

演说力演讲稿(优秀7篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？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。

演说力演讲稿篇一

你是一名医生，在早高峰上班的路上看到有人晕倒，经现场判断必须立即搬到方便施救的地方，说服过路人伸出援手。

马薇薇：有些朋友不愿意，我非常理解，为什么，因为你们有可能被讹钱，有可能这条命你们也会被讹上，太理解，因为我们都是普通人，普通人是没有义务一定要做一个好人的，而且好人在这个社会未必会有好报的，也许今天你救了他，你妈妈倒在地上的时候未必会有陌生人愿意救他，可是为什么这个时候我还希望大家做个好人呢，因为这能使我们度过每一个心安的夜晚，每一个平静的早晨，很多人说好人没好报，可是成为好人本身就是上天给我们的礼物，帮帮我，帮帮他。

我很幸运，因为十八岁的时候我成为了一名临终关怀志愿者，所以我有机会能够陪伴一些老人走过他们生命中最后的时光，不到三年的时间，虽然不长但是它却让我知道时间对于我们来说是多么的重要。

那一天之后我恍然大悟，原来在我的生活中我总是一直说不出口的那份爱，我可能永远都没有机会说，可能会成为我这辈子的遗憾。所以今天在这个我喜欢、让我骄傲、我珍惜的舞台上，我要和我的爸爸妈妈说我爱你们。其实时间它就在那儿，它哪儿也没去，请不要给我们的人生留下遗憾。

2. 超级演说家第三季演讲稿：《读书人》
3. 超级演说家第三季演讲稿：《没有肉味的爱情》
4. 超级演说家第三季演讲稿：《和世界豪赌一次》
5. 超级演说家第三季演讲稿：《变美的权利》
6. 超级演说家第三季演讲稿：《再来一次》
7. 超级演说家第三季演讲稿：《我该如何存在》
8. 超级演说家第三季演讲稿：《命运的0.1秒》
9. 超级演说家第三季演讲稿：《来自太阳的勇者》
10. 超级演说家第三季演讲稿：《外面的世界》

演说力演讲稿篇二

今天呢是我第一次来到咱们演说家的舞台，特意就穿的正式一点。我平时着装大概两种风格，一种是这种修身的正装，另外是种西哈风，来之前我特意问朋友，你喜欢我哪种着装风格，是喜欢我这种帅帅的样子呢，还是喜欢我那种酷酷的样子？他说我就喜欢你这种贱贱的样子。

每当我开这种玩笑吧，就有人说我们东北人就是暴力，就是野蛮，总有人说我们东北人野蛮，你们真的了解东北人吗，东北人是什么，东北人是灾民的后代，曾几何时，齐鲁大气饿殍遍野易子而食，摆在我们面前的只有两条路，要么闯关东要么死，于是我们选择了前者，我们选择了付出惨痛的代价挺进那片白山黑水，确实东北地区物资丰富，那叫棒打狍子瓢舀鱼，但那还有熊盲人呢，东北人和野狼抢地盘，和熊盲人抢苞米，就为了有口饭吃，说我们野蛮，不野蛮，能活

下来吗？大家对东北有好多的误会，好多的误解，其实我们东北有好多很好玩很有趣的东西，比如前段时间有一个亲子真人秀节目去东北取景，就展示了一种东北特别好玩很萌的小动物，叫傻狍子，为什么叫傻狍子呢，因为这种动物呢，他好奇心特别强，就是你去打猎去打他，一枪没打着，你都不用去追她，他一会自己就跑回来了，他好奇心特别强，他想知道刚才发生了什么，你好，请问刚才是你开枪打我吗，对，蹦。

还有一种动物，非常能体现我们东北人的性格，那就是东北虎，又霸气又漂亮，大家肯定没见过野生的东北虎，但如果你真的在野外见到野生的东北虎，第一你不要跑，你跑不过他，第二，你千万不要盯着他看，你不要和他四目相对，你盯着他看，他会以为你要攻击他，他就会先攻击你，这也就解释了，为什么在东北很多矛盾都起源于那句，你瞅啥，瞅你咋地。

东北人是什么，东北人是这个国家的拓荒者，是东北人把那片蛮荒之地开辟成中国最主要的粮食产区，养活了将近一半以上的中国人。中国有五千年的文明史，而东北的拓荒史只有短短的不到200年，希望大家能给东北人一点耐心，一点时间。

东北人是什么，东北人是这个国家的斯巴达勇士，不信你去问任何一个东北人，无论男女，他都有着平时为民，战时为兵的胆量，都有着随时披甲上阵抵御外辱的情怀，为什么，因为我们比任何人都清楚，家园被毁被迫流离失所是多么的痛苦！

今天东北人已经开始走出国门，开始了在世界各地的新的创业之旅，我们也正在将东北精神带到世界各地。什么是东北精神呢，很简单，那就是人不犯我，我不犯人，人若犯我，我削死你。

演说力演讲稿篇三

每个人都拥有梦想，但梦想的实现关键在于行动，关键在于坚持，让我们扬起生命的航帆，向梦想进军，让我们的人生无憾。下面由本站小编向你推荐梦想演说家演讲稿，希望你满意以梦想为话题的演讲稿。

梦想是什么?就是现实中我们还没做得很好的事。每个人都有梦想，不同人对梦想或许有不同的解答。那一抹迷彩绿或许会想，不想当将军的士兵不是好士兵;辛劳的上班族也许会想，升升职加加薪最好还能有个假期;忙碌的学生们也许期待，作业少点睡眠多点考试考个好成绩;当然大家都期望家庭和睦家人健康生活奔小康。若有志做一名佼佼者，拼尽心力绞尽脑汁轰轰烈烈地干一场大事业，算是活出精彩;若有志做一个平凡人，安逸而温暖的生活也是实现梦想的标志，也算活的漂亮。

而我站在这里要说的，是属于我的梦。我的梦想，是去大山深处支教。记得小时候，年少懵懂的我坐在电视机前看感动中国支教山区的志愿者徐本禹的故事，那是我第一次对支教有了概念。他爱那里的孩子，爱他们纯真的笑脸，爱他们求知的眼神，爱他们最无私的爱。也许条件简陋甚至艰苦，可村民们纯朴的关怀，孩子们毫无保留的依赖与付出，都让他的心是那样的暖。当时，我感动的刷刷的流泪，一边抹着脸，一边幻想着，自己也能站在支教的讲台上。后来，看到越来越多纯真的情谊背后令人心酸却震撼的故事，我愈发坚定起来，总有一天，我也要去那偏远的山区学校，站上讲台，面对山里的孩子们，成为一名支教志愿者!我兴冲冲的与妈妈分享，妈妈回头冲我一乐：“这很好啊!可是想想看，每天早晨起来，床上爬满虫子，半夜三更走段山路去厕所，你受得了吗?”犹如当头一棒，我噎在那里，但是脑海中这个念头却始终坚定的屹立着，挥之不去。中学时光，身边凝结了一批志同道合的朋友，谈天说地间不忘谈谈梦想。支教，这个熟悉

的字眼再次开始跳跃。起初，也免不了被嘲笑，“亲，你的九年义务教育还没接收完呢，想的也太远了吧！”而忙碌的高中生活更是将一切虚幻的飘在空中的东西暂时抛下，一心只读圣贤书的我们无暇顾她，可藏在内心深处的信念却始终不断。最大的骄傲是，我的梦想带动也感染了我的朋友。大家聚在一起，讨论着，憧憬着我们也能成为志愿者的那一天，也能有把真正属于自己的知识，传递给那些扑闪着水灵灵大眼睛的孩子们的那一天。我的梦想，这颗晶莹剔透的小水滴，涛涛不绝吸收着新的力量，汇成一条长河。

转眼间，我们成年了，我们毕业了，我们来到了一个可以做点什么的年龄，可以做点什么的大学。从行走人生的背囊中翻一翻，还好，梦想还在，那个从繁华的城市走进大山深处，用大学生稚嫩的肩膀，扛起倾颓的教室，扛起贫穷、孤独、责任的梦想一直都在。也许一个人的力量不能让孩子们的眼里铺满阳光，但你的爱，被期待着。于是，我注册了支教志愿者，践行我的梦。同时，我接到两个电话，分别来自一个女孩和一个男孩。女孩生气的说，她被自己的大学里名为“彩云支南”的支教社团拒绝了，只因多问了一句“这个社团确实可以做到坚持，做到认真组织支教吗？”女孩越说越激动，“部长稍微想一想也能知道，能这样问的人是多么认真的想要把这个事情做好！”听到这里，我反而很开心，因为我知道，我的伙伴，她没有忘记我们当初的约定。另一个电话来自男孩，男孩说，他接到电话，来自一个村小学，那个我们曾在暑假骑着单车送去收集来的教材、书刊和笔记的村小学。小学的校长高兴的说，我们捐赠的资料全部分配完毕，我们的卖书所得的钱款也已发到孩子们手里。我是多么自豪啊，我的梦想感染了，带动了我的朋友，我们都在践行我们的梦想！

这个时代赋予了我们践行梦想的权利。还记得神十的航天员王亚萍在接受采访时说：“我同时实现了两个小时候的梦想，一个是飞天梦，一个是教师梦。”对我来说，支教是我的梦想，献血也是我的梦想。还记得我是多么渴望能在十八岁生

日当天献血，甚至设计好了从学校到市中心采血站的路线。虽然因上课，备考而不得不放弃，但是考后暑假的践行令我至今难忘。如果梦想是一种财富，我们都是最富有的人。而践行梦想的过程又是何等喜悦？飞扬的梦想需要一个过程来实现，那我们为何不趁着青春，趁着我们一身力气，一心奋斗的时候，踏踏实实的做点什么呢？让那个从孩提时代就扎根心中的梦，化为现实呢？一个人，如果一心一意做一件事，这个人就变成了大。更何况，我们还在一个“十二点吃饭，十二点半就饿”的年龄！

我们来到大学，这四年有没有想过要去做学霸？有没有想过拿多少奖学金？还是尽心尽力做学生干部，成为风云人物？亦或是只想在这个独一无二的四年里，学想学的东西，翘想翘的课，锻炼能力，修身、学习、为了爱我们和我们爱的人而努力。在离开时和别人不一样。青春易逝，怀有希望的心安理得，快乐自得，这，也是梦想。无论我们为了什么梦，都需要把心沉下来，在还能做事的时候，安安静静的，读书，做事——做有意义的事，成为想成为的人。更不要放弃自己的梦想，践行起来，让飞扬的梦想落地生根，开花结果！

有一天有一个人写了一封信给我，信里头一开头是这样写的“林义杰先生，你好，我叫做黄智勇，今年五十三岁，我的太太叫做蔡秀明，她人生的路不远了，我们心中有一个愿望就是能够徒步环中国台湾岛一圈，希望可以跟你一起来实现。”原来蔡秀明被医生验出得了小脑萎缩症，原本行动自如的黄老太太从可以跑步到走路，到拿着拐杖到坐上轮椅，美丽的笑容也渐渐的被恶魔给带走了，僵化的脸慢慢的失去了语言能力。

其实我是一个很少会感动的人，因为可能去过太多险恶的环境挑战，所以我学会如何坚强，但是这一次让我动容了，我决定放开所有的一切、所有的工作来参与这趟任务，当时中国台湾这件事情还颇为轰动，只要他们所到之处都有很多人为他们鼓励、为他们加油，甚至给一个微笑，时而他们两个

会脸颊碰到一起，时而他们看到美丽的风景会一起流下眼泪。我走在他们后面，我看到他们的眼神里头当下是充满着幸福的滋味，这不禁让我想起我们人生不就是类似这样子的最后剪影吗？路走远了，走累了我们就休息，我们想要看晚霞的时候我们停一停，用手指着天空就可以跟大家彼此分享。

其实回头想一想我的人生其实还蛮幸运的，因为遇到痛苦的时候我总是会有贵人相助，我记得在我七岁的时候因为我想要当一个运动员，可是因为身材条件实在不好没有人会认为我可以当一个运动员，直到有一天有一位亚洲籍的女子短跑选手(中国台湾短跑健将纪政)到我们学校来推广田径运动，很多人把她视为偶像，当然我也不例外，我更幸运的是我跟她握到了手，在她眼神里头我看到“林义杰你可以的，加油。”也就是因为这样子我的想跑的梦想种子就这样子慢慢的茁壮发芽。十八岁的时候我没有考上大学，我的家人中断了我的经济来源，那个时候我万念俱灰，我回到学校翻开书本我的教练偷偷在我的书本里头塞了奖助金，当时我又继续点燃了想跑的意志。

直到现在我还一直在想着老先生跟老太太的画面，我不断的告诉自己，原来当初我们所设定的梦想并没有终点，而且没有界限。假设你今天你要去做你的梦想，还有那么一点点有那个能力可以去帮助别人时候，是不是这个梦想会变得更更有意义，而且有价值，而且更要伟大，在这边我希望大家也可以跟我一起一样去帮助别人完成别人的梦想。

我有一个梦想，想组建一支乐队，于是我拼命练琴，练鼓。练遍整个乐队所有的乐器，甚至梦想可以一个人玩整个乐队。当我熟练了，我开始找队友，教队友吉他。从此，我不是一个人排练，而是大家一起练琴，后来五个、十个、十五个。我们练琴的团体越来越大，我渐渐放弃了我的梦想。我梦想着可以和更多的人一起练琴让更多人喜欢吉他，喜欢音乐。

20xx年暑假，我去了云南，那个我梦想的地方，洱海，一个

内陆湖，一个平静而优雅的地方。但最影响我的不是洱海，而是旧乃山，一所在怒江傈僳族自治州的普通小学。因为我们一行的到来，一切开始改变。

我们一行9人，筹款，募捐，给旧乃山送去了电脑、文具和衣物。在那里呆了5天，给孩子们上课，教他们舞蹈、哲理、绘画、演唱。我们和孩子们生活在一起，一起吃大锅饭，一起跳绳，一起舞蹈，一起数星星。那一段时光很美，很自在，抬头便是湛蓝湛蓝的天空，俯身就是大片大片的苞谷地。我们呼吸着城市没有的清新空气，我们拥抱着繁华不可取代的大山。我差点忘记了我来自城市，我身边是来自大山贫穷的孩子们。我从不觉得他们和我有什么不同。只是他们的手比我粗糙，皮肤比我黑，衣服比我破旧。剩下的我找不出什么，甚至我觉得他们比我优越，他们的人生观比我豁达，他们的心比我纯洁。而我却要去帮助他们，我有些惭愧。

我拉起一个小男孩的手，抚摸着那些岁月留下的痕迹，尽管我走过的桥比他的路还要多，我却没有他的沧桑艰辛。我抚摸着，读到了他每天弯腰剥核桃的画面：擦擦脸上的汗水对妈妈说：妈妈还有吗？这一筐剥完了。我通过镜头捕捉到一双眼睛，一双水汪汪的眼睛。从她眼里，我看到了无奈，绝望，委屈，却走不进她的内心。我想象着在她身上发生过所有可能的事情。干农活，带弟弟，做家务，筹学费，想家。所有的一切似乎都在她身上，所有的情绪混在一起，让一双经历十年风雨的眼睛变得那么深沉，那是她这个年纪不该承受的东西。

我想我能帮她的不多，因为我走不进她的世界。我开始负担她的学习费用，这只能确保她能完成她的学业。我不能保证能让她走出那片阴暗，尽管我在努力。我想那双眼睛背后，有更多类似的童年，他们本应该和你们一样，坐在明亮的教师里朗朗书声，在宽敞的操场上挥洒童年，穿着漂亮衣服吹着蜡烛过完一个又一个生日。但是命运把她放在了大山，给了她一个坎坷的童年。也许在命运面前只是一个小小的差别，

却是不一样的。但是我想，他们并没有抱怨，她们也有她们快乐的童年，一颗弹珠，一块平地，一群小伙伴，快乐似乎不比你们少多少。

也许，他们从未想我会有像我这样的好心人帮助他，我们也没有想过在千里之外的大山深处有这样一群还在为明天担忧的小朋友。但是，如果我们能去帮助他们，我想她们会更快乐，你也会快乐。赠人玫瑰手有余香，我们赠与的不是金钱也不是物质，而是我们对于她们梦想的助力，或者说我们在她们身上实现着我们的梦想。我们一起努力，一起朝着梦想起飞，两个人一起完成两个梦想，两个属于自己的梦想。当有一天，你回过头，看你们一起走过的路，你会笑着对对方说，谢谢你，谢谢你的梦！

演说力演讲稿篇四

我记得在2001年7月13号北京时间22点整，国际奥组委宣布了2008年夏季奥运会的举办城市是中国北京，我清楚地记得在那一刻所有代表团的成员泣不成声，他们相互拥抱欢呼雀跃，相信每一个中国人今天再看到这一幕的时候还是会潸然泪下，没错，我们都曾经经历过这一刻。那一天，那一夜的不眠，举国上下一片红色的海洋，中国力量在那一刻像原子弹爆发般的喷射向世界各地，而那个时候，我才七岁，怎么也没有想到八年之后我自己竟然离奥林匹克这么近。

2008年我站在了残奥会开幕式的舞台上，和来自全国的320名聋哑女孩一起用手语演绎了舞蹈《星星你好》，我们当时站在鸟巢的中间，每个人都穿着一身白色蓬蓬连衣裙，仰望着星空，我们在用手语跟星星说话，非常非常唯美，就像大家现在看到的这样。

就为了开幕式那一晚的呈现，我们在北京进行了三个月的封闭训练，在这三个月里面，每一天都上演着汗水、泪水和感

动，但是只有那么一天在我的脑海中永生难忘，这一天是2008年9月4号，是北京残奥会开幕式的最后一次带观众彩排，这次彩排就决定了我们这个节目到底能不能最终呈现在世界的面前。所以，每一个人的压力都不言而喻，也正是这一天我才知道了什么叫做精神。

为了那天晚上的彩排，我们凌晨四点大家集合向鸟巢进发，不停地化妆，试衣服，反复地练习动作，就这样在后台焦急地度过了一个白天，终于夜幕降临了，随之而来的是一场倾盆大雨，总导演一声令下彩排照常进行。就这样，我们320个人快速地拖着长裙站到了鸟巢中央的这个白玉盘上面，那场大雨已经让大家完全看不到远处手语老师的指挥，变换队形的时候，裙子又因为拖在湿漉漉的地上大家应该知道是根本没有办法前进的，混乱的场面让我们每一个人都忘记了。在我们所站的这个白玉盘的中间有一个将近三十多厘米的圆环状缝隙，平时训练的时候要求我们每一个人都必须要用余光注意着这里，否则随时都会有陷进去的危险，但是就在那天的大雨，大家全忘了。

我就这么眼睁睁的看着前面一个人摔倒了，两个摔倒了，一排人都摔倒了，她们的腿就这么硬生生的卡在了那个缝隙里面，当时看到这一幕我完全就脑子就懵了，根本没有办法想象接下来会发生什么样的事情。但是就在此刻，她们每一个人的脸上还是保持着最开始的笑容，她们的头抬得非常高，一双双眼睛就那么直勾勾的盯着天空的方向，几十秒以后，一个人站了起来，两个人站了起来，一排人都站了起来，奇迹般的就那么站起来了，整个过程当中笑容从来没有从脸上消失，最后，我们的节目保住了。

可是你们知道接下来我看到了什么吗？在后台大家脱掉演出服以后，我看到了将近十几条血淋淋的腿。大家为了保住这个节目，这些姑娘硬生生是把卡在缝隙里面的腿生生的拔了出来，她们的笑容从来没有消失，但是却隐藏着所有我们不为人知的痛。

直到今天过去了那么多年，2008年9月4号的那一天那一幕，却怎么也挥之不去，这是一群多么可爱的姑娘，她们在咬牙站在的那一瞬间，就注定了这一天不再平凡，她们的站立不仅代表了残疾人的精神，更向世界诠释了什么叫做中国精神。

演说力演讲稿篇五

《不是所有的九零后都叫许豪杰》 许豪杰 自我介绍一下，我叫许豪杰。很多人在介绍我的时候呢，都会在前面加一个形容词：九零后。那说到九零后，你们能想到的褒义词和贬义词有哪些？你们几乎想不到任何褒义词，但是贬义词呢，你们都会想到同一个：脑残。

《女人何苦要运动》 涵冷娜

我是一个很喜欢运动的女生，我喜欢攀岩、喜欢跳伞。我自己有一张游泳教练执照，还有救生员的执照。可是呢，我今天要跟大家分享的是希望所有的女生都不要去运动。为什么？因为运动会让一个女生变得人生非常的悲惨，它让我本来想要当一个女神，就慢慢的变成一个女神经病。为什么这么说呢？我回想起来，我第一次跟我喜欢的男生去水上乐园玩，那时候其他女生都穿很漂亮的小裙子泳装，为了表示我很爱运动，我穿了一个选手竞速高叉泳装跟他一起去。那个选手竞速泳装侧面看起来就是把胸部完全压成平的这样子，然后呢，其他的人在那边泡在泳池上晒太阳的时候，我为了表示我的帅气，我在旁边游蝶泳。那是一个很失败很失败的约会经验。

不过呢，这件事情呢，让我更立志。我想说我下一次约会要选一套好一点泳装，所以我就选了一套可爱的比基尼。是的，然后呢，这套比基尼呢，希望让我的约会可以有一个顺利的行程，没有想到我还是悲剧了，怎么说呢，因为呢这么一套可爱的比基尼如果你硬要拿来游蝶式，它就会变成这样，你就会得到一个外扩。后来我才发现，比基尼这种东西根本就

不是拿来游泳的。我们现在市面上有很多不同材质的比基尼，好比说你们有穿过针织的毛绒线的比基尼吗？穿起来很漂亮，可是一下水就会变成这样，就会完全下垂。然后还有另外一种仿皮革的pvc材质，它们很防水，可是呢，如果你带它去游泳，它就在水里慢慢的把你的胸部撑大，然后又变小，然后你就可以一次体会abc罩杯□abc-cba□abc-cba□然后等到你走到岸上的时候，你还是只剩下a罩杯，所以呢，如果你不小心游泳游到泳衣掉了，它只能变成眼罩，或者学我们台湾hold住姐变成格格。总而言之，我要告诉大家比基尼这种东西就不是拿来游泳的，会运动真的让我的人生非常悲惨。我曾经跟三个男生一起约去攀岩，当他们发现我真的会攀岩的时候，就再也没有跟我联系过了。我研究出来几个方法就是，如果你要攀岩，你就一个地方可以站，就是站在地下，然后仰头看着他，然后说“你好帅哦，哇。”然后他从高处回头看你，刚好可以把你看光一次看光光。上健身房也是一样，擦汗的时候一定要小心，因为呢，我擦汗都是像这样，可是如果你想成为女神，你只能用小猫式的擦汗方法，就是像这样。而且呢，脖子以下的汗水记得都不要擦去，让它顺着你的脖子慢慢地留下来，流到地下，然后你就可以顺势地说“好热”。对，今天如果你非常不幸运地不小心在健身房举起了一个很重的杠铃，然后你发觉你旁边的人都用惊恐的眼神看着你，这时候你要做一个补救的措施。你要做什么事呢，赶快讲一件很白痴的事，你可以拿起杠铃，然后说，“呀，我怎么折到我的指甲了，指甲这种东西它是会再长回来的吗，还是它会永远的离开我呢？”讲了一件这么白痴的事情以后，大家就会忘记，你刚刚做了那么厉害的事情。

所以呢，我在这边其实只是要告诉所有的女生说，别去学什么运动，学习怎么脑残吧。

《别跟自己较劲》 李宁

比如说，今天我，拿我说，为什么我跟这儿演讲，李咏老师

他是讲师，为什么呀？那是因为他各方面比我强，比如说那脸是吧，我望尘莫及。不过我跟你讲句实话，我们俩私底下有协议，互相学习。但是呢，我回去之后我分析了一下，你说让我赶上他这长度，估计够呛。但是呢，他过几年保不齐就跟我似的，他很有希望，我看好你，努力哦。

《专家梦》 李林

我在小的时候就是想当一名专家，为什么？当一名专家可以满足我很多的愿望。在北京，现在专家这个词特别地吃香，因为北京是一个非常搞笑的城市。前两天大家知道闹h7n9□也就是禽流感。专家告诉我们，不要吃鸡肉，不要吃猪肉，把门窗都打开，多通风，多锻炼，这样对你的身体是有好处的。我说好的，没问题。我就咋咋，把我们家窗户全打开了，天天跑步。就在这个时候，雾霾来了□pm2.5啊，收音机里有一个专家跟我说，我跟你讲啊，这个雾霾是很可怕的，闹雾霾得肺癌啊，所以你要把窗户全都关上。我说专家都这么说，那我就关上吧，我就咋咋全都关上了。但是我在想，我到底听哪一个专家是对的呢？我就咋咋开、咋咋关、咋咋开、咋咋关，我一天关了七十多回，最后胳膊差点没折了。

哎呀，专家呀，太吃香了。好吧，当专家。在北京买车买房，娶媳妇生娃，就是他（专家）了。但是当什么专家很重要，到十五岁那一年，我做出了一个决定，当一名文艺界的戏剧专家，我虽然不是什么稀缺人才，但是我觉得我自己还算是能说会唱、多才多艺对不对，生旦净末丑、神仙老虎狗、扫台拉大幕，要什么什么都有啊。人缘好，有一个师哥出现在我的生活里，跟我说林林，回来吧，回来说说相声吧。我说师哥，学话剧那么多年，早就不说相声了。没事呀，兄弟，你有童子功啊。我一想干什么不是买卖呢？回来说相声吧，说相声也是一个新的方法，但是有一个事情，就是说相声也不太挣钱，把肾卖了还是买不起房，再干点别的吧。

就在有一天，我要上厕所，解决人生中一件大事的时候，我

的电话响了，我一看不认识的陌生号码，肯定又是推销广告，喂，谁呀，干嘛呀，不需要。那边传来了一个苍老的声音，让我现在都忘不了。他说你好，我是林兆华。当时晴天霹雳，我说先生，您有什么事吗？你回来跟我演话剧吧。天哪，我是一个学习话剧、怀揣着话剧梦想的人，中国第一大戏剧导演给我打电话。好，我回来。

我从跑龙套开始，三年，我终于站在了中国话剧界的最高殿堂——北京人艺的舞台上，我是男一号，就在那个时候我在想，我说真是有一天我不再演话剧了，我也不汗颜了，我知足了。当我的一些朋友跟我说哎，李林，这回你专家梦实现了。万里长征走出了一小步啊。我突然我跟他们说，我告诉你，我不想当专家了。为什么呀？我说很简单呀，在我大学毕业这五年之内，专家这个词发生了翻天覆地的变化，以前是褒奖，先生，您好，您是专家吧？现在是骂街，呦，你专家呀！这实在是让我接受不了，你想想，现在基本是个人都想当专家，但自称专家的人都不说人话，对不对。

我从毕业以后说过相声、唱过黄梅戏、唱过北京曲剧，做过主持人，做过很多乱七八糟的工作，我怎么能当专家呢？我们北京人说太跌份了，所以我要换一个职业。当然，不能像林志颖老师一样去做个梦想家，是赛车手，又是歌手，又是摄影师，我做不到没这么大的能力。我决定当一个文化杂家，但是也太高深了，起一个简单的名字，叫做文化民工。

《人生一定要学会自嗨》dj麦

我做的是流行音乐节目，每天不仅要放歌给大家听，而且还要在节目里带动大家来唱歌。那很多人都会觉得，这个电台dj天天在节目里面，哇这么嗨，真的是要人命，打了鸡血一样。一天嗨、两天嗨、三天嗨、一个星期嗨就算了，一个月、一年、两年、三年，我都做了八年了，还这么嗨，他们会觉得，这是非常奇怪、非常奇葩的一件事情。

熟悉我的朋友都知道，我是一个直播狂人，我的确有三狂，第一，我对制作节目痴狂；第二，我主持节目的状态癫狂；第三，这个赶直播很辛苦，我只能坐地铁最安全、最快捷，所以把我逼成了一个地铁狂。我走到地铁里面，我可以一手把住一个地铁的把手，有没有立刻嗨起再问，她眼神里就只有一句话，连工作都没有还有什么呀，唉，一声叹息，没过两天我老婆，那个时候还是我女朋友就去相亲了，相亲的对象是一国家公务员，就是我丈母娘的同事给介绍的，这是一真事，往事不堪回首呀。

我知道为了丈母娘努力做功课的可不止我一个，在今天我们舞台上就坐着咱们中国的首席好女婿李咏老师，李咏老师我当年做了一个非常详细的调查，李咏老师当年的时候为了见丈母娘，第一次见面的时候他先后用了一台29寸的松下彩电，一台日立888的录像机，加一套拐角的套皮沙发，我强调一下在二十多年前这可是大手笔呀，才获得了丈母娘一小半的芳心，为什么说一小半，因为老人家当时就表态了呀，说小伙子第一印象感觉还不错，但主要看后续能不能可持续发展，我估计咏哥当时就崩溃了。这是咏哥，当然咱们这还有我最爱的乐嘉老师，但说实话乐嘉老师我心里也一直有个疑问，乐嘉老师您现阶段到底有没有固定的丈母娘呢。

你看做女婿容易吗？丈母娘到底有多霸气，在中国经济学界已经出现了一个新的专有名词叫作丈母娘经济，细细想想有道理，你看，买车、买房、酒席、聘礼，这得拉动多少gdp呀，别的都不说，要想结婚不买房，你先搞定丈母娘，就一个推高中国房价的标签，就把丈母娘跟物质和现实赤裸裸的划上了等号，可真的是这样吗？丈母娘们她们在二三十年前她们也是大姑娘啊，她们也是这么一步一步一步走起来的呀，为什么遇上了女儿婚嫁这样的事情就唰得一下变身这么狠辣的角色呢？不是因为贪，而是因为怕呀，她们怕失去她们经历过，所以知道青春美貌这些终将逝去，柴米油盐终会到来，她们怕的是女儿此时此刻最心爱的这个男人他稚嫩的肩膀扛不起责任的重担，怕他未来有了丰满的羽翼，就忘了曾经许

下的诺言。如果爱情的未来谁都无法保证，那也就只能用看上去最靠谱的物质来为那看上去最不靠谱爱情做个担保了。

《就这样漂着》 谢艺

这个就是刚才提到的9月5号《烟台晨报》，翻开以后是不是四分之三版是不是乐嘉老师，四分之三版，这得多大的能力才能上去这张报纸啊，我们之前的艺校班主任给我打电话说“谢艺啊，这张报纸咱们学校存档了。”这就是传说中要火的节奏吧。

其实，刚上艺校的时候，我在我们学校就已经是无人不知、无人不晓了，当然不是因为专业好，更不可能是因为长得好，因为我每天晚上下了晚自习第一件事情就是以刘翔的速度跑到电话亭拿起电话给我妈打电话，电话一通，“喂，妈，俺想死你了。”一直哭到了熄灯，从此成为了我们艺校熄灯前一道亮丽的风景线，有个女同学见到我说，“哎，同学，我问一下这个电话你是包月了吗？”从那一刻开始我意识到自己竟然是这么的依赖父母，我也从那个时候立志一定要把父母接到身边来。2009年大学毕业我就去了北京打拼，从此我就多了一个标签叫北漂。为什么要叫北漂啊，我是这么认为的，因为我在北京第一次坐地铁的时候，那个人那个多呀，挤的我是披头散发的呀，然后车一来，车门一打开，我还没走被人抬着两脚离地就漂进来了，怀里还搂着一个美女，哎呀，那个头发那个香啊，让我沉醉呀，我再一看脸，这咋还挤变形了呢，我说，啊，后来我才知道什么叫北漂，北漂是指在北京没有固定居所也就是没有房，飘忽不定的人，北京叫北漂，上海叫上漂，广州叫广漂，厦门叫瞎漂。

那个时候我就告诉自己，要在北京买房，可是北京房价高啊，漂了三年挣的钱还不够在三环边上买个阳台呢。我有个哥们，他跟我一样，他也想把父母接到身边来住，他就特别的聪明，他租了一个120平的大两居，骗他父母说是买的，结果出差三个月回来之后，他爸说给他一个惊喜，他打开房门一看，房

子竟装修了呀，家具都换了，哎呀。从此以后我们两个每个周末都在六环内的各大楼盘转，终于有一天他跟我说“谢艺呀，不能再等了，我给你推荐一个地方吧，从三环国贸坐公交就一站，那挺近，但是开40分钟。”啊，那天我们两个去售楼处，刚到售楼处收到一条短信，我一看“河北人民欢迎你”这好家伙，都干河北来了呀，人家售楼小姐说了，“先生，咱们这是高档的小区，是双网双待，你在厕所是河北的信号，你到了厨房就是北京信号了。”感情我这是进在北京、出在河北啊。哎呀，我这个着急啊，后来一说算了，我买吧，对不对，好歹也是七环以里呀，于是我就买房了，我那个高兴呀。去年春节我听电视上忽悠，我就给我妈买了一个足浴盆，我每天在家都给他们烧好水让他们泡脚，我走的时候我一再嘱咐，一定要泡脚，治病，可过了一段时间我给父母打电话的时候，我说“最近泡脚了吗？”他说“你走了俺就收起来了，你不在家万一漏电把俺俩电死怎么办。”那个时候仔细一想，我离开父母已经有十一个年头了呀，我陪在父母的身边不到五百天，当我们一天天长大父母却一天天老了，我发现他们开始依赖我们了。我相信在北上广深这些大城市当中，有太多太多像我这样漂着的人，他们背负着沉重的生活压力，辛酸苦楚，但是我在第一场的时候说过一句话，天降大任于斯人也，必先苦其心志，可还有一句话说得好，叫苦尽甘来，当我们尝尽了时间的所有的苦楚的时候，甜蜜跟幸福还会远吗？因为只有尝尽了苦，才能体会甜的来之不易。

《我们的父母》 曹青莞 今天我不想说我，我也不想说我的小伙伴们，我想说说我的爸爸妈妈和他们的爸爸妈妈。从小到大呀，我记得很多的人都跟我说过这么几句话，孩子你真不容易，来来来，叫叔叔叫阿姨，叫爷爷，叫奶奶，紧接着就跟我爸爸妈妈说，“哎呀，这孩子这情况再要一个吧，你说这以后你找女婿都难。”类似这样的话很多很多，但是对不起我听不见。所以说，真正要说苦的呀，还真不是我们，就是我们的爸爸妈妈。先来看一张照片吧，这张照片是我妈妈当时抱着我在洛阳西燕公园的门口照的，那个时候我两岁，

看看我妈妈笑得多么灿烂啊，你再看看我，算了不说了。一年之后，我妈妈从医生那里知道了我可能一辈子都没有办法听见声音，甚至永远说不出话的时候，她当时就对着医生大喊大叫“不可能，这不可能。”作为一个主持人来说，可能她昨天还在畅想着自己的孩子以后能像自己一样当一个主持人，但是今天就接到了一张永远没有办法听到声音甚至没有办法开口说话的诊断书，其实，当她知道以后，她崩溃了，她对我讲的时候，我也想要崩溃了，要说对于我们这种先天性残疾的孩子来说，其实根本不用觉得什么诧异呀，或者可怜呀，根本不用。因为我们就没有去过健全人的世界，就没有什么缺失，或者遗憾可言，但是对于我们的爸爸妈妈来说，我们的出生可能就是他们喜忧参半之后的暗下决心，名副其实的甜蜜负担，我们成了他们的功课了，要用一辈子去攻克的一道难题，甚至是永远无解的题。自从8月8号我的那期节目播出以后，很多的家长用各种各样的方式给我留言，其中有一位爷爷，他已经年近七旬了，他有一个小孙女也被检查出了和我患有一样的听力问题，孩子父母不在身边，老人就每天带着这个毫不知情的小孙女进出各大医院，总希望能有一家医院能够医好她的病，老人说，“虽然我老了，但是有一点我还清楚的很，孩子咱耽误不起啊。”还有一位爸爸，他说他的女儿自从学会走路膝盖就从来没有好过，因为下台阶的时候老是摔倒，后来一查才知道，先天性弱势，孩子才六岁啊，以后这要一直带着一千多度的老花镜，这爸爸当时就调侃，说“这孩子呀，到现在肯定都不知道他爹长什么样，哎呀，白长了这一张英俊的脸啊。”后来女儿就带着一边红一边白的镜片，经常被小朋友们欺负，爸爸就告诉她，我们要大度一些，要宽容一些，女儿特别胖啊，就经常拍着肚皮“宰相肚里能撑船”，但是听到这句话，爸爸泪流满面。其实我们身边的亲人，他们所要承受的东西远比我们沉重的多了，经常会有人安慰我说，“我是上辈子折翼的天使，降落凡间。”其实在我看来，我根本不是什么天使，爸妈才是天使，保护着我们的天使。此时此刻我不用去想，不用去猜，更不用去看，我就知道我的老妈一定是在后台的某一个角落，提心吊胆的在意着我的每一个发音，每一句话。所以，与其

说是我在演讲，不如说是我和爸爸妈妈一起在演讲，我今天真的很希望我能够把所有你们给我的掌声送给我的爸爸妈妈，送给天下所有的残疾人的爸爸妈妈们，他们真的太伟大了。因为有你们的爱，我们才会这么可爱，因为有你们的爱，我们才能如此勇敢，因为有你们的爱，我们才会拥有美好的未来。

《有一种爱叫认错》 李咏

每位导师在这里都要演讲，三位导师先后都做了演讲，我和大家一样都非常的关注和重视。乐嘉导师演讲的好像是《性格色彩》，把孩子分成了红、黄、蓝、绿，成年人怎么跟孩子沟通，我非常的重视也很关注。播出的时候我组织我闺女看你的这个演讲，完了之后我就问我女儿，我说“这个性格色彩怎么样？”你猜我闺女说什么，她半天没吭声，然后蔫蔫的告诉我“有点像星座，红、黄、蓝、绿，爸爸，我有可能属于第五种。”小孩不懂事，别介意。小志导师讲到了他成功背后的低调，包括他跟他媳妇谈恋爱也不能声张，约会散步还得相聚十好几米，所以你很内疚。内疚是对的，男人本来就不应该这样。鲁豫导师讲的是爱情，你用第一人称讲了三个爱情故事，有酸楚的、痛苦的、幸福的，都不是你自己的事吧。对，我听出来都像发生在别人身上，真的我们大家都希望哪天你能给我们讲讲你自己的爱情。今天我就讲一讲爱情，讲一件我的爱情。我媳妇叫哈文，她在我心目当中是一位非常成功的导演，这两年大家也越来越熟悉她了，一开始别人这么介绍说“这位导演是李咏的媳妇。”具体也不知道从什么时候“开始这主持人是哈文的老公。”告诉你们呀，能给名女人做老公的男人都不是一般的男人，我就很不一般。

其实这还不是最难的，哈文一直以来不光是导演，她也是我的领导，我的长官。如何与异性领导处好关系这是最难的。这当中可能需要潜规则，我是个严肃的人，所以我一直严肃的遵循着这个潜规则。爱情是什么，其实有人说爱情完全是

属于一个人的感受，就像鞋子穿在脚上舒不舒服只有脚知道，没有客观标准。那爱情是否来了，爱情是否还在，检验它的客观标准就是你对你所爱的人的惧怕程度。真理听起来很简单，但是探寻真理的路往往异常的艰苦，我跟哈文结婚21年了，我是越来越怕她。我估计当我安详的离开这个世界这都是一件闹心的事。俗话说“东风吹战鼓擂，这个世界谁怕谁。”打小长这么大我怕过谁呢，我为什么就那么惧怕哈文呢，我给她起了个外号叫劈头士，就是劈头盖脸那种。她有一个经典的名句叫“如果你是儿子，我一天不知道抽你多少遍。”只要她一瞪眼一生气，我立刻退至一边噤若寒蝉，希望自己缩小再缩小，甚至消失。

我们的日子过得一直非常的平淡，哈文是一个讲理的人，我们有一个原则叫矛盾不过夜，也就是说甬管事大事小今日事今日毕，甬管多晚把事情总得要说清楚，讲理就好。什么是讲理，讲理是什么意思，在我的爱情字典当中讲理就是男人要认错，认一次错不是爱情，一辈子不停的认错，不抗争、不辩解，还得从内心由衷的感到不委屈，这就是真正的爱情。我总结出仅仅是肉体上的惧怕，也不算是爱情，只有全身心的惧怕才算真正的爱情，男人向自己心爱的女人认错是一种美德，都说成熟的稻子总弯腰，我弯腰因为我成熟。

《人性的力量》 黄小山

今天，我来到这里要跟大家谈谈人性，当下中国正处于一个转型前的十字路口，我们遇到了很多很多的社会问题，有人感慨我们正在进入一个问题时代，雾霾问题、水污染的问题、物价问题、住房问题、垃圾围城问题等等等等。其实问题多并不可怕，但可怕的是我们有一些人我们不能够以一种客观的态度、科学的态度、理智的态度对待这些问题，而一味的、无端的骂、扯着嗓子骂、抡开膀子骂，破口大骂，你还别说，骂得出彩，你的人格就得到了提升，你的微博就平添了气质，你的粉丝就成千上万的增长，你就俨然成了一个民间的意见领袖，这是一个多么荒唐的时代，一个靠骂人就可以成为英

雄的时代。

有人辩解说这是一种社会批判，我当然不反对批判，但谩骂属于批判吗？批判它应该是理智的产物，它应该是逻辑的产物，它应该是一种社会责任担当的产物，而简单暴力的、形而上学的、别有用心的把所有的社会问题全部地推给这个体制，全部地推给这个政府，充其量它只是一种宣泄，是一种仇恨的情绪，是一种哗众取宠，是一种沽名钓誉，是一种怯懦的偷懒的表现。

常识告诉我们，人才是组成一个社会的最基本的单位，有什么样的人就有什么样的社会，人心向善则社会向善，人心向恶则社会向恶，我一直有一个梦想，那就是我们每一个中国人在早晨醒来的时候，在太阳升起的时候，我们能赤裸裸地站在镜子面前，我们直视我们自己的身体，我们手里拿着身份证，我们可以大声地念出我们的名字，我们再把身份证翻过来，我们凝视那枚鲜红的中华人民共和国的国徽，我们做一次良心上的、做一次灵魂层面的忏悔，我们扪心自问，我们有生之年我们为这个社会我们究竟做了什么，我做了什么好事，我做了什么坏事，我是否孝敬了父母，我是否教育孩子，我是否闯了红灯，我是否欠了人家的钱没还，我是否上公共厕所的时候把尿撒在了小便池子里，而离文明迈进了一大步，做过这次忏悔，你会有一丝感动，你会有一次惭愧，你会有强烈的羞耻感，那就对了，把你的脸洗得干干净净的，把你的胡子刮得干干净净的，把你的牙刷得干干净净的，我们自信地走出家门，给你的邻居一个微笑，给每一个你遇到的陌生人一个微笑，给中国一个微笑，那时候我相信你的心中将充满了正能量。

我突然想起了位于英国伦敦那闻名于世的威斯敏斯特大教堂，想到的那个教堂地下室里那块既没有名字，又没有年代的普普通通的那块墓碑，我记得碑文的大意是这样：当我年轻的时候，我年少轻狂，我想改变这个世界，当我人到中年，我发现，我没有能力改变这个世界，我只好向自己妥协，我只

好退而求其次，我想改变这个国家，当我人到老年，我发现我也没有能力改变这个国家，我再次向自己妥协，我想改变我的家庭，但当我躺在病床上奄奄一息、行将就木的时候，我回首一生，我碌碌无为，我突然意识到，如果当初我没有那么大的野心去改变这个世界、去改变这个国家、去改变这个家庭，而只是改变自己开始的话，我也许已经改变了自己，并改变了我的家庭，并通过我的家庭影响到邻居，影响到国家，甚至世界。谁知道呢？阿基米德说过，给我一个支点，我能撬起整个地球，今天此时此刻，我站在这里，我站在《超级演说家》的舞台上，我对你们说，我大声地对你们说，撬起这个地球的支点，他不是某个领袖，他不是某个精英，他不是某个英雄，而是我们每一个人的心灵。

崔永平

有一所养老院，硬件设施非常非常好，服务也是非常非常好，你们愿不愿意把自己家的父母送进养老院，同意的请举手我看一下，没有一个人，太吓人了。第二个问题，当大家老的那一天，子女要把你送进养老院，你会不会同意，同意的请举手，这个还是有一些人举手，还是有一些人没举手，我也不知道该如何去选择。我只能告诉大家我所在养老院所看到的世界吧。

因为我的奶奶、姥姥还有姥爷都在养老院生活，每当我踏进养老院那扇门的时候，我都在疑惑这里是天堂还是牢笼，每当有孩子来看老人的时候是他们最期盼的，也是他们彼此之间最大的炫耀，看见没有，我们家孩子又来看我来了。

我在养老院认识了三个比较有代表性的老人，第一个老人很痛苦，每天都跟护工大吵大闹，我的床单没给我洗干净给我重洗，你们这洗脚水你们要烫死我这个，还有你们这菜做的，猪食，喂猪呢。说实话，我不太喜欢这位老人，但是奶奶告诉我，他是一个可怜的人，他一辈子无儿无女，靠在公园里给别人剃头维持生计，他还经常把一些自己积攒下来的钱寄

给山区的一些孩子们，那些孩子特别感动，经常给他写信，他那时的生活过得非常开心，后来来到了养老院，跟孩子们联系也断了，也没有人来看他，他渐渐变得越来越古怪。我所知道的故事情节是他有一天趁人不备跑到了八楼的楼顶，跳了下去，当然这在养老院不是会经常发生的，也是比较少见的。

第二种老人是在养老院里比较普遍的，寂寞的老人。我在那里认识一个非常寂寞的老人，八十多岁了，整天看报纸都得拿放大镜，每当我来的时候，小伙子，来来来，跟大爷坐会儿，大爷跟你聊会儿，他特别喜欢讲他的故事让我听，他说他是一个钢铁工人，他在那里干活的时候曾经是全国劳模，受过很多次的表彰，他经常到各地去做报告，做演讲，后来来到了养老院，他觉得很寂寞。

第三种老人很快乐，我认识的一个很早之前老伴就去世了，来到了养老院，然后他认识了一个跟自己特别谈得来的老人，找到了一段黄昏恋。每天傍晚的时候，我经常看到他们手牵着手在那里有说有笑的，诉说着自己的故事，特别地开心。我想他们会这样互相陪伴、互相照顾，在养老院里度过他们剩下的美好时光。

我终于发现，老人们最需要的是陪伴，有亲人陪伴的老人是快乐的，没有亲人陪伴的老人是痛苦寂寞的。所以我希望大家不管你平时说生活多忙多累，一定要抽出一些时间给自己家的老人吧，你们会同意吗？（会）非常好，那我今天的演讲就是有意义的。

《中国人的一天是多着急》 许豪杰

所有人都回忆一下，你过得每一天是有多着急。前两天我回到上海继续早起上班，有一个场景是我几乎每天都会看见的，就是在地铁滴滴滴已经红色警告要关门的时候，依然会有勇敢的中国人从十米开外冲过来，在地铁门要关闭的一瞬间冲

进车厢。我发现中国电影无法超过好莱坞的原因，可能就是没有雇这些天生的印第安纳琼斯去拍摄动作片，然后我们到了公司要不开始急着表现自己，要不急着混日子，好像我们已经默认了这种被社会灌输的价值观。前两天我在上海书城转了一圈，有一块地方堆的都是各种教你怎么在职场上混得开，怎么在社会上厚黑，人际交往中的老狐狸学，这都是什么书啊，从这些被我们现代职场人所推崇的畅销出版物就可以看出我们中国人的一天是有多着急，我们急着成功，急着加薪，急着升职，急着证明自己。

我身边有个朋友在他毕业的这两年里，已经换了六份工作，更令我震惊的是这六份工作横跨了六个不同的工种，我们是不是有点急得过分了。在这中国人的一天中，你说下班了我们总可以放松一下不那么着急了吧，不，你还是着急，都成为一种惯性了，连放松都是急着去放松。你以为在星巴克里面点了一杯卡布奇诺，看着窗外的风景，桌子上放了一本你看了一页就忍不住要打瞌睡的书，就是远离都市的喧嚣了吗？不，你急着找wifi，急着签到，急着拍照发微博，告诉全世界我正坐在星巴克里，一杯咖啡一本书，生活就是如此淡定。李安沉寂了六年，他每天就在家里面煮饭给老婆吃，但是他在这六年的时间里阅读了大量的书籍，大量的杂志，大量的学术论文。中国唯一一位获得普利兹克奖的建筑师王澍，他说他十年里什么都没有干，就是坐在西湖边喝茶，为的就是沉下来。

我们总是认为成功很难，做一件伟大的事情很难，其实最难的是沉下来，不是所有人都能做得到的，有一句话很文艺“放慢你的脚步等一等你的灵魂。”那么我想说，放慢你的脚步，等一等中国的灵魂，让我们从每天乘地铁开始吧。

我记得在2001年7月13号北京时间22点整，国际奥组委宣布了2008年夏季奥运会的举办城市是中国北京，我清楚地记得在那一刻所有代表团的成员泣不成声，他们相互拥抱欢呼雀跃，相信每一个中国人今天再看到这一幕的时候还是会潸然

泪下，没错，我们都曾经经历过这一刻。那一天，那一夜的不眠，举国上下一片红色的海洋，中国力量在那一刻像原子弹爆发般的喷射向世界各地，而那个时候，我才七岁，怎么也没有想到八年之后我自己竟然离奥林匹克这么近。

2008年我站在了残奥会开幕式的舞台上，和来自全国的320名聋哑女孩一起用手语演绎了舞蹈《星星你好》，我们当时站在鸟巢的中间，每个人都穿着一身白色蓬蓬连衣裙，仰望着星空，我们在用手语跟星星说话，非常非常唯美，就像大家现在看到的这样。

就为了开幕式那一晚的呈现，我们在北京进行了三个月的封闭训练，在这三个月里面，每一天都上演着汗水、泪水和感动，但是只有那么一天在我的脑海中永生难忘，这一天是2008年9月4号，是北京残奥会开幕式的最后一次带观众彩排，这次彩排就决定了我们这个节目到底能不能最终呈现在世界的面前。所以，每一个人的压力都不言而喻，也正是这一天我才知道了什么叫做精神。

为了那天晚上的彩排，我们凌晨四点大家集合向鸟巢进发，不停地化妆，试衣服，反复地练习动作，就这样在后台焦急地度过了一个白天，终于夜幕降临了，随之而来的是一场倾盆大雨，总导演一声令下彩排照常进行。就这样，我们320个人快速地拖着长裙站到了鸟巢中央的这个白玉盘上面，那场大雨已经让大家完全看不到远处手语老师的指挥，变换队形的时候，裙子又因为拖在湿漉漉的地上大家应该知道是根本没有办法前进的，混乱的场面让我们每一个人都忘记了。在我们所站的这个白玉盘的中间有一个将近三十多厘米的圆环状缝隙，平时训练的时候要求我们每一个人都必须要用余光注意着这里，否则随时都会有陷进去的危险，但是就在那天的大雨，大家全忘了。

我就这么眼睁睁的看着前面一个人摔倒了，两个摔倒了，一排人都摔倒了，她们的腿就这么硬生生的卡在了那个缝隙里

面，当时看到这一幕我完全就脑子就懵了，根本没有办法想象接下来会发生什么样的事情。但是就在此刻，她们每一个人的脸上还是保持着最开始的笑容，她们的头抬得非常高，一双双眼睛就那么直勾勾的盯着天空的方向，几十秒以后，一个人站了起来，两个人站了起来，一排人都站了起来，奇迹般的就那么站起来了，整个过程当中笑容从来没有从脸上消失，最后，我们的节目保住了。

可是你们知道接下来我看到了什么吗？在后台大家脱掉演出服以后，我看到了将近十几条血淋淋的腿。大家为了保住这个节目，这些姑娘硬生生是把卡在缝隙里面的腿生生的拔了出来，她们的笑容从来没有消失，但是却隐藏着所有我们不为人知的痛。

直到今天过去了那么多年，2008年9月4号的那一天那一幕，却怎么也挥之不去，这是一群多么可爱的姑娘，她们在咬牙站在的那一瞬间，就注定了这一天不再平凡，她们的站立不仅代表了残疾人的精神，更向世界诠释了什么叫做中国精神。

《致那些让我快乐的朋友》 张丰毅

我是一个没有幽默感的人，但是我经常碰见有幽默感的事和有幽默感的朋友。比如说张铁林，2001年的时候有一天他给我打电话，“丰毅，今晚上放我的一个电视剧，你好好看看。”我说“叫什么名字？”他说“吕不韦，你好好看看。”晚上我跟刘威一个剧组，“刘威帮个忙。”“怎么了？”“你把我绑在这上面，看张铁林的电视剧。”刘威很默契，刘威说哦，就把我捆了个结实，那电视剧我在看了十分钟我就坐不住了，幸亏是把我绑在那，要不然我早就跑了，绑在那，它还有第二集呢，我就在那忍受着，非常非常地生气，因为我上了张铁林的当了。后来等到放完了，马上拿电话就给张铁林打电话，张铁林，“看完了，很有感受吧？”“什么感受，我问你，除了瞪眼睛，你还会干什么。”大家都知道他演那个《还珠格格》动不动一瞪眼“小燕子”，他吕不韦也

是这么演的，结果我问他，他的回答出人意料，“哈哈，那时我《还珠格格》养的毛病。”我生气他不生气，我就更生气了，“你知道是毛病你怎么不改？”“已经改了许多了，要不然你就更看不下去了。”我有个电影界的朋友叫石兆祺，有一次我，石兆祺，尤勇，我们几个人去欧洲旅游，他一句英文都不会，到哪儿买东西什么的全是我们帮他砍价，等我们最后第二十天又到了奥地利，那天正是傍晚，快到宾馆的时候霓虹灯就亮了（hotel酒店），结果他终于说话了，感情我们这一路住的全是连锁店。我和尤勇就问他怎么讲，他说了都是h打头的。结果我们就哈哈大笑，他就很郁闷，他郁闷他不是怕别的，他说你们要回去肯定要跟我胡说八道的。回来之后半年多他没给我打电话，我打电话他也不接，我觉得他很奇怪，2005年他突然有一天给我打电话，“我先问你我的英语怎么样？”我很不好回答，我说，“石兆祺，实话实说你的英语不怎么样，你忘了你到欧洲天天拽着我的衣服，拽着我的衣襟。”他说，“那26个字母我总会吧。”我说“26个字母还真可能，对呀，你忘了你还说了个h呢。”结果他更生气，终于爆发了，“对呀，我说的是h你为什么告诉别人说我说的是he”我是一个没有幽默感的人，但是我的朋友全是有幽默感的，我感谢上苍把他们派到我的周围来，我珍惜他们，珍惜生活，也希望大家珍惜你们身边给你们带来快乐的人。

我不会因为没有孝顺父母而后悔，我每天都会打电话告诉他们，我一天都干了些什么，再听听他们对我的唠叨，我并不会在逢年过节的时候才回去看他们，平时只要我有时间，哪怕只是两天的时间，只要能在家里呆一天，我都会回家看他们。我不会因为没有珍惜爱人而后悔，我可以坦坦荡荡地告诉大家，这么些年过去了，我没有做过一件对不起她的事情。我不会因为没有爱护子女而后悔，我的子女虽然不是学习成绩最棒的，但是却是最懂事的，每当周末的时候，他们总会帮我们打扫卫生，做家务，他们开心的时候还会唱我那首歌，“我不是一个神经病，别把我当成一个神经病，我不是一个

神经病，为什么你们总是这样想,,,” 我没有任何遗憾，我的朋友都对我很好，我该去的地方我也去了，该享受过的美食我也享受过了，但这一切已经不重要了，我是一个平凡的不能再平凡的小人物，我刚才所说的一切的一切都是我对生活最美好的幻想。我今年只有二十八岁，我有太多太多的事没有去做，我梦想着能像小志导师那样不老的容颜，可是二十八岁的我却长了四十多岁的一张脸。我梦想着像李咏导师有哈文一样的老婆，可是我现在都睡着单人床。我知道鲁豫导师聆听过三千多个人的故事，我是多么想成为她三千分之一的那个人，可是到现在也没有资格。我梦想着比乐嘉老师的名气、影响力还要大，可是我看到他的微博粉丝量是三千四百万，截止到目前为止我才看到我的微博粉丝量是九百六十二个。我非常非常地庆幸我今年只有二十八岁，我还有很多的时间去创造我美好的未来，创造美好未来唯一的方法就是把每一天都当作生命中最后一天。如果可以，我会在这天做一次演讲，说说我自己的生话，演讲完后有人会对我说，“小伙子你做得很棒，你做了正确且有意义的事。”我会很开心。

《生命中的最后一天》 曹青莞 如果真的是我生命中的最后一天，那个时候可能没有人再会夸我是小清新，也不会有人跟我写肉麻的情书，那个时候大家关注我的可能已经不再是这个戴着助听器的耳朵，而仅仅只是一双哆哆嗦嗦拿不起筷子的手，但是我相信到那天我一定会比现在更加满足，因为那个时候我已经儿孙满堂了，个个都是身体健康。我有一个可爱的女儿，每天下班她都会带着我去跳我年轻时候根本不屑一看的广场舞，对了忘了告诉你们，我的女儿听力相当的敏锐，比我好了n多倍。

在我生命中的最后一天，可能我已经不再纠结于ji qi xi 的发音，那个时候我创办的聋儿语言康复学校迎来了第四十个年头，每一个聋哑孩子都能背出一口流利的绕口令，“打南边来了个喇嘛，手里提拉着五斤鳎目，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。”说得太快了，我耳朵都跟不上了，真是长江后浪推前浪。

演说力演讲稿篇六

大家早上好！我是六年级（2）班的何晶，今天我演讲的题目是《文明礼仪伴我行》。

文明礼仪是什么？文明礼仪是路上相遇时的微笑；是同学有困难时的热情帮助；是平时与人相处时的亲切；是见到师长时的问早问好；是不小心撞到对方时的一声“对不起”；是自觉将垃圾放入垃圾箱的举动；是看到有人随地吐痰时的主动制止。文明礼仪是一种品质，文明是一种修养，文明是一种受人尊敬并被大家广泛推崇的行为。

近年来，我们城关小学无时无刻不在发生着巨大的变化。校园里花香四溢，老师们精于事业，全心从教，同学们犹如拔节的竹子——一年比一年高！学校一次又一次获得殊荣。可以说，学校一天天在发展，环境一天天在改善。身为城关小学的一份子，谁又能不为此自豪和欢呼？但是，同学们想过吗？学校要发展，形象要高大，光靠这些是远远不够的，它需要你、我、他，大家的共同努力。你一言，我一行，才能塑造出城关小学高大、美丽的形象，每一位少先队员的举止言行展现的正是学校的品味，关系着学校的荣辱。

而作为一个文明的小学生，我们更应当注重自己在日常学习和生活中的行为，从自己的言谈举止每一个细节入手，自觉履行我们应当遵守的文明礼仪。在学校，应该尊老师，爱校园，同学之间要友好；在家里，应该敬家长，爱弱小，见到客人要问好；在街上，应该遵纪律，守秩序，各项守则要记牢记，“良言入耳三冬暖，恶语伤人六月寒”，这句俗语大家要记住。文明礼貌是最容易做到的事，同时也是生活里最重要的事，文明礼仪就在平时的点点滴滴之中，就在我们的一言一行之上。它比最高的智慧、比一切的学问都重要。礼貌经常

可以替代最珍贵的感情。

最后，我希望同学们能做到“六个好”行为习惯

- 1) 准时到校习惯好，不要早退和迟到；
- 2) 服装穿戴卫生好，身体健康有保障；
- 3) 文明用语说话好，友爱同学懂礼貌；
- 4) 上下楼梯右行好，同学冲撞机会少；
- 5) 课前准备快又好，学习听课效率高；
- 6) 集合站队行为好，行动敏捷快静齐。

同学们，立即行动起来，比一比，谁才是真正的文明礼仪的好学生。相信自己，你一定行！

我的演讲完了，谢谢大家！

演说力演讲稿篇七

大家上午好！

书，是一个让人充满韵味的物品。《城南旧事》是我喜欢的书之一。

林海音以她超逸的文字风格，饶具魔力的文笔，通过主角一一英子童稚的双眼，观看大人世界的喜怒哀乐、悲欢离合，一种说不出来的天真，自然而不造作，道尽人世复杂的情感，将英子眼中北京南城风光恰切地融入字里行间，在展现真实热闹的市民生活之余，更为读者架设一个明晰的时空背景。全书在淡淡的忧伤中弥漫着一股浓浓的诗意，让人禁不住再

三寻思个中深意。

20xx年代末，六岁的小姑娘林英子住在北京城南的一条小胡同里。经常痴立在胡同口寻找女儿的“疯”女人秀贞，是英子结交的第一个朋友。秀贞曾与一个大学生暗中相爱，后大学生被警察抓走，秀贞生下的女儿小桂子又被家人扔到城墙根下，生死不明。英子对她非常同情。英子得知小伙伴妞儿的身世很像小桂子，又发现她脖颈后的青记，急忙带她去找秀贞。秀贞与离散六年的女儿相认后，立刻带妞儿去找寻爸爸，结果母女俩惨死在火车轮下。后英子一家迁居新帘子胡同。英子又在附近的荒园中认识了一个厚嘴唇的年轻人。他为了供给弟弟上学，不得不去偷东西。英子觉得他很善良，但又分不清他是好人还是坏人。不久，英子在荒草地上捡到一个小铜佛，被警察局暗探发现，带巡警来抓走了这个年轻人。这件事使英子非常难过。英子九岁那年，她的奶妈宋妈的丈夫冯大明来到林家。英子得知宋妈的儿子两年前掉进河里淹死，女儿也被丈夫卖给别人，心里十分伤心，不明白宋妈为什么撇下自己的孩子不管，来伺候别人。后来，英子的爸爸因肺病去世，宋妈也被她丈夫用小毛驴接走。英子随家人乘上远行的马车，带着种种疑惑告别了童年。

我喜欢这本书的原因除了是因为故事情节十分吸引我之外，还有那英子的单纯与善良。这本书记录了英子成长的过程，从英子的懵懵懂懂到逐渐成熟，也让我明白了成长的意义。是啊，任何人都会成长，可是我们有多不愿意成长啊！一旦我们成长，就意味着要告别童年那些美好的童话故事，华丽的衣裙和美丽而又幼稚可笑梦想。一旦我们要长大，就不得不放弃我们童年时爱幻想的“大脑”，我们应当拥有更理性、更睿智的思维了。我们应当懂得什么事该做，什么是不该做，我有时候也会傻傻的想：自己不要再当中学生了，回到过去，像孩童一样无忧无虑，想做什么做什么。可是，我们也需要长大，我们应当拥有更加成熟的内在世界，来应对现在这个变幻莫测的社会。《城南旧事》这本书又让我找回了童年时，天真无邪的感觉。英子她拥有这世界上纯洁的心灵，无论怎

么样，英子她都会选择相信并帮助他人。我又找到了这种感觉，这本书也让我明白了如何成长。就像英子，面对爸爸的死讯，她没有像从前那样胆怯害怕，而是沉着冷静的面对一切。英子长大了，而我也应当像英子一样慢慢在困境、挫折和失败中学会长大。

我不像英子那样拥有充满趣味的童年，但是我可以像英子一样勇敢坚强。我以后，会像英子一样勇敢直面挫折，克服困难，向大家展示一个全新的我！

我的演讲结束了，谢谢大家！