我的歌迷朋友，很多来自四面八方的，我认识的不认识的人，你们都给我好多好多的祝福。我相信吸引力法则，我深信是因为你们让我走过鬼门关，让我可以逃过死劫，让我可以走到现在，所以我要非常真心地对你们说声“谢谢”。

开讲啦励志演讲稿篇七

上一次下面的同学刚刚大学毕业，所以我讲的题目是读书永无毕业。你其它可以毕业，读书不能够毕业，要一直读下去。那么今天讲什么呢，我想讲讲我这几年，我自己读书的一点体会，包括读纸质的书，读电子书，读这个社会的书，过程中的一些思考。我就想谈谈，对传统文化传承的一些看法。

我把传跟承分为两个概念，传我认为就是使它保存、流传；承，那就是要使它延续、继承，这两个不同的概念，给我们提出了不同的任务，我们也应该采取不同的态度。对于传，我认为是无条件的、绝对的，我们要尽我们的可能把前人留下来的精神的、物质的文化，这些遗产都要在我们这一代，尽可能把它完整地保存下来。如果我们再不自觉地保存的话，它们很可能就在我们这一代人里面，它就绝了。不要去区分它到底是有用还是无用，先进还是落后，没有必要，有的时候你争论它该不该保存的过程中间，可能这个老建筑就倒塌了；这个文化的`人，可能就已经去世了，或者已经丧失了再传的能力了。不争论，保存下来。

还有一些可能是古代人他们一种生存智慧，我们可能一时不理解的，你真把它毁灭了，或者任由它自生自灭，那么等你意识到的时候，也许已经没有办法再深入了解研究，更谈不上能够继承弘扬了。比如辛亥革命以后，中国就宣布废除原来的农历，完全实行公历。但是我们慢慢发现中国的农历并不是当时反对它的人说的是阴历，它是一种阴阳合历。特别是其中的二十四个节气，它是非常好地使中国那么多的农民能够把握住生产跟生存的节奏，这是一种古人生存的智慧。中国以这么小的比例的耕地养活这么多人口，那么其实很大程度上，在两千多年前形成的这二十四节气，这样的一种生存智慧是有关的。所以大家知道，最近这已经列为世界非物质文化遗产，还有很多我们可能今天还认为是一种迷信，一种不好的习俗，也许它包含了当时的人，他们在特殊的条件下这样一种生存的智慧，那我们不妨把它留下来以后慢慢地

研究。

那么这几年，又需要重新讲孝了。我看有的农村里面，把二十四孝图都重新放上去了。那这个孝里面，有些就是今天看来很可笑的。老人生了病，自己割块肉给他煮了吃了，就算你的心完全是好的，那么今天现在我们也明白人的肉不能治病的。那个冰里面，冬天，老人要吃鱼了，他躺在冰上说让冰融化然后鱼就出来，这也是，你浇点开水也可以嘛！对吧！你说这个人，这宣扬什么呢？宣扬这个，这叫孝？这些二十四孝里面的糟粕部分，模仿也没用的。还有的今天讲孝，叫小孩子穿一个汉服啊，跪着磕头啊，但是起什么作用呢？所以我这几年，特别我接触研究中国人口史，我慢慢体会到了，孝的本质不是那些表面文章，孝的实质就是要一代一代的人，为家族、民族、社会的繁衍、延续，做出贡献。为什么中华民族，特别它的主体民族汉族，今天在世界上还是人口最多的民族呢？孝的观念，起的作用是不容否认的。所以你看从春秋战国时候，很多流传下来的故事，包括《赵氏孤儿》，那保存一个家族的后代，这是很神圣的事情，它对我们中华民族的绵延的确是起了非常大的作用。到了今天，孝的本质变了没有呢？我觉得没有变。

我们看看，以前我们年轻的时候，只是知道发达国家他们开始晚婚了，不结婚了，不愿生孩子了。现在呢，连亚洲这些原来的传统国家现在也面临这个任务了，日本已经严重到人口下降，有人说将来到哪一天，如果现在这个人口下降不改变，日本人都要消失了。我们知道日本的内阁，专门有一个部叫少子化的对策部，对付什么？孩子生得少要想办法，但对付这么多年，好像没有改变这个事实。最近一次日本高考，已经很多学校招不到学生了。这是个世界性的难题。那么中国呢，我们也碰到这个难题了，最典型的是上海，上海的户籍人口，不包括现在在外面新来的，户籍人口是连续出现负增长。也就是上海的户籍人口，每年生的少、死的多，老龄化问题也非常严重。那么到现在政府放开二胎，大得人心，但是结果怎么样呢？并没有出现有些人想象放开以后的所谓的

井喷，什么原因呢？大家都在计算生孩子的代价。所以我就想到我们这个孝道，今天有没有作用？我认为有的，保证这个民族，这个国家人口繁衍。如果我们真的这样做了，我想我们中国的传统文化，它就可以解决当代世界上，面临的这个难题。

那我这样讲这个孝道是不是就没有糟粕，没有需要扬弃的呢？也有的，比如说古代讲的不孝有三，无后为大，这个后是不包括女孩子的，男尊女卑，这个就是糟粕。这个部分，我们今天讲的，那应该是男女平等的，我们讲的后包括女性，所以我想，我这是举的孝这个例子，其它我们今天，我们讲，如果说继承传统文化，我想都应该把它具体化，而不是停留在口头上，停留在盲目地颂扬。如果我们把传统文化，放在古代一个真实的社会场景下面来认识它的本质，它真正起的作用，这样我们才有可能真正做到承，在我们这代人里面有选择性地，进行合情合理地创新、转换，那么这样的传统文化，就能成为我们今天文化的一部分，融入到我们的生活，并且通过我们传给子孙后代，使它在中国、在世界永远地发挥它的积极的作用。谢谢各位，谢谢大家。

开讲啦励志演讲稿篇八

我们北京有一个建筑叫鼓楼，过新年的时候就会找人来敲钟，在零点的时候。

20xx年12月31号的时候，有人就找我说：郑渊洁，你可不可以去参加敲这个钟？我就去了，在那等着，后边儿有个人拍了我一下，说你真是郑渊洁吗？我说是啊。我就回头一看，他说我从小看你的书，也就挺激动的就跟我握手，我说：拜托，你比我还老啊看上去。

他看上去非常老，他是一个演员，他是陈建斌，他演皇上把自己演老了。我说你这么老的人，小时候怎么会看我的书呢，他说他是在乌鲁木齐长大的，然后上到初一的时候第一次接

触我的《童话大王》杂志，从那一刻我就一个感觉，我实在写作写得时间很长了。

我是1977年开始写作的，1978年开始写童话。

在1983年的时候，我生了郑亚旗，到1984年他就会走路了，那个时候我当工人，住在一个工厂的筒子楼里边，所有人做饭都要在楼道里面在自己的门口，架着那个煤气灶，都是用煤气罐，那郑亚旗第一次走路，蹒跚前行的时候，然后我就站在他的后面很担心。

我以前住筒子楼没有觉得不适应，因为我当工人就是这么住过来的。但是当看到自己的孩子在走路的时候，两边都是那种高压锅，滋滋滋冒着气，跟炸弹似的，还有油锅，我就觉得自己好像不是一个好爸爸，我就想改变，我想我的孩子不可以在这样的环境下长大。

1984年的时候我在不同的16个报刊上写《皮皮*和*西西》的连载，所以后来回家我就想，什么情况下这个杂志的发行量上去，就是我一个人的功劳。

那我想只有一件事，就是这个杂志上只登我一个人的作品。如果这个发行量上去了那就全是我的功劳，我就可以跟出版商讨价还价了。这样呢，在我的努力下，1985年《童话大王》杂志就创刊了。因为那个时候有的媒体给我起了一个绰号叫“童话大王”。所以我们就把这本杂志命名为《童话大王》。

两年以后它的印数就超过了100万（册），签合同的时候我就会跟对方说，我不要稿费，他们说公益呀，慈善呀。我说我要版税，他们说啥叫版税，我说这个非常科学，因为印数大，那么你们拿得多，我也拿得多，如果印数少，你们拿得少，我也拿得少。一荣俱荣，一损俱损。他们说那想想也挺科学的，然后这个合同就这么签了。

说到这我就插进来一句话，要尽早获得财务自由。什么叫财务自由呢，就是从现在开始你躺在床上什么都不干了，你现有生活水平能继续保留一直延续到你的下一代，这就是财务自由。有了财务自由以后你嗓子里一定要有一句话，这件事情你应该在35岁之前必须具备，这句话就是，对不起先生们我不伺候了。

我每天必须写6000字才能维持这个刊物的运转，那后来我就发现一件事情，我爸爸起床特别早，四点多钟他就看书写字。后来我想，我早晨四点半起床，对吧。然后我写到六点半，我可以写6000字，那这样把一天的事情干完以后我很轻松啊，无论如何这个《开讲啦》不会四点半录，对吧？如果他邀请我的话我就可以说，可以随便啊，反正我今天写完了。

那么我就从1986年左右的时间，就是每天早上四点半起床，写到六点半，写6000字。一直到今天，天天如此。我觉得早晨把所有的，今天一天的事情干完了以后非常轻松。我就是全世界最闲的人。有时候说郑渊洁你一个人写一本杂志写了30年，你肯定是最忙的人，可我真的是最闲的人。

今天由于时间关系就结束了，谢谢大家。