

# 最新适合高中生课前三分钟演讲稿的文章 (模板5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

## 适合高中生课前三分钟演讲稿的文章篇一

各位朋友：

诗仙醉酒，一袭白袍，挽袖吟诵，“天生我材必有用，千金散尽还复来”。他满身皆有诗之灵气，他在小女子的梦中姗姗来迟。小时候的我喜读诗，却更爱读李白的诗句。欣赏他的豪迈，欣赏他的大气，于是，时时读到他的惆怅，时时梦见他的愁与“酒”同在。那种放荡不羁，那种壮志凌云，却惹得我感慨不已。是的，我踏上文学漫漫长路的第一步，是他。给了我勇气与力量。

“美人如玉剑如虹”。论才气，不及那削身薄命红颜李清照，她的词凄楚、婉约，惹人心痛。那“满地黄花堆积，憔悴损，如今有谁堪摘？”那“花”与那“愁”同在。我崇拜她。她的超脱于世俗女子的才气，她的文墨香气，她命运的坎坷。

诗词兼顾，于此，我心生醉意，欣赏才子佳人，更爱那字里行间满皆韵味。

一觉醒来，占据我心灵之上的诗句意源于海子。“面朝大海，春暖花开”，他将希望与温暖给予了世人，他爱海，他把如海般博大的爱给了世人。对他，我心生敬意，字字有情，却句句含泪，我终是感叹海子自己了结了生命。从未鄙视过，

那是他自己的选择，可是。我却由此更爱生命，用心感受生活的点滴之美。

梦醒了，孤身旅游回到了归所，这一路还在继续，文学的海洋漫无边际，我也许是条很小很小的鱼儿，在一点一点找寻前进的方向。但我的灵魂并不孤寂，因为曾经欣赏过的才子守望我，曾经崇拜过的佳人注视于我，曾经衷情于的诗人在给我力量。一路上，还有我可用心感悟的文字与我相厮相守，我，不寂寞。

漫游文海，欣赏我所欣赏的人、事、物，宁可徘徊于我如痴如醉的世界。

## 适合高中生课前三分钟演讲稿的文章篇二

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

我演讲的主题是怎样提高自己的学习成绩，怎样提高学习的效率。这是我个人学习的一些经验，希望对同学们的学习能够有帮助。也希望同学们能够认真仔细的听，我想我在班上的学习成绩是还算不错的，所以我的经验也许会对你们有帮助。

提高学习成绩的第一点，就是上课要认真听讲。为什么呢？可能有的同学会觉得这些知识那么的简单我下课自己学一下就能够学会。我想说这样的想法是错误的，如果我们自己能够通过自学学会所有的知识的话那就不需要老师了，也不需要学校了，我们自己在家里学不也是一样的吗？我也想问问同学们，你们在下课之后真的花了时间自己去学了吗？我想应该是没有的吧。

提高成绩的第二点，就是要学会合理的利用时间。我们每天

的碎片时间是很多的，每一个课间的十分钟，午休之前的一段时间，以及晚自习之前的一段时间，如果都能够利用起来的话，我们每一天就能够多很多的时间学习了。可以做几个题目，或者背一个知识点，想怎么利用都行。当我们能够坚持每天都这样做的话，积累起来就能够多学到很多的知识了。

希望同学们都能够有属于自己的学习方法，提高自己的学习成绩，在高中阶段取得一个很好的成绩。谢谢大家！

## 适合高中生课前三分钟演讲稿的文章篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

那些静好的时光，刻骨的情感和暖煦的风景，就掖藏在我们丰茂的成长岁月里。有时一个转身，却令这些情感和光景消弥不见。与其转身，不如前行。

### 少年静好时光

炽盛的静好时光在我们身后眠藏，如同一粒粒饱满的果实。我们年少时在摇荡的秋千上含风吮露，后来又躲在玩具城堡后面，带上各种样式的卡通人物面具。那时的我们无忧无虑，不必考虑成人的烦恼，不去猜想社会背后的秘密。直到有一天，我们抛弃了球鞋和娃娃，长大成人。此刻转身，只会牵起我们对美好的眷恋和不舍，在荆棘未来面前张皇和畏惧，最终身后的温暖将朽蚀我们步入寒冷的决心。这种转身倾覆了我们心灵深处的勇气，将一切勇敢的跋涉变得不堪一击。

与其转身而让心沉过往，不如前行来用勇气探索人生。转身，是懦弱胆怯的犹豫徘徊，只有前行，方能让自己不断成长。

### 别离刻骨情感

蝉在夏末的腑腔里终结了聒噪而碧绿的嘶鸣，秋季转瞬即至。

落木萧萧，猎猎作响，湖岸在黄昏里头被浸淫，雁阵在秋天里头被梳理。铁轨是冰凉的金属，像一条条蛇行的疤痕刻在秋的思念里。站台上，人们张望着同一个地方，面色相近，装束不一。亲友的别离总是如一湾割绞不断的秋水，那般缠绵，那般难以弃舍。有时我们已拾起行囊，准备步履坚定地迈向美好未来，却因一个转身而泪水决堤，愁绪盎然。这种转身倾覆了我们心灵深处的坚强，将一切有准备的奔赴变得遥远。

“一看肠一断，好去莫回头。”与其转身而让泪流满面，不如前行来让坚强驻扎心底。转身，是软弱的断瓦颓垣，只有前行，方能将其连根拔起。

### 再营暖煦风景

热带雨林里，棕榈树像是滴着油墨般光泽滑亮，绿色正浓，不焦躁也不朦胧。荒草及膝，软茸茸地和着夏日暖煦的风，簇拥在眼里。澄明的川流发出清脆的声响，一如一条绿色丝带。可是在人类走下一个又一个沉重的步迹后，曾经的森林变成沙漠，物质文明带来了精神的野蛮和荒芜，工业城市和钢筋森林拔地而起，污浊的烟气笼罩苍穹。你转身，可能会失望，可能会对人类的罪行惶惑不安，绞痛不已。这种转身倾覆了我们心灵深处的希望，将一切应持有的愿景变得模糊。

与其转身，而让心生灰意，不如前行来让曙光撑起希望。转身，是苦痛的再次回忆，只有前行，方能用全新行动改变过去，营造未来。

终结一条路，最好的方法就是走下去。与其转身，让诸多因素阻止我们的步伐，不如前行，让心胸旷阔，搏一个美好未来。

走一步，再走一步。勇敢走下去，你会发现世界每一秒都在吟哦，生活每一刻都在萌芽。不要转身，秉持着一种坚定的

信念，走下去，走下去，总有一份美好在前行的方向上等待。

与其转身，不如前行。

## 适合高中生课前三分钟演讲稿的文章篇四

高中的学习压力很大，需要付出的精力很多，很多同学显得焦灼不堪，其实我们有很多方式释放这些压力，进不能说完全，但至少有一定的效果。以下小编为大家收集了高中生课前三分钟演讲稿，希望给你带来一些借鉴的作用。

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，

他用抹布将一个个木桶擦干净，然后一排排地整齐地放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界上的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，

实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

老师们、同学们：早上好！

今天我要讲的题目是“养文明习惯，做文明学生”。

先让我为大家讲述两个事例：

第一个事例是：新加坡是一个通用英语的国家，这个国家的公共场所的各种标语大多是用英语书写。但其中的一些涉及文明礼貌的标语，如“不准随地吐痰”、“禁止吸烟”、“不准进入草坪”等却用中文书写。为什么呢？人家回答：因为有这些不文明行为的大数是中国大陆的游客。为此，到新加坡考察的一位中学校长语重心长地说：不文明行为也是国耻。

第二个事例是：据中央电视台报道，国庆节后的天安门广场，随处可见的口香糖残迹，显得格外刺眼，40万平方米的天安门广场上竟有60万块口香糖残渣，有的地方不到一平方米的地面上竟有9块口香糖污渍，密密麻麻的斑痕与天安门广场的神圣和庄严形成了强烈的反差。

以上两个事例表明，文明的一切都是由细节构成的，通过这些细节，我们看见了文明离我们国家还有一定距离，因此我们每个学生都应该养成文明习惯，做文明学生。尤其是对于我们施桥中心小学的学生来说，你们中有不少学生是经过各种途径和努力后，才得以成为了施桥中心小学的一员。然而遗憾的是，在我们身边，在一部分同学身上，还是有着一些不文明行为。例如，我们的校园内、楼梯上总能见到与我们

美丽的校园极不和谐的白色垃圾，尤其星期六、星期日教室里、校园内垃圾随处可见，甚至有的同学认为，反正有值日的同学打扫，扔了又何妨；再例如可见在教室走廊上的起哄大闹，走路推推搡搡，随意撞坏门窗，也不觉心疼；再例如校园内部分同学之间相互的讲脏话、粗话，随意攀爬学校墙头、国旗围栏和车棚围栏，甚至还有个别同学故意损坏学校公共财物。我们很多同学把文化知识的学习放在首位而常常忽略了社会公德、文明习惯的养成，而这恰恰从本质上体现一个人的思想品质。事实上，良好的行为习惯是保证我们良好学习的前提，也是树立健康人格的基础。在学校没有良好的行为习惯的同学就目无纪律，不讲卫生，扰乱整个学校的学习环境。相反，如果我们养成了文明的行为习惯，学习环境就是良好的、有序的。我们知道：一个学校的学生具有良好的文明行为习惯，才能构建出优良的学习环境，创造出优良的学习成绩。现在，我们正处于人生中最关键的探索时期，在这个时期的所作所为，将潜移默化的影响到我们自身的心理素质，而文明的行为就在帮助我们提高自身的心理素质，同时也完善了自身的道德品质，如果我们不在此时，抓好自身的道德素质建设，那我们纵然拥有了丰富的科学文化知识，于人于己于社会又有何用呢，所以，我们应该先成人，后成材，不要做一部单纯掌握一些知识技能的机器，而要成为一个身心和谐发展的人。文明就是我们素质的前沿，拥有文明，那我们就拥有了世界上最为宝贵的精神财富。

数事例表明，走向事业辉煌，开创成功人生的关键，是品德高尚的情操。代表民族未来的我们，需要学习继承的东西有很多很多，然而最基本的问题是，我们究竟要以什么样的精神风貌，什么样的思想品质，什么样的道德水准，去接过人类文明的接力棒。同学们，我们播下一个动作，使收获一个习惯；播下一个习惯，使收获一个品格；文明已被人们放在心里的一个重要位置，时时刻刻在与文明交谈，千万不要把文明行为习惯看作小事。每个人的举手投足之间都传递着丰富的文明信息，让我们从现在做起，从自己做起，从点点滴滴的小事做起，养成良好的文明习惯，做文明学生，管住我们



的口，不随地吐痰；管住我们的手，不乱扔垃圾；管住我们我们的脚，不践踏花草。我相信，我们全体师生经过努力，一定会营造一个宁静、有序、有着良好学习环境的校园。谢谢大家。

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦干净，然后一排排地整齐地放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我要演讲的题目是乐观的生活态度。

曾看过这样一段话：小鸟说：我从天空中飞过，但天空中并没有留下我的痕迹。泰戈尔说，天空中没有留下我的痕迹，但我已飞过。同样的状况，却有两种不同的态度，相信后者的态度更能赢得大家的认可。

相反的，正如我们熟知的林肯先生，在遭受24岁经商失败，26岁爱人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，却均以失败告终，可面对如此多的打击与磨难，他始终没有放弃自己的梦想，而是以积极的生活态度应对这些不如意，最终他成为美国第十六任总统，正是这积极乐观的生活态度，让林肯最终实现自己的理想。

相信，假若没有积极乐观的生活态度，摔残肢体的桑兰，高位截肢的张海迪，生命中没有光明与黑暗的海伦—凯勒，他们同样不会有灿烂的人生，也就不会赢得世人的尊重与赞美。

所以亲爱的同学们，虽然我们无法预知下一秒会发生怎样的事情，但相信只要我们持一种积极乐观的生活态度，我们生活一直是快乐的。所以，即使有一千个理由哭泣，也要为自己找出一万个理由微笑，这样，我们的生活就会充满更多的阳光和快乐。

同学们：

俗话说：“笑一笑，十年少”。其实，微笑不仅能让你年轻，还是一座沟通人际关系的桥梁，一剂化解人们矛盾的良药。

你听说过关于日本原一平先生的故事吗？

原一平本是一位极其普通平凡的保险推销员，他相貌平平，身高只有158厘米，但是，他为什么能成为日本家喻户晓，妇孺皆知的名人呢？正是因为他有事没事就研究微笑，对着一面随身携带的小镜子练习，并把这些微笑应用到工作中去，才走向了成功，成为鼎鼎有名的人。

原一平在工作中，在生活中，一共研究出了39种微笑，并且自己也将这39种微笑练得非常自然。有的微笑能让人感到温暖，有的微笑能让人感到亲切，有的微笑能带给人们力量，有的微笑能让烦躁不安的人立刻安静下来，有的微笑能让你不由自主地去聆听。

正是他的微笑，才让人乐意购买他推销的保险，认为他推销的保险有百利而无一害；正是他的微笑，让客户与他成为无话不谈、无事不说的知心朋友。

的确，微笑能沟通人的心灵，把彼此间的距离拉近，甚至帮助你走向成功。

记得一次去医院看病，我坐在椅子上排队等待，一个男的对着护士说：“你们这是怎么搞的？医生约了我上午9点整来，你自己看看都已经9点40分了。”我本以为护士肯定会以牙还牙，然后两人会大动干戈，谁知，护士却微笑着对那个男的说：“先生，实在很抱歉，人太多了，我进去帮您看看，也催一下。请您稍等。”过了一会儿，只看见那个护士微笑着说：“先生，到您了，请进去。”我不禁佩服起这个护士来，过了一会儿，那个男的出来了，他找到刚才一直对他微笑的护士，诚恳地说：“刚才实在对不起，请原谅。”护士依旧微笑着说：“没关系的。”

可见，微笑有时候还能化干戈为玉帛。

每天你给别人一个真诚的微笑，别人也会给你一个微笑。

微笑能让别人对你所怀的顾虑在一瞬间消失；微笑能让你与别人的关系融洽；微笑是沟通彼此心灵的无声语言。既然如此，那么，朋友，就请大方起来，请别吝啬你的微笑。

谢谢大家！

同学们：

大家好！

也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝是公平的，磨难也是一种财富。

曾经有人做了一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊应该是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原来一支整齐的队伍变为一盘散沙。经过搏斗的红羊一只只疲惫不堪，过去那种矫健、奔跑如飞的红羊在这座山林中再未曾出现过，而且，红羊的数量也在逐渐减少。是什么原因呢？因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机，同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

张海迪胸部以下失去知觉，但这些困难反而使她有了更为远大的目标，学习掌握了德语、日语、英语。她为什么能取得常人都不容易取得的成就呢？因为她在承受巨大挫折的同时，也将挫折化为了动力，让挫折成为自己的奴隶，再一次战胜了磨难。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你最大的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你最

大的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

同学们，当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

谢谢大家！

亲爱的同学们：

我给大家讲一个关于“希望的种子”的故事。

在列宁格勒市中心，有一个科学研究所。研究所里建有一个巨大的仓库，这里保存各种粮食种子。

1942年，当德国人围住列宁格勒时，这个城市开始上演人间悲剧：成千上万的人开始被饿死，人们想方设法寻找食物。

有些市民不惜穿越德军的封锁线跑到郊外，寻找树皮和已被冰封的湖底的鱼虾。但他们常常有去无回，成为德国纳粹枪弹的牺牲品。

饥饿让人变得疯狂。不少人看上了研究所中的那些粮食种子。这可能是当时列宁格勒城中唯一储备大量粮食的地方。

驻守的军队来了，可是科学家说，这是种子，是苏维埃将来的希望。驻守部队撤退了。

前线浴血奋战的将军也来过，他要求把粮食全部交给军队，但科学家说，这是种子，不能吃掉。将军暴跳如雷，但科学家告诉他：“当我们打退了德国人，农民们可以用这些种子过上幸福的生活。”将军听完，向科学家敬礼，然后带领士兵离开了。

几个月后，人们发现看守仓库的科学家饿死在粮堆旁。列宁

格勒的那座粮仓，成为世界粮食史上的一个奇迹。

战争已经摧毁了一切，但列宁格勒却保住了珍贵的粮食品种。

现在我们不知道那位科学家叫什么名字，但他的那句“希望的种子”的名言，成为列宁格勒这家研究所的代名词。

故事讲到这里，相信很多同学已经被深深地感动了，为饿死在粮堆旁的科学家，为保护着希望、阐释着希望、留下希望的科学家。

是啊！面对至死仍报希望的这样的人，我们除了感动，还能有什么？战争能摧毁一切，却绝对摧毁不了希望。

是的，拥有希望，一定会拥有未来。

谢谢大家。

## 适合高中生课前三分钟演讲稿的文章篇五

大家好！

在人生的旅途中，梦想是的伙伴，如果说梦想是一棵常青树，那么，浇灌它的必定是出自心田的清泉；如果说梦想是一朵常开不败的鲜花，那么，照耀它的必定是从心中升起的太阳。太阳与清泉，交相呼应，而我们的生命，也会因为有了梦想而变得更加精彩。

梦想是用永恒的执着和顽强的韧劲筑起的一道铜墙铁壁，她固若金汤。

梦想是用意志的血滴和拼搏的汗水酿成的琼浆，她历久弥香。在我心中有一个坚强的身影，她就是舞蹈家邰丽华，在她两岁那年，因高烧而失去了听力，难以想象她当时的寂寞与痛

苦，在她婀娜的舞姿背后，她付出了比常人多好几倍的辛苦。台上一分钟，台下十年功。她说她爱舞蹈，虽然没有音乐，但是她用自己的心去伴奏。她是舞台上一株美丽的奇葩。她从不叫苦叫累，只是默默坚持着。她所做的一切，只为了心中那个舞蹈梦。她成功了。《千手观音》给了观众艺术的美感，她们优美的舞姿震慑了所有人的眼睛。邰丽华的生命因为有了梦想而精彩。

谢谢。