

# 2023年自强不息的我 留守小孩自立自强 心得体会(大全20篇)

安全标语的设计要符合人们的感知特点，利用色彩、形状和图形等元素增强传达效果。在设计安全标语时，我们应该注重信息的准确性，避免给人们带来误导或混淆。安全是我们共同的追求，让我们携手共进，共建安全文化。

## 自强不息的我篇一

“留守儿童”一词近年来越来越普遍，在中国农村有不少孩子因为双亲外出打工而自己留在家里生活，他们通常遭遇更大的孤独和挑战，这也让许多留守儿童逐渐产生自立自强的想法。

### 第二段：自力更生

当孩子的父母不在身边时，他们在很小的时候就必须开始照顾自己。他们必须学会简单的烹饪、洗衣和打扫卫生等，甚至还需要学会如何准确地处理家庭开支。这些经历让独立自主和自力更生成为留守儿童成长的重要组成部分。

### 第三段：坚忍不拔

与成长有关的不仅仅是留守小孩需要自立自强的方面，还包括面对艰难处境时需要持续不断地坚持下去。对于留守小孩来说，通常他们需要学会自己面对生活和成长中的困难，这意味着他们必须多次忍受孤独和离别，保持内心的坚定不移，以及鼓励自己继续前行。

### 第四段：自信心的增长

留守的小孩往往面对各种挑战，而这些挑战实际上是锻炼他

们自信心的机会。当他们能够成功地处理日常生活和学业问题时，他们会开始信任自己，而这也会帮助他们在未来解决更大的问题。

## 第五段：结尾

在全球化和城市化的进程中，越来越多的农村家庭处于难以维持的状态。留守儿童们面对着深刻的挑战和机会，同时也能够成长为独立、自立和自强的人，他们将更有可能成为未来的合格公民，使中国更加强大和富有。

## 自强不息的我篇二

尊敬的各位领导、评委：

大家下午好！

我是来自经管学院092班的小梅。首先非常感谢学校对我贫困生资格的认定及给予的帮助，谢谢你们！

我来自大西北宁夏的一个小县城。近几年由于天气干旱，庄稼地里入不敷出，开学时我办理了生源地助学贷款才得以顺利开学，才有机会走进大学，接受高等教育。真的很感激国家政府的帮助，但我想，一句简单的谢谢怎么能表达我的感激，最好的方法就是自立自强，励志成才，报效祖国。

刚入学时，我就申请了系里勤工助学的工作，每周五整理物理实验室。真的很感谢系里领导给我这个机会，让我用自己的劳动挣的钱补贴自己的生活费。虽然钱不多，但想想是自己用双手挣来的就很有成就感。在每次长假里，我都会去外面找一些兼职，虽然好几次都没有找到，但每次过程中都学到很多东西，收获良多。在生活上我勤俭节约，尽量做到每一笔钱都花的有意义。在学习上我努力认真，一有时间就去图书馆或自习室，渴望早日成才的欲望促使我努力吸收知识

的养分。还记得刚进大学时，我什么都不知道，连皮蛋，苦瓜等常见的蔬菜都不认识，知识面更是狭隘，刚开始的时候真的很自卑，很无助，但经过室友，学长，学姐的开导与帮助，我终于有了奋斗的自信。他们告诉我：“闻道有先后，术业有专攻”，就算什么都不会，可以从零学起，只是早晚而已。我开始在奋斗中艰难前进，回想大一这一年过得很充实，也很累，但我想更多的是喜悦，是内心充实的喜悦。

大一下学期，同学老师看到了我的努力，推选我进党校学习。20xx年11月份，顺利从党校结业。其实我想入党很简单，就是希望以后毕业了可以回到家乡，为家乡的建设做一点自己贡献，回报国家，回报党对我的帮助。从小到大这二十年里，家乡真的发生了很大的变化，就是因为有党的正确领导，全心全意为人民服务的理念。所以从小就立志自己以后要当一个共产党员，为家乡人民服务。正是这样的信念一直支持着我前进，遇到困难时不退缩不放弃。我经常给自己说的一句话是*i am a slow walker, but i never walk backwards*.我知道，可能自己不是一个聪明的人，但俗话说“勤能补拙”，相信付出了就会有收获的。大学这四年正是我积累资本的阶段，绝不能虚度，我要努力学好专业知识，还要多涉及其他方面的知识，扩展自己的视野，提高自己的综合素质。也许很难，但我相信，只要有目标，有志向，就一定会成功的！既然选择了远方，便只顾风雨兼程，不管前方有什么寒风冷雨，一定要坚持不懈。谢谢！

### 自强不息的我篇三

下午好！今天我演讲的题目是《做一名自立自强的教师》。自立自强，是做人的基本准则，是一种优秀的品质，古往今来，许多成就伟大事业的人，都是自立自强的人。而自立自强决非一朝一夕的易事，不是所有人都可以轻松做到的。它需要毅力的支持，凡是自强的人，往往都有坚强的毅力。

随着社会的发展，人们对幼儿教师的要求也越来越高。我做为

一名幼儿教师,我觉得很自豪。曾经有人说过:教师的职业是太阳底下最优越、最光荣的。因此,我首先要对得起教师这个称号,努力提高自身素质。

就该像青松、像野草,不择地势,不求豪华舒适,为孩子植根僻壤。今天的我,当个老师,是一种责任,一种使命,一种追求。虽然在父母眼里还是孩子的我,但在家长的眼里我却是一名教师。

所以拥有这样称号的我:“立志高一点,做事多一点,嘴巴甜一点,眼界宽一点,心地善一点,脑筋活一点,微笑真一点,感情深一点,行动快一点,说话轻一点,脾气小一点,理由少一点。”严格要求自己做个孩子喜欢、领导同事信任的好老师。

常言说的好:为了孩子的一切,为了一切的孩子。而这个目的的达成,我仍需努力,要争取做到最好。因为成功与胜利的大门始终是向自立自强者敞开的。

谢谢大家,我的演讲完了!

## 自强不息的我篇四

2、志在林泉,胸怀廊庙。——琼琼

3、自强不息,乃幸运之母。

4、丈夫之志,能屈能伸。——程允升

5、由于勇敢的坚韧,无可避免的祸患将会被征服。

6、哪怕是自己的一点小小的克制,也会使人变得强而有力。——高尔基

- 7、自强像荣誉一样，是一个无滩的岛屿。——拿破仑
- 8、有志肝胆壮；无私义凛然。——《格言对联》
- 9、丈夫志四海，万里犹比邻。——曹植
- 10、我志在删述，垂辉映千秋。——李白
- 11、坚强者能在命运之风暴中奋斗。
- 12、失败是坚韧的最后考验。——俾斯麦
- 13、自助者天助。
- 14、工夫和坚韧使桑叶变成绸缎。
- 15、谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。——歌德
- 16、事业常成于坚韧，而毁于争躁。
- 17、生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。——马在思
- 18、顽强能引导人们走向幸福。——土耳其
- 19、顽强这就是作家技能的秘密。——杰克·伦敦
- 20、天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。——《周易》
- 21、志犹学海，业比登山。——王通
- 22、胜利属于坚韧不拔的人。

- 24、一思尚存，此志不懈。——胡居仁
- 25、坚韧是意志的最好助手。
- 26、志以成道，言以宣志。——王通
- 27、强烈的信仰会赢取坚强的人，然后又使他们更坚强。——华特·贝基霍
- 28、益重青青志，风霜恒不渝。——李隆基
- 29、生活在顽强战斗中，只有每天不屈不挠奋勇向前的人才能取得胜利。
- 30、丈夫志不大，何以佐乾坤？——邵谒
- 31、君子敬其在己者，而不慕其在天者，是以日进也。——《荀子》
- 32、有志诚可乐，及时宜自强。——欧阳修
- 33、志比精金，心如坚石。——冯梦龙
- 34、燕雀戏藩柴，安知鸿鹄游？——曹植
- 35、我的最高原则是：不论任何困难，都决不屈服。——居里夫人

## 自强不息的我篇五

随着城市化进程的不断推进，留守儿童问题已经成为了一个越来越突出的社会问题。许多家庭由于父母工作需要而不得不把孩子交由亲戚或祖辈照顾，这种情况导致许多孩子长期处于独自生活、缺乏家庭温暖的状态中。然而，这种经历也

使得留守儿童在逆境中独立自强的能力得到了锻炼和提高。本文就留守小孩自立自强心得体会做一些总结和分享。

## 第二段：面对孤独，要锻炼自己的兴趣爱好

正如我们所知道的那样，留守小孩长期孤独的环境是一个人成长的残酷现实，但孤独的实际效果也不尽然全是坏的。长期生活在一个较为单调的环境中，很容易会感到无聊和乏味。而有兴趣爱好的留守小孩可以利用这段时间来自我锻炼，做自己最喜欢的事情，比如看书、听音乐、看电影或者学习手工、料理等技能。这些爱好不仅能丰富孩子的生活，还能够提高他们的学习兴趣和动手能力。

## 第三段：应该有自我检查和规划的意识

留守作为小孩，自我规划能力是非常重要的。首先，留守小孩要认清自身缺点和长处，通过自我检查来发现自己的不足之处。只有了解自己的问题，留守小孩才能提醒自己在做事的时候要注意。其次，留守小孩在生活上也要有一些小小的规划，比如建立起个人习惯和生活计划等。当孩子首次尝试自我生活时，规划的好坏直接关系到留守生活中的质量。

## 第四段：要培养一些社会参与的能力

孤独、寂寞、无聊是留守小孩日常经历的情绪，在这种情况下留守小孩要坚定的学习一些社会参与的能力。这些能力能够为孩子未来打下一个坚实的基础，除了学校里的学习，还可以尝试参加社会义工，参加志愿者活动，在实践中获取知识和锻炼自己。

## 第五段：结语

成长阶段中的留守小孩经历了很多苦涩的时刻。在这样的环境里，也不难看出留守小孩的心理韧性和人格独立的形成。

我们应该鼓励留守小孩，在逆境中不断努力、不断钻研，从而走向一个更加美好的未来。

## 自强不息的我篇六

1、全心全意依靠自身，在自己当中有着一切，假如说，那样的人还不幸福快乐，你又能相信谁呢。

2、姑娘，你要经得起谎言，受得起敷衍，忍得住欺骗，忘得了诺言，最后用笑来伪装掉下的泪。

3、面前是多少难甘事，自古以来男子汉当自强。

4、真真正正的人生，仅有在通过艰辛精湛的抗争以后才可以完成。

5、生命不止，拼搏进取。

6、不成功是坚毅的最终磨练。

7、男子汉外出志，其亲为谋身。

8、对自身不信任，还会继续信赖哪些真知。

9、一切勤则易，凡事惰则难。

10、自强不断，乃好运之母。

11、杰出的考试成绩和辛勤的劳动是成正比例的，有一分工作就会有一分收获，日积月累，从少到多，惊喜就此后造就出去。

12、系统，君子以自强不断。

13、有志诚可口可乐，立即宜自强。



14、人生就像一块调色板，有明亮，也有灰暗，谁都希望五彩缤纷，有的结果并不尽然。

15、对人不尊重，最先便是对自身的不尊重。

16、女孩害怕在应当独立自强的岁月犯花痴，男孩子害怕在自立自强的岁月玩游戏！

17、不要轻易让自己掉眼泪，你笑，全世界跟着笑；你哭，全世界只有你一个人在哭。

18、最强者能共命运的飓风斗争。

19、君子在下位则多谤，在上台则多誉；奸险小人在下位则多誉，在上台则多谤。

20、人，谁都想依靠最强者，但真真正正可以依靠的仅有自身。

21、在这个全世界，获得成功的人是这些勤奋找寻她们要想机遇的人，假如没有机遇，她们便去造就机遇。

22、一个人不仅有豪情壮志，又不可以自以为是狂妄自大，独立自强是生活的基本准则。

23、苦和甜来源于外部，顽强则来源于心里，来源于一个人的自身勤奋。

24、出名的艺术大师反为美名所束缚，因此这些人最初的创作通常是较好的。

25、夫君子之旅，俭以养德，静以修身，非淡泊何以明智，非平静何以致诚。

26、人生宛如一本书，愚昧者匆匆越过，聪明的人细细地阅

读文章。之所以。由于她们只有读它一次。

27、慷慨大方老公志，可以耀光芒。

28、骐骥筋力成，意在千万里外。

29、人生好似小故事，关键的并没有在有多久，反而是在有多么好。

30、把好好活着的每一天当作人生的最后一天。

31、就是我的，伟大的祖国！都是你的，我的这心、这生命；假如我不爱你，伟大的祖国，我可以爱哪一个人。

32、假如你充足顽强，你就是空前绝后的。

33、我意在删述，垂交相辉映千古。

34、你需要在额上出汗，以资得到你的吐司面包。

35、人们在独自一人时最顽强。

36、锦城虽好乐，比不上回故乡；欢乐世界虽好，非多做停留的地方，归去来兮。

37、如何观念，就会有如何的生活。

38、一个人的真真正正杰出独到之处就取决于他可以结识到自身的微不足道。

39、我每天都把鞋带系的紧紧的，因为我知道没有人会蹲下来帮我系，甚至没有人会停下来等我。

40、任何打击都不应该成为你堕落的借口，你改变不了这个世界，但你可以改变自己。

# 自强不息的我篇七

作为一个留守儿童，自立自强是每一个我们必须掌握的技能之一。留守儿童的童年生活有着很多不同寻常的经历，但正是这些经历使我们变得坚韧，具有自我保护和自我救济的能力。在文章中，我将分享一些自己的心得与体会。

## 第二段：独立生活

七岁的时候，我就一个人在家照顾自己，并且开始接管屋子里的日常家务。那时，我还不太会做饭。但是我始终坚信，“人上人，笨一点也没关系”。我开始学习做饭。在坚持不懈的练习过程中，我也变得越来越熟练。我学会了如何切菜，煮鸡蛋和炒菜。虽然这听起来很简单，但是对我来说这是一大进步。最终，我变得自信和尽职尽责。

## 第三段：自我规划

与父母分离的过程中，我学会了制定愿景和目标，并通过自我规划，提高自己的自我认知、自制力和自信心。我特别喜欢画画，而听取家长的建议后，我也通过课外学习发掘了自己的潜力。我逐渐开阔视野，在学习中更加认真和用心，不断完善自己的技能。我学会了自我激励，能够寻找人生中的正能量，以此激励自己，实现目标和梦想。

## 第四段：积极沟通

在与家人分离的过程中，我学会了与人沟通。在这个过程中，我学会了如何用语言去表达自己的思想，更加自信和热情。我逐渐理解到，只有进行积极的沟通，才能让家人更好地了解我们的生活、工作和学习，也更愿意与我们交流。

## 第五段：结论

留守小孩所面临的挑战很大，但这也塑造了我们的性格，培养了我们的自立自强能力和良好的生活习惯。我们经常会自问：“我是否能够在遇到挫折时坚持不懈？在没有父母的关爱时，我是否能够努力寻求支持？”在学习和生活中，我们必须认真对待自己的成长，并不断学习新技能，提升自己的自立、自主和自我发展能力，为未来的人生打造美好生活和光明前景。

## 自强自立的我篇八

- 1、生活只有在平淡无味的人看来才是空虚而平淡无味的。
- 2、困难像弹簧，看你强不强，你强它就弱，你弱它就强。
- 3、人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。
- 4、古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。
- 5、据我观察，大部分人都是在别人荒废的时间里崭露头角的。
- 6、在学习上做一眼勤、手勤、脑勤，就可以成为有学问的人。
- 7、锦城虽乐，不如回故乡；乐园虽好，非久留之地。归去来兮。
- 8、人只有献身于社会，才能找出那短暂而有风险的生命的意义。
- 9、苦和甜来自外界，坚强则来自内心，来自一个人的自我努力。
- 10、学科学，是一口气也松不得的；科学的成就就是毅力加耐性。

## 自强不息的我篇九

为山九仞，功亏一篑。 ——《尚书·旅獒》

鸟兽不厌高，鱼鳖不厌深。 ——《庄子·庚桑楚》

太（泰）山之高，非一石也，累卑然后高。 ——《晏子春秋·内篇》

行百里者，半于九十。 ——《战国策·秦策五》

涓流虽寡，浸成江河，烛火虽微，卒能燎原。 ——《后汉书·周纺传》

志行万里者，不中道而辍足。 ——《三国志·吴书·陆逊传》

积一勺以成江河，累微尘以崇峻极。 ——《晋书·虞溥传》

无绵绵之事者，无赫赫之功。 ——《大戴礼记·劝学》

任重则道远者，不择地而息。 ——汉·韩婴

图难于易，为大于细。 ——三国（蜀）·诸葛亮

盈手万钧，必起于锱铢；竦秀凌霄，必始于分毫。 ——晋·葛洪

善始者实繁，克终者盖寡。 ——唐·魏征

男儿立身须自强。 ——唐·李颀

凌霜不肯让松柏，作宇由来称栋梁。 ——唐·史俊

千里始足下，高山起微尘。 ——唐·白居易

山积而高，泽积而长。 ——唐·刘禹锡

君看构大厦，何曾一日成。 ——唐·聂夷中

君子之道，始于自强不息。 ——宋·王安石

将相本无种，男儿当自强。 ——宋·佚名

一日一钱，千日千钱；绳锯木断，水滴石穿。 ——宋·罗大经

立业建功，事事要从实处著脚。 ——明·洪自诚

天下事当于大处著眼，小处下手。 ——清·曾国藩

下手处是自强不息，成就处是至诚无息。 ——清·金缨

凡人贵自立。 ——清·史襄哉

## 自强不息的我篇十

3、真正的人生，只有在经过艰难卓绝的斗争之后才能实现。 ——塞涅卡

4、愿每次回忆，对生活都不感到负疚。 ——郭小川

5、原谅敌人要比原谅朋友容易。 ——狄尔治夫人

6、一个人的真正伟大之处就在于他能够认识到自己的渺小。 ——保罗

7、心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦。 ——列夫·托尔斯泰

10、我们爱我们的民族，这是我们自信心的源泉。 ——周恩

来

12、谁要游戏人生，他就一事无成，谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。——歌德

13、谁给我一滴水，我便回报他整个大海。——华梅

16、人只能有献身社会，才能找出那实际上是短暂而有风险的生命的意义。——爱因斯坦

17、人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。——亚里士多德

19、人生如同故事。重要的并不在有多长，而是在有多好。——塞涅卡

20、人的一生可能燃烧也可能腐朽，我不能腐朽，我愿意燃烧起来！——奥斯特洛夫斯基

23、君子赠人以言，庶人赠人以财。——荀况

24、君子在下位则多谤，在上位则多誉；小人在下位则多谤，在上位则多谤。——柳宗元

25、君子不镜于水，而镜于人。镜于水，见面之容，镜于人，则知吉与凶。——墨翟

26、锦城虽乐，不如回故乡；乐园虽好，非久留之地。归去来兮。——华罗庚

27、古之君子如抱美玉而深藏不市，后之人则以石为玉而又炫之也。——朱熹

28、夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。——诸葛亮

29、对人不尊敬，首先就是对自己的不尊敬。——惠特曼

30、成名的艺术家反为盛名所拘束，所以他们最早的作品往往是最好的。——贝多芬

## 自强不息的我篇十一

尊敬的各位领导、评委老师、同学们：

大家早上好！

青春本无颜色，它是一张透明的画纸。等待你去描绘，任你走笔，任你着色，只有走过花季，付出汗水，奉献出自己最真诚的才智，青春才会呈现出光艳美丽的色彩。

十三四岁的青春是花季中最灿烂的一抹阳光，是雨后的彩虹，异常美丽，越发精彩。即使最后的结局是消逝，是褪去，可是它定将永远存留于人们心中的最美。也许，你走过的每一步，你说过的每一句话，你做过的每一件事，都将会时间的尘埃掩盖，可是，青春的辉煌，依然在每个人的身上发光发亮。

因为年轻，我们激进。我们放任自己的胆大心细，去做任何自己想做的事。我们在学习上你追我赶，互相拼搏，遇上不懂的，我们不耻下问，勇于与学习成为朋友，与知识结伴而行。在青春的路途上，我们因此而精彩。我们捧着青春激进的光彩，为将来的美好打下伏笔。

因为青春，我们自信。在困难面前我们从不低头，我们总是昂首前进。我们携手困难，与打击嘲笑相抗争。用青春的自信在舞台上绽放异彩。我们用台下辛劳的汗水，换回舞台上短暂的展示，绚丽的舞姿演绎着我们不羁的自信。让我们捧着青春自信的光芒，将这自信变幻为我们的习惯，永久的保留，让今后的人生都如此自行。



因为青春，我们美丽。青春的容颜是最美的，是发自内心的美丽，是一种不会被挫折打败的美，是一种将要脱离稚气过度到成熟的美，是活力四射的美，是恬静纯洁的美。即使这青春的美丽最终将会像花儿一样凋零，可是它绝不曾带着遗憾凋零，它定时我们此生最美的风景。让我们捧着青春美丽的色彩，将这美丽永不消褪的保留，让我们今后的人生也因青春的美丽而精彩。

梁启超先生曾告诉我们：少年兴则国兴，少年强则国强！此时的我们正当年少，正如一柄刚刚出炉的刀，容不得版刻的等待遇迟疑，否则只会在似水的岁月中慢慢氧化失去光泽，随即斑驳、锈蚀、风化，最后成为一块废铁！

奋发吧，少年！

## 自强不息的我篇十二

2、你必须在额上流汗，以资获得你的面包。——列夫·托尔斯泰

3、慷慨丈夫志，可以耀锋芒。——〔唐〕孟郊

5、君子敬其在己者，而不慕其在天者，是以日进也。——荀子

6、谁要是游戏人生，他就一事无成；谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。——歌德

7、事业常成于坚韧，而毁于争躁。——伊朗

9、虎瘦雄心在，人贫志气存。——〔元〕万松老人

10、奋战过而失败，强于根本未战。——克拉夫

- 11、一思尚存，此志不懈。——〔明〕胡居仁
- 12、慷慨丈夫志；铁石豪杰心。——《格言对联》
- 13、坚韧是意志的最好助手。
- 14、非无江海志，潇洒送日月。——〔唐〕杜甫
- 16、骐骥筋力成，志在万里外。——〔唐〕李白
- 17、人生在勤，不索何获？——〔汉〕张衡
- 20、自强不息，乃幸运之母。
- 21、怜君头早白，其志竟不衰。——〔唐〕白居易
- 22、有志诚可乐，及时宜自强。——〔宋〕欧阳修
- 24、志比精金，心如坚石。——〔明〕冯梦龙
- 25、志在林泉，胸怀廊庙。——琮琤
- 26、有志肝胆壮；无私义凛然。——《格言对联》
- 27、我的最高原则是：不论任何困难，都决不屈服。——居里夫人
- 29、丈夫志不大，何以佐乾坤？——〔唐〕邵谒
- 30、顽强这就是作家技能的秘密。——杰克·伦敦
- 31、胜利属于坚韧不拔的人。——英国
- 32、若无松柏志，超越不为高。——郭沫若

- 33、立志不坚，终不济事。——〔宋〕朱熹
- 34、天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。——《周易》
- 35、困难像弹簧，看你强不强，你强它就弱，你弱它就强。——佚名
- 36、人生的光荣，不在于永不言败，而在于能够屡扑屡起。——拿破仑
- 37、不为穷变节，不为贱移志。——〔汉〕桓宽
- 38、丈夫志四海，万里犹比邻。——〔三国〕曹植
- 39、顽强能引导人们走向幸福。——土耳其
- 40、志以成道，言以宣志。——〔隋〕王通
- 41、男儿事业当志奇。——〔三国〕贯休
- 42、丈夫之志，能屈能伸。——〔清〕程允升
- 43、哪怕是自己的一点小小的克制，也会使人变得强而有力。——高尔基
- 44、强烈的信仰会赢取坚强的人，然后又使他们更坚强。——华特·贝基霍
- 45、君子志于择天下。——〔宋〕刘炎
- 46、我志在删述，垂辉映千秋。——〔唐〕李白
- 47、生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。——马在思

- 48、男儿千年志，吾生未有涯。——〔宋〕文天祥
- 49、由于勇敢的坚韧，无可避免的祸患将会被征服。
- 50、工夫和坚韧使桑叶变成绸缎。——英国
- 51、失败是坚韧的最后考验。——俾斯麦
- 52、自助者天助。——英国
- 53、浩荡入溟阔，志泰心超然。——〔唐〕白居易
- 54、自强像荣誉一样，是一个无滩的岛屿。——拿破仑
- 55、生活在顽强战斗中，只有每天不屈不挠奋勇向前的人才能取得胜利。
- 56、人类要在竞争中生存，便要奋斗。——孙中山
- 57、益重青青志，风霜恒不渝。——〔唐〕李隆基
- 58、坚强者能在命运之风暴中奋斗。
- 59、志犹学海，业比登山。——〔隋〕王通
- 60、男儿出门志，不独为谋身。——〔唐〕杜荀鹤
- 61、燕雀戏藩柴，安知鸿鹄游？——〔三国〕曹植

### 自强不息的我篇十三

- 2、人的一生可能燃烧也可能腐朽，我不能腐朽，我愿意燃烧起来！——奥斯特洛夫斯基
- 3、心灵纯洁的人，生活充满甜蜜和喜悦。——列夫·托尔斯

泰

4、夫君子之行，静以修身，俭以养德，非淡泊无以明志，非宁静无以致远。——诸葛亮

5、谁要游戏人生，他就一事无成，谁不能主宰自己，永远是一个奴隶。——歌德

6、古之君子如抱美玉而深藏不市，后之人则以石为玉而又炫之也。——朱熹

8、谁给我一滴水，我便回报他整个大海。——华梅

10、君子不镜于水，而镜于人。镜于水，见面之容，镜于人，则知吉与凶。——墨翟

11、对人不尊敬，首先就是对自己的.不尊敬。——惠特曼

12、人生如同故事。重要的并不在有多长，而是在有多好。——塞涅卡

14、愿每次回忆，对生活都不感到负疚。——郭小川

16、原谅敌人要比原谅朋友容易。——狄尔治夫人

17、君子赠人以言，庶人赠人以财。——荀况

18、我们爱我们的民族，这是我们自信心的源泉。——周恩来

19、真正的人生，只有在经过艰难卓绝的斗争之后才能实现。——塞涅卡

21、君子在下位则多谤，在上位则多誉；小人在下位则多誉，在上位则多谤。——柳宗元

22、人生最终的价值在于觉醒和思考的能力，而不只在于生存。——亚里士多德

23、宿命论是那些缺乏的弱者的借口。——拉罗什福科

27、一个人的真正伟大之处就在于他能够认识到自己的渺小。——保罗

28、锦城虽乐，不如回故乡；乐园虽好，非久留之地。归去来兮。——华罗庚

29、成名的艺术家反为盛名所拘束，所以他们最早的作品往往是最好的。——贝多芬

31、人只能有献身社会，才能找出那实际上是短暂而有风险的生命的意义。——爱因斯坦

## 自强不息的我篇十四

当然不是了。这是因为几千年来封建思想??重男轻女的影响。其实不是男儿才当自强。女儿也是很自强的。

桑兰是一个多么了不起的人物，我真钦佩她，钦佩她那顽强的斗志、自强不息的精神。就桑兰这一事例就可以证明：“女儿当自强”并不是徒说。而且自强的女儿不止桑兰一个，还有热爱生活、积极向上的张海迪。她也是因疾病而高位截瘫，她说：“像所有矢志奋斗的人一样，我把艰苦的探寻本身视作真正的幸福。”她一直以顽强的毅力与病魔抗争，为社会做贡献。她们那份坚强奋斗，自强不息的精神很值得我们学习。自强即是积极进取、不懈追求，是前进的动力，所以人生当自强，不分男女。

“眼前多少难甘事，自古女儿当自强。”可能人们认为这样念起来不顺口吧，也可能人们偏心了。不过，女儿确实当自

强，这是事实。

## 自强不息的我篇十五

蓦然回首，寒窗十余载，衣带渐宽，终挥别六月，赢得硕果累累。一路风雨兼程，走进许多人梦寐以求的大学。古人云：“有志者，事竟成。”足见人不可一日无志，综观天下名人，不但自己有鹏程万里之志，而且谆谆教诲人们要有理想，有志向，有抱负。

人人都想成功，可成功女神并不垂青所有的人，但我相信所有参与，尝试过的人即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。世界只有一个天才贝多芬，也只有一个神通莫扎特，更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。人能走多远，不要问双脚，要问意志，人能攀多高，不要问双手，要问志向。有志登山顶，无志站山脚。我们要像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行，即使失败了，这一生也会因这一路的风雨兼程而变得更加精彩，因为只要我们曾经拥有又何必在乎天长地久。我们应在风雨中自强不息，我们应在雨中在风中展翅飞扬！

大学里的我们渴望获得才华，收获才能，让别人认可自己，引领自己走向成功。胡适先生说过：“学问是铸器的工具，放弃了学问，便摧毁了自己。”然而，我们校园中出现有背于学校主流文化的现象，却不由得让我们重新进行了思考。我们是否还怀有拼搏、收获的心对待生活。

我们每天都沉浸在网络与手机的世界里。我们是否想过我们每天收获了什么，我们是否能知道这样做对自己、对同学、对学校有多大影响，断送了自己的学业，剥夺了同学学习的机会，影响了学校的学风建设，现在的社会是一个竞争的社会，没有过硬的本领，没有丰富的知识，是无法在社会上立足的。

生活腐化、追求时尚、崇尚名牌、玩物丧志、沉溺于网络世界，学术精神的失落，道德低下、缺乏信仰、缺乏毅力、缺乏进取精神和承受力。

我们是该醒醒的时候了，不要被习惯所掩盖，被时间所迷惑，被惰性所消磨。让我们问问自己是否对得起自己含辛茹苦的父母。如果父母知道我们在学校是这样的表现，他们会是多么的伤心，我们应拿起笔算算我们需要花费多少钱，我们是否对得起父母为我们付出的一切。

现在到了我们该想的时候了，罗马并非一蹴而就，为了自己，为了毕业以后找到好的工作，我们是时候该充实自己，完善自己了。

俗话说“无志之人常立志，有志之人立大志。”立志是成功的动力，能让我们为实现目标而艰苦奋斗，凭借坚忍不拔的信念屹立在成功的颠峰眺望远方，立志贵在坚持，立志贵在立大志！而立大志，莫过于立志成才，照亮祖国未来的希望。

立报国之志，学报国之才，践报国之行。自强、立志、报国不是喊口号，而是要有实际行动，无需迟疑，现在就行动吧！我们的未来，就需要我们自己牢牢将其把握在手中！或许只需要在勇气上踏出一小步，我们就在立志成才上踏出了一大步！从今天起，不，就是此刻，身为学生的我们定下自己的努力方向，一步一个脚印走好为祖国奉献的每一步吧！

## 自强不息的我篇十六

亲爱的老师们，同学们：

大家好！

有一次，我带着父母的工作搬了很多次家，我对我住的地方很陌生，但唯一不能忘记的是一个卑微的老人。



我不记得我住的房子是什么样子的，也不记得它变成了什么样子。我记得最清楚的是老人的样子。她的皱纹比她的年龄还多，干瘪粗糙的脸上最显眼的是浑浊的眼睛，似乎看得见，看不见。偶尔她在街上走的时候总会引起人们的注意，但更多的是不卑不亢。

赏于美的，幼时的我经常以丑美去判断一个人的好与坏。而她又很少出门，所以我们很少碰过面，甚至没有一次是在房子周围碰到的。我也只见过她几次，她的相貌引人注目，我也只记下了她的容貌而已。

直到那突如其来的大暴雨。急忙赶回家躲雨的我，将钥匙丢在了学校，虽然这样的事发生了不止一次，但这次明显不同。说来也巧，爸妈正好今天都要加班，而我家周围又没有可以打电话的地方，无奈只好向邻居寻求帮助，而出来开门的是她，又是一种想远离的想法出现在脑海。“又没带钥匙吗？先进来吧”她的声音很苍老，却在此时很安心。不过她是么知道我丢三落四的脾气？我还记得当时我看到了一张照片，她就释放了，时间太久，也忘得差不多了，似乎是一张老人的照片。

我清楚的记得她的房间中挂满了各种各样的毛衣，颜色不同，大小也不同，都十分漂亮，而床上也正好有一件织到一半的毛衣和半个毛球，她打起毛衣来那双眼睛似乎明亮起来。“这些就是她的一切经济来源”妈妈是这么说的。我无意中看到她的那双手，粗粗糙糙的，干巴巴的手指上仿佛只剩下了骨头，不像是一双人类的手，现在回想起来，明明就是骷髅嘛。

结局好像是等到爸妈回来的时候，我已经在她家睡得正香。几年以后我一次无意问妈妈，她的眼睛有没有事，妈妈却告诉我，她的眼睛是在她丈夫走后才看不见的。我仿佛记起以前在我丢钥匙时，帮助我的一个老人，他好像是照片里的那个。

一切解开，我开始再次回想那双眼睛还有那双充满老茧的手，其实她也挺美的。她的美丽叫做自强。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 自强不息的我篇十七

1、不经风雨，长不成大树；不受百炼，难以成钢。——雷锋

2、一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。——谚语

3、今是生活，今是动力，今是行为，今是创作。——李大钊

5、我的最高原则是：不论任何困难，都决不屈服。——居里夫人

6、困难是人生的老师，是一所最好的学校。

7、丢失的牛羊可以找回；但是失去的时间却无法找回。——乔叟

8、痛苦常使弱者厌世轻生，却使强者更加清醒奋发。——佚名

9、把握住今天，胜过两个明天。——拉美谚语

11、人生的光荣，不在于永不言败，而在于能够屡扑屡起。——拿破仑

12、时间是我的财产，我的田亩是时间。——歌德

13、人生太短，要干的事太多，我要争分夺秒。——爱迪生

- 14、选择机会，就是节省时间。——培根
- 16、据我观察，大部分人都是在别人荒废的时间里崭露头角的。——福特
- 18、困难是人生的老师，是一所最好的学校。——佚名
- 20、劝君著意惜芳菲，莫待行人攀折尽。——佚名
- 22、浪费时间叫虚度，剥用时间叫生活。——扬格
- 25、莫待萧萧两鬓丝！——朱学勉
- 26、时间就是速度，时间就是力量。——郭沫若
- 27、困难像弹簧，看你强不强，你强它就弱，你弱它就强。——佚名
- 28、对时间的慷慨，就等于慢性自杀。——奥斯特洛夫斯基
- 29、浪费时间是所有支出中最奢侈及最昂贵的。——富兰克林
- 32、光阴可惜，譬诸逝水，当博览机要，以济功业。——颜之推
- 33、盛年不重来，一日难再晨，及时宜自勉，岁月不待人。——陶潜
- 34、昨天只是今天的回忆，明天只是今天的梦。——吉卜龄
- 36、时间是由分秒积成的，善于利用零星时间的人，才会做出更大的成绩来。——华罗庚

## 自强不息的我篇十八

少年强则国强，少年雄于地球，则国雄于地球让我们从一点一滴做起吧，传承文明，践行美德，我们这一代青少年一定要珍惜时代赋予我们的责任和义务，自强不息，顽强奋进，尊敬的老师、同学们：

大家好！我今天演讲的是自立自强。

独立是尊重自己做的事情，独立意味着我们要学会合理安排自己的生活，长大后足够离开父母的照顾，靠自己的力量去创造生活。

自强就是自力更生，下定决心，面对困难，顽强拼搏。

自力更生，自强不息，经历风雨见彩虹。如果没有逆境，我们就不会成长。举个最简单的例子。

不，这表明我们都有能力和勇气克服困难。然后，再一次站起来迎接挑战，成功就不远了。

人生堕落，玩物灰心，沉迷于网络世界，学术精神失落，缺乏信念，缺乏毅力，缺乏进取精神和耐力，被习惯所掩盖，被时间所迷惑，被惰性所消磨。

如果我们是这样，我们就得忍受各种各样的父母吗？

人生中没有遇到挫折的人，就算挫折再给你打击，那又怎样。它已经客观存在，我们只能选择抗争或沉沦。

每个人都知道自我毁灭是自我堕落和自我毁灭的结果。因此，我们必须选择奋斗，才能走出阴霾，迎接人生的阳光。

在学习阶段，我们应该像爱迪生、巴尔扎克一样努力工作，

不懈追求。在上学的路上。只有勤奋和踏实，我们才能学好每一点知识，最终取得成功。

同学们，未来要走自己的路，美好的生活要靠自己去争取！

## 自强不息的我篇十九

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我叫\_，\_科技大学09级对外汉语专业的一名普通学生，有幸被媒体称作“向日葵女孩”。今天很荣幸在这里，与大家分享我的一些经历和感受。

1991年2月，我出生在澄潭江镇吾田村的一个农民家庭。父亲1986年因车祸而丧失了劳动能力，后又因中风而瘫痪。母亲因感染脑膜炎留下了后遗症，后来发展成间歇性精神病。12岁那年，我的弟弟何君出生了，但不幸，他患有严重的先天性心脏病。

记忆里，我的童年，是在清贫和艰难中度过的。但对于我来说，童年经历，更是一笔巨大而宝贵的精神财富。

从记事起，父亲一日三餐都要吃药，但爸爸总是不停地寻找身体勉强能应付的活儿来干。爸爸很少说起他的艰辛，但他用默默的行动鞭策着我前行。母亲很少能表达出母爱，她常常被小孩子欺负。表面上，她什么都不需要操心，更不懂他人的嘲笑，但我的心里却不好受，发誓要以自己的吃苦、耐劳、顽强、乐观支撑起这个不幸的家，为父亲分担忧伤责任，为母亲赢得人格尊严，为弟弟拼来健康成长！

我的童年，没有好吃的，好玩的，新衣服，新书包，甚至也没有肢体和智力健全的父母，但是我拥有亲人的关爱、师友的赞赏、邻居的照顾，更有学校和党和政府对我和我的家庭像阳光雨露般的普照滋养！每当想起这些，我就感觉自己充满

了一股火热的劲儿，感觉自己就是幸福的！因为对我来说，最坚固的幸福，就是从自己做的事情里得到认同感、满足感、成就感和自豪感，这就是快乐、自信、希望和力量的源泉。

从小学到高中，我读书特别用功。我相信，只有学好知识，有了出息，才能改变命运。尽管每天放学后要去花炮厂打工，尽管回家后还有很多家务活要干，但哪怕是忙到深夜，我也坚持学好功课。\_\_年，我考入市里最好的高中浏阳一中。高二时，还是班上的尖子生和被选拔出来的化学奥赛生。大学梦，近在咫尺了。

接下来，是一段长达数月煎熬难捱的日子。我一边在医院通宵达旦陪护爸爸，一边四处奔波求助亲友、各级民政部门、慈善部门和社会团体，想方设法筹集这如天文数般的医疗费用，甚至在我们村子挨家挨户募捐。这其中，我也曾遭受过很多的冷眼、嘲笑与不理解，满肚子的委屈不知向谁诉说。但我没有想过放弃！心里只有一个声音：父亲的性命，比我的脸面更重要！

几个月的治疗后，父亲虽然瘫痪在床，但总算得救了，同年8月，5岁的弟弟先天性心脏病突发。本就智障的妈妈又从医院出走。而家里早已欠账五六万，再也借不到钱了，我只能天天查阅相关资料，还曾背着弟弟奔波在陌生的长沙城里，向多个医院求助，终于得到省慈善总会和湘雅医院的免费救治。那些人的热情帮助，我终生难忘！

那段时间，为了省点钱，我常常早上买六个馒头吃一天，为了守护家人，我没有睡过一个安稳觉。因为心力交瘁，我曾经晕倒过好多次。但是，只要一家人能平安地在一起，再大的困难，再难熬的日子，我都能挺过来！

为了照顾好家人，我的学业也给耽误了。我担心我的大学梦一下子化为泡影。我逼迫自己，在病床前、在公车上、在被窝里，抓紧一切时间补习高考的各门功课。充实的学习，让

我暂时忘却了身心的疲惫。

\_\_年，我终于以优异成绩，考上了\_\_科技大学外国语学院。拿到通知书后，我又矛盾起来了：一边要养家，一边要上大学，要不要先打工几年赚点钱再去读书？毕竟，农村低保补贴还不够父母每月的医药费，我得挣钱养家啊！

但想想自己这些年为什么坚持到了今天，想想一直支撑自己的梦想，我决定无论如何，至少要尽我的全力，一边上大学一边努力挣钱，尽全力试过了再说吧！进校后，学校给我们贫困学生开辟了绿色通道；提供特困学生补助和勤工助学岗位；政府民政部门 and 国税局也各有几千元补助；我也找到了多份兼职；还评上了国家励志奖学金和国家奖学金。我常常要回家为父母送钱送药，老师和同学们都一再嘱咐我注意身体，生活上也关心我，让我不时地感受到这个大家庭的温暖。

正当我的生活好转之际，\_\_年4月的一次回家，弟弟的身体状况却让我心急如焚！医生告诉我，因为先天性心脏病和长期营养不良，弟弟多病，血铅又高。8岁的人，身高只有一米多、体重15公斤、发育才达到正常5岁儿童水平。每次帮他洗澡，摸着 he 骨头磕手的身子，我就想哭：那么弱小，那么干瘦，我可怜的弟弟！

我知道，病残的父母根本早已无力照顾好弟弟了。难道要把弟弟过继给别人吗？那可不行！在很多办法都行不通后，我作出了人生中一个重要的决定：带着弟弟读大学！

学校领导、老师得知这一情况，很是关心，不仅很快为弟弟办好了转学手续，减免了全部学杂费，还为我们安排了一间宿舍，这成了我和弟弟在学校温馨的家！

刚来学校时，弟弟体质很差，又特别胆小，甚至有自闭倾向，总是躲着别人。我感到有点为难。为了改善弟弟的健康状况、解决他的心理问题，我硬着头皮，向有孩子的老师多请教，

同时自己也自学相关方面的知识。为了保证弟弟的营养跟得上，我常常一顿饭就一块钱，但总是为弟弟打上一份鱼或者一份肉。每天准备一个苹果、一杯牛奶。现在，他长高了，长胖了，性格变得开朗，成绩也进步了，我做梦都想笑。为了让弟弟学会观察生活并写日记，培养他的爱心和细心，我特意养了蚕、蝌蚪和龙虾。看着蚕宝宝和君宝宝一起，很温馨。眼看着蝌蚪们快长成一盆青蛙了，我们才恋恋不舍地将他们放生到了美丽的荷花池。

将弟弟带在身边后，除了父母的生活费和医疗费，我的经济压力更大了。“只要意志不滑坡，办法总比困难多。”我做家教、发传单、送报纸、打扫卫生……大学生可以做的兼职，我都做过。最多时，我同时打了七份工，每天都在赶着过。早上六点晨读，整整一个上午的课程后，中午要打扫教学楼卫生，晚上和周末分别为5个孩子做家教，回宿舍后还要为下次课做准备，晚上十一二点，学习专业知识，直到凌晨一两点才能筋疲力竭地睡着。因为睡眠不足，我在课堂上有时打不起精神，只能站着听课。

虽然很忙，但我的大学生活也很充实快乐。我爱笑，爱唱歌，爱演讲，爱阅读，在学生会里，我和同学们一起组织英语角、编排话剧，在学院的一些文艺晚会上，我担任主持、表演节目。我最爱在四月的樱花园早读。粉色的梦幻般的世界里，此起彼伏的读书声伴着花瓣起舞。也爱在图书馆中如饥似渴地学习，忘记了一切，充实而酣畅淋漓。身边很多人问过我：你累吗？当然累。如果说不累，那是假的。实在感觉无力承受时，我就去夜色下的操场上跑跑，让奔跑时的力量赶走无助，跑到连脸上的泪水什么时候干了都不知道，然后再笑着去做那些我该做的事。既然已经选择了责任与担当，就只能笑迎风雨，一路向前！

诗人艾青说过：“为什么我的眼里常含泪水，因为我对这片土地爱得深沉！”回想当初，我很庆幸没有放弃读大学。从小到大，我的内心总是充满着感激。党和政府、社会各界以及



无数好心人的关心和帮助，都是支撑我坚定走下去的源泉和动力。他们的每一笔资助，哪怕是一块钱，每一个名，认识或不认识的，我都用笔记下了，也记在了心里。我容易知足，媒体报道后，更多的好心人捐资相助都被我婉拒了。尽管家里还有六万元债务，爸爸依然卧病在床，可生活，毕竟要靠自己，这样才会安心踏实！路，走好脚下的，不忘来时的，看准前方的，总会迎来前途的阳光！

正是党和政府以及各界的阳光和雨露，让我能像一株向日葵一样幸福而茁壮地成长！我常常问自己：我现在该怎么做？我以后可以做些什么？我许下了承诺：要用自己的实际行动作为回报！我和我的家人承蒙各界相助的恩情大爱，写不完也道不尽。我就像大海里的一滴水，只有投入大海的怀抱，才能永不干涸。于是，大学期间，我在各方面严格要求自己，积极上进。我第一时间递交了入党申请书，并于\_\_年11月加入了中国共产党，成为了这个先进组织中光荣的一员。

我马上就要进大四了。回首过去，我百感交集。现在我最大的愿望，就是让爸爸妈妈幸福平安，让弟弟健康快乐，自己能考上研究生，用学到的知识和本领为他人和社会作出自己的贡献！

其实，我所做的都只是我该做的，相信你们换作是我也都能做到，并且可能比我做得更好。我始终坚信，无论在任何时间、任何地点、任何岗位，只要坚强面对，只要乐观向上，只要心怀感恩，一定可以走出阴霾的天空，实现心中的梦想！

谢谢大家！

## 自强自立的我篇二十

尊敬的各位评委老师：

何为自强？梁任公有言曰：“红日初升，其道大光。河出伏流，

一泻汪洋。潜龙腾渊，鳞爪飞扬。乳虎啸谷，百兽震惶。鹰隼试翼，风尘吸张。奇花初胎，矍矍皇皇。干将发硎，有作其芒。天戴其苍，地履其黄。纵有千古，横有八荒。前途似海，来日方长。”每读任公之言，豪情万丈，血脉贲张，非有此等气概者不为自强者也！

上古帝王虞舜，家境清贫，从事各种体力劳作，经历坎坷。历山耕种，雷泽打鱼，黄河之滨制作陶器，生计艰难，颠沛流离，为养家糊口而到处奔波。家中“父顽、母嚣、象傲”，父亲心术不正，继母两面三刀，弟弟桀傲不驯，几个人串通一气，必欲置舜于死地而后快。身世如此不幸，环境如此恶劣，舜却能表现出非凡之德。舜之志，天行健，君子以自强不息。最终，帝尧闻之，事以九男，妻以二女，遂以天下让焉。舜流放共工于幽州，欢兜于崇山，鲧于羽山，驱逐三苗于三危，天下人心诚服。太史公司马光赞曰：“天下明德，皆自虞舜始。”

东晋八王之乱又经永嘉之乱，神州陆沉，北方沦陷。祖逖刘琨胸怀坦荡，每次谈论时局，慷慨激昂，满怀义愤，大有恢复中原之志。两人同床而卧，同被而眠，每日闻鸡鸣起床练剑，剑光飞舞，剑声铿锵。春去冬来，寒来暑往，从不间断。功夫不负有心人，祖逖被封为镇西将军，白手起家，以战养战，挥师北伐，金戈铁马，气吞万里如虎；刘琨拜做征北中郎将，征战并州，胡笳啸起胡儿泪，精钢化为绕指柔。

范仲淹二岁而孤，家贫无依。少有大志，每以天下为己任，发愤苦读，五年未尝解衣就寝，有时候发昏疲倦，辄以冷水沃面；食不给，啖粥而读。做官以后，常论天下大事，义愤填膺，奋不顾身。乃至被谗受贬，仲淹刻苦自励，求之以“古仁人之心”，大声疾呼“不以物喜，不以己悲”。范公食不重肉，妻子衣食仅自足而已。襟怀博大、意志坚强，常自诵曰：“士当先天下之忧而忧，后天下之乐而乐也。”以天下为己任，吃苦在前，享乐在后，千古迄今，激励古往今来无数仁人志士前仆后继，抛头颅，洒热血，舍身为国。

朱熹称他为“有史以来天地间第一流人物”！

自强之人者，面对艰难，矢志不移，明知山有虎，偏向虎山行；面对危难，敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血。昔者越王勾践，苦心人，天不负卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。会稽之败，被俘之耻。入吴为奴，替夫差尝便，奇耻大辱，终日难忘。回国之后，置胆于坐，坐卧即仰胆，饮食亦尝胆。十年聚财，十年生育，二十年后重登九五之尊。大文豪苏轼，几经遭贬，东坡诗词，千古吟唱。一波巨澜，潮起潮落时更能叠出惊心动魄的鸣响；一种人生，跌宕困顿中方显惊世骇俗的豪壮。

我自强者，滴水穿石，汇流入海，穷且益坚，不坠青云，将相本无主，男儿当自强；熟视岁月如流，浮华万千，不屑过眼云烟；雪底苍松，羽化之仙；天降大任，与天不老！与国无疆！

谢谢大家，我的演讲结束。