

# 最新小学生阅读分享演讲稿 分享的演讲稿 (通用10篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 小学生阅读分享演讲稿篇一

大家好！

您见过连绵起伏深远的山吗？您看过汹涌澎湃宽广的海吗？今天，我演讲的题目就是：护士的心——就是那深远的山，宽广的海！

自从南丁格尔那盏小马灯照亮无数伤残战士生命的那一克起，便有无数巾帼志士受到那生命光辉的感召，纷纷放弃优越的生活来到各个需要帮助的人们身边，承担起守护健康守护生命的神圣使命。她们用勤劳的双手和博大的爱心，将人类的至真、至善、至美发挥到了极至，一如春风吹遍世界的每个角落。

我们的职业是被人尊称的“白衣天使”，也许只有同行们才清楚这天使背后的苦和累。工作对我们的要求是苛刻的。白大褂一穿，什么情绪和烦恼都得抛得远远的。在医院消毒水的气味中，我们走过了清纯的少女时代；从血淋淋的伤口边我们走过了炙热的青春年华；在白色的氛围中送走了无数个宁静的夜晚；在爱人的期待和孩子的埋怨中把自己奉献给了一个个伤痛病人。

众所周知我们的工作辛苦，没有固顶的节假日；没有固顶休息

时间。工作琐碎，责任重大。有的护士还需要跟麻风患者、精神病患者、传染病患者打交道。我们默默无闻的付出了很多。然而我们却经常遇到委屈和误解。但我们无怨无悔。因为我们深知服务对象是一个个需要人帮助和同情、在病痛中苦苦挣扎的病人。

“医生的嘴护士的腿”，不说别的，就是一个晚上，上急诊班的夜班护士全部走下来的就有四五十里路。腿都跑肿了。也许您不相信，但是请您看看护士姐妹们小腿上那盘曲的静脉曲张，您就明白了。在急诊科曾有一件这样真实的事情：下午快下班了，几声长笛送来了十几名乘坐小公共汽车出车祸的外伤病人。

白班的护士都主动地留了下来，有条不紊地进行着抢救。直到晚上十点才回家。当饿着肚子拖着疲惫身体的小王问：“护士长，我们忙乎了一大顿却遭来一顿臭骂，那个醉汉还差点打着您！”护士长却大度地说：“那对小夫妻新婚燕儿，丈夫看到心爱的妻子伤得那么重，心里太焦急，加上又喝了酒。咱们就不要和他计较了。”象五一这样的长假，大家都留恋在如画的山水和浓浓的亲情中时，我们的急诊科却经常发生着这样的事情。

记得有一件事情我终生都难忘。当时，我为一名气管切开的患者做处置时。他气管套管里不时喷出的血溅了我一身一脸，空气中弥漫着臭味和血腥味。我真有点支撑不住的感觉，可是我忽然间看到，不能开口说话的病人做了一个动作，一个我终生都难忘的动作——病人费力地合拢手指做成作揖状，眼睛紧盯着我，满是无声的感激。那一刻，我被病人感动了，被我的工作感动了，感到这点委屈真的不算什么！

您知道在英镑的背面印有女王伊丽莎白二世和南丁格尔的肖像吗？“燃烧自己照亮别人”，南丁格尔是英雄，是我们护士的骄傲。每一位真正的护士都是天使。我们的职业是这个社会不可缺少的职业，但又不是一种简单的职业。在我们每个

人的一生中谁都无法拒绝天使，从您出生到您的生命完结，几乎每个人的生命都和护士有关。当生命悄悄来到每个人的身边，与病魔抗争和搏斗是，与生命同行的是护士。我们是普通的女性，在家里是女儿、妻子、母亲，我们又不是普通的女性，是这个城市时刻与生命同行的人。我们是护士，从开始喊护士小姐到阿姨到已是祖母级别的主任护师，我们坦然接受的称呼是“护士!”。

踏着春天的脚步，“5，12”护士节又来了。我的心情格外激动，我将继续与病人的生命同行，让病人因我的处置而减少痛苦，因我的健康指导而有所收获，因我的安慰而树立信心。我找到了自己的价值，我体会到了平凡中的伟大，选择了护士这一行，我无怨无悔!

## 小学生阅读分享演讲稿篇二

记得小时候，妈妈常常教导我：“孩子，你要懂得学会与别人分享，因为分享会使人快乐。”而我总是幼稚地问妈妈：“妈妈，什么叫分享呀?”妈妈就会拿出两个苹果，把一个给我，一个留给自己，对我说：“你看，妈妈有两个苹果，一个给你，一个给我，这就叫分享。”“哦，这就叫分享，我明白了。”我咯咯笑着，吃起苹果来，其实，当时的我并没有真正理解分享的意义，只觉得有苹果吃很高兴。

不久，我们又在一起玩耍时，我带来了一些好吃的零食。我一边玩着一边吃，只见他不时地用眼角看我的零食，还不时吞咽唾沫。过了一会儿，他好像鼓足了勇气，面向我说：“给我一些零食，行吗?”我刚要给她，但想起了他上次对我的态度，就又把手缩了回来。看到他伸出的小手，尴尬地放在那里，我心中有些不忍。转念一想，他也是怕我把他喜爱的玩具弄坏呀，那也是很正常的反应，没什么大不了的。于是，我便毫不犹豫地把零食分给了他。看到他开心吃零食的样子，我高兴极了。

正当我们兴高采烈地玩着，津津有味地吃着零食时，他突然停了下来，好像想起了什么，有些不好意思地问我：“你……你不生我的气吗？那天，我……”我明白了他的意思，故意摆了一个搞笑的动作，夸张地说：“本大人有大量，才不会生你的呢！”说后，我们俩人同时哈哈大笑起来。

从那以后，我们成为了真正的朋友，一起上学，一起放学，玩具一起玩，作业一起做，别人都以为我们是真正的兄弟。

是分享让我得到了友谊，得到了快乐。这件事让我真正懂得了分享的意义，我也真正明白了妈妈告诉我的那些话的意思。让我们学会分享吧，因为分享使人更加快乐！

## 小学生阅读分享演讲稿篇三

大家好！

随着时光的飞逝，眨眼间半个学期过去了，我很荣幸能站在这里来探讨我自己的学习经验及方案。

我认为首先，应该端正学习态度。我相信在座的同学智商都是差不多的，既然智商都差不多，为什么有的同学可以掌握许多知识，考得很好，而有一些同学却不能做到呢？也许答案有很多，但归根究底还是学习态度的问题，只要学习态度变好了，就可以更好地掌握知识，考出更好的成绩。

其次，我希望同学们能够激发自己的学习兴趣。兴趣就是最好的老师。当我们有了浓厚的兴趣，从“要我学”变成“我要学”之后，其作用必定是巨大的。并且，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，根据自己成绩的变化加以

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。

在学习中反思是学习系统中最为重要的策略。学习的好坏，方法对不对，怎么提高效率常常是通过反思来实现的。因此，会不会学习，就表现为会不会反思。现代学习理论中，在学习中反思中相当重要的地位。有的同学费尽心力学了，成绩不好，主要是因为不会及时反思，从而不能实现学习调整。可以这样说，学习反思伴随着整个学习过程，它既是学习内容，也是学习策略。按计划进行学习过程、学习效率和质量的反思，既能加快学习进程，又能提高学习质量。学习水平下降往往是因为在这方面做的不够。

学习最重要的就是课堂，就是上课这四十分钟。首先我们的大多数知识都是有课堂上获得的，而且我们在学校里的大部分时间也都是在上课。所以我认为抓住课堂是学习的根本，而我认为抓住课堂就是上课注意力高度集中，细听讲、多思考、勤练习，跟着老师的思路走。

还有就是课后复习。复习，就是一个查漏补缺的过程，一个知识全面化，系统化的过程。我们要充分利用复习的时间把课本的知识掌握牢固，做到成竹在胸。再则，就是要处理好平时与考试的关系。平时复习，一定要有周密的学习计划，七门功课时间安排合理，注意七门齐头并进，平衡发展。周密计划能够充分利用空余时间学习，合理安排时间休息，做到劳逸结合，既使人感到充实又能不觉得疲惫，既有规律又有效率。

总而言之，学习需要循序渐进，找到适合自己的一套包括预习、上课、复习的学习方案，使我们的成绩更上一层楼！

## 小学生阅读分享演讲稿篇四

光阴似箭，日月如梭。大江东去，冲淡了人们往日的记忆，

却冲不走心中那份珍贵的回忆。翻开历史的长书，我们会发现人类需要在成长中学会分享。

萧瑟秋风遮不住文成公主那俊俏的面庞，她永远珍藏在吐蕃人民的心中。文成公主出嫁吐蕃，带去许多书籍和谷物、蔬菜种子，还带去大批手工业工匠。随公主入藏的工匠把中原地区的农具制造、纺织、建筑、造纸、酿酒、制陶、碾磨、冶金等生产技术传入西藏。公主和她的侍女还把纺织、刺绣技术传授给吐蕃妇女。我想只有那凛冽的寒风才能读懂公主那最真的心声，只有那冰冷的山川才能见证公主艰辛的步伐，只有那灼热的太阳才能看清公主那伟大的身影后的辛酸。

文成公主把自己的所有所有奉献给大家，终于把脚底那贫瘠的土地化为‘冶金’的‘锅炉’。吐蕃人民永远记住了她，记住她俊俏的面庞，记住她艰辛的步伐，记住她伟大的身影。

这是一个真实的故事。

有个企业家的同班同学，家庭环境不错，上大学的时候，他每个礼拜都会带6个苹果到学校吃。同宿舍的人原以为他会每人分一个苹果，可没想到他竟是自己每天吃一个。可正因为这件极其微小甚至微不足道的小事，那个同学给同窗学友留下一个自私的印象。后来这个企业家的事业蒸蒸日上，而那个独自吃苹果的人却一事无成，就想到自己的同学——这个企业家的公司找份工作做，但这个企业家却没有接受。原因很简单，就是因为那个‘自私的苹果’，所有的人都拒绝他加盟。

这个同学的自私直接引出最后的结果。他的同学除了记住了他的自私，在心里什么都没有留下。

分个苹果给别人，这看似极其微小甚至微不足道的小事却影响一个人一生。

懂得分享，就获得了一条爱的彩虹；懂得分享，就获得了一声声爱的歌颂；懂得分享，就获得了一条爱的道路。

## 小学生阅读分享演讲稿篇五

书，是知识的海洋，是智慧的宝库，它同时也是快乐的天地。读书让我懂得更多的知识，读书让我增长了智慧，读书也带给了我快乐。

我喜欢读书，通过读书，我还可以积累和摘抄一些好词好句，用在作文里，这能让我提高作文水平。

读书可以让我增长见识。有很多我不知道、不了解的事情，我都可以从书中了解到，这让我开阔了视野，了解了这个世界上的人情世故。一有空闲，我就捧起书来读，经常读得津津有味，如醉如痴，爸爸夸我知道得越来越多，也越来越懂事了。

读书还让我学会了学习的方法和技巧。以前，我因为学习方法不对，尽管我很用功，花了很多时间来学习，但学习成绩一直不太理想。妈妈就给我买了些如《58个好习惯》、《如何培养好的学习方法》、《小学生学习秘诀》等书，我每天晚上都要读上一两页，逐渐学会了一些好的学习方法和技巧，我的成绩也有了很大的提高。

有的时候，我的心情也会随着书中主人公的心情变化而变化着。有一次，我在看一本叫做《只有爱不能分开》的书，看着看着我就流下了两行热泪。书里讲的是：有一个叫桐叶的女孩，她在绘画方面很有天赋，但是她的母亲却奇怪地一再反对她学绘画。班里新来了一个美术老师，对桐叶百般照顾，这使母亲又焦急又无奈。直到有一天，桐叶得知老师竟是遗弃她的亲生母亲，这次回来是想带她一起走。桐叶从小没有父亲，又面对着两个母亲的抉择，她最终选择了养母，因为是养母给了她无尽的爱，尽管养母依然贫穷，甚至多病，但

桐叶都不会离开她。还有的时候，书中主人公得了奖，我也跟着高兴，仿佛自己也得了奖一样。

著名作家高尔基说：“书是人类进步的阶梯”，这句话真是太有道理了，因为读书让我们每一个人得到进步，也让人类不断进步。

我喜欢读书，我爱读书，书将陪伴我的成长，书将陪伴我的一生。

## 小学生阅读分享演讲稿篇六

通过这次半期考试，我挑出了几个考的比较好的学科，总结了学习这几科的学习经验。

### 一、 数学：

数学对于很多同学来讲是个很困难的学科，尤其是我们这学期学的函数。其实我开始学函数的时候也是焦头烂额的，甚至连一道简单的题都要想半天。其实，学函数最重要的就是画图。可以这么说，图不是万能的，但是没有图是万万不能的。这就是我们经常说的数形结合。至于更难一点的题，比如用待定系数法解题，正比例和反比例相结合一类的，那就要跟着题的思路来，一句一句的读懂题，题上说的成正比例，就写个正比例，未知数就用字母，反正这一类的题到最后都要用代入法，消元之后就只剩下计算了。

### 二、 物理：

物理和数学一样，都是很抽象的东西，要把抽象变得形象，那么就还是离不开图。只不过物理画图不一定要画在纸上，你如果觉得你的想象力较强，你完全可以把图画在你的脑中。因为这些图不用标数据，只要明白了原理，根据原理找到对应公式就行了。但在这之前，你得把所有的公式概念记住。

### 三、 英语：

熟练单词和句型是学好英语的重点。如果只顾着把单词掌握好，那么在造句子时，虽然单词都会，可不熟悉句型也无济于事。所以，两者并用，才能事半功倍。至于英语课文，不用死记硬背。我个人觉得，背不了课文没关系，读熟才最重要。能记得其中比较具有代表性的句子就行。听磁带朗读可以增强语感。听英文歌曲，可以提高学习英语的兴趣。

书山有路勤为径。总而言之，学习最重要的还是勤奋。数学和物理要勤做题，英语和语文要勤看书，多记。背诵科目就更要多背了。最后，祝大家在下一次考试中能够取得理想的成绩。

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 小学生阅读分享演讲稿篇七

放暑假了，朵朵一家准备去野外度假。在度假前一天晚上，她们一家都在忙着准备生活用品。文具们就从书包里探出头来，爬上书桌聊起天来。

“朵朵最喜欢那个穿着粉色婚纱、梳着两个马尾辫的洋娃娃，这次度假也带着她，她们两个真是形影不离呀！”橡皮说。

“朵朵最喜欢的应该是戴在她脖子上的那条项链，那是在她七岁生日时，姑姑送给她的。朵朵只要一戴上它，就不会把它摘下来。”铅笔不甘示弱地说。

听练习本这么一说，文具们都叽叽喳喳地吵成一片，像热闹的菜市场一般。

听了练习本这番话，文具们顿时安静下来。它们有的推，有的挤，快速地排成一队，等待练习本报到自己的名字。

“刨笔卷你先上来吧。”

“我觉得朵朵应该最珍惜我，每次把笔刨尖之后，都会把我肚子上的‘垃圾’清理得干干净净。”刨笔卷是个大嗓门，一说话就把身旁的练习本吵得不耐烦。

“自动铅笔你上来说。”

.....

## 小学生阅读分享演讲稿篇八

大家好！

感谢支行领导为我们创造了这次公平竞争的机会！为了响应人事制度改革的召唤，按照竞职方案，我符合支行销售部主任职务。我现年\_\_岁，中共党员，大专文化程度，会计师专业技术职称。

我的优势：

一是 工作经历丰富。参加工作以来，我先后任过诸蓄员、信贷员、保卫科科长等职，积累了较为丰富的实践经验。

二是改革面前有股“闯劲”。我一直把“爱岗敬业、开拓进取”作为自己的座右铭，无论干什么，都把事业放在心上，责任担在肩上，尽职尽责，埋头苦干，全身心地投入。多年来，组织上的培养，领导和同事们的支持和帮助，造就了我敢于坚持原则，主持公道，秉公办事，作风正派，求真务实，胸怀宽广，谦让容人，善于听取群众意见的品格。我始终认为，干好事业靠的是忠诚于事业，靠的是一丝不苟的责任心。在关键时候，我从不缩头缩尾，有一种敢闯、敢作、敢为的精神。

三是业务方面有股“钻劲”。在长期的银行工作中，我干过\_年的\_，干过\_年的\_，无论是在业务学习中，还是在业务管理上，我都坚持走到哪里就学到哪里，向老领导学习，向专家们学习，向同志们学习，向实践学习，以肯于钻研的学习精神，不给自己留疑问，无愧于领导和同志们的理解和信任。前年，我主动为自己“充电”，考上了湖南财经学院的在职研究生，并较为系统地学习了银行管理、经济管理、计算机和英语等方面的知识。我感到自己在业务工作中积累了一套较为成熟的思路与方法，在管理和改革中也有自己的见解和方法。

如果有幸得到各位领导和同志们的信任和支持，我将迅速找准自己的位置，尽快进入角色，认真履行责。

一、提升服务层次，丰富服务内涵。服务是永恒的主题。要提升服务层次，要丰富服务内涵。对客户我们必须用“心”服务，做到诚心、热心、细心、耐心。要大力提倡“温馨服务”，建立\_\_制度，熟悉掌握客户信息，把顾客看作是自己的亲戚朋友，看作是自己的家人，把自己的工作变成传递温馨的窗口，树立支行的良好形象。

二、正视薄弱环节,迎难而上. 针对销售部经营管理基础脆弱、激励约束机制不强、思想作风不硬的现状，我认为要发扬团队精神，要具有高度的责任感，使命感和自我牺牲精神，把发展作为主题，并将业务发展的内涵和方式作为重要内容提出，全面确定了销售部的经营指标，并将指标目标化，明确发展思想和经营目标经营运作方略，在公司业务、零售业务、国际业务的运作措施方面下功夫. 要重点抓经营带管理，促进经营工作快速发展;下抓管理促经营，推动管理工作上台阶。在管理上除认真的落实分行的管理措施外，结合销售部的情况，认真抓好责任、计划、考核、费用、五级分类、人力资源等10项管理工作，同时注重制度创新，以制度促经营。

## 小学生阅读分享演讲稿篇九

大家好！

一、学为先 交通工作会议上李部长的报告中提出，努力提高做好“三个服务”的能力和水平。

我想结合我们实际工作应该是：努力提高“完成工作”的能力和水平。新形势下就会有新的要求，这就需要在总结经验的同时还要不断地学习。其实我们每个人，这一生中就是一个不断学习，在学习中成长的一个过程。学习不仅是指在课本上学，更重要的是生活中的积累。时时“敏而好学”，处处“不耻下问”，这句话包含着一个广泛的道理：在我们日常生活中，接触的人甚多，每个人都有一定的优点，值得我们去学习。多向身边的人请教学习，就像置身于万绿丛中的小苗吸收着丰富的养分。

山之所以高，是因为它从不排斥每一块小石；海之所以阔，是因为它积极地聚集了一点一滴不起眼的水。我们不但要学，还要学以致用，孔子说“学而不思则罔，思而不学则当，一定要一边学，一边想，一边应用，他所提倡的是这样一种从容地把有限的知识放大到极限的学习方式。到珠航局工作快8年了，我觉得在局这个大家庭里值得我学习的东西很多，我也有了不小的收获，从刚来局时和现在的我相比，我觉得还是有很多让我自豪的地方。当然这些与领导的关心，同事们的帮助是分不开的，其中更有一个因素是学习。每次的收获，点滴的改变都会让我感动，也更加激励我，学习给我带来了实惠。我想为了进一步提高完成工作的能力及水平我还会一如既往地努力学习。

二、做为上《论语》中提到，不在其职，不谋其政，其中就隐含着在其位就要谋其政。就是我们在这个位置上就要履行好自己的职责，将本职工作踏踏实实干好。

孔子说：“一个君子，”欲敏于行而纳于言。“你不必说得太多，而真正赶紧去做。我们的一生无非是从光阴中借来的这么一段几十年，在这几十年中，所有的未来你都可以从容地憧憬，所有的过往，你都可以从容地缅怀，敏于行告诉我们一种态度：活在当下，就在今天，就在此刻，把事情做好了。工作是体现自我价值的一个载体，当然也只有快乐地工作、将工作视为一种乐趣才能够真正地实现自我存在的价值。我始终有个信念：无论干什么，首先要做好自己，做个负责任的人，如果平凡工作岗位上的我以敷衍对待工作，机械、被动地工作，没有任何趣味，就不会开心，效率也会越来越低，创新意识无存，如果走上这种恶性循环，我想我们被时代淘汰的日子也就近了。所以我觉得选择自己喜欢的工作是重要的一步，但在自己现在从事的工作中寻找快乐是更重要的一步。现在是我局贯彻落实”十七大“报告、交通工作会议精神的高——潮时期，我作为珠航局的一员，与同志们凝聚力量将工作干对干好是我的责任。

个人认为也只有把自己的本职工作做得更迅速、更正确、更专注，调动自己智力，从旧事中找出新方法来，这样才能使自己有更多机会锻炼成长。”不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江河。“从小事做起，小事成就大事业。每当我们工作有成绩时我们会自豪，但也有时会有不如意让我们沮丧。工作意味着责任，岗位意味着任务，只要我们踏踏实实、认认真真真干好每一项工作；培养健康快乐的生活情趣，平凡中体现不平凡，我想我们就是最优秀的，我优秀我快乐。

三、和为贵构建社会主义和——谐社会是我们党从中国特色社会主义事业全局出发提出的一项重大战略任务。梁局长在贯彻党的十七大精神辅导会上也讲到，社会主义和——谐社会有着丰富的文化内涵，构建和——谐社会必须着力建设和——谐文化，我们局就要建设珠航和——谐文化。我想人与人之间的和——谐，也是和谐文化的重要构成部分。

和谐的环境会让我们快乐工作，更能让我们充满激情，调动

潜能。《论语》中讲，”己所不欲，勿施于人“。用对自己的心去对待他人，学会换位思考，也就是遇事先站在对方的角度去想，”我想如果我是他，我会怎么样“。这也就够了。一个人生命中有自信、有从容，有一种宽和，多体会他人的不容易，就可以做得到仁者爱人。可见，读透了论语，感悟了人生。如果感悟人生，找到内心的安宁，快乐就会常伴我们左右。生命就在我们手中。感悟人生，快乐生活。祝大家身体健康，永远快乐。

## 小学生阅读分享演讲稿篇十

大家好！

读书，永远不晚

我们都知道“书到用时方恨少。”也明白“少壮不努力，老大徒伤悲。”当我们在抱怨自己没有打好读书基础，缺少知识积累的时候，我们忘了一件非常重要的事，就是趁热打铁。面对问题，我们除了翻阅库存还要学会趁热打铁。所谓“临阵磨枪，不快也光。”只有当我们在行动的时候，我们才知道自己需要什么。有目的的去做某件事，往往能起到事半功倍的效果。

以我为例。每个学校都设有通讯员，我们学校也一样。那会我刚刚参加工作不久，校长找到我说：“小张，听说你文学院毕业的，文笔肯定不错，你就负责咱们学校的报导工作吧！”我心里想：“我是文学院毕业不假，但是我真不会写作。”于是就想推辞，校长用拿破仑说的话说服了我：“默认自己无能，无疑是给失败制造机会。”于是我果断答应了。我开始阅读大量的报刊，杂志，《山东教育》《临沂日报》等，也由此慢慢的形成了阅读的习惯，阅读面也就不只限于报刊杂志，也不只是为了写通讯稿了。写随笔，写读后感都不在话下。后来想想挺感谢校长的，没有当初“逼”我一把，我还走不到这么远呢！我的经历说明，只要读起来，遇到问

题主动从书中寻找解决方案，一来问题可以迎刃而解，提高了自己的见识和技能，二来可以从被动到主动，慢慢养成读书的习惯。

## 读书带来了自信

刚上班那会由于自己是专科学历，非常不自信，一毕业就上班的我啥都不会，不会备课，不会讲课，那会在村小老师也比较缺乏我一个星期要上二十节课，忙的是焦头烂额，结果却让人心灰意冷。后来我接触了一个本书——《教师成长的秘密》，这是管建刚写的一本书。读完这本书让我重拾信心，更让我灰暗的内心瞬间明亮起来。

书中提到：人的智商分智力因素和非智力因素，智力因素占40%，非智力因素占60%，智力因素又分知识和技能，知识占40%，技能占60%。知识又分书本知识和社会知识，书本知识占40%，社会知识占60%，书本知识能在实际中用的，不过占40%。那么，一个人大学毕业，总成绩平均为85分，他在学校获得的社会工作的“基础分”，约为2.18分。原来我与最好的那个人相比也就少了2.18分。读到这里我豁然开朗，原来我并没有想象的那么差，管建刚一下成了我的偶像。书中的内容真诚朴实，也成了我学习的榜样。