

给新生演讲稿大学(优秀8篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

给新生演讲稿大学篇一

我很荣幸代表全体新生在这里发言。

时光似水，日月如梭。昨天我们还在考场为自己的理想拼搏，今天来自各个学校的我们为了心中的梦想聚在一起。是否还记得，三年前有着稚气脸庞的我们曾经志存高远，实现人生跨越；一年前，高考成了我们拼搏的力量源泉，我们共同经历了黑色六月，体会着梦圆的时刻。经历了高考，让我们的心灵更加坚韧，而今走向成熟的我们站在人生的又一驿站，在这一崭新的舞台上，大学生活徐徐拉开帷幕，我们将开始放飞新的希望。

我们将会用自己的行动证明青春这朵奇葩的摇曳多姿。处于人生最美阶段的我们要乐观开朗，张扬个性，富于创新，同时又要稳重内敛，慎思明辩，年轻的我们有着绚丽多彩的梦，但我们还要砥砺品格，博学笃志，发奋图强。新的学期就要开始了，让我们以学长为榜样，牢记领导、老师和父母的深切期望，在未来的学习生活中，我们定会：尽快适应新的大学生活，树立远大的奋斗目标。珍惜时光，努力学习专业知识同时不断丰富头脑开拓视野，为今后的理想与人生目标打下坚实的基础。

共同营造团结友爱的氛围。森林中没有完全相同的两片叶子，

恰恰是迥乎各异的个性构成了丰富多彩的世界，我们要学会尊重别人，在和谐的气氛中互帮互助，共同学习。尊师肯学，持之以恒。“绳锯木断，水滴石穿”，只要有恒心，就一定可以实现心中的梦想。如今的我们拥有凌云壮志，只有今日的拼搏才可换取明日的梦想成真。古人云，天道酬勤。我们会一如既往的勤学善问，积极上进，学有所成。

努力提高自己的实践能力。大学生活是我们人生新的起点，我们也就要以此为跳板，踏上社会的舞台，我们必须清醒的认识到我们涉世之初，还有很多知识等待我们去发掘。让我们深刻领会老师的教诲，努力培养自己的综合素质，提高实践能力和技能，熟练掌握外语和专业知识，做适应社会发展的复合型实用人才。

严于律己，树立规范意识。我们会从小事做起，从现在做起，遵守学院的各项规章制度，培养高尚的思想品德，做品学兼优的学生。年轻的我们站在新的起跑线上又怎能落后？让我们告别盛夏的流火，应承金秋的丰硕，用青春诠释我们曾经的誓言，用汗水锻造我们明日的辉煌。未来的三年我们共同走过，三年后我们离开这片热土的时候，回望这个培养我的地方，回眸这段难忘的日子，我们将扪心无愧的说：青春，无悔！

祝大家学业有成。谢谢大家。

给新生演讲稿大学篇二

大学，多少高三学子向往的地方。大学生活，每一个高中生都梦寐以求的想去体验一番。至少当时的我是这样。但是，说句实话，大学对那时的我来说只是一种想象中的美好，但究竟如何，我想现在的我才对他有一定的了解。

在大学，不会再有老师苦口婆心的教诲和防腐不知疲倦的讲解；不会有每天做不完的习题和试卷；也不会天天为了分数、

名次而焦急、苦恼 在体验大学生活的这一个月中，有这样一件事让我印象比较深刻：在大学的第一堂课上，有两个女生迟到了几分钟，按照以前的习惯打报告进教室。但后来老师说：“在大学中，如果你上课迟到或者有事想要早退的话，你不用打报告，只需悄悄地从后门出入，不要影响大家就好”在这以后，我也遇到过其他在高中甚至想都不敢想的事情。比如可以随时出入宿舍和校门，因需要完成某事要逃课等。

所以，我总结出：大学，是一个完全靠自觉的过程。如果高中的我们还是一只雏鸟，那么大学的我们可以说已经长大，远离了父母的庇护，远离了老师的督促，剩下的只有自己做自己的主人。

所以，现在的我们要自己管好自己，自己规划自己美好的大学生活，并自己保证今后能够笑着谈起自己的大学生活。

所以，我认为，比知识更重要的是能力，而能力地培养需要一个过程，大学则是这样一个很好的过程。

给新生演讲稿大学篇三

大家好！

在当今的'社会上，就有这样一种现象：拥有着同样的文凭、同样的能力的两名男女大学生，同时到一家公司去应聘，男大学生顺利被聘用，而女大学生却被拒之门外，无人理睬。

亲爱的女大学生们，听到这话时你们能不难过吗？心里面是不是也有点气愤。作为一名女大学生，我难过，但难过以后是思索。

谁说女大学生不行！这无疑是一种无知，给我们女大学生的一种耻辱。或许他们以为名闻天下的玛丽亚·居里竟是位男性科学家？而写了“生当作人杰，死亦为鬼雄”这一名句的

李清照则是个有胡子的人了吧！至于那位曾是美国物理学会会长的荣誉博士吴健雄——这位出生于我们家乡的美籍华人，直到她回到家乡钻出小轿车，不少人才大吃一惊，竟是位女先生！

事实胜于雄辩，行！真行！女大学生们，首要的是我们应摆脱世俗偏见的束缚，比如，有的女大学生因考试不顺利，就怨自己：“我真笨，唉，谁叫我是个女孩子呢！”那言外之意是说男孩子就该比女孩子聪明。

可笑吗？亲爱的女大学生们，你们是否也承认自己笨呢？黑格尔说过：“自卑往往伴随着怠惰……这样一种谦逊是一文不值的。”为什么自卑，仅仅因为自己是个女孩子吗？自卑的结果便是消极、迷惘，而消极、迷惘才是不行的真正病根，病魔缠身的轮椅姑娘张海迪，她自卑吗？在改革洪流中涌现的一大批女县长、女厂长、三八红旗手……她们迷惘吗？她们的成就告诉我们：女大学生们，快快擦干眼泪，把自卑、自贱统统丢到太平洋去，自强奋进，用我们自己的行动向世俗偏见宣战吧！

好了，我们真该搞个女大学生誓师大会，向那些至今仍有偏见的人们高声宣布：瞧瞧吧，女大学生真的不行吗？将来呀，你我她谁是工程师？谁是科学家？谁是文学家？巾帼敢与须眉争高下！让咱们比比看吧！

女大学生们，奋进吧！女大学生们，你还在担心自己的前途吗？还在彷徨吗？请拿出你的自信，让我们坚信巾帼不让须眉。

谢谢大家！

给新生演讲稿大学篇四

大家好！

作为大一新生，我们拥有曼妙的青春，也正处于人生的紧要关头，等待接受命运的检阅，可谓苦乐年华。但生命的晨钟正激越地高鸣，青春的旋律正刚劲地跃动，我们要在这个人生最美丽的花季，在这个人生最精彩的舞台上，上演动人的芳华。

如果说，冬天的白雪不消、娇美的容颜不老都只能是童话，那么，我们这些艰难跋涉在大学征途上的青年学子却要执意创造不老的神话，用泪水洗刷失意的过往，更用血汗浇育理想的萌芽。气派不倒，豪情长啸，告别生命的羊肠小径，踏上壮志远航的康庄大道。

搏一个春夏秋冬，换一生无怨无悔，给青春一座巍峨的山峦，给理想一片可以肆意翻滚的海洋，去成就波涛的一生。用青春燃起希望，用豪情点亮理想，前进的路上波谲云诡，但更有自信为我们保驾护航。

雄心是生活的动力，信心是力量的源泉，我们要让信念的大旗屹立不倒。生活日益丰满着我们，也同时疲惫着我们，但泪水纷盈的夜空不属于我们，我们心中装着的永远是金色的太阳！没有比人更高的山，没有比脚更长的路。

没有蓝天的深邃可以有白云的飘逸，没有大海的壮阔可以有小溪的优雅，没有原野的芬芳可以有小草的翠绿。生活中没有旁观者的席位，我们总可以找到自己的位置，发现自己的光源。

我们需要有跌倒的经历，更需要有爬起的勇气，面对劲风暴雨般的挫折与考验，我们要回报生命一个刚毅的微笑！青春是美好的，但也最易流逝。我们也曾无奈地抱怨青春为何如此沉重，然“百金买骏马，千金买美人，万金买高爵，何处买青春”？正值青春的我们怎能虚度青春，只有拼搏的青春才是人生绝美的风景。

谢谢大家！

给新生演讲稿大学篇五

大家好！

如果有人问你：什么是精彩？你会怎样回答？战争年代的踊跃参军，八十年代的文学热，还是九十年代的出国热？对，它们都是精彩。每个时代有每个时代的精彩，每个时代也造就了不同的精彩，但无论怎样，精彩总是与青春紧紧相连。

记得走进大学的第一天，辅导员就告诉们，老狼校园民谣里简单自如的大学生活在这个年代已经一去不复返了。九十年代宣扬的“读书无用论”也早已被热火朝天的“考研”、“考证”热吹得无影无踪。时代已经将新一代的青年推向了社会的最前沿。因此，要寻找属于这一代人的精彩。

为了活得精彩，要拥有目标和信念。目标是心头的一盏明灯，信念是鼓舞你向着目标迈进的力量源泉。目标可能飘渺，路途可能坎坷。然而只要确定一盏明灯，就能让你顺利地泅过危难的海洋！传说中的火凤凰，它迎着太阳飞翔，为的就是将自己的身体点燃，因为只有燃烧才能重生。这多少有一些悲壮。但又确是一幅壮美的画面。因为奋斗拼搏的过程无比精彩！

为了活得精彩，务必拥有知识和技能。知识是成功的基础，技能是实现成功的工具。人类步入二十一世纪，世界多极化，信息全球化，知识信息量在以百倍的速度递增。应对这样的现实，昔日象牙塔里简单自在的场景早已不见，取而代之的是寻找精彩的一双双炽热的目光。社会将竞争的残酷带到了的身边，从而也造就了新一代青年的自强和向上。有一句话说“机遇留给有所准备的人”，那么，年青的朋友们，让早早准备。

为了活得精彩，还要有不断超越的精神。鲁迅先生曾说，“不满是向上的灵魂”。时代的进步使新事物以让人难以置信的速度发展。没什么铁饭碗，没什么保质期。无论什么时候，都务必以起跑线上的姿态去迎接挑战。只有不断地学习和提高，才能跟得上这个精彩的大时代。

永远究竟有多远?没有人明白。只是历史长河中的小小一滴水。然而既是青春的拥有者，就没有理由不为自己喝彩，没有理由不活得精彩!都将老去，但不是为了永远的青春而来，而是为了感受和不同的青春而来。从此刻开始，让活得精彩!

谢谢大家!

给新生演讲稿大学篇六

大家好!

我叫xx□来自xx院。今天，我本着“服务、发展”之目的走上这个演讲台，竞选学生会副主席一职，一是本着更好地服务于同学，以尽学院管理“桥梁”、“纽带”之责，二是为了借助学生会这个灵光舞台广泛吸纳大家的批评意见以发展自我，完善自我。希望靠能力为自己的青春留下一个富有纪念意义的足迹。一位哲人说过，命定的局限尽可永在，不屈的挑战不可须臾或缺。

在学生会工作着两年来，虽说我筹划举办的活动不是最多，但我的活动策划能力及组织协调能力在这里得到了有力的训练及展示，从中积累了较丰富的活动组织经验。而且我认为作为一个学生干部，除了有能力以外，具有雅量和气度的“大气”也尤为重要。正所谓“海纳百川，有容乃大”。宽容和包容是一个学生干部必要的气度和涵养，是自身素质的重要组成部分。而两年学生会的工作经历练就我的为人品格。

我相信是丰富的学生会工作经验给了我今天上台的自信！

除此而外，还有情感的力量。过去两年的学生会经历使我对这个组织产生了深厚的感情，并且让我留恋难舍，我在这里倾注了很多，也收获了很多。我今天之所以站在这里，目的只有一个，就是想通过自己的辛勤的努力和认真的服务，继续为我深爱的学校以及亲爱的同学们再做一些自己力所能及的事情。希望我的热情和真诚能够为大家所理解！

我们不愿意做一个头脑简单，四肢发达的动物一样的人，只有将我们的思想道德水平提到一定的高度，才能充分发挥学生会组织先进性与群众性相统一的独特优势，始终坚持用先进的理论引导同学，使广大同学提高思想觉悟，树立远大理想和正确的人生观，以此推动良性发展。

如果把学生会比喻为一片汪洋大海，那么我们每个人的才华、力量，便是大海中的每一滴水。只有聚滴水才可以使大海波涛汹涌，气吞日月，才可以使学生会显示出无与伦比的集体力量。这就需要加强部与部之间的联系与合作，使得各项工作协调配合，团结一心，提高学生委员的凝聚力，增强学生会的集体力量。

作为学生集体的核心与骨干力量，我们必须处处严格要求自己，在学习生活中起好模范带头作用，树新风、扬正气，以正确的思想理论为指导，提高自己的工作水平，改进自己的工作方法，真正做到为全校同学服务，以尽“桥梁”“纽带”之责。

要特别加强学生会的服务和管理职能。学生会工作的好坏源于是否急同学之所急，是否能让广大的同学得到更多的实惠。学生会的核心宗旨就是“服务同学”。为了这个宗旨，学生会的成员一直在努力的工作。为此，我将一如既往，再接再厉，努力让学生会真正成为让同学们广泛认可的自己的组织。

说了这么多我想都可以归结为一个“和”。天地和，当万物兴。

我觉得我能走到今天，得力于大家对我的信任和支持。学生会每一位成员都是大浪淘沙淘出的精英，是众多优秀代表中选出的精华。俗话说“没有，只有更好”，而我就是想争做更好的那一个。今天的我会以曾经的成绩作为基础，以“做领导的助手，做师生的桥梁，做学生的挚友”为目标。围绕学校中心任务，及时认真地开展工作，为学生会更好、更顺利、更有成效地做好工作。

我知道，再多灿烂的话语也只不过是一瞬间的智慧与激情，朴实的行动才是开在成功之路上的鲜花。我想，如果我当选的话，一定会言必行，行必果。

最后，希望老师及同学可以给我一个与大家共同奋斗的机会。谢谢大家！

给新生演讲稿大学篇七

在市场经济体制下的今天，人们对责任已经淡漠和遗忘，尤其出现了对责任的错误理解。xx发表的任仲平的'文章《论责任》对此有更深刻的诠释，读了这篇文章后深受启发和教育。对工作极端负责，来自于对人民极端热忱；对人民极端热忱，体现为对工作极端负责。只有对人民有了真感情，深刻体认到自己的工作对于群众生产生活的重要性，对工作才会有认真负责的态度。对群众虚情假意，就会搞花架子，做表面文章，作风飘浮。对群众真心实意，就会想群众所想，急群众所急，脚踏实地，埋头苦干。几十年从没批评过学生的霍懋征老师、教育家魏书生等等师德楷模在平凡的岗位上，默默耕耘辛勤付出，他们关注每个孩子的成长，做学生成长的引路人，把平凡的简单的事做好，这其实就是不简单。从教十六年了，社会的发展和环境的改变促使我发生了变化，由一个稚气未干的小伙子变成了成熟稳健的青年，可没有改变的

是我的个性和责任心，对工作、对家庭问心无愧，因为我尽心尽力尽职尽责了，在构建和谐社会的潮流中我承担了应该承担的责任，用一颗真诚善良温和的心面对生活和工作。

要有强烈的责任心，必须有坚实的文化知识作保证，还要有科学的方法和勤劳勇敢的品质，更要有高尚的思想境界做镜子。责任缺失带来的后果是不堪设想的，交通事故、矿难、水污染、传染病漫延，教学质量下降、食物中毒等事故都说明责任与生命息息相关，它是成就事业的可靠途径。责任出勇气、出智慧、出力量。有了责任心，再危险的工作也能减少风险，没有责任心，再安全的岗位也会出现险情。责任心强再大的困难也可以克服，责任心差，很小的问题也可能酿成大祸；培养有理想、有道德、有文化、有纪律的一代新人都与责任相联结，都通过履行责任来体现，来升华。每个人只有在全面履行责任中，才能使自己的潜在能力得到充分挖掘和发挥。教师的课堂教学充满着创造，活动的设计组织实施，师生的交往互动，处处体现了教师的责任。爱是教师工作的核心，真挚高尚的师生感情激励人、鼓舞人、感动人。

情都很郁闷。看到这位只有十一、二岁的小女孩痛苦的内心活动，批阅作文时我告诉她调解心情的七八种方法，劝解引导她快乐生活，勤奋学习，通过与她交朋友谈心、沟通，小姑娘笑容多了，变得欢快了、开朗了。孩子内心的思想是复杂的、我们做教师的一定要关注他们的情绪变化，及早发现并给予指导，做孩子们的知心朋友，用自己的真诚和他们交流，从中体会“责尽心安，苦中之乐”。

如今做家长的教育子女要么是传统封建的打骂、压制，要么是宠爱、骄惯的溺爱式，从一个误区进入了另一个误区，对于孩子做事或说话的是非观念越来越模糊。北师大版的新教材，编排的“面对错误”这个单元就是对小学生如何正确对待错误如何在做错事之后去积极改正这一焦点上去引导孩子们勇敢地面对错误，减少错误预防做错事。教师要对学生的终身负责就要走进学生的心灵深处，要充分利用教材内容，

结合学生的生活实际，有针对性地组织讨论、交流，运用心理学知识，提高学生的明辨是非观念的能力。教学“面对错误”这个主题单元的课文时，我结合学生生活学习中的真实事例展开讨论，让孩子们勇敢地去面对错误，认清错误的原因及危害，从内心深处去感悟做人的原则，并且写真情实感的作文——懊悔的一件事。五（4）班杨鹏志同学将抱了宠物店小狗的事能及时改正并在作文中深刻地认识到了自己的错误，当杨鹏志将作文在班里读完之后，全班同学掌声不断。我表示要推荐这篇作文去报社投稿，杨鹏志同学激动地站起来说：“老师，我平时从来不写作文??，”我马上鼓励他：“你真了不起，平时从来不写今天都能写这么好，可见你真聪明！你一定能学得好，关键就看你是否努力了??”。

教师肩负的责任是重大的，教书育人是我们神圣的使命，我们由过去的教书匠已变成学生成长的促进者、指导者、引领者、保护者，我们只有认真做好每件事，落实每个环节，才能确保提高实效。我们在教育指导学生的同时还肩负着对家长的培训任务，每次与家长交谈，我都会提醒家长配合学校去用心培养孩子良好的习惯和学习兴趣，这对于小学生来讲是至关重要的。其次是要关注孩子的身心健康，提醒做父母的一定要不断学习，只有这样才能适应社会的发展，适应孩子的需要。

给新生演讲稿大学篇八

即兴演讲要求演讲者在很短的时间里把符合主题的材料组合、凝炼在一起，这就使演讲者应具备较强的综合能力，有效地发挥出其知识的广度和思想的深度。以下是本站小编整理了大一新生的三分钟演讲稿，供你参考。

在举国上下欢庆国庆节之际，作为一名新世纪的青年，祖国近年来的巨大变化使我感到骄傲和自豪，谨写下自己的心得，献给党和像我一样热爱祖国的人们。

小时候，我学会的第一首歌是《社会主义好》，歌词的最后那一句“全国人民大团结，掀起了社会主义建设高潮”。一直在影响着我的世界观、人生观、价值观，为社会主义做贡献的信念一直在支配着我的行动、学习和生活。

由于学习了近代史和世界史，我对祖国的发展有了更深刻的认识，对形成祖国现状的根本原因也有了进一步的了解。

以前，我很有些“崇拜”资本主义国家，因为他们比较发达。同时也有许多的疑问回旋在我脑中，为什么他们比我们发达？为什么一提到中国便是“底子薄”？为什么会有历史上的八国联军火烧圆明园、日本侵略中国……现在，我明白了，明白了一切，对中国的昨天、今天、明天不再迷惑。剩下的只有发自内心的崇敬。在现在所有的发达国家中，发展最快的国家其发展速度也远不及中国，为什么？因为中国有伟大的中国共产党，因为社会主义相对于资本主义是一个伟大的进步，它有着强大的生命力和远大的前途。无论纵观历史上下，还是横观世界各地，社会主义中国所表现出来的勃勃生机，谁能与之抗衡？且不说共产党带领中国人民站起来了，且不说中国以占世界7%的土地养活了占世界22%的人口，也不说综合国力由最后到世界前茅，单单是站在一个城市中，看着鳞次栉比的楼群，你就不能不为中国共产党领导下的中国人民取得的举世瞩目的成就所震撼。回想五十多年前那破旧的茅草屋，那战后的废墟，那成百万、上千万的流浪的人群，处处荒凉，处处萧条，处处冷清，凛凛的寒风吹着那屋顶上天折的干草，面对着眼前这样的情景，谁又能想到几十年后就在这废墟上建起了一座座高楼大厦呢？于是，楼上楼下已不再是幻想，电灯电话也早已变成现实。中国的发展使世界震惊，也足以让世人折服，不然为什么中国能取得联合国的合法席位，为什么大多数国家支持一个中国政策，为什么中国能抵挡住亚洲金融危机……这一切不都在说明一个问题中国正日益强大吗？正因为强大，所以有人预言21世纪将是中国的世纪……这些成就怎能不让人心动、震惊？xx届四中全会的召开，中国共产党人以清醒、深厚、高度的历史自觉，通过丰富执政能力的

内涵，在执政理念、政治方略、执政体制、执政方式等方面都实现了重大突破，为中国共产党紧紧抓住改革发展的关键时期，切实肩负起执政兴国这一伟大使命奠定了坚实的基础，执政走出了一条新路。继续领导我国屹立于世界先进民族之林。

当五星红旗在雅典奥运会会场上冉冉升起，激昂、嘹亮的国歌在耳畔响起，我有一种冲动，一种神圣的感觉，一种心潮澎湃。不，我说不清楚，那是一种无法用言语表达的感觉。激动、骄傲、自豪、庄严……都无法表达我的“中国心”。我为我们的体育健儿而自豪，我为国人综合素质的提高而骄傲。但我又想到祖国的未来应当由我们把握时，我又深感责任的重大。因此，我更应该发奋学习，刻苦钻研，以自己的努力使明天的祖国更加繁荣、富强。

词卷千叠，墨凝倾心，挥一笔旧梦萦绕的思绪无涯，填一阙千寻暗换的韶华无言，揽一缕风辞柳姿的秋事垂老。时下，以现状为纸，以往昔为砚，篆刻开岁月的画卷，此刻久经风霜的心也变的游离怅惘了。顿感轻叹：人事茫茫，揪心衰伤。

云过千帆，暮风悄然而至。最是一抹黄昏匆影下，聆听一曲春江花月夜趟过的清韵，婉约般的箏意，恍然如旧亭里浅聚相邀的絮语，在时光的长廊中，优雅着斜阳的浓郁。只是，善感孤单的我空余静静的等待，痴痴的望却，竟然忘记是醉了还是醒了。

这大概是所谓的触景生情吧，不知不觉中苍凉身影已被渐渐拉长，无言的思绪在斑驳的年轮中历经着生命的悲欢离合。于风中唏嘘了泪流不止，当然年轻的时候没有谁会伪装自己，去若许那些懵懂的轻狂。如今啦，随着日益的苍老，却远了世俗繁华，淡了人情冷暖，离了红尘是非。

当昔时的青梅煮酒，笑谈风声赴入东流中，经年之后，打开尘封的记忆，睁开布满沧桑的双眼，是否还会记得曾经年少

时初遇的惊艳，那时徜徉的欢乐那般不羁的性格，将青春的芬芳拟做花开的模样。

青春啊，一个多么美好的词，却也只是昙花一现，将我们渡过成熟后渐渐的日益苍老。也许，只有当人心荒芜的时候，才会真正知道经历时漂泊的心酸。就像风儿不懂云的寂寞，天不懂雨的落魄，你不懂我的忧伤。这世间万物，有因有果，轮回之间，大抵是春秋一场梦，白昼一盏灯罢了。

生活啊，一个多么简单的词，却也只能随波逐流，很多事并不是你我所能及的，也并不是刻意的去做到某种表现，没有人喜欢每天活在压抑的里。只是当过去得不到安稳现状的坎坷没有人来安慰，一颗超负荷承载的心也就看不到微笑的明天憧憬的希冀。这其间的生老病死爱恨离别，孰能参破，惆怅的宿命感罢了。

走过了一季又一季的荏苒，都说风是寂寞，这一生也只能伴着风吹来的方向，来寻找去时的远方，孤单的也只有黄昏下陪在身边消瘦的长影。

生命的真谛源于跋山涉水的探索，思绪的纯美来自于自然的凉韵。若说，岁月是一场不期的归程，那么回首便是犹如落花对流水不舍得依恋，在春去秋来中，演绎一次又一次的人事飘零。

行至山水尽，坐看云起时。佛曰：不可说，这些年以来，很少对别人说过过多的话。我知道有些风景只能静静的去观赏，有些人也只是过客匆匆，有些话也只能个在心里对自个说。

沉默的渡口，偷神的岁月，那些是是非非来来往往的曲折究竟，在人各天涯里清眸流连。多少次欣然的想起却又失意的落寞，多少次在行径中徘徊彷徨，多少次看到相似的人事情节，让人感叹阵阵热泪盈眶，继而伤怀连连。

人生无常，世事难料。有些情感，不是以天长地久来恒算的，有些念想，不是用来固守执着期盼的。算到头，不过一场空梦人难留，不如就此身心远去些喧嚣吧。

如花美眷，也敌不过似水流年；心若磐石，也敌不过过眼云烟。每当想起天下没有不散的宴席时，心总会莫名的悲欢如风雨般的交加。当人走茶凉后，已是心力憔悴，原来，我累了，累的深乏懒骨，苍白无言。

别绪无涯，宣纸染墨，挥毫一丈，起看泣血的残阳，故人依旧。抒一纸思梦的墨香，沉香流连。氤氲汉赋元曲，一曲离别，沾染唐诗宋词，寻一处幽静，觅一方平淡，沉睡在那一世安枕流离的伤痛，独晓一卷梵经轻颂，亦是无处告别。

汉族——大年初一，人们不扫地，不向外泼水，不走后门，不打骂孩子、相互祝贺新年吉祥富贵，万事如意。

满族——年节将近时，家家打扫庭院，贴窗花、对联和福字。腊月三十，家家竖起六米多高的灯笼杆，从初一到十六，天天红灯高挂。年三十包饺子，讲究褶子多为好，子时煮饺子，有的里边包上铜钱，吃到者有好运。春节要拜二次，年三十晚上一次，为辞旧岁；年初一再拜一次，为迎新春。春节前还要举行跳马跳骆驼等比赛。正月十五还有闹灯会。

朝鲜族——家家户户贴春联，做各式丰盛饭菜，吃“八宝饭”，除夕全家守岁通宵达旦，弹伽倻琴，吹洞箫。初一天亮人们穿上节日的盛装给长辈拜年。节日期间，男女老少纵情歌舞，压跳板、拔河。正月十五夜晚举行传统的庆祝集会，由被推选出来的几位老人，登上木制的“望月架”，伴着长鼓，筒箫、唢呐载歌载舞。

鄂伦春族——除夕，全家围坐，共进晚餐。品山珍，喝美酒，吃年夜饭。青年人给家族及近-亲长者敬礼，叩头请安。午夜，人们捧着桦树皮盒或铁盒绕马厩数圈，祈祝六畜兴旺。初一，

着新装互相拜年请安。青年男女聚在一起跳转圈集体舞。有打猎舞，“红果”舞，“黑熊搏斗”舞等。

赫哲族——除夕，大家忙着做年夜饭，剪窗花，糊灯笼。初一，姑娘、妇女和孩子们穿上绣有云边的新装，去亲朋家拜年，用“鱼宴”款待客人。有酸辣风味生鱼、用味香酥脆的“炒鱼毛”和大马哈鱼籽。民间诗人向人们献诗、讲故事。妇女们玩“摸瞎糊”、“掷骨头”。青少年则进行滑雪、滑冰、射草靶、叉草球等比赛。

蒙古族——五更吃饺子、放鞭炮与汉族同。此外，除夕要吃“手把肉”，以示合家团圆。初一凌晨晚辈向长辈敬“辞岁酒”，然后青年男女跨上骏马，骑串蒙古包，先给长辈们叩头祝愿，接着喝酒跳舞，随后串包男女还利用这一机会举行赛马比赛。

纳西族——正月新春人们互相访亲拜友，轮流做客，中青年男子组织灯会，并与别村竞赛。城市、乡村都办灯会。灯会节目演的是本民族故事：如《阿纽梅说笑》、《老寿星放鹿》、《社戏夜明珠》、《狮子滚绣球》、《凰舞》等。

藏族——除夕之夜，举行盛大的“跳神会”，人们戴上假面具载歌载舞，以示除旧迎新，祛邪降福。

彝族——春节期间集会跳“阿细跳月”，有些村寨年初一取水做饭都由男子承担，让妇女休息，以而对她们劳累一年的慰问。

苗族——把春节称作“客家年”，家家户户杀猪宰羊，烤酒打粑庆丰收希望来年风调雨顺，五谷丰登。还要唱《开春歌》、歌词大意为思春、盼春、惜春、挽春等。

白族——白族人民从除夕开始互拜、赠送礼品。除夕岁守夜。子夜过后，男女青年争先挑水，以示勤劳。清晨，全家喝泡

有米花的糖水，以祝福日子甜美。大家或结伴游览名胜古迹，或耍龙灯，舞狮子，打霸王鞭。

壮族——一年三十晚上，家家的火塘上要燃起大火，终夜不熄，叫做“迎新火”。民间习惯包粽子过春节。节日期间还要组织丰富多采的民族文体活动庆祝，唱“采茶”、舞狮龙、跳打扁担舞、闹锣、打陀螺、赛球、演地方戏等。

京族——初一要拿上香烛到井边烧拜，叫“买新水”，藏族妇女初一的天不亮就要从河里背回“吉祥水”。认为初一的新水可以带来福音和好运，能保一年的吉利。东乡族——喜欢在春节期间打土仗，以示对养育自己的土地的热爱之情。

羌族——每家每户要做各种油炸面粉小牛、小羊、小鸡等祭品，用以祭祀祖先和天神，过年要喝咂酒，大家围坛而坐，由最长者唱《开坛词》，然后用约二尺多长的麦管从左至右，依次咂饮。

鄂温克族——正月初一，互相拜年，特别是对自己的长辈和亲戚必须在初一那天去磕头拜年。在年初一晚上，男女老幼集合在一个较大的房子里尽情地快乐，一般都由老年人召集这个娱乐晚会，由妇女们先开始跳或唱，接着不分男女大家都跳起舞来。

从'99世界园艺博览会举办地的省城昆明，到“风-花雪月”的大理名胜；从高原水城丽江、神奇的“香格里拉”一中甸，到孔雀曼舞的西双版纳；从“天下第一奇观”的石林、千姿百态的元谋土林，到世所罕见的“三江”并流，江狭水凶的虎跳峡、这些迥然相异的山川景色，如一个天然的自然博物馆，每一位来到这里的游客，都会深深地感受到这是一块博大而充满激-情、深邃而富有魅力的神奇之地。

美丽、富饶的云南，是祖国西南边疆的一块宝地，它土地辽阔、山川壮丽、资源丰富，是中华民族发祥地之一。早在170

万年前，元谋人就在这里繁衍生息。这里是中国古代“南方丝绸之路”的重要通道和口岸。云南有10个国家级风景区，48个省级风景名胜区。有海拔6740米终年积雪的高山东省，至今无人能够攀登顶峰；不古老茂密的原始森林，险峻深邃的峡谷，喀斯特岩溶地貌开成的石林以及九乡溶洞等奇观。

绕三灵

又叫“绕三林”，始于南诏，最初是古代宗教祭祀的一种仪式，后来逐渐演变为白族群众文体娱乐与郊游活动的民族盛会，每年农历四月二十三日至二十五日，洱海周围白族群众穿红戴绿聚红成队，前来参加活动，或挂一彩绸，葫芦，手执蚊帚、拿着扇子、毛巾，一人主唱，一人打拍，后边跟随一男女，唱着调子，打霸王鞭，弹着三弦琴和月琴，载歌载舞，由苍山东麓至庆洞，喜洲、金河。沿路逛三都，即是“绕三灵”。三灵指的是佛都、神都、仙都这三都。

彝族踏歌 打歌，又称踏歌，以巍山、南涧、漾濞等县流行较广。大体可分为模拟动物体态的动物舞。以及抒发情感的情趣舞两类，大凡婚丧嫁娶，民族节日都要打歌，舞步主要在脚下，为踏、蹉、跺、抬、踢、跳等步法，边跳边唱，可随意编词，也加固定唱词。有领有和，潇洒自如，激烈时，热情奔放，情绪激昂。打歌调以葫芦笙，竹笛吹奏的曲调为两个声部，与人唱的打歌调结合，形成三个声部的打歌音乐、音乐效果非常强烈，这种特殊的和声，在其它打歌中是少见的。

同时，“三日街”、“火把节”、“蝴蝶会”、“花朝节”、“石宝山歌会”、“泼水节”、“赛花船”、“耍海会”、“渔潭会”、“菊花会”、“本主节”等也都是云南著名的民风民俗。

白族风俗 大理地区的白族男子多着白色对襟上衣，外穿镶花边黑领褂，下穿白色或蓝色肥宽裤子，头缠白色包头，肩挎

绣花挎包。白族妇女穿白衬衣，着艳红、蓝或浅蓝色领褂，下穿灰蓝、绿色布料加绣花加绣花边裤角的裤子，脚穿绣花鞋，腰系加绣有花、鸟等图案的绣花短围裙。

白族婚礼热闹而且繁琐，一般要三天。结婚这天称“正喜日”，头一天叫“踩棚”，后一天叫“散客”。其中头两天较有特色，“踏棚”这天的夜晚要在男家唱“板凳戏”。

大理地区的白族民居建筑独具地方风格和民族特色，白族民居多为封闭式建筑，正房对面的院落围墙通常都要砌成照壁，照壁尺度比例匀称，外观十分优美。照壁除注重造型精美外，还非常注重装饰，使照壁显的更加高雅秀丽。

摩梭风情 摩梭古称“摩沙”，是宁蒗境内的土著民族之一，其族源属于我国古代游牧民族“牦牛羌”。

特殊的社会地理环境，使永宁摩梭人一直保留着独特而神奇的风俗礼仪。泸沽湖畔摩梭人传奇式的家庭婚姻形态，成为东方这块古老的土地最具神秘和吸引力的母系文化奇观，形成一个扑朔迷离的幽远的梦境。普米族和摩梭人的孩子，长到13岁，便要举行成年礼。

摩梭人至今还保留着人类母系氏族的婚姻形态。流行于摩梭人中的阿夏婚姻形式有两种，即阿夏异婚和阿夏同居婚。摩梭人崇拜大自然，信奉神灵，相信天地万物、日月水火、风雨雷电，引经据典由神灵主宰，所以长期以来逐渐形成了形式各异的祭祀方式。

摩梭人过年分为大年和小年。过小年在每年的农历十一月十二日。村村寨寨饮酒食肉，歌舞狂欢，放牧人员备受优待。全家都会赠给放牧人员猪膘肉、香肠、鸡蛋、粑粑等礼物。他们还在牲畜尾巴上系一条红布，以示度年。放牧人员到山上野餐祭山神，祈求山神保佑来年水草丰茂，牲畜兴旺。过大年在每年的腊月三十日。院子里正房门前要栽两棵青松，

房顶上插松枝和彩色经幡。桌上供煮熟的猪头祭祖先和神灵，青年们举行摔跤，打秋千，对山歌，跳土风舞等活动。他们的传统节日是转山节，每年农历七月二十五日，湖畔的摩梭人都会盛装前往“格姆女神山”朝拜。

本主崇拜是白族特有的普遍的宗教信仰，“本主”即本境之主，即一个村落或某一地域的保护神。

白族对本主的信仰具有悠久的历史。各村每年都有定期祭祀本主的盛大节日，这是村中重大的宗教活动之一。