

# 最新活着读书分享演讲稿(大全10篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都觉得很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 活着读书分享演讲稿篇一

剑桥大学有一位颇有成就的华人，在剑桥大学工作十几年，当上了院士，很不容易。但我发现他与学院内其他英国同事缺少交流。我去学习三个月，就与英国老师们很熟了，进入了他们的圈子，见面都会熟悉地打招呼。这位华人院士很奇怪，问我怎么会与大家这么熟悉，说他自己这么多年在剑桥，与这些英国老师没有多少交往。这位院士为什么难以进入英国老师们的圈子？我想，是因为华人院士的中国胃。华人院士不吃西餐，每顿饭都要回家吃中餐。英国老师们多在俱乐部吃饭，吃饭时就是交流聊天的时候，有时一顿晚饭会吃到晚上10点。吃饭就是思想和情感交流最好的时候。我每到一个新国家新地方，都坚持吃当地的食物。想拥抱世界，要有一个拥抱世界的胃。拥抱世界的胃，帮我很快融入了剑桥大学的教师圈子。

坚守一个习惯，就等于向世界关上了一扇门。开放自己，接纳新事物，就是融入新世界。对外部世界保持好奇，乐于交流、分享、连接，力求去理解、接纳对自己来说是新鲜的事物，海纳百川，纳入外部的新知识、新感受、新资源和新力量。华人院士的一个中国胃，就使他错过了诸多与同事朋友交流分享连接的机会。

在哈佛学习期间，我体会到哈佛的自由与奔放。刚到剑桥，感到剑桥太传统，一个有八百多年历史积累的学校，清规戒律多，等级色彩重。担心适应不了。随着深入其中，慢慢体

会到，这些清规戒律中表现出来的等级森严，不是行政和人格的等级制，而是一种学术等级，对知识的尊重。例如，只有院士才有停车位，只有院士才有资格在草坪上踏草行走。正式集会场合，从穿着打扮就能看出不同人在知识成就上的等级。这些传统，有些是正式制度，有的是约定俗成的。剑桥的等级制，是学术等级制，是对知识贡献者的尊重。剑桥大学里对知识贡献高度敬重的氛围，有一种特别的文化力量。

“我思故我在”，按笛卡尔对人的定义，理性思考是人之所以为人的根本特征，当人不在理性思考之中时，这人就不是人。理性思考的结果，就表现为发现知识和创造知识。知识的发现与创造，使人成其为人，使人类拥有了与动物世界不同的文明的演进。

一个社会之中，什么成就是最受大家尊重的？从寻常人的回答可看出这个社会的文明层次。当“这个孩子有官相，长大要当官”成为赞美之辞时，当学校的最高权威是行政领导而非专家教授时，这就是一个官本位社会，官员拥有权力和资源，受大众羡慕。官员是财富分配者和秩序维护者，官员并非知识、财富的创造者，一个官本位的社会，不会是知识持续突破的社会，也不会是一个可持续发展之社会。带来新知识者，带来新财富者，这两者被尊崇，则人心智的力量就流向了知识创新和经济创新了。未来的制度变革，其实本质就是重新调整社会的价值制度，尊重什么否定什么，以此引导资源的新配置。

还有，一位老师训练我讲英文。我说，我学的是美国英语，不熟悉英国英语，这老师说：“世界上只有一种英语，英国英语的说法是错误的。”那训练办法之独特有效，让我想起《国王的演讲》电影中的办法。从来没有人这样训练过我，我也从来没学得这么快过！

走过一个学院，那是“三一学院”，那是牛顿走过、停留过、在苹果树下休息被掉下来的苹果启发出伟大思想的地方！我

现在还在梦中，还没有从梦中缓过劲来！

专业知识和技能的持续积累，是人类文明最宝贵财富。从野蛮生长到专业生长，中国正面临大关。

还有以下这些，餐桌上随手记下的王石说的句子。

你不抛弃自己，没有人能抛弃你。

追求完美，允许残缺。

人生60，才是开始。52岁时，我登完珠峰下来说：五十岁是一个成功男人的开始。现在63岁，我感到现在才是一个开始。

人活着为什么？长寿很重要，但你只要活得精彩，长寿不长寿就不重要了。

过去，我的心态是全方位拥抱西方世界。到哈佛学习，我关心的是“从哪儿来到哪儿去”，开始关心中国文化，要了解中国传统文化，因为我们是从这传统中来的。选了中国传统哲学课，对一切，要自我更新，重新认识。

到哈佛之后，体会到登知识的山峰，比登珠峰难得多。决定放弃原计划的再登珠峰，要集中时间和精力登知识的山峰。

哈佛学习，真辛苦！经常在早上3点才做完作业，还睡不着，还得按时去上课，真怕得抑郁症。考试的时候，20分钟就有人做完走了，到50分钟时，教室只剩我一个人，还没做完，急着要做完。也想过放弃，但最后还是逼自己，死记硬背，不放弃。

总有一些心理暗示，老了，不用再辛苦动脑子。成功了，不用再这么辛苦了。经过哈佛和剑桥，强烈感到，脑子回到了20年前。

剑桥有名的中国人，一个是徐志摩，他写了诗，一想到剑桥，中国人就会想到徐志摩。其实，在剑桥这种人类知识殿堂中，几首诗排不上位子。一个是金庸。金庸82岁到剑桥来读书，读完了硕士和博士，都是硬梆梆拿下来的。

## 活着读书分享演讲稿篇二

在是美丽的三月，气温上升，春暖花开。春天是美丽的季节，我们的生命也应该如春天的花朵，美丽绽放。让我们的生命如花，珍爱生命，活出生命的精彩，活出生命的意义。

只有一次的生命是人生最宝贵的财富。母亲，孕育了我们的生命。从生物学意义上说，每个人的诞生都可以说是奇迹，母亲十月怀胎孕育一个独一无二的你。当你这个小生命哇哇落地的时候，你的一家人是多么的欢欣喜悦，对你充满希望和期待。

然而，生命又是非常脆弱的，只要翻开报纸，我们几乎每天都可以看到生命逝去的报道，生命之花来不及绽放就黯然凋零，生命的乐章来不及奏响就戛然而止。

所以，我们要更应该去思考生命的价值和意义。

很多同学都读过《假如给我三天光明——海伦·凯勒传记》，在她一岁半的时候，一场重病夺去了她的视力和听力，接着，她又丧失了语言表达能力，可以说是盲聋哑。然而就在这黑暗而又寂寞的世界里，她竟然学会了读书和说话，并以优异的成绩毕业于美国拉德克利夫学院，成为一个学识渊博，掌握英、法、德、拉丁、希腊五种文字的著名作家、教育家、慈善家和社会活动家。她走遍美国和世界各地，为盲人学校募集资金，把自己的一生献给了盲人福利和教育事业。她赢得了世界各国人民的赞扬。

海伦能创造奇迹，是多方面努力的结果，她不是一个人在战

斗，所以当遇到困难、面对人生的挫折时，请你记住，你也不是一个人在战斗。

同学们在日常的学习和生活中，会遇到很多不顺心的时候，有与父母的关系、有与同学、同伴的交往，有对不同环境的适应问题，这些都是我们要关注的。

在这里，我提供几个小贴士，供大家参考使用，希望能给大家有帮助。

第一、学会客观地对待自己。古人云：人贵有自知之明。要对自己有一个正确、全面、客观的认识，自己有哪些优点、缺点；有哪些成功的经验和失败的教训，应当心中有数，既不夸大，也不缩小，实事求是地去接受现实，及时地摆脱挫折感，排除一切干扰自己心智的因素，以主动、积极、乐观、向上的态度对待所发生的一切。

第三、学会宽容。越是在遭受挫折，越是要谦让，对别人宽容大度。这一点是构成健康人格的关键因素之一。

第四、做一件事要善始善终。当面临任务很多时，要先解决一个最容易解决的问题，有了成果就会有信心，成果越大，信心就越强。

第五、学会求助他人。你可以求助老师，救助家长，救助同学，求助不是懦弱。

现在，我们学校在初中楼的五楼上，建立了青爱小屋，这里也是我们学校新建的心理咨询室。在这里，每天中午会有心理老师接受大家的预约与咨询。同学们可以来预约和咨询。

是一棵草就要为春天生长，是一朵花就要为春天绽放，是一只鸟就要为春天歌唱，希望我们每个人都能活出生命的精彩，活出生命的意义。

谢谢大家！

## 活着读书分享演讲稿篇三

各位同学，各位老师：

人们常用“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”来讴歌教师的无私一生的兢兢业业，一世的勤勤恳恳，却总伴随着辛酸和血泪。他们的奉献是那么另人感动，却又那么另人心痛：为什么奉献只是一条单行道，有去无回？为什么崇高总是连着悲壮？为什么我们不能在奉献的同时也壮大着自己？为什么我们不能选择一种更好的方式让奉献与幸福相伴？朋友们，让我们选择一种全新的奉献方式吧：奉献——并幸福的生活着！

在我踏入教师行列的第一天，我就暗自发誓：我要做新时代的教育工作者。在教学工作中，我坚定终身学习的信念，与学生共同学习，共同进步。我是一名文学爱好者，教育工作也成就着我的文学创作之旅。我将文学带入课堂，在我的引导下，班级成立了“青春诗社”“拼搏文学社”等多个文学团体。我和我的学生在共同的奋斗中都取得了较好的成绩，班级的学习成绩在同类学校中名列前茅多次获得校、区先进集体的称号。我个人也获得了校先进的荣誉。

在教育工作中，我高扬“爱”的风帆“学生在我心中，我在学生心中”。在今年四月的义务植树活动中，我和我的学生每人认养了一棵树，并亲手将它种在1500多米的绿化带上。一株株小树苗种在土里，一颗颗向往和平，向往健康的爱的种子播撒在孩子的心田。在非典肆虐的日子里，全中国的人们又重新熟悉了健康的重要，生态平衡的可贵。：中队会决定，为那些濒临灭绝的生灵们捐款贡献自己的一点爱心并提出“有效学习，健康生活”的口号。班级还举办了“援助‘西海固’慈善募捐”活动，为贫困地区的失学儿童尽一份力。今年九月，我和我的学生获得了市“爱心集体”的光荣称号。

当“爱”成为生活的主题，一切都会变的更加美好。爱自己，才会爱他人。让我们丰富自己，为了更好的去生活；让我们珍惜自己，为了更好的去拼搏！

教师朋友们，让我们做一棵树吧，播撒绿荫的同时也壮大着自己；让我们做一条河，浇灌田地的同时也丰富着自我；让我们作一条路，虽然千压万踏也能延伸自我！假如生活是多元色，我们就是那布满生气的绿色，小草是我们的衣衫，大树是我们的躯干，蓝天是我们的笑脸，我们不断延伸、伸展，播撒无尽的绿色，带给您一个漂亮的春天！

## 活着读书分享演讲稿篇四

各位同学，各位老师：

上大学前，妈妈跟我说：去吧，去做你喜欢的事情吧。你不用每天为谁而活，你活好自己就行。

上大学后，因为有了妈妈的支持。我的生活变得多姿多彩。我说我要学书法，妈妈说去吧；我说要买相机学摄影，妈妈说去吧；我说我要去支教，妈妈说去吧；我说要一个人去旅行，妈妈还是说去吧，注意安全就行。当我告诉妈妈我凭着自己的实力进了演讲比赛的总决赛时，妈妈激动地说我真棒！一句真棒包含了多少辛酸和眼泪，只有我和妈妈知道。我小时候是留守儿童，也因为身材矮小被别人嘲笑过，所以以前的我敏感，自卑，内向，我甚至亲耳听到有阿姨说我有自闭症。现在的我有勇气能站在这个舞台上，最大的功臣就是我的妈妈，她用她的坚强，她的乐观和她的爱让我从一个孤僻、自卑的女孩慢慢成长为一个简单相信、充满正能量的人。

我不能选择怎么生，怎么死，但是我能选择怎么爱，怎么活，这是我爱的自由，因为这是我的黄金时代。我写过诗词，写过散文小说，也写过新闻稿、采访稿。大学这两年里我去了长沙、武汉、贵阳，下周准备去北京。从小到大，我们都在

听着别人的声音给自己的人生划界限，你该上什么样的大学，到了什么年纪就该结婚了，一旦你试图跳出界限，就会有无数反对的'声音告诉你是不可能的。但是，不怕万人阻挡的我，真的，最大的幸运就是有妈妈的支持。我做了很多不可思议的事情，走了很多不同寻常的路。

所以，我活了二十二年，无所畏惧。

认识我的朋友都知道我很忙，忙着参加各种比赛，忙着演出，忙着支教，忙还忙着拿奖学金，朋友也经常问我：“你每天都那么忙，你累不累？”说不累是假的，但是我累得开心。有句话叫不作就不会死，但我想说nozuonolive（不作就不要活着）。我爱折腾，因为想把每一天都活成我理想的样子。除了忙各种活动，我每天都挤出时间读书，写书评感想，写日记，写文章，如果今天是我生命的最后一天，我应该可以留下一本几十万字的人生记录吧。所以在最后一天里我还是会往常一样忙着记录生活，忙着留下我的思想，忙着开心地过好每一秒。这是我妈妈教会我的，也是她对我最大的期望。何必要追求三生三世，我过好这一生便足矣。

## 活着读书分享演讲稿篇五

各位同学，各位老师：

以前总是怨天尤人，悲观落寞，麻木不仁，痛定思痛。现在才知道自己是身在福中不知福。为了一点点小事而抱怨，为了一点点小事而烦恼，为了一点点小事而吵架，为了一点点小事而痛心原来我错了。

512历史的眼泪，天灾祖国的悲哀，人祸世界的无奈，面对着同胞们的悲惨处境我只能是在物质和精神上予以支持，钱已经捐出去了。不知何时能够到达他们的手中。一个人的力量是有限的，只要我们大家携起手来一定能渡过难关。我们有政府的关心，邻国的支持，国人的奉献。众志成城，一定能



好起来的。无论是一个人还是一个国家都不能孤立存在，我们离不开这个群体，这个大家庭。一个好汉三个帮，世界需要热心肠。

看着那动人的一幕幕，我的心突然间揪心疼，在同情落难同胞们的同时突然间觉得活着真好。现在才懂得生命的可贵，似乎也懂得了去珍惜，懂得了去追求，去争取，去奋斗。

只要我们活着就有希望，为自己而活，为父母而活，为家庭而活，为祖国而活，只有活着才有能力去创造明天，创造未来，创造幸福，创造我们能创造的一切。

人是为了活着本身而活着，以笑的方式哭，在死亡的伴随下活着。

活着，不管是屈辱还是风光；活着，不管是酸楚还是甜蜜；活着，不管愿不愿意，喜不喜欢，都得活着。

## 活着读书分享演讲稿篇六

各位同学，各位老师：

我一直觉得我是最幸福的人，我有爱我的亲人，有理解我的朋友，有团结要好的同事。更重要的是，我还活着，我拥有未来。

是的，我很幸福，我应该大声地说出：“是的，我很幸福！”因为和那些失去未来的人们相比，谁不幸福呢？刚结婚那阵，被人宠被人爱的感觉萦绕在心间；这样的生活多么美好！但是，有时候，也曾遇到过挫折，也曾在消沉中徘徊，在埋怨中迷茫，感觉幸福一天天的远离。直到有一天，一位好友出差在外，遭遇车祸险些丧命，使我深深地感受到什么才是幸福。车祸发生后，朋友的生命危在旦夕，他的妻子得知消息后，将不满周岁的孩子送回娘家，日夜守候在他的身

旁不曾离去，喃喃地讲述着他们相识相恋的故事，表情是那么的平静；前去探望的亲友无不感动着，不愿打扰这让人心痛的场面，探望完毕随即默默离去。正是着浸着爱的关怀，使得昏迷了九个日夜的朋友醒了过来，最终战胜了紧逼他的死神。妻子推着丈夫欢声笑语，一旁的孩子活蹦乱跳。

幸福是什么？原来，幸福就是一种存在，活着的每一天都是幸福的一天。曾经的我一直以为生命是如此的美丽，如此的坚强，不会轻易从身边逝去，直到前年，我失去了一天看着我长大，对我疼爱有加的外公，第一次面对生离死别！我才明白它是如此脆弱，如此的不堪一击，如此的让人心碎·····也明白了活着就是一种幸福！

看着老人枯瘦的脸颊和身体，看着他被癌细胞折磨的痛苦的表情，看着他眼中即将逝去的最后一抹黯淡的光彩，看着他自知走到生命的尽头从眼角留下的滴滴老泪，看着他虽已糊涂看到小孙儿那似哭的笑靥，看到他那干瘪的嘴唇吃力地发出悲叹，看着一旁的亲人悄悄流下的行行清泪……我的心碎了！

曾经自己也总说生老病死是人生的自然规律，是不可逆转的事实，也曾不止一次地听到别人失去亲人的消息，但是这一次我才发现任何事情若不是亲身经历就永远体会不到其中的滋味，任何一种事情——或喜或悲都是人生不可缺少的一种经历，也许经历过就会让人成熟一些，就会让人更深刻地领会到生命和幸福的真谛！

于是我深深地明白了前一刻还在跳着的心会很容易地永远停止，前一刻还在睁着的双眼也会在突然间永远地合闭，前一刻还颤动着的嘴唇也会在一刹那间永远地失去声音，前一刻还近在眼前触手可及的音容笑貌也会突然永远地消逝……从此阴阳两隔，永不相见，让人的心永远地走向思念的路途，直到自己也离去的那一刻。

此刻我才真正地发现生命是如此的美丽；我也深深认识到：活着就是一种幸福！

## 活着读书分享演讲稿篇七

各位同学，各位老师：

人生之路也为漫漫远征路，面对坎坷，我们应当无畏，应当乐观，当然也要有坚忍不拔和勇往直前的精神。我们要把长征精神铭记在心中，让长征精神永驻于人生之路上！

我们，一个新时代的中学生，生长在和平的环境里。你们大家知道吗？我们可以坐在教室里的听着老师讲课，我们可以在操场嬉戏打闹，我们可以放学后回到温馨的家。今天我们所得到的的一切的幸福，一切的快乐，一切的美好生活都是红军们用生命所换来的。难道我们不该珍惜这来之不易的幸福吗？所以，我们也要具备着他们所拥有的长征精神！

如何做到长征的精神呢？这并不是要你真的去走两万五千里，也不是要你说说大话，讲讲大道理，而是要你把长征的精神用在我们现实的学习上面。

首先要有顽强、坚韧不拔的意志！红军长征中，他们克服的种种困难，是我们难以想象的，红军的种种英雄事迹，都与他们顽强而坚韧不拔的意志分不开的。我们在学习中更要有红军们那种顽强而坚韧不拔的意志，这样我们的学习才会持之以恒下去，才会不断地提高自己的文化知识。

当然，说是容易，做是难。在有顽强和坚忍不拔的意志前一定也要有坚持下去的信心。如果我们想练好技能，就一定要有这样坚持下去的意志和相信自己可以成功的信心。带着这份意志，带着这份信心，你努力的练习下去就一定会得到你所满意的成绩。因为比起长征，练好技能却是一件非常容易做到的事情！

大话不想多说，道理不想多讲！总之，如果你想获得成功，你就得有这份精神！

## 活着读书分享演讲稿篇八

各位同学，各位老师：

我很高兴有这么个机会面对青年的观众，面对青年的朋友们，我是一个作家，同时也是一个癌症患者，曾经是重度抑郁症患者，我曾经有很多天，就是有一个时间段，每天都会想着一句话，叫活着比死更艰难，可是我每天都会去想办法在脑海里头抹掉这句话。

从xx年起我吃抗抑郁的药，还要吃抗癌药，所以我记忆力也很不好，我集中注意力也不行，所以我今天就是首先请求你们，要传递你们的正能量，你们要帮助我完成这次演讲。我父母是军人出身，我五岁的时候，跟着父母住在一个叫做内伶仃岛的军事要塞，没有多少小朋友，也没有老百姓，整天就站在海边发呆。那时候的大海，我可不像你们那样子觉得大海多么的浪漫，我其实觉得大海很可怕，是灰色的，而且我觉得很孤独，因为天地之间就这么一个八岁多的小孩，我也不知道我活着要干嘛。我就记得那时候我们自己觉得，我们最好十八岁之前就要去为国壮烈牺牲，当烈士，没想过十八岁以后我会干什么，就是这么的一个荒凉和这么一个比较苍白的单调的童年。然后到了十四岁的时候，我突然长了一个血管瘤，我父亲正好要去几百里地以外的地方开会，所以我爸就说，你自己去找医生看吧。然后那主任一看就说是血管瘤，要开刀，我就愣了，因为我身边没有人，也没有父母，我正犹豫的时候，这个主任就说，你十四岁了，都是大人了，你可以当兵了，你一定会很勇敢的。主任这么一说我就觉得我得上手术台，我如果不上手术台，我不就不勇敢了吗，我就上了手术台。他们拿大人的刀子，包括那个针线来缝我，就很疼，我就感觉到他捏着我的皮，在这里就是锥鞋底一样的，就是要缝上。但是我那时候真的不知道害怕，我就觉得

我自我感觉还挺好，我觉得你看我真的能当兵了，我真的可以上战场了。

自从这次开完刀以后我就发现我开始消瘦，而且慢慢生病，我就住院，一住就住半年，别人都认识这个小孩了，就说这个小孩还在这住啊，八一也在这儿，十一也在这儿，元旦也在这儿。然后到了春节的时候，有个阿姨挺可怜我的，就说兰妮，你到我家去包饺子去吧。然后我说我不去，因为我自尊心很强，我觉得我不要你们来可怜我，我自己安慰自己说，我挺坚强的，我要自强自立，我们那医院的附近，我站在我住的那个病房就可以看到那个太平间，我没事的时候，我就在那里看太平间。一看到太平间门开了，我就心想又有人进去了，什么时候棺材弄出来了，我就根据棺材的大小，就是这个棺材红一点，那可能这个人家里头的人对他好一点，如果这个棺材看起来差一点，那可能这个是一个小一点的人，我每天没事干就干这个，然后到了病越来越重了，就送到大医院。我记得有一天晚上，先是一种听到是老人家的哭声，好像是哭儿子，然后到了下半夜又是一个女人很凄厉地哭声，是哭丈夫的。我坐在那里就睡不着，你会觉得这个环境给你的都是一些很负面的东西，都是一些很恐惧的东西。

因为当时省里头只有三个内分泌专家，发现我是严重的甲低，医生就跟我讲，看来你是治不好了，你一辈子都不可能工作了。我说我去考大学吧，他说你根本不可能考大学，即使考上了，你也不可能学下来，就等于给我宣判了无期徒刑，工作你也不可能工作了，上学也不可能上学，我能干什么呢，于是我就看书。我有时候在地上看到一张纸，我就会捡起来看看这是什么，要把它读完。有时候那个机遇它真的'是在你想象不到的时候就出现了，有一天就是这个城市，它要举办一个青年（文学）培训班，我就去了。我记得人家都有作品，都在那里讨论，我什么都没有，后来我心想也不能太丢人，也得交一篇上去，结果没想到那个短篇小说写完居然就发了，我还获了当年广东省的新人新作奖，这样子一下子我居然也有工作了。那时候他们就笑说：“李兰妮啊，你正在往成功

的路上，康庄大道，正往前奔呢。”我那时候真就觉得好像我挺能耐的，但是那时候我很消瘦，我觉得我每天都起不来，而且我低烧，咳嗽。

然后到了xx年的春节，我妈突然找我谈话，她说，我希望你趁着春节假期到肿瘤医院去看一下，你这里有一个疙瘩。因为我开过两刀，然后我妈妈就偷偷告诉我弟弟，说其实你姐姐前两次都是癌，我先生一听就很愤怒，就说哪有这样子瞒了十年的。我先生是大学的教授，他说不应该隐瞒。我嗓子不好也是因为化疗，化疗破坏了很多系统，结果我去了以后，那个专家一摸就说你别走了，马上住院做检查，过两天就开刀。我很乐观，去做手术前那个护士要剃掉差不多四分之一（头发），我说你能不能稍微弄少一点，我过几天还要跟导演讨论剧本的，那个老护士就狠狠地白了我一眼，因为她可能是觉得没见过这么不怕死，这么傻的人。我是一点多钟才推出来的，第二天我就跟我先生讲，我说你们各忙各的，不用管我，我说我自己可以。到了半夜大概两三点钟，我饿得不得了，我就摸了一块苏打饼干，嚼一嚼，苏打饼干不是很尖，就正好卡在我嗓子那里，我自己因为管子都插满了，我不能动，我就硬憋着那个，卡着我这个嗓子，一直憋到早上，最后我就把管子全拔了，所有的什么检测的管子，包括打吊针的管子我都拔了，我心想我不怕死，大不了就一个死嘛。我就觉得我活着得有尊严，我又不愿意给别人添麻烦，哪怕是自己的家人，哪怕是朋友。结果我拔了管子的第二天还是第三天，下着雨，我站在窗口那个地方，远远地可以看到那个大马路，有个女的就骑着自行车，风也大，雨也大，又是最冷的天，很费力地在那里蹬。我心想这个女的上班族，她可能觉得自己很辛苦，但是我想她一定不知道，在远远的癌症病房一个窗口，其实也有人很羡慕她，因为毕竟她可以健康地工作，她可以回到家里，她还可以有美好的前途。我很快就发现又要开两刀，这时候我就觉得我有点顶不住了。

我癌症没有流过一滴眼泪，但是这时候我出现了抑郁状况。那时候我不知道我是抑郁，我就去深圳北大医院看病。医生

首先就问我说，“你连续失眠？”我说“是”。他说“你有没有觉得做什么事情都很没意思？”我说“有啊”。然后他说“你有没有想自杀？”我说“没有”。他就说“你要小心，你可能会是抑郁症。”癌症我都没有哭过，我说我化疗化了五个阶段，我都没有哭，我怎么可能抑郁。然后医生说，“我告诉你，越是坚强的人，最后扛不住的时候，他垮得越彻底。”我说我不相信，全省人民都抑郁了，都不可能我李兰妮抑郁。我说李兰妮唯一的优点就是坚强乐观，我说我从小就是轻伤不下火线，重伤不哭，我说你这样子很伤我自尊。但是到了xx年4月份的时候，我真的就扛不住了，我总梦见死去的一些人在给我说话。我记得非常清楚，4月1号那天上午我去看医生，下午我就听说张国荣他自杀了，然后当时心里头就一紧，我心想，抑郁还真的是个问题，就开始吃药了。因为我一上就上的是一线的药，那个药吃一个星期的时候，它有加倍自杀的风险，没有人跟我讲，我吃起来比我吃化疗药还难受。有一天就觉得我扛不住了，我写好了遗嘱，但是另一方面，我又告诉自己，李兰妮，你是一个有信仰的人，你如果死了的话，第一是逃兵，第二对不起所有关心你的人。然后到了那种发狂的时候，我会自己抓住屋子的东西，我就在喊，“我就不死，我就不死，我就不死”。我就扛，扛了一个月以后就缓过来了。到一年的时候，医生就告诉我说“你啊，是那个双向的，就是躁狂加抑郁”。以后我想起来，我确实抑郁症一发作的时候，半夜十一点半我会到楼上，就十六楼的天台，它就那么窄窄的这个围栏，一迈就出去了。我就爬上去，就这么短，我站在那里，然后把脚伸出去，我会做一个这样子的动作，我很想飞起来，很想飞到天空里头去，而且越是黑夜，下着阴雨，很滑的时候。我就在想，如果我不是自杀，我是不小心摔下去了，那不就没有罪名了吗。后来我想其实那个可能就是躁狂，我就老老实实吃抑郁症的药。

我的病情平复了以后，很多人问我，其实有很多人患有抑郁症，或者怀疑自己患有抑郁症，他们找不到合适的书。我心想，我应该梳理一下自己的精神脉络，为什么像我这么一个人会得抑

郁症呢？我就把当时翻译过的所有国外的有关谈抑郁症，教抑郁症的书都看遍了。我开始写《旷野无人》，写着写着，我就害怕，因为写着写着它就会复发，我要不要写下去呢？因为每一个人生到这个世界上来，都有他的使命，你必须找到你的使命。有时候你未必知道你的使命是什么，但是有时候在最困难的时候，在你最低谷的时候，在你退到旷野的时候，在你旷野无人，只有一种零，只有无底的那种黑暗的时候，你会摸着自己的心想我在这个世上的使命是什么，我得了癌症又得了抑郁症，然后还不死，我就应该把它写出来。这可能是我的使命，我经历过这么多的灾难，等于是用我的生命写这么一个东西，我希望它展示给将来的医生看，给所有的人看，为了你们后来的人能够活得更健康，能够活得更平安，谢谢！

## 活着读书分享演讲稿篇九

人们常用“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”来讴歌教师的无私一生的兢兢业业，一世的勤勤恳恳，却总伴随着辛酸和血泪。他们的奉献是那么另人感动，却又那么另人心痛：为什么奉献只是一条单行道，有去无回？为什么崇高总是连着悲壮？为什么我们不能在奉献的同时也壮大着自己？为什么我们不能选择一种更好的方式让奉献与幸福相伴？朋友们，让我们选择一种全新的奉献方式吧：奉献——并幸福的生活着！

在我踏入教师行列的第一天，我就暗自发誓：我要做新时代的教育工作者。在教学工作中，我坚定终身学习的信念，与学生共同学习，共同进步。我是一名文学爱好者，教育工作也成就着我的文学创作之旅。我将文学带入课堂，在我的引导下，班级成立了“青春诗社”“拼搏文学社”等多个文学团体。我和我的学生在共同的奋斗中都取得了较好的成绩，班级的学习成绩在同类学校中名列前茅多次获得校、区先进集体的称号。我个人也获得了校先进的荣誉。



在教育工作中，我高扬“爱”的风帆“学生在我心中，我在学生心中”。在今年四月的义务植树活动中，我和我的学生每人认养了一棵树，并亲手将它种在1500多米的绿化带上。一株株小树苗种在土里，一颗颗向往和平，向往健康的爱的种子播撒在孩子的心田。在非典肆虐的日子里，全中国的人们又重新熟悉了健康的重要，生态平衡的可贵。：中队会决定，为那些濒临灭绝的生灵们捐款贡献自己的一点爱心并提出“有效学习，健康生活”的口号。班级还举办了“援助‘西海固’慈善募捐”活动，为贫困地区的失学儿童尽一份力。今年九月，我和我的学生获得了市“爱心集体”的光荣称号。当“爱”成为生活的主题，一切都会变的更加美好。爱自己，才会爱他人。让我们丰富自己，为了更好的去生活；让我们珍惜自己，为了更好的去拼搏！

教师朋友们，让我们做作一棵树吧，播撒绿荫的同时也壮大着自己；让我们做一条河，浇灌田地的同时也丰富着自我；让我们作一条路，虽然千压万踏也能延伸自我！假如生活是多元色，我们就是那布满生气的绿色，小草是我们的衣衫，大树是我们的躯干，蓝天是我们的笑脸，我们不断延伸、伸展，播撒无尽的绿色，带给您一个漂亮的春天！

## 活着读书分享演讲稿篇十

各位同学，各位老师：

我曾经读过余华的一本书，名字叫做活着。里面的主人公叫做富贵。他年轻的时候家里很有钱，每天吃喝嫖赌，最终将钱财输的一干二净。他的父亲因沉重的打击而离世，他的母亲也相继去世。如果他父母的死可以算是正常的生老病死，那么他的悲剧就即将开始。他有两个孩子，大女儿在生孩子的时候大出血死了，小儿子则是在给市长夫人输血的时候失血过多而死。他的妻子本身就患有软骨症，最终因为层层打击离世了。幸运的是他有一个好女婿。他的女婿是一个工人，每天背着孩子工作，下班后有照顾他。可他的女婿在工作时

意外被水泥板砸死，他的外孙也因吃豆子撑死了。唯一陪伴他工作的是一头老黄牛。很难想象他究竟是为什么而活着。余华给了我们答案“人是为了活着本身而活着，而不是为了活着之外的任何事情活着”。郭敬明在小时代中提到“我们活在浩瀚的宇宙里，漫天漂浮的宇宙尘埃和星河光尘，我们是比这些还要渺小的存在”芸芸众生之中，他究竟是个例。所以在我看来，我们都是在这个世界而活。如果把人按照等级划分为金字塔式，塔尖上的人在为这个世界做出着贡献。韩红就是很好的一个例子。我们经常认为她骄傲狂妄，说话不中听，但无可否认的是她一直活跃在公益的'最前线，每次的救援活动都能够看到她的身影。古天乐也是如此，他自己的'生活一向清贫，甚至现在还在用着翻盖手机。他将自己挣来的钱投入到了乡村的建设与教育之中。最低端的人也是如此。像农民工，他们或许还只能算是为最低端的人打地基的部分。我们看到的每一栋房子，包括我们现在处在的地方都是他们建造的。清洁工更是在用双手抹去社会这个美丽蓝图上的污垢。我们作为学生，所受教育不也是为了更好的去为这个社会服务吗？我们从生下来就肩负着责任。最初是家庭责任，然后是职业责任，最后是社会责任。所以我认为我们是在为社会而活。

那么什么又是活着呢？我忽然想起从同学的本子上看到过语'文程老师说的一句话“活着就是使劲喘气，死了就是永世长眠”。我很喜欢这句话，我们每个人都是在这么活着。但顾城说“早晨的呼吸有点热了，那些花有点远了，我从未在世界上活过”。我们何尝真正的活过。我们在为孩子的未来而活，为满足家长的期望而活，我们像是提线木偶一般，受着操控。生活仿佛已经被规划好了一般我们只是在看着路上留下的脚印，一步步先前走。中国有一所高校叫做厦门大学。里面有着一道靓丽的风景叫做涂鸦隧道。在那里每位学生都可以涂抹上自己想画的东西写上他们想说的话。他们在这个世界上留下了他们的痕迹，涂抹上了他们的色彩。我们作为那一粒粒尘埃，如何证明出我们的存在？活着就是展现出我们每个人的色彩，像泡沫在阳光下闪耀。我们留下的足迹与

色彩至少证明我们还活着。