

# 2023年党章党规在我心 祖国在我心中演讲活动主持词(实用7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 党章党规在我心篇一

大家好!今天，我演讲的主题是“祖国在我心中”。

星期一早上，每当慷慨激昂的音乐响起，一种自豪之情便油然而生;每当五星红旗缓缓升起，我就会热血沸腾，情不自禁地挺直腰板，将手高高地举过头顶，大声唱起“义勇军进行曲”。

是的，我们的祖国——中国蒸蒸日上，在发展，在强大，我们的生活也可以算得上无比幸福了。可你们能够想象吗，战乱时期的中国老百姓那水深火热的生活吗?印象最深的，无疑是南京大屠杀。日本侵略者在南京无恶不作，对那手无寸铁的平民百姓大肆屠杀，三十多万中国同胞惨遭杀害!整整三十万啊!听着这项统计结果，我不禁潸然泪下。骨瘦如柴的未成年孩子倒在一片血泊之中;身怀孩子的妇女被锋利无比的刀刃刺穿了肚子;白发苍苍的老人被侵略者狠狠地踩在脚下……罪恶的日本侵略者甚至比赛谁杀死的中国人多!这些不堪入目的恶行还有许许多多，它们像一个个伤口，以一种无法回避的痛提醒我们：勿忘国耻，振兴中华!

时间在一秒一秒地流逝，祖国在一天一天地变化。当你伫立于雄伟蜿蜒的万里长城之上，当你止步于滚滚东去的黄河岸边，当你注视着五星红旗冉冉升起，你的心中是否感慨万千?在我们现在的和平年代，衣食无忧，汽车、电脑、手机等高

科技产品早已司空见惯。战争、炮火似乎离我们很远，可是现在这幸福美好的生活，是由无数爱国烈士们用鲜血、生命才换回来的！让我们永远铭记为国捐躯的烈士们，永远铭记他们深深的爱国情怀。他们为国而生，为国而战，甚至为国而死。中华民族能历经磨难而不衰，饱尝艰辛而不屈，正是因为他们那浓厚的爱国之情。

那么，今天和明天的我们，应该怎么做呢？认真听讲，将老师所讲的知识牢记在心，用知识来武装自己，用知识来报效祖国；多读书，让我们在书的海洋里遨游，一个个端庄的方块字组成了一本本知识的结晶，四大名著是我们小学生必不可少的读物；当然，最重要的，就是要铭记历史。在我们祖国五千年的历史长河之中，有辉煌，也有耻辱，更有那些为了祖国而献出宝贵生命的解放军战士们。让我们继承先辈们的遗志，为中国更加幸福美好的未来而奋斗！

铭记历史，圆梦中华。奋勇向前吧，21世纪的少年们！

我的演讲结束了，谢谢大家。

## 党章党规在我心篇二

在我心里，对于心理拓展没有什么概念，只以为是做做游戏，但是通过了这次拓展策划的活动之后，让我深刻的体会到了心理拓展的具体内涵，同事获得了许多新的想法和认识。

众志成城这个项目使我体会到一切皆有可能。记得最开始体验这个项目的时候我们用时接近7秒，当我们完成了5秒的目标之后，教练问我们下一个目标是多少，我们的意见出现了分歧，有人说3秒有人说4秒。当时我支持的是4秒，觉得3秒钟不可能、想都不敢想。可在我们一次次失败之后，最后用行动证明了我们的实力2秒多钟，大家不自禁的拍起手来，这个成绩是当时我们都无法想象的，被认为不可能的事情我们透过努力与协作却做到了。

这次“高空抓扛”当教练问谁来时，我第一个举起手，争着说“我来，我来”。我的目的显而易见，“因为我手中的一面红旗和我有过一次的‘高空断桥’的经验”；队友们围过来把手放在我的肩上喊着对呼“特工特工，永攀高峰”，为我壮胆、加油，在一片欢呼和鼓舞声中，我开始攀登梯子。当我站在断桥上时，我的心狂跳不止，丝毫不敢动，我听见队友们在下方喊：“不要向下看”、“不要往远处看”、“往对面的单杠上看”。我盯着对面的单杠，做着深呼吸，调整紧张、恐惧的心里。我听见队友们在下方喊：“贵军加油、贵军没事的别怕、贵军你是最棒的、贵军你最勇敢，贵军、、、、、、”。心想‘既然选取了第一个上来，就不能放下’不加犹豫，闭上双眼跳了过去。成功了！我笑了，原先前面并不是不可逾越的悬崖、峭壁！成功原先如此简单，只要你肯跨出第一步，看起来难以克服的困难就会向你妥协了。

有了抓扛的“经验”，当徒手攀岩时，我想不会有什么问题。但我错了，当我再一次爬到8米高的岩石上时，不知怎样回事，我的腿不由自主的发抖，同时感觉整个石壁也在颤抖，巨大的恐惧一下向我袭来，止不住狂跳的心，头也有点晕，尝试了几次都不敢向上迈出一小步。我想到放下，但听着下方队友们鼓励的呐喊，心里的勇气顿时倍增。我自我给自己鼓劲，不断告诫自我：不要害怕，我必须行！我深深呼吸了几口气，镇定了一下，当再向上迈出了一小步时，我已经无法控制了，我回头了看着下方我更怕，还是没能爬上最顶峰，最后我放下了也失败了，当我下来时连坐的力气都没了，但也后悔没能坚持下去。

总结参加完这次拓展，可能每个人听得最多的是总结，说得最多的也是总结，因为每完成一个任务时，教官会不厌其烦地让我们作一个小小的总结，有些人说没什么意思，不适合已工作多年的我们，但更多的人是意犹未尽，期盼着有更多更难的任务在等待着我们，其实，细想下来，总结未尝不可，由小见大，由微见著，我们扪心自问一下，你是否对你走过的人生作过一次小小的总结，在我们的工作中，生活中需要

总结的地方太多了，有总结才有提高，有提高才会进步。总结能够让你点评过去，正视此刻，看清未来，也只有这样，你的人生才会沿着你既定的目标，稳妥的前行。

## 党章党规在我心篇三

活动目的：

- 1、通过同学们的讨论，给出“诚信”的具体的解释，《诚信在我心中》主题班会教案。
- 2、使同学们对“诚信”有更加深刻的认识。
- 3、着重教育同学们要以“诚实为本，守信做人”。活动方式：以同学自由讨论、发言为主，老师旁听，节目辅之。

活动内容及过程安排：

一、主持人宣布“诚信在我心中”主题班会开始。（课件展示）集体诵读：

- 1、诚信是金。俗话说：“是金子总会发光的！”一个人有了诚信，他的生命就会闪光。
- 2、诚信是真。有时候，幸福围绕在我们周围，可我们常不自知，因为我们需要一双慧眼来把世界看得清清楚楚，真真切切，但最重要的是彼此都需要诚信，来达到彼此相互了解，相互融洽，相互真诚。
- 3、诚信是美，当代人都追求美，追求外表的华丽，漂亮，却忘掉了心灵美，其实心灵美才是真正的美。
- 4、诚信是德，人们常说：“艰苦奋斗是中华民族的传统美德，教案《诚信在我心中》主题班会教案》。“而我却要

说：“诚信也是人与人交往中必不可缺的一种美德。”

5、生活有了诚信才更加灿烂，

6、人生有了诚信才更加迷人。

7、世界因为有了诚信才更加精彩。

二、学生自由发言给出自己对诚信的理解。

1、主持人：对于诚信相信每个人都有自己的理解？那么，同学们又是怎么理解的呢？

2、结合《诚实的孩子》一课进行拓展。

三、班主任讲曾子杀猪的故事

同学们：曾子又叫曾森，是孔子的学生，是一个十分诚信的人。有一天，曾子的妻子要到市场上买菜，这时，曾子的儿子啼哭不止，于是，曾子的妻子，就对孩子说：“孩子，不要哭，妈妈一会给你杀猪吃”。当妻子买菜回来的时候，却看见曾子正在磨刀，很奇怪的问曾子：“你为什么要磨刀呀？”曾子说：“杀猪给儿子吃”妻子十分纳闷，问道：“为什么？”曾子说：“不是你说的吗？”妻子才想起刚刚说过的话“那不是逗逗孩子，你怎么当真了？”曾子十分严肃的对妻子说，做父母的应该为孩子做出榜样，像你这样言而无信，不就是等于在教孩子说谎吗？曾子的妻子羞愧的低下了头，掬起袖子和曾子一同把猪杀了。我认为曾子不仅是个诚信的人，而且是一个很伟大的父亲。

四、课件展示《狼来了》

1、同学们下面让我们一起来轻松一下，请欣赏故事新编：《狼来了》

2、那么同学们，通过这个故事，你懂得了什么？

3、交流总结。

五、主持人宣布班会结束。

在我们今天的班会即将结束的时候，请把你亲手制作的诚信卡片相互赠送，让我们把诚信装在心中，一路走好！

六、班主任总结

## 党章党规在我心篇四

1、使同学们对“诚信”有更加深刻的认识。

2、着重教育同学们要以“诚实为本，守信做人”。

(一)主持人宣布“诚信在我心中”主题班会开始。

(女)：诚信是金。俗话说：是金子总会发光的！一个人有了诚信，他的生命就会闪光。

(男)：诚信是真。有时候，幸福围绕在我们周围，可我们常不自知，因为我们需要一双慧眼来把世界看得清清楚楚，真真切切，但最重要的是彼此都需要诚信，来达到彼此相互了解，相互融洽，相互真诚。

(女)：诚信是美，当代人都追求美，追求外表的华丽，漂亮，却忘掉了心灵美，其实心灵美才是真正的美。

(男)：诚信是德，人们常说：艰苦奋斗是中华民族的传统美德，而我却要说：诚信也是人与人交往中必不可缺的一种美德。

主持人(合)：生活有了诚信才更加灿烂，人生有了诚信才更加迷人。

世界因为有了诚信才更加精彩。

四年二班“诚信在我心中”主题班会现在开始。

## (二)解读“诚信”

主持人：21世纪是信息社会，信息化浪潮汹涌而至，加速推进信息化进程已成历史必然，而社会的全面信息化又是建立在良好的社会诚信体系之上，没有诚信，信息化无从谈起。

### 1、什么是诚信？

诚，即真诚、诚实；信，即遵守承诺、讲信用。诚信的基本含义是受诺、践约、无欺。通俗表述，就是说老实话、办老实事、做老实人。人生活在社会中，总要和他人及社会产生关系。处理这种关系必须遵守一定的规则，有章必循，有诺必践；否则，个人就失去了立身之本，社会就失去了运行之规。

诚实守信是中华民族的传统美德。几千年来，“一诺千金”的佳话不绝于史，广为流传。

### 2、讲述《曾子杀猪》的故事。

在我们的生活中，老师，家长在我们很小的时候就给我们讲了许多诚信的小故事。诚实是一种作风，一种实在，一种可靠。“一言既出，驷马难追”，那种准则的含义已超出了本身，而带着光彩的人类理想和精神，正气蕴在其中。

主持人：时代的进步推动着观念的更新随着社会主义现代化的发展，社会生活巨大而深刻的变化赋予诚信这一传统美德日益丰富的时代内容，也促使人们对诚信的理解从伦理道德

的范畴提升到制度建设的层面，诚信不仅是一种品行，更是一种责任；不仅是一种道义，更是一种准则；不仅是一种声誉，更是一种资源，就个人而言，诚信是高尚的人格力量；就企业而言，诚信是宝贵的无形资产；就社会而言，诚信是正常生产生活的秩序；就国家而言，诚信是良好的国际形象。

3、接下来请同学们讲讲古今中外“诚实守信”的故事

1)、一壶水的故事

2)、孔子的取舍

3)、吴起言必信

4)、卢梭的忏悔

4、互动平台：说一说自己对诚信的理解。

主持人男：对于诚信相信每个人都有自己的理解，那么，同学们又是怎么理解的呢？

学生自由发挥：（ ）

主持人男：所谓诚信就是诚实守信。诚和信是相辅相成的，有诚方显信，信有则会更诚。

主持人女：诚信是多种多样的，对国家的诚信，叫“忠”，对父母的诚信叫“孝”，对朋友的诚信叫“义”，对真理的成信叫“德”。我想说：“有诚信，世界方有美丽；有诚信，世界方有真情；有诚信，世界方有明天”。

主持人男：诚信是增进情感的润滑剂，在生活中，人们难免与朋友发生这样或那样的误会，那么消除误会的最好的方法即以诚信待人，诚信是开启心灵之门的钥匙，只要我们以心换心，就会消除误会，增进情感。朋友受挫失落流泪时，你



的一个真诚的微笑，一句劝慰，也许会驱散朋友心中的乌云。朋友成功喜悦时，你报以热烈的掌声，一句祝贺的话语，更能鼓励友人在以后的日子中一路走好。

男：生活中可能会遇到受骗吃亏的事情，但不能因为自己受骗了，就再去骗别人。做人做事要诚实，诚实会为我们赢得别人的尊重和信任。

女：“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”做好事还是坏事无论大小，都反映了一个人的道德品质。诚信是一种美德，是一种可贵的善良，不诚信是一种恶德。

## 5、学生举例说明自己熟知的关于诚信和不诚信的例子

男：其实在我们生活中就曾经发生过许多诚信和不诚信的事，下面请同学们说一说。

(学生自由发挥)

## 6、快板《诚信在我心中》

### (三)、诚信格言大比拼

(四)教师总结：通过此次班会，我们都懂得了在社会生活中诚实守信很重要。‘诚“是做人的核心，”信’是做人的根本，诚信，我们永远的朋友，让我们手牵手，肩并肩，走上诚信的阳光大道，让我们共同祝愿，拥有诚信，我们的明天会更好！

### 附一：快板《诚信在我心中》

男： 走上台，鞠个躬。

说说诚信我轻松！

女：咋说轻松呢？

因为呀，那个一轻松。

诚信的人呀就在我心中。

男： 在学校，他爱老师，他刻苦学习很用功。

他爱公物，他爱劳动，他处处帮助小同学。

他乐为集体争光荣。

女： 诚信早已播种在心中。

诚信如同一团火！

诚信如同一棵松！

诚信如同一面镜！

诚信如同一盏灯！

诚信的人，有力量。

合： 有了诚信事竟成。

有了诚信成英雄。

我有诚信事事通。

在我国古代就有很多诚信的小故事，如“曾参杀猪”示诚信。

曾参，春秋末期鲁国有名的思想家、儒学家，是孔子门生中七十二贤之一。他博学多才，且十分注重修身养性，德行高尚。

有一次，他的妻子要到集市上办事，年幼的儿子吵着要去。曾参的妻子不愿带儿子去，便对他说：“你在家好好玩，等妈妈回来，将家里的猪杀了煮肉给你吃。”儿子听了，非常高兴，不再吵着要去集市了。

这话本是哄儿子说着玩的，过后，曾参的妻子便忘了。不料，曾参却真的把家里的一头猪杀了。妻子从集市上回来后，气愤地对丈夫说：“我是哄儿子说着玩的，你怎么就真把猪杀了呢？”曾参说：“孩子是不能欺骗的！他不懂事，还没有辨别能力，接触到的是父母，所以什么都跟父母学。你现在哄骗他，等于是在潜移默化地教他学会欺骗。再说，你现在欺骗了孩子，孩子以后自然也就不相信你了，你以后还怎么教育孩子？”

1. 人而无信，不知其可也。（孔子）
2. 民无信不立。（孔子）
3. 人背信则名不达。（刘向）
4. 如果要别人诚信，首先要自己诚信。（莎士比亚）
5. 诚实是人生的命脉，是一切价值的根基。（德莱塞）
6. 失去了诚信，就等同于敌人毁灭了自己。（莎士比亚）
7. 诚实的人必须对自己守信，他最后的靠山就是真诚。（爱默生）
8. 不宝金玉，而忠信以为宝。9. 精诚所至、金石为开。
9. 君子诚以为贵。
10. 言必信，行必果

## 党章党规在我心篇五

1. 此刻的我们，回不去以前，笑容总多了分忧愁。
2. 一束夕阳从天而降，照亮了我的心房，打开了我的心窗，或许母爱如疆，父爱似海，但艰辛与不易中无言的爱又换来了什么？或许有讴歌，有赞美，但也有抱怨与误会，我们又有回报给他们相同的爱么？让夕阳打开你的窗户吧，感受丝丝温暖，让我们高唱——《爱无言》，让我们高呼——老师，我爱您！
3. 在长跑比赛中他得了第一名，激动地流下了热泪，红扑扑的脸上又是汗又是泪，起伏的胸膛满怀欢欣。
4. 也许你认为重于千金的东西对别人来说是那么那么轻。
5. 有时候不得不承认自己是那么不堪一击，在小小的挫折前无力颓废。明明耳朵是那么清晰，却为何时常嗡嗡作响，顿时分不清自己是否清醒着。
6. 如何将这个游戏和我们的实际工作联系起来？
7. 一个人总要走陌生的路，看陌生的风景，听陌生的歌，然后在某个不经意的瞬间，你会发现，原本费尽心机想要忘记的事情真的就这么忘记了。
8. 两条哆里哆嗦的弯腿几乎站不稳，像弱不禁风的干树枝。
9. 我只得坐在位置上发呆，这感觉是多么难熬啊，更何况旁边那位仁兄还在一个劲儿地抽烟，烟味把我熏得够戗。鼻子难受得要命，我只好转过身去。再看看周围，大家有说有笑，没有一丝烦躁。“他们怎么那么有耐心啊？”我生气地想。时间似乎故意和我作对——走得慢极了，烦躁焦急一起涌上心来，我不停地看表，盯着那慢慢移动的秒针。我慢慢地数着，

心里冒出一股无名火——你咋跑得这么慢呢！

10. 阳光在教室里洒下炫目的光辉，照亮着一张张欢乐的兴奋的脸，每张脸都像一朵花。

12. 细节问题

13. 我觉得脸上热辣辣的，手心里透出一片冷汗，心头像有千百个蚂蚁爬过。

14. 内疚、懊悔敲击着我的心，翻来覆去睡不着。

15. 为了避免对人性失望，我们必须首先放下对人性的幻想。

16. 她微微一笑，白嫩的脸上露出了羞涩的红晕，更加娇羞可爱。

17. “你给我过来！”妈妈冲我怒吼着。她把牙齿咬得xxx□格格xxx□作响，眼里闪着一股怒火，好似一头被激怒的狮子。

18. 我心疼得像刀绞一样，眼泪不住地往下流。

19. 那颗心乐得快要盛不下蜜糖般的喜悦了。看到这几个字，你应当能够猜到他的心理活动了吧，好像就是表达心境愉悦的句子！

20. 我不知不觉进入了梦境，梦见自己长出了五色翅膀，在蓝天里飞呀飞，真是快乐无比。

21. 我的心里像打鼓似的咚咚直跳。

22. 刚才，好像高敏如在跟她讲什么，一脸得意洋洋的样子，这种人，呸！真恶心！

23. 那天晚上，我的心久久不能平静，妈妈的话不时地回荡在我耳边：大雁长大了也要离开自己的妈妈，自由自在地在天空飞翔，去寻找自己的美好生活。你要向大雁学习呢！我反复咀嚼着妈妈说的话，多有道理呀！我想了很久很久我渴望快点长大，翱翔于广阔的天空之中。

24. 淋过雨的空气，疲倦了的悲痛，我记忆里的童话已经慢慢的融化。

25. 大家心里说不出有多高兴，脚下好像生了风，走得又快又有劲。

26. 牙齿咬得”格格“作响，眼里闪着一股无法遏制的怒火，好似一头被激怒的狮子。

27. 湿漉漉的我不停地打着冷战。寂寥的旷野，除了这棵杏树，连个避雨的地方也找不到。我该去哪儿呢。

28. 我双腿发软，就连平时看来很温暖的东西现在好像也变成了魔鬼，狞笑着。

29. 活动总目的：

30. 那天是我的生日，我一回到家就飞速写完了作业。6点了，按照平常的惯例，爸妈早就应该回来了，更何况今天是我的生日！可能是去超市给我买东西了吧？想到这儿，我便打开电视看了起来。6点25分了，我站了起来，不停地踱步，焦急地等着……难道他们出事了！我心里一惊，又想：一定是想给我一个惊喜……“铃——铃——铃——”电话铃声刚响我就冲过去拿起了话筒，“喂！吴翔，补充题第二题怎么做？”我一听又泄气了，张雨这家伙就会扫我的兴。“我不知道，少打电话。”“砰”地一声，我挂上了电话。

32. 下午，我走在回家的路上，下着一些淅淅沥沥的小雨，

两旁的银杏树簌簌落了一满地，叶面上沾满了一颗颗晶莹剔透的水珠儿，它在为我悲哀，哭泣吗？头顶上是灰沉沉的天，它在为我感到难过吗？我思索着。

33. 通过这个游戏让学员感受到：每一件看似不可能的事情摆到面前时，这种“不可能”的心理定势，使每个人都会想到放弃。做了才能成功，但最终的成功不是因为你做了，而取决于你怎样去做。

34. 他费了好大力气才鼓起的心劲儿，像被锥子一扎，一下子泄气了。

35. 不知怎么了，一向吹胡子瞪眼睛的爷爷，此时害羞得像一个孩子。

36. 一阵热风吹拂在我的脸上，我感到天气又热了许多，心里有些支持不住，一种要晕眩过去的症状从身体内部来临了。

37. 老师的关心，使我心里像打翻了五味瓶，真不是滋味。

38. 我目瞪口呆，完全没有了反应，只觉得四周空荡荡的，寒风像无情的箭，扎进我的心窝里。很无奈，只好\*静好自己的心绪，硬着头皮回忆书本上的一页页文字，希望老天保佑，让我灵光一现，把该要的内容给背出来。

39. 6点25分了，我站了起来，不停地踱步，焦急地等着……难道他们出事了！我心里一惊，又想：一定是想给我一个惊喜……“铃——铃——铃——”电话铃声刚响我就冲过去拿起了话筒，“喂！吴翔，补充题第二题怎么做？”我一听又泄气了，张雨这家伙就会扫我的兴。“我不知道，少打电话。”“砰”地一声，我挂上了电话。

40. 她大脑的血管像要涨裂开似的，身体的每一部分几乎都在颤抖，手脚变得像冰一样凉。

41. 我的心里忐忑不安，生怕老师公布出我的分数，我把头轻轻地了下去，目光躲闪着，脑袋像过电影一样过着妈妈知道分数后那生气和失望的表情，可是，我还是让她失望了，这已经不是第一次了。妈妈，你不要生气！

42. 有种感觉叫错觉，刚刚还以为自己如同吃了人参果，全身每个毛孔都舒展开来，前一秒的激动中原来不需要太多的辞藻描述，就如一颗悬在嗓子边的怦怦直跳的心。可现在呢，为什么我觉得连世界都陷入了一片黑暗之中，我掉落深井，大声呼喊，等待救援。也许不需要吧，这种感觉未尝不可，于是，我变得像一只鸟充满了警觉，一直在飞，不肯停留。

43. 我只得坐在位置上发呆，这感觉是多么难熬啊，更何况旁边那位仁兄还在一个劲儿地抽烟，烟味把我熏得够戗。鼻子难受得要命，我只好转过身去。再看看周围，大家有说有笑，没有一丝烦躁。“他们怎样那么有耐心啊？”我生气地想。时间似乎故意和我作对——走得慢极了，烦躁焦急一齐涌上心来，我不停地看表，盯着那慢慢移动的秒针。……我慢慢地数着，心里冒出一股无名火——你咋跑得这么慢呢！

44. 我的上帝！我暗暗惊呼。我们五十个同学像木偶一样被摆弄着，而一手操纵的竟然是我们平日里可敬可亲的老师。我愤怒了，但是没有勇气跳起来揭穿这件并不存在的“新装”。课依然在顺利地进行着，可我什么也听不进去，其实也不必听了，因为我的任务完成了。

46. 看到爸爸妈妈的笑容，我的心艰甜滋滋的，感到了从未有过的欢乐。

47. 刚才，好像高敏如在跟她讲什么，一脸得意洋洋的样貌，这种人，呸！

48. 我像热锅上的蚂蚁一样急得团团转。



49. 有得到过，悲痛难过孤独寂寞我却得到的比任何人都多！我所剩的仅有些埋藏在心底的那模糊不清的回忆。

50. 班上成员分为六组，每组由六人左右的同学组成。

51. “啊我才84分？”这时，我的心里乱哄哄的，“我还能回家吗？”想到这里，我不禁小声哭泣起来。“怎么办？说试卷丢了？不行，妈妈肯定不相信！哎……”

52. 我不知不觉进入了梦境，梦见自己长出了五色翅膀，在蓝天里飞呀飞，真是快乐无比。

53. 做完这个游戏有什么感受？

54. 想起来心里都有一点害怕，几百个人的眼睛都盯着自我，也不知道当时的我有多么好笑。合唱比赛对我来说真的是一种巨大的考验，考验我的胆量，我的勇气。

55. 那个小女孩的妈妈却没有说什么，嘴唇微微动了一下，对小女孩的话似乎既没表示认可，也没有训斥。我想那位老太太一定很生气，心里一定不好受，可老太太的表情却意外\*静得很，似秋日的水波毫无波澜，似冬日的暖阳毫不灼人。

56. 他又生气了，\*时那充满笑意的大眼睛，此刻射出两道寒光，咄咄逼人，牙齿咬得吱吱响，鼻子里喘着粗气，好像缺氧似的。

57. 所有的战争都是内战，因为所有的人类都是同胞。——  
弗朗索瓦·费奈隆

58. 我是多么激动，我从来没有这样激动过，我激动的不知用什么语言来表达我内心的激动。

59. 你的同伴能做到指令清晰吗？

60. 在一段时间内只做一件事。心理学家发现，心理致病的主要原因是由于患者对很多急需处理的事情压力太大而引起的。要减少自己的精神负担，不要同时进行几件事情，以免弄得筋疲力尽而效果不好。

61. 我没有你那么坚强说放下就能够毫不留恋的转身。

62. 此刻，我的心像一壶刚烧开的沸腾的水一样，激动得要溢出来。

63. 刚才，好像高敏如在跟她讲什么，一脸得意洋洋的样子，这种人，呸！真恶心！

64. 他一路唱着小曲子，高兴得很。像这样香甜的干草味儿，像这样好走的路，他觉得活了四五十岁还不曾遇见过。河水越过小小的石头往前冲，在他看来好像一群小狗在前面跳着引路，那沙沙的水声听起来也特别快活。他越走越觉得奇怪，这些山呀水呀都不是他看惯了的那些东西，却变成新的、很有趣味的、他一次也没有碰到过的东西了。

65. 晶莹的泪珠，像断了线的珍珠，滚下头颊。

66. 望着满地的碎瓶胆片，我紧张得张开了嘴巴，呆呆地立在那儿，心里忐忑不安，万一爸爸回来发现了，准会\*\*批评我的。

67. 怎不叫人心驰神往呢？啊，那条美丽蓝色的河，那飘渺的碧绿山野的白屋。

68. 他把心提到嗓子眼儿上来，浑身紧张得就像拉满了弓的弦一样。

69. 颗心提到了嗓子眼儿，堵得自我呼吸都觉得困难，壶里的开水倒在手上了才猛的一抽。

70. 我的手在不住的颤抖，就连那汗也被吓得掉了下来。

71. 我的心里忐忑不安，生怕老师公布出我的分数，我把头轻轻地了下去，目光躲闪着，脑袋像过电影一样过着妈妈知道分数后那生气和失望的表情，可是，我还是让她失望了，这已经不是第一次了。妈妈，你不要生气！

72. 他怒火在胸中翻腾，如同压力过大，马上就要爆炸的锅炉一样。

73. 伤感孤独，天下之大，无人懂我。放眼四望，极目茫茫。不知道什么是悔恨，自君别后尽是凄凉。不知道什么是错误，咫尺天涯山高水长。不知道什么是希望，所谓伊人在水一方。

74. 我心了一向在打鼓：这样去问教师行吗？

75. 那个小女孩的妈妈却没有说什么，嘴唇微微动了一下，对小女孩的话似乎既没表示认可，也没有训斥。我想那位老太太必须很生气，心里必须不好受，可老太太的表情却意外平静得很，似秋日的水波毫无波澜，似冬日的暖阳毫不灼人。

76. 红扑扑的脸上又是汗又是泪，起伏的胸膛满怀欢欣。

77. 两条哆里哆嗦的弯腿几乎站不稳，像弱不禁风的干树枝。

79. 下班回家时，有没有体会到一种寒冷叫做“忘穿秋裤”。

81. 他两眼发直，连连自语，又惊又怕，双腿也不听使唤，像筛糠似的乱颤起来。

82. 心不知道为什么跳动个不停，越跳越快，越跳越快，就像节奏越来越快的鼓点，时而大声，时而节奏不一。

83. 良好的心理素质有益于增强体质，提高抗病能力。

84. 感觉心头被砸了千金重石一样压得喘不过气来。
85. 各小组自由讨论自己\*时生活学习遇到的心理问题，以及如何面对解决的。
86. 叹人间真男女难为知己，愿天下有情人终成眷属！
87. 我的心很苦，好像喝了一副中药，翻滚着一股苦味。
88. 活动主题：和谐心灵，健康成长，我和我的心灵之约
89. 我只得坐在位置上发呆，这感觉是多么难熬啊，更何况旁边那位仁兄还在一个劲儿地抽烟，烟味把我熏得够呛。鼻子难受得要命，我只好转过身去。再看看周围，大家有说有笑，没有一丝烦躁。“他们怎样那么有耐心啊？”我生气地想。时间似乎故意和我作对——走得慢极了，烦躁焦急一齐涌上心头，我不停地看表，盯着那慢慢移动的秒针。……我慢慢地数着，心里冒出一股无名火——你咋跑得这么慢呢！
90. 这个周六，我会在上海与十名我的博友见面，想到这个，心里很激动。
91. 您走后，我的心中充满了语言难以形容的痛苦，就像一块大石头压着我，使我透不过气来。
92. 一看到这个可恶的家伙，她的心里就像吞下了一爪蚂蟥似的。。
93. 坐回座位上，湿润的眼睛漾出了晶莹的泪珠，这部是沮丧的泪珠，而是激动的泪珠。
94. 哪个小组率先通过了地雷阵？
95. 他们赶快往家跑，只觉得浑身玲彻骨髓，连自我也不知是为了什么，只是模糊的无以名之的恐惧。

97. 这时一股暖流传遍了我的全身，热泪禁不住滚了下来，我看着继父，抑制不住激动，脱口而出：“爸爸，您真是我的好爸爸！”

98. 而没有找到同伴的人被淘汰出局。当台上的人数剩下偶数时，主持人要充当1人在其中，使队伍始终保持奇数人数。最后剩下的两人胜出。

99. 我生怕鸡蛋滑掉，心突突地跳，手心里都出了汗。

100. 做一个关于自主创业的调查分析的presentation[]让同学们了解就业趋势。更好的把握就业方向，找准路子。

101. 她们手拉手像两只小鸟似的畅快飞奔，飞过田野，飞进村庄，飞到了大院。

102. 我是多么激动，我从来没有这样激动过，我激动的不知用什么语言来表达我内心的激动，只是“噢噢”的喊着，眼里含着的泪花不由的掉了下来，也许，这就是表达吧！

103. 被蒙上了眼睛的队员在同伴的牵引下，走到地雷阵的起点处，挨着起点站好。他的同伴后退到他身后两米处。

104. 闷热的天，难道就不应该起风吗？吹走压在心上的顽石，让我也心一回。

105. 我的心一下子提到嗓子眼儿，我吓坏了。

106. 爸爸同意了她的要求，她顿时心花怒放，喜悦飞上眉梢，两只眼睛眯得像两个小小的月牙儿。

107. 我们望着这一片片发家致富的摇钱树，望着一个个金果子，高兴得又跳又笑又唱。

108. 天已经很黑了，走进楼道，楼道里黑洞洞的，我的心怦怦直跳，总觉得不知道从哪儿会钻出个人来，我越想越害怕。

109. 没有口误这回事，所有的口误都是潜意识真实的流露。

110. 我的的心绷得紧紧的。这怎样忍受得了呢？

111. 我的心绷得紧紧的. 这怎么忍受得了呢?我担心这个年轻的战士会突然跳起来, 或者突然叫起来. 我不敢朝他那儿看, 不忍眼巴巴地看着我的战友被活活地烧死. 但是我忍不住不看. 我盼望出现什么奇迹——火突然间熄灭. 我的心像刀绞一般, 泪水模糊了我的眼睛.

112. 教师的关心，使我心里像打翻了五味瓶，真不是滋味。

## 党章党规在我心篇六

1. 老师的话很朴素，短短几句，却像十斤重石般压在我的心里，原来这么多年老师一直在辛苦的“管”着我们，有严肃，也有辛酸，“管”的多么不易，“管”的多么辛苦，原来，是我误会她了，误会了这样一位好老师，泪水在我眼里打转，但我强忍着没让她流下来。在欢笑中，度过了一个快乐的下午。

2. 一想起一二年级的恶作剧，就觉得后悔，总想有机会向她赔个礼，道个歉，减轻一点我的内疚。

3. 我一听，心理内疚地扑棱扑棱地直跳，凳子上像长了钉子，再也坐不住了。

4. 倪建炜高兴时，眼睛就眯成了一条缝，本来是皮笑肉不笑的，但现在也笑得很自然了，有时候还会给我吃东西呢。

5. 爸、妈又吵架了，吵得我心烦意乱的，我独自在楼上，我

该怎么办呢，我悲伤地哭泣着。

6. 安排不想参加游戏的人做监护员。当参加游戏的人较多时，游戏场地会变得非常喧闹。这是一个有利因素，因为这会使穿越地雷阵的人无所适从，难以分清听到的指令是来自自己的同伴，还是来自其他小组的人。

7. 分数公布了，陈静看着自己的成绩单，激动得满脸绯红，心里像有只小鹿，在欢乐地蹦跳。半年来自己的心血并没有白费，那废寝忘食的苦读，那孜孜不倦的钻研，那诚心实意的求教，以及由此带来的身心劳累，此刻，都化作了甜蜜的果实，奉献在她的面前，这是劳动的报偿，这是汗水的结晶啊！

8. 我不停地在心里念叨“xxx”大慈大悲的观世音菩萨，保佑我吧！我再也不踢球了，不看电视，不打游戏机了。唉！都怪我自己，老想着打游戏机，考试前一天还趁父母不在家偷看了一个小时的电视。老师啊，手下留情，你让我过了这一关，我以后上课一定好好听讲，千万千万别让我不及格啊！

9. 老师的关心，使我心里像打翻了五味瓶，真不是滋味。

10. 一整天我干什么都索然无味。妈妈的话就像一把把锤子敲击我的心：“这一群兔子咋得活？只有饿死了。”

11. 我伤心极了，豆大的泪水从眼眶中流落，心中像断了线的珍珠洒落一地。

12. 人生总有许多巧合，两条\*行线也可能会有交汇的一天；人生总有许多意外，握在手里面的风筝也会突然断了线。

13. 购买食物、饮料及一些小奖品，提前准备好游戏道具。  
(烧烤食物可联系户外烧烤配送中心)

14. 我胆怯地低着头，不敢看爸爸那张\*云密布的脸。

15. 不过，当我们决定了孤独地上路，一切的诅咒一切的背叛都丢在身后，我们可以倔强地微笑，难过地哭泣，可是依然把脚步继续铿锵。

16. 考试得了100分，我抑制不住内心的喜悦，像小鸟一样飞进了家门。

18. 心总是在最痛时，复苏；爱总是在最深时，落下帷幕。

19. 当裁判老师宣布冠军是我们班的时候，大家欣喜若狂，有的叫，有的跳，有的拥抱，有的抛帽子，有的丢衣服，有的拍手，欢呼声不绝于耳。

20. 听到这个令人振奋的消息，我一下子蹦了起来，高兴地只会张着大嘴“哇哇”的叫着。

21. 可喜的一天终于来了，我的作文发表了，当我把报纸拿在手里时，我是多么激动，我从来没有这样激动过，我激动的不知用什么语言来表达我内心的激动，只是“噢噢”的喊着，眼里含着的泪花不由的掉了下来，也许，这就是表达吧！

22. 社会的进步和发展推动了素质教育的进程。特别是随着独生子女群体数量的增大，家庭问题的复杂化，现代观念更新的加快，素质教育，特别是心理健康教育已成为学校教育的一个新课题，是帮助学生正确处理学习，生活，择业和人际关系，培养健全人格的手段和有效途径。

23. 我欣喜若狂，心里乐开了花。

24. 他不觉得悲，但心中又不知是什么滋味，然而他忽而明白了：他现在心里早就麻木了！他嚼着口中的菜，却觉得那菜似是泥做的，但要真是泥做的，也应该有些泥滋味吧。



25. 蓦地，一朵小小的花苞，在风的撕扯中，怀着无尽眷恋依依不舍地离开了枝头。

26. 据调查，在我国中学生中，约2/3左右都存在着不同程度的心理行为问题，如厌学、逃学、偷窃、说谎、作弊、自私、任性、耐挫力差、攻击、退缩、焦虑和抑郁等等种种外显的和内隐的心理行为问题。这些心理行为问题不但严重地影响着中学生自身的健康发展，而且也给正常的教育教学工作带来巨大的困扰。

27. 我胆怯地低着头，不敢看爸爸那张阴云密布的脸。

28. 看到小牛犊醒过来了，他心里那个高兴劲就甭提了，全身每一根汗毛都活泼得跳了起来。

29. 两根约10米长的绳子(30英尺)。

30. 教师的话很朴素，短短几句，却像十斤重石般压在我的心里，原来这么多年教师一向在辛苦的“管”着我们，有严肃，也有辛酸，“管”的多么不易，“管”的多么辛苦，原来，是我误会她了，误会了这样一位好教师，泪水在我眼里打转，但我强忍着没让她流下来。在欢笑中，度过了一个欢乐的午时。

31. 刚才，好像高敏如在跟她讲什么，一脸得意洋洋的样子，这种人，呸！

32. 人员到场(及时通知各班长作好这方面工作)

33. 亲爱的自己，好好爱自己，没人会心疼你。如果不开心了就找个角落或者在被子里哭一下，你不需要别人同情可怜。亲爱的自己，学会控制自己的情绪，谁都不欠你，所以不要随便跟人发脾气耍性子。亲爱的自己，全世界只有一个你，就算没有人懂得欣赏，你也要好好爱自己！

34. 我的眼泪留了下来，灌溉了下面柔软的小草，不知道来年，会不会开出一地的记忆和忧愁。

35. 我的心绷得紧紧的。这怎么忍受得了呢？我担心这个年轻的战士会突然跳起来，或者突然叫起来。我不敢朝他那儿看，不忍眼巴巴地看着我的占有被活活地烧死。（）但是我忍不住不看。我盼望出现什么奇迹——火突然间熄灭。我的心像刀绞一般，泪水模糊了我的眼睛。

36. 可喜的一天终于来了，我的作文发表了，当我把报纸拿在手里时，我是多么激动；我从来没有这样激动过，我激动的不知用什么语言来表达我内心的激动，只是“噢噢”的喊着，眼里含着的泪花不由的掉了下来，也许，这就是表达吧！

## 党章党规在我心篇七

三国演义中有很多著名的故事，其中桃园结义是我最喜欢的。东汉末年人民生活非常困苦，刘备、张飞、关羽有意拯救百姓，他们三人有着同一个理想，为了能够实现他们心中的梦想，就在桃园里结义为异姓兄弟，从此开始了他们实现宏伟目标的壮阔人生。

看到这个故事让我想到了现在的冠状病毒疫情。疫情期间，医护人员、警察、政府工作者、志愿者等众志成城共克时艰。大家在国家的号召下为同一个目标“抗击疫情”，不分昼夜坚守在自己的岗位上，不也像桃园三结义一样吗？为了实现一个共同目标，团结一心，共同努力。

疫情爆发后，84岁高龄的终南山院士临危受命奔赴武汉。医护人员守护在抗疫一线，交警武警坚守在城市的重要路口。

大家为抗击疫情，众志成城，在各个岗位上都有着英雄般的人物。我们南阳宛城区汉冶街道党政办主任金虎从大年三十开始直至去世，连一天也没有休息过。2月3日上午他带队对

辖区13个居民小区和113个楼院的疫情防控值班点的人员到岗情况进行检查，同时把各个卡点值班室所需的消毒液、酒精等物品送到卡点和值班室。下午开完防疫会议又对30多个楼院进行巡查，晚上11点多又到街道办又在巷道卡点值守，4日凌晨两点在办公室因劳累过度去世，高强度的工作让他倒在了自己的岗位上。

这些人不也像桃园结义中的英雄吗？心中有大爱，为大家舍小家，为了心中的信念挺身而出坚守自己的岗位，直至献出自己宝贵的生命。他们的精神值得我们歌颂，需要我们传承，他们是这个时代的英雄，也是我们心中的英雄。