

中国精神演讲稿 演讲稿科学的演讲稿系列 (优秀6篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么演讲稿怎么写才恰当呢？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

中国精神演讲稿篇一

大家好！

原来青蛙素有“千里眼”的美称，它的眼睛对远处活动的物体特别敏感，比如蚊子苍蝇等从青蛙的眼前晃过，它就会射出它那似箭的红舌，把猎物捆起来，收回口中品尝“大餐”，完成这个动作，只需要短短一秒！青蛙捕捉昆虫时具有“百发百中”的本领，它的原因就在于它的双眼有一种能对运动的物体做出反应的细胞，这种细胞是可以根据物体连续运动来判别的，可是对静止的物体，它却视而不见，不管怎么样，面对静止的物体，它就是看不见！

如果是一只死苍蝇的话，只要把它捆绑在细线上，在青蛙面前反复逗弄，这样青蛙也会乖乖地把死苍蝇给吃掉了。在我们的身边，这样的趣事有很多很多，就等待着我们的慧眼去发现。你看，科学多有意思啊，真是无处不在，无时不在啊！看来我们要用功读书才行，多了解一些身边的科学知识。

啊！我喜欢科学。

曾几何时，某些西方大国对我国的巨型计算机研制事业一层又一层地封锁，一次又一次地冲击。面对这些，中国人决不能塌下自己高贵的脊梁。于是，陈福接主任带着一群铮铮铁

骨的军人，请命“银河—ii”10亿次巨型计算机研制工程，用双肩担负起祖国的尊严。

1992年，“银河—ii”10亿次巨型计算机研制成功，举国为之欢呼！国务院贺电，贺电，国防科工委贺电……在所有人都沉浸在成功的喜悦中时，陈主任却由于冠心病突发，晕倒在了交机现场。要知道，这是他几千个日日夜夜连续工作劳累的啊！“科学，来不得半点虚伪！”这是他经常对自己，也对助手和学生说的一句话。为研究磁心存储器，他花了整整十八年时间，几易其稿，一本几十万的《电子数计算机磁心存储器》终于完成了。看着厚厚的手稿终于要印成铅，想到自己多年的心血终于可以哺育后人，陈主任开心地笑了。他放合地抽出时间去日本考察，准备开始新的研究。

然而，他在日本却惊奇地发现，最先进的计算机主存，已经不用存储器，而改用半导体了，换代的速度让一同考察的所有中国计算机专家都不禁顺舌。而陈主任回国后在感叹之余，更是做了一个惊人的决定——那本还未及印刷的著作要立即停止出版！

身边的人惊呆了，而且不止一次地规劝：“写了十多年，书一出版你就能评教授了，发吧。”“不行！”“你是计算机界的权威，大家一定会承认的，发吧。”“不行！”“国内换代至少还要五年的，对大家还是有帮助的，发吧。”“那也不行！”陈主任态度坚决。

他这样说：“十八年钻研，十八年心血，我也遗憾啊！谁不想工作上追求进步，谁不想学术上有所建树。可是作为一名学者，作为一名真正的银河人，我不能把学生往过时的路上引，我们得对他们负责啊！”这话语掷地有声，深深震撼了身边每一位科研工作者。

对比那些剽窃他人学术成果欺世盗名者的卑劣，想想我们浅尝辄止的浮躁，反思一下自己稍有成绩就拿出来炫耀！敬爱

的陈老师，为您这种沉心治学的态度，为您这种“来不得半点虚伪”的科学精神——敬礼！

在陈主任这种精神激励下，年轻的我们也严谨起来，我们高兴地把科研新成果出台的好消息发给在厦门养病的陈主任，可接到的却是一份黑色的通知。3月10日，肝病无情地夺去了陈主任的生命。陈福接主任走了，但他对待科学的态度会激励着我们不断前行，他“以崇尚科学为荣”，他将是我们永远的精神丰碑！（王忠儒）

中国精神演讲稿篇二

当初夏的第一缕阳光映射我们喜悦的面庞，当朵朵绚烂娇艳的花儿竞相开放，我们迎来了自己的节日——“六一”国际儿童节。首先，祝贺全体少先队员“六一”节快乐！

今天，我们欢聚一堂，以热烈、隆重的仪式和活动迎接我们的节日。

值此欢庆之际，请允许我代表沙溪乡民族小学全体师生对亲临会场的各位领导、来宾表示热烈的欢迎和衷心的感谢！感谢你们在百忙中抽出时间来参加我们的活动，感谢你们对下一代无微不至的关怀！

今天，又有十四位新队员挂上了鲜艳的红领巾，从今天起你们就是一名光荣的少先队员了，看着你们胸前飘动的红领巾，我为你们感到无比的幸福和自豪。我代表所有的辅导员老师和老队员向你们表示衷心的祝贺。愿胸前的红领巾能时刻激励你们取得一个又一个进步。老师请相信你们一定会更加努力，为班级和学校争光，用自己的实际行动，证明自己无愧于少先队员这个神圣的称号。我们坚信：在红领巾的引领下，你们一定会成为求实展翅高飞的雄鹰！希望你们用自己的实际行动为我们胸前的红领巾增添光彩吧！

迎着和煦的春风走来,踏着绵绵的春雨走来,一支健康向上的集体,随朝阳升起,随春天到来,春风唤醒了绿草,春雨催开了梨花,初展新翅的队员们如春光中的满树梨花竞相开放,怒放着让人羡慕的异彩。在此,衷心希望我们的少先队组织能够更加茁壮地成长,奋发向上,积极进取,愿我们的队员们早日成为雄鹰,翱翔在无际的天宇。

最后,再次祝贺全体少年儿童节日快乐!

祝愿各位领导身体健康,事业有成,合家欢乐!

中国精神演讲稿篇三

大家好!我叫xxx,xx岁,xx学历,护理学本科在读。

首先,由衷地感谢领导和同志们给我提供了这样一个展示自我、公平竞争的机会。作为一名有着xx年护理工作经验的医务工作者,我深深地热爱着自己的工作。一袭飘然的白衣是一颗纯洁的心灵,一顶别致的燕帽,是一项守护生命的重任。每当看着我们精心护理的病人重获健康,我就倍感欣慰。正是对事业的无限热爱,支持着我走上这个挑战自我的讲台,此刻,我最想和大家说的一句话就是:“请相信,我能行”。

首先,敬业的精神,是自信的坚强支撑

从走上工作岗位的第一天起,我就树立了一个坚定的信念,认认真真做人,踏踏实实做事。多年来,不管是在一线护理岗位,还是做护士长,抑或是代理护理部主任,我都能够自加压力、负重奋进,竭尽全力把本职工作做得尽善尽美。美国有句谚语,“当一个人知道自己想要什么的时候,整个世界都将为他让路。”我相信,敬业的精神,是我克服困难,做好工作的最有力保障。

其次,丰富的经验,是自信的坚实基础

众所周知，经验是最宝贵的财富，是做好工作的基础和前提。我19xx年卫校毕业后来到我院，先后在儿科，妇产科、内科、急诊科和脑外科工作过。在xx个寒来暑往的护理工作中，我接触到了形形色色的患者，锻炼提高了业务能力，积累了丰富的临床工作经验。而且我做过了4年的护士长，并代理过xx个月的护理部主任，这些工作经历又锻炼提高了我的管理能力，积累了一定的管理经验。这笔宝贵的财富使我工作起来更加游刃有余。

第三，出色的工作能力，是自信的可靠保障

我工作能力较为突出。在做护理工作期间，我就以精湛的业务能力和良好的服务态度赢得了领导、患者和同志们的一致好评。在担任儿科和脑外科护士长期间，我严格管理，把科室各项工作安排的有条不紊，得到护理部的首肯和表扬[]19xx年我荣获院优秀共青团员荣誉称号[]20xx年获得本院先进工作者荣誉称号[]20xx年获得本院及区先进个人称号。这些金灿灿的荣誉，从一个侧面印证了我的工作能力，我更愿意将它们转化为进一步做好工作的强大动力。

第四，良好的综合素质，是自信的有力依托

我为人随和，宽容，能够灵活、妥善地处理各方面的人际关系，与患者和同事都结下了深厚的友谊；我工作积极主动，具有奉献精神。在20xx年的抗“非”工作中，我第一个报名并成为首批抗“非”工作者；而且，我身体健康、精力充沛，可以全身心地投入工作。这些都是我最好工作的有力依托。

第一，严格管理，提升部门工作水准

我强化制度约束，要制定、完善并严格执行各项规章制度，使护理及相关采购工作良性运行；同时，我还要建立合理的激励机制，奖惩分明，不留漏洞，充分调动护理人员工作的

积极性，使护理工作再上新台阶；另外，我还要以人为本，实行人性化管理，使员工感受到集体的温暖，增强部门的向心力和凝聚力。

第二，更新服务理念，为患者提供温馨服务

我要引导全体护理人员树立全新的服务理念，要一切为患者服务，发自内心地为患者着想。要在全力配合医生做好治疗工作的同时，给予患者真心关爱，从点滴小事做起，时时处处为患者着想，建设温馨病房，推行家庭式的温馨服务，使患者感受到温暖、感受到人间的真情，增强他们战胜病痛的信心和勇气。同时还要做好患者出院后的回访工作，让患者切实感受到我院的优质服务，并发自内心地宣传我院优质服务，提升我院的知名度和美誉度。

第三，讲求工作方法，建立良好的护患关系

我要讲究工作方法，主动诚恳地做深入细致的思想工作，积极化解护患矛盾。既要注意倾听患者的意见，及时解决病人提出的具体问题，又要理解护理人员因工作疲劳等原因产生的怨气，不讲损害护理人员自尊心的话，为病人和护理人员创造和谐轻松的环境，营造充满爱的和谐的护患关系，杜绝护理纠纷的发生。

第四，加强“三基”培训，打造高素质的护理队伍

护理人员的业务水平是决定护理质量高低的关键。为此我将坚持不懈地抓好对全院护理人员的业务培训工作，要认真落实季度理论考核和操作训练，反复强化基础护理知识、护理理论、基本护理技能的“三基”培训，同时还要定期组织护士长及护士骨干的外出进修培训，不断提高全院护理人员的整体业务水平，打造高素质的护理队伍。实现护理工作程序化，技术操作标准化。

尊敬的各位领导、各位评委、同志们，患者是我最牵挂的亲人，护理工作是我最至爱的事业，为了患者的早日康复，为了我院更加美好的明天，我愿团结和带领全体护理人员一道，用心、用爱、用微笑为病人的生命注入永远的光芒和希望！请给我一个平台，我定能还大家一份精彩！

我的演讲完毕，谢谢大家！

中国精神演讲稿篇四

今天我能够站在这里向大家讲述我过去一年的经验和历程，同时能够代表09级的学生们抒发我们的心声和承诺，我感到很荣幸。

首先介绍一下我自己。我叫高x□来自临床医学系07级7班。目前的职务是院报学生记者，学生分会学习部干事，五月剧社副会长。过去两个学期做出的成绩和贡献主要在学习和写作两个方面，两次期末考试，我的学习成绩都是班里第二名，拿过一次一等奖学金和一次二等奖学金，截至目前，共五次在院报发表作品，在其他校园报刊上也经常有文章发表，在院系组织的各种征文比赛中也拿过不少奖项。另外，我还比较喜欢表演，在“英语短剧大赛”中，我们五月剧社选送的《吕布与貂蝉》以幽默生动的表演征服了全场的观众，获得第二名的好成绩，我饰演的王允一角颇受师生们的好评。

在竞争残酷的医学院里，学习永远是第一要务，尤其是临床医学系就业形势严峻，我们都背负着考研的压力，更应加倍努力，争取考研以将来获得一份比较不错的工作。就第一学期的课程而言，由于都是公共基础课，所以相对轻松，只要上课专心地听讲，跟上老师的思路，把功夫下在平时，期末考出高分拿到奖学金还是十分有可能的。就具体的科目来说，高等数学，医用物理，基础化学这些科目理解的成分更多，所以上课必须跟上老师的思路，第一遍就把知识学通学透，如果一时疏忽走神没有跟上，下课一定多学多问，以免造成

知识的空白。思修，形势与政策，计算机等科目都是记忆的成分多一点，所以上课认真听课，课后若有时间就及时的复习一下前面的内容，考前下点力气背一背，也问题不大。我想强调的是英语，因为我们最后拿学位或考研，都要过英语这一关，而且英语的分数是死杠，这里通不过，其他科目分数再好也无济于事，而第一学期课程相对轻松，你们就必须把英语的基础打牢，以免将来考研时太过吃力，所以你们平时要把英语课重视起来，作业认真对待，最好提前做一下四级考试题，将来肯定受益很多。

在没有上大学之前，大学在我们的印象里是一座圣洁典雅、遥不可及的梦幻乐园。学习之余，我们经常构思着大学里的幸福图景，良师益友的畅谈宏辩，假山花圃的春意盎然，并行恋人的漫步私语，人工湖畔的徐徐暖风，多少次出现在酣然的梦中。然而，当我们真的站在大学的门前，呈现给我们的却是一座漫天黄土，遍地沙石的硕大荒园。于是，我们期待中的精彩纷呈便被大大简化，甚至简化到了每天宿舍、教室、餐厅三点一线来回奔忙。虽然心中有一点失望，但我并没有因为生活方式的枯燥单一而觉得委屈了自己，相反，溢满心头的是一种充实之后的满足和快慰。因为我明白，选择了医学就选择了这种枯燥单一，医学的博大精深要求我们必须去承受学习的苦涩的磨砺，也只有远离了那些浮华和喧嚣，我们的心灵才变得空明澄澈，一丝不乱，我们才能将那些淳厚的心志倾注于知识的沃土，才有可能去实现心中的誓言和宏愿，才有资格去做一个笃行济世的天使。而学习的道理也是朴拙平易的，只要我们精诚地努力，勤勉地付出，学习道路上的风景便会呈现给我们最真实的美丽。

学习固然是重中之重，但大学的殿堂却实在不应该仅仅被学习所充斥，大学就是大学，大学生就应该有不一样的风采。如果跨出大学校门后我们的回忆中只有学习，这不能不说是留给青春的遗憾，这段最美好的年华应该丰盈充实，但不应暗淡无光，我们需要的是一些安恬劳碌的景致和气度。刚来潍医时，虽然硬件设施条件不是很好，但我依然尝试着将身

影投向校园的每一个角落。从院报到五月剧社，从学生分会到大学生艺术团，从在红协中的演唱到在英语短剧大赛中的演出，从在院报发表第一篇文章到在各种征文比赛中屡屡获奖。在这些纳新和比赛的参与和竞争中，我不知经历了多少挫败，但在我的词典里，青春就应该轰轰烈烈，大学就应该潇潇洒洒，即使我们热切的付出没有得到应有的回报，即使我们自鸣得意的作品没有受到应有的赏识，只要我们去做了便心满意足，只要我们努力过了便无怨无悔。其实一切都没有成败可言，停止就意味着一切，努力过了便会有很好的未来。面前的机会很多很多，只是你一定要大胆地去做啊！只有这样才会为你的出色创造可能。

时光飞逝，一年的大学生生活在弹指之间倏然飞去。回首走过的路虽然没有想象中的华美和温馨，却同样充满了欢声笑语，谈不上什么成功，但于我已经满足。有人问过我怎样去平衡学习和课外活动的关系，我觉得没有设么指标和尺度可讲，我们做每一件事都认认真真地去做，兢兢业业地付出，就可以把所有的事做好。也有人问过我大学最重要的是什么，我的回答是，时刻明白自己在做什么，和做这件事的价值。亲爱的学弟学妹们，摆在你们面前的道路很多很多，且每一条都是那样宽阔美好，只是需要你们用勇敢的胆识和精诚的努力去闯荡和开拓。让我们用心去拥抱自己的大学生活，让前路一切美好的憧憬和所有青春的誓言在我们不竭的心泉里精神永驻，清水长流。

中国精神演讲稿篇五

大家好！

又是一个中秋之夜，又是一个团圆之时。

我又一次去祭拜爷爷奶奶，虽然这天阳光明媚，但我怎么也高兴不起来。走在路上，我的心情十分沉重，仿佛一块大石头压在胸口，心中难受极了，来到爷爷奶奶合葬的地方，我

将两束鲜艳的花插上，又用几张纸钱压上，再将几沓纸钱散开，用火点，为爷爷奶奶送纸钱，不一会儿，祭奠仪式完成了。

我们来到家中，用小餐篮装上月饼、各种水果和餐布就向姥姥家进发了，经过了多半个小时的颠簸，终于到达了目的地，又经过几个小时的等待，太阳终于慢悠悠的沉下了西山，我和大家来到了后山的山顶上，我和妈妈把餐布摆好，将月饼和水果一一拿出，我望了望月饼，品种可真多：枣泥的、提浆的、五仁的、红豆沙的、绿豆沙的、黑芝麻的，我随手拿起一个月饼，还没看清名字就咬了一大口，姥姥家有东梁的原因吧，月亮迟迟不出山，等到我吃完一个月饼后，她才悠悠哉哉地走上了夜空的主位。

那皎洁的明月，周围有着层层清云，如烟似雾，弥蒙在月光下。宁静的夜晚月朗风清，总会给我一种清逸娴静的感觉。明亮清澈如柔水般的月色，清幽明静。月色柔和而透明，轻盈而飘逸。

又是一个中秋之夜，又是一个团圆之时，我们共同庆祝。

中国精神演讲稿篇六

人是在战胜自卑、建立自信的过程中成长的。天之生人，千差万别，但比较而言，人是各有所长，各有所短。你在做事的时候，一定要注意发挥自己的长处，避免自己的短处。如果你总是做不适应你的事情，老拿你的短处与别人的长处比，那你很容易产生自卑感，挫伤自己的信心。

你是否注意到，无论在教学或教室的各种聚会中，后排的座位是怎么先被坐满的吗？大部分占据后排座的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。坐在前面能建立信心。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成

功的一切都是显眼的。

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人不正视你的时候，你会直觉地问自己：“你想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？”不正视别人通常意味着：在你旁边我感到很自卑；我感到不如你；我怕你。躲避别人的眼神意味着：我有罪恶感；我做了或想到什么我不希望你知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。正视别人等于告诉你：我很诚实，而且光明正大。我相信我告诉你的话是真的，毫不心虚。

确立目标既是人生成功的需要，也是激发人的潜力、最大化地创造价值的需要，所以，人生一定要有目标，有了目标，你就会想方设法为达到目标而努力，因而就不会为是否自信以及目标以外的事情所烦恼。其实，设立目标本身就是自信心的一种表现，你在心中有了目标，你的潜意识就会调动你所有的能量，为实现目标而努力。但在制定目标时要注意，一定要使目标切合自己的实际，不要好高骛远。否则，一旦目标实现不了，你就会因此而产生挫败感，从而打击你的自信，使你丧失信心。

许多心理学家将懒散的姿势、缓慢的步伐跟对自己、对工作以及对别人的不愉快的感受联系在一起。但是心理学家也告诉我们，借着改变姿势与速度，可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现，身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人，走路都拖拖拉拉，完全没有自信心。普通人有“普通人”走路的样子，作出“我并不怎么以自己为荣”的表白。

另一种人则表现出超凡的信心，走起路来比一般人快，像跑。他们的步伐告诉整个世界：“我要到一个重要的地方，去做很重要的事情，更重要的是，我会在 15 分钟内成功。”使用这种“走快 25%”的技术，抬头挺胸走快一点，你就会感到自信心在滋长。

在现实生活中，一些人之所以缺乏自信，是因为挫折长期积累的结果，就是因为在日常一些小事情上没有处理好，不断积累，结果不断地给自己增加心理压力，久而久之，就会在心理产生一种失败感，使自己觉得自己什么事情也做不好，因而缺乏自信。所以，建立自己的最好办法，就是认真对待每一件小事。凡是自己认为应该做的事情，不论大小，都要认真对待，把它处理好，首先给自己一个好的交待，让自己满意。就是对于建立自信来说，没有小事。做事讲方法，行动有效率。要做到这一点，就要养成做事专心致志的工作作风，同时，养成日事日毕的好习惯。不让事务性的工作压身、缠身，心理就会感到轻松，就等于去掉了自卑存在的理由，就很容易培养自信心。

内观法是研究心理学的主要方法之一，这是实验心理学之祖威廉华特所提出的观点。此法就是很冷静地观察自己内心的情况，而后毫无隐瞒地抖出观察结果。如能模仿这种方法，把时时刻刻都在变化的心理秘密，毫不隐瞒地用言语表达出来，那么就没有产生烦恼的余力了。例如初次到某一个陌生的地方，内心难免会疑惧万分，这时候，不妨将此不安的情绪，清楚地用语言表达出来：“我几乎愣住了，我的心忐忑地跳个不停，甚至两眼也发黑，舌尖凝固，喉咙干渴得不能说话。”这样一来，不但可将内心的紧张驱除殆尽，而且也能使心情得到意外的平静。不妨再举一个很实在的例子。有一个位居美国第 5 名的推销员，当他还不熟悉这行工作时，有一次，他竟独自会见美国的汽车大王。结果，他真是胆怯得很。在情不自禁之下，他只好老实地说出来了：“很惭愧，我刚看见你时，我害怕得连话也说不出。”结果，这样反而驱除了恐惧感，这要归功于坦白的效果。

大部分人都知道笑能给自己很实际的推动力，它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不相信这一套，因为在他们恐惧时，从不试着笑一下。

真正的笑不但能治愈自己的不良情绪，还能马上化解别人的

敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑，他实在无法再对你生气。拿破仑希尔讲了一个自己的'亲身经历：“有一天，我的车停在十字路口的红灯前，突然砰的一声，原来是后面那辆车的驾驶员的脚滑开刹车器，他的车撞了我车后的保险杠。我从后视镜看到他下来，也跟着下车，准备痛骂他一顿。”但是很幸运，我还来不及发作，他就走过来对我笑，并以最诚挚的语调对我说：朋友，我实在不是有意的。他的笑容和真诚的说明把我融化了。我只有低声说：没关系，这种事经常发生。转眼间，我的敌意变成了友善。”咧嘴大笑，你会觉得美好的日子又来了。笑就要笑得“大”，半笑不笑是没有什么用的，要露齿大笑才能有功效。我们常听到：“是的，但是我害怕或愤怒时，就是不想笑。”当然，这时，任何人都笑不出来。窍门就在于你强迫自己说：“我要开始笑了。”然后，笑。要控制、运用笑的能力。

精神起来。电话交谈时，如果用有笑容的声音说话，对方听了舒服，自己也觉得快意。苦着一张脸或者冷言冷语地，不仅会让对方不舒服，自己也会不痛快。用言语冲撞对方时，就是用言语在冲撞自己，自己对对方的态度同时也是对自己的态度。我们应该像砌砖块一样一块一块砌起来，堆砌我们对人生积极、肯定的态度。即使不能喜欢所有的人，也应该努力多喜欢一个人也好，喜欢一个人，相对地，也会喜欢自己，然后，也会克服对他人不必要的恐惧。因为，自信会培养自信。一次小成就就会为我们带来自信。如果一下就想做伟大、不平凡的事，就会愈来愈没有自信。

信心是在不断的努力、不断的进步中逐步建立的，中途放弃、半道而废，是造成我们缺乏自信的重要原因。所以，凡是我们认为应该做而且已经着手做了的事情，就不要轻言放弃。在你放弃的时候，你可能会感到很轻松，但事情过后，挫折和失败就会像一个牛王背孙悟空一样，不断地增加你的心理压力，直到你产生内疚，产生自卑。所以，千万不要为自己找任何理由放弃你应该做和正在做一事情。

拿破仑希尔指出，有很多思路敏锐、天资高的人，却无法发挥他们的长处参与讨论。并不是他们不想参与，而只是因为他们缺少信心。

不论是参加什么性质的会议，每次都要主动发言，也许是评论，也许是建议或提问题，都不要有例外。而且，不要最后才发言。要做破冰船，第一个打破沉默。也不要担心你会显得很愚蠢。不会的。因为总会有人同意你的见解。所以不要再对自己说：“我怀疑我是否敢说出来。”用心获得会议主席的注意，好让你有机会发言。

有些女人面对着镜子，当她看到自己的形影或肤色时，忍不住产生某种

幸福的感受。相反地，有些女人却被自卑感所困扰。虽然彼此的肤色都很黑黝，但自信的女人会以为：“我的皮肤呈小麦色，几乎可跟黑发相媲美。”而她内心一定暗喜不已。可是，一个缺乏自信的女人却因此痛苦不堪地呻吟起来：“怎么搞的，我的肤色这么黑。”两种人的心情完全不同。有的女人看见镜子就丧失信心，甚至在一气之下，把镜子摔破。由此可见，价值判断的标准是非常主观而又含糊的。只要认为漂亮，看起来就觉得很漂亮，如果认为讨厌，看来看去都觉得不顺眼。尤其，关于自卑感的情况，也常常会受到语言的影响，所以说，否定意味的语言，对于一个人的心理健康有百害而无一利。

总之，运用肯定或否定的措词，可将同一件事实，形容成有如天壤之别的结果。可见措词这件事，诚然是任何天才都无法比拟的魔术师。在任何情况之下，只要常用有价值的措词或叙述法，则可以将同一个事实完全改观，当然驱除自卑感，而令人享受愉快的生活。

做自己做得到的事时，个性会显现出来。重要的是，与其极欲恢复自我的形象，不如找出现在可以做的事。知道应该做

的事，然后加以实行，就可以从自我的形象中获得解放。总之，要试着记下马上可以做的事，然后加以实践，没有必要非是伟大、不平凡的行动只要是自己能力所及的事就足够了。因为我们就是想一步登天，所以才找不到事做。“今日事今日毕”，今天可以轻松做完的工作，如果留到第二天，工作就会变得很沉重。如果心想“真烦！”而留待第二天，工作就会相对地变重。今天能动手做的事如果拖到第二天，那么那些延迟的工作就会使自己的负担加重。

跑马拉松，因为身体会疲倦，所以我们不可能每超越一根电线杆就更有动力。但是，只要不完全是肉体上的操劳，一次一次的达成目标会带给人更多的动力。所以，应该把大目标分成几个小阶段来达成。每达成一个阶段，都会产生新的动力。然后就会激发达成终极目标所需要的动力。心想：“大概很难吧！”然后陷入忧郁的人，一开始就被目标屈服了，而且，这些人会立一个自己做不到的目标，可见他们内心已经扭曲。一个健全的灵魂，会向往自己能够做到的事。心智发育未成熟的人，会不断采取非常强烈的自我中心的态度。这种表现型，以自我中心的人一旦订立目标，一定是立刻吸引众人注意的那个目标，然后，因为执着于那个目标，而迷失了此时此地自己应该做的事到了最后就是独来独去，标新立异。年轻时候喜欢标新立异的人，老了以后往往抑郁度日，就是这个缘故。年轻时无法克服自我表现、自我中心的个性，到上了年纪，就成了忧郁症。有句俗话说：“雁子飞，乌龟也跺脚”，就是说“找不到自己要作的事”的人，不做像这句话中的乌龟吗？假设乌龟看到雁子飞过天空而自己也想飞，那不是很奇怪吗？乌龟应该有乌龟能做而雁子不能做的事才对。