

2023年沙棘的文案 读书感悟演讲稿(大全7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

沙棘的文案篇一

有人说，如果人生是一只帆船，那么读书就是海风，也许帆船可以脱离风而划桨前行，但始终没有风吹，人生终将搁浅在某个岛屿。

作为教师，我们更需要读书，更需要终身读书。我们都说，要给学生一杯水，你自己必须有一桶水。为了灌满这一桶水，并让它不因蒸发而减少，最好的途径就是读书。

苏霍姆林斯基说：“读书时最好的备课。”若没有平时的广取博览，就没有对文本的深刻认识，也没有课堂上的旁征博引，更没有对课堂运筹帷幄的能力。

沙棘的文案篇二

大家好！

刚刚步入青春旅途的我们，或许是由于年龄增长的一些原因吧！我们由幼稚渐渐的走向成熟，再也不是懵懂无知，烂漫天真的孩子，在青春的旅途上我们必须对未来树立远大的理想，因为青春是人生的一大转折点，是为远大理想去奋斗，去拼搏的黄金时段，青春是美好的，我们不应虚度，不要等到“白首方悔读书迟”时，那恐怕已是“空悲切”了。

在我心目中，青春并不是人们所说的一轮温暖热情的金色阳光，而是艰难跋涉跨越千山万水的一轮红色太阳，青春并不是现实中绿意依然的青青丛草，而是冲破阻力顽强挺出地面的一股伟大力量，青春并不是清澈见底的淙淙溪流，而是点点滴滴生生不息，汇聚起来的慷慨激昂。

青春理应勇猛过人而非怯懦怕事，应积极进取而非苟且现状。如此气概，二十年后虽有，六旬之人更甚，年发有加，未必已垂老，倘若理想窃失，则已坠暮年。

你我他心中都有一电话，只要接受美丽，希望、快乐、勇气和力量的信号。定能青春永驻，若天线倒下，锐气为冰雪覆盖，玩世不恭，自暴自弃，即使年仅二十，实已垂垂老朽矣！然而只要我们竖起天线、捕捉乐观信息，即使八旬高龄，你依旧年轻非常。

你我都是豆蔻年华的少女和风华正茂的小伙儿，让我们用热情的心去描绘丰富的人生之春，用敏感的思维触角去探索每一个时空角落，用嘹亮的歌声去咏赞青春吧。

沙棘的文案篇三

大家好！我是来自高一4班的周念雪，今天很荣幸在这里跟大家分享一下我在定向运动中的一些感悟。

提到定向运动，想必很多同学对它的印象就是一圈一圈无止境的跑步。其实，定向不仅仅是这样。从定义上来说，定向运动就是运动员利用地图和指北针到访地图上所指示的各个点标，最短时间到达终点者为胜。比赛的场所可以是安逸美丽的学校，也可以是荒郊野岭。而一场比赛所需要的时间也从三分钟到几个小时不等。

但我相信对于参加比赛的运动员，定向意味着更多。

在几次的定向比赛中，我们经历了我们从未尝试甚至从未想过的事情。今年3月21日到23日，我们很荣幸代表学校去武义参加了第十三届浙江省定向比赛。三天省赛，我们在冰冷的春雨中奔跑，没有人想过放弃。摔倒在泥泞的田埂之上，不顾膝盖的疼痛继续向前，身上泥水汗水雨水浸透了衣裳；跌进一人高的土坑里，泥土打在脸上，怎样挣扎着出来只有自己明了；血水从手臂的伤口中不断流出，混着泥土和雨水，忍受着冲向终点；攀在土坡之上，放手就是骨折受伤，只能抠着土壤狼狈地向上。这些是我们所经历的，也是从小生活在城市里的我们从未想过的。手上牛粪混着泥土的香气，荆棘刺到皮肤里的感觉，树枝划过脸颊的疼痛，雨水打在身上的冰冷，这些都是全新的体验，尽管在过程中伴随着伤痛，但是这是定向带给我们的另外一种生活，一个不同于现在的生活，这些将成为我们记忆中最宝贵的一页。

在奔跑的过程中，我们坚持着，因为在终点，老师正焦急地等待着，希望我们都平安归来；因为在擦肩而过一瞬间，同伴轻声的加油，成了我们向前的动力；因为在路边，朴实的村民悄悄为我们指路，他们的微笑可以驱散雨水带来的冰冷；因为总有一只手，在你摔倒时扶你重新站起；因为有竞争对手，为你的失败而感到遗憾。在定向的过程中，我们收获的是情谊。在迷路绝望的时候，大喊着同伴的名字，然后就会有熟悉的身影从树林里而来；受伤的时候，同伴会不顾疲劳，背着你回到终点；体力耗尽，会有人在背后支撑着你站起。这些我们所接收到的温暖，足以支持着我们坚持下去。

在比赛结束之后，我也曾向朋友抱怨过，定向好辛苦，比赛赛场环境很差，所有人身上都有或大或小的伤口。他的回答是：“你自己要去的。”是的，我自己选择了坚持，因为我已经找到了热爱它的理由：定向队的小伙伴和老师都那么可爱，定向让我们尝试从未想过的事，在过程中接受到的来自许多人的温暖，等等。这些理由，也许说服不了别人，但是却足以说服自己，然后坚持下去。

长距离的奔跑，疲惫而无趣，但是当我们尝试着去热爱它，去享受它，这个过程也可以变得精彩而有意义。跑步的时候，看看四周，远处丘陵起伏，三三两两的人影穿梭在茶树之间，春雨落在新生的茶叶上，路边的野花已经长出了花苞。吸入的空气是那样的清新，混杂着泥土的气息，在奔跑的过程中，这样美丽的风景，也许可以带走些许痛苦的感觉。

生活就像定向，也许我们一直走在最艰难的赛道上，但生活也会在意中将自己最美丽的一面展现给所有人。所以，在奔跑的过程中看看四周吧，也许会找到更多去热爱这个世界的理由！

沙棘的文案篇四

大家好！

在成长的道路上，每个人并不是一帆风顺的，只有经历过挫折，经历过失败，才能一次又一次的长大，才能成为一个对社会有用的人，而不是多出一个没有用处，永远长大不了的白痴。

挫折能使一个人成长，也能使一个人失败。如果一个人的人生已经安排好，并且成功地完成心愿，那么这个人会骄傲，如果一下遇到了巨大的挫折，那么他也会失败，因为他没有经历过挫折，经受不住打击，所以他会失败，即挫折也可以使人失败。

小部分的挫折能使人前进，使人奋斗，但是过多的挫折也会使人失败，也有极大的坏处。

一个人如果不断的受到挫折，那么这个人会消沉，每天无所事事，导致这个人在社会上无法立足。所以挫折也有它的不足之处。

有一首歌唱道：“不经历风雨怎能见彩虹。”只有经历过挫折的人才能迈向成功的道路。历史上就有许多这样的人，他们都是在挫折中成长，从而走向成功的。

居里夫人在发现镭的过程中，多次失败。她在每一次受到挫折时并没有放弃，而是化失败为力量，不断奋斗。在一千多次实验后她终于成功了。所以挫折有巨大的力量。

所以，当我们遇到挫折的时候，要以积极的态度去面对它，要用乐观和坚强的态度去对待它。只有好好利用人生各种各样的失败和挫折，才能使他们成为人生道路上的垫脚石，而不是成为人生道路上的绊脚石。

在成长路上的学习，难免会遇到一些困难，我们遇到困难的时候，要尽可能的利用它，而不是抱怨老天的不公，要找到失败的原因并且改正。要强化自己的不足，争取在下一次获得更大的成功。

成长，学习，生活都是一样的。没有一帆风顺的大海，也没有平坦的陆地。在成长中，大海是波涛汹涌的，大地是陡峭崎岖的。我们应该认真的去面对它们。越过高山，跨过大海，寻找人生的目标。把挫折作为自己不断前进的动力，我们才能健康成长。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

沙棘的文案篇五

白岩松说过：“没有一代人的青春是容易的。”我们的青春就像是奔流不息的江河，呼啸着追求我们想要的一切。从来没有想过，也从来没有问过，我们想要的又是何物？中学时，我们为了考大学，秉烛夜战、闻鸡起舞，那段黑色的岁月每

个人都会在心口留个位置。我们那时向往大学的自由。转眼大学了，我们自由了，可是自由的代价我们从未想像过，只道青春年少，当青春之河呼啸而去，难道我们忍心成为岸边的枯草吗？青春的血液从未曾低沉过，但青春的我们却消沉了自我，这是青春年少的代价，还是青春成长的剧痛。今朝且吟且闻，明日且听且悟，只道青春年少，梦之方向未了。

大学的校园，活力与青春就是全部，我们将青春的快乐留在了这片土地，同时也有可能留下青春的疼痛。不曾想象不曾回忆，青春的我们都需要一个坚定的勇气。

带着青春的勇气走过一个又一个路口，面对一个又一个选择，青春给了我们太多五彩的世界，我们开始享受物质所带来的一切快乐，很少用笔了，只能听到键盘敲打的声音，这是属于青春的节奏——丰富多彩，快捷疯狂，我们奔着一个目标去，一切只为了寻找一份简单的快乐，而我们真的快乐吗？青春的勇气耗费了我们太多的时光，周而复始地重复着一日三餐，为了生活而生活，为了简单而简单，为了快乐而快乐。

我们都期待每一天简单而快乐，可这简单的快乐却让我们变得那么复杂，我们刻意地去追求简单，逃避所有复杂的事情，因为不想太累。有时候，会忘了肩上的责任，因为不想被人注意，有时候会忘记真是的自我，因为不想留下遗憾，失去后才去弥补，却忘记了失去的不会再回来。这就是青春，这就是青春一路我们的无奈，这就是青春的疼痛。

青春需要梦想，需要方向，青春之路行千里，每一步都应为了梦想而努力。回首我们走过的错过的，还有什么能够让你悲伤或者微笑的？或许，这是一种成长，青春的成长。正如白岩松所言“没有一代人的青春是容易的”，我们站在大学的校园里，是否也在努力寻找自己的方向，青春之路行千里，每一步都应为了梦想而努力。回首我们走过的错过的，还有什么能够让你悲伤或者微笑的？或许，这是一种成长，青春的成长。正如白岩松所言“没有一代人的青春是容易的”，我

们站在大学的校园里，是否也在努力寻找自己的方向，是否也在追求青春的梦想，是否也在用文字写下自己所有的回忆。

青春千里行，梦想始足下，青春的疼痛让我们找到了自己，青春的成长让我们找到了最初的梦想。谁言青春痛，我要感谢青春的疼痛，让我成长，让我们的努力有了方向，青春的我们需要走好每一步，践行目标，更应当让青春活力永驻，我们需要的是属于青春的快乐，我们拥有的是属于青春的色彩。青春一程，风雨兼行，谁在乎付出多少，谁在意得到多少，当青春的江河奔流呼啸而过时，我们应扬起风帆，驶向更远的彼岸，彼岸有你我未知的梦想。

青春千里行，梦想始足下，青春一路，梦想做伴，千里之行，始于足下。愿青春的你我将青春这部戏进行到底，愿青春的你我将青春的活力洒满整个校园，愿青春的你我，将青春梦想传遍每个角落！

沙棘的文案篇六

大家好！

时光的沙漏不停地流着，不知不觉我们早已踏上了青春之旅。

蓦然回首，忆往昔纯真的青春时光，风依旧，水长流，星蛇舞。

青春的我们，或热情似火，或心静如水，或迷茫似雾……

“数风流人物，还看今朝”，我们无法做到像毛泽东的“指点江山，激扬文字”般的壮志之举，但青春是我们的资本，壮志是我们的航标，大可以尽情挥墨，加以激情点缀便成了青春唯美的画卷。

在青春的成长中，我们明白了父母长年的劳碌奔波，懂得了

长年累月的辛勤教学，青春的方向，依旧向前。因为有了他们，我们愈加地坚定理想的脚步，执着追求，用智慧与汗水去拼搏，只为那一片属于自己的蓝天。

时光的沙漏依旧在流着……青春便如一系列火车呼啸而过，登上这列火车的我们在每一个站台相遇，而后却又天各一方，犹如生命里那些不知名的花儿，静静地绽放，然后随即飘落在天涯。

沙棘的文案篇七

大家好！

我是宁波二中高一十班的陈炜，很荣幸能够在这里代表全体高一新生向全体基地的领导教官、基地班主任说声谢谢！

为适应时代发展的需要，全面提高自身的综合素质，培养青年学生艰苦奋斗的作风和革命英雄主义精神，增强国防意识，我校特地组织了新高一同学参加了为期五天的军事训练。在这里，我们以坚定的决心、充分的信心接受了全封闭、全军事化的训练，通过国防教育、内务卫生、队列的训练，锻炼了自己的意志，培养了自己的毅力，发挥了团队协作精神，也不断增强了自己的体魄。

同学们，五天的军训之旅就要结束了。让我们把这次军训作为人生中的一个新的起点，让绿色军营精神在往后的学习生活中长久延续！让我们以崭新的省一级重点中学的学生风貌出现在二中校园，努力学习、勇于拼搏、关爱互助，发扬二中精神！

最后，祝贺本次活动取得圆满成功！再次感谢基地的领导教官、基地班主任对我们的悉心照顾！谢谢！