

2023年餐前演讲积极向上的(通用10篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

餐前演讲积极向上的篇一

大家好！

读完这句话，是否能够引起我们的深思呢？对呀，人是一个独立的个体，有自己的思想和感悟。所以我们做任何事情都要竭尽全力做的自己！

美国作家海伦凯勒就是一个很鲜明的例子。她是一个盲聋哑残疾人，她的世界和正常人比起来是无声的黑暗的，但是她并没有自卑，因为她相信自己，她认为自己和别人一样也是一处的风景，她的世界里也有阳光，也有空气，也有寒来暑往，甚至有别人未曾见过的小草，有别人未曾听过的鸟鸣。她相信她的世界里总有一天会有星来放光，有草来装点。在这种坚不可摧的自信心下，她不懈地努力，最终成功了，成为美国的女作家。

大家也一定都知道比尔·盖茨这个世界名人。在他很小的时候，成绩并不是很好，但是他偏偏爱好计算机，他不羡慕别人的成功，他相信自己能够干好计算机这一行，他能够做的自己，在这种自信心的驱使下，他最终创造了巨大的微软帝国。

这些事实都告诉我们：人要有自信，要做的自己！或许曾经你很自卑，但是那已经是过去，你应该掀起昨天的篇章，继续明天的历程。

在生活中，有很多人总是羡慕别人，总是仰望别人的成功，悲叹自己的命运。也许你想成为太阳，但是你只是一颗星星，也许你想成为大树，但是你只是一棵小草，也许你想成为一条大河，但是你只是一条小溪。于是你很自卑。你认为命运对你不公。其实不然，不要总是羡慕别人，也请欣赏一下自己吧！带着自信上路，走在自己的人生道路上，你会发现你的天空一样高远，你可以和别人一样活得有价值。

做不了大树，就做小草，用自己的绿色装点大地；做不了伟人，就做实实在在的自我，平凡并不可悲，关键是要做的自己！

餐前演讲积极向上的篇二

大家好！

幼儿园毕业那天，当我背着陈旧的书包踏出校门时，我满心欢喜，骄傲地大声高呼：“我要上小学了！我长大了！”相比我的欢喜，爸爸似乎太过于严肃了。他郑重地对我说：“你长大了……要记住，幼儿园只有一次，人生不可能重来！”我愣了神，连似懂非懂地点头也没有，便苦闹着要吃东西。爸爸的神情又恢复如常，笑着给我买吃的，但那眼神中仍有一丝挥之不去的沉重。但那次深奥的对话，是我怎么也忘却不了的。

小学毕业那天，当我再次背着那不再崭新的书包，最后一次踏过那一道门槛时，我轻轻地呢喃：“我要上初中了，我长大了……”没有了上小学时的欢喜，只多了一份离别的哀伤。爸爸没有说话，我已经明白，这是不可能重来的。回想着小学同学的笑脸，我独自黯然神伤，久久不能平静。但即便如此，那份对成长的期待，依旧压过了这份离别的哀伤。振振衣襟，我笑着向初中的校园奔去。

时光已逝，我上初中了。时间也太快了，快得让人恐惧。七

年级，一晃而过，八年级，也已过半。我有些慌了，成长怎么这样可怕。不像幼儿园时对成长的期待，也不像小学时对成长的淡淡忧愁，只有不愿。可是，这一切，能够逃避吗？爸爸说，我能懂得这些，就已经是成长了。我心中又是一阵震颤，这已经算是成长了吗？脑里一阵痛，我便不再去想。突然，我仿佛明悟了，顺其自然，坦然面对，不就是最好的答案吗？当亲人一个个离去，当担子砸在肩上时，成长，便已经到来了。那一瞬，我发现，我，长大了。我却不再恐惧，不再抗拒，默默注视着那个慢慢成长的男孩。

我释然，溢出一丝莫名的笑，默默地在心中说了一句：“明天，你好。”

虽然有风雨，但，彩虹总会出现。

明天，你好！

餐前演讲积极向上的篇三

城里孩子可不同。被作业压得翻不过身，窗外“嘀嘀叭叭”的汽车声和浓烟，就是做完作业也不能清静。因此，我梦想以后都在乡下生活。

在我乡下的家前面的清澈小溪，一切都显得那么平静。溪水在午后的阳光下熠熠生辉。忽然，那面镜子被打碎了，一阵脚步声响起。我凝望四周。走过一座横在溪上头的石桥，便是那狗尾巴草和一种淡紫的不知名儿的小花的天地了。一条窄窄的小道在右，那狗尾巴草，圆滚滚，肥嘟嘟。那小花像极了一个个小铃铛，在风中摇晃，这多美丽神奇！在城市呆惯了的我不忍不住高兴起来。

若是不过那一座石桥，沿着陡峭的石阶往下走，就可以到那有鹅卵石铺成的小溪岸上了。扔一块石头，看它在水面漾起圈圈波纹，打水漂，与小伙伴比谁把石子扔得远，这真是有

趣的事！

我喜欢在鹅卵石堆上坐下，把脚伸进清凉的溪水里。突然，水面漾起层层涟漪。是谁的小脚丫在破坏镜子，还幸灾乐祸地哈哈大笑？——是我！我的脚丫上下摆动着，引出了无数的精灵——水花。

我同样喜欢在这水里游泳。有一天，我正专心致志地练着蛙泳，后脚一蹬一蹬的。忽然，一条顽皮的小鱼闯入了我海蓝的世界里。它是灰色的，那么调皮，那么可爱，它的尾巴一动一动的，嘴巴似乎吐着泡泡。我很想抓住它，于是装模作样地游着泳，想不引起小鱼的注意。我嘴角一翘，微笑着，手往前一伸，变成碗状向小鱼网去。小鱼儿眼里灵光一闪，没命地逃了，我没有捉住。

它或许还在疑惑！这人怎么学青蛙呢？想到这里，我不由自主地大笑了起来。

有时，我们自带渔网捕鱼。先拿起渔网架在溪下的鹅卵石堆里。有时它摇摇晃晃像中了枪的战士倒下了，我就像医生一样抢救，经过我的妙手，它终于回春，站起来了！其实，这个“渔网”战士站起来，只不过是我把它用一些中等大小的鹅卵石固定住了罢了。接下来，就是爸爸显神威的时间了！只见爸爸轻松地后退了几步。伸下手，将原本清澈的水用手（或脚）拨来拨去、搅来搅去弄浑。接着，他快步向前，将慌乱的鱼儿们赶到渔网里。其实就是快步走向渔网，可是我们每次一提渔网，都能有丰富的收获。

“爸爸好厉害呀！”每次看到在网里乱跳的五彩斑斓的鱼儿，我和妹妹总是拍手叫好，手舞足蹈地围在“立了大功的将军”——爸爸旁，尽给爸爸头上戴高帽，准把他哄得乐意陪你下次来玩。

傍晚，我们总能提十几、几十条鱼回到乡下那个朴素又快乐

的家。

望着窗外的火烧云，我仿佛看见了乡下那个快乐的家，我仿佛看到了那个绿树成荫，溪水清澈的美丽乡下。

餐前演讲积极向上的篇四

大家好，

有许许多多的老师给我传授了知识，我十分感谢他们。

仔细想来，在这六年里，对我们最好的是现在的`班主任—李老师。

李老师是一名优秀的语文老师，他当我们的班主任有三年了。他个子不算高，胖胖的，有时说笑的时候，眼睛眯成一条缝，十分有趣。他的才华使同学们羡慕，工作十分认真，很负责任，对同学们是宽容对待。上课时，总是全身心的投入到课堂上，用流利的普通话给我们讲课。有一次放假，李老师放学前给我们布置了一大堆任务，由于太多了，记也记不住。对于我来说是记住了一半的家庭作业，而另一半作业没有记住，也就因此没有完成。

周一到来了，我背着书包高高兴兴地来到学校。听到同学一提起作业来，我立刻慌了神。直到中午时，老师才发现我的作业没有完成。我向老师承认了错误，不应该忘记重要的任务，可李老师并没有生气，只是亲切地说：“不要紧，补起来吧，以后要注意方法，你可以把作业记在本子上，这样就不会忘记了，要注意！”从那次以后，我几乎不再忘记作业了。李老师上课经常教我们有感情地读书，平常叫我们做人的道理，和同学一直沟通。他很了解我们，一直体谅着我们。

上课他一直一本正经地融入到课堂，课外他一直努力的备课，李老师给我们改作文也是一丝不苟，十分的仔细。他一个字

一个字的看，细心地瞧，他可以将不连贯不通的句子，改成一句精练的简洁的语句，真让我敬仰！多年来，李老师最体谅我最了解我，他语言流利、通畅，教学方法也独特，真是一名优秀的语文教师，是我最敬爱的班主任！

谢谢大家，我的演讲完毕。

餐前演讲积极向上的篇五

大家好！我是xx□我很荣幸能够站在这个演讲台上，我演讲的题目是：劳动铸就中华复兴。

今天，大千世界上树立起了这样一个伟大的民族，她走过了千年的风风雨雨，她孕育了无数的英雄儿女，她书写了浩瀚的人类文明。她，就是我们可爱的祖国，一个响彻世界的名字——中国。而这一切的一切都源于她世世代代儿女们的辛勤劳动20xx演讲稿范文。

是劳动给她创造了辉煌灿烂的历史，让每一个中华儿女无比骄傲与自豪。透过历史的明眸，站在岁月的肩膀上回望，我们看到古老的都江堰让成都平原变成了天府之国，两千多年来一直造福于人民；我们看到蜿蜒盘旋的万里长城，怀抱着祖国的大好河山；我们看到金碧辉煌的故宫，屹立于世界建筑之林；我们看到四大发明，使古老的中国异彩纷呈。我们看到丝绸、瓷器远涉重洋。谁都知道——这都来自于我们祖先的辛勤劳动，劳动让我们祖国的历史这样辉煌！

是劳动给她创造了奇迹，让异想天开都成为现实。西游记中的孙悟空，一个筋斗就能飞十万八千里，而今天，当代的孙悟空——杨利伟，乘坐中国制造的神舟飞船遨游太空，“坐地日行八万里”。圆了中国人的飞天梦！传说中的嫦娥能飞奔上月，今天，中国的嫦娥一号、嫦娥二号姐妹俩先后畅游了月宫，圆了中国人的探月梦！传唱至今的妈祖治河妖让河水乖乖听话。今天，三峡水电、南水北调，一个个宏伟的治水治

山工程，圆了中国人的兴利除患、驾驭江河梦！那么中华民族这许许多多美好的梦，神奇的梦，甚至是“异想天开”的梦，为什么个个都能美梦成真呢？那是因为，中华民族经历了千百年血与火的劳动和磨练，这一切的一切都是劳动创造的奇迹，使我们整个人类睁大了眼睛，人们辛勤的劳动让我们找到了一条条通往幸福的道路。我相信在中国人的辛勤劳动下，中国将奔向更加美好的未来，到达胜利的彼岸，一定能让更多的美梦成真，一定会圆中华民族复兴这个大梦！是劳动给她铸造了优秀的品质，让生活坚韧而有尊严。经过五千多年的奋斗与磨练，我们的民族铸成了许多优秀品质，其中最深刻也是最重要的莫过于勤奋劳动，热爱劳动。以勤劳俭朴为荣、以不劳而获为耻。又如“黎明即起，洒扫庭除”，“日出而作，日落而息”等等。这些精神绵绵不断、经久不衰、延续至今，成为中国人的鲜明的内在素质，更成为引领全国各族人民走向更加美好幸福生活的“导师”。

我们老师是园丁，我们要用心培育民族的花朵；是蜡烛，要在自己的工作岗位上默默奉献自己的青春，照亮下一代前进的道路；是辛勤耕耘的劳动者，我们要志存高远，敢为人先，立鸿鹄志，做中华梦，展大鹏翅，圆中华梦；用我们的劳动铸就中华民族的伟大复兴！

放飞吧，用我的劳动创造我的梦——我的中华梦！用我的勤劳实现我的梦——我的中国梦！

餐前演讲积极向上的篇六

大家好！

国人什么时候开始喝粥，现在无稽可考。腊八粥是汉地人的风俗，起源于佛教，因此也叫“佛粥”。

距今两千五百五十五年，佛诞生在古印度迦毗罗卫国。净饭王，摩耶夫人，是太子。感于人类对生老病死的苦恼，二十

九岁出家，隐居雪山修道。起初每日食一麻麦，瘦得前心贴到后背。由于如如不动，鸟儿在蓬乱的头上筑巢。越六年，未得道。起身到尼连禅河洗去了身上多年的尘垢。遇到牧牛女苏耶妲，牧女以牛奶和腐烂粥供养。不久太子面色红润，身体康健。于是跌坐菩提树下发愿，若不成佛，将不起此座。是夜，清风和煦，繁星闪烁。黎明时分，太子仰头刹那，望启明星豁然开悟，成就无上正等正觉。

腐烂粥，就是杂粮放在一块熬的粥。东汉永平年间佛教自阿富汗传入中国后，逐渐国内也兴起了“腊八粥”的风俗。喝腊八粥，一来纪念佛的成道，二来也祈求自己未来成佛的愿望，或者说得到佛的哀佑。

我的母亲没上过学，连自己的名字也不认识，每年的腊八粥总会按时熬就的。那时家里穷，无非用的是大米小米萝卜白菜之类。熬一大锅。弟兄好几个，吃的很香。母亲说腊八粥是团圆饭，全家人都应该吃。有年二哥不在家，母亲把粥盛一大碗珍藏起来，时回来了，母亲看着哥哥把粥吃了。

母亲去世多年了，哥哥姐姐都相继成家，全家人再也没机会围着锅喝香喷喷的粥了。身处江南，这里家家户户都喝腊八粥。单位的食堂也给职工煮粥喝。明天早晨我端碗时候，碗里盛的不仅是古老的传统文化，而且也是久久怀恋渐行渐远的亲情。

谢谢大家！

餐前演讲积极向上的篇七

大家好！

“青春”一词史于汉代，原意为春季，即一年的开始。而今，青春象征着勃发的生机与活力、无穷的激情与梦想以及不懈的拼搏和进取，同时，青春也意味着青涩、稚嫩与懵懂，我

们只有树立了正确的世界观、人生观和价值观，才能在漫漫的人生旅途中把握正确的前进方向。人的一生匆匆数十载，年华易逝、青春渐老，“莫等闲，白了少年头，空悲切”的古训时刻在心头萦绕，时不我待，恰同学少年时，自当挥斥方遒，将满腔热忱投注到自己的事业当中，用无私奉献的“神笔”为青春描绘出最绚丽的彩锦，让青春在奉献中燃烧出最夺目的花火！

医生和教师，两个神圣而光荣的职业，儿时的我怀揣着这两个理想难以取舍，如今我要感谢命运的垂青，让我从医学院毕业后成为了一名教师，能够鱼与熊掌兼得。当我第一次站在三尺讲台前，面对着一双双求知的眼睛的时候，神圣的使命感油然而生，我清楚的知道“师者，传道授业解惑也”的深刻含义，韩愈将“传道”放在了第一位，就是告诉我们作为一名优秀的教师，首先要注重学生的人格培养，先育人而后才是教书，并不是照本宣科的将书面知识填鸭式的塞给学生就大功告成的。尤其是作为一名讲授医学课程的教师，我时刻把“健康所系，性命相托”的医学生誓词铭刻于心，这简单的八个字，把作为一名医疗工作者的责任表达的淋漓尽致，而我的职责，就是要培养出有医德、有医术、有责任感的“三有”人才。

青春是迷人的，许多人在青春光华里谱写了辉煌灿烂的人生，宋朝21岁的辛弃疾以“金戈铁马，气吞万里如虎”的气势领兵抗金；周总理19岁时便写了气壮山河的“大江歌罢掉头东”，以表达把青春献给祖国解放事业的决心；雷锋同志19岁参军，甘为革命的螺丝钉，无私奉献，全心全意为人民服务，年仅22岁就献出了年轻的生命。他们是挺立潮头的英雄，是永远不落的星辰，更是我心中的楷模。如果说他们的时代距离我们有些遥远，如果说他们都是特定历史时期的“乱世英雄”，不足以体现新时代年轻人的精神思想的话，那么新形势下的时代英雄，海军大连舰艇学院政治系教授方永刚同志，他的先进事迹，足以感动我们每一个人。方永刚长期从事政治理论教学和研究工作，二十多年来，他始终把学习研

究共产党的创新理论作为自己神圣的使命，坚定、忘我、激情地工作着，甚至身患绝症也不舍放下肩上的职责，他的风范和品格显示了一名共产党员政治信仰的力量和优秀教师的高尚境界。

“千江有水千江月，万里无云万里天”，我要把方永刚同志作为学习的楷模，褪尽浮华、开阔胸怀、塑造人生的大气象、思想的大境界。榜样在前，见贤思齐，我将以高度的责任感和使命感，教书育人、为人师表、刻苦攀登、创新进取，为医学教育事业的改革和发展做出自己最大的贡献。

奉献是一种不求回报的给予，奉献既是一种高尚的情操，也是一种平凡的精神；既包含着崇高的境界，也蕴含着不同的层次。奉献既表现在国家和人民需要的关键时刻挺身而出，慷慨赴义，也融会和渗透在日常的工作和生活中。有人说：“教师的形象是蜡烛，为学生奉献所有的光和热；教师的性格是燃烧，为学生宁愿毁灭自己；教师的行为是楷模，为学生坦露着纯洁和正直；教师的欢乐是奉献，为学生熬尽了满腔热血。”长路奉献给远方，玫瑰奉献给爱情；白云奉献给草场，江河奉献给海洋；而我的青春与热情，要奉献给我的学生，奉献给我所挚爱的教育事业。

我不是诗人，不能用华丽的诗句讴歌我的职业；我不是学者，不能用深邃的思想思考我的价值；我不是歌手，不能用动听的歌喉咏赞我的岗位。然而，我是一名教师，我能用自己的言传身教和储存在脑海里的知识来培育祖国的未来，我能用最诚挚的感情和无限的热忱来构筑我心中最美好的诗篇，我能像蜡烛一样，在奉献中燃烧自己的青春！

亲爱的朋友们，让我们的青春在奉献中更炽热的燃烧吧！

谢谢大家，我的演讲完毕！

餐前演讲积极向上的篇八

老师——人类灵魂的工程师，唯有这光辉的名字，才有着像大海一样丰富、蓝天一样深湛的内涵！

在我读五年级的时候，您——新的一任语文老师走进了我的学习生活。第一眼看到您时，就有种亲切、温暖的感觉，那目光既蕴含着慈母般的温柔，又闪烁着严父般的严厉，那能说会道的嘴上常常挂着迷人的笑容，看上去是那般的和蔼可亲。在您的教育下，我第一单元就考了94分的好成绩。您那么辛勤地辅导我，您的付出，换来我的成绩，您就像蜡烛，燃烧自己，照亮别人！谢谢您，老师！

我们这个世界，从不会给一个伤心的落伍者颁发奖牌’！相信自己！山涧的泉水经过一路曲折，才唱出一支美妙的歌！”经过您的开导，我有信心了，我敢挑战自我了！

我仔细写好后交给您，您接过我手中的草稿，一下课，顾不上喝一口水就马不停蹄地为我修改作文。豆大的汗珠像一群调皮的孩子，纷纷从您的额头上滚下来，您用手一抹，继续修改作文……那天，您就修改好了我的作文，您那慈祥的脸上绽放出一朵朵美丽的菊花，您看了看我，高兴地说道：“真棒！这次写作文进步可不少！真行！”我按您的指示写好了作文。皇天不负有心人，结果揭晓了——我得了三等奖！这不仅是我的努力，也是老师的辛劳！老师，谢谢您！

音，欢呼着，尽情地跳着；看到那迎风招展的五星红旗，我的心沸腾着，久久不能平静下来……“叮铃铃——”下课了，咦，那么快就下课啦？同学们似乎还在那1949.10.1的天安门广场上举行群众游行的活动呢！

假如我是诗人，我将以满腔的热情写下诗篇，赞美大海的辽阔和深远，并把它献给您——我的胸怀博大，知识精深的老师。

如果没有三味书屋里先生的严厉教导，鲁迅也许不会有气壮山河的伟大诗篇；如果没有安妮·莎利文老师的真情开导，海伦凯勒也许早已忧郁而终！如果没有老师的淳淳教导，我可能没有今天的成绩！

餐前演讲积极向上的篇九

大家好，我是李娜，打网球的。我想大家应该很好奇，从我9月19日宣布退役，到现在已经有一周的时间了。这一周时间是怎么过的？19号发布的微博，其实那个时候我很惊讶，就是我没有想到自己作为一名职业球员，退役这件事情会有那么大的反应。其实大家可以看到，在开第一次新闻发布会的时候，上场之前我是特别特别紧张。虽然经历过很多新闻发布会，但是这一次是完完全全不一样的。原来不管是赢球还是输球，会带有一点点情绪在里面，但这一次的情绪是紧张。在没上场之前，我还跟我的团队说：“完了，我怎么那么紧张啊？”就是那种手脚发凉，感觉如果嘴巴张开那心就已经跳出来。然后他们就会觉得奇怪说：“上过那么多次的新闻发布会，为什么会这么紧张？”因为我想可能是第一次有这样的机会，可以跟所有的媒体说再见的时候。

其实在做这个决定之前，我有想过差不多四到六个礼拜，才做了退役的决定。因为我是7月底的时候做的左边膝盖的手术。在做完以后，我还是非常想尝试着回到球场。可是忘了自己已经三十二岁了。因为上一次的手术是在自己二十八岁的时候做的。相隔四年以后，我还一直以为李娜还是原来的李娜，康复的时间还是跟原来一样，可是这一次可能做不到了。我想也是最好的时间可以跟大家说再见。但是因为是自己热爱的事业，所以我的未来会计划可以拥有自己的网球学校，然后帮助到更多希望打网球的小朋友们，可是有很多人是没有这样的环境或者说机会的，所以这也是我个人的一个想法。

当然家庭是生活必不可少的一部分，也很感谢网球让我认识了姜山，可以跟他一起拥有一个家庭。所以非常期待自己可

以有做妈妈的一天。然后希望他的成长之路跟我是不一样的，他可以完全自由选择，我们不会强迫他们去做他们不愿意做的事情，希望给予他们足够的自由，然后让他们可以自由发挥。

在来这之前想过，但我不知道要讲什么。因为一直觉得自己做的事情很简单，就只是拿着拍子打球而已。在打球的过程中也没有觉得自己有什么影响力，可是当退役以后，当收到那么多祝福以后，我觉得自己做人还可以，不是很失败。最起码还有这么多人愿意记得你。

在这里我要澄清一点：李娜的心理没有问题。所以我是觉得请一些人可以给予球员更宽松的环境，让他们更自由地发挥，不要因为一两场球的失利而做很坚决地判断。因为我觉得一个人是没有资格去评论另一个人的。因为每个人的生活方式不一样，每个人的成长经历不一样。而且他所经历的东西你并没有亲眼见到或者说是亲身体会到，你凭什么去说别人，还是说你比他做得更好。所以我想说的是，体育圈真的不容易。因为体育圈是靠成绩说话的，大家只是看到球员很光鲜的一面，获得冠军以后怎么怎么样。可是并没有看到在为了拿到好成绩的这条路上，他们艰难的付出。可能在大家觉得寒暑假就是应该在家玩儿、写写作业。可是对于体育圈的人来说，我们没有寒暑假、没有节假日，包括在大家所谓春节的时候，我们也没有。所以，这是作为一个体育运动员恳请大家，可以给我们更宽松的环境，让我们更好的为国争光，我至今用的是中国的护照，我法网夺冠升起的也是五星红旗。

我从打网球，然后到慢慢地喜欢上网球中间用了十五年的时间。因为可能十五年大家都会觉得你既然不喜欢为什么还会坚持，因为我自认为自己是一个很孝顺的女儿，所以在父母帮我选择了以后，我不愿意去辜负他们的心愿或者说他们的心意，所以我就这么一直走下去。一直到我第一次退役，在读书两年以后，我才慢慢地喜欢上网球这个事业。一直到近两年，我才慢慢地了解到我自己这个人，了解到网球这个项

目。

在这两年，我当然会感谢所有带过我的教练或者说是我的体能师，但是在跟卡洛斯合作以前，我一直都没有太明白网球对于我的意义是什么。我跟他第一次见面的时候，他就跟我说了几句话：“其实我看过你的报道。”因为他已经在中国生活了两年，他看过很多关于李娜的新闻报道。他说：“其实你不是一个心理很脆弱的人，因为你心理太强大，你不愿意去分担你的想法。所以当你出现问题的时候，其实你的团队你的朋友并不知道你当时是什么样的想法。”当他说完以后，我觉得他说得不对，他根本就不了解我。怎么会在我们第一次见面的时候就会说到这样的问题？可是慢慢地，我学会了释放自己，学会了去包容自己。原来会觉得赢了球是应该的，输了球怎么能输球呢？因为可能从小的一些经历让我就是对自己没有那么大的信心，包括在我进到所谓的职业圈子以后。因为那时候排名好像才五六十左右，然后有个教练说你肯定可以打进前二十，那是我在从事网球事业差不多十五年到十七年的时间以后，听到第一位教练说我可以打进世界前二十，可是那个时候我说不可能！前二十多难啊！因为那个时候对自己完全没有信心，没有人给我灌输说“李娜是一位很优秀的球员！你一定可以做到！”可是那个时候我就是完全地否定自己。

我不知道大家是不是跟我一样，在我第一次为自己设定目标，十五岁的时候我说过我希望我可以打进世界前十，其实目标在那边，可是我不知道怎么去走，就像小跳蛙在玻璃杯里，前途是光明的，但是没有出路，这是我当时的感觉。到后来可能随着自己的年龄越来越成熟，所谓的成熟，也就是在圈子里面待的时间比较长，然后包括我愿意去分享自己内心很深的想法的时候，我觉得李娜原来你自己真的可以做到。特别是这两年，我从内心深处特别感谢年轻时候的李娜。因为我相信如果没有小时候的李娜像呆子一样坚持的话，肯定也不会有今天的李娜。

餐前演讲积极向上的篇十

从古至今，地球母亲一直无私地为人类付出着，可是人类非但不好好报答地球母亲反而恩将仇报。让地球母亲面临着严重的生态危机。

节能环保，共建文明我相信，这八个字在每一个人的内心深处都一定有着或深或浅的印象，也许还会挂在嘴边。节约一滴水、一度电、一张纸、一粒米，真正能做到这四点的人却很少很少！

节能环保，共建文明的活动，正默默无声地在各区各地不同的组织中如火如荼地开展着。许多小学生也来到这里悄悄地奉献着！越来越多的少先队员也开始有意识地两面用纸、自订草稿本、随手拧紧水龙头、一水多用、随手关灯、不剩饭菜少先队员们从身边的点滴小事做起，在家庭、在学校和在社会生活的实际体验中，明白了节能环保，共建文明的重要性，养成了这样的好习惯。人类还应该进入社区、家庭，宣传节约一滴水、一度电、一张纸、一粒米的活动，使家长和其他社会成员为了文明而环保起来！共同参与节能环保，共建文明的主题活动。

要想让地球更加文明，就要珍惜水资源与土地资源。减少水污染，节约洗菜用水时间，缩短洗澡时间，保护我们身边的每一滴水！尽量减少甚至不使用一次性纸杯、木筷、餐盒和白色塑料袋这样的物品，保护人类地球家园的每一方净土。

这些年来。中国受到了严重的环境污染，特大沙尘暴在我国一次又一次发生，它将会掩埋草地、吞毁家园，严重地影响了人民的生活，使人类难以生存。绿色的草地将会变成沙漠，大树将会永远卧倒在地，而人类也不会快乐生活：幸福没有了，亲人没有了，连人类赖以生存的地球也会在茫茫宇宙中粉碎，就像玻璃摔在地上一样。然而这不仅是沙尘暴带来的灾难。

现在，连南极也遭到了污染破坏。因此，地球上失去了最后一块净土。泰山原来是被人们观赏的好地方，居然也成了保护区。

而人类，难道就只能袖手旁观吗，难道人类只能看着这美丽而脆弱的地球永远消失在人间吗？从此，人类能看到风吹草地见牛羊，白云下面马儿跑的那种景象吗？虽然人类只是小学生，但是人类还可以为家乡做出一点贡献，让定西在希望中崛起。

每当4月22日，这是地球的节日，至今已经30年了，就因为三废污染(废水、废气、废渣)和十大污染，每年造成了全世界的一大部分人患病、残废、甚至死亡。然而，白色污染已经有了自由，它在天空中胡作非为，把空气哥哥和臭氧层弟弟的衣服扎破，他让沙漠上的沙子飞得永远不得停息，搅乱了人民的生活。大自然叔叔不敢与它作对，匆匆忙忙的离开了人们。

如果人类再不能够制止，白色污染会给人类严重的惩罚，到了最后，不仅是珍稀的动植物，就连人类人类，最终将会灭绝在沙漠上。

人类离不开赖以生存的地球，共同的命运把人类联系在一起，大自然叔叔多么盼望它能回到家园，地球母亲把重任托付在人类的身上，因为只有人类才能挽回地球和人类的幸福：让绿色不再叹息，大自然不再哭泣，让地球母亲的伤痕消失，让明天的地球更加美丽、坚强、可爱！

让我们携手共创美好家园！让地球母亲重新找回往日的风采。