

中国的蜕变与崛起演讲稿 个人蜕变的演讲稿(汇总8篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

中国的蜕变与崛起演讲稿篇一

一、存在的主要问题

(一)服务意识方面

- 1、还没有真正树立“没有参建单位就没有我们存在价值”的理念，对“管理也是服务”缺少深刻理解。
- 2、在服务中，缺少换位思考的意识。还没有做到充分了解参建单位的真正需求，还不能从对方角度考虑问题，通常以“管理者”的姿态处理与参建单位的关系。
- 3、主动服务的意识不强。主动沟通、协调不到位。在工作中，主动征求参建单位意见和想法不多，在处理工程建设过程中的问题时，往往按自己的主观意识和经验去处理，导致工作效果不理想。
- 4、对个别参建单位提出的不合理要求，处理起来有时会情绪化；有时虽然坚持原则，但态度生硬；有时处理问题也不够全面、细致。
- 5、缺乏服务的前瞻性。对于发生的问题缺乏预见，领导布置什么做什么，没有超前工作的意识。

(二)服务技能方面

- 1、个别岗位的业务水平较低，对本专业的知识了解掌握不全面、不精通，专业水平与岗位不对称。发现问题、解决问题的能力有待于提高。
- 2、个别岗位的政策水平不高，对基本建设程序、政策掌握不准确，处理问题凭主观意识，工作方法简单。政策水平、综合管理能力有待提高。
- 3、各岗位、各处室协调配合不紧密，沟通协调的能力需加强。
- 4、全员主动学习、自觉学习能力差。尤其是对政治理论、新技术、新工艺、新设备、新政策等缺少主动钻研精神，导致知识面相对狭窄。
- 5、市场调研做的不好，市场信息掌握的不准确、不及时。

(三)履职尽责方面

- 1、主人翁意识和使命感淡薄，缺少爱岗敬业精神。
- 2、责任意识不强，个别岗位缺少主动负责、敢于担当的精神，岗位之间、处室之间还存在推诿扯皮现象。工作效率有待提高。
- 3、个别岗位工作主动性差，热情不高，思想懈怠，不思进取，得过且过。全局意识、大局意识淡薄。
- 4、工作标准不高，只求过得去，不求过得硬。
- 5、工作作风不扎实。掌握情况不真实、不全面、不系统，缺少求真务实精神。
- 6、缺少创新精神。往往是按部就班，凭经验、按规矩办事，

工作方法单一，原则性与灵活性把握的不好。导致项目管理工期、质量效果不理想。

7、管理原则坚持的不够，有的项目手续不全、资金不到位也都开工了。

二、整改措施、时限

(一)服务意识方面

1、进一步加强服务意识教育。使全体职工牢固树立“管理也是服务”的理念，同时使全体职工深刻认识到“没有参建单位就没有我们存在的价值，项目建设管理过程就是为省直机关提供服务的过程”。(9月1日--9月7日)

2、进一步加强服务态度教育。使全体职工提高主动服务、热情服务的自觉性。变被动服务为主动服务。从“你找我办”向“我为你办”转变。杜绝门难进、脸难看、事难办的现象。(9月1日--9月7日)

3、进一步加强作风建设，摆正位置。以为参建单位服务作为工作的出发点和落脚点。(9月8日--9月15日)

4、加强真诚服务教育，树立一切为了参建单位的理念。(9月8日--9月15日)

5、强化服务的前瞻性意识，对服务工作的标准、目标、效果等进行长远性和阶段性谋划，做到有针对性。(明年3月份之前完成)

6、全方位培养职工的服务技巧。一是注意仪表仪容，笑脸相迎，树立好形象。二是在工作中要换位思考，真实掌握服务对象的需求。三是要主动征求服务对象的意见。(9月15日--9月22日)

(二)服务技能方面

- 1、进一步加强学习自觉性教育，使全体职工都能主动学习、自觉学习、勤于学习、善于学习。(9月22日--9月29日)
- 2、有计划组织开展专题辅导讲座。聘请专家从政治理论、政策法规，到新技术、新工艺、新设备进行专项辅导，拓展全体职工的知识面，提高理论水平、政策水平和综合管理能力。(这是一项长期性的工作，结合培训计划进行)
- 3、针对专业知识不精通的问题，有计划进行专业技术方面培训，提高各岗位技能。(这是一项长期性的工作，结合培训计划进行)
- 4、进一步明确各岗位、处室的职责、职能，理顺管理程序，促进岗位之间、处室之间的协调配合，形成合力，提高效率。(10月8日--10月15日)

(三)履职尽责方面

- 1、把爱岗敬业教育作为长期任务来抓。树立全体职工的主人翁意识，弘扬爱岗敬业精神。(10月15日--10月22日)
- 2、加强职工责任意识教育，使全体职工立足本岗位，真正履职尽责，勇于担当，杜绝推诿扯皮现象。(10月15日--10月22日)
- 3、尽可能调动全员积极性，激发主观能动性，振奋精神，积极进取。(10月22日--10月30日)
- 4、工作高标准，力争过得硬。做到工作有标准、有检查、有追踪、有考核。(明年2月份之前完成)
- 5、进一步加强作风建设。形成深入现场调查研究、求真务实

的良好作风。杜绝浮在上面听汇报、工作只布置不检查、责任落实不到位现象。(11月1日--11月7日)

6、创新工作思路和工作方法，做到原则性和灵活性的有机结合，促进项目管理规范化。(11月7日--11月15日)

7、加强职工全局意识、大局意识教育，使职工能牢固树立与荣辱与共的理念，进一步增强职工的凝聚力、向心力和集体荣誉感。(11月15日--11月20日)

8、坚持原则，扎实落实工作管理办法。

中国的蜕变与崛起演讲稿篇二

大家好！

一次次的脱皮蜕变，也许过程会令人痛至难以忍受，可一次比一次坚硬的外壳会助你御敌，会使你成长。

作为家里的第一个孩子，又出生在父亲事业起步见好的时候，受到的宠爱自然是不不少的。

每周，双亲都会陪我去附近最大的商场买东西，往往是我坐在购物车里“指挥”着两位大人的“路径”与购物的东西，每每结账时，都是各式零食居多，多到可以装下两大袋子。到家，将零食都倒出，铺在床上，我坐在零食堆里，手中抓着那个，嘴里吃着这个，眼睛还盯着别的，可以说是幸福得不得了。

渐渐地，长大了，到了上幼儿园的年龄，过惯了疏懒，悠闲的日子的我，怎么会愿意上幼儿园呢？于是，我哭，闹，发脾气，赌气都拿出来了，都没有用。最后，父母还是将泪眼朦胧的我扔在幼儿园，我只能呆呆地看着他们走远，开始，我还会闹，后来，经过一次次的无效反抗，我明白了，当你

反抗无效时，只能学会妥协。

时光再逝，我已经上初中了，可是，一门空壳却给了我一个下马威——地理。次次测试，次次不及格。上课要认真，回家要巩固，有人告诉我，于是，我照做了，上课仔细地听着，眼睛一眨不眨地盯着老师，笔记一笔划也不愿落下，精神是高度集中，一节课下啦，往往是很累。回到家，完成所有的作业之后，就开始复习地理，反复记，反复背。

可是，下一次的测试，又将我打入地狱，还是不及格。也就是说，之前的努力是白费的，是无用功，那一瞬间，我甚至想放弃了这门科目。可是，将来的初二生地会考不允许我放弃。

我重振旗鼓，去问了许多成绩好的同学，的学习方法，我总结，归纳，并与自己的方法结合，找到最适合自己的。不懂的题目也有问同学，尽一百的努力，课后的扩展，让地理成绩有着明显的提高。

一次次的蜕变，或给你不适，或给你痛，请用你的忍耐，坚持，给你成长之哲理，成长之目标，成长之力量。

中国的蜕变与崛起演讲稿篇三

恰少年风华正茂，当撒汗水，为国无悔献芳华。恰少年风华正茂，当勤读书，为国为党建中华。恰少年风华正茂，当苦修身，为国不负度青春。这是我想写给祖国母亲的三行情书，也是我在认真学习了马克思主义哲学原理后的内心独白。我们常说时代匆匆，但时代哪有脚啊，往前走的'总是人。

从枪杆子打天下到打开国门看天下再到敞开胸怀迎天下；从站起来到富起来再到强起来，我们不就是怀揣着梦想一步一步走出来的吗？因此我们要沿着历史的轴线，才能更好的去认识，我们今天的时代。

人的能力有大小，水平有高低，但工作能不能干好，学习能不能学好，很大程度上取决于有没有责任心。没有强烈的责任心，就失去了学习的根本动力，就不会有过硬的学习质量标准，学习任务就不能很好地得到落实。学习任何东西，都要注重强化责任意识。

前一段时间，我父亲病重，我意识到了自己作为家里的一员，我需要努力扛起这个重任，在学习和家庭之家要做好权衡，作为一个学生，我的首要任务就是搞好学习，作为家庭的一员，分担母亲的压力也是我不应推卸的责任，我认真的分析了主次矛盾，决定，当时的主要矛盾是挽救父亲的生命，安抚好家庭，学习不能落下，但是可以暂时放一放，在父亲出院以后，我快马加鞭的赶自己的学习进度，我的学习不仅没有落下，也很照顾好了家里，提升了自己的家庭责任感，这让我收获颇丰。

通过这件事情，我知道，每个人都有很多责任，早处理很多问题的时候，我需要弄清楚主要矛盾和次要矛盾，正确的分析形势，做出合理的判断，这样才能收获成长与幸福。

当我们面对我们的国家是也应该勇于承担重任。青春，是做不完的考卷，是带着阳光气息的白衬衫，也是奋不顾身，一心追梦的旅程，哪怕万人阻挡也不曾投降的勇气和力量，我们不忘初心勇作为，青春建功新时代，勇于担当，我们既是追梦者，亦是圆梦人。

聚是一团火散落满天星，启程的号角已经吹响，我们将带着自己的满腔热情，如满天星辰一样，照亮天空，一如既往，一路向前。

我们要认真学习马克思主义基本原理，充分掌握里面的哲学原理，用来指导我们生活和社会实践。我认为主要矛盾和次要矛盾的权衡是非常有必要的，同时我们也要衡量好矛盾的主要方面和次要方面。

青春是一首歌，回荡着欢快、美妙的旋律，青春是一幅画，镌刻着瑰丽、浪漫的色彩，我们立志将在振兴祖国的伟大征程中，展现青年的风采，肩负起民族复兴的重任。

谢谢大家，我的演讲完毕！

中国的蜕变与崛起演讲稿篇四

大家好！

第一次长大。

在我很小的时候，在我还没有弟弟妹妹的时候，我是家中的宝贝，捧在手上怕摔了，含在嘴里怕化了，家里所有的亲戚朋友都围着我转。

后来，我有了一个妹妹，我开始上学了。

上学之后，我离开了我的父母，离开了所有围着我转的人，在一个县城里读寄宿学校，每个月回一次家。从那时起，我就知道，我已近不是那个被所有人围着转的小娃娃了。在那所寄宿学校，我学会了自己穿衣、刷牙、洗澡等，接着，我又学会了洗衣、打扫卫生等。在那里，我知道我应该独立起来。

这时我才发现，原来我长大了，以前那个以我为中心的世界原来已经消失了。原来，从一个小娃娃，变成一个小学生是那么的快。

第二次长大。

很快，我的小学生活就结束了，迎来了我的初中生活。

初中，我的数学成绩一落千丈。为此我很着急，我知道我的

数学基础不好，母亲也找了数学老师为我一对一的辅导。

其实，我心里也是十分愧疚的，母亲为我的学习操劳了很多，头发不知白了多少根，眉间经常扭在一起，眼角多了几条皱纹，眼里总是藏着深深地忧虑。可是，我也没办法。

那时我便发现，不管我再怎么努力，有些事终究还是无能为力。我知道，我长大了。

第三次长大。

到了现在，初二。我十分感谢我的母亲，她并没有因为我的那一番话而放弃我的数学，所以，知道现在，我还在补习着数学，我也没有在有过不满，老老实实的补习着数学。

到了期末考试，我的付出也得到了相应回报。

我现在明白了，有些事并不只需要努力，更重要的是坚持，坚持不放弃才会有回报。

我再一次长大了。

中国的蜕变与崛起演讲稿篇五

大家好！

“华侨团聚迎新春，辰龙起舞传福音”。当我们还来不及顾及时间流逝的时候，20xx年春节的钟声已悄然而至。值此新春佳节来临之际，我谨以公司董事长的美誉，向你们及你们的家人，致以新年最美好的祝福和最诚挚的问候！

今天，我们以无比喜悦的心情，在这里齐聚一堂，是为带有艰辛与成就的20xx年而庆贺；是为充满生机与希望的20xx年而祝福。

回首往事，点滴精彩。今年是公司稳步发展的一年，也是各部门、各员工逐步成长的一年。大家工作的勤奋、成功与挫折给公司留下了发展的足迹，大家辛勤的付出给公司留下了许多值得赞赏的故事。所以□20xx年，效率来自全体员工的激情，成绩属于全体员工的努力。

新的20xx年，是公司发展最关键的一年。我们需要继续坚持以市场为导向，加强产品研发力度，提升产品质量管理、合理控制产品成本，让公司的产品在市场上具有更强的竞争力；我们还需要“强身健体”、内外兼修，不断拓展市场和提升客户服务的管理；不断完善和规范内部运作管理，进一步坚实基础。

所以，大家需要把新的一年看成是新的起点、新的任务和新的挑战。

辞旧岁，我们依然豪情满怀，迎新年，大家总是信心百倍。在20xx年这个既充满挑战又蕴藏机遇的环境下，我希望，我也坚信，全体员工会以脚踏实地的作风、百折不挠的精神、坚韧不拔的毅力，团结奋进、革旧创新、扎实工作，不断开创节日灯产品和led新光源的新境界，创造更加辉煌、更加灿烂的明天！

最后，祝大家春节快乐，万事如意！

请大家把酒倒满，为迎接崭新的、美好的明天而干杯！

中国的蜕变与崛起演讲稿篇六

大家好！

我是中华家庭教育网第60期家庭教育指导师陈昭，也是古田实验幼儿园家庭教育的负责人。今天，我很荣幸地站在这里，和大家一起分享。我很感谢卢柳清老师给我指明的这条正道，

感谢团长、承杏老师、晓卿老师、龙华老师给我们帮助和指导，感谢中华家庭教育网的老师们！

从上学年起，我园家庭教育的工作主要有两块：一是在家长配合工作方面，我们在期初，就明确告诉家长本学期的主要工作及家长要配合我们老师的工作，我们经常开展与家长互动、增进亲子间关系的活动。如：故事妈妈，让故事妈妈进班级给孩子讲故事，运动爸爸，让爸爸以轮流形式，在早上或放学来园时间，和孩子们一起互动开展一些有趣的体育运动，我们还充分利用家长志愿者资源，进行亲子阅读的轮流借阅和学校的值日工作，让家长参与体验我们的活动，还有请一些大班的小小志愿者协助老师，在早上来园时迎接家长和孩子，维持安全工作等，从而培养孩子的责任意识和荣誉感，以上这些都要请家长配合的。因为我们发现有些班级的家长不怎么关心学校和班级的工作，我们通过家长会明确告诉家长：您的参与和积极配合工作就是对我们工作的支持和对孩子的关心，对教育的重视，如果您想让我们多关注您的孩子，那就要多配合我们的工作。二是在提升家长育儿素养和改变家长育儿观念上，我们期初就把不输分到每个家长手上，以读书沙龙的分享为主，除了全园性开展读书沙龙外，还有个别班级作为试点班，以个别家长带头，如果他们需要我，我就会随时给他们开展读书沙龙，我觉得这种方式挺好，能一部分带动另一部分把家长的学习氛围提高。另外，我们除了定期开展一些家庭教育讲座，还鼓励多去参加学习家长学校的学习，给他们提供学习的途径。

体验式家长会，顾名思义，就是让家长与教师面对面坐在一起，有时候把家长变为幼儿进行换位思考，在老师的引导下进行家庭教育思想和观念的碰撞，充分调动家长的主动性、积极性，让家长在体验中感悟，在感悟中思考，在思考中提升。我们先在教研会上通过培训，再让老师们到班级和家长进行体验式互动，具体是这样做的：把一个家长当家长，另一个家长当孩子，家长帮孩子穿衣服，让家长通过体验，是让孩子学会自己穿衣服容易还是请家长帮忙穿容易，通过对

比后，家长一致认为是要让孩子自己穿容易，这个时候老师再进行总结提升，要培养孩子的处理能力而不能包办代替，这是小班的内容，在中大班，我们通过“找优点”“猫捉老鼠”的游戏让家长要多捕捉到孩子的优点和闪光点而不能放大了孩子的缺点，要对进行积极的暗示强化，通过体验，他们真的能改变一些育儿观念，最后我们播放诵读文章，随着优美的音乐，大家一起诵读。

另外，我会对一些家长工作开展不好的班级和一些老师们提出的孩子困惑和问题进行个别解答。比如，有的老师说，她班上家长工作不好开展，我会针对性地到他们班上进行开导工作。还有的老师反应孩子的情况，我会一一给以解答。总之，我感觉通过这些方法和形式，不但家长工作好开展了，同时老师和家长的育儿理念都得到了提升，现在他们都很经常咨询我问题，真是一举两得。

家庭教育工作任重而道远，我想在座的各位家庭教育指导师都深有体会。其实我们都是非常喜欢这项充满正能量的工作，但由于种种原因，很多工作都很难开展，我想如果有时间、有精力，建立微信学习群，通过微课，读书沙龙等活动，进一步提高家长的家庭教育素养。

我的学习，每个人的学习方式都不同，我喜欢写博客，大家都知道的，写博客能让我在实践中反思，成长得更快，我平时利用早上起来做饭的时间，爬山的时间听一些微课，专家讲座，平时还有做些心得体会，还有看一些课外的有关家庭教育的书等来提升自己。通过学习我很容易找到孩子的优点，半年来坚持给我的儿子写成功日志，每天告诉他有多好，把孩子的任何小事记下来，比如孩子第一次穿衣，吃饭等，我个人认为过于自信总比不自信好，所以我不间断地坚持做这件事，对我和孩子意义重大，所以孩子小的家长也可以用这种方法。所有这些，给我的感受是父母不是简单地要孩子做最好的自己，而是先通过努力做最好的父母！父母的身传言教比任何的教育方法更重要，教育孩子不是和孩子斗智斗

勇，通过学习，才知道什么是真正的放下，现在儿子充满阳光、开朗、爱交朋友，快乐，与以前大不同，女儿在学习上克服困难勇气和动力，前几天高一的女儿跟我说，高中的数学不好读，几次考试的成绩不大理想，但她却说，虽然数学不好读，但我一定要拿下她，我听了很欣慰，也相信女儿能做到的，如果是以前，她没有这么信心地克服困难的勇气的。

我的蜕变，学习后，我认识到父母匮乏的部分是无法给到孩子的，而且会让孩子继续延续父母内在匮乏的那个部分，因为我们是沿袭了原生家庭的影响，这里并不是代表原生家庭有多不好，原生家庭还是带给我们很多的优点，比如我的好学，勤快，能吃苦等，但是我们缺乏的比如，父母没有的安全感，自我价值感等就很容易带给孩子，孩子就会缺少安全感，自信心不足，不容易发现别人的优点等，所以，我们要不断学习，反思，修正自己，改变自己不够完善的部分，把孩子带到一个父母不曾达到的高度，回想当初，我也是和大部分父母一样，学习家庭教育，为了更好地教育好孩子，所以学习的动机是为了改变孩子，而不是改变自己，现在我感觉单纯的教育和说教改变不了孩子，唯一能让对方改变的方法是让孩子感受到我们的爱，这就是我的蜕变——先要学会改变自己。

我的成长，在学习的路上，我不断坚持，改变，这种改变是由内至外的改变，这种改变让我不断自我完善，自我修复，做一个成熟的人，遇到事情能冷静处理，能保持自己的平和，不被情绪左右，懂得宽容与原谅，学会放手，理解所有人在他们立场上都是正确的，不去评判别人，做一个学会付出和感恩的人，我很感动承杏老师的故事，帮助自己那一栋楼打扫楼梯，用爱感动别人，偶尔在街上，我看到拉板车的人，我也会帮忙推一把，垃圾一定要放到桶内，家里来了送水送煤气的，不忘记给他们一杯水，家里做好吃的，给邻居端上一碗，虽然这些都是微不足道的不起眼的小事，但这些都让自己的内心变得柔软，充满正能量，给自己增加一份勇气一正能量，有一句话：一个人心中多少恩，就有多少福，一

个人心中有多少怨，就有多少苦。

我想，让学习成为习惯，让自己永不止步，我要坚持学习，通过努力，做最好的父母，最好的自己！

中国的蜕变与崛起演讲稿篇七

大家好！

光阴似箭，一年又一年，时间如同那溪水一般流逝，一去不复返。

一眨眼，十五年的岁月即将过去。我从那个牙牙学语、蹒跚学步、无忧无虑的小屁孩，变成了一个敢作敢为、锲而不舍、风度翩翩的大屁孩。

在这漫长而又短暂的十五年中，我经历了各种酸甜苦辣。从不懂事到懂事；从胆小到胆大；从依赖到独立……如同一只破茧而出的蝴蝶，焕然一新。

在风和日丽的那天，我的心情却如同电闪雷鸣。在回家的路上，因为顽皮，不小心把别人家的花瓶打碎了，顿时心中害怕，开始东张西望，没人，赶紧走。回到家，心乱如麻，不停地告诉自己，做错事就要敢于承担，不能逃避，妈妈曾经说过，只要你敢于承担，没人会说你的。

我终于鼓起勇气，在路上，小花小草仿佛懂人心，变得憔悴，无精打采。我慢吞吞地来到那户人家门口，心中十分犹豫，到底敲还是不敲，必须要承担，还是敲吧！我伸出手，想要敲时，手不由自主地停在了空中，因为胆怯还是犹豫了，傻傻地盯着那门，心想：门后面会是什么样的人呢？会不会很可怕？经过了百般思考还是决定敲，我轻轻地敲着门。

不久，出来一位阿姨，温柔地说：“你有事吗？”我低下头

惭愧地说：“阿姨，对不起，我不小心把您家的花瓶打碎了。”突然，听到一声笑，她伸出手，轻轻地抚摸着我的头说：“没事，碎了就碎了呗，不要紧，你这个小孩真乖！”“嗯嗯，谢谢阿姨，那我就先走啦。”“嗯，回去吧，路上要注意安全哈。”“嗯嗯，阿姨拜拜。”没想到阿姨不仅长得漂亮，性格也那么好！

成长需要蜕变，如同一棵小树只有经历了风吹雨打，才能茁壮成长，成为一棵挺拔的大树。人也如此，只有经历了挫折，克服了挫折，才会健康成长。

中国的蜕变与崛起演讲稿篇八

大家好！

我，十二岁。在这十二个春秋的人生旅途中，我经历了成长的蜕变，由一条丑陋的毛毛虫变成了一只美丽的蝴蝶。

上小学时，在学校里，我顽皮得像一个小男孩，可无论我怎么顽皮，还是非常听老师的话。一天，老师为我们布置了一个特殊的家庭作业——为父母洗脚。晚饭后，我把爸爸妈妈叫到一边，让他们坐在我早已摆放好的椅子上，我呢，就拿着盆子打水去了。他们互相对视了一眼，微笑着，不知道我葫芦里买的什么药。不一会儿，我打了热腾腾的水过来，我说道：“爸爸妈妈，我为你们洗脚吧。”他们很高兴，很配合我。洗着洗着，我发现了爸爸脚上龟裂的皮肤。我想，爸爸太辛苦了，我以后一定要好好的孝敬他们。然后，我洗得更认真更细致了。洗完脚，我还用干毛巾帮他们擦拭。爸爸穿上鞋，一把将我抱住，把我举过头顶，高兴地说：“我们的女儿长大啦。”这件事让我体会到了亲情的温暖，也懂得了要孝敬父母。

刚进初中，我还小时候一样馋嘴。一天中午，我正津津有味地吃着饼干，突然看见同桌卢游趴在课桌上，她喃喃

道：“我肚子好饿啊！”见她这样，我有点难受，因为我们是好朋友，想着分一点饼干给她，可那天刚好我肚子也饿，我犹豫了好一会儿——给她吧，我就一点点，自己挨饿；不给吧，我似乎听到了她肚子在咕噜咕噜地响。最后，我决定，“我们一起吃吧。”我对卢游说道。卢游立马从座位上弹了起来，说道：“真的吗？谢谢你。”我们两个有说有笑地吃了起来，为了享受这快乐时光，我们约定都小口小口的吃，一块饼干分多口吃。吃着吃着，我望着她，她望着我，我们都开心的笑了。从此，我懂得了分享，也体会到了友情的珍贵。

运动会上，八年级的拔河比赛开始了。两支拔河队伍箭拔弩张，都做好了赛前的准备，我们脚靠脚，手接手，只听裁判员一声令下，同学们齐心协力，都用尽全力，将绳往后拖。同时“197，加油，197，第一”这声音充满了我的鼓膜。“嘟——”随着裁判员的哨声落下，比赛拉下了序幕，我们队以2：1的成绩赢得了胜利。同学们都高兴地跳了起来，不约而同地喊出了我们班的口号：“东风吹，战鼓擂，197，怕过谁”。这次比赛，我体会到了集体力量的强大，也懂得了团结一心对一个集体而言是何等的重要。

现在，我已是一名初二的学生，我还在不断成长，不断蜕变，我相信，在不久的将来我将变成一只更美丽的蝴蝶。