

2023年民族风情演讲稿 安全演讲稿交通 安全演讲稿演讲稿(大全10篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

民族风情演讲稿篇一

随着经济的日益发展，平湖已变得越来越美丽，马路上车辆川流不息的景象随处可见。然而由于有些人交通安全意识的淡薄，在车水马龙的马路上演了一幕幕不可挽回的悲剧。当你看到一个个鲜活的生命消失于车轮之下，当你发现一阵阵欢声笑语湮没在尖锐的汽笛声中，当你面对那些触目惊心的场景时，能不感到痛心疾首吗？道路交通安全事故依然是各种事故领域的“头号杀手”。而导致悲剧发生的一个重要原因，就是我们欠缺安全防卫知识，自我保护能力差，因此对少年儿童进行安全教育的形势相当紧迫。有专家指出，通过安全教育，提高我们小学生的自我保护能力，80%的意外伤害事故是可以避免的。为加强对中小学生的安全教育，1996年2月，国家教委、公安部等六部委联合发出通知，把每年3月最后一周的星期一一定为全国中小学生安全教育日，建立全国中小学生安全教育制度，敦促安全教育工作的开展。

红灯短暂而生命长久，为了更好地宣传交通安全法规，增强学生交通安全意识，教育部将今年3月28日中小学生安全教育日主题定为“增强交通安全意识，提高自我保护能力”。为了更好地宣传交通安全知识，更好地珍视我们生命，在此，学校向全体师生发出倡议：1、我们要认真学习交通安全的法律法规，遵守交通规则，加强安全意识，树立交通安全文明公德；2、当我们徒步行走于人来车往的马路时，请时刻保持清醒的头脑，不在马路上嬉戏打闹；3、当我们时

马路时，多一份谦让与耐心，不闯红灯，走人行横道，绝不能为贪一时之快，横穿马路；4、严禁12周岁以下的学生骑自行车。放学回家一定要排好路队。

记得有一个故事。几个学者与一个老者同船共渡。学者们问老者是否懂得什么是哲学，老者连连摇头。学者们纷纷叹息：那你已经失去了一半的生命。这时一个巨浪打来，小船被掀翻了，老者问：“你们会不会游泳啊？”学者们异口同声地说不会。老者叹口气说：“那你们就失去了全部的生命。”

虽然这只是一个故事，但其中蕴含的哲理却耐人寻味。灾难的发生对每个人来说，不分贫富贵贱，不论性别年龄。孩子、学子、工人、知识分子，人民公仆……无论咿呀学语，还是学富五车，无论幼小纤弱，还是身强力壮，如果缺少应有的警惕，不懂起码的安全常识，那么，危险一旦降临，本可能逃离的厄运，却都会在意料之外、客观之中发生了。

遵章守纪，就是尊重生命，尊重自我。当我们能做到这一切的时候，我们的社会便向文明的彼岸又靠近了一步。重视交通安全，是我们每个人的义务，更是我们每个人的责任。让我们携起手来呵护这文明之花，让我们远离伤痛，珍爱彼此的生命吧。

今天是第十个全国中小学生安全教育日，我们希望这个日子能够再次唤醒同学们对交通安全的重视。大地苏醒，春风又绿。我们要把平安的种子撒播进自己的心田。当它发芽开花、长成参天大树，我们必将收获更多的祥和、幸福和安宁。

民族风情演讲稿篇二

刚结束了大一的生活，突然接到高中母校的返校通知，说是可以回去再读一年高三。迟疑，我已历经过两次高考，还要再来一次么？可高三，那是我最美的经历，那里有我奋斗的青春，以及和我一起奋斗的你。于是我还是选择重回一次高三。

回到高三，开学。仍旧是你，占据了我学习之外的其余时间。这一次，你没有急着让我跟你一起复习功课，而是温柔地牵

起我的手，走过曾经我们走过的街。在那个街角，卖围巾帽子的小摊，你对那个阿婆说，要那顶蓝白相间的针织帽。感动在一瞬间，你，还记得我喜欢的浅蓝色。这一路，你雀跃地说着种种，而内心和现实交织的复杂感受却让我缄默。你说，以后放学我等你一起去吃饭，以后我们上同一所大学。还有说了些其他的什么，我模糊了。走着走着，下起了雨，一声惊雷，你一如既往，伸手将我拥入怀中。这一次，怀抱却不似从前那般温暖舒适，反倒将我紧箍得快要窒息，想要挣脱。又一声惊雷，将我拉回现实。

猛地睁开眼，环顾四周，依旧是大学的图书馆，而我只是不小心趴在桌上睡了半小时而已。已经是大二的末尾了，高中母校的返校通知也只是梦境而已。没有熟悉的街角，没有蓝白相间的针织帽，没有下雨，没有你。可梦中的片段，却是真实发生过的，仿佛还在昨天。但那年信誓旦旦的我们，终究没能在同一所大学里继续我们的爱恋。你在你的大学里牵着另一个女生的手，我在我的高四里为自己而战。到如今，我的大学生涯也已过一半，我始终是自己一个人，不是除了你之外没人再爱，而是不敢再提爱情。也许，我还不懂什么才是爱，不想或是不敢轻易再去触碰。

曾经以为，没了你我过不下去。我以为我会痛不欲生然后腐烂死去，我以为，我真的会死去。可事实告诉我，没有谁离开了谁就不能过活，即使一开始爱得多么炽烈，分开时多么痛不欲生。也许有人会笑着说那时太过年轻的我们，不懂爱，不会爱。但那又如何呢？有谁可以准确去描述什么是爱呢？没有标准答案，但毫无疑问，每一份感情都需要被尊重，那是两颗柔软内心碰撞出的情愫，即便没有美丽的未来。

如今，各自过着自己的生活，虽然偶尔还会想起曾经的种种，却是云淡风轻。无论是曾经美好的画面，还是梦境中虚幻的假象，都已成为记忆中不可逆转的过去。阳光透过图书馆的窗，落在泛黄的书页上，好像时光并没有残酷地带走什么。但时光的脚步的确是分分秒秒没有停歇的，或快或慢，却从

未倒流。过去的，终究是回不去的。

民族风情演讲稿篇三

为了庆祝伟大祖国xx周年华诞，培养同学们的乐观心态，以及增强同学们的友谊，从而促进校园和谐。人文学院学生会心理部联合秘书部将举办具有民族特色的竹竿舞比赛活动。在这里，同学们可尽情挥洒激情，用热情去燃烧青春；在这里，同学们可以传递快乐，温暖你我陌生的心灵。人文学院学生会将为同学们搭建青春的舞台，让青春的活力得以绽放。我们诚挚地邀请同学们踊跃的参加，让我们用快乐和激情，去跳跃五彩缤纷的青春的之章。

人文学院学生会心理部民族风情之竹竿舞。

体验民族风情，绽放民族花朵；挥洒青春热血，跳出青春活力。

培养同学们的爱国主义情操以及乐观的向上的生活态度，增强各个民族同学之间的交流，从而加深各民族同学的情感，促进和谐校园的形成。同时也为增强大学生健康的体魄，提高团队的凝聚力和向心力，为建立全面人才提供保障。

xx年xx月xx日——xx日。

xx工业大学未央校区全体学生。

人文学院学生会心理部联合秘书部。

3□xx年xx月xx日，由宣传部制作有关本次活动的宣传板和海报；

5□xx年xx月xx日，人文学院学生会心理部召开本部会议，商

议本次活动的相关细节和突发状况的应急措施。

7□xx年xx月xx日，由实践部申请活动的.场地。制作本次心理活动中所悬挂的横幅，并将本次活动中所需关于此次民族活动的比赛规则的书面材料打印200份。

8□xx年六月xx日，安排心理部成员外出购买活动所需要小礼品，用品。由实践部租借活动中所需的大型道具和音响设备，民族服装。

1□xx年xx月xx日，由心理部，秘书部及体育部的同学相互配合在食堂门口布置好现场，用横幅尽量将人员集中到比赛场地。主要有两个场地，一个是比赛场地，一个是写参赛感言的地方，这两个地方应该有先后顺序。

2、活动的相关人员按时到场，实行签到制，避免代签现象。应该到的人员包括敲竹竿的同学，领舞的人员，发礼品的同学，音响控制人员，现场司仪。（提前让领舞的同学穿上民族服装。）

3、一到学生流动的高峰期，就开始放音乐，为了防止现场混乱，我们会让领舞的同学先示范，同时现场传授舞步。（一开始只是教授简单的跳步，随后进行学习稍难的舞步。）

主持人煽动观众参与，提高活动气氛。给表现好的同学以及积极参与的同学颁发小礼品。（如果没有人参加就找内部人员来参加，以调动大家的积极性。或者进行行为艺术的宣传来吸引大家的眼球）

4、活动项目规则：每组有六名同学，可以是舍友的，可以是老乡，可以是朋友，也可以是同学。跟着音乐一起和着节拍跳。

当有一名同学跳错就立马下场，就换另外一名同学。当有人

跳过五次，就会获得小礼品。当有人跳过六次时，就会获得优秀奖，如果他继续参加比赛的话，就有可能获得前三名的大奖。谁跳的时间长，谁就有可能获得大奖。

5、参加活动的每一名同学最好写一张自己的参赛感言，我们现场会将它们张贴于宣传板上。

1、展出成果宣传海报；

2、张贴活动照片；

3、撰写通讯稿，通过广播台将活动的情况与成果展示给全校师生；

5、分析得失，总结活动经验，扬长避短，为下次开展活动做准备。

（1）奖品费用：

第一名xx元）；

第二名xx元）；

第三名xx元）

（2）小礼品费用xx元。

（3）横幅xx元。

（4）服装租借费xx元；

总计：258元。

希望本次活动在老师和同学们的大力支持下，能够顺

利进行。一方面，对于西安工业大学这个集体而言，同学们可以借助此次活动加深个民族间的相互了解和情感交流；另一方面，对于同学们自身而言，大家能愉悦自己，团结他人，完善自我，增强信心，感受民族风情，放飞快乐，并为同学们青春校园生活添上精彩的一笔。

如果此次活动影响好的话，我们将会每年继续搞同样的活动，内容也将会扩展到各个民族的传统文化活动。比如泼水节，唱山歌。使此次活动发展为西安工大人文学院学生会的一个特色活动。

当然我们也诚挚的希望本次活动能引导同学们树立积极健康的生活态度，让大家微笑度过大学生活的每一天。人文学院学生会将以此次活动作为今后工作的一个努力方向，风雨同舟，温馨相傍，竭诚为广大师生服务。

民族风情演讲稿篇四

大家下午好！

首先，我非常地感谢校组织给了我一个锻炼自己的机会，我也未能参加这次演讲比赛感到无比地自豪。今天，我所要演讲的题目是“我的大学”。

起先，我想谈谈自我来到大学之后的感触与想法。

刚进入大学我们都参加了军训，那对于我来说是第一次带着苦涩与汗水的美好留恋，军训，让我明白了什么事团结与不懈，它在我的大学生活中平添了几分自信与勇气。伴随着社团的招新与一项项层出不穷的比赛，使原本就对大学充满无限崇高理想和五笔美好憧憬的我，对大学也就有了更进一步的定义。

斗转星移，岁月如梭，回首间，恍如昨日的一幕却已相隔半年之久，时光总在人们不经意间悄悄溜走。如今，站在这里，我更加地知道我的大学拉开帷幕已经很久了。

大学，梦想萌芽的地方，它可以是学习的殿堂，也可以是放纵的温床，关键是看自己如何珍惜这个积累和锻炼的机会。大学，我要用我的热情去营造，他是竞争的舞台，是明天起跳的踏板。我的大学，我将用绚烂的红色激情去面对一切的挑战，用理性来灌溉我的梦想。

首先，规划好自己的人生。

大学生活的本质也是见人见智的，但有些内容却是公认的，那就是掌握好专业知识，做好职业规划。大学——人生的黄金时代，纵然有迷惘的时候，纵然有失落的时候，但积极向上乃是生活的主旋律。合理规划好人生最美好的时光，把握自己，创造辉煌。大学里，应该有两件事是主导我们大学生涯。一个就是学习，另一个就是社会工作，或者称是课余生活。大一的选择可能就决定了整个大学生活的轨迹，不管是充实地度过大学生活好事为了走好人生的每一步，一个明确的计划正确的规划尤为重要。前路总是充满着机遇与变数，若是能够及早的做好充分的思想准备，应付起来应该会更加从容淡定。大学，时值风华正茂，可谓寸阴寸金，浪费不得。凡是预则立不预则废，提前为自己的未来勾画蓝图，有意识有重点的培养自己，终会踏实成稳。

民族风情演讲稿篇五

同学们：你们好！今天，我走上演讲台的惟一目的就是竞选“班级元首”——班长。我坚信，凭着我新锐不俗的“官念”，凭着我新锐不俗的“官念”，凭着我的勇气和才干，凭着我与大家同舟共济的深厚友情，这次竞选演讲给我带来的必定是下次的就职演说。我从没有担任过班干部，缺少经

互促的对子；9，建立班级“代理小组”，做好力所能及的代理工作，为有困难的同学代购物件，代寄邮件，代传讯息等等；10，设一个班长意见箱，定时开箱，加速信息反馈，有问必答。我会是一个最民主的班长，常规性工作要由班委会集体讨论决定，而不是由我一个人说了算。重大决策必须经过“全民”表决。如果同学们对我不信任，随时可以提出“不信任案”，对我进行弹劾。你们放心，弹劾我不会像弹劾克林顿那样麻烦，我更不会死赖不走。我决不信奉“无过就是功”的信条，恰恰相反，我认为一个班长“无功就是过”。假如有谁指出我不好不坏，那就说明我已经够“坏”的了，我会立即引咎辞职。同学们，请信任我，投我一票，给我一次锻炼的机会吧！我会经得住考验的，相信在我们的共同努力下，充分发挥每个人的聪明才智，我们的班务工作一定能搞得十分出色，我们的班级一定能跻身全市先进班级的先列，步入新的辉煌！谢谢大家！！

民族风情演讲稿篇六

——争做环保小福娃

鸟巢寄托着大家的希望，我相信小鸟儿会喜欢的。

唯有了解，我们才会关心；

唯有关心，我们才会行动；

唯有行动，生命才会有希望。

我很自豪，因为我生活在中国的首都——某。某申办下了2008年的奥运会，每一个中国人都激动不已。到2008年，世界各地的运动员都要来到中国某，某会是什么样子呢？让我来描绘一下吧：某的环境将会有很大的改善，道路两旁种满了绿树，隔离带上开满了鲜花，鸟儿飞翔在蓝蓝的天空上，鱼儿

畅游在清清的河水中。景色将会美不胜收。

绿色奥运是我们承办的奥运会的主题之一。如今，环境问题已经愈发严峻，保护环境刻不容缓。我们每一个人都应为此贡献出自己的一份力量。

我是文汇中学“根与芽”小组的一名成员。“根与芽”是珍妮·古道尔研究会面向全球青年关于环境与人道主义教育的项目。为了迎接奥运，我们“根与芽”小组组织了很多有关保护环境的活动。就在4月份，我们参加了一个“循环巨龙：耗材回收”的活动。这个活动是由地球村、根与芽、自然之友和惠普公司联手打造的。耗材回收计划是为了减少堆填和掩埋垃圾对环境带来的影响，为用户提供简单并环保的方法回收用过的打印机墨盒及墨粉盒。

这个活动在同学中的反响很大，因为它与我们息息相关。全校同学都积极参与，大家了解到：耗材如果被弃置在环境中或掩埋，它很难降解，有的还会对环境造成污染。事实上其中的许多成分都可以再回收利用，如：塑料、调色剂、泡沫塑料、海绵、碳粉以及各种金属等等，这些原料加工以后又可以制成新的产品，如e-木、再循环的塑料、公园长凳子、文具等等。通过耗材回收，可以减少被堆填或掩埋的耗材，从而减少对环境的污染。短暂的一个月内，我和同学们就收集了100多个墨盒。没有使用耗材的同学也都在积极做着宣传工作。可见保护环境的理念已经深入到同学们的心中，每个人都在为保护环境，举办一届绿色奥运尽着自己的一份力量。

期盼2008—迎奥运演讲稿

全中国人民都在期盼2008，全世界的目光都在注视着2008；因为二〇〇八年，第二十九届夏季奥运会将在中国首都某举行，这是十三亿华夏儿女，遍布全球的所有所有炎黄子孙共同的心愿，为了这一天的到来，中国人民经历了太久的等待，作出了太多的努力，积聚了太深的奥运情感。

民族风情演讲稿篇七

我将迪斯尼动画版本的《荒山之夜》作为课间欣赏曲目，既调动了学生的学习积极性，又对新课学习起到铺垫作用。考虑到穆索尔斯基的创作以歌剧和歌曲为主，我在教材曲目之外，增添了他的一首极具代表性的歌曲《跳蚤之歌》。这个歌曲集中体现了穆索尔斯基的创作风格，具有很强的讽刺意味，音乐欢快、诙谐，学生比较容易理解，在教学过程中，达到了良好的教学效果。保留课本曲目——格林卡的《卡玛林斯卡亚幻想曲》，因为这首乐曲是格林卡最著名的一首管弦乐曲，是俄罗斯第一部真正的民族交响作品，具有很强的代表性。

这样的调整，不仅引导学生了解了俄罗斯民族乐派及俄罗斯民族乐派的风格特征，而且丰富了作品的体裁，由易入难，达到了良好的教学效果。

2. 合理安排教学结构，成功课堂教学之关键

设计好了课的教学目标、教学内容和教学重难点后，我认真思考如何合理安排这节课的结构，我认为合理的教学结构是成功课堂教学的关键。

教学环节 教学内容 教学时间 小计

新课导入 图片欣赏 1分钟 3分钟

简介俄罗斯音乐及民族乐派, 引出课题

2分钟

新课讲授

简介“强力集团”、欣赏歌曲《跳蚤之歌》

10分钟

32分钟

了解格林卡、欣赏乐曲《卡玛林斯卡亚幻想曲》

22分钟

归纳俄罗斯民族乐派的风格特征

5分钟

5分钟

从表中清晰看出，整节课的结构清晰，重点突出。以此为基础，再来设计课的各个环节就显得更加科学、有效。

3. 准确选择教学方法，成功课堂教学之保障

音乐课堂的教学方法种类很多，在上《俄罗斯民族风情》这节课时，我根据教学内容及学生特点，灵活选择了多种、有效的教学方法。

因为是借班上课，为了拉近和学生的距离，在新课导入时，我以一组精美的俄罗斯民间风情图片，作为送给学生的见面礼。精美的图片，加上悠扬、经典的旋律，学生被带入到俄罗斯民间风情中，很好地引出了新课课题。在欣赏《卡玛林斯卡亚幻想曲》时，我用对比聆听和填表格的方法，引导学生感受乐曲两个主题不同的节拍、速度及音乐情绪，并分别用学唱主题一旋律和伴着主题二的旋律音乐模仿俄罗斯舞蹈动作的方法，引导学习感受、理解这两个主题。学生通过亲身实践，认识到“俄罗斯民族乐派的作品以人民生活为题材，运用民族民间音乐为素材”的风格特征。在归纳俄罗斯民族乐派的风格特征时，我采用了讨论探究法，让学生分组讨论，

自主探究俄罗斯民族乐派的风格特征。

这些教学方法在课堂教学中发挥了良好的作用，使教学难点的突破更轻松，师生间的互动更自然，学生的体验、感受活动更积极。

4. 恰当增添教学资料，成功课堂教学之精彩

精彩、生动的教学资料为我的课堂教学增添了不少色彩。然而，教学资料要巧用，并不是越多越好。在这节课中，有些视频资料的设计，我把握得不是很好。

民族风情演讲稿篇八

湘西土家族苗族自治州位于湖南省西北部，与湖北省、贵州省、重庆市接壤，面积15486平方公里，境内居住着土家族、苗族、回族、瑶族、侗族、白族等少数民族，人口264.58万人，其中土家族105万人，苗族86万人，少数民族占总人口的72.9%。辖吉首市和龙山、永顺、保靖、花垣、古丈、凤凰、泸溪七县。

苗族

苗族是一个十分好客的民族。有稀客、贵客来到苗寨，往往是主人家请客喝酒吃饭以后，主人家的兄弟、房族、友邻甚至全寨的人家都会接着来请，真可谓“一家客人全寨亲”。苗家请客大都有鸡、鸭、鱼、肉和木耳、香菇、豆腐、豆芽，以及富有民族特色的腌鱼、盐酸菜、香肠、血豆腐等菜肴。不仅要敬酒劝酒，还要唱古歌、飞歌助兴。

住房大多为木结构建筑，有平房和楼房两种，也有长方形的茅草房。多以大米为主食，玉米、小麦、红薯为辅；一些地方以玉米、荞麦和土豆为主食。饮酒的嗜好十分普遍。各地妇女服饰差异较大，多数地区妇女穿大领对襟短衣和长短不一

的百褶裙，有的长及脚面，有的短至膝盖。部分地区妇女穿大襟右衽上衣，下着宽脚裤。有的上衣无领，衣袖和裤脚缘有宽大花边，头缠布头巾，戴耳环、项圈、手镯等饰物。苗族妇女的头饰式样繁多，挽髻于头顶，配上各种式样的包头帕，有的包成尖顶、圆顶，有的把头发绕在支架上，高竖于头顶上。她们的盛装以黔东南的独具特色，把银饰钉在衣服上成“银衣”，头上戴着形如牛角的银质头饰，高达尺余。男子服装差别不大，多着大襟或对襟短衣，下穿长裤。部分地区男子穿麻布短衣或长衫，披编有几何图形的披肩或羊毛毡。

婚俗：婚前青年男女自由恋爱，多数以本人意愿与征求父母意见相结合。

丧葬：行土葬，葬礼较简朴，但均以芦笙奏哀乐。主要节日有苗年、春节、四月八、吃新节、龙船节、清明节。

礼节：宴会上，鸡头一定要敬给客人中的长者，鸡腿赐于年纪虽不大但不常来的远客。吃鱼时，主人往往将整条鱼敬给客人。有些地方还敬“牛角酒”、“梳子肉”，客人如一一接受，主人最高兴。如有人酒量小，不喜肥肉，可说明情况，主人不勉强，但不吃饱喝足，则被视为看不起主人。

禁忌：“四月八”这天，各家不得役牛；参加送亲的人们一路上要小心行走，千万别把腿脚扭伤，否则会被认为不吉利；人死入葬后一个月内，家里人不能婚嫁，也不能唱歌或吹芦笙；有的地方过年节不许杀狗，更不许吃狗肉；禁止在寨子周围挖土，禁止砍伐寨子附近的古树；同辈男女都以兄弟姐妹相称，最忌“姐夫”、“妹夫”之称。

民族风情演讲稿篇九

【火把节】火把节的高潮在第三天的晚上。夜幕刚刚降临，

家家户户点起了最高最大的火把。从远处望去，燃起的火把映红了村寨，映红了夜空，宛如燃烧的海洋，蜿蜒闪动的光环。

【泼水节】泼水节一般在风光旖旎的澜沧江畔举行。当晨曦映红“黎明之城”的时候，各族群众便穿着盛装，从四面八方汇聚到这里。只听一声号令，那一艘艘龙舟就像箭一般直冲对岸。此时，千万只金竹一起吹奏，锣、象脚鼓一齐敲响，澜沧江两岸顿时变成欢乐的海洋。

【三月三】壮族人爱唱歌，壮乡素有“歌海”之称，被誉为“歌仙”的刘三姐，就是壮族民间歌手的典型代表。每逢农闲、节假日或婚丧嫁娶，壮族各地区都要举行对歌活动，壮族人称之为“歌圩”。尤其是每年的三月初三，方圆数百里的男女青年都身穿节日盛装，云集一方，对唱山歌，少则几百人，多则上万人，使美丽的壮乡成为歌的海洋。

【维吾尔族】维吾尔族生活在吐鲁番地区，他们的风俗习惯可是别具一格。头上戴着秀丽精致的花帽，有孙子的老年妇女，还在花帽下戴着一条白纱，一直披到腰上。妇女不论老少，一年四季都穿着各式各样的花裙子，上身罩一件嵌着花边的小裕祥，穿裙子还穿着长裤，冬天穿着毡靴子。男的头戴毡帽，女的围着三角形的毡围巾。

【瑶族风情】长鼓舞是瑶族传统舞蹈，形式有双人舞、四人舞和集体舞等。跳舞的人腿扎绑带，身着短装，肩挎长鼓，双手击拍，时而漫步轻舞，时而跳跃急转，鼓声伴随舞姿，时徐时疾，使人眼花缭乱，心神振奋。