

# 2023年生活需要磨难演讲稿 生活需要宽容演讲稿(精选9篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

## 生活需要磨难演讲稿篇一

大家好！

“是啊！的确如此！同学们，宽容别人是一种美德，可以让‘敌人’成为朋友，让朋友更加亲密。互相宽容，非但不会有损一个人在人们心目中的形象，反而会让他显得更加高大，更加伟岸，更令人敬佩。气度有多大，心胸就有多大；目光有多远，就能走多远。

谢谢大家！

## 生活需要磨难演讲稿篇二

大家好！

微笑，是人脸上最美的表情；微笑，是一座隐形的桥梁；微笑，是幸福生活的象征——生活需要微笑。

微笑是幸福的象征，是友好的表情，是宽容的体现。有时，微笑可以化解仇恨；有时，微笑可以给人一天带来好心情；有时，微笑可以让我们学会宽容别人。

微笑，给人以动力。人生道路上，难免有困难，有挫折，不妨微笑面对。我们应用积极的态度对待困难，管它一切如何。

微笑去面对失败，在失败中总结经验教训，你会变得坚强；微笑去面对痛苦，一切会烟消云散，烦恼将不再纠缠。

科学家霍金小时候学习并不很好，作业也不工整，老师、同学们都说他“无可救药”了，把他当成了嘲弄的对象。但小霍金并不在意这些，他没有放弃，始终保持微笑，积极、刻苦地学习物理学。终在20多年后，那个“无可救药”的小少年成了物理界一位大师级人物——霍金。

生活并非是一潭碧波荡漾的西湖水。有时，生活的水面会轻风抚过，水波不兴；有时，生活的水便会狂风袭卷、巨浪冲天。而相对渺小的我们努力在生活的浪尖上行驶，就必须保持一颗微笑的心，才能面对扑面而来的巨浪。

巴尔扎克说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是垫脚石，对能干的人是财富，对于弱者是万丈深渊。”我们要微笑面对挫折，迎接失败。

微笑面对挫折，只有时时刻刻微笑才能撑起你的信心，扬起自信的风帆，一直拼搏下去，努力战胜困难！

微笑是风筝，在天空自由翱翔；

微笑是清泉，给夏日播洒清凉；

微笑是阳光，给我们传递温暖。

### **生活需要磨难演讲稿篇三**

大家好！一个人的生命总是扑朔迷离，有时候悲伤，有时候快乐，这一切都需要我们自己去寻找。而生活中的微笑却像一个方向盘，它需要你自己去操纵。

由于整日生活于世俗，我总感觉到自己就像身边的叽叽喳喳

的小麻雀一样，看不远也飞不高。面对着充满挑战的生活，我却忘记了嘴角上扬起的弧度。

微笑！你仿佛是初绽的花蕾，是冲破困境的动力，是生活中的特有的色彩！在悲哀与绝望交织的时候，在生活面临前所未有的困境的时候，就让微笑化作明媚的阳光，驱散生活中的阴霾吧！

或许生活的瞬息万变让我们无法捉摸，但是只要我们在困境中不气馁，用微笑去相待，相信生命一定会焕发出光彩。因为我们永远离不开微笑，生活同样也是如此。所以我相信，生活的绚丽多彩，一定源于微笑的存在！

朋友，嘴角扬起的感受，真好！

## 生活需要磨难演讲稿篇四

人们可以承担责任，我将能够承受；人们不能承担责任，我可以忍受。所以，你可以调理自己，寻求更高的知识和更高的境界。在生活中，我们会遇到这个或那个东西，有些事情是错的，我们必须承担后果。下面小编为你整理小学生演讲稿，希望能帮到你。

亲爱的教师，亲爱的学生，

大家好！

今天，我讲话的主题是生活需要负责任

林肯总统曾经说过：每个人都应该有这样的信心：人们可以承担责任，我将能够承受；人们不能承担责任，我可以忍受。所以，你可以调理自己，寻求更高的知识和更高的境界。在生活中，我们会遇到这个或那个东西，有些事情是错的，我

们必须承担后果。对责任的理解通常可以分为两个含义。首先指的是应该做的点，如职责，责任，工作职责等。二是不做自己的工作，而应该承担不良后果或强制义务。

-车慢慢停在路边，用生命的最后努力拉下制动器；

-打开门，让乘客安全下车；

-发动机熄火，确保汽车和乘客，行人的安全。

他完成了这三件事，静静地躺在方向盘上，停止呼吸。司机叫黄志全，大连人民记住他的名字。

在教室里，有责任保持纸张在地面上，保持公共环境，保护公众的执行是责任；在路上，遵守交通规则，在家庭，尊重年轻人，尊重他们的父母是责任；在社会上，不做非法事情，不伤害社会和人民的事情是责任。责任无处不在，生活无处不在。

现在，我们应该承担责任，是刻苦学习。

孔子有一句话：苗条，戚家，统治国家，世界。意味着我们必须先培养良好的道德情操，学习丰富的知识，然后用它们来管理家庭，统治国家，使世界和平。我认为这句话对今天有其指导意义。我们的年轻学生处于长期身体知识的阶段，处于孔子自我修养的阶段。因此，我们现在的责任是培养良好的思想道德，学习所有的作业，用科学武装我们的思想不要达到教师和家长的期望，不要逃避建设社会的责任。

你可能认为有足够的时间浪费。但是大二学年即将到来，我深深体会到大二学年是一个分水岭，如果不是困难，会被别人留下，需要付出比别人更多的追赶优秀人才的速度。从现在开始，努力工作，肩负父母和社会的责任，给一个好人。大二学生，不到两个月，我们将成为学校的年级。我们不再

无知，身体的责任更重，准备做高中生了吗？是否有目标和努力的方向？我们应该从现在开始，第三年的老年学校的学生，大学考试是在风暴中航行，一个大的挑战，不要犹豫，不要犹豫，抓住最后一次，握住方向舵，坚定航行它。不要忘记父母的眼睛期待，不要忘记朋友鼓励的话，不要忘记老师的诚恳的期望。

每次经过卖小宠物贩的摊子前，我总会兴奋好一阵子，因为那些小猫小狗实在太可爱了，就像一只只活泼动人的小精灵。我真的好喜欢它们啊。多想也能买一只回家！可是，我却没有买，因为我深深的明白，与其让它回家过天堂般的生活，还不如让它活得自由潇洒。

那次，哥哥从他朋友的手中抱回来一只小狗，那只小狗，头圆溜溜的，它的眼睛大而炯炯有神；还有它的毛啊，白白的，绒绒的，超似一团羽毛，哥把它抱回来的时候，这只小狗，不知道每天都吃些什么，长得胖乎乎的。远看啊，就像一个发霉了的肉丸子。

我把小狗从哥家抱回来，不管小狗吃或没吃，饱或没饱，就往它跟前扔一个很像它的肉丸子，小狗毕竟小，见了吃的和小孩子一样，不管吃或没吃，饱或没饱，就津津有味的品尝起来。我经常把它抱在怀里，那时那刻，好像全世界都落在了我手里，我的心激动的怦怦直跳，我相信，在那一瞬间，我和小狗是多么的幸福。

一个月后的一天，我正百般无聊地在家中闲走，突然，好像发现外星生物那样惊叹，原来我心里觉得空虚是因为小狗不在我身边好几天了，我从沙发下看见了小狗，小狗已不是刚来那样精神焕发，而是死气沉沉，我才想起来，小狗已经好几天没有吃东西了，我赶忙给小狗找东西吃，可是一切都晚了，一切的一切——都晚了。小狗已不在了。我明白了，待到失去时，才懂得珍惜。自从那次以后，我很长时间再没有养小动物。因为我有了一次失败的经历，他已经证明了我是

一个失职的人。

再来看看今天的人们吧！他们中有许多人是不是都犯过我这样的错误呢？在购买或得到动物之前，有没有想过怎样才能让它们活得快乐，过得幸福。可是，没过多久，它们就不得不面对人们冷漠的面孔。甚至还会流落街头，最终含着悲愤孤独的离开世界。人总是这样，简单地认为自己可以爱另一个似乎很卑微的生命，孰不知爱不单单是表面上短暂的喜欢，更是一种责任，一种照顾终身的责任。

妈妈中等身材，微微有一些发胖，白皙的脸庞上有一双炯炯有神的大眼睛，一头乌黑亮丽的长发，现在染成棕栗色，还卷了起来，真不知道妈妈为什么把好好的头发弄成这样？！

我的妈妈是个送奶工，每天走街串巷，爬高楼，把牛奶一份一份地送进订奶客户的家里，没有节假日，没有礼拜天，一年三百六十五日，只有春节才能休息三四天。不管刮风下雨，妈妈从来没耽误过订奶户喝上新鲜的牛奶。

邻居阿姨说我的妈妈太傻了，不就一袋牛奶吗？能挣几个钱。白给她一百元钱，下这么大的雨，她都不去拿。可妈妈对我说：“这不仅仅是一袋奶挣多少钱的问题，100元钱妈妈不会在乎，妈妈在乎的是这份责任，这份信誉。

我觉得妈妈是个负责任的好妈妈。我永远爱她！

## 生活需要磨难演讲稿篇五

大家好！

有人说，宽容是一种修养，一种处变不惊的气度，一种坦荡，一种豁达。宽容是人类的美德。荷兰的斯宾诺沙说过：人心不是靠武力征服而是靠爱和宽容大度征服的。宽容一如阳光，

亲切，明亮。温暖的宽容也确实让人难忘。二战结束后不久，在一次酒会上，一个女政敌高举酒杯走向邱吉尔，并指了指邱吉尔的酒杯，说：“我恨你，如果我是您的夫人，我一定会在您的酒杯里投毒！”显然，这是一句满怀仇恨的挑衅，但邱吉尔笑了笑，挺友好地说：“您放心，如果我是您的先生，我一定把它一饮而尽！”这样从容不迫的回答也就给了对方一个极其宽容的印象。宽容是一种大智慧，一种大聪明！

现实生活中，与朋友交往，宽容是鲍叔牙多分给管仲的黄金。他不计较管仲的自私，也能理解管仲的贪生怕死，还向齐桓公推荐管仲做自己的上司。与集体交往，宽容是光武帝刘秀焚烧投敌信札的火炬。刘秀大败王郎，攻入邯郸，检点前朝公文时，发现大量奉承王郎、侮骂刘秀甚至谋划诛杀刘秀的信件。可刘秀对此视而不见，不顾众臣反对，全部付之一炬。他不计前嫌，可化敌为友，壮大自己的力量，终成帝业。这把宽容之火，烧毁了嫌隙，也铸炼坚固的事业之基。

当然要想获得宽容，也离不开共赢观与换位观的树立。共赢观简单来讲就像一句广告语中所说的“大家好，才是真的好！”这是对过度竞争观的否定，是一种真正的集体主义。我们需要宽容同学，宽容自己在竞争中的对手。曾经林肯总统对竞争对手以宽容著称，后来终于引起了议员的不满，议员说：“你不应该试图和那些人交朋友，而应该消灭他们。”林肯微笑着回答：“当它们变成我的朋友，难道不是正在消灭我的敌人吗？”林肯总统的话一语中的，多一些宽容，公开的对手或许就是我们潜在的朋友。而换位观则需要我们换位思考，进行角色的转换。同学的交往若产生了磨擦，应当把自己和对方所处的位置关系交换一下，站在对方的立场上，以他的思维方式或思考角度来考虑问题。这样，当你本来想发怒的时候，通过换位思考，你的情绪就会变得平静下来；当你觉得对方不可理喻的时候，通过换位思考，你会真切的理解他此时此地的感受；通过换位思考，你也会变得宽容。

同学们，学会了宽容，我们也便学会了做人。历代圣贤都把宽恕容人作为理想人格的重要标准而大加倡导。《周易》中提出“君子以厚德载物”，荀子主张“君子贤而能容罢，知而能容愚，博而能容浅，粹而能容杂”。学会了宽容，同样也是学会了处世。人是社会的人，世间并无绝对的好坏，而且往往正邪善恶交错，所以我们立身处世有时也要有清浊并容的雅量。佛家有云：“精明者，不使人无所容。”我们常说的“得饶人处且饶人”，也是这个道理。事实上，宽容并不代表无能，却恰恰是一个人卓识、心胸和人格力量的体现，即所谓“海纳百川，有容乃大”。

安德鲁马修斯在《宽容之心》中说过这样一句能够启人心智的话。“一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就是宽容。”生活如海，宽容作舟，泛舟于海，方知海之宽阔；生活如山，宽容为径，循径登山，方知山之高大；生活如歌，宽容是曲，和曲而歌，方知歌之动听。同学们，让我们多一些宽容，也就多了一份理解，多了一份信任，多了一份友爱。愿你我的胸怀像大海，无所不容；心宽如天空，无所不包！

谢谢大家！

## 生活需要磨难演讲稿篇六

大家好！

人生的道路并不是一帆风顺的。人们难免会碰钉子，碰钉子之后，就会产生紧张消极，烦躁，伤心，气愤等心理反应。其实挫折也是我们生活的一部分，我们遇到的挫折有很多，例如：同学关系不融洽，父母的态度简单粗暴，与父母之间存在代沟等等，都可能对我们的成长造成不利影响，但是最重要的是需要我们有勇气去面对挫折，把挫折做为磨练我们人生的宝贵经历和财富。

中国乒乓新的女领军人物张怡宁的夺冠之路，并非一帆风顺。从1999年到2003年她在多次重大赛事，连连失利，这些挫折曾使她产生放弃打球的念头，但也正是这些挫折使她越来越清楚的认识道：“当技术水平达到一定的高度之后，比赛就不仅是技术更是在比心理！”张怡宁正是凭借着勇于面对挫折的勇气，才取得今天的成绩。

在汶川大地震后，一些刚刚脱险的学生没有被刚刚经历的巨大灾难吓倒，而是迅速加入到帮助伤者的行列。他们搬运救灾物资，抬运伤者，为受伤人员喂水、喂饭。此川民族中学的李剑波，救助同学逃离垮塌的教室后，不顾余震危险，与老师一起搭建帐篷。为了使700多名同学喝上热粥，他冒雨到两里外的“温井子”挑水、到山上拾柴……，在大地震中，正是这些无数坚强意志的人，用他们的勇气和爱心救助了无数素不相识的人，谱写了一曲曲动人的乐章。

生活是七色板，其中蕴含着追梦的艰辛，成功的喜悦，挫折的痛苦，孤独的寂寞等等。此时，你需要周围甜蜜的微笑，听听旁边温馨的话语，更需要你有勇气的去面对。

## 生活需要磨难演讲稿篇七

大家好！

生活如果没有了尝试就等于没有自信，只有鼓起勇气，什么事都可以解决，如果你不懂得尝试，就什么都得不到了。

虽然我胆子小，但是那几件事让我鼓起勇气懂得自信。

在一节语文课，我们语文老师曹老师还有声有色的讲述着一篇课文，大家也聚精会神地听着老师讲课，忽然老师问了一个非常简单的问题，一只只小手都举起来，像一片小森林，可单单我没有举手，就像森林里缺少了一颗大树似的，可老师偏偏叫了我的名字，我害羞地满脸通红好似一个大苹果似

地微微站起，鼓起勇气，回答了这个问题，这一刻我觉得其实回答问题并没有我想象那么困难。于是我决定，一定要鼓起勇气面对现实，接下来的几个问题我又一一举手回答，还得到了老师的赞扬，这让我心中充满了自信。

四年级的风才展要开始了。才一班开始马上就轮到我们班演了，我一天比一天心跳跳得快，更何况这个可比回答问题难多了，老师还特意给女生排了个节目—跳舞作文生活需要勇气。我快崩溃了，我的脑子里沉现出各种各样的问题，我会不会跳错舞，会不会在中途摔跤……这些问题都令我烦恼。可是我不可能不演啊。我只能在家里慢慢排舞，到了表演那一天，我更紧张了，紧张地手脚都在发软了，其他同学也不例外，老师还不停地安慰我们，要鼓起勇气，不要被害怕制服，老师说对，要为自信加油！我鼓起勇气和同学一起到操场上去，然后又从广播里传来一声：“有请四（4）班带来的表演，请各班按次序到操场上来观看。”第一个节目竟然是我们女生表演的舞蹈，我在紧张中带着勇气，自信随着我一起上台去。

在台上我想起一句话：把台下的观众当成浮云。在台上我很好的表现了自己，这次风才展算比较成功，老师又再次表演大家。

从我发生过的小时让我明白了：做任何事都要记住勇气，勇气带给我们自信。

## 生活需要磨难演讲稿篇八

带着微笑出发，为那些需要坚强，需要自信的人们铺出属于自己的“星光大道”。带着微笑出发，让生活充满光彩！下面是本站小编为您整理的关于生活需要微笑的演讲稿，希望你有所帮助。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

微笑，是人脸上最美的表情；微笑，是一座隐形的桥梁；微笑，是幸福生活的象征——生活需要微笑。

微笑是幸福的象征，是友好的表情，是宽容的体现。有时，微笑可以化解仇恨；有时，微笑可以给人一天带来好心情；有时，微笑可以让我们学会宽容别人。

微笑，给人以动力。人生道路上，难免有困难，有挫折，不妨微笑面对。我们应用积极的态度对待困难，管它一切如何。微笑去面对失败，在失败中总结经验教训，你会变得坚强；微笑去面对痛苦，一切会烟消云散，烦恼将不再纠缠。

科学家霍金小时候学习并不很好，作业也不工整，老师、同学们都说他“无可救药”了，把他当成了嘲弄的对象。但小霍金并不在意这些，他没有放弃，始终保持微笑，积极、刻苦地学习物理学。终在20多年后，那个“无可救药”的小少年成了物理界一位大师级人物——霍金。

生活并非是一潭碧波荡漾的西湖水。有时，生活的水面会轻风抚过，水波不兴；有时，生活的水便会狂风袭卷、巨浪冲天。而相对渺小的我们努力在生活的浪尖上行驶，就必须保持一颗微笑的心，才能面对扑面而来的巨浪。

巴尔扎克说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是垫脚石，对能干的人是财富，对于弱者是万丈深渊。”我们要微笑面对挫折，迎接失败。

微笑面对挫折，只有时时刻刻微笑才能撑起你的信心，扬起自信的风帆，一直拼搏下去，努力战胜困难！

微笑是风筝，在天空自由翱翔；

微笑是清泉，给夏日播洒清凉；

微笑是阳光，给我们传递温暖。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！一个人的生命总是扑朔迷离，有时候悲伤，有时候快乐，这一切都需要我们自己去寻找。而生活中的微笑却像一个方向盘，它需要你自己去操纵。

由于整日生活于世俗，我总感觉到自己就像身边的叽叽喳喳的小麻雀一样，看不远也飞不高。面对着充满挑战的生活，我却忘记了嘴角上扬起的弧度。

微笑！你仿佛是初绽的花蕾，是冲破困境的动力，是生活中的特有的色彩！在悲哀与绝望交织的时候，在生活面临前所未有的困境的时候，就让微笑化作明媚的阳光，驱散生活中的阴霾吧！

或许生活的瞬息万变让我们无法捉摸，但是只要我们在困境中不气馁，用微笑去相待，相信生命一定会焕发出光彩。因为我们永远离不开微笑，生活同样也是如此。所以我相信，生活的绚丽多彩，一定源于微笑的存在！

朋友，嘴角扬起的感受，真好！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

生活需要微笑，微笑就像阳光，温暖着人的心，将人与人之间的那层隔膜融化。微笑是世界上最美的花朵，它永不凋谢，永远不会消失。

小学分班是一件很让我苦恼的事，因为在“老班”交到的朋友都不在，这使得我只好一人面对接下来的校园生活。望着一张张陌生的面孔，我就差呆了！开学第一天并不排座位，大家都是乱坐的，我左顾右盼，发现一个角落里还剩下一个座位，连忙飞奔而去，生怕有人跟我争。坐下后，我望了望周围的同学：“天哪！居然没有一个认识的，我该怎么办呢？”我不禁自言自语起来。同桌笑了笑，我连忙转过脸去，一见是个看似弱小的女生，心下暗暗自喜：嘿嘿！功夫不负有心人，还是让我逮找了个好“巴结”的小女生！于是，我找准机会，在我们眼神碰撞的时候冲她一笑：“嗨！你好！”她先是一惊，随后也笑了笑：“你好！”不一会儿，我们便成了好朋友。

原来，微笑还有这么大的作用！微笑就像一种有神力的小东西，它让原本并不认识的两个人相识，并且成为一对很要好的朋友。它可以让世界都充满友谊，充满爱，它能让世界变得更美好。所以，生活需要微笑，世界也需要微笑，一个不经意的笑，能驱赶心中的黑暗。

也许，只是一个小小的微笑，也会使一束温暖的阳光照射在你的心中。让我们学会微笑，让微笑充满整个世界！

笑一笑，生活需要微笑，微笑是春天的阳光，是春天的新绿，微笑是生活里永远明亮的阳光！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

微笑给人以舒畅，给人以力量，给人以智慧……古今中外，有多少平凡的人用微笑创造了不平凡的事迹？海伦·凯勒就是其中一位具有代表意义的平凡而又不平凡的伟大女性。在海伦出生仅十九个月的时候，因生病失去了宝贵的视力与听力，她不幸坠入了黑暗与寂静的深渊。但是，海伦总是笑对生活，她并不悲观，正是这一乐观之微笑，让这个双目失明，双耳

失聪的弱女子有力量，有勇气一次又一次地向病魔挑战，如饥似渴地勤奋学习，最终以优异的成绩考入了哈佛德克利女子学院，终成一名出色的演说家，闻名于世。

生活中需要微笑，在生活中难免会遇到挫折，或艰难，或痛苦，但只要微笑着看待一切，世界也许会变得美好起来，因为人生需要笑对！

我们学校有一位捡垃圾的老头，天长日久，同学们都明白他姓陈。于是，就像迅哥称呼长妈妈为“阿长”一样，大家都亲切地称呼他为“老陈”。与他接触的日子久了，我们发现他虽然日子清苦；却总是能微笑面对生活。

春夏秋冬，周而复始。他每一天早晨起来会准时来到学校。到校的第一件事就是等待。为什么等待？因为他在等我们学校的值日生。值日生每一天早上会把清理出的废纸和瓶子拾到垃圾箱倒掉。同学们认为这些东西是废物，是垃圾，但老陈却视他们为“珍宝”，因为这是他一张一张的生活“支票”。虽然一点一点的卖，钱又是那样的少，可是攒的多了就值钱了。我每次倒垃圾时，总能听到他捡垃圾时口中哼出的不成调的小曲，每每这时，我都会羡慕他的乐观。

当他捡完垃圾后，就到了他享受“日光浴”的时候了。我们学校操场上有一个所谓的“沙滩”，老陈每一天整理好他的“珍宝”之后，就来到那里享受“日光浴”了，他把垃圾随便一扔，身体就躺到上方，合上眼，不一会儿，呼噜声就响彻整个操场了。

到了中午，又是他大显身手的时候了。因为我们又倒出了一些垃圾。当然，这些垃圾又是他的囊中之物了。

每一天除了捡垃圾和日光浴，美美的抽上一袋旱烟也是他的最爱。他从腰间抽出一个已经看不出颜色的布袋子，磕两下，摊上思念已久的烟丝，砸吧两下，就寻梦去了。你想呀，斜

躺在沙滩上，嘴里叼着旱烟，吐着烟圈儿，多么惬意舒适啊！

老陈虽然是捡垃圾的，却是活的最快乐的；老陈虽然生活艰难，却是脸上洋溢笑容最多的；老陈虽然大字不识几个，却是最懂得生活情趣的！

微笑的面对生活，就自然会体会到生活的无限乐趣。

## 生活需要磨难演讲稿篇九

大家好！

今天，我演讲的题目是《生活需要仪式感》

仪式，是很多人经常忽略的一个词。生活中大部分的时候都是平淡无奇的，今天和昨天似乎并没有什么不同，苦恼的依然苦恼，烦心的依然烦心，但正因为某个“仪式”的存在，让你觉得一切又重新开始了，仿佛与过去的时光做了一个了断。我们都需要一种恰如其分的仪式感，来度过平淡的日子。

就像刚刚过去的七夕节[]20xx年，“七夕”被国务院列入第一批国家非物质文化遗产名录。传说这一天，是牛郎织女相会的日子，故有“鹊桥相会”的传说。这一天也是乞巧的日子，灵巧的女孩子们向织女乞求智慧和巧艺，或者向织女求赐美满的姻缘。不同的时期、不同的人，对“七夕”的过法不同。记得小时候，七夕的时候，一般村里的女孩子都会聚在一起包饺子，饺子里面包上各种不同的东西，都是为了乞求自己心灵手巧，越长越漂亮。现在的七夕，大家都把它当情人节来过，朋友圈里充斥着各种晒幸福，各个花店、商场、美食街都是忙的不亦乐乎，不免被这种仪式感深深的震撼到了。

生活总是需要一些仪式感的，这跟矫情无关，而是关于我们

对生活的热爱，对幸福的敏感。仪式感也不是为了刻意去表达什么，只是想某一天与其他的日子不同，某一刻与其他时刻不同，我们需要用仪式感来纪念自己的某些记忆，无论伤心的也好，快乐的也好。

平淡的生活里，总是需要一些调味剂，使自己有滋有味的度过每一天。仪式感，会让我们在平凡而又琐碎的日子里，抛开眼前的苟且，找到属于自己的诗和远方。

我的演讲完毕，谢谢大家！