

无愧自己演讲稿 做自己演讲稿(汇总7篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

无愧自己演讲稿篇一

西方有句谚语“you have to be first”best or different“你只能是最好的，或是与众不同的。世界是丰富多彩的，人生也是这样。每个人都拥有不同的人生，唯有做最好的自己，才会让生命闪光。

正因为有了花儿，这世界才变得芬芳；正因为有了鸟儿，天空才学会歌唱；正因为有了风儿，柳枝才学会舞蹈；正因为有了树儿，炎夏里才有了荫凉。每件事物，在世界上都有着不同的位置，人，也是这样。也许，你不曾拥有出众的外表，也许，你不曾拥有敏捷的头脑，也许，你不曾拥有惊人的智慧，但是，要记住，你就是你，你在这世界上独一无二的存在着。要相信，“天生我材必有用”，要相信，你存在，就是一个奇迹！

没有什么是不可能的，只有自己不愿意做的。感动中国的人物山东籍翟墨，一名画家，从无驾船技术，但他成为中国环球航海第一人。天津籍退役残疾运动员李成刚，为弘扬奥林匹克精神，只有单臂独腿的他，完成了健全人都不敢做的横渡长江的壮举。北京籍无臂男孩刘伟，用双脚弹出惊世骇俗的钢琴音，奏出了生命的最强音。他说得多好，“要么精彩地活着，要么干脆死掉”。他们的生命是弱小的，但他们又是最强大的，因为他们让生命过得充实，他们活出了光彩！活出了意义！活出了他们自己！

有人总抱怨作业多、任务重、压力大，我们的肩膀很稚嫩，我们是人……与其这样抱怨客观、怠慢自己，不如试着像那些人一样做命运的主宰，学会努力与勤奋，学会忠诚与担当，学会满怀激情与心怀感恩，做最好的在自己，让自己无可取代！

是颗小小的石头，就不要去羡慕大山的巍峨，因为一颗小小的雨花石，也能铺成星光大道。是棵柔弱的小草，就不要羡慕大树繁多的绿叶，因为小小的青草，也能见证大地的春天。相信自己：不是不能，而是不为！

你要相信，你是这世界上伟大的一员，你会让这个世界上因为多了一个你，而变得更加精彩。

珍惜你所拥有的吧！把上帝给予你的一切都变成财富，做最好的你，还等什么？是颗星星，就尽情的闪光吧！

有位哲人曾说过：“如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星，决定成败的不是尺寸的大小，而在于每天都要做一个最好的自己。”做最好的自己，就是要让自己的今天比昨天做得好，明天要比今天做得好，天天都在做最好的自己。

我认为，我们每一们盐业人都要做最好的自己，首先要学会自我反省和自我解放，看清了专营体制变化的形势，认清改革的必要性和紧迫性，转变过去“等、靠、要”的观念，促使自己尽快转变思想作风，尽心尽职地做好本职工作。

多年来，我时时告诫自己要发扬一颗螺丝钉的精神，兢兢业业，任劳任怨，以百倍的信心和激情投入工作，力争工作好每一件事，生活好每一天，每一天都做自己的最好。为了更好的掌控和稳定马鞍山盐业市场，我认真做好市场调研，建立片区全面详细的客户资料库及购销台账，对各类盐品和非盐品的销售实行事先、事中、事后控制及管理，实行24小时

的客户服务，配送的每日运行和网络业务流程提供了信息平台。切实将现在的单纯送货转变为真正的市场营销，这样既提高了服务质量，又节约了配送的成本费用。我真诚与客户沟通，全面为客户服务。以情感人，以利系人，建立起稳定的业务关系，赢得客户的一致好评。

盐业体制的改革已成为必然的趋势，改革的结果必然使盐业迈入更加激烈的市场竞争，“赢得了客户，就赢得了市场”，这是现代企业经营管理的秘籍。所以我们每一位盐业人必须从现在做起，从自我做起，只有我们每一位盐业人都行动起来，才能建立起完善的销售网络。

做最好的自己，我们盐业人要加快盐业网络建设，更新营销方式，全面改造传统的经营方式、业务流程、管理体制和组织结构，建设符合市场经济要求的食盐网络建设体系，物流配送体系，信息网络体系等，才能在改革中抵御市场风险，提升盐业的市场竞争力，也才能立于不败之地。

做最好的自己，我们不仅要敬业还要乐业。我们要摒弃那些为钱而工作、为老板而工作的错误想法。工作着是美丽的，奉献者是快乐的。工作的美丽并不在于获得了多少报酬，而在于体现了自己的人生价值；奉献者的快乐并不在于吃了多少亏，而在于用自己的智慧和汗水为企业、为社会做了多少有益的事情。

《读者》中有一个故事：一位本领高超的木匠，因为年事已高，他告诉他的老板：他要离开建筑业，退休后好好享受生活。老板实在是舍不得他的离去，所以希望他能在离开前再盖一栋高品质的房子。木匠欣然答应了，不过令人遗憾的是，这一次他并没有用心，他草草地用劣质的材料就把这间屋盖好了。房子落成后，老板把大门的钥匙交给这个木匠说：“这就是你的房子了，是我送给你的礼物！”木匠实在是太懊恼了。因为如果他知道这间房子是他自己的，他一定会用最好的木材，用最精致的工艺来把它盖好。其实我们每一

天的工作正是在做的自己活儿，归根结底都是在准备为自己的事业和生活建造一间房子。如果我们不愿意付出百倍的辛劳，不愿意以饱满的热情来工作，那么最后，我们也只能住进自己为自己建造的最后的也是最粗糙的“房子”里。

20xx年全省盐业先进个人——灵璧县徐桂兰同志的先进事迹也是个有力的证明，她用她的行动向我们诠释用心服务，做最好的自己，敬业乐业的人生真谛。

同仁们，任何一个成功者的背后都有一个咬着牙根的灵魂，只有踏踏实实的今天，才有红红火火的明天。我们今天在事关企业生死存亡的改革的关键时刻，我们不能再游移不前，摇摆不定，我们必须反躬自省，坚定信念，干净彻底的铲除工作中避重就轻、敷衍塞责、得过且过甚至是心死神亡的态度，在省总公司的带领下，我们要讲团结，能战斗，敢吃苦，提前行动，永不懈怠，每天做一个最好的自己；我们要自我改革，自我扬弃，充满信心，下定决心，在涅盘中得到升华。我们要相信自己，相信我们的企业，在经历一番风雨跋涉之后，必能创造一片灿烂的晴空。

做最好的自己，我们还要不断地充实自己，决不让自己虚度光阴。我们要有踏实的工作作风，渊博的专业知识，厚德的品格储备等等。滴水足以穿石，我们每一天的努力，哪怕只是一个小小的动作，持之以恒，都将是明日事业成功的基础。所有一些一毫的努力，所有一点一滴的耕耘，所有一分一秒的奉献，在时光的沙漏里过滤后，集取的成果将是掷地有声，众人艳羡的希望之花、成功之果。

生活在和谐中的社会主义中国，工作在奋进中的安徽盐业群体，作为一名盐业配送员工，我深感自己很幸福、很满足！让我们都来做最好的自己，让今天的我们比昨天的更出色，让我们的明天比的'今天更值得期待！

阳光总在风雨后……我期待我们盐业体制改革的成功和盐业

发展的辉煌。做最好的自己，做最好的盐业人。

无愧自己演讲稿篇二

十一年前我带着青涩走出校园，走上工作岗位。从那天开始我就一直被惊喜、佩服、感动包围着。她们有的像金，刚正挺立；有的像木，充实深刻；有的像水，灵活随和；有的像火，热情诚挚；有的像土，本色朴实。不论像什么，他们都有一个共同的特点，那就是“师德表天地，爱心育英才”！

大家一定知道感动中国人物——伯塘中学教师王茂华吧。

有人说那是平民的壮举，有人说那是英雄的情怀，而我说那是师德力量的彰显！

一场灾难就这样突如其来。

此时，伯塘中学教师王茂华刚来到岳父家。正站在家门口，逗着7个月大的女儿玩，突然看到几米外邻居家冒出浓烟。他一边大声呼喊救人，一边冲进邻居家。房内火苗翻滚，浓烟呛人。王茂华弯腰一手抱住一个孩子飞快地冲了出来。放下孩子转身又冲了进去。火势越来越大，王茂华的头发、衣服全被烧着了。他和岳父先后救出五个孩子。

但，更大的灾难降临了。大火引燃了两辆摩托车之后，又引爆了液化气罐，“嘭”“嘭”“嘭”连续3声巨响，一团火焰迅速将王茂华包围，一股巨大的气浪将他掀至屋外数米之处。屋前路边的行道树立即被烧得焦黄，马路对面房屋的玻璃被震得哗哗掉下，床上的被子也被飞溅的火星点燃。

王茂华被抛至右边几米外的行道树前，他趴在地上，除了还在燃烧的皮带、皮鞋跟与皮肤粘在一起，他的头发和衣服几乎被烧光，身上的皮肉都烧得吱吱作响。村民捡起一块布，扑打王茂华身上的火。没想到，打一下就脱一层皮，打一下

又脱一层皮，皮粘着布，像撕纸一样撕落下来。在与死神顽强搏斗了43天之后，27岁的王茂华还是离开了他深爱着的这个世界。

而我的耳畔还萦绕着他的话语：

当他从昏迷中苏醒过来说的第一句话是：最后那个孩子怎样了？

当媒体争相报道他英雄事迹的时候说的是：我的一个小小的举动，竟然能引起那么多人的关注。

当有人提及他的学生的时候，他说：我想上课。

王茂华他再也不能给心爱的学生们上课了，但他的身影却永远刻在学生们的心中。一个学生在日记中这样写道：王老师，您就这样突然的离我们而去了，但您却用生命给我们上了最后一堂课。

王茂华，他火光中的身影，映照的是人生最壮丽的弧线；绽放出了生命最美丽的光芒；彰显的是崇高的师德。古人说：“经师易求，人师难得。”从育人角度看，还有什么比高尚的品质更具教育力量呢？可以说，教师高尚的人格是师德的根本。

这样的师德惊天地泣鬼神，不过师德更多植根于普通的、具体的、甚至是有些琐碎的职业生活。用大爱作小事，是教育事业最真实的写照！

无数平凡日子里一个温暖的微笑，一个信任的眼神，一个关心的动作，一个欣慰的表情，学生面对挫折时不失时机的鼓励，学生面对成功时饱含善意的提醒，点点滴滴都折射出教育博大的爱。

我的一个学生张明爱迟到，每次总是迟到一两分钟，而且一副满不在乎的样子。多次提醒要按时到校没起一点效果。一天已经上课五六分钟了，他的座位还空着，我有些担心，就跑到走廊给他妈妈打电话，刚拨通电话就看见他不紧不慢的过来了，我悬着的一颗心落了下来。张明好像看出我的焦急，有点顽皮的问：“老师，你担心我啊？”我说“是啊，现在车这么多，你又骑自行车，来了就好，快去上课。以后别迟到了。”这个学生没再说什么坐到座位上，奇怪的是从此再也不迟到了。有一天，张明妈妈给我打电话说那天孩子放学回来问：“妈妈，我上学骑车过好几个路口，您担心我吗？”他妈妈说：“都这么大了，还担心什么。”张明沉默了一会，忽然说：“我们孙老师担心。”当晚，他给自己上了两个闹钟。放下电话的我，眼睛湿润，心里暖暖的，我不知道，我不经意的爱的表达，竟能成为孩子成长的动力。

源自生活的爱，发自内心的关心，这不就是师德的外在体现吗？在感动之余更加坚信“不是槌的打击，乃是水的载歌载舞，使得鹅卵石臻于完美”，学生的成长在我的心里埋下了一颗美丽的种子，那就是每一朵花都有绽放的理由，每一株草都有泛绿的时候，只要充满爱，野百合也会散发诱人的芬芳！

朋友们，教师的爱是滴滴甘露，即使枯萎的心灵也能苏醒；教师的爱是融融春风，即使冰冷的感情也会消融，而只有把学生当作平等的人，自主的人，才会产生爱的情感；只有把学生的成长、自己的事业和发自内心的爱紧密相连时，才会有崇高的师德；有师德才有信任的目光，有师德才有希望，有师德的教育才造就优秀的一代代！

朋友们，说到这，我环顾会场心潮澎湃，因为我看见了许许多多亲爱的老师和教育工作者，你们憔悴的面容后有飞扬的神采，你们平凡的话语中有神奇的力量，你们清贫的生活里有骄人的财富。

我爱你们，我更爱你们为之执着奉献的事业。我愿像你们那样，用慈爱呵护纯真；用智慧孕育成长；用真诚开启心灵；用希冀放飞理想；师德表天地，爱心育英才！

无愧自己演讲稿篇三

各位老师，各位同学，大家好，我是 20 班的。今天我要演讲的主题是《爱自己》。

爱自己，不是只把自己放在生活的中心，让周围的人围绕着自己；爱自己，不是在心里只有自己的利益，不考虑周围人的感受。而今天我要给大家讲的是，要在爱他人的基础上，爱自己。

相信大家在自己成长的过程中，总会出现这么一些人，我们会因为他们的快乐而欢笑，会因为他们的悲伤而难过，他们可能是我们的家人 爱人 朋友，但最终归类，他们都属于是我们深爱的人。

一个生命的孕育凝聚着许多人的期待和关爱，不知道大家有没有想过，我们的一举一动也会牵动一些人的心，他们也会因为我们的快乐而欢笑，也会因为我们的悲伤而难过，那是因为，这些人也同样深爱着我们。

我们的一生背负着爱与责任，我们的爱给了那些我们深爱的人，我们的责任就是回报那些深爱我们的人，而这一切责任的基础，就是爱自己。为了他们，我们保重自己的身体，为了他们，我们锻炼自己的内心，为了他们，我们更应该关爱自己。身体是革命的本钱，也享受爱与被爱的资本，一个连自己都不爱的人，还拿什么来爱别人，你可知道，在这些人眼里，你的健康 快乐和幸福比什么都重要，只有我们自己健康 快乐和幸福才有能力让我们深爱的人更加健康，更加快乐，更加幸福。

所以，在这里我想提醒大家，为了那些深爱我们的人和我们深爱的人，请记住，一定要学会，爱自己！

无愧自己演讲稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目是：我爱自己的职业。

我从事教师这个职业已经有十余年了。这些年里我哭过，笑过，抱怨过，也满足过。现在我要骄傲地说一句：我爱自己的职业。

是教师这个职业改变了我。以前，我特别腼腆，虽然常常在宿舍里高谈阔论，可面对的人一多，我说话就没有底气了。记得有一次，班主任老师让我给全班同学讲一道物理化学题。我准备得挺充分的，可一旦站到讲台上，望着那些熟悉的面孔，我的脸一下子红了，怎么也张不开嘴。只好转身往黑板上抄题、写答案。写完一看，我的真难看。于是，还没等同学们完全看明白，我就把那道题擦掉了。后来物理化学考试时，正好有那道题。好几个同学埋怨我，为什么不讲，还擦得那么快。为此，我也懊恼了好几天，觉得自己不是当老师的料。经过多年的磨练，现在，我已经能当着五十多位陌生的家长有条不紊地发表自己的意见了。这是多么可喜的改变啊！我想，如果我不当教师，恐怕我还会一直腼腆下去的。

教师这一职业促使我不断地学习，不断地提高。以前人们常说，要给学生一杯水，自己得有一桶水。但时代在发展，知识在不断地更新，现在是要给学生一杯水，自己得是长流水。为了搞好教学工作，我放弃了自己心爱的小说，转而投入到备课、查资料、看教育杂志上。现在我的看书，已经不是为了消遣，而是成了工作的必需。我感谢教师这个职业让我不断地提高自己。

教师这个职业还让我认识了那么多可爱的孩子。我曾在《读者》上看到过这样一段话：教书有许多芬芳的报酬，给付“薪资”的老板是孩子。他们24小时营业，全年无休，而且年纪愈小的愈慷慨，随时随地不计工作现况，任意“支付”。对这段话我深有同感。当孩子们叫我老师时，当他们毕业几年后仍来看我，并在贺卡上署名“您永远的学生”时……我感到自己真是太幸福了。它让我觉得我所有的烦恼都是微不足道的，我所付出的一切都是值得的。

我爱自己的职业。今后，我将尽全力去做好它，不管遇到什么样的坎坷，我都会挺过来的，因为教师这个职业也教会了我——坚强！

谢谢大家！

无愧自己演讲稿篇五

演讲这种事情我是十分喜欢参加的，但喜欢参加与能完成好是两回事，所以大家凑合听吧。

“对，我听说了你要升旗演讲。”

“不是那个，我要在班里演讲。”

这个故事不光是为了活跃一下气氛，也是为了引出我今天的主题“做自己”。这句话听起来简单做起来却并不容易，试想一下要是让我们写一篇学习计划那我们可能就会写“我要以英俊聪明伟大正义的当代阳光高中生格小贱同学为榜样努力学习，听着别劲吧，但要把名字改为明年高考状元的名字是不是很搭呀，虽然这很有可能还是我的名字。所以说不要学习他人，做自己吧，因为我们每个人都是一个奇迹。如果每个人是一本书那么请不要做自己父母的后传。也不要做你儿女的前传，更不要做那些被部分人认为榜样的外传，做自己的自传吧。努力使自己成为一个全新系列的第一部。

各位不要放弃因为只要心脏的搏动还没有停止我们就从未彻底失败，不要畏惧前方的荆棘因为它们是在为你阻挡那些妄图效仿你的人，不要怀疑你的梦想因为未攀登过的高山常常被神秘的乌云所笼罩，不要畏惧别人的嘲笑与诅咒，他们是惧怕你的光芒射入他们混沌的内心。

我们现在痛苦悲伤，我们现在被黑暗笼罩我们现在蜷缩在角落遍体鳞伤，朋友，请忍受住吧，让我们用不屈的精神与天地角逐，让我们顽强的斗志与魔鬼抗争，让我们的希望之火照亮通往未来的道路，站起来抬起头我们注定成功，大跨步向前走，未来向我们招手，我们是我们自传的作者，我们是我们自己的主人，我们是捍卫我们梦想的战士，我们是未来的一切，因为我们是我们自己，世界因我们而不同。

无愧自己演讲稿篇六

大家好，我是上海市卫生学校17届药学1班的何绪言，今天我要演讲的题目是：别放弃，做最真的自己。

青春期是有梦有骄傲的时期，我们因为梦而努力，我们为骄傲而前行。相信许多人对于男生的印象都是，运动场上的明星，挥洒汗水，充满活力，青春帅气的形象。但对于我来说，许多人在和我相处时，他们对男生的刻板印象相反让我非常困扰，因为我无论是从长相，以及我的兴趣爱好，无论怎么看都不像同龄的男生。别的男生喜欢踢足球，打篮球，每天总是大汗淋漓的从运动场上下来，平时喜欢玩游戏。而我却不一样，我喜欢在舞台上放声歌唱，载歌载舞，整天在舞台上和舞台后忙碌着，平时喜欢读书学习。尽管有许多人喜欢我的表演，但因为我经常穿着花哨的演出服出入于学校之中，也因此不免有些人“看不惯”。有些人会告诉我说：“足球不踢，篮球不打，是男人吗？”，“他什么都不玩，就只会学习。”面对这些流言蜚语，起初我非常在意，因为我的特长和别的男生有所不同，就因此而否定我，对此我绝对不能够容忍。但不仅尽如人意的是，那时的我刚刚步入青春期，

一场“浩劫”，使我曾一度陷入迷惘和无助。

刚刚步入青春期的时候，男生的生理上开始进入变声期，我逐渐发现，我的声音变得沙哑了，唱歌会出现失声和走音，无论怎样努力，还是用药治疗，都无济于事。虽说这是正常的生理变化，而正是因为变声，我的指导老师把我劝离了学校的合唱队，原来和我搭档的歌友们，同学们也开始渐渐的疏远我，那个时候每当我请求老师说：“能不能再给我一次机会让我回到合唱队吧。”老师的回答是：“你的声音已经不适合再唱歌了。”每当我和曾经的歌友们商量去参加歌唱比赛，她们会说：“就你现在的嗓音，就算去参赛也只不过是给我们拖后腿罢了。”听到这些话的时候，我的内心五味杂陈，现在回想起来，依然是心里一阵阵的刺痛，那时候，很多人说我不合群，说我什么都不会做，现在既不能在舞台上一展歌喉，又不会和同学们打成一片。那时的我甚至开始厌恶青春，我的成长让我失去的太多。

那时，因为变声，我没有办法放声歌唱，而且我除唱歌之外，也几乎一无所长，我也第一次感受到了一种孤独无助，不被理解的滋味，就当我意志消沉，日趋堕落的时候，我的父亲对我伸出了援手：“如果说现在让你放弃唱歌，你会选择放弃吗？”。听到这句话，我不耐烦的说：“我真的不该唱歌，因为这样的我根本就不像一个男生。”“不，错了，你是何绪言，不爱唱歌的何绪言根本就不是何绪言，你怎么就不敢面对最真实的自己呢？”听到这里，我似乎明白了些什么，原来一直以来我一直被他人的刻板印象束缚着，在别人的刻板印象的驱使下，我开始忘却最真实的自己，在成长之路上，一旦无法唱歌，就让我变得日渐堕落和失落，让我无所适从。最真实的何绪言是热爱音乐，热爱歌唱的何绪言，或许那时的我没法歌唱，但是就并不代表我再也无法唱歌了，我就是我，我是何绪言，无论他人看法如何，我都会坚持做最真实的自己。我想了很久，我慢慢抬起头对我的父亲说道：“父亲，我不能，也无法放弃唱歌。”从那以后，我开始保护我的嗓子，在业余时间一直都去专业音乐学习班旁听，也一直

都在坚持练声和调整声线。我在等待着，有一天，我能够重返舞台，能够重拾信心，重新拿起话筒，放生歌唱。我坚持着，一直都没有放弃，终于，三年青春时光过去了，我现在的声音变得稳定而雄厚。现在的我，终于再次重返舞台，再一次找回了骄傲。

其实有些人说，为什么我身边的人和我格格不入，为什么我总觉得别人处处针对我，做最真实的自己好难。其实，那些都是别人的刻板印象在作祟，我们完全不必在意，更不要因为别人的看法，而轻易的放弃最真实的自己，别人的看法并不重要，重要的是你想做怎样的自己，是最真实的自己？还是建立在别人的想法之上的虚伪的自己？其实只要多一点耐心和恒心，不要放弃，做最真实的自己。

无愧自己演讲稿篇七

也许你此时很幸福，也许此时你很难过，也许此你很迷茫，也许此时你很纠结，也许此是你很……你失去了对生活的兴趣，但是都请爱上生活，就像爱你的恋人一样去爱她！

我们每一个人一开始都是正正方方的一个方块，最后都被社会这个模子给消去了棱角，最后变成了圆，但是这是社会的选择：当你想放弃的时候想想你则呢么坚持到这里，坚持很难，放弃却仅仅只需要一瞬间；生活就是这样，就像一杯茶，苦事暂时的，会苦上一阵子，但是请相信不会苦上一辈子。

你要相信温暖，美好，信任，尊严，坚强这些老掉牙的字眼。不要颓废，空虚，迷茫，糟践自己，伤害别人。不要认同那些伪装的酷和另类。他们是无事可做的人找出来放任自己无事可做的借口。真正的酷是在内心。你要有强大的内心。要有任凭时间流逝，不会磨折和屈服的信念。

给自己一个远大的前程和目标。记得常常仰望天空。记住仰望天空的时候也看看脚下。

照镜子的时候，一定要微笑，跟自己说，我可以，我能行！

要运动，要健康，不懒惰，不吸烟。不要晚睡晚起。

爱物质，适当地。永远知道精神更重要。比那些名表，名牌，时装，更加美丽的是你自己。

被朋友伤害了的时候，别怀疑友情，但提防背叛你的人。原谅，但并不遗忘。

做人存几分天真童心，对朋友保持一些侠义之情。

无论什么时候都不要作践自己，就算再伤心，再无助，再孤独，要学会爱自己！不会爱自己怎么可能去爱别人那！当你自己学会爱自己的时候，你才有资格可以去爱他人，一个真正爱自己的人，就会爱他人，因为爱他人才能爱自己；当有一天你需要知道谁是最优秀的，你不要告诉别人你是最优秀的，你要告诉每一个人他们是优秀的，你才能听到你是优秀的；当你需要被人帮助的时候，应该学会去帮助人，当你需要被帮助时才会看到有人来帮助你。你不仅仅是爱的是你自己，也是对父母朋友们的爱，不让他们伤心就是最大的爱！你能快乐幸福的就是他们的最大的欣慰，最大的祝愿！

新的一年，新的开始，一切都新的，都请你永远的要“爱生活，爱自己”到任何时候。