

# 2023年修养演讲稿(模板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。那么你知道演讲稿如何写吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 修养演讲稿篇一

雨停下的天空，灰的更加老旧，你说你不懂为何我们会在这时牵手，我晒干了承诺，灰的更加懵懂，就算做事做错也只是怕错过。

我们走在一起，又分开了走，是不是说就没有做完的梦是最痛，你若退后，我能承受，在最后的出口，爱过在哪儿才有。

你停在了这条我们熟悉的街，

把你准备好的台词全念一遍，

我还在逞强，说着谎，

也没能力遮挡，你去的方向，

我后来都会选择绕过那条街，

又多希望在另一条街能遇见，

思念在逞强，不肯忘，

怪我没能力跟随，你去的方向，

若越爱越被动，却为什么又越要落落大方。

我慢慢的回到自己的生活圈，也开始可以接触新的人和事，爱到最后，无悲伤无喜悦，留言在计较，谁爱过一场，剩下一张，谁又没有后悔的模样。

人生，其实是一部爱的恋曲，旋律中，会多一个你，也就多了一段美妙的旋律。把人生的美丽尽情的绽放，让生活的快乐尽情的纷飞，世界上因有了（你，我，他，她），才有了爱与被爱。人生因为似一个大舞台，在这舞台上斑斓着绚丽多姿，只因有爱，世界才会精彩，有爱的人生，才会伴着精彩。爱是一份付出，付出爱的人生才是快乐而有意义的人生。

你说我不该不该，

不该在这时候说了我爱你，

要怎么证明我没有说谎力气，

请告诉我暂停算不算放弃，

我只有一天的回忆，

一直以来，都不愿书写忧伤，不想让伤感的情愫在笔尖泛滥，怕一触即痛，稍纵即逝，也不想将伤感的情愫感染给身边的人。每天，即使心里有再多的苦闷，也会努力涂抹上一丝淡淡的微笑，来面对世界。只有在内心承载心底的灼痛时，才会在字里行间添上几缕淡淡的墨香与哀伤。

无数个难眠的夜，都是在文字与音乐的陪伴下度过。或许是尘世太过于浮躁，或许是内心愈来愈安于清宁，亦或许是越来越明了：有很多的心绪与其找人倾诉，不如自思自虑、自行调节、自主沉浮。

三生里，你不懂我，何必问我；三生里，你不等我，何必笑我；三生里，你不伴我，何必遇我。那一天，你听我说，我

不拒绝，那一天，我等你来，不会再见，那一天，你等我走，  
我等你看。

后来我的生活还算平静，

没为你落到孤单的下场。

有一天晚上，梦一场，

你白发苍苍，说带我去流浪。

我还是没犹豫，就随你去天堂，

不管能怎样，我都能陪你到天亮。

岁月里，风生水起，隔岸桃花，愿与你安然采菊南山下。你听，山丛中，鸟鸣花香，格外怡人；南山寺外，夜半歌声，到客船；稻田里，七里花香，诉衷情；长安城外，犹抱琵琶，半遮面，千呼万唤使出来，呜呼哀哉。

爱情与我们多远，写不出的是思念，风筝多少线，就有多少泪，挂得满满的是祝愿，写的深深的是泪水，希望你找到自己心目中的英雄。阔约的常情拉开唯美的笑意，为你画下一种生命的画地为牢，为你点燃彩虹七星灯，只是为了你，我开始流浪。

夜空中，最亮的星，请照亮我前行，

我不愿忘记你的眼睛，

给我再去相信爱的勇气，

越过谎言去拥抱你，

我找不到存在的意义，

我迷失在黑夜里，夜空中最亮的星，是你，照亮我前行。

一千年以前，我在菩提树下，虔诚发过的誓言。

一千年以后被爱判处，终生孤寂，

不还手，不放手，

笔下画不完的圆，

命中解不开的劫，

眉头解不开的结，是你，失去你。

为何是爱，判处终生孤寂，

挣不脱，逃不过，

眉头解不开的结，

命中解不开的劫，是你，是你。

一直向前流动的是清泉，滤过苦楚，过滤繁华或落寞的是曾经，我用一颗简约的心，将梦辗转成一朵思念满荷，用素雅的宁静，妆点人生，以温婉的情怀，守望生命。

修炼爱情的辛酸，学会放好以前的渴望，我们那些信仰，要忘记多难，远距离的欣赏，近距离的迷惘，谁说太阳会找到月亮，别人有的爱，我们不可能模仿；修炼爱情的悲欢，我们这些努力不简单，快乐炼成泪水，是一种勇敢，几年前的幻想，几年后却成为了原谅。

这是个悲情的故事，他16岁时，有位印尼华侨女生向他告白，主动会送早餐到他家，但他没有“触电”的感觉，婉拒她的好意。虽没成为情侣却变成好朋友，她还牵红线让他认识了

当时的初恋情人,但两个人交往了几个月,草草收场。

的确,我们都是这个世界沧海一粟的个体,有多少七情六欲,就有多少悲欢离合,试着接受不能接受的,我们努力过,后面的一切就交给命运吧。

创作的人,背后一定是一个有故事的人,不是悲情,也会坎坷,若不是亲身体味人世间的酸甜苦辣,不会潸然泪下。

我分享这篇文章给大家,就是想说,青春时间珍贵,不要轻易让它在手中流失,我们大多是青春的过客,没来得及握住,放下之后,才知道情感有多可贵。

我们都是生活中的导演,也或是演员,人生如何全由我们自己自导自演。如果有一天,我们都学会珍惜,那我们便学会了珍惜。

如今,男孩独自走在黑夜的大街上,没有了女友人,将来路该何去何从。

## 修养演讲稿篇二

痛并快乐着!

——题记

刚刚过去散学,马上迎接开学;刚刚离别旧友,立刻认识新朋;刚刚告别暑假,立即迎来开学。每到这时,高一新生将要开启他们新的成长旅行,经过一个周的军训生活,一起扬帆起航。

绿僵修炼手册第一步:齐。一早我们踏上轻快的步伐,在操场上有说有笑的,然而我们并没有察觉危险正在向我们靠近。

听！滴答……滴答……滴答……当教学楼上的钟声敲响到7点50分时，操场上瞬间平静，每个同学讲目光投向他们。是谁？听！啪……啪……啪……那魔鬼般的步伐。看！一群穿着一身绿，慢慢在想我们靠近。隐隐约约听见一个声音，疯狂戴夫说：“你好，我的邻居，欢迎来到沪外。你即将迎来不一样的旅行，但你必须穿上校服。为什么？因为我疯了！”确实是疯了，大太阳的穿秋季校服训练，还不是很好看，让我们这些爱美的女孩怎么办啊！开始的时候我们的教官就让我们穿，但学校也没强调，我们装作听不懂的样子，混了几天。之后强调几遍，很多人都陆陆续续的穿上，我也不好意思说：“我是新人不懂规矩，求放过。”我的校服大了些，穿着看起来笨重，我一心只想换裤子，穿着难看不说，热啊！我只是想说：“这就是命啊！”当然，我们不管是走起步，走正步，还是原地踏步都要做到齐，注意排面，保持队伍总是在一条线上，但我们老是踏步起，步子不一样，就一个走正步就训练了好久。最奇怪的是，住校生有一个寝室培训，整理寝室，鞋子、盆子、水壶、铺盖一条线。最关键的是他要让席子放在最下面，不睡席子。这个非人类的思想他们是怎么想的。

绿僵修炼手册第二步：高。绿僵们告诉我们，一定要有气势！把气势拿出来！吓到你的敌人！眼睛里一定要有杀气！第一个就是站军姿我们就要挺胸、抬头、两脚并拢、两肩张开，脚尖向外张开60度……站军姿很无聊的，一站就要站十多分钟，思想老是要开小差，当教官下命令的时候，好一会没反应过来，我们就想了一个干瞪眼比赛，眼冒金星，眼睛里熊熊杀气还不开小差，多好！就是有点晕。第二个：喊口号。喊一二，喊报告，喊16字口号都要喊齐、喊高、喊响了。真的是把吃奶的劲都用上了，有些同学一下来声音都沙哑了。由其是最后阅兵的时候校长走到每个连，我们就要喊“校长好”那声音直入天空，穿透耳膜，好害怕我下来耳鸣了。走正步的时候我们要把脚抬高，一方面是因为我们走的快，另一方面是走整齐。

绿僵修炼手册第三步：快。当然是速度快，但不要以为我会说集合、退场速度快。当我们军训完时，我们要抓紧时间去吃饭，要不然赶不上寝室关门进去。在寝室里没有固定的热水，用完过后就没有了，我们要赶在其他人前面去接好水。

绿僵修炼手册之必杀：坚持。看起来很简单，但做起来就不一定了。比如说站军姿的时候，我们要坚持十几分钟；在军训会演的时候，我们要坚持一个多小时的站立；在军训期间，我们要坚持一个周的训练。

军训就是这样，总之说来容易做起来难。军训的目的到底是什么？是克服恐惧？是拉拢距离？还是遵纪守法？我想都不是，是迎接新生活！我们不知道未来我们到底要面对的是什么？但我们一直都有一种坚忍不挠的精神，僵尸一般的坚持。天空飘来五个字，那都不是个事。

## 修养演讲稿篇三

一部被视为21世纪管理圣经的管理学经典之作，一部被《哈佛商业评论》评为近百年最具影响力的管理类图书，学习型组织之父——彼得·圣吉与我们共享了他对学习型组织的认识 and 反思。

初读这部书，并不觉得它有什么出众之处，或许是习惯了理科书籍那种严谨的逻辑关系，读完之后总是一头雾水，于是试着去挖掘（真的可以用得上挖掘这个词，恨不得切开书页去看一看）书中有关人生和学习的感悟。

所谓第五项修炼即系统思考，我想这并不只是管理领域的修炼，是一种人生甚至人类群体危机化解的修炼。正是我们片面局部的思考方式，导致了切割而破碎的世界，从而使我们丧失了群己的一体感。回想从小受到的教育，我们总是被要求化整为零，把一个复杂的问题拆分成几个独立的问题去解

决，然后再把结果组装起来，于是我们认为得到了整个问题的答案，或者对于一些数学物理问题，我们的确用这种方法得到了理想的解，但是当我们习惯性地用同样的方法去拆分世界的时候，我们会得到什么结果呢？我们在无形中付出了巨大的代价，我们丧失了对更大的整体的内在领悟能力，同样也就不能看清我们采取的行动带来的一系列后果。或者有人会反驳，我们当然也会“考虑大局”，但是习惯了拆分的我们在考虑大局的时候总是要重新组装那些拆分出来的部分，就像重新拼起来的碎镜子并不能具有比碎片更广阔的视角，得到的仅仅是局部的重复。

古人有两句话，“一屋不扫何以扫天下”、“不谋万世者不足谋一时，不谋全局者不足谋一域”，前者强调了局部，后者重视全局。如果说“扫一屋”是“扫天下”的必要条件的话，好像无可厚非，只有局部的小事做好了才有可能做好事关天下的事情，却并非是充分条件，并不是所有“扫一屋”的人都能做到“扫天下”，如果不能从全局出发，得到的只能是一个小局部的无限重复，永远不可能达到从量到质的飞跃。然而，“谋全局”却是“谋一域”的前提条件，起码是能更好地谋一域的前提，如果把一件事情孤立于时空之外，那么对它做的一切努力都将是徒劳。任何一个事物，在特定的时间空间范围内才有意义，脱离了它所属的范围就会完全变成另外一件事物。科研过程也是如此，永远不能把某一个现象孤立地进行分析，否则再完美的阐释也会在环境的检验中变得一文不值。数学物理问题有时尚且不是简单的问题堆砌，更何况抽象的人生，甚至是人类社会的发展。

## 修养演讲稿篇四

读郭元祥教授的《教师的20项修炼》有感

在前往武汉华中师大培训时间，我们发了一些书，其中一本是华中师大郭元祥教授编写的《教师的20项修炼》一书。其初，我对这样的书并不太大的兴趣，因为“师德”讲了多年，



也炼了多年，并没有几个人潜心的去修炼。而“师德”也就成了不少教师口头上的甜言蜜语。总是在说，而行动上做的没有多少。因而便把这本书放在床头，看也不想看。可是在一次上课时，我发现，可能有1几位同行来学习的人迟到，几个不来。这样让我有点不舒服，因为他们忘记了在海南时带队老师说的话：保持好海南教师的形象。于是，我不由自主地拿起这本书来看。

在书中，郭教授分别从教师的形象、生活、专业三个大的方面用许多事例来阐述教师应修炼的20个项目。内容形象生动、真实普遍，是一本值得精品细偿的书。

在这本书的导言中，作者就提到了他8年前因为看了央视的“艺术人生”而提出的“教育人生”的概念。在这个概念中，作者说到：“教育人生”要求教育中扔人和与教育有关的人，物别是教师自己，不再把教育仅仅作为一个职业、一个手段、一项工作、一件事情来看待，来处理，而是当作自己人生的一部分来对待，来体验，来充实，来完善；“教育人生”需要生命的活力，需要生命的激情，需要生命的灵动；“教育人生”需要感动；教育人生“需要理想。更需要信念；”“教育人生”更需要责任，需要体验教育的快乐，感受教育的幸福。那么，教师的自身修炼要修炼什么？郭教授说：修炼的根本目的在于修心、修情、修性、修行。教师修炼在于确立教育理想，达致教育信念；陶冶教育情操，养成教育德性；锤炼教育行动，提升教育能力；精炼教育生活，感悟教育人生。而在这些修炼中，我觉得修心更为重要。

修心，见词思义，就是端正自己的心态。教师这一职业，是倦怠危机发生最为频繁的行业。从教师的社会地位来看，教师到现在还是没有摆脱“臭老九”的观念；从物质金钱上来说，教师的薪水在现在物价不断上涨的今天，只能勉强维持两个人有生活；而工作压力可能是各行业中名列前茅的，不仅来自上级，还来自社会、家长的各种压力。这样就让教师的倦怠感更为显而易见。

在这种情况下，心态决定一切。但凡一个有所成就的教育工作者，已经不再把教育当作一个职业，一个换取温饱的手段，而是把他当作是自己人生的一部分来体验，来充实，来完善。把听到学生一声小声的问候，当作是一种至高的幸福，把能把一个学生的小小错误的纠正当作是一成就；把一个问题学生带给你的烦恼当作是他给我们创造的一次挑战，用心去接受它，攻克它；把能够提高一个学生的学业成绩，那怕只是提高那么一点点也当作是一种收获；哪怕是一次次的失败，我们也把它当作是可以用于借鉴的经验；如果这样，我们就会精神百倍。所有的烦恼，所有的压力，就会自然而然的成了我们得到不断发展的动力。

## 修养演讲稿篇五

《第五项修炼》应该是一本属于管理学方面的书，平时很少有机会去读。因为是暑假作业的一部分，所以还是努力静下心来读，写下了自己的体会。彼得·圣吉在其所著的《第五项修炼》中讲到的是学习型团队，他希望建立的组织模式能够更适合人们的工作。在一个团队中，很多有共同理想的人组成一个大的学习型群体，使人们在团队中都能以自己的理想为目标，不断的前进。同时，在团队中不断发挥自己的潜能，敢于挑战极限，不断创新，帮助他人，和其他人一起，共同创造知识的成果。从真正意义的团队学习中体会工作生活的意义，实现自我的价值。

整本书一共分为了22章，但主要讲了五项修炼，书中的每一项都有独特的见解，对五项的修炼也结合的恰到好处，指出了个人与组织之间的密切关系，使人读后深有感受。这五个部分分别为：自我超越、改善心智模式、建立共同理想、团队学习、系统思考。

自我超越的修炼是不断理清并不断加深个人的真正愿望，集中精力，培养耐心，并客观的观察现实。能够自我超越的人，总是能够不断实现他们内心深处最想实现的愿望，他们对生

命的态度就如同艺术家对艺术作品一般，全心投入，不断创造和超越，是一种真正的终身学习。因此，只有自我超越愿望强烈，才能保证学习的动力。

心智模式是根深蒂固与心中，影响我们如何了解这个世界，以及如何采取行动的许多假设，成见，或甚至图像，印象。我们通常不易察觉自己的心智模式，以及它对行为的影响。在团队中，改善心智模式是十分重要的，它是保证团队合作成功的重要保证。改善心智模式就是要有效的表达自己的想法，开放心灵，接受别人的想法。总之，在团体中，每个人的思想都是不一样的，一个团队的成功合作，就需要我们打开自己的心扉的同时，也要接受别人的想法和观念。只有这样，我们才能更快的打开成功之门，实现自我价值。

建立共同理想是我们实现成功的必须条件。如果团队拥有共同理想，那么，团队中的每个人都会为了这个共同理想而努力。而这种共同理想就是团队中的凝聚力。这种凝聚力是可以无限放大的，是一个超越个人上升到团队高度的概念。我想，一个团队如果没有共同理想，那么整个团队就是一盘散沙，即使个人能力再突出，团队依然难以或得成功。

曾经有过这样一个实验：在一个团队中，大家都认真参与，每个人的智商都在一百二十以上，而集体的智商却只有六十，这是什么原因呢？团队学习的修炼即在处理这种困境。团队学习的修炼从“深度探讨”开始，深度探讨是一个团队的所有成员，在思考了所有问题之后，毫无保留的说出自己的心声而进入真正共同思考的能力。换句话说，如果想在群体中让想法自由的交流，以发现远比个人思考更深入的见解。同时，在深入讨论当中，每个人都能获得超过自己思想数倍的思想。思想是可以传递的，不同方向的思想能够使人们变得更加聪明。这就是实验的真正含义。

在书中讲到了，群体与人类其他活动都是一种系统，也都受到细微且息息相关的行动所牵连，彼此相互影响并要经年历

月才完全展现出来。我们是群体中的组成部分，要时时刻刻想着群体的愿望。身在团体中，想要看清所有的事情是很困难的，有的时候需要牺牲自己的利益，来保护群体的利益。而我们就应该从全局宏观的角度思考群体的价值取向，进而调整自己的价值取向，达到个人价值与全局价值的平衡。

通过阅读这本书，让我看到了个人及组织中所必须的修炼，它们是最根本的素质。当我们可以成熟的驾驭这些后，个人的生命空间会变得很大，才能成为一个全神贯注做自己真正想做的事。我们要努力的融入团体，用自己和团队的力量去共同建立一个学习型团队。在这个团队中，一群人以不同的方式为了共同的目标而奋斗。

《第五项修炼》的作者的观点就是我们要去发展学习型团队合作。更重要的是，我们应该从中学到自己需要的理论，真正做到学以致用。让我们把理论与实际相结合，在团队中努力推广，从而使团队更加强大，个人的实力也不断增长。

## 修养演讲稿篇六

在中国，猎头企业发展的背景和特点与西方有所差异，加之东方文化的价值观和社会结构的影响。en申才资深猎头顾问frank认为在国内修炼成一位优秀的猎头顾问至少要有4个层面的突破和10项猎头提升自我价值的修炼。

### 第一层次猎头助理

着重在于搜寻技术的掌握与精通，在信息技术与内容爆炸式发展的时代，结合猎头业务的特点，快速准确发掘线索、贴近与联系到候选人才。猎头搜寻的途径多种多样，包括陌生电话、网络搜索、数据库搜索、人际网络搜索等等，合格的猎头助理不但能根据给定案子的特点，快速确定搜寻方与搜寻方式，还要战胜搜索与联系过程中不断失败带来的心理挫折感，百折不挠，终达目标。猎头公司要发挥高层次人才的

社会配置功能，猎头助理首当其冲，在搜寻阶段突破高层人才市场供需双方的信息高度不对称矛盾。

## 第二层次普通猎头顾问

猎头从企业人力资源部门的招聘功能独立出来成为一项服务产品后，就需要与商务功能进行结合才能运作。不同于简单的代理招聘服务，猎头顾问在服务过程中与客户平等的对话地位，应该保持在专业领域的主动性。猎头顾问在为客户搜寻与甄选候选人的同时，兼当营销者、说服者、协调者角色，在客户开发与维护、候选人推荐、候选人说服、入职商谈协调等过程中，应用商务的技巧与艺术，促成客户与候选人的最终合作。

## 第四层次猎头大师

### 1. 敏而好学的专业口碑

对于猎头顾问而言，如何能够和候选人以及客户站在同一个交流层面上，一直是猎头专业性上最大的挑战之一。这就需要我们身为一名猎头顾问，时刻保持谦逊的学习心态，不断关注行业发展动态，积极参与相关行业论坛活动，向客户学习、向候选人学习、向客户所在行业的专家顾问学习，向自己的同事和同行学习。

### 2. 良好的倾听力

很多人都认为猎头顾问应该具有非常强的沟通能力，认为善于表达的人就是沟通能力特别强的人。事实不是这样，沟通应该是双向的，真正的沟通是基于良好的倾听的基础上，对信息进行分析和判断，然后根据信息处理的结果进行反馈和表达，这才是真正的沟通。

### 3. 热心助人的人脉基石

一个在别人需要时总能伸出援手的人，一定会拥有最广泛的人脉支持。猎头行业恰恰是最需要人脉积累的行业，你帮助的人越多，在你需要帮助的时候，你越会得到最及时最有力的支持。真正的人脉是什么，不是你认识了多少人，而是有多少人认识、记住并愿意帮助你。

#### 4. “放下自我”的服务意识

猎头，始终是与别人打交道的服务行业，而且是与最优秀的人群进行密切交流活动的服务行业。在这个行业里，一名卓越的猎头顾问，一定要具备以客户需求为导向的服务意识。

#### 5. 换位思考的理解心态

当面对客户的一个临时增加的要求时，我们应该首先做的是换位思考，冷静地与客户一起分析，提出该要求根本的出发点是什么，有没有更好的解决方法。相互理解才是合作默契的前提。

#### 6. 值得信赖的坦诚形象

对于企业客户和候选人而言，都期望能从猎头顾问处获得最贴近客观和真实的建议和信息。因而一个在工作中表现得既坦诚又公正的顾问，一定是双方都最愿意信赖的。

#### 7. 敏锐的洞察力

洞察力也即观察力。培养敏锐的观察力就是练就一双善于观察的眼睛！而观察与分析、判断等思维过程往往是紧密联系在一起，同时提升观察力，也需要提升对他人的关注程度。

#### 8. 如沐春风的亲合力。

很多人认为猎头顾问就应有着犀利的眼神，让候选人在猎头

顾问面前，不敢伪装自己，就好像是橱窗里的人，时刻被观察、被分析着，无处可藏。但其实如果我们越能让和我们面对的人和我们在一起很放松，他就越是能真实地表露自我。

## 9. 超强的说服力

一名优秀的猎头顾问，总能举出几个通过说服使事情化险为夷的案例。这样的说服事例看似玄妙，事实是以充分地倾听、分析判断、逻辑思考为前提。

## 10. 坚韧不拔的乐观精神

猎头行业是一个高挫折的行业，如果没有一颗坚韧的心，很难在这条职业路上走太远。抱着乐观、豁达的做事态度，才能在人力资源服务领域里获得今天这样的成就。

以上乃某资深顾问frank在猎头界超过14年的猎头经验而总结出来的猎头“修真”秘籍，是猎头人士的职业宝典，多多学习，把自己打造成一位内心强大的猎头顾问吧。

## 修养演讲稿篇七

在一片缠绵而又朦胧的夕阳的映衬下，我背着书包走在幽清的巷子里。一个人的漫步，总能激发起人的心绪。

青春是一个梦，里面充满了幻想与憧憬；青春是一首歌，值得去聆听去品味；青春是一段诗，用心去体会可以感受到它的美妙和韵律。因为青春有机会去拼搏、有能力去创造、有勇气去面对生活。这是青春的优势所在。

但是一个人如果只有机遇，却没有去把握时机，为理想而奋斗，那这个人就忽略了一点，青春最为重要的一点：修炼。

我认为一个人的青春可以通过三个层次逐层完成：首先，制

定适当的人生目标；其次，向着目标不断为之努力；最后，当自己成功时可以骄傲地喊出：“我成功了”。这就是青春的修炼过程。

很多人爱把青春与叛逆对等，爱把青春说成是最具个性的时期。日本民间有一种说法：所有的孩子都是狐狸幼崽的幻象，随着岁月的推移，将他们的魂魄分散到人间，直到青春到来后，才成为一个真正的人，这当然也只是神话，但无疑也体现了青春的重要意义：全新的生活。

由此可见，当青春正旺之时，作为新时代领军人物的我们一定要把握时机，顽强拼搏，艰苦奋斗，把青春的精神展现在生活中，服务于社会里。

想着，思着，路旁已亮起微弱的路灯，街上也多了几分繁华。我怀着自信与对未来的憧憬向着梦的方向健步走去。

人生路漫漫，有时是一帆风顺，有时却是惊涛骇浪。我们应该学会在阳光中欢笑，在风雨中坚强，在迷茫中抓紧希望，勇敢走出属于自己的康庄大道。

## 修养演讲稿篇八

《青春修炼手册》是由**tfboys**演唱的歌曲，由王韵韵作词、刘佳谱曲、永之恒乐队等编曲，该歌曲于2014年7月24日正式发行。歌曲前奏借鉴金莎的歌曲《爱的魔法》。小编为你整理了青春修炼手册简谱，希望你对你有所参考帮助。

2014年第34期音悦台音悦v榜中该mv本期打破5项v榜吉尼斯 □  
**tfboys**携该歌曲登2014年中央电视台中秋晚会和湖南卫视中秋晚会。

2016年2月7日□**tfboys**登上了中央电视台春节联欢晚会，表演



歌舞节目《快乐成长》，以《青春修炼手册》作为开场和收尾。

《青春修炼手册》作为ep首播主打，以实际歌名告诉大家，这tfboys是如何修炼成长的，并以tfboys自己的年龄段特有的思考模式讲着他们心中理解的成长到底是什么。

该首歌曲的创作邀请到音乐制作人刘佳倾力打造，歌曲前奏借鉴刘佳编曲、金莎演唱的歌曲《爱的魔法》。在听过tfboys在的翻唱歌曲后，刘佳对组合的音乐表现力大为赞赏，并经过了多次的修改磨合，首支单曲《青春修炼手册》顺利发行。

二、

青春修炼手册 - tfboys

词：王韵韵

曲：刘佳

凯：跟着我 左手

右手 一个慢动作

右手 左手 慢动作重播

玺：这首歌 给你快乐

你有没有爱上我

源：跟着我 鼻子

眼睛 动一动耳朵

装乖 耍帅 换不停风格

合：青春有太多

未知的猜测

成长的烦恼算什么

源：皮鞋擦亮 换上西装

佩戴上一克拉的`梦想

玺：我的勇敢充满电量

昂首到达每一个地方

凯： 这世界 的太阳

因为自信才能把我照亮

这舞台 的中央

合： 有我才闪亮

有我才能发着光

合： 跟着我 左手 右手

一个慢动作

右手 左手慢动作重播

这首歌 给你快乐

你有没有爱上我

跟着我 鼻子眼睛

动一动耳朵

装乖 耍帅 换不停风格

青春有太多 未知的猜测

成长的烦恼算什么

源：经常会想 长大多好

有些事情却只能想象

玺：想说就说 想做就做

为了明天的自己鼓掌

凯：这世界 的太阳

因为自信才能把我照亮

这舞台 的中央

合：有我才闪亮

有我才能发着光

合： 跟着我左手右手

一个慢动作

右手 左手 慢动作重播

这首歌 给你快乐

你有没有爱上我

跟着我 鼻子 眼睛

动一动耳朵

装乖 耍帅 换不停风格

青春有太多 未知的猜测

成长的烦恼算什么

凯rap:

向明天 对不起

向前冲 不客气

一路有你 充满斗志无限动力

合：男子汉 没有什么输不起

正太修炼成功的秘籍

源： 跟着我左手右手

一个慢动作

玺： 右手左手慢动作重播

凯： 这首歌 给你快乐

你有没有爱上我

合： 跟着我鼻子眼睛

动一动耳朵

装乖 耍帅 换不停风格

青春有太多 未知的猜测

成长的烦恼算什么

三、

tfboys演唱的《青春修炼手册》，旋律活力跳动，歌词朗朗上口，以调皮搞怪的音乐风格告诉粉丝，原来人见人爱的正太是这样修炼成长的。

四、

《青春修炼手册》mv于2014年8月18日正式发布。在该mv中，tfboys成员王俊凯、王源、易烊千玺三位成员扮演三位转学生，与酷炫的超级英雄同学们一起上课、活动，在与超人们相处的日子中，超人们乱用自己的超能力把教室里的蝴蝶都弄死了，tfboys扮演的三位转学生利用自己的超能力使蝴蝶复活，也获得了超人同学们的一致好评，并且最后大家一起合力使用超能力救下了王源所扮演的转学生。

此外，截止2014年9月，该只mv在音悦台创造了中国内地榜五项吉尼斯纪录，包括站内完整播放161万次，站外完整播放32万次，下载次数1.4万次，移动端分享22万次，移动端播放142万次。

## 修养演讲稿篇九

后面的实在是看不下去了，写的什么玩意，反复拼凑论证，经不起逻辑推敲。

感觉有点像福报厂，共同愿景，为企业家提供的，把重心放在降低离职率和提升员工待遇上，不是更好吗。

汉诺瓦公司的欧白恩说：“企业的员工多半聪明、受过良好的教育、充满活力、全力以赴渴望出人头地。但他们到了三十多岁时，通常只有少数平步青云，其余大多数人都失掉了开始时所有的企图心、使命感与兴奋感，对于工作，他们只投入些许精力，心灵几乎完全不在工作上。”这种组织设计所造成的个人生涯是多么可悲！而且令人惊讶的是，就个人而言，也只有少数的成年人努力发展本身，超越自我。当你询问成年人的愿望是什么，通常他们首先提到较负面的、想要除掉的人或事。例如他们说：“我想要我的岳母搬走”，或“我想要彻底治好背痛”。然而自我超越的修炼坝，是以厘清对我们真心向往的事情为起点，让我们为自己的最高愿望而活。

学习型组织是可能的，因为每个人都是天生的学习者。我们不必教婴孩学习，他们生来就是出色的学习者——学习行走、说话，甚至自己处理一些事情。学习不仅是人类的天性，也是生命趣味盎然的泉源。你我或者都有过这种经验：成为出色团体中的一分子；在这个团体中，一伙人以极不寻常的方式在一起工作，彼此信任、互补长短，为共同的大目标全力以赴，而创造出惊人的成果。我曾遇见许多在运动、表演艺术，或在企业方面有过这一类团体经验的人，其中有许多人说，他们往后一直希望生命中能再拥有这样的美好经验。他们所体验的，就是一种学习型组织的雏型。伟大的团体并不是从一开始就成功，而是透过学习如何创造惊人成果所致。

学习型组织很像飞机或电脑等工程上的一项创新，而五项修炼便是这项创新工程中缺一不可的技术。“修炼”的境界并非靠强制力量或威逼利诱以致，而是必须精通整套理论、技巧，进而付诸实行。每习得一项修炼，便更向学习型组织的理想跨进一步。它跟艺术、工程等任何其他修炼一样，有些人学得比较快，有些人较慢，但是任何人都能够透过演练

而熟能生巧。

真正的学习，涉及人之所以为人此一意义的核心。透过学习，我们重新创造自我。透过学习，我们能够做到从未能做到的事情，重新认知这个世界及我们跟它的关系，以及扩展创造未来的. 能量。事实上你我心底都深深地渴望这种真正的学习。