

2023年善良使人美丽演讲稿(精选10篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

善良使人美丽演讲稿篇一

大家好！我是来自810班的龙xx，很荣幸能被黄老师选中来做这次演讲，我也很高兴能将我学习的一些方法分享给大家。

首先是抓住课堂。对于学习最重要的就是课堂，因为它是所有一切的基础，在这四十分钟里，精力必须200%的集中，并积极发言。其实很多时候，对于上课时老师提出的问题，我并不是很确定，也并不是非常想去回答，但是因为有着主持班会的经验，所以我更能理解老师提出了问题之后如果无人回应时的无措。虽然老师总会比我有更多的办法，但是这种心理应该是一样的，在课堂上配合老师不是说你会就不用再答，而是在你会的时候，能与大家分享你的观点和想法，那么在你不会的时候，也会有其他同学把他好的观点和想法分享给你。老师不能分身，一对一来给你讲不会的题是不可能的，所以碰到自己不懂的问题，首先要挤时间自己进行钻研，如果还是不能解决的，一定要问老师弄懂了之后再自己消化，千万不要放过它。老师无论是出题、答题、讲题的技能点可是加满了的呀，问他们保证再妈妈也不用担心我不会做题啦！

其次是抓紧时间。我们现在的学习时间非常紧，做作业的时间都是挤出来的。那么我们的时间该怎么找？从哪里挤呢？课间十分钟就是一个不错的选择，虽说完不成数学的大题，但英语和数学的选择题还是可以解决的。当然，课间休息的时间总是会吵吵闹闹的，这就要看你的定力如何了，是过去

一起讲话，还是写作业？相信只要下定决心来好好学习，这道选择题的答案就毋庸置疑了。另外你无法选择你所处的环境是怎样的，你不能要求它是绝对适合你的，所以既然我们没有能力改变环境，我们就只能改变自己，管住自己。这个世界、这个社会、这个校园处处都充满着干扰和诱惑，我们只能控制自己不受这些干扰和诱惑才能成功。

三是独立学习。特别是作业一定要自己独立完成，不能在没经过自己认真思考就轻易地去向别人求助。我觉得不会的可以空着都行，有的同学就会很高兴啦：“太好了，那我可以交空本子喽！”当然不行，我所说的空题一定要是绞尽脑汁也想不出来的题目。这样老师在课上一讲，你就会恍然大悟，对此题的理解才会更加透彻。另外在做数学题的大题时，可能有不少人跟我有一样的经历，做到一半时，突然发现有其他的方法亦或是更好的方法，然后就陷入了无限循环的纠结中。改还是不改，这是一个问题。刚开始总是不愿意，但是慢慢地我开始改变自己，再碰到这种情况，有几种方法，我就会试着写几种方法。渐渐地我发现，我在这个过程中对知识的理解更加深透了，解题能力也逐渐提升了不少。

四是合理规划。对于合理规划自己的学习任务，我借鉴了班上一位同学的好办法，就是在桌子上贴一张小白或便利贴，把布置的作业和要完成的事情列在上面，写上时限，完成一项就在后面打个勾，这样既可以有计划、有效率地去完成任务，又可以避免遗忘或漏掉重要的作业。

五是调好心态。无论是课堂还是作业，都是为了考试而来，同学们都会很紧张，我也一样。后来我发现，学习心态和考试心态非常重要，慢慢地我也寻找到了一个好的心理疏通方法，那就是把考试当成平时的作业一样来对待，当然，这个前提也是要把平时的作业当成考试一样来对待。我们每次考试结束之后，都会有一些令我们捶胸顿足、后悔不迭地丢分出现，归其原因皆是诸如审题失误、粗心大意、计算错误之类的毛病。拿我当实例，在本次月考中，物理倒数第二题是

要拉起的是十块钢板，我看掉了，只算了一块钢板的重量，于是duang~的一下，三分没了。针对这些顽疾，我在此建议你们可以养成边做题边圈上重点字词的习惯，从源头上杜绝这类现象的发生。

答案是□“your dream!”当你有了梦想，就会对目前的学习有了激情，学起来才会更有动力！我之所以能有如此进步，是因为我确立了我的梦想——当导演！学习本身很累，如果说有谁学出了乐趣，我也是蛮佩服的，但因为我有目标，所以我奋斗，我坚持，无论以后这个梦想是否成真，至少我努力过，为之擦过汗水，拭过泪水！

白领要高效才会分分钟几百万上下，而学生则需要勤奋。当你把细致，高效和勤奋融于一身，相信你就能成功！

谢谢大家！

善良使人美丽演讲稿篇二

——题记

没错，世界永远都是现在进行时。

也许，付出与得到的天平上会发生不尽如人意的失误。

也许，现实与想象的结果也会拥有不可思议的距离。

也许，善良与丑陋只是一种肆无忌惮的想法。

即便如此，我们也要用善良去点缀生命，说不定呢，善良面前，生命也会发生奇迹，善意也总会得到回报的。

无法阻挡住众人的眼光，也无法预料结果的残酷与否，但只要用心底最纯真的想法去完成生命交给我们的使命，相信等

不到年华消逝，你就会听到花开的声音！

善良的结局，就像一阵风，风来便起浪，风去浪无痕。不去在乎结果如何，只要付出过，不去计较回报怎样，只要努力过。

当蜘蛛网无情地查封了我的炉台，

当眼前铺满了叹息着贫穷的悲哀，

我依然会抚平灰烬，然后用美丽的雪花写下：

——请相信：善良与生命同在！

善良使人美丽演讲稿篇三

大家晚上好！

我叫杜知之，来自湖北，是这个学期刚从老家转来的新生，我暂时取得了一点小小的成绩，在此，我首先感谢各位老师和同学们对我的关心的帮助！关于我读书的一点微薄体会，也希望能与大家共同分享。

第一，学习一定要有目的、计划。拿破仑说过：“不想当将军的士兵不是好士兵。”同样，学习也是这个道理，如果没有一个目标，就会在学习中迷茫；如果没有一个计划，学习就会懈怠。我认为首先应结合自己的实际定好一个目标。然后制定每天的学习时间表，并且在每一次月考过后，根据成绩的变化又做适当的调整。如果执行不了，就请家长来帮忙监督。当然，最终的结果必须是能自我约束。

第二，学习要勇于迎接挑战。作为学生，我们的首要任务就是学习，学习中自然充满困难和竞争。我今年刚从老家过来。对于我来说，紧绷的学习之弦没有丝毫松懈：我除了要学习

现有的功课外，还要补上初一年级和初二上期三个学期的科学和历史的功课，因为老家的科学和历史是副科，根本不用考试的。学习虽然很累，但苦中也会有甜的，在取得成绩的一刹那，我就感到无经欣慰。是啊，“不经历风雨怎么见彩虹”！我总认为只要不懈地努力，终将结出累累的硕果。

第四，学习要讲究效率。学习是一个接受知识的过程，老师自然是这一过程中重要的角色，课堂自然是学习的重要场所，所以，应该向40分钟要质量。我感觉专心致志地听了一节课比课后埋头苦干两小时还强。不过，如果感觉听课较困难的学生，就应该课前认真预习，课后多多复习。

最后，我总结一下我的四点体会：有目的计划；迎接挑战；雷厉风行；讲究效率。各位家长功成名就、见多识广，相信你们都有一套自己的教育方法。我的这些体会可能让你们贻笑大方了吧！但我相信：只要家长多关心孩子，多配合学校，你们的子女一定会进步的！我们初二（1）班一定会取得更大的成绩的！我的讲话完了，谢谢大家！

善良使人美丽演讲稿篇四

今天，是我担任班长的最后一天，也是我最后一次以班长的身份站在讲台上与你们做这样的集体讲话，一切都宛然如昨，在这一年里，我们是那样的快乐！

在这一年里，我在大家的热情支持下，我懵懵懂懂地展开了第一次班务工作，从第一次站在讲台上那个胆怯、腼腆的我经过这一年来的洗礼已成长为阳光、潇洒的我，在我刚刚担任班长的時候，我就把“要成绩，也要成长，这是我们自己的初二。”作为自己工作的第一要务。我们班委也的确是这様展开工作的，这将永远铭记在我们的心中，它就象一根点燃的蜡烛一样，照亮了我们班集体的前进之路。

回首往事，八年级上学期的那次主题队会最令我骄傲和自豪，

我曾不止一次听其他老师说过这是八中有史以来最最成功的一次主题班队会，这次主题队会取得了学校和翠屏区的一等奖。我为我能生活在这样一个伟大的集体而自豪。主题队会的主题是《播撒文明之花，构建和谐校园》，我想我们每一位同学都能明白班主任老师的良苦用心，他是要求我们这些祖国的未来把文明的芳香播撒到全社会，让我们每一位同学都拥有一颗感恩的心呀！我想这次主题队会一定会在我们班每一个同学心中留下永恒的记忆，他也必将成为我们班前进的指明灯。作为班长，在任期能遇到和组织这样成功的一次活动，我感到无尚的荣光。

在日常的班务工作中，在我们班委的领导下，同学们都能各尽所能，完成规定的学习任务，那种务实的态度是令人折服的，班上的清洁卫生是我们两位班长心思花的最多的地方，常言道：“一屋不扫，何以扫天下？”我们深知，扫走垃圾实际上也是扫除了我们心里的垃圾。我们深知，在我们成长的道路上，无论大事、小事都要抱一种务实的态度，因为我们要做一个脚踏实地的人，做一个真正“大写”的人。

我感谢我们的老师，记得胡老师在上第一节课时，就对我们进行“为人”的教育，他叫我们将“播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。”写在数学课本的扉页，胡老师曾无数次的教育我们“古之欲成大事者，不惟有超世之才也必有坚忍不拔之志！”“能追无尽景，始是非凡人！”这些话语经常在我耳旁回响，经过这两年来，现在回首往事，怎能不让人感慨万千？正是由于老师的辛勤付出，我们才能由一个个懵懂无知的孩子成长为一群意气风发的少年，我想，班主任老师的每一次语重心长的谈话无一不对我们的内心造成强烈的震动，或许，潜移默化的让我们养成了“仁”、“爱”的性格思想。

事实证明，十八班是一个伟大的集体，是一个无坚不摧的集体，在这一年中，有近五十余人次获得各级三好、优干荣誉称号，我们班王星玉同学和罗露同学还得到了宜宾电视台的

专访，我们几乎囊括了所学集体比赛的一等奖，我们也连续两年被评为校、区级优秀班集体。

一年的希望，一年的追求，一年的热情，一年的辉煌在些就要结束？不！！希望与热情之火永远不可能熄灭，新的蜕变刚刚开始，一年的磨砺之路走完，十年的磨砺之路仍然继续，缘份让我们相聚在这里，责任注定让我们组成一个强大的集体，今天，我们以班集体为荣，我们以八中为荣，明天，八中将必定以我们为荣！我坚信！！

回眸一视，感慨万千；放眼远眺，任重道远。一个个新的开端，是成功的呼唤，是希望的蕴含。我们，把握机会，迎接挑战；我们，一定会找到属于自己成功的彼岸！

再一次深深地感谢我尊敬的老师，感谢我亲爱的同学们，是你们，让我学到了日常生活中学不到的东西，是你们，让我得以健康的成长。谢谢大家！！

XXX

XX年XX月XX日

善良使人美丽演讲稿篇五

大家好！我很高兴今天能在这里与大家分享我的职业规划。

我叫xxx今年19岁。我一生中最喜欢唱歌和说话。我的人生格言是，失败不可怕。可怕的是不敢重来。

从南丁格尔的小灯笼照亮无数残疾军人生活的那一刻起。

有无数有崇高理想的女性，放弃了优越的生活，来到需要帮助的人身边，承担起保护健康和生命的神圣使命。选择护理专业，我感到无比自豪和自豪。

为了让大家对我的职业规划有更全面的了解，我将规划内容分为六个部分，向大家讲解。

人最难知道的是自己，必须知道的是自己。自我认知是职业规划的第一步，也是最重要的一步。

从家人、老师、同学对我的评价可以看出，我乐观向上，善于交际，能够从容面对任何问题，有很大的号召力和管理能力。

在飞途的评测报告里[com]的职业规划，从专业兴趣和专业能力方面可以看出，我是一个思维活跃，有创造力，善于与人交流的人。

我来自一个普通的三口之家，是家里唯一的孩子。从小父母就对我寄予厚望，希望我长大后能成为一个为社会做贡献的人。而父母对我的期望和爱，会是我的动力。

我就读的安徽计划生育学校是一所有80年历史的护理专业院校。安静的学校环境是学习的好地方。

目前，全球健康产业发展迅速，中国健康产业也在跨越式发展，而中国正处于社会转型期，失业问题越来越突出。按照卫生部的要求，我国医院的医生护士比例为1:2，重要科室的医生护士比例为1:4。目前我国1:0.61的医疗保健比例与国家要求相差甚远。

如今对护士的需求日益增加，这无疑是一个更好的就业渠道[swot]分析，成绩好且稳定，外向，后续有号召力是我的优势。

人生有目标要积累，有优势，有突破。我职业规划的总体目标是成为一名优秀的护士长。

作为护士长，必须具备丰富的临床护理经验和扎实的理论基础知识。同时护士长还肩负着承上启下的角色，不仅要善于沟通，还要有较好的协调能力。为此，我将通过以下四个步骤来实现我的目标。

1. 努力学好专业课，打好理论基础。
2. 在学校好好学习，掌握各种操作技术。
3. 先就业再择业，找个护士的工作。
4. 努力工作，最终成为护士长。

为了实现这个目标，我将从以下三个阶段实施：

最近：在学时下大力气学专业课，打好理论基础，尽快拿到护士资格证；

长期目标：在更好的医院工作，积累丰富的临床经验，从而实现自己的人生目标。

为了应对职业道路上可能出现的问题，及时做出相应的调整。在这一部分中，我设置了评价调整和备选方案。比如：毕业后因为竞争激烈找不到合适的工作。我会先找工作再选择职业；如果工作几年还没升护士长，我也不会气馁。我会从自己身上找原因，然后改进。

计划再完美，也代替不了现实。如果达不到目标，我就做一个普通的临床护士。

当扇贝吃一小粒沙子时，珍珠就开始形成了。水很难成为没有水滴的大河，人也很难成为没有水滴的伟大装置。没有勤奋和努力，就不可能有令人印象深刻的成果。我相信，只有一步一步走下去，充分挖掘自己的潜力，才能实现自己的职

业理想，实现自己完美的人生。

我的演讲结束了，谢谢。

善良使人美丽演讲稿篇六

和朋友闲聊，她突然问我：你平时购物逛街最厌恶买什么东西。我脱口而出：最不喜欢买鞋。

她很不理解，鞋子和女人的衣服一样，什么样的衣服搭什么样的鞋，这样的女人才更完美。

太完美了，会很累的，还是简单点的好。我笑笑说。

仔细回想，我真的是个不喜欢买鞋的人，打开鞋柜，发现自我的鞋子仅此几双，颜色还基本都是黑色和咖啡色，因为我觉得这两种颜色百搭，免得我要为穿什么衣服搭配什么鞋子而烦恼了。

不喜欢买鞋的原因还有因为，此刻商店里的鞋子品牌纷杂，鞋子的款式也随着季节的变化而变化，每次进商场，看到那么多琳琅满目，款式各异的鞋子我就感觉头大，不明白这茫茫鞋海中，那双才是属于我的。

通常买鞋的时候，喜欢买那种一见钟情的一双，如果觉得一眼看好，再拿来试穿，基本上会适宜，然后就会毅然收入囊中，从此对此品牌的鞋子情有独钟。往往买了一双鞋子会一向穿很久，直到不能再穿，要光荣下岗的时候，才会再去买，并且目的性很强，直奔此品牌，如果有适宜的那就皆大欢喜，如果没有，那只好恋恋不舍的去寻找下一双一见钟情了。

朋友说我这是懒人的懒办法，其实也不完全对。通常，鞋子合不适宜，仅有自我的脚明白。习惯了某种品牌的某种款式，就会觉得很舒服，所以就不喜欢改变了。换了新的品牌和款

式，有时候需要很长的一段时间来适用和磨合，很多女人都明白，穿一双新鞋有时候需要很大的勇气和耐心来磨合的。换一双新鞋的时候，通常包里都要备几个创可贴的。如果够幸运，也许磨合几天就会习惯了，如果磨合不好，这双让你一见钟情的鞋子就会把你折磨的伤痕累累，从此以后，你就要把他打入冷宫，令人悲痛，惋惜。

不喜欢在茫茫鞋海中，苦苦找寻的痛苦，也没有要被新鞋折磨的勇气，我喜欢简单的选择，简单的生活。

我想做一个温暖的女子，不求大富大贵，只求生活简单欢乐；我想做一个明媚的女子，为生活添一些阳光；我想做一个恬静的女子，能够在朋友低落时给予安慰。做一个女子，平凡但不平庸；做一个女子，美丽却不攀比；做一个女子，有人疼有人爱。简简单单地生活，也是一种幸福！

善良使人美丽演讲稿篇七

一个小镇上所有人都出来看火车进镇。这时一个满嘴酒气的家伙扰乱了大家的秩序。村里的治安官想让他安静下来，但是那个醉鬼拿出枪向治安官开枪，而治安官没有用自己的武器，经过番搏斗把这个家伙的手反绑到了身后，缴了他的枪，把他送了回家。

一个旁观者问这位治安官为什么不用武器，这位治安人员回答说：“我不想伤害他，因为他的孩子还在门口等他，他的妻子还在为他着急，我不能用枪打他，我要给他和他的家人留机会。

那个治安官是个没受过多少教育的人，但他却有一颗善良的心灵。他宁可赌自己的命，也不愿给别人带来麻烦，让他人伤心。他知道自己的行为会给别人带来什么样的后果。

它常常以最简单、朴实、自然的方式，进入人与人之间相互

交流的领域。假若善良与善良相遇，往往一个会心的微笑，就能波动彼此的心跳。

善良的人，采摘鲜花的机会很少，碰到荆棘的机会却很多，但他们大多淡泊地生活，而且在他们的人生字典里，在任何一页都可以查到同情、关心、慈祥、热爱之类的词，但绝对不会查到一个词，那就是丑恶。

善良，有时易被人看成无能或软弱，这可真是偏见。

善良，也有个尺度的问题。别人可能为了自己私欲的满足而利用了你的善良。但他只能利用一时，绝不能利用一世。

“人善被人欺，马善被人骑。”这句话其实有着很大的片面性与局限性。不管怎么说，善良不是一件坏事，他在事态面前是一面镜子一样，能照出你真实的心底。

有时候，你可以你可以否定一个人善良的举动，但你却无法否定一个人善良的天性。

<

善良使人美丽演讲稿篇八

中学时代，优异成绩的取得才是硬道理，重视学习，用知识武装自己，讲究学习效率与方法，学识是你手中的利剑，有了它，才会披荆斩棘，所向披靡，进而达到登峰造极。

同学们，你可还记得第一次背起书包走进学校的情景？可还记得打开第一本课本、学写第一个字的喜悦与新奇？那踏进校门的一小步，却是人生的一大步。人生的探索之旅由此启航，我们以智慧为帆，勤奋作浆，开始驶向那无比浩瀚的知识海洋！

踏着夕阳，你是否问过，今天有多少收获？

苏秦为了督促自己勤奋学习“头悬梁锥刺股”的故事，留下了千古学习的美名。匡衡为了学习，“凿壁偷光”；车胤为了学习，“囊萤映雪”；杨时为了学习，“程门立雪”等等。他们无一不是由勤奋加智慧获得了超越自身的成功。

正如郭沫若先生所说：“勤奋和智慧是开启成功大门的钥匙”。今天的我们应谨记他的话，放飞自己的青春，用勤劳的汗水铺就未来的成功之路。

也许我们已经输在起跑线上，但决不能再让自己输在终点。后天的努力可以弥补先天的不足，珍惜现在的每一刻，努力获取知识。

而七年级的我们也千万不要放松，我们现在的努力是在为以后的学习打下坚实的基础，只有地基打牢了，房子才会盖得更高。

同学们，无论我们处在哪个学习阶段，我们都应该努力，抓住这段易逝的光阴，好好把握，将知识这闪光的宝石紧紧握在手中。每一次的成功都要付出艰辛和努力，要想取得成功就必须付出代价。

我们正处于学习的黄金时代，大好韶华，岂能让光阴虚度？人生能有几回拼搏？人生能有几个花季？过去的就无法改变了，所谓黑发不知勤学早，白首方悔读书迟，就是这个道理。只有勤奋求知、拼搏进取，我们才能奏响青春之歌的最强音！

同学们，脚踏实地刻苦学习，不懈探索，就一定能用辛勤和汗水铸就美丽人生！

让我们努力学习，从我做起，从今天做起，让勤奋的汗水浇灌知识之花！

善良使人美丽演讲稿篇九

“五星红旗迎风飘扬，胜利歌声多么响亮”歌唱我的祖国——中国！

中国是世界四大文明古国之一，有着长达五千年的悠久历史，着实让人惊叹！眺望那历史的长河，清晰可见的是那——世界经济文化中心——唐朝，国力军力及武器世界最强——宋朝；横扫欧亚，东至整个朝鲜半岛，西至今德国玛瑙河——蒙古铁骑；多次击退沙皇俄国，版图最南端覆盖整个越南——康熙。是他们塑造出了一个繁荣富强的中华民族。

但是，金无足赤，人无完人，历史的长河里难免也会出现一些小插曲。晚清政府闭关自守，腐败无能，异想天开引发了一场场战争与灾难。从此中华民族被地狱的魔手一步步拉向了“罪恶的深渊”。甲午战争、八国联军时代，她变得如此陌生，脾气如此暴躁，心如此狠毒，竟让无数中华儿女被囚禁在阴黑的牢笼里，没有光明，没有自由，在水深火热当中，任人欺凌、任人宰割。

五星红旗迎风飘扬，中国站起来了！我们整个中华民族站起来了！那靠的就是中华民族坚强不屈的中华魂，中华儿女心中不朽的中国梦。

五星红旗迎风飘扬，1956年，长春汽车制造厂生产出我国第一辆汽车，我国飞机制造厂成功试制出我国第一架喷气式飞机；1964年，我国第一颗原子弹爆炸成功；1967年，我国第一颗氢弹爆炸成功；1970年，我国成功发射第一颗人造地球卫星——东方1号；1990年，我国首次成功举办亚洲运动会；20__年，我国首次发射的载人航天飞行器——神舟五号获得成功；20__年，我国首次成功举办奥运会并获得金牌数第一。我为你感到骄傲！我亲爱的祖国！

中华魂是我们民族辉煌雄壮的中华精神，是实现中国梦坚如

磐石的根基。

奠定中华魂，心怀中国梦，身揣中华勇，创建中国强。

善良使人美丽演讲稿篇十

微笑是很有力量的。微笑是沉稳的山，给人以心安；微笑是流动的水，给人以活力；微笑是天空悬挂的彩虹，给人一种梦幻般的美丽。

微笑是跨越代沟的桥梁。你是否发觉自己无法与父母沟通，你是否发现自己经常与父母发生争执？我明白，每个人都想跨越这条鸿沟，那便需要在这儿建起一座桥梁，用你的微笑建起一座沟通亲情的桥梁。当父母用他们那守旧的思想来约束你时，你用你的微笑包容父母，再与之沟通，只要你言之有理，父母一定会理解的。反之，如果你板起脸来反抗，强烈的争执之下，你的心与父母只能越来越远。

由此可见，微笑是连接亲情的纽带。

微笑是打开心灵大门的钥匙。当你进入一个新的集体时，你是否感到紧张、不安、害羞，你把自己藏在海螺里，拒绝一切。而朋友的一个微笑，融化了你那坚硬的外壳，也溶化了你那冰封的心。你开始与人快乐的交谈，这便是微笑的魅力。

由此可见，微笑是与陌生人交往的通行证。

由此可见，微笑是连接友情的纽带。

微笑是促进你前进的动力。在你遇到挫折时，你悲观叹气，失去生活的信心。这时，上级的一个微笑，你仿佛看到了希望的曙光。你解读那微笑的密码，那微笑包含了上级对你的希望与信任。你重新扬起生活的风帆，在人生的海洋里乘风破浪。那微笑，成为大海中的导航灯。

由此可见，微笑是处理上下级关系的良药。

我知道，亲情渴望微笑，正如小草渴望甘露；友情渴望微笑，正如沙漠渴望甘霖；人生渴望微笑，正如鱼儿需要水。

微笑是人生的一张通行证，走到哪儿，只要你带着她，前路便一片阳光。