

2023年安全培训结业演讲稿 培训结业演讲稿(优秀7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。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。

安全培训结业演讲稿篇一

尊敬的各位领导、老师、亲爱的同学们：

大家上午好！我叫xx是东风标致——xx汽车科技职业学院培训中心第二期定向班学员，很荣幸今天能够站在这里，代表第二期标致班学员发言。在此，我代表全体学员向培育我们的母校致以最崇高的敬意！向一直以来关心，关怀我们的领导和为我们付出辛劳的老师表示衷心的感谢。谢谢你们！

东风标致——xx汽车科技职业学院培训中心，这里是我们梦想开始的地方，也是我们25名学员脚踏实地努力拼搏，为实现自己理想而奋进的地方。在这两个多月的培训学习中，我们实实在在学到了很多，也成熟了很多。在各位老师的认真教导下，我们具备了一定的实际动手操作能力，不仅懂得了更多的‘做人和做事的道理，而且也具备了作为一名职业汽车人必须有的职业道德。我想，这些应该都是我们作为一个优秀的“西汽人”和“标致人”所必须具有的能力和品格。

今天是东风标致——xx汽车科技职业学院培训中心第二届定向班学员结业时刻，也是我们人生的重要转折点，走出象牙塔，我们将面对一个全新的起点，面对竞争激烈的社会，多年的求学经历，知识上沉甸甸的收获，我们的价值也即将得到实现。明天，我们将背负期望走向另一片更为广阔的天

空，去为实现自己的梦想而奋斗。请各位领导和老师放心，我们不管在哪里，一定会牢记母校“厚德、博学、求真、至善”的校训，秉承母校的优良传统，以我所学，回馈社会，成为对社会有用的人。作为职业汽车人，我们一定不会忘记学院领导，老师对我们的期望，严以律己、力争做一个胸怀大志而脚踏实地的人，一个负有责任并勇于担当的人。

毕业！是征程也是驿站，是终点，更是我们的起点：曾经我们总是觉得毕业还遥遥无期，可转眼间就是青春散场，各奔东西。此刻，多了一丝的伤感，那是因为我们真正体会到了“毕业”这两个字的分量。古人说：“天下无不散之筵席”，在即将踏上新的人生旅途的时候，我们所有人都衷心的祝愿母校再谱华章，再书辉煌！

期望着东风标致xx汽车科技职业学院培训中心桃李芬芳！

祝各位领导，老师身体健康，工作顺利！

祝各位同学事业有成，前程似锦！

谢谢大家

安全培训结业演讲稿篇二

尊敬的各位领导、敬爱的导师、亲爱的学员们：

下午好！

今天是一个特殊难忘的日子。坐在这熟悉的会议室里，让我仿佛从终点回到了起点，就在两年前——20xx年的5月25日，我们的开班典礼也在这举行。而现在，眼看我们这个培训班就要结业了！我们思绪翻腾，千言万语不知从何说起。我想首先请允许我表达一份“谢意”。

第一要感谢教育局为我们搭建了这么好的一个学习平台。都说上城荟萃，教育全国。但真正让我们对此深有感触的是在跟张老师走出上城去交流的过程中，当工作站推出的课和讲座被鲜花和掌声簇拥时，当区外同行对我们投来羡慕的眼神时，我们自豪地发现了说上城教育走在全国前列的确是当之无愧的！我们也体会到作为上城的老师是多么幸福！作为工作站学员是多么幸福！总之，两年来，我们多次体会到了“身为上城教师实乃福中之福”！

第二要感谢我们敬爱的校长当初能派我们出来培训！随着时间的流逝，我们越来越体会到为何张老师要一直教导我们感恩学校。不是吗？在学校编制十分紧张的情况下，我们的每一次外出培训，都给学校的教学秩序带来了影响，给其他老师增加了麻烦。特别是轮到外出挂职学习的一个月，学校还为我们请来代课教师支持我们的培训，学校是我们的强大靠山。每每想到此，我们的内心都会充满深深的感激之情！再受教育之恩何以为报？我们只能永远怀着这颗感恩的心好好工作，来回报深深爱着我们，同时也是我们深深热爱着的学校的！

当我们如数家珍地盘点着这一切时，我们越来越感受到了为何以前的学员会将工作站当成自己的家。因为这家里有我们共同的家长——张老师。想起周局长在开班典礼上对我们给予的希望：“不仅要向导师学教学技巧，还要学习他们的工作、生活和思维方式。”我们发现，其实张老师本人就是一本耐人寻味，意蕴深远的书，他深深吸引着每个人去反复品读，慢慢收获！

第四要感谢工作站的学员伙伴们。来到工作站，我们还有一笔很丰厚的财富，就是认识了这么多志同道合、有着共同理想和追求的伙伴们！团队的力量是强大的。每一堂成功的课背后，离不开学员们互相的评议和指导；每一个教学理念提升的背后，也离不开学员间的相互碰撞和交流！能成为同学是我们的缘分，我们定会好好珍惜这一笔财富和这一段同学情缘的！

说完“感谢”，我其次想说的是“变化”一词。

回首跟着张老师一起走过的两年，我们的脑海中印入了许多张老师的名言，我们的身心也在不知不觉中慢慢发生着“变化”。虽然我们毕业了，但我们会永远牢记这些名言，坚持这些变化。

第一、我们的视野更开阔了。我们知道了：

1. 关于读书，读的不仅仅是有字的书，还要读人，读生活，读自己。
2. 关于磨课，磨的不仅仅是课。磨课首先是磨砺人生，其次是磨砺教育理念，最后是磨砺课堂教学。
3. 关于教书，教的不仅仅是书。“一切教学行为都具有教育性。”我们的教学不能只站在学科本位的角度，而应立足于整体培养人的角度去思考，践行。

第二、我们对教育的认识更朴实了。

教育就是服从教育规律。孩子的需求是思考一切教育教学行为的起点。在张老师的引领下，不知何时起，我们已经习惯了备课前要从《课标》研究起，从“学生学情”这个立足点考虑起！

俞xx老师对我们说过：“在工作站中，所有的学习都是自主、自觉的，更是高效的。时间很宝贵，参加培训一定是全身心投入的。”进入工作站的每一位学员都在朝这样的方向转变着。张老师一直教导我们成长的路上心无旁骛，但两年里，我们却意外收获了许多。有三位学员评上了小中高职称，有一位学员获得省阅读教学大赛一等奖，更有不少学生文章获奖和发表。无论学历还是能力，我都只能算是工作站最普通的一员，但是工作站却有教无类，对每一位学员都给予了很

多的锻炼机会，让我能在省内外的场合去上课，帮助我成长进步！

第三、我们的心态变平和了。

两年里，张老师总是如先知一样，预测着我们的心，我们的行……当我们不知不觉迷失于期末忙乱的复习中时，张老师的声音就会在耳畔响起：“欲速则不达！”“千万不要相信题海中会游出创新性人才！千万不要迷信分数的力量！”寥寥数语却饱含着导师对我们的殷切希望！我们急躁的心也渐渐恢复平静！过年过节的时候，张老师的邮件除了充满真诚的朋友般问候，更不忘给我们一个善意的提醒：“常回家看看，补织上平日疏于亲情的丝网……”温馨的话，饱含着张老师希望每一位学员拥有完美人生和幸福家庭的美好心愿！

每次读着这些温馨的文字，被爱的感觉就充盈着我们每一个细胞，平和的心态让我们的心胸变得不再狭窄，温暖而幸福的感觉让我们瞬间感到生活是如此美好！

第四、对自我的认识更辩证了。通过工作站学习，帮助我们认识了矛盾的自己：(1)我们认识到自己是最渺小的。团队的力量是大的。胡君老师说过：“人生的智慧是共赢，你是谁并不重要，重要的是你和谁在一起。”张老师说：“我们要充分利用伙伴的资源，利用团队的力量，养成伙伴交流的习惯。这样，才能帮助自己更快地成长！”

(2)自己是大的。不少人遇到开课，总希望有专家能一句一词告诉我们怎么上课，听专家的肯定没有错。但是，在张老师这里磨课，我们听到的都只是建议，而不是仲裁。张老师从来不将他的想法、建议强加到学员头上。记得那是我去绍兴上课的前一天，因为某个教学环节，我还在纠结犹豫，后来我拨通了张老师的电话。当我说完了自己心中的想法，等着张老师给我来个结论“一锤定音”时，结果却大大出乎了我的意料。只听他说：“别人的说法都只是建议你觉得怎么样

行得通就怎么做。课堂最后是要你去实施的。”我一听犹如吃了一颗定心丸，由于自信，第二天的课上得没有负担，也获得了预想的效果，得到了听课教师的好评！我知道成功与张老师给予的鼓励是分不开的！同时让我明白了什么叫我的课堂我做主。

但我们也知道“天下无不散的宴席！”“师父领进门修行在个人！”我们是学校派出来培训的，拜师总有要出山的时候！培训了两年，我们还有新的使命要去实现。正如楼朝晖校长在开学典礼所讲，“带着学校语文教学中的问题，到工作站来磨，思考才有作用。”现在，我们要把结业看做一个新的起点，我们要将培训的思考和收获回带到学校的语文实践中去，带动全校的语文教师团队一起研究、一起进步的！

尊敬的领导们：我们一定不会辜负你们对我们的殷切希望的！

敬爱的张老师：师恩难忘，能成为您的学员是我们的福气！您的谆谆教诲我们会永远铭记在心。弟子们也在此默默地深深地祝福您未来的日子永远健康快乐！

亲爱的伙伴们：虽然毕业了，工作站学习时间有限，但交流无限，友谊永存！让我们相约：在今后的工作学习中，我们要一如既往地互相多学习、多交流、多碰撞，让我们都一直怀着一颗感恩的心，加倍努力，为我们的学校，为我们的上城教育更加灿烂和辉煌的明天奉献出我们的微薄力量！

安全培训结业演讲稿篇三

各位员工：

大家好！

钳工作为模具厂的安全重点岗位人员，是工伤事故易发人群，最近新进员工比较多，很多员工安全意识不强；基于目前的

情况，公司组织一次安全培训。

对于安全，我们要做的是提前预防，排除隐患；那现在我们首先要明白什么是安全，什么是安全生产？有哪位员工知道吗？通俗来说，安全就是人们在生产和生活过程中，生命得到保证、身体、设备、财产不受到损害；所谓安全生产指的是在劳动生产过程中，努力改善劳动条件，克服不安全因素和不卫生条件，使劳动生产在保证劳动者的安全和健康、国家及企业财产不收损失的前提下进行。

那么我们怎们能做到保证自己在工作中和生活中的安全呢？怎样才能安全生产呢？对于我们每一位员工来说，首先我们要有强烈的安全意识，平时在上下班、出去外加工时，车间门口很多员工转弯太急，特别是在厂门口路段，多次发生事故，下雨天多次摔倒受伤。走路、骑车或开车时转弯不要太急，车速不要太快；时刻要注意安全！工作时在车间内不可追逐打闹，特别时手上拿有工具时切不可东张西望，要注意脚下。车间内所有的工具物品都要定点、按规定摆放整齐。按规定安全使用，机床必须做到先检查后开机。生产、加工时如需要佩戴防护措施的（手套、口套、眼镜）必须戴好方可进行加工；如遇到禁止戴手套的（钻床、铣床、碰模机的按键）请您取下手套后再进行加工和使用；使用过后所有工具、机械及时归位；在加工过程中制造出来的垃圾、油渍、水、木头、塑料垫、铁屑等请您及时清理处理掉。（塑料垫子要收回，不可踩踏，以防滑倒）以避免妨碍他人工作和制造意外的隐患。遇到不熟悉的没有十分把握的问题，要向老员工或组长询问；有良好的生产意识是员工对自己、对家人、对社会、对公司的一种责任。

新员工的到来，进入一个崭新大环境，对的安全生产的各项规章制度及自己的工作岗位职责不够了解，会出现一段时间的不适应，这需要我们在工作中不断克服，同时在工作中应认真学习和严格遵守本厂的各项生产制度和设备管理制度，不断提高自己的操作水平，相互学习，相互督促，这样才能

使我们共同进步，对我们的技能有所提高，使大家更好的保护自己，为公司带来效益。

介于以上的案例我们要引以为戒，各位员工在作业过程中，应当遵守本单位的安全生产规章制度和操作规程，服从管理，正确佩戴和使用劳动防护用品；自觉学习安全生产知识的义务，要求掌握本职工作所需的安全生产知识，提高安全生产技能，增强事故预防和应急处理能力；如果发现事故隐患或者其他不安全因素时，应当立即向现场安全生产管理人员或者本单位负责人报告。

下面我们说一下怎样进行触电急救？如果有员工触电，应立即断开近处电源开关或拔掉电源插头。如断电有困难，可用干燥的衣服手套，绳索，板等绝缘物体作为工具，拉开触电者或拉开电源，使之脱离电源。触电者紧握电线时，可用干燥的木柄斧，胶把等工具切断电线，或用干木板，干胶板等绝缘物插入触电者身下借以隔断电源。事故发生在高压设备上，就立即通知有关部门停电或戴上绝缘手套，穿上绝缘靴，用相应等级的绝缘工具切断电源。

接下来我们向各位员工讲解一下火灾，什么是火灾呢？凡失去控制并对财物和人身造成损害的燃烧现象都是火灾。每位员工都应做到三懂三会的内容；三懂：懂本岗位火灾险性，懂得预防措施，懂得灭火方法。三会：会报警，会使用消防器材，会扑救初起之火。

火灾也是分种类的，按可燃物分，火灾分四类□a类火灾：指固体物质火灾。如木材，棉花b类火灾：指液体和可融化的固体火灾。如汽油，石蜡c类火灾：指气体火灾。如煤气，甲烷d类火灾：指金属火灾如钾，钠，镁。

(1) 手提贮气瓶式：一手拿着喷嘴胶管，对准燃烧物体，另一只手向上提起拉环，粉雾即喷出。

(2) 手提贮压式：一手拿着喷嘴胶管，对准燃烧物体，另一只手拔出拉环，用手紧握提把，粉雾即喷出。

(1) 应放置通风干燥处，在40℃以下环境中储放，超过有效期要检验确定是否可用；

(2) 人要站在上风口；

(3) 二氧化碳钢瓶不能接触人体，以防冻伤；

(4) 桶底不能对人，以防炸伤。

还有电气火灾，它扑救措施是：断电灭火：为了防止在救火时触电事故，应与电工等有关人员配合，尽快设法切断电源，当电压在250v以下时，可穿绝缘靴，戴绝缘手套，用断电剪把电线剪断。带电灭火：对实起的电器火灾，可用二氧化碳火碳，干粉，1221等不导电的灭火剂灭火。

火灾中还存在隐形杀手，有同事知道是什么吗？火灾中的“隐形杀手”：有毒气体熟悉环境：留心安全出口位置，避难间，报警器，灭火器的位置以及有可能做为逃生器材的物品，养成习惯。要防烟：一旦确认起火，不管附近有无烟雾，都应采取防烟措施，常见措施是用干，湿毛巾捂住口鼻。设法逃生：要稳定情绪，克服惊慌，冷静地选择逃生办法和途径。不要为穿戴贵重物品而浪费时间，不要向狭窄角落逃避。

(1) 在积极扑救的同时，迅速报119火警；

(2) 派人接应消防车；

(3) 派人警戒火灾现场

(1) 迅速报警：

(2) 寻找出口，利用建筑物本身的避难设施进行自救：

(3) 舍财保命

(4) 紧急求援，利用建筑物本身及附近自然条件自救：

(5) 无法突围时，向浴室，卫生间转移匍匐前进，放水，卧地，防烟雾。

(6) 结绳自救：

1、立刻停止工作。

2、关掉所有设备的电源。

3、听从撤离队长的指令。

4、从指定的出口撤离建筑物。

5、以有序方式撤离。

6、如人群拥挤，撤离时走，而不要跑。

7、不要回到工作间去取回任何私人物品。

8、一直待在集合地点，直到收到上级进一步的指示。

9、给消防队员让开道路。

今天的安全培训到此结束，希望各位员工一定要做好安全防护工作，排除一切安全隐患，将安全工作成为日常工作不可缺少的一部分。以后我们将针对这次安全培训进行考核。

谢谢大家！

安全培训结业演讲稿篇四

尊敬的老师们、亲爱的小朋友们：

长大后我背负着父母的期望，怀揣着自己的梦想迈入化工企业这个特殊的行业，成为一名光荣的电气工人。参加工作后，耳濡目染了许许多多的安全生产事例，我深深感受到安全所带来的深刻含义。安全就意味着责任，一个人的安全不仅是对自己负责，更多地是对关心你的家人负责；安全又等同于效益，我们更能体会到安全生产带给化工企业的勃勃生机。

这么多年来发生在我身边太多的安全事故，无论是亲眼看到被电弧烧伤的两位同事，还是造气炉爆炸压死的同事父亲，还有被氧压机皮带轮夹死的同事姑姑，没有一件不令人痛心疾首。厂里曾举办过安全教育图片展，所陈列的是兄弟单位发生的各种事故图片。照片一张张触目惊心，惨不忍睹，车祸身亡，高空坠落残废，被电弧烧伤，一段段文字都是血与泪写就的教训。每当夜幕降临，望着万家灯火，霓虹闪烁，我就会感慨万千。这美妙的夜景凝铸着无数企业职工的心血与汗水，冥冥之中我也在默默为一些永远远离这些繁华的生命惋惜痛心。他们就如同这浩瀚星空陨落的一颗颗流星，只在一瞬间就消失在了人们的视线中。在年复一年的工作中，我深深感到：如果说还有什么可以和幸福等同的话，我会毫不犹豫地回答——安全！虽化工厂安全生产演讲稿……化工厂安全生产演讲稿叹的“勇士们”，收起你的蛮干和无知吧！有人说：安全生产的难点在我们自己，在我们自身的安全意识。仔细想想不无道理今天。“安全生产月”活动的展开，《安全生产法》的颁布实施，“两票三制”的严格执行……，这不都是为了搞好安全生产，领导和职工们用血的教训组成的努力与决心。安全的隐患像一只狡猾的狐狸，隐藏着、等待着、观望着我们的违章行为，伺机侵吞我们健康的生命。“在岗一分钟，安全六十秒”，我们每个人都应该做到这一点。在工作岗位上的每一分钟，我们不仅要做到保证自己的人身安全、同时要保证自己所辖的电气设备和电网的安

全。

每一个静止的、运动的生命体都被渲染的蓬勃、美丽。我们一定会情不自禁地感叹：生命竟是如此美丽而精彩！然而，有两个字是至关重要的，因为如果没有这两个字的相拌相依，我们将无法感受和拥有这美好的一切，这就是安全！

安全培训结业演讲稿篇五

尊敬的老师们、亲爱的小朋友们：

在我从事农电工作18年以来，我认为要做好安全生产工作，杜绝事故再次发生，务必从以下几点着手：

一、要进步加强安全生产工作要从具体上抓，杜绝务虚和表面文章，要认真做好安全生产责任制，把安全职责落实到每项工作的管理者、组织者、实施者、落实到每一个人，谁组织谁负责、谁实施谁负责、的原则：进一步落实各环节每个岗位，每个员工，级级落实层层分解。

二、安全活动资料要丰富，活动资料要有合理化推荐，和辖区事故隐患点分析，在生产工作中出现的问题进行分析等，通报学习要有分析有比较，使通报成为我们的前车之鉴。

三、班组长和工作负责人要认认真真去履行自己的职责，对每一项工作都要做好现场勘察和隐患预陷，认真开好班前班后会，做好工作开始前的，三交三查，确保任务清楚、危险点清楚、作业程序清楚、安全措施清楚、要严格落实农配网，三防十要反事故具体措施，个性是防触电、防倒杆、防高坠、事故防范措施的落实。

四、加强对临时工，民工的安全教育工作，临时工民工安全教育卡不能出现代签临时工，民工要做指定的工作，不能从事技术性的工作。

五、我觉得保证安全的组织措施和保证安全的技术措施，就是我们生产在第一线的工作人员的'生命线，如果你对其中一项的忽视就是对自己的生命和他人生命的藐视那后果是难以想象的。个性是在我们生产第一线的工作人员，工作前必须要进行三措一点分析：千万不要有违章作业和习惯性违章，不要存有侥幸的心理，在生产中要有随时都会有发生危险的可能性，只有防范与未然，才能确保人生的安全。

近年来，电力安全生产虽然慢慢步入良性循环轨道，但安全生产的现实提醒我们，安全生产管理工作还有许多的不足和漏洞。我们每一个电力职工都不能高枕无忧，必须要不断加以改善，让我们在平凡的工作岗位上坚决做到三个不发生百日安全活动的各项措施：为我们景宁电力公司更完美的明天唱响安全的主旋律！

安全培训结业演讲稿篇六

、各位来宾，同仁们：

大家好！

的关怀下，这次培训班举办得非常成功[]xx医科大学附属xx医院对本届培训班高度重视，对培训内容作了

精心

安排和准备。培训期间，围绕基层医院改革与管理、医院战略管理、医疗质量管理、护理管理、医院品牌建设、人力资源管理、财务管理、医院危机管理等十余个方面共30讲内容，使我们开拓了管理思路，更新了管理理念，提高了管理能力，这为我们今后做强县级医院奠定了良好的基础。在此，我代表第x期学员向xx省卫生厅

领导

□xx医科大学附属xx医院

领导

和

专家

们表示衷心地感谢。

在学习培训过程中，全体同仁学风端正，听课认真，对诸多问题进行了深入思考，结合自身实际广泛交流，提高了意识，增加了了解，增进了友谊。

班子，关键在

领导

干部，关键在院长。开展基层医院院长培训是一种形式，目的就是全面提高基层医院院长的综合素质。通过培训，我们掌握了新知识、研究了新情况、认识了新矛盾、解决了新问题、

总结

了新经验。我们将紧密结合基层当地以及当前的各项工作实际，把学习到的新理论、新知识、新技能充分运用到工作实践中，把学习的成果转化为推动工作的思路和举措。事实将会证明，我们的收获将极大地帮助我们成为胜任基层医院管理的行家里手。

二是通过培训，对“看病难”“看病贵”有了更深刻的认识中，城市公立大医院通过长期技术帮扶带动县级医院发展的

模式，被重点提及，这不仅得到卫生部的首肯，还被确定为xx医改的突破口□xx厅长也曾表示过，农民最终以县级医院的价格，得到城市大医院

专家

的治疗，这是xx医改给百姓带来的最大实惠□xx省卫生厅倡导和组织的基层医院院长培训□xx医院联盟等举措的落实，使基层医院得到了大医院的全面支持，提高了基层医院的管理水平和技术水平，这些喜人地变化正逐步为广大群众带来医疗上的便利和福音。

三是通过培训，增进了同级医院之间的了解和沟通

通过基层医院院长培训班这个平台，我们认识了省内同级医院的各位同仁们。大家共同学习，共同探讨，结下了深厚的友谊。同学们一起就基层医院各自遇到的实际问题进行了广泛的思考和深入的交流，分享了管理、经营中的成功经验。这将是我们的一笔宝贵的财富，值得珍惜和回味。

的重视和关心；再次感谢为我们的学习培训而辛勤操劳、忘我工作的所有

专家

；再次感谢为我们的学习和生活带来便利的默默无闻的xx医院的工作人员！和

专家

用他们的行动为我们做了最好的诠释。我们相信我们所有的学员必将把学到的知识和经验运用到基层医院的管理实践中去，让基层的医院也享受到高质量的管理，奠定基层医院管理工作新的起点。

祝大家幸福平安，新年快乐！

谢谢大家！

安全培训结业演讲稿篇七

但是我很喜欢这份工作，所以我还是以这个工作为目标，开始自己找工作，一次偶然的机会我看到了xx妮丝的店面，第一印象是感觉这个店环境很好，通过咨询我又知道了xx妮丝是怎样的一个企业，它的正规化，它的专业化，都深深的吸引着我。

所以我选择了xx妮丝。我现在是xx妮丝西安第十梯的其中一名成员。刚开始那天去总公司面试的时候，马老师主要给我介绍，她说刚开始的训练很苦，但是以后会有争取上升的平台。听马老师给我介绍完后，我更加确定了我要加入这个团体。

第一天培训的时候，感觉很无趣，因为周围的人都很陌生，上课时我还有一种跟不上调的感觉，不过跟同事，老师混熟后就有好自在，好亲切的感觉。刚来的时候我想着毕竟我干过美容这个行业，学起来应该不会很难，可就是在我第一次学手法的时候，我知道我想错了，我第一感觉就是xx妮丝的手法好细好多哦，不管是哪一个部位都有不同的手法去做、我不再那么自以为是的以为自己能行，开始真正的抛弃以前接受现在，每次下午练完手法下班时，每个人的身上都会出好多的汗，我感觉好苦，而且每天都要考试，没有一天可以轻松，虽然累，可是我感觉每天都很充实，我心里偷偷下决心。我一定会努力，努力，再努力。

思路，只不过二十分钟我就吧笔记全部

整理

出来了，这让我明白了，做事真的不能急躁。要有一个平静的心情，那样你才能做好，因为这样，那天的手法我又过了，心里感觉很好。

有一天中午我发烧了，很难受很难受，老师就很担心我，尽管我总说自己没事。可最后老师还是心急的领我去医院了。人生病的时候总是脆弱的，抽血时我哇哇的大哭。紧紧的抱着老师，老师就像是妈妈，也像是朋友那样的哄我，逗我笑。虽然我知道那样子有些小孩了。可是生病时有人关心的那种感觉真的可好。

这些虽然都只是很小的事，但是却都会是我很珍贵珍贵的回忆。我感谢老师，感谢我的同事们，在xx妮丝让我坚定了我的目标。老师的鼓励与关心。同事的团结与互爱。都是我前进的动力。我会努力，第十梯的全体学员也都会努力。我们一起加油，加油。加油

□