# 练口才能力

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-13

*练口才能力（精选33篇）练口才能力 篇1　　一、放松心灵，言语自如　　在与人交谈时我们会有这样的感觉，自己越是紧张、严谨就越说不出话来。原因是什么呢?主要是因为你没有一个轻松愉悦的心理环境做基础。讲话就好比一层层的高楼，轻松的心情就是雄厚的*

练口才能力（精选33篇）

**练口才能力 篇1**

　　一、放松心灵，言语自如

　　在与人交谈时我们会有这样的感觉，自己越是紧张、严谨就越说不出话来。原因是什么呢?主要是因为你没有一个轻松愉悦的心理环境做基础。讲话就好比一层层的高楼，轻松的心情就是雄厚的地基。口才越好，大楼越高，相应的地基就越雄厚，心情就越需要放松。

　　有关专家做过这样一个实验：选出智力与谈吐能力都正常的二十个监狱犯人，给他一段难度适中的文字。第一次对他们讲，如果能在短时间内将文字流利背出，就释放他们，结果都能流利背诵;第二次用枪看守着他们，让他们背诵，背不流利就枪毙，结果大都没第一次背诵的好。

　　这个实验充分证明了心情与说话有密切关系。心情放松，你的谈吐能力才能自由发挥。在谈话过程中要注意把握好自己的情绪，放松自己的情绪才能更好发挥自己的口才。

　　演说家们成功的最大原因是有一流的口才，但他们还有另外一个成功的原因就是拥有轻松的心情。许多演讲者在上台之前要听一段轻音乐，让自己的思想跟随着音乐的旋律，使紧张的情绪得到调整，使自己的心情变得轻松，舒畅。一旦心情放松下来，一切都变得自然了。

　　一个发条上得十足的表不会走得很久，一辆速度经常达到极限的车很容易出事故，一架弦绷得过紧的琴往往容易断，一个心情烦躁、紧张的人容易生病。因此，善用表的人不会把发条上得过紧，善驾驶的人不会把车开得过快，善操琴的人不会把琴弦绷得过紧，情商高的人时刻在为自己的心灵松绑。

　　交际的成功重在语言，语言的成功重在情绪，情绪的成功重在放松。紧张只能使你瞠目结舌，而放松会使你妙语连篇。把握语言，把握轻松。

　　二、轻松谈话的方法

　　要想做到轻松谈话，首先要放松自己的心情，只有心情放松了，言语才能顺畅。

　　1、与对方谈论一件事时要专心，不要想着其他事。

　　2、谈话中用适当的幽默语言调节一下谈话氛围。

　　3、对自己一时的口误或言语不当不要计较，说过了就过去了，不要回头纠缠。

　　4、有规律的抽出时间，为自己营造一个轻松环境，尽情去享受。

　　5、心情烦闷时不要说话，认真听他人说的话，并吸取有效成分。

　　6、时间紧，任务重时就要抓住说话的核心，不必面面俱到。

　　7、自己口才不佳不要紧，学会轻松你的谈吐能力自然会得到提高。

　　8、越是在紧张的氛围中谈话，越要放松心情。

　　9、自己不该说的话一定不要信口开河。

　　10、时刻提醒自己，我与轻松相伴。

　　当然，这只是笔者的一孔之见，你最好开动思维想出更适合自己的方法来。要记住一点，贵在坚持。再好的方法用不上三天就抛弃了，你永远得不到轻松。坚持按方法去做，就像工作一样，业务熟练了自然得心应手。轻松谈话，会轻松地打动对方。

**练口才能力 篇2**

　　1、抓住一切讲话的机会

　　在公众场合特别是开会的时候，一定要抓住发言的机会才可以锻炼到自己的口才，一定不要害怕说错，不要不敢说。

　　2、每天训练自己三分钟演讲

　　每天坚持看新闻，看完一则新闻后尝试来一个

　　3、自我暗示

　　每天都要对自己说“我是最棒的!我一定要有一流的演讲口才!”，给自己定好目标，给自己多点自信!

　　发表评论的即兴演讲，可以对着镜子自己说或者对朋友说。

　　4、多和别人聊天

　　在陌生的地方也不要闲着，有机会就找人聊天，尝试天南地北地侃，锻炼口才的同时可以增加自己的见识。

　　5、注意讲话技巧

　　每次说话前都要想一下说出的话是否合理，是否有照顾到大家的感受。说话的技巧是要靠自己锻炼出来的，多注意别人的反应。

**练口才能力 篇3**

　　首先，我们要认清演讲和口才能力的重要性，下定决心认真训练，提高自身的口才能力。强调这一点，是因为每个人都不会去做一件没有动力的事情，只有真正认清了口才对人生发展的重要性，才会自己自觉努力，进行口才能力的训练。

　　第二，多在一些比较正式的场合进行发言和讲话。有很多朋友在和一些比较亲密的人交往时，往往能够非常好的表达自己的观点，而在一些公共场合或者比较正式的场合，便会出现大脑短路的情况，变的完全不会说话。所以要提高我们的演讲和口才能力，就必须经常在人多的地方说话，锻炼自己的胆量和口才。

　　第三，多看书，不管是口才方面或者演讲技巧方面，甚至是一些“杂书”，都可以看，要博览群书。见多识广的道理大家都明白，渊博的知识是良好口才的基础。没有这些积累，而空谈一些什么演讲技巧、口才技巧是不现实的，毕竟巧妇难为无米之炊。

　　第四，可以参加一些口才和演讲培训，毕竟能得到专业老师的指导，会让你少走不少的弯路，还可以结识到一些志同道合的朋友。

**练口才能力 篇4**

　　1说话要嗓音红亮，说话清晰，就是所谓的要有底气。如果连底气都没有，别人凭什么听你说?

　　2博览群书，增长知识见闻，所谓肚里没货怎么能指望拿出来卖呢?需要指出的是书不是要你去看，而是要你在看的同时大声的把他读出来。这样慢慢的就记在心里了，又锻炼了说话的能力。需要用到的时候自然就信手拈来了。

　　3对着镜子训练。每天在朗读过程中，去对着镜子训练，训练自己的眼神，训练自己的表情，训练自己的肢体语言，这样效果更好。

　　4­自我录音摄像。­哪儿手势没到位，哪儿表情不自然，声音如何，或者是其他的缺点，通过摄像你可以很清楚的知道自己哪方面需要改进.

　　5躺下来朗读。­躺下来时，是腹式呼吸，而腹式呼吸是最好的练声练气方法。坚持一段时间，你会发现自己的声音变洪亮了，音质变动听了。

　　6写日记，养成写日记的习惯。每天写上几百到一千字左右的感想，既梳理了自己的情绪又学会了遣词造句.慢慢的，纸上的字就能脱口而出了。

　　7模仿法。模仿电视上那些讲解，主持，口才辩论之类的..可以把他们讲话的的内容用视频和录音记录下来.分析他们说话的技巧，手势及语气等，改进自己的不足。

　　8讲故事法。把书上的故事讲出来，要讲的有声有色，给人活灵活现的感觉。要让人犹如身临其境.

**练口才能力 篇5**

　　1、你目前所拥有的都将随着你的死亡而成为他人的，那为何不现在就乐施给真正需要的人呢？

　　2、白白的过一天，无所事事，就像犯了窃盗罪一样。

　　3、沉默是毁谤最 好的答覆。

　　4、对人恭敬，就是在庄严你自己。

　　5、拥有一颗无私的爱心，便拥有了一切。

　　6、仇恨永远不能化解仇恨，只有宽容才能化解仇恨，这是永恒的至理。

　　7、你接受比抱怨还要好，对于不可改变的事实，你除了接受以外，没有更好的办法了。

　　8、不要因为众生的愚疑，而带来了自己的烦恼。不要因为众生的无知，而痛苦了你自己。

　　9、别人讲我们不好，不用生气、难过。说我们好也不用高兴，这不好中有好，好中有坏，就看你会不会用？

　　10、当你的错误显露时，可不要发脾气，别以为任性或吵闹，可以隐藏或克服你的缺点。

**练口才能力 篇6**

　　1、说话不要有攻击性，不要有杀伤力，不夸己能，不扬人恶，自然能化敌为友。

　　2、认识自己，降伏自己，改变自己，才能改变别人。

　　3、不要浪费你的生命，在你一定会后悔的地方上。

　　4、你什么时候放下，什么时候就没有烦恼。

　　5、每一种创伤，都是一种成熟。

　　6、虽然你讨厌一个人，但却又能发觉他的优点好处，像这样子有修养的人，天下真是太少了。

　　7、诚实的面对你内心的矛盾和污点，不要欺骗你自己。

　　8、因果不曾亏欠过我们什么，所以请不要抱怨。

　　9、我们确实有如是的优点，但也要隐藏几分，这个叫做涵养。

　　10、人之所以痛苦，在于追求错误的东西。

**练口才能力 篇7**

　　1、养心会使身体得到调整，运动能使精神得到休息，养生要有豁达乐观的心态，健身需要坚韧不拔的意志！

　　2、所谓快乐，是指身体的无痛苦和灵魂的无纷扰。

　　3、世界上没有比快乐更能使人美丽的化妆品。

　　4、人们需要快乐，就像需要衣服一样。

　　5、快乐之道尽可能地使自己的兴趣宽广，并对引起兴趣的人和事，不做敌对的反应，而做友善的反应。

　　6、家居的快乐，是所有志向的最 终目标；是所有事业的劳苦的终点。

　　7、情执是苦恼的原因，放下情执，你才能得到自在。

　　8、真正的笑，就是对生活乐观，对工作快乐，对事业兴奋。

　　9、功名利禄，只能带给我们短暂的快乐；惟有平静的心灵加上对工作的热爱，才能带给我们永恒的喜悦。

　　10、所谓内心的快乐，是一个人过着健全的、正常的、和谐的生活所感到的快乐。

**练口才能力 篇8**

　　1、当你快乐时，你要想，这快乐不是永恒的。当你痛苦时你要想这痛苦也不是永恒的。

　　2、一个常常看别人缺点的人，自己本身就不够好，因为他没有时间检讨他自己。

　　3、是非天天有，不听自然无，是非天天有，不听还是有，是非天天有，看你怎么办?

　　4、如果你真的爱他，那么你必须容忍他部份的缺点。

　　5、要克服对死亡的恐惧，你必须要接受世上所有的人都会死去的观念。

　　6、当你知道迷惑时，并不可怜，当你不知道迷惑时，才是最 可怜的。

　　7、狂妄的人有救，自卑的人没有救。

　　8、你不要一直不满人家，你应该一直检讨自己才对。不满人家，是苦了你自己。

　　9、你要包容那些意见跟你不同的人，这样子日子比较好过。你要是一直想改变他，那样子你会很痛苦。要学学怎样忍受他才是。你要学学怎样包容他才是。

　　10、承认自己的伟大，就是认同自己的愚钝。

**练口才能力 篇9**

　　尊敬的各位领导，各位评委，各位来宾：

　　大家好！

　　“青年者，人生”，我们青年人，作为祖国建设事业的生力军和新长征路上的突击手，如何在企业体现感恩、责任、忠诚？如何在平凡的岗位上做出不平凡的事业？

　　面对这一连串的发问，我得讲一讲我们的单位，集团下属企业——运销科。我们运销科的特点就是青年人占多数。单位制定的“以人为本，爱岗敬业，创新发展，质量过硬”的理念充分体现了感恩、责任、忠诚的精神。我们在这一理念共同的训导下，坚持不懈的开展，奋发有为、积极进取、勇创佳绩工作局面，企业核心的竞争力大大增强。

　　青年朋友们！无论你身在何处，无论你目前怎样，只要你志存高远、乐于贡献，你的人生就充满了快乐和希望！不忘滴水之恩，终当涌泉相报。愿我们团结一心，携手并进，进一步落实感恩、责任、忠诚的精神，奔向明天、创造辉煌，去谱写更加壮丽的青春乐章！

　　谢谢大家！

**练口才能力 篇10**

　　尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好！

　　“天下兴亡，匹夫有责”。“国家”对于即将成年的中学生不应该是一个空泛的名词，爱国也不应该只停留在浅薄的的口号上。爱国，是我们的责任，在我们做每一件事前，我们应该想想，自己的行为对国家究竟意味着什么。

　　大家也许觉得爱国对于我们来说很遥远，它应该发生在建功立业时，应是一番惊天动地的行为，应是在抵御外敌时战死疆场。

　　其实爱国并不遥远，它就在我们身边。爱国不是口号，而是行动。爱家，爱校，爱学习，将来在各条战线上成为对国家有用的人才，让国家在世界民族之林有一席之地，让中国在全世界有说话的权力，才是真正的爱国。所以，对于我们中学生来说，每个人让自己的素质提高一点，这就是最平凡、最简单的爱国方式。

　　古人云：“一屋不扫何以扫天下？”我们如果连家园和校园都不爱护，又如何去爱国？所以，如果我们从自身做起，从身边的小事做起，爱护身边的环境，这就是爱国。

　　最后，祝同学们学习进步，心想事成！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**练口才能力 篇11**

　　亲爱的老师、同学们：

　　大家好！

　　其实，我们都不能准确的预测自己的未来。我们只有在青春的跑道上疯狂的跑，纵使有风雨的阻隔，我们也不能再次停息。我们只能好好的把握住一切的机会，然后朝着自己的梦想奋力拼搏，我们即便有时跌倒，也永远不会使我们轻言放弃。

　　我们这个年龄，怀有太多太多的希望和憧憬，我们这个年龄，期待着自由但又不能马上拥有，期待着未来，但又不能马上成为现实。我们多想拥有一双翅膀，展翅飞向高高的蓝天。

　　我们也有着自己对青春的渴望与追求，在这条跑道上，我们泼洒着热血，疯狂的奔跑，然后又一次次活力的跌倒，即便如此，我们也从不悲观，因为我们坚信：1000次的失败能换来第1001次的成功。

　　或许长大后，我们仅存的幻想会烟消云散，或许长大以后，我们的快乐与自由将会受到牵绊，或许长大以后，我们必然离开父母温暖的怀抱，或许长大以后，我们将承担更多的责任……但是我们仍然盼望着长大，虽然长大后就没有了童话……

　　同学们，向着自己的目标奋斗吧！总有一天，我们会拥有一片属于我们自己的天空，然后在这片大舞台上尽情的飞翔！

　　我们正朝气蓬勃！我们正向着太阳奋发向上！因为——我们是青春活力少年！

　　我心飞扬，青春无悔！

　　谢谢。

**练口才能力 篇12**

　　1、尊严这个东西，其实是和欲望成反比的，你想得到一个东西，就会变得低三下四，死皮赖脸，而当你对眼前这个人，这件事无动于衷的时候，尊严就会在你心中拔地而起。

　　2、有些姑娘美丽而有才华，但总觉得，自己的一面，只应被所爱的人看到。所以她们总是坐在转角处，等待着爱人的经过。没有绚烂外表。这些爱坐在转角处的姑娘，也许是最勇敢。

　　3、有些话你可以不说，但是绝对不要撒谎，因为你的谎话一旦被我识破，我对你的信任该如何坚持？以后的以后，其实，我只是怕自己不相信你。

　　4、有些人善于跟别人相处，有些人善于跟自己相处，不必互相评价。能忍受孤独的，不会羡慕那些热闹的人际关系；拥有热闹人际关系的，也未必会羡慕独处的耐力，无所谓好坏。

　　5、人就像在爬高，你要看得远，你必须格局高；你要看到更美的风景，你就需要占上有利的位置。其实，最重要的是有谁陪伴，和每时每刻看风景的心情。

　　6、再唯美的爱情也掺杂着悲伤，再凄美的故事也有结局，世事何求完美。

　　7、再烦，也别忘微笑；再急，也要注意语气；再苦，也别忘坚持；再累，也要爱自己

　　8、有一个人，远近不是距离，举手投足皆波澜，咫尺天涯常相忆。在你心底某个角落，会时常被这个名字牵动，有时如江河汹涌，有时似涧溪淙淙。他让你拥有曼妙的回忆。

　　9、永远不要说这个世界上再也没有好男人了，或许明天，你就会遇到爱你的那个男人，在你眼里，他再坏也是好。其实，分手之后没必要记恨，更没必要自暴自弃。爱情不属于固定的两个人，而是合适的两个人。

　　10、一直想做个安静的行者，在最深的红尘里守着自己，守住最初的萌动和欣喜。

　　11、人生三大遗憾：不会选择；不坚持选择；不断地选择。

　　12、在过去的某一天，你遇到了一个人，他的出现教会了你什么叫做幸福，什么叫做安心，他的出现让你体会到什么叫做无忧无虑。在过去的某一天，有一个人在你耳边说我爱你，他会告诉你说，什么都不要想，一切都有我。

　　13、在人们的存折里，不管有多少个0，健康永远是前面那个1，没有那个1，后面有多少0都是没有意义的。

　　14、只要我遇到生命中的那个公主，我将有永不停止的动力，我的生活天天积极向上，充满阳光，我会为她改变，为她付出，充满上进心，为她拼搏事业，从此人生焕然一新。

　　15、最宝贵的东西不是你拥有的物质，而是陪伴在你身边的人。不能强迫别人来爱自己，只能努力让自己成为值得爱的人，其余的事情则靠缘分。

　　16、最远的旅行，是从自己的身体到自己的心，是从一个人的心到另一个人的心。

　　17、如果你想同时坐在两把椅子上，你可能会从椅子中间掉下去，生活要求你只能选一把椅子坐上去。

　　18、如果我还是你今生爱的那个人，我一定会好好珍惜我们的缘分。

　　19、如果想照耀万人，请加点信心。如果想抱住情人，请吸取教训。如果想快乐做人，请敲敲你心。如果可磊落做人，你会更吸引。

　　20、若能一切随他去，便是世间自在人。人生一辈子，有时想想，还真是除了生死，什么都是闲事。没有一样是你带来的，也没有一样是你能带走的，来这世上颠一回，一切的拥有只不过是借来的，总有一天必须连本带利还回去。

**练口才能力 篇13**

　　尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：大家早上好！

　　“锲而不舍，金石可镂。”我们要从现在培养每天进步一点点的好习惯，并坚持下去。滴水穿石，每天一点点的进步，日积月累，就是令人震撼的大成就。比如早读，每一天抽出十分钟来背几个单词、背几段话，如此坚持下去，还愁作文无话可说吗？

　　小学时，老师常对我们说：“简单的事情重复做，重复的事情认真做。”一件事只要你坚持做下去，就会成为习惯，而这些好习惯便在潜移默化地影响你的一生。“人一能之，己百之；人十能之，己千之。果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强。”同学们，学习不是一朝一夕的事，功夫在平时。你的目标就是你的“敌人”，不仅要想着达到它，更要超越它。做事不能找借口，再困难的事，只要坚持，也会离终点更近一步。学习是一条漫长而艰苦的道路。路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。同学们，让我们一同坚持，在成长的路上共同前行吧！

　　我的演讲结束，谢谢大家。

**练口才能力 篇14**

　　1、感谢上天我所拥有的，感谢上天我所没有的。

　　2、这个世界本来就是痛苦的，没有例外的。

　　3、与其说是别人让你痛苦，不如说自己的修养不够。

　　4、如果你不给自己烦恼，别人也永远不可能给你烦恼。因为你自己的内心，你放不下。

　　5、好好的管教你自己，不要管别人。

　　6、不宽恕众生，不原谅众生，是苦了你自己。

　　7、别说别人可怜，自己更可怜，自己修行又如何？自己又懂得人生多少？

　　8、福报不够的人，就会常常听到是非；福报够的人，从来就没听到过是非。

　　9、你永远要感谢给你逆境的众生。

　　10、你永远要宽恕众生，不论他有多坏，甚至他伤害过你，你一定要放下，才能得到真正的快乐。

**练口才能力 篇15**

　　老师们，同学们，大家好！

　　人们常说：做事情要讲究方法。学习更需要讲方法。有同学曾经问过我：“你用了什么好方法，成绩这么好？我也想学你的方法。”其实这个问题陷入了一个误区。学习方法要适合自己才可以，不能盲目照搬照抄，要根据自己实际情况，找一个属于自己的学习方法。

　　我发现身边的一些同学在周末会去补习，但却不是补习短板，而是补习本来就很好的科目。我认为这并不是提高成绩的方法。以我为例，初中时，数理化三科成绩总分只有250分，对我而言，最多只有二十来分的提升空间，但是语文和英语加起来却可以有接近四十分的提升空间，在保持数理化三科成绩下，想办法提高语文英语的学习效率，将会有更多的分数提升。这也可以看出，最弱的弱项往往会影响其他长项发挥。在学习上，查漏补缺，比扬长避短更有实效。

　　同学们，学习上有问题并不是什么大问题，的问题是自己看不到有问题。只要找到自己学习上的问题并解决它们，我们都能考出自己理想的成绩。我今天的分享到此结束。

　　谢谢大家！

**练口才能力 篇16**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　每天早晨，我们迎着春风来到校园，阳光映红了我们的脸，我们坐在教室里，老师的声音就像一缕缕阳光温暖着我们的心灵。我们爱学习，因为我们懂得一个道理，只有掌握科学文化知识，长大才能成为一个对社会有用的人。

　　孔子曰：“知之者，不如好之者，好之者，不如乐之者”。刚上学时，我们还是一个个认字不多的学生，后来，老师教会了我们很多的知识。还经常选一些课外书让我们阅读。好的课外书，好比一把闪闪发光的钥匙，为我们打开了知识的大门。读书，让我们了解到中国曾经的辉煌和屈辱，了解了埃及神秘的金字塔和古巴比伦的辉煌文明。高尔基曾经说过：“书籍使我成为了一个幸福的人。”正是这样，书让我们成为精神的巨人，也是书让我们的知识渊博，书是我们永远的老师！

　　今后我还会读更多、更好的书，我相信同学们的选择会和我一样，因为读书是快乐的！

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**练口才能力 篇17**

　　1、初入江湖：化肥会挥发

　　2、小有名气：黑化肥发灰，灰化肥发黑

　　3、名动一方：黑化肥发灰会挥发；灰化肥挥发会发黑

　　4、天下闻名：黑化肥挥发发灰会花飞；灰化肥挥发发黑会飞花

　　5、一代宗师：黑灰化肥会挥发发灰黑讳为花飞；灰黑化肥会挥发发黑灰为讳飞花

　　6、超凡入圣：黑灰化肥灰会挥发发灰黑讳为黑灰花会飞；灰黑化肥会会挥发发黑灰为讳飞花化为灰

　　7、天外飞仙：黑化黑灰化肥灰会挥发发灰黑讳为黑灰花会回飞；灰化灰黑化肥会会挥发发黑灰为讳飞花回化为灰

　　8、喇嘛和哑巴：

　　打南边来了个喇嘛，手里提拉着五斤鳎（tǎ）目。打北边来了个哑巴，腰里别着个喇叭。

　　南边提拉着鳎目的喇嘛要拿鳎目换北边别喇叭哑巴的喇叭。

　　哑巴不愿意拿喇叭换喇嘛的鳎目，喇嘛非要换别喇叭哑巴的喇叭。

　　喇嘛抡起鳎目抽了别喇叭哑巴一鳎目，哑巴摘下喇叭打了提拉着鳎目的喇嘛一喇叭。也不知是提拉着鳎目的喇嘛抽了别喇叭哑巴一鳎目，还是别喇叭哑巴打了提拉着鳎目的喇嘛一喇叭。

　　喇嘛炖鳎目，哑巴嘀嘀哒哒吹喇叭。

　　9、六十六头牛：

　　六十六岁的陆老头，盖了六十六间楼，买了六十六篓油，养了六十六头牛，栽了六十六棵垂杨柳。

　　六十六篓油，堆在六十六间楼；六十六头牛，扣在六十六棵垂杨柳。

　　忽然一阵狂风起，吹倒了六十六间楼，翻倒了六十六篓油，折断了六十六棵垂杨柳，砸死了六十六头牛，急煞了六十六岁的陆老头。

　　10、老六放牛：

　　柳林镇有个六号楼，刘老六住在六号楼。

　　有一天，来了牛老六，牵了六只猴；来了侯老六，拉了六头牛；来了仇老六，提了六篓油；来了尤老六，背了六匹绸。

　　牛老六、侯老六、仇老六、尤老六，住上刘老六的六号楼，半夜里，牛抵猴，猴斗牛，撞倒了仇老六的油，油坏了尤老六的绸。

　　牛老六帮仇老六收起油，侯老六帮尤老六洗掉绸上油，拴好牛，看好猴，一同上楼去喝酒。

　　11、天上七颗星：

　　天上七颗星，地上七块冰，台上七盏灯，树上七只莺，墙上七枚钉。

　　吭唷吭唷拔脱七枚钉。喔嘘喔嘘赶走七只莺。乒乒乓乓踏坏七块冰。一阵风来吹来七盏灯。一片乌云遮掉七颗星。

　　12、连念七遍就聪明：

　　天上七颗星，地下七块冰，树上七只鹰，梁上七根钉，台上七盏灯。

　　呼噜呼噜扇灭七盏灯，噯唷噯唷拔掉七根钉，呀嘘呀嘘赶走七只鹰，抬起一脚踢碎七块冰，飞来乌云盖没七颗星。一连念七遍就聪明。

　　13、司小四和史小世：

　　司小四和史小世，四月十四日十四时四十上集市，司小四买了四十四斤四两西红柿，史小世买了十四斤四两细蚕丝。

　　司小四要拿四十四斤四两西红柿换史小世十四斤四两细蚕丝。

　　史小世十四斤四两细蚕丝不换司小四四十四斤四两西红柿。

　　司小四说我四十四斤四两西红柿可以增加营养防近视，

　　史小世说我十四斤四两细蚕丝可以织绸织缎又抽丝。

　　14、酸枣子：

　　山上住着三老子，山下住着三小子，山腰住着三哥三嫂子。

　　山下三小子，找山腰三哥三嫂子，借三斗三升酸枣子，

　　山腰三哥三嫂子，借给山下三小子三斗三升酸枣子。

　　山下三小子，又找山上三老子，借三斗三升酸枣子，

　　山上三老子，还没有三斗三升酸枣子，

　　只好到山腰找三哥三嫂子，给山下三小子借了三斗三升酸枣子。

　　过年山下三小子打下酸枣子，还了山腰三哥三嫂子，两个三斗三升酸枣子。

　　15、墙上一根钉：

　　墙上一根钉，钉上挂条绳，绳下吊个瓶，瓶下放盏灯。

　　掉下墙上钉，脱掉钉上绳。滑落绳下瓶，打碎瓶下灯。

　　瓶打灯，灯打瓶，瓶说灯，灯骂绳，瓶说绳，绳说钉，丁丁当当，乒乓乓乓。

　　16、板凳与扁担：

　　板凳宽，扁担长。

　　扁担没有板凳宽，

　　板凳没有扁担长。

　　扁担在绑在板凳上，

　　板凳不让扁担绑在板凳上，

　　扁担偏要扁担绑在板凳上。

　　17、白老八：

　　白老八门前栽了八颗白果树，

　　从北边飞来了八个白八哥儿不知在哪住。

　　白老八拿了八个巴达棍儿要打八个白八哥儿，

　　八个八哥儿飞上了八颗白果树，

　　不知道白老八拿这八个巴达棍儿打着了八个白八哥儿，

　　还是打着了八颗白果树。

　　18、鹅和鸽：

　　天上一群大白鸽，河里一群大白鹅。

　　白鸽尖尖红嘴壳，白鹅曲项向天歌。

　　白鸽剪开云朵朵，白鹅拨开浪波波。

　　鸽乐呵呵，鹅活泼波，

　　白鹅白鸽碧波蓝天真快乐。

　　19、水连天：

　　天连水，水连天，

　　水天一色望无边，

　　蓝蓝的天似绿水，

　　绿绿的水如蓝天。

　　到底是天连水，

　　还是水连天？

　　20、买菜：

　　小艾和小戴，一起去买菜。

　　小艾把一斤菜给小戴，

　　小戴有比小艾多一倍的菜；

　　小戴把一斤菜给小艾，

　　小艾、小戴就有一般多的菜。

**练口才能力 篇18**

　　尊敬的老师、亲爱的同学们：

　　大家早上好！

　　同学们，你们看，碧绿的大海里，鱼儿在自由自在地遨游；你们听，蔚蓝的天空下，鸟儿在欢快地鸣唱。哦！这个世界最生机盎然的就是生命！正是这一条条鲜活的生命啊，让我们的整个地球也鲜活起来。我一直喜欢那一首歌：《在我生命中的每一天》，歌中唱道：看时光飞逝，我祈祷明天。每当那熟悉的旋律响起，我就感到生命的可贵。

　　每天清晨，当朝霞映红了我的双颊，当树上的小鸟叫醒了我的梦想，我知道新的一天又开始了。我感谢我的爸爸、妈妈，是他们给予了我宝贵的生命，是他们让我感受这美丽的地球。我还要感谢我的爷爷、奶奶，他们的慈爱像阳光一样照亮了我心灵的每一个角落！是啊，生命就像一朵花，生命之花是绚烂的，也是脆弱的，稍不珍惜就会枯萎，凋零。

　　同学们，让我们吸取生活中教训，珍爱生命中的每一天。看时光飞逝，我祈祷明天，愿我们每个小小的梦想，都能够慢慢地实现！从现在开始，从我们做起：不要因贪玩，而是去了宝贵的生命，健康成长，让生命之花永远绽放！

　　谢谢。

**练口才能力 篇19**

　　1、笑是一种没有副作用的镇静剂。

　　2、健康的身体加上不好的记忆，会让我们活得更快乐。

　　3、当你兴高采烈的时候，你要卖出；当你痛哭流涕的时候，你要买进。

　　4、自私自利的人永远找不到快乐。

　　5、快乐的秘诀是：让兴趣尽可能地扩张，对人对物的反应尽可能出自善意而不是恶意的兴趣。

　　6、女人的皱纹是笑纹，笑得越多，纹路越深。你的还不够深，因为你笑少了。每天开开心心的，早点变成老太太。

　　7、有人说，要让自己快乐，最 好的方法是先令别人快乐。

　　8、没有人能比笑得过多的人更感到深切的悲衰。

　　9、保持快乐，你就会干得好，就更成功、更健康，对别人也就更仁慈。

　　10、我知道，我背后有一根温柔的鞭子，一鞭又一鞭抽打着我，让我不敢懈怠。

**练口才能力 篇20**

　　大家好！

　　“拍拍身上的灰尘，振作疲惫的精神，前方也许尽是坎坷路，也许要孤孤单单走一回。”我不知到这条路何时终止，何时结束条件是无论如何都要走下来。放下，并不意味着结束，更象征着开始，它体现了你生命的姿态，蓬勃而又坚强。

　　开始的蝉是不会飞翔的然而若是想飞，就意味设着必将接受脱壳的痛苦，最终，蝉还是选择了飞，它颤抖着，用尽生命的全力，终于逃脱了外骨骼的束缚。脱壳的过程让它无形之中形成了坚硬的翅膀，迎接天空的怀抱。相比之下，人类的生命是博大精深的，若想攀爬人生地顶峰，就需要脱下身上的负担，像蝉一样，想要飞起来就必须舍弃身上的“盔甲”。

　　坦然面对挫折，在挫折中找到自己的弱点，“在哪儿跌倒还在那儿爬起来”，挫折之后，一时的黑暗，一时的痛苦算不了什么，只有努力艰辛地奋斗，才会有成功的辉煌。

　　放下，是人生的又一个开始，象征着新的开端，放下挫折与束缚，是你的人生之路走的轻松而又快活。夜晚的逝去，象征着早晨的开始，冬季的逝去，象征着春季的希望，挫折后，又是灿烂的人生，辉煌的明天。在太阳还未升起之前，在春季还未来临之前，就像一粒种子，长出生命的嫩芽，迎接生命的挑战！

　　谢谢。

**练口才能力 篇21**

　　1、不要常常觉得自己很不幸，世界上比我们痛苦的人还要多。

　　2、愚痴的人，一直想要别人了解他。有智慧的人，却努力的了解自己。

　　3、来是偶然的，走是必然的。所以你必须，随缘不变，不变随缘。

　　4、只要面对现实，你才能超越现实。

　　5、良心是每一个人最 公正的审判官，你骗得了别人，却永远骗不了你自己的良心。

　　6、不懂得自爱的人，是没有能力去爱别人的。

　　7、做事就是在学做人而已。

　　8、有时候我们要冷静问问自已，我们在追求什么?我们活着为了什么?

　　9、不要因为小小的争执，远离了你至亲的好友，也不要因为小小的怨恨，忘记了别人的大恩。

　　10、勇于接受别人的批评，正好可以调整自己的缺点。

**练口才能力 篇22**

　　尊敬的教师、亲爱的同学们：

　　大家好！

　　理想之所以称为理想，是因为它是人们对未来生活的一种设想，而并非现实，理想与现实之间是有着一定差距的，可是它又与现实有着必须的联系，它基于现实之上，需要人们去实现。我们每一个人都有自我的理想，也许它距离我们很遥远，可是我们却能够经过努力来实现它，“世上无难事，只怕有心人”，我们的最终目的就是实现我们的理想，从而改变我们的人生。

　　理想对一个人的成功起着至关重要的的作用。囊萤夜读的车胤若是没有理想，最终也就不会成为一代思想家；被元军俘虏的文天祥若是没有理想，也就不会有“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”这样的千古名句流传至今；越王勾践若是没有理想，就不会有“卧薪尝胆灭吴国”的传奇……可见，一代伟人们的成就，源自于他们的理想，他们用理想谱写了人生的辉煌，用理想点亮了他们的人生！

　　作为一名学生，我们所处的正是如花般的年纪，正是树立远大理想的时候。让我们给自我点上一盏理想之灯吧，当我们找不到方向的时候，当我们为失败而痛苦的时候，当我们因害怕前方的黑暗而不敢前进的时候，就想一想这盏理想之灯吧，它会驱走眼前的黑暗，点亮我们的人生！

　　谢谢。

**练口才能力 篇23**

　　1、世界上最富有的人，是跌倒最多的人。世界上最勇敢的人，是每次跌倒都能爬起来的人。

　　2、世上找不出两个完全相同的人。生得再平凡，也是限量版。别瞧不起自己。不论是否创造过巨额价值，爱你的人眼里，你都是奢侈品。要对得起自己。不论周围人如何的眼含轻蔑，都不该妨碍你冷艳高傲的活着。你很贵，要活得珍贵。

　　3、所谓生活质量，简单地理解就是找到一个最适合自己的环境，如鱼得水，如鸟在林。

　　4、太多的自由，便成了放纵；太多的约束，便成了禁锢。

　　5、天真的人，不代表没有见过世界的黑暗，恰恰因为见到过，才知道天真的好。

　　6、问奶奶，是什么让他们维护一份感情长达60年？奶奶说，那个年代什么东西坏了都会想要修，现在什么坏了都想着换。

　　7、我不是天使，但我拥有天堂；我没有翅膀，但我俯视阳光；我没有三叶草，但我手捧希望。因为我有你，我的朋友。

　　8、我宁愿我们像平行线，而不是交叉线。平行线至少能向同一个方向前进，至少一路有你相陪，我不会寂寞。可是交叉线确是越来越远，越来越远，从此再也不见。你要我如何能接受，再也见不到你的时光。

　　9、人生的许多寻找，不在于千山万水，而在于咫尺之间。一念起，天涯咫尺；一念灭，咫尺天涯。

　　10、人生就像一场梦，所有理由是假的，姿态是假的，需要才是真的。

　　11、我喜欢过你是因为我瞎了，你不懂珍惜是因为你瞎了，不过我现在康复了，而你还在瞎着。

　　12、我在等一个人，一个可以陪我听遍所有悲伤情歌，却不会让我想哭的人。

　　13、握不住的流沙，勉强别去牵挂。如果你懂我，定会留下并排走过的雪花。

　　14、心中有爱的人，会散发正能量，爱的超声波，就是你的召集令，有人正向着你寻声而来。

　　15、要确定自己是否喜欢一个人其实很简单：就是靠近她的时候，你想吻她。

　　16、一个年轻人问一个得道的老者：“智慧哪里来？”智者说：“精确的判断力。”年轻人又问：“精确的判断力哪里来？”智者说：“经验。”年轻人再问：“经验哪里来？”智者说：“错误的判断。”

　　17、人们宁愿去关心一个蹩脚电影演员的吃喝拉撒和鸡毛蒜皮，而不愿了解一个普通人波涛汹涌的内心世界。

　　18、年轻气盛的时候如果被人欺负了，总会恨恨地想以后一定要混出个名堂来，好让人刮目相看。可当真有这么一天的时候，却又想不起去恨了。原来真正的强大是宽容的，不是原谅别人，而是放过自己。

　　19、你越优秀，世界对你越苛刻。庸人犯了千百次错，都可以得到原谅，但是真正的精英，却经不起偶尔一次的闪失。

　　20、不闻不问不一定是忘记了，但一定是疏远了，彼此沉默太久就连主动都需要勇气。

**练口才能力 篇24**

　　尊敬的各位领导、各位同事大家好：

　　首先感谢公司领导给我提供了这样一个突破自己、展示自己的机会。让我可以敞开心扉，和大家一起分享我的收获和感动。

　　俗话说“好水酿好酒，好土塑好壶，好的环境造就好的人才”。所以，我感谢让我这粒种子能在沃土中成长；感谢同事们对我的帮助。工作的磨练，让我少了一份天真、莽撞，多了一份成熟、稳重，更多了一份责任心。让我更懂得珍惜生活、珍惜工作、珍惜这份来之不易的责任。

　　在这个世界上，每一个人都扮演着不同的角色，每一种角色又都承担着不同的责任。生活总是会给每个人回报的，无论是荣誉还是财富，条件是你必须转变自己的思想和认识，努力培养自己勇于负责的工作精神。一个人只有具备了勇于负责的精神之后，才会产生改变一切的力量。人可以不伟大，人也可以清贫，但我们不可以没有责任。任何时候，我们都不能放弃肩上的责任，扛着它，就是扛着自己生命的信念。责任让人坚强，责任让人勇敢，责任也让人知道关怀和理解。因为当我们对别人负有责任的同时，别人也在为我们承担责任。

　　谁也不能改变谁，只有自我改变，才能使身边的万物改变，不要抱怨什么埋怨什么，一定对自己说没有什么不可能的，只要肯做，坚持，自信，执着我相信明天的路一定更会美好。

　　谢谢。

**练口才能力 篇25**

　　尊敬的各位领导、老师：

　　大家好！

　　一本好书可以让人们不断地发现自己，检查自己，提升自己。

　　西方有这样一句谚语：你想幸福一生，请你热爱你自己的职业！我深深地爱着教师这一职业。有人说教师是太阳底下最光辉的职业，他们像园丁一样把雨露洒满大地，把幼苗辛勤哺育，园丁的工作是修剪树木，让树木花草按照图纸上的设计成长，稍有偏差就进行修饰，最后让人们欣赏到美丽的风景。如果说从辛勤培育、细心呵护角度理解，教师是园丁；如果说学生有错误，教师要帮助他整改，教师是园丁，可是花草虽然有生命但却没有意识，学生则是有意识有灵魂的，如果教师真的完全像园丁一样去“修剪”学生的话，那便是一千个读者，一个哈姆雷特，教育便失去了它原有的意义。

　　当老师最开心的就是能够看到学生在知识的海洋中自由搏击，健康成长，但是，老师不能为学生做一切事情，需要学生自主选择，主动学习，不要忘了，我们不再是园丁，而是一名浇花匠！我们要用赤诚的爱唤醒迷茫，点燃青春，让希望这片沃土开满灿烂的个性之花！

　　谢谢。

**练口才能力 篇26**

　　尊敬的老师，亲爱的同学们：

　　大家上午好。

　　期中考试即将到来，可能很多人都会紧张，但是不必太过紧张，只有在紧张之时想起你的学习宣言，你就会发现原来学习可以如此的轻松。

　　每个人都想改变自己，大多数人选择了学习，这是因为很多人渴望知识，大部分人在学得知识的时候都能感到快乐，没错，当一个人学得知识后都会感到发自内心的快乐，可是有些人就会说学习多累啊，特别是现在的中小学生，可等到你长大以后，你会希望你的眼里充满的是空洞么？你会希望成天漫无目的的在那里待着么？所以当你学习是，不要去说这很累，如果真的累了，想想你的学习宣言吧！只要想起你的学习宣言，你肯定会发现学习其实非常简单。

　　说道现在可能有很多人都不知道什么是学习宣言吧，在这里来举一个最简单的例子吧，很多人都听说过好好学习，天天向上吧。像这一类的语句就是学习宣言，世上无难事，只怕有心人。我非常喜欢这句话，所以，我一直把这句话当做我的学习宣言，很多时候我也向他们一样，感觉学习很累，可是没当我想起这句话时，我就感觉到所有的事情变得轻松了许多，所以直到现在，我的学习一直是全班前几名。

　　同学们为了你们的明天，好好紧握住你们的学习宣言吧！

　　谢谢。

**练口才能力 篇27**

　　尊敬的各位老师，各位同学：

　　大家好！

　　今天，我非常高兴的站在这个舞台上。

　　昨天是回不去的，有无意义，看你如何反思；今天是等不得的，有无意义，看你如何珍惜；明天是想不来的，有无着落，看你如何拼搏。我怀着梦想和激情走进大学的校门，开始着一段新的人生之旅，我从一个满怀壮志的高中生，成为一名大学生，现在的大学生活给我们带来柳暗花明又一村的崭新境地。大学是激情四射的，放飞梦想的舞台，是人生航线的转折点。是我们人生中最灿烂的时光，我们要抓住机会，好好的锻炼自己，让我们的青春尽情的挥洒吧。

　　时间就像流水，空手抓不住，我们要赶快行动。我怀揣梦想而生活，我喜欢我的生活忙忙碌碌，有着充实的感觉。刚来到这学校，我也迷茫过，因为在大学里我们的空闲时间与高中忙碌形成了强大的反差，因而觉得失去了方向，时间让我不知所措，还好有美好的梦想唤醒迷失方向的我，梦想成为我生活的动力，使我平淡的生活不再枯燥无味。曾有人说过，要想事业上有所收获就必须先脚踏实地的付出，梅花香自苦寒来，面对世界的各种诱惑时，要耐得住寂寞。我们要明确努力的方向为了梦想，坚定地走下去，相信路会越走越宽的。

　　谢谢。

**练口才能力 篇28**

　　亲爱的老师，同学们：

　　大家好！

　　古人云：知识改变命运，态度决定一切。本人也认为的确如此。就像我们的人生就是由我们自己的心态决定的。

　　一个人，如果他的心态不够积极向上，那么他的人生也不会有什么改变。相反，还会把自己束缚在内。

　　心态真的可以决定人生。

　　所以，希望大家都能积极对待生活，拥有乐观向上的态度，人生的敌人就是自我，具有积极的心态才能战胜消极的自我，成功才能属于每一个人！

　　我的演讲完毕。

　　谢谢大家！

**练口才能力 篇29**

　　大家好！

　　成功需要我们耐得住寂寞：每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

　　成功需要挫折的历练：生活不是笔直通畅的走廊，我们时常会遇到挫折、陷入迷茫，但是如果我们深信不疑，有一扇门会向我们打开，那就是成功之门！一个人，若要获得成功，必须拿出勇气，付出努力、拼搏、奋斗。成功，不相信眼泪；成功，不相信颓废；成功不相信幻影，未来，要靠自己去打拼！除掉睡眠，人的一辈子其实只有一万多天，人与人之间的不同在于，你是真正的生活了一万多天，还是仅仅生活了一天而重复了一万多次。

　　为了理想我们抱有终身的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

　　自信就是“我能比别人做得更好”，也是迄今为止能找到的的潜能放大镜。

　　谢谢。

**练口才能力 篇30**

　　敬爱的老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　转眼间，开学到现在已有一个多月的时间了。而刚刚过去的月考，则是对我们这一个多月以来所付出努力的一次测验，我相信，大多数同学都收到了一份令自己满意的答卷。

　　时间，每天得到的都是24小时，可一天的时间给勤勉的人带来智慧与力量，给懒散的人只能留下一片悔恨。时间，简单的两个音节，也许对于许多人来说都太稀松平常。是的，时间便也是这等再平常不过的东西，但它也是最容易失去的。“洗手的时候，日子从水盆里过去；吃饭的时候，日子从饭碗里过去；默默时，便从凝然的双眼前过去了……”年轻的朱自清不甘于时光的来去匆匆与每日的碌碌无为，写下了这样一篇脍炙人口的散文，揭示时间的“一去不复返”。而同学们，问问自己，你把握住那“一去不复返”的时间了吗？

　　现在，我们正处于智力逐步发展到巅峰的时期，可以说是一生中的“黄金时代”。而我们目前最主要的任务是什么？毋庸置疑，那便是学习。古有诗云：“少壮不努力，老大徒伤悲”，且不说学习带给我们的快乐，我们此时不学习知识，又要待到何时呢？难道，真的要放任这光阴白白溜走吗？

　　“盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人”。同学们，让我们好好珍惜现在的时间，并把它们用到正确的地方去吧！

　　谢谢大家！

**练口才能力 篇31**

　　尊敬的老师、亲爱的同学：

　　大家早上好！

　　理想是风，吹动生命的船。理想是雨，滋润生命的花。一只雄鹰有了对蓝天的渴望，才能翱翔天空；一棵大树有了对阳光的向往，才能直插云霄；一个人有了对理想的追求，才能在人生的道路上走得更远。放飞理想，就是放飞未来；放飞理想，就是放飞生命。

　　在这理想的接力赛中，我们用球场上搏击的洒脱、教室里读书的宁静，操场上奔跑的坚强，课堂上聆听老师讲课的认真和伏案苦读的辛劳，把握着时间的脉搏。因为我们知道：人的生命是有限的，人的青春是短暂的。居里夫人曾说过：“当你有一个伟大的目标时，你就会把工作当成休息”。同样，当我们有了远大的理想，我们就会把学习当成享受，因为那是理想的阶梯，是成功的必由之路。

　　只有勇于放飞理想的人，才能找到自己奋斗的目标，前进的方向；只有勇于放飞理想的人，才能在生活的大舞台上找到自己的位置，演绎精彩的人生，装饰平淡的生活。纵然有楼高百尺；纵使有花繁千树。我们仍需有那率真的性情和高尚的理想；我们仍需怀着饱满的激情和昂扬的气度，将自我心中的理想向湛蓝湛蓝的天空勇敢而坚定地去放飞。

　　谢谢。

**练口才能力 篇32**

　　各位老师，各位同学：

　　大家好，我是来自××班的××同学，转眼间，半学期在我们忙碌的身影中匆匆闪过。期中考试结束了，虽然成绩并不能代表一切，但它却是比较客观地反映出我们这段时期的学习状况。它犹如一个标点符号为这半个学期的学习做了一个收尾，或残缺，或圆满。都已是个事实不可改变。

　　在学习的道路上，我们同样渴望欢乐，追求成功。但现实总是夹带着挫折、不幸困扰着我们。一次又一次的考试，一次又一次的失败，像暴风雨似的袭击而来，常常会给每个人的心里投下浓重的阴影，于是我们想到了放弃，想到了听天由命。

　　高处并不可怕，可怕的是斜坡。有人在逆境中奋起，获得了成功。也有人没有勇气去正视人生，沉沦下去。然而，生活是位严肃的长者，他决不会可怜懦夫，相反，只会欢迎那些面对挫折，永不言弃的人。

　　世界上没有绝对平坦的路，也没有一帆风顺的人生。同学们，现在除了努力奋斗，我们别无选择。奋斗中允许有失败，但不能丧失战胜失败的勇气，奋斗中允许有泪水，但不能像决堤的河水绵延无休。

　　学会坚强，具备一份永不放弃的信念，就已经成功了一半。让我们带着这份信念，驾驶着人生之船战胜惊涛骇浪，驶过激流险滩，共同到达成功的彼岸吧。

　　我的演讲到此结束，谢谢大家！

**练口才能力 篇33**

　　尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

　　大家好！

　　人生在世，难免受挫，毕竟人生之路不是一帆风顺，是需要你付出加倍努力，昂首向前的一个历程。挫折所给予的痛苦说到底是来自于内心，看你态度如否，若是积极，你会一笑而过，从头再来；若是消极，你将痛不欲生并陷于其中。因此，这就需要我们放下负担，避免挫折影响你轻快的脚步。让我们加快步伐，以新的姿态，投入到生命的长河中去！

　　人生是一条路程，既然选择，就要为之奋斗到底，是绝对不可以改变的事实，需要你慎重的考虑并作出决定。一旦决定，就意味了一生，就意味着迎接困难的挑战。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”宝剑尚需要不断的磨砺，才能削铁如泥，寒光四射，人生的梅花，若不经受一番彻骨严寒，何来玉气满乾坤。笑对挫折，放下阴影，你会越挫越勇，历经沧桑而不衰，备受磨难而更强！

　　谢谢大家！

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找