

师生师生健康演讲题目(实用9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

师生师生健康演讲题目篇一

当今，随着经济与科技的快速发展，电气化、机械化、自动化逐渐代替了人体的大部分动作，使人体的运动在逐渐的减少。而随着人们生活水平的提高，人体内食用的高脂、高糖、高蛋白又因运动的逐渐减少而积聚增多。因此，以上一少一多，使人体的正常新陈代谢功能下降，患肥胖症、糖尿病、高血压、脑中风、心脏病的发病率在逐渐的增多；心脏的功能也会因一少一多早衰十年以上，癌症发病率要比经常运动的人高7倍；动脉硬化、肾病、胆石症、骨质疏松症、精神抑郁症的发病率也在明显升高。

1、运动可增强体质：健身运动，可增加肺活量，使得气体充分交换，增加血中含氧量，加快新陈代谢；增强大脑皮层的兴奋和抑制过程；使心肌纤维粗壮，加强心肌收缩，改善心肌供血；还能改善睡眠质量，减轻生活压力，减少沮丧和焦虑；防止胆固醇在血管中的沉淀，可以有效地预防动脉硬化、高血压和冠心病的发生。

2、运动可防止人体器官衰老：经常运动能促进人的血液畅通，为机体各部位细胞通过微血管提供充足的营养，使得组织器官减缓衰老。增强平衡能力和耐力。

3、运动可延缓大脑衰老：研究证实，人从30岁以后，每天有1万个脑细胞死去；70岁以后，脑细胞只剩1/3。健身运动及勤于思考的人，脑血管经常处于舒展状态，减缓神经细胞

衰老，有助于改善记忆，提高思维能力。

4、运动可延缓骨质老化：改善骨骼肌与关节韧带的弹性和韧性等，从而提高骨骼抗拉、抗折、抗压和抗扭转的能力。运动还能提高关节和韧带活动的幅度、灵活性和准确性；改善骨骼血液循环，增强物质代谢，使骨骼有机成分增加。

5、运动可增强机体的免疫功能：一是运动可促进身体的新陈代谢更加旺盛，从而避免体内衰老细胞的恶变。二是运动能促使心肌收缩有力，使体内血液循环加快，并使血液中吞噬细菌、病毒和癌细胞的白细胞明显增多，而且能更及时、迅速清除疾病。三是运动时身体所产生的内源性致热物质，能促使体内的t淋巴细胞增多，而t淋巴细胞所分泌的抗体能够有效地歼灭侵入人体内的细胞和毒素。

6、运动可改善消化系统功能：促使腹直肌、腹壁肌活动，加强消化道的蠕动和消化腺的分泌，促进食欲，改善肠胃道血液循环，增强消化腺功能，对肠胃起到按摩作用。有利于食物的消化和营养物质充分地吸收，减少萎缩性胃炎的出现，防止胃下垂、胃神经官能症、便秘等。

7、运动可改善内分泌调节功能：运动改善体内糖的代谢，防治糖尿病；能降低胆固醇，防止动脉硬化；能控制体重，促进多余脂肪的利用，防止发胖。

8、运动可改善肾脏功能，促其排出代谢废物。

9、运动可改善生殖系统的功能：由于对内分泌系统的刺激，特别是性腺，使人保持正常的青春活力，还能改善性功能和提高性生活质量。研究表明，40岁以上经常运动的女性比不运动者的性生活更和谐。

10、运动可延缓皮肤老化：皮肤的健康是人健美的表征。皮肤老化也是肌体衰老的表现。运动可使皮肤血液丰富，血液

运送氧气、营养物到达皮肤，使人容光焕发，充满活力，防止衰老。保持皮肤健美，主要从运动、营养、睡眠等方面来加以保养。

11、运动可使人精神愉快：运动不仅可以促进人体各种系统功能旺盛、协调；还可以通过运动参与各种社交活动，提高人的生活质量，增加生活乐趣。

经常适当地进行体育运动，能达到锻炼身体、祛病延年的目的，但如运动过度则对人有害无益。所以，运动锻炼应该根据自己的年龄、身体状况，选择适合自己的运动，不要违背常规，使身体过于疲劳，还要注意在饭后及刚睡醒后不宜剧烈运动，以免给身体带来不利影响。

师生健康演讲题目篇二

“运动是自己命运的创造者”这是诺贝尔奖得主谢灵顿的至理名言；“运动是目的，理想是标准”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步”这是英国戏曲家莎士比亚的真诚信仰；“一生的运动是永远青春”这是一代伟人毛主席的成功法宝。

的确，生命在于不断运动，只有运动才能把握短暂的青春，只有运动才能让生活变得更加富有情趣，只有运动才能提高人们的审美意识；只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。运动是永远不会过时的话题。

21世纪的钟声早已敲响。我想，在这个世纪里，会有越来越多的人更加珍爱生命、更加关注健康。因为，放眼五洲四海，整个世界正朝着和平与进步的方向发展。人类的生存环境好了，生命也才变得更加宝贵。再俯首看看自己，虽然拥有健康并不等于就拥有了一切，但失去了健康，必将失去一切。

在大都市，生活节奏紧张，竞争激烈，人们整天忙碌于工作、

学习、人际交往、家庭事务之中，并且交通工具发达，高楼林立，出门有汽车、地铁、轻轨，上楼有电梯，以交通工具代替走路，以电梯代步的现象已很普遍，有很多人忽略了运动对保持和促进健康的重要性。于是，由于缺少运动所导致的非健康因素、亚健康状态、各种疾病日益显现出来。

日前，甲型h1n1流感全球蔓延。为了自己以及他人的健康，我们应该严格的遵守学校对于防控流感疫情而实施的措施，自觉量体温，一发现异常，立即报告班主任。从细微处做起，爱自己就是爱他人。

冬末春初正是温度变化较大、容易感冒的季节，而感冒带来的威胁，除了发烧流涕外，还会引起许多并发症，如气管炎、支气管炎等。更严重的甚至会引发如肺炎、心肌炎等严重的感染性疾病。所以，生活中对于普通的感冒千万不要掉以轻心。人体免疫系统每天都要面对各种各样病毒的侵害，最常见的要数感冒病毒。有数据统计表明，各种不同的感冒病毒可高达200种，免疫系统在每次面对不同病毒侵害时，难免疏漏防范。一旦免疫系统薄弱时，感冒就容易趁虚而入。天气变化大、过度疲劳、精神紧张以及长期处于封闭环境都会造成免疫力下降，给感冒病毒可乘之机。因此，对付感冒最有效、也最健康的方法是提高自身的免疫力，那么我们就从运动做起。

为此，提醒大家：运动对健康是非常必要的。千万不要忘记进行科学适宜的运动，它可以使我们生活得健康、美丽、幸福、长寿。运动使你精力充沛，从容不迫地应付日常生活和工作。运动使你处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。运动促进睡眠，利于休息。运动使你应变能力强，能适应各种环境的各种变化。运动提高你的免疫力，对疾病具有一定的抵抗力。运动使你体重适当，体形匀称，身体各部比例协调。运动使你反应敏锐。运动使你四肢灵活，无疼痛。运动使你头发光泽，无头屑。运动使你肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。运动的好处多多，如果一一列举出来，恐怕连你

自己都觉得：运动真是太好啦！

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的，纠正自己的心态，运动自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗青春的心。才能更好地立足于当下而实现我们的理想。我们都知道“运动有益于身心健康”，这种健康不仅仅是在肢体上的，也是在心理上的。我们在提高身体素质的同时也使得我们的心理素质得到升华，因此当我们面对生活得挫折与磨难时就多了一些自信与乐观。就拿刚刚结束的期中考试来说，有的同学将自己的水平发挥的淋漓尽致，而也有一些同学没能够发挥出真实的水平，无论是因为什么原因而导致了我们的成功与失败，我们都应该用良好的心态来面对它，胜者不骄，败者不馁！

师生健康演讲题目篇三

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是：《我运动！我健康！我快乐！》

“生命在于运动”，没有运动也就没有了生命，缺少运动的生命是短暂的！近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

冬天来了，天气越来越冷了，而这个季节，却正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力；还能多接受阳光的照射，阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤和衣服上的病毒和病菌，还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有助于骨骼的生长发育；还可以加快血液循环，增加大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

第一、跑步时队伍整齐，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不要插在口袋里；不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”，祝愿同学们在参与阳光体育活动的浪潮中变的更健康，更自信！为以后就业、创业打下良好的体能基础。

师生健康演讲题目篇四

大家早上好！

我是来自五年级二班的xx今天我很荣幸代表班级做国旗下的讲话。我演讲的题目是：我运动、我健康、我快乐。

法国哲学家伏尔泰说过：“生命在于运动”，中国先哲也曾说过：“流水不腐，户枢不蠹，动也。”运动是生命最好的状态。运动使我们健康，只有拥有健康，我们才会更加快乐。在运动中，我们磨练了坚强的意志；在运动中，我们体会了团结的力量；在运动中，我们懂得了友谊的可贵。

身处校园的我们也随处可以感受到运动带来的快乐。这不，金秋时节，咱们xx小学一年一度的xx趣味运动会也即将到来。这可是大家最为期待的年度盛典。运动会上设置了各项有趣的比赛环节，比如xx小骑兵、袋鼠跳、心心相印、竞技短绳

等。

短绳比赛中，你一定感受到了一分钟的速度与激情□xx小骑兵中，当你与同学们一起奔向终点线时，你一定感受到了来自团队的力量。当你与同学们一起为参赛选手加油助威时，你一定感动于他们勇于挑战自我的体育精神。

对于即将到来的xx趣味运动会，我要向大家倡导：秉承更快、更高、更强的奥运精神，感受阳光体育的快乐！既要勇于拼搏，赛出自己最好的水平，又要展现体育风度，文明参赛，尊重裁判老师，尊重竞争对手。我们的欢呼和掌声，不仅要献给夺冠的选手，更要给予坚持到底的每一位选手。

我运动、我健康、我快乐！让我们一起运动吧！一起投入到多彩的校园体育活动中，在阳光下挥洒汗水，在磨砺中茁壮成长！

我的演讲到此结束。谢谢大家！

师生健康演讲题目篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家早上好，我是17机械2班的陈奕磊。今天国旗下讲话的主题是我运动，我健康，我快乐。

青春见证努力，微笑期待成功。下周三，我校即将举办校第二十二届秋季运动会。一年一度的校运会不仅能展示学校全体师生积极进取、奋发向上的精神面貌，更能锻炼同学们的意志，增加同学们的集体荣誉感，是学校精神文明创建的重要活动。

运动不仅能挖掘潜能，磨练意志，更能帮助我们培养自我超越、顽强拼搏的精神，对学习和生活有极大的益处。他使我

们以更乐观的心态去面对生活，勇于迎接生活的挑战。也使我们在经历挫折时不轻易放弃，并将时时成为我们奋斗向上的动力。同学们，让我们投入到多彩的体育运动中吧！为美丽的中专校园再填上一道运动美与健康美的风景！

最后，运动会不仅是运动的盛会、竞技的盛会，更是友谊的盛会，精神的盛会。希望全体同学在为班级全力以赴、争取荣誉的同时，更能发扬团结友爱的互助精神，体现文明礼貌的精神风尚。赛出风格，赛出水平。预祝校第二十二届秋季运动会圆满成功！

我的讲话结束了，谢谢大家！

指导老师：凌淑怡

师生师生健康演讲题目篇六

讲稿】

运动让生命更加富有生机，我健康，我快乐，我成长”的口号伴随我们吧！

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

你们好！

今天我为大家发言的题目是。

莎士比亚说过“只有运动，生活才会不断进步”；的确，生命在于不断运动，只有运动才能让生活变得更加富有情趣；只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。

今年全市的中小学运动会就要开始了，昔日那运动会上的点点滴滴我们记忆犹新，竞技场上的运动员奋勇拼搏，用顽强

的毅力，用强健的体魄，赢得了一潮又一潮的掌声，运动会上所创造的价值在我们心中却是永恒的，它所表现出来的顽强奋斗的精神，更高、更快、更强的理念永远激励着我们前进。

运动——像一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远揭示着团结的真正含义。运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自

己的，纠正自己的心态，强健自己的体魄，才能拥有一颗健康的心，一颗上进的心，才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。

各位领导、老师、同学们，在古希腊奥林匹克阿尔菲斯河岸的岩壁上保留着这样一段格言：如果你想聪明，跑步吧；如果你想强壮，跑步吧；如果你想健康，跑步吧。为此，我想同学们一起大声说：“如果你想拥有健康的心灵，如果你想拥有强壮的体魄，请来参加运动吧。”因为，只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。

“运动是自己命运的创造者”这是诺贝尔奖得主谢灵顿的至理名言；“运动是目的，理想是标准”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步”这是英国戏曲家莎士比亚的真诚信仰；“一生的运动是永远青春”这是一代伟人毛主席的成功法宝。的确，生命在于不断运动，只有运动才能把握短暂的青春，只有运动才能让生活变得更加富有情趣，只有运动才能提高人们的审美意识；只有运动才能让人间处处充满团结、友爱。运动是永远不会过时的话题。

环境好了，生命也才变得更加宝贵。再俯首看看自己，虽然拥有健康并不等于就拥有了一切，但失去了健康，必将失去一切。

在大都市，生活节奏紧张，竞争激烈，人们整天忙碌于工作、学习、人际交往、家庭事务之中，并且交通工具发达，高楼林立，出门有汽车、地铁、轻轨，上楼有电梯，以交通工具代替走路，以电梯代步的现象已很普遍，有很多人忽略了运动对保持和促进健康的重要性。于是，由于缺少运动所导致的非健康因素、亚健康状态、各种疾病日益显现出来。

日前，甲型h1n1流感全球蔓延。为了自己以及他人的健康，我们应该严格的遵守学校对于防控流感疫情而实施的措施，自觉量体温，一发现异常，立即报告班主任。从细微处做起，爱自己就是爱他人。

环境都会造成免疫力下降，给感冒病毒可乘之机。因此，对付感冒最有效、也最健康的方法是提高自身免疫力，那么我们就从运动做起。

为此，提醒大家：运动对健康是非常必要的。千万不要忘记进行科学适宜的运动，它可以使我们生活得健康、美丽、幸福、长寿。运动使你精力充沛，从容不迫地应付日常生活和工作。运动使你处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。运动促进睡眠，利于休息。运动使你应变能力强，能适应各种环境的各种变化。运动提高你的免疫力，对疾病具有一定的抵抗力。运动使你体重适当，体形匀称，身体各部比例协调。运动使你反应敏锐。运动使你四肢灵活，无疼痛。运动使你头发光泽，无头屑。运动使你肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。运动的好处多多，如果一一列举出来，恐怕连你自己都觉得：运动真是太好啦！

也有一些同学没能够发挥出真实的水平，无论是因为什么原因而导致了我们的成功与失败，我们都应该用良好的心态来面对它，胜者不骄，败者不馁！

快乐有苦有甜，有酸有涩。人生时见阴云，时见阳光。在运动中，我们可以体会到五味生活，七彩人生。运动传递健康，

健康成就快乐。运动——一个永远不会落下的大浪，一颗最闪亮的星星，一束最灿烂的花朵，它永远诠释着生命的最高境界，永远披露着团结的真正含义，永远揭示着努力的最后回报。运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！

从现在开始，我运动，我健康！

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家早上好！今天我演讲的题目是。

运动让生命更加富有生机，让生命为之颤动！奥运会、残奥会的运动不是更加让人心动吗？那完美的动作，那惊人的速度，那柔软的身姿无时无刻不向我们阐述着运动的意义。

健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来锻炼自己的身体，纠正自己的心态，才能拥有一颗健康的心。才能更好地立足于这个社会而实现我们的理想。我们应该努力从运动中吸取营养，从运动中看到闪光点，而不是从网吧中找到归宿。有时，运动也是一副良药，能让你释放学习生活的压力，锻炼人生的耐力！我们是祖国的希望，我们是未来的接班人，我们有责任，也有义务从各个方面锻炼自己，提升自我的人生。

我们的大课间活动就是一次很好的运动，它有苦有乐，好玩、有趣，锻炼了我们的身体，丰富了我们的课余生活，让我们更加快乐健康地成长，而且还培养了我们的合作精神。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐。就让快乐的种子永远播撒在我们的心中，就让自己时时刻刻生活在运动之中！在运动中，我们体验成功的喜悦；在运动中，我们磨炼了坚强的意志；在运动中，我们阐述了团结的内涵；在运动中，我们懂得了友谊的真谛。运动传递健康，健康成就快乐！让“我运动，我健康，我快乐，我成长”的口号伴随我们走过一生吧！同学们，在最后几天的时间里让我们加倍努力，使

这次的大课间表演取得圆满成功吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

点击下页分享更多 我运动我快乐演讲稿

师生健康演讲题目篇七

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目同样是：《我运动我健康》！

同学们一定听说姚明、刘翔等运动员吧。他们都是运动高手，有着强壮的身体与拿手的运动项目。他们那强壮的身体与拿手的运动项目都是从运动中得到的礼物哦。

除了在体育课、大课间的运动外，每天，你自己有没有自觉地参加体育运动？当你学习、看书超过一个小时，就要站起来走走了；当你留恋在电视机前、沉迷在电脑游戏的时候，更要站起来到外面运动运动一下。运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是最好的运动。早上来到学校可先到运动场跑两圈再上教室；下午放学时也可以去跑几圈或到操场打打球跳跳绳等；饭后在家或附近慢走十分钟。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。只有健康的意识，持之以恒的体育锻炼，才能战胜疾病，可怕的流感病毒也不会侵犯你。

为了提高我们的体质健康水平，在此我号召大家做到以下几点：

第一、坚持每天早上跑三两圈，跑步时，统一往一个方向，避免相撞，眼睛向前看，双手应该积极摆动，不要插在口袋里；不要一边跑、一边讲话，因为很容易把跑步时带起的灰尘吸到嘴里。

第二、冬季锻炼要注意预防感冒，锻炼时着装要合理，锻炼后要及时穿衣保暖。

第三、参加冬季锻炼要有顽强的毅力，持之以恒的精神，切不可“三天打鱼，两天晒网”，我们很多同学身上缺乏的就是这种坚持。

来吧，亲爱的同学们！在这个冬季里，面对严寒，让我们走向操场，走进大自然，走到阳光下，在运动中增强体质，在操场上磨练意志，让运动——成为我们终生的兴趣爱好！让健康——成为我们全面发展的不懈追求！让快乐——成为我们成长过程的伴奏音符！

师生健康演讲题目篇八

仰望天空飘扬的国旗，我们学校的运动会就要开幕了。我们将在这个赛场上展示我们的英雄姿态，收获我们的运动水平。面对即将到来的事件，我们该带着怎样的精神去迎接？我觉得只有两个字——“努力”。

“三分注定，七分靠努力，爱会赢”。奋斗是一个过程。奋斗之后，你不会因为结果的好坏而欣喜若狂或沮丧。奋斗是一种资本，有助于我们在运动中发挥最大的潜能，也能像海燕一样，在惊涛骇浪中体会到抓到打空的快感。奋斗是一种境界，它有足够的挑战到最后，它是一首响亮的面对生活的歌。

让“努力”成为你成功的前奏。

运动会是一个大的集体活动，不仅可以检验我们学生的体育水平，我们班的凝聚力，还可以充分展示我们学生蓬勃向上的精神！在运动会上，不仅比较我们的体育水平，也比较我们的体育精神，以及全校师生对德智体全面发展教育方针的全面认识。

学生在运动会上不仅可以展示自己的体育天赋和组织能力，还可以培养自己的竞争意识、合作品质和拼搏精神。运动会期间，也是培养班集体精神，增强凝聚力，建设良好班集体的最有利时机。

为了使这次运动会顺利进行，我向同学们提出三点要求：

第一，注意安全，防止受伤。赛前做好准备，比赛中密切关注，赛后注意休息调整。不参加比赛的同学要做好服务，当好志愿者。不允许他们在场上随意走动，以免误伤，影响比赛。

第二，比赛的风格和水平。既要有拼搏精神，又要讲体育道德，文明参赛，文明观赛。尊重裁判和对手。如对裁判的决定有任何疑问，应在赛后向比赛仲裁组提出，并服从仲裁组的最终决定，不得有过激行为。

第三，全体同学要遵守学校运动会管理规定，遵守比赛规则，为班级争光，为运动会增光添彩。

同学们，体育是一种精神，它给我们勇气、决心和激情，给我们带来素质、健康和快乐。体育比赛必然要赢，这是很残酷的。我们应该以积极的态度和正确的态度对待它。

让我们传承更快、更高、更强的奥林匹克精神，感受阳光体育的快乐！祝同学们在比赛中取得好成绩，运动会圆满成功！超越自我，努力拼搏，让呐喊声响彻校园，让激情弥漫我们的校园，让比赛成绩载入我们学校的史册。弘扬体育精神，赛出我校风采！

最后，预祝本届运动会圆满成功！

师生健康演讲题目篇九

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是《我运动，我健康，我快乐》，”运动是目的，理想是标准。”这是法国文学家雨果的一生追求；“只有运动，生活才会不断进步。”这是莎士比亚的信仰。的确，生命在于运动。只有运动才能把握我们短暂的少年；只有运动才能让生活变得更加富有情趣。美国前总统布什每天早晨坚持跑步30分钟；俄罗斯的总理普京只要一有空，就要和柔道队高手比划比划；我国的原卫生部长高强每天早晨上班前，长跑30分钟。他曾经说过：锻炼身体没有时间，完全是借口。

20xx年的里约奥运会虽然已经圆满结束了，但我们仍记得那运动场上的点点滴滴。我国运动员那顽强拼搏的精神，更高、更快、更强的理念时刻激励着我们前进。健康需要运动，运动促进健康。只有时时刻刻来参加运动，锻炼自己的体魄，才能拥有一颗健康的心。只有运动才会健康，只有健康我们才会更加快乐，就让快乐的种子永远播撒在我们心中，开放出纯洁的花朵。运动传递健康，健康成就快乐！

同学们，让我们用运动实现自己的梦想，用运动创造我们的人生，让我运动，我健康，我快乐”陪伴我们走过难忘的小学生活吧，我的演讲结束，谢谢大家！