

# 部队成长经历心得体会 成长与感悟演讲稿 (优质5篇)

心得体会是个人在经历某种事物、活动或事件后，通过思考、总结和反思，从中获得的经验和感悟。通过记录心得体会，我们可以更好地认识自己，借鉴他人的经验，规划自己的未来，为社会的进步做出贡献。下面我给大家整理了一些心得体会范文，希望能够帮助到大家。

## 部队成长经历心得体会篇一

同学们，你们有没有通过一件事在某一个瞬间觉得自己成长了?以下是小编为大家收集关于成长与感悟演讲稿，供你参考阅读。

尊敬的各位评委、老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我给大家演讲的题目是：感悟心灵的成长：青春与奋斗。

火山喷发过，熔岩才会定格为坚硬的岩石;流星飞驰过，天空才会闪耀着美丽的弧线;人生奋斗过，生命才会烙下坚实的脚印。

事实上，我们可能尝试着为目标奋斗过。眼前的路，那样虚幻，那样黯淡。我们奋力前行，去触摸周围一切能带给我们现实与光明的东西，结果被撞得头破血流，摔得粉身碎骨。因为吝惜青春，所以，我们有时候会停止奋斗的脚步。于是，刚刚踏出的脚印又被我们磨平。

我们没有太多的时间可以等待。“不屑今天，等待明天，”的观望态度，会像一条肆无忌惮的蛀虫一样，吞噬我们的心

灵，吞噬我们头脑中的时间紧迫感，蛀空我们谋求上进的灵魂。最终留给我们一具空洞而毫无战斗力的躯壳。

生命的主流，应该是水不停歇的奋斗而不是等待。人活在这世上，只是一种形式，奋斗才是对它唯一的注解，因为生命无法承受之轻，因为生命无法接受堕落，因为生命无法容忍平庸。人生短暂，白驹过隙，拥有生命是一种最大的幸运，带着奋斗上路，才会让生命闪耀光彩！

所以，还在犹豫徘徊的同学，请迈开你的脚步，往前走吧！不用去管是否会成功。既然选择了远方，便只顾风雨兼程。放手去追求吧！有句话说得好：“人的生命是在他停止追求的那一刻结束的。”不要吝惜自己的青春与生命，因为它的价值恰恰是在不断地为理想奋斗中体现出来的。

也许那些在落叶上写诗的心情会渐渐老去，也许成长要以孤独作为代价，逝去的日子无非给我们一个把握今天的启示。其实，又有谁能够对美好的日子—完整的人生下一个固定的概念呢？外部原因固然重要，但自身的拼搏才起决定作用。更多的时候，我们必须由自己去擦拭旅途中心灵的尘埃，用自己的问候驱散跋涉的疲顿。在人生旅途中，我们必须用奋斗去奠基自己的人生大厦，把握自己生命的价值，演绎出自己人生的辉煌。奋斗应该在不甘寂寞中周而复始，只有这样，你的生命之旅才会留下清晰的脚印。

纵然，前面的路会无比坎坷，可是，我们有理由相信自己能够战胜一切挫折，不是因为我们比别人伟大，而是因为我们比别人年轻。年轻，是我们最大的资本！奋斗，是我们永恒的追求！

我的演讲完毕，谢谢大家！

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”一个人无论怎样的聪明，他天赋的能力总是有限的。人真正的能力都是在后天

实践中，更确切的说是在挑战困难中提高的。不经历风雨哪能见彩虹。因此，当我们遇到困难时，遇到挫折时，我们首先应该高兴，因为又一次提高自己的机会来了。机不可失，时不再来，迎接他，挑战他，战胜它，在这个过程中，我们要精神抖擞，我们要斗志昂扬，我们要快步成长。困难不是绊脚石，恰恰相反，他是逼迫我们不得不进步的强大而有效的助推力。

在走上三尺讲台的一刹那，我茫然无措。虽然在两次的平山支教过程中自己得到了有效的锻炼，但对教学工作，对班主任管理工作，还都是陌生的。没有经验，没有指导老师，想想都感到后怕。我是一个不愿服输不愿掉队的人，即使累死也不想成为落后的典型。面对“三座大山”，我感受到责任的重大，为此，我常常夜不能寐。但夜不能寐并不能解决问题，与其辗转反侧，不如大胆欢迎，勇于探求，宁可失败甚至倒在前进的道路上，也不能坐以待毙、无所作为。无人指路，可以探路。事在人为，永不退缩。

对于一名新上任的教师来说，备课是最为耗费时间和精力的一环，没有充分的备课，就没有自信的课堂。因此，对备课我不敢有丝毫的松懈。“圣人无常师”，我虽不是圣人，却是圣人的后世弟子，可以学习那些圣人的求学精神。于是，为了备好课，一有机会我便向郭主任请教，便向备课组同事请教，并不时地听课交流。不解决问题，誓不罢休。这样，上课有底气了，课堂轻松了，学生乐了，我也心安理得了。

班主任工作，是异常的繁琐，然而这里却是最能锻炼人的地方。进校之初，我是很希望当班主任的，虽然当时我已知道其中有很多意想不到的困难和可能的挫折，但我明白作为一名年轻人，安逸只会让自己变得消极不思进取，惟有困难和挫折才能鞭策自己跨步前进。当学校宣布我为高一4班的班主任时，我内心里是高兴的。机会是给了，但能不能做好还是一个大大的问号。我明白要把工作干好，必须做到积极的学习，要向书本学习，要向同事前辈们学习，更重要的是还要

向实践学习。

对于一些学生来说，分数已经不是简单的反映一个人的成绩问题了，而是整体素质问题。学校要求七点半搞完卫生，我也反复强调最晚也得七点二十开始值日，可有一值日组总是迟到。一次我在卫生区等到七点二十六，却没看到一个值日生。当看到一名值日生进教室后，我问道：“你是二组吗？”“不是。”他很干脆的答道，但似乎很快意识到了点什么，拿起笤帚出门了。值完日，我再问这名学生是不是二组，谁知他仍说不是。再追问，说只知道是值日组的。“知道是值日组，为什么不按时值日？”我继续追问。“我早来了，可是卫生区没人。”他有些不高兴的说。“那你就不能先打扫？”“没笤帚怎么打扫？”他很生气地质问起我来。“有哪个班把笤帚放到卫生区了？”我也有些生气。可无论怎样生气，怎样纠正他的错误，他仍是态度极其恶劣的顶撞。我明白这样争执下去会毫无结果。退一步，进两步。下午自习课，我召开班会，将我们的对话分三条列到黑板上，一一地进行分析。说白了就是要扒光他衣服让他当众出丑，用学生的笑声对他进行变相的批评。应该说效果不错，开完班会他就向我认错道歉。这样的学生，这样的无理取闹都是我无法想象的，能不能维护自己教师的尊严，能不能教育引导这样的学生，能不能警示其他的同学，可谓处处都是坎坷。但因为有这样的学生，因为有这样的挑战，才使我又积累了一条有效的教育经验。通过这件事的处理，我明白教育不一定是教师一个人的说教，发动集体的力量，进行无声的教育同样会起到很好的效果。

有困难，就有挑战，有挑战，就有机会成长。一年的工作中所出现的困难和挫折，远远超出我的想象，而成长的速度也远远超出我的想象。经过一年的历练，我已经由一名遇事茫然无措的新班主任成长为一名了解学生较多、了解家长较多、处变不惊的较为稳当的班主任了，而且在此过程中，心理素质得到了大大的提高，人似乎比以前也精神了。这使我更加确信，挑战困难是成就自我的重要法宝。

谢谢!

大家下午好!

2、做一个勤奋、坚韧的员工。蜘蛛不会飞翔，当它能够把网结在空中。它是勤奋、敏感、沉默而坚韧的昆虫，它的网结的精巧而规矩，八卦形的张开，仿佛得到了神助。这样的成绩，让我们不得不想到那些沉默寡言的人和一些深藏不露的智者，于是，我们就记住了，蜘蛛不会飞翔，但它照样把网结在空中。奇迹就是执着者造成的。

3、要有很强的凝聚力。一个优秀的企业，一定要有一支和谐团队，要想打造一个和谐团队，就必须拥有一个充满凝聚力的员工队伍。如果我们能成为充满团队合作精神的员工，那么，我们就会很轻松地融入到一个集体当中，进而也会成为一名优秀的员工。

4、要严格规定自己的执行力，要有很强的战斗力，要有把事情做好的豪气。

## 部队成长经历心得体会篇二

亲爱的老师，同学们：

大家好!

蚕破茧成飞蛾，毛虫破茧成蝴蝶，它们都是经过时间的洗礼，将自身蜕变成了一个全新的形态。人的一生，从年幼到垂暮，成长的过程犹如此，一次次的蜕变，一次次的体悟这世界。

幼小的孩子，在父母的眼中是天赐恩泽，在爷爷奶奶心中是至尊珍宝。好吃好喝好玩的，只要是他们认为的最好的，都会毫无保留的给孩子。我的童年，自然也受过如此待遇。被

疼爱，被纵容，被关心，被呵护，那时在我小小的眼中，世界全部都掌控在自己的手中。到了要上学的年龄，迈入了满是“小公主”、“小王子”的校园里，和父母一般的老师却不是全身心地关爱我一个人，我再也得不到“有求必应”的待遇。在这里，撒娇不会一直换来棒棒糖，哭泣不会一直换来拥抱。慢慢的，我明白了，世界，很大，渺小的我并不是它的中心。

我喜欢动物。很小的时候，亲戚送来一只可爱的小狗，我简直乐开了花。慢慢的，向来喜欢睡懒觉的我为了照顾小狗的饮食每天早起精心准备；为了它睡得舒适，用我不合身了的衣服亲手制作了一个小窝；为了它不寂寞，我每天都会抽出课余时间陪它玩耍。它成了我的一个很特殊又很重要的朋友，吃在一起，睡在一起，玩在一起，我的心每日都是晴天。然而年少的我根本不知道时间对于小动物来说是不能和人类划等号的。终于，它跑不动了，吃得少了，睡得却多了。等我意识到想要去挽救，却发现根本就束手无策。在一个飘雪的早晨，我看着它躺在地上，小小的身体慢慢变冷，变冰。那一天，我知道了，有些事物，就算你去努力，绞尽脑汁，它的发展走向也是不能控制的，让人无能为力。

三年前，我怀着激动的心情进入初中。然而激动归激动，随之而来的压力却一年大似一年。相较于背诵默写的文科，注重理性思维的理科，我的学习成绩只能用惨不忍睹来形容。认清自己的弱势后，我将学习的重点几乎完全偏向于数学、物理和化学，尤其是物理。上课听，下课做，昏天黑地沉浸其中。有时候睡着了，梦里面都是电路图、化合价、几何证明。我努力了，真的很努力。但是一次次测验，一场场大考，鲜红的“x”击碎了我的心。兴趣没有了，动力也没有了，我一度自暴自弃地将这些教科书丢弃在角落，仿佛这样做就可以永远逃避它们带给我的“负能量”。可是，每每看着成绩册上的排名，逐个比较，若是理科能提升，我就不会永远徘徊于中等而不前，就不会总是听到老师和父母的叹气声。自身的性格是骄傲的，我从小就不愿意低人一等，不愿意落后于

人。况且《愚公移山》教育我要用发展的眼光看问题。我能逃一时，难道能逃一世？以后的高中学习怎么办？成绩是次要的，坚持不懈的去努力才是我该具有的品质，就算此时无能为力，并不代表以后找不到成功的途径。从此，我理解了，困难无处不在，此时无能为力，但是我还是要大踏步前进。

在成长中蜕变。时间的流逝换来的是我们的逐渐成长，不仅是身体上的，更应该是思想上的。学会从生活的点滴中去思考，努力冲破“不成熟”的外壳，去迎接更广阔的天地。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

亲爱的老师，同学们：

大家好！

一个人正常的一生必定有这样一个过程——成长。在成长的过程中同时也会出现困难与挫折，阻止我们正常地成长、生活，但是，只要战胜了这些困难和挫折，成长的过程会更有意义、更有价值。

在我成长的过程中，遇到的困难与挫折数不胜数，其中有的使我体会到了成功，而有的却给我带来了遗憾。今天我给大家讲述一个我战胜了的苦难。

那是我小学三年级临近期末考试的时候，一切都准备好了只等待期末考试时的一“战”。然而就在这节骨眼上，我自身却出了问题，什么问题呢？原来，在我家的客厅里，放着一副沉甸甸的军棋，我从小就对下军棋很感兴趣。期末考试前，爸爸为了缓解我对考试的紧张思想，便教会了我下军棋，然而这一教不要紧，我立刻忘了得习，开始认真研究军棋，这时爸爸才意识到了严重性，准备赶紧让我把注意力放在学习

上。

现在想起来还真是可笑，一副军棋当时居然让我失去了学习的兴趣，如果爸爸不让我恢复对复习的兴趣，我的成绩肯定会一落千丈，惨不忍睹。

爸爸为了让我不再被军棋所吸引，开始将军棋隐藏起来，然而我总是能将其找到。爸爸无计可施，只好请妈妈出马来做我的思想工作。

妈妈在星期六把我叫她的面前，她开始语重心长地来对我说明军棋的益处与害处，让我明白什么时候该下，而什么时候不该下。终于，我明白了父母的良苦用心，准备立刻复习。

此时，距离期末考试，只剩下不到五天的复习时间，我开始十分努力的复习，将重点、难点都牢牢地记在心间，把这次的期末考试当作高考来面对。

到了期末考试的这一天，我充分发挥自己的能力，将学过的知识一点不剩地都用了出来。最终，我取得了成功。成长中的苦难许许多多，战胜它，你不但可以留下一份美好的回忆，还能够体现出人生的价值。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

亲爱的老师，同学们：

大家好！

暖阳下，溱湖边，爷爷手捧一杯香茶，右手持杆，悠然地望着不远湖上七彩的浮子。

一旁的我踩着风，一颗颗地将石子儿踢入湖中。这时，手机

响了，妈妈又催促我回家写作业了。挂了电话，嘟哝着：“这么努力有什么成果，还不就是这个名次。”说着，泄气般地又踹飞了一块石头。

刚准备走时，爷爷站起身来，捶了捶后背，向我招了招手“别急着走，帮爷爷我握会儿鱼竿，我歇一歇，走动、走动！”听了，心里暗自窃喜：“不用回去了。”倏地一转身，刚刚眼中还蔫了的绿叶又迎风招舞了。

“可别小瞧这钓鱼哦，有些人一天可能都钓不到一条啊！”说着，爷爷指了指才有一条鱼的桶，意味深长地看着我。

“哈，不就钓鱼嘛，很简单的，随便试一试就几条啊！”我扯出一根鱼竿，布满泥渍的双手从购好的湿土中小心翼翼地捏出一条蚯蚓来。大拇指和食指把它弯成弓状，毫不留情地用铁钩穿过。站起身来，左手奋力将鱼竿一甩。一条棕色的弧线落向远方，仿佛划开溱湖的两岸，左边是矗立着的三面药师佛塔。而右边则是一片惹眼的绿，风吹，绿帘晃动，挠得我的心痒痒的。

心中盘算着今天我就试给你们看看钓多少鱼！金粉般的阳光洋洋洒洒地落下，在睫毛处幻化成了五彩的光。隐隐约约中，我仿佛看见了一条条鱼在湖面跳跃，金光熠熠的夺你的眼，仿佛又看见了一旁的桶中鱼灵活地扭动着躯体……突然，绕着的鱼线飞了出去，我几乎疯狂地跳了起来，双手往后一拉。清晰地，我看见了一根鱼线左右摇摆地蹦出湖面，那条肥鱼在湖面吐着泡泡，悠闲的很。岸边，我木讷地立着，俨然成了所说的“木桩”。余光看到一旁“看戏”的爷爷，我支支吾吾“那个，失误、失误”双手急速地收回了鱼线。

接着，我又不服地试着将鱼线抛了出去。阳光跳动着，渐渐地，透着一股清凉。爷爷依旧坐在一旁，捧着的茶杯早已不升腾起缕缕白烟，那肆意的茶香也有所内敛。我呆呆地望着浮子，内心呐喊：“不会吧，都这么久了，连一条也没钓

到!”我坐立不安起来，想起一个小时前放出的狂言，脸忽地红了起来，感觉整个身子被一根根尖刺戳着，火辣辣的。

在急迫的守望中，鱼线动了。我近乎闪电般的蹿起，右手飞快地收着鱼线，身子向后仰，左手猛地一提，一条草鱼在阳光下扭动着身子。四溅的水珠仿佛一颗颗晶莹剔透的珍珠，砸起了心河的条条涟漪。

我立在一旁，这一个多小时定然不是多余的。时间这个冰冷却又公平的家伙，你无情，它就无意；可你有求，它就给予。人生原是这样，年、月、日，一尺、一寸、一分地度量着；人生又像一支蜡烛，每时每刻都在做着物与光的交易。但总有一部分蜡变成了光热，另一部分变成了泪滴。

于是，我释怀了，原来狡猾的岁月是悄悄地用一分分来换我们人生的一程程的。

阳光暖暖，尝试中，我满心欢喜。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

亲爱的老师、同学们：

大家好！

如今的我已度过了十三个春秋。长辈们总在感叹时光无情地流逝，感叹生活无穷的滋味，儿时的我懵懵懂懂，而现在的我却隐约体会到他们的感受。

苦.学习

而这种苦是值得的，在这苦之后，定能打开成功的大门。

## 酸. 友情

朋友的背叛是最使人感到酸(味)的。我的同桌是一个“八面玲珑”的人物。开学时我们被安排在一起，她冲我灿烂一笑，单纯的我便把她成了朋友。当我知道，她和我好只是想让我帮她提高成绩，而背后却说我坏话进，我的鼻尖酸酸的，委屈地想哭。

正是这次的酸味，使我学会邓交往，看清了是非。

## 辣. 跌倒

摔跤的滋味向来不好受。记得小时候学滑雪，第一次从山上滑下来，因为还不掌握要领，不会刹车，到半山腰时越滑越快，一时竟控制不住方向，撞向了雪道两边的岩石。被撞到的地方划破了皮，辣辣的疼。这辣中，除了跌倒的滋味，或许也包含着失败的痛苦吧！

经过这一次的辛辣，激起了我今后敢于接受挑战的勇气。

## 甜. 亲情

几天前，偶然从外婆家翻出一些我儿时的照片，那时才一两岁的我，或被父母抱在怀里撒娇，或被哥哥牵头小手学步，或在姨妈家里捣乱，或在外婆怀中哭泣……妈妈在一边笑着讲那时我的故事，看着看着，我的心里涌出一丝甜甜的暖意。我发现亲情竟是如此幸福，竟是如此的甜蜜。

是这种甜蜜的亲情，给了我心灵的港湾。

成长像一味良药，有苦、有酸、有辣、有甜。它能帮我们今后更好地摆脱困境。它能在治疗我们的心灵，它能帮我们今后更好地成才，它滋养着我们精彩的人生旅途。

亲爱的老师、同学们：

大家好！

我们每天都在成长，是成长，让我们从幼小变得强大；是成长，让我们从愚昧变得知识渊博。成长中，我们欢笑，我们哭泣。成长中，我们有烦恼，也有快乐。下面，我就讲述一下我成长中的酸甜苦辣吧！

酸

在我三岁时，曾有一次因为一张漂亮的广告纸，而和爸爸妈妈吵了一架呢！那次，我们一起去超市，回家的路上，我一直在玩弄一张别人给的广告纸，爸爸生气了，一把抓住那张广告纸，扔了下去。我心里酸溜溜的，就非要下去捡，爸爸很生气，就停下车，把我抱下去，然后自己骑车走了。我当然不愿意，就哭着喊着要上车。最后，还是爸爸回来，把我带回了家。

苦

在我的记忆中，有一次经历让我很难忘。那是一年的秋天，我刚上幼儿园，老师要在班上选一名“小老师”。我十分想当，就要竞选，结果没选上。我好难过呀！心里象吃了苦瓜一样苦。老师鼓励我：“加油吧！下次一定能行！”可我还是很难过。不过，过了一会儿，我就又开心起来了！小孩子的心情，还真是说变就变啊！

辣

小时候，我看见别人玩旱冰鞋，心里好痒痒啊！于是就让妈妈买了一双。妈妈刚买回来，我就迫不及待地穿上，开始学溜冰了。我刚站起来，身子就不由自主地一歪，多亏妈妈扶住了我，要不然还不知我会摔得多惨呢！我扶着墙，一步步地往

前挪。挪了几步，我就得意忘形地离开了墙，“砰”我重重地摔倒在了地板上。腿上立刻出了血，火辣辣地疼。妈妈闻声赶来，赶紧给我抹红药水。可是抹红药水也好疼啊！看来，干什么事都要量力而行啊！

甜

经过了十一年的风风雨雨，我终于长大了！我曾经获得过朗诵比赛的金、银和一等奖，已经长成了大孩子了！我心里美滋滋的，简直比吃了蜜糖还甜！我现在让爸爸妈妈和老师都感到骄傲和自豪，终于实现我小时候的梦想了！

成长的过程中，有许多的酸甜苦辣，但无论哪件事情，都将是记忆沙滩上一个闪闪发光的贝壳！

## 部队成长经历心得体会篇三

大家好！我来自五年级151班的甄华喆，今天我演讲的题目是《遵纪守法，快乐成长》。

可能有人会认为，讲纪律就没有自由，讲自由就不能受法律的制约。这种认识是错误的。我们常常用“天高任鸟飞，海阔凭鱼跃”来表达自己的对自由的向往。然而，鸟在空中飞翔，鱼在水中嬉戏，它们是自由的。但如果把鸟放在水中，让鱼离开水，那么它们不仅得不到自由，而且很快就会死亡。人在马路上是自由的，但如果不遵守交通规则，乱窜马路，被车辆撞倒，那就失去了行走的自由。

俗话说，“没有规矩，不成方圆”。当你走进的阅览室，里面静悄悄的。对于看书的人来说，这一片安静多么宝贵！因为人人都遵守纪律，大家才可以享受这文明看书不受干扰的自由。

若有人不守纪律，高声谈笑，这自由就消失了。风筝能在蓝天自由飞翔，是受了风筝线牵引着的，离开了风筝线，它就会找不着目标，很快会栽下来。这根线，就是纪律。同学间总会有矛盾和摩擦，同学们要互相关心和尊重，友爱相处，团结合作。

同学们，“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”，现在小小的放松很可能会酿成将来一次大的失足。我们现在只有从一名合格的小学生做起，遵纪守法，快乐成长。当我们走出校园，融入社会这个大集体后，才能真正成为一名知法、懂法、守法的好公民。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 部队成长经历心得体会篇四

大家下午好

今天，我要给大家介绍我生命中永远不可少的一样东西“书”笛卡尔说过：“读一本好书，就是和许多高尚的人说话；”这句话对我的意义非常大，因为这句话激发了我对书喜爱，让我天天读书，天天和一群高尚的人对话，这使我很开心，也很高兴。每天我都在和知识打交道，我从此以后爱上了读书，我下定决心把自己的书一星期一本往完读。

面包，喝着牛奶，他正看的开心，突然妈妈大叫了一声，原来妈妈只给他端了面包，并没有送牛奶给小明，小明把墨水当成牛奶喝了。

听了这个故事，大家应该对小明非常敬仰吧！他读书读得能把墨水当成牛奶喝了。他读书是多么认真呀！

我是一个爱读书的人。我们要多读书，读好书，好读书。

## 部队成长经历心得体会篇五

大家好！

感悟成长生命是宝贵的，也是美好的。从牙牙学步直到步伐稳健，你都经历了什么？小苗从顶破土地直到撑开叶子，都经历了什么？答曰：是成长。你有没有想过，成长是什么？成长是一种过程么？成长是一种见证么？成长是一种感悟么？其实都是。跑开妈妈的怀抱奔向泥土里玩过家家，你有没有想过为什么？其实只是因为长大了，我们想试一试自己的翅膀里。成长，其实只是一种过程。

因为岁月年轮，我们开始成长，从小长到大，有过成功与是失败，挫折与努力。你有没有想过它们背后是什么？任何事情都是有双面性的，成长也是一样。如果说，你某件事情做成功了，那背后更多的，还是骄傲自满，但如果失败了，更多还是决心努力。所以说，不要把成长想的太糟糕。也许你收获的远远超过失去的。

成长，其实只是一种感悟。回头望望十几年成长的故事。每个故事都有一个结局，一个不同的结局，从结局来看，也许你这个故事是成功的，但其他的呢？你我都不能保证。成长，是一种看不见摸不着的东西，但它时时都伴这你。当你再度挫折时，当你再度犹豫时，它会让你看到先例，不要认为，过去的日子就过去好了。其实，过去的日子里的每一件事都有一个不同与其他的启示、寓言。成长，其实也只是一种见证。从不懂事的你我变成帅气的小伙，漂亮的姑娘，你都经历了什么？成长只是见证了大家都看得见的一个问题，只是见证了你的身高、你的体重。用岁月来表达，用年轮来表示。成长用特殊的方式见证了你我。制造了你我已懂事的铁证据；制造了你我已愈健康的铁证据，只是见证了我们已不是小孩子。

人最宝贵的是生命，生命只有一次，成长却不间断，每一次，

到希望在挫折、失败中爬起，在挫折、失败中寻觅自己，不让在挫折、失败迷失自己，珍惜每一次成长。