

最新歧视的演讲稿分钟(通用6篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

歧视的演讲稿分钟篇一

早上好！

我叫xx□是一班的同学。今天，作为校园之星，站在国旗下演讲我非常自豪。

上小学快一年了，上学总让我感到快乐和充实。由于在学校里，我总能感触感染到老师的关心和同学的热情。我还学到了许许多多的知识。

当真的立场和良好的学习方法让我取得了优异的成绩。我连续八次获得语文考试一百分，最近又获得一年级数学口算竞赛一等奖。

我积极参加学校各项流动，在上学期卡拉ok比赛中，获得了三等奖。我还参加了贺卡制作比赛，越野跑比赛。在比赛中，我学会了团结，学会了竞争。

我喜欢朗读，喜欢写话，我的日记老是得四颗星，常常被老师当范文读。老师还说我是位能替父母分忧解难的`好孩子，别看我小，在家里我还能常常帮助妈妈照顾一岁的小妹妹。

我喜欢我们的学校，我喜欢在这里学习。老师们同学们，在鲜艳的国旗下，我向你们保证，我一定以更大的热情投入到学习中去！让我们一起努力吧！

歧视的演讲稿分钟篇二

深圳这家企业在招聘展位前展示薪资标准，该标准将应届生就读院校分为普通、重点、211工程、985工程以及清华、北大、电子科大等5个梯度。以本科生为例，普通院校毕业生起薪为5000元，之后每一级别增加1000元，给清华、北大的本科生开出9000元月薪，而研究生每一个级别底薪相差2000元，博士生只接收“211大学”以上院校。

现在是市场经济，用人也带有市场经济的特点。企业出台薪资政策，怎么规定似乎是企业自己的权利，别人不好说三道四。但是，薪资又体现了一个单位的人力资源管理水平，而且涉及公平公正的因素，对其他企业也有影响，尤其对大的就业氛围有影响，这就有了议论的必要。

一般而言，一个人力资源管理水平较高的企业，能够制定出符合公司实际的薪酬政策。这个政策是好是坏，至少应该这样评价：其一，能够体现劳、酬对等，也就是通常说的“按劳分配”。反过来说，一项不能体现按劳分配原则的薪酬政策，绝对不是好政策。其二，在这个原则的基础上，薪酬还要兼顾工作环境、劳动强度、工作态度、考核结果等等因素。一个恶劣的环境和一个舒适的环境，一个主动工作的态度和应付差事的态度，因为环境不同、结果不同，薪酬理应有所差别。其三，所实行的薪酬政策，能够深入人心，被员工深度认可，因而也能充分调动员工的生产工作积极性，激发员工创造活力，挖掘员工创新源泉。

薪酬体系是企业文化的有机组成。企业文化是企业兴旺发达的基础。它不是简单的标语口号，内在的是员工认可的价值观，外现的是价值观的表现形式——行为规范。一个薪酬体系存在问题的企业，很难让员工对企业文化内化于心、外化于行。因为它毫无公平可言，看不到管理科学或科学管理的影子，只折射了老板的一言堂。

一般来说，薪酬和学历不应有关系，因为能力和学历不必然画等号。一个人毕业于普通院校，并不能证明他就没有做出突出贡献的能力。同样的道理，毕业于名校的员工，未必就一定能做出骄人的业绩。薪酬只能和贡献大小成为函数。因此，把不同院校作为区分薪资的根据，毫无科学道理。除了反映出管理的简单，并无其他高明之处。不唯如此，这种做法涉嫌招聘歧视，与教育部的规定明显背离。2013年4月，教育部就下发了《关于加强高校毕业生就业信息服务工作的通知》，其中严禁任何形式的就业歧视，包括“严禁发布含有限定985高校、211高校等字样的招聘信息”。

企业应该怎么办呢？应该根据试用期的实际能力考核，决定薪酬的多寡，这才是公平合理的政策。薪酬又不是奖学金，区分不同院校，于情于理都不通。

企业有权利 高校当反思

歧视的演讲稿分钟篇三

2. 我觉得落选得有尊严，没什么遗憾了。——张赫宣
3. 守信用胜过有名气。——（美）罗斯福
5. 自尊自爱，作为一种力求完善的动力，却是一切伟大事业的渊源。
6. 当信用消失的时候，肉体就没有生命。——大仲马
7. 堂堂正正做人，踏踏实实做事
9. 人类的全部尊严，就在于思想！
10. 人际关系的天敌是猜测，破解密码是真诚！

11. 对别人的意见要表示尊重。千万别说：“你错了。”——卡耐基
12. 只有当智慧与
13. 暗中劝戒你的朋友，一定要在大庭广众中称赞你的朋友。
14. 怀疑别人排斥，其实是不能接纳自己。
16. 哪里有理性、智慧，哪里就有尊严——马丹·杜·加尔
18. 别羡慕别人花天酒地，他有时会更羡慕你。别瞧不起人平凡度日，他美满你高攀不起。改变自己、你变了、世界就会变。
20. 当人有梦想就要去坚持，如果你做人的基本是不想输，那么你就放弃，因为只有放弃了才不会输。
21. 如果要别人诚信，首先要自己诚信。——莎士比亚
26. 人类的全部尊严，就在于思想！帕思卡尔
27. 尊严不但指人受到尊重，它还是人价值之说在。——王小波
28. 珍视思想的人，必然珍视自己的尊严。苏霍姆林斯基
30. 人类的全部尊严，就在于思想！——帕思卡尔
31. 这就是我们每一个同学做人的标准和成长的标准。
32. 无论是谁，尊重他人都是自尊的需要，也是自我完善的需要。
33. 尊严是崇高人的精神，他是一种风度，是一种神圣，也

是一种豪情。

34. 有一种人,就爱搬起石头砸自己的脚。

35. 赚钱不是人生最重要的事,最重要的是如何做人,做个正人君子为社会效劳。

36. 用手写的信函比较有亲切感,给人的感受也不一样。

37. 没有诚实何来尊严?——西塞罗

38. 擦地板何洗痰盂的工作何总统的职务一样,都有其尊严存在。

39. 尊重他人是一门学问,是人生的一片风景,尊人优雅。

40. 虽然尊严不是一种美德,却是许多美德之母。柯林斯托姆

41. 为了维护自尊,可以舍弃许多东西,但绝不可伤失人格,做有损人格的事。

42. 虽然尊严不是一种美德,却是许多美德之母。

43. 与人握手时,可多握一会儿。真诚是宝。

44. 对人来说,最最重要的东西是尊严。

45. 自尊的人最看重自己的人格。所谓富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈,说的就是这个道理。

50. 不必什么都用我做主语。

51. 要人敬者,必先自敬——陶行知

53. 不偷不抢，好好做人

54. 尊严是上帝赋予的丰厚的天机，是人类与生俱来的本性，他扎根于人的心灵，被自信所浇灌，为智慧所滋润，受着整个人类文明的哺育，折射出民族精神的灵光。

55. 自尊不是轻人，自信不是自满，独立不是孤立。徐特立

57. 要人敬者，必先自敬。陶行知

58. 莫找借口失败，只找理由成功。

59. 做人如水，你高，我便退去，绝不淹没你的优长；你低，我便涌来，绝不暴露你的缺陷；你动，我便随行，绝不撇下你的孤独；你静，我便长守，觉不妨碍你的热情；你冷，我便凝固，决不漠视你的寒冷。上善若水，从善如流；如水人生，随缘从众。

60. 论断别人，其实是缺乏自我肯定。

62. 傲慢是一种得不到支持的尊严。——巴尔扎克

63. 人生道路上的每一个里程碑，都刻着两个字起点。

64. 一个人要敞开心扉，虚心学习，大胆尝试，不断超越，增强自身实力，()做一个有尊严、有价值的人。

66. 众人拾柴火焰高。

67. 不随便拒绝人，也不随便答应人。不许愿，不吊人家胃口，不在无谓的事情上炫耀自己的实力。

68. 如果我们想法交朋友，就要先为别人做些事那些需要花时间、体力、体贴、奉献才能做到的事。

70. 人穷了别走亲，寒心、有些话说不出来，就会被人看不起。

72. 根本不该为取悦别人而使自己失敬于人。——卢梭

73. 无论是自己对自己价值的肯定，还是他人对我们价值的肯定，即自尊与被人尊重，都是快乐的。

79. 要人敬者，必先自敬。——陶行知

81. 推人以诚，则不言而信矣。——王通《文中子·周公》

歧视的演讲稿分钟篇四

于是，他和那个小男孩玩起游戏来，玩完了之后就和那个小男孩一起回家了。

他们走到家里，他发现那个小男孩的爸爸还在等他们。他就说：“爸爸，你怎么还不下来呀！”爸爸就说：“我们去玩吧，你去玩吧！”说完就下来了。

他们来到了公园，他们就玩起了游戏。玩游戏时，他们一边玩，一边玩，就这样，小男孩们一直玩到了晚上。

他们玩着玩着，就到了十点钟，他们又玩起了游戏。他们玩得很尽兴，就回家了。

他们在家里玩得很开心，玩累了就睡觉了。

这个故事是说的，我以前也看过那个小男孩的爸爸和妈妈。因为他们很少陪他们。所以，我也觉得我以后也要像他们这样，做一名有爱心的人。

歧视的演讲稿分钟篇五

1. 世界上没有任何东西可以永恒。如果它流动，它就流走；如果它存着，它就干涸；如果它生长，它就慢慢凋零。
2. 人生短短几十年，不要给自己留下了什么遗憾，想笑就笑，想哭就哭，该爱的时候就去爱，无谓压抑自己。人生的苦闷有二，一是欲望没有被满足，二是它得到了满足。
3. 《妇女主任》是反映农村计划生育的小品，剧中农村妇女由于受到重男轻女的习俗影响，外界的歧视，再加上婆婆传宗接代的思想给她的压力，使她形成了大嗓门，粗线条的性格，装疯卖傻不认人。
4. 每个人都有自己的个性，别把人生搞得太复杂，让一切变得简单些，喜欢了就争取，得到了就珍惜，错过了就遗忘。向日葵经历了风雨，站在阳光下更显灿烂；人生尝尽了百味方觉甜美。生命有限，不要把它浪费在重复别人的生活上。不要被任何说教羁绊，否则你将被笼罩在他人思考的阴影之下。
5. 工作累，忘了有多久，心情如此的低迷忘了有多久，听着伤感的歌曲编织着忧伤的字眼是我太脆弱，还是现实太残酷剪不断，理还乱。是离愁还是别绪是否一切都不可预料，不可把握我努力去挣脱，却伤痕累累工作近一月，累与苦，从未在意真的开心过么？天天嘻嘻哈哈与人打闹，内心真的如此么？其实，，其实，我很累了。
6. 虽然我喜欢这样忙碌的生活，但我不主张无休止的工作，连续的加班和没日没夜的工作的副作用是让人烦躁、效率低下和丧失创造力。所以，在上班时间我会更加努力地工作，合理的安排时间，尽量把应完成的任务及时完成，一天的忙碌换来休息时的自由自在以及第二天充沛的精力。

7. 整日的忙碌调快了我的生活节奏，锻炼了我处理问题的能力，磨平了我桀骜不驯的棱角，练达了我生活中的人情世故，培养了我困局中寻觅捷径的能力。

9. 文化用来做什么？这是很好回答的问题。有的人慷慨激昂的回答：用来报效祖国！有的人甜蜜的说：可以找份好工作，养家糊口！这些人说的都没错，然而有一些人却不是这样想，他们把文化当作工具，用来歧视人的工具！

12. 当你遇到一个恶心的备课领导时，真的是每天都有“报酬和悲伤”。

13. 不要在节假日和工作中悲伤，这也是有报酬的悲伤。

15. 谁爱了谁就输了女人总为情所困搞什么性别歧视。

16. 在帖子上悲伤，所以也支付悲伤。说得好像有道理！不能反驳！。

17. 朋友是会默默在身边支持你的，如果遇到了不顺心的事情就回头看看，你会发现还有我从始至终都在陪伴着你。

18. 有偿大小便有偿钓鱼之后，有了一个新词有偿悲伤。

19. 你不给领导意思意思怎么能在单位立足呢，听到这些我真的很烦，自己是一个书生，过不了那样的日子，还没有学会阿谀奉承，就暂时让这性子去干吧！

20. 人们都喜欢看电视剧，但你不要看，那并不是你的生活。只要在公司工作，你是无暇看电视剧的。（奉劝你不要看，否则你走上看电视连续剧之路，而且看得津津有味，那将失去成功的资格）

21. 所谓压力大，学习苦，名额少，全是老百姓的事情，有

钱有权的人，从没有说过教育有什么不好，因为这完全是他们所不能体会的东西。

22. 朋友，请释放心灵洗涤疲惫，接受每声祝福，聚积每个喜悦！这个节日的每个音符，就这么迂迴舒缓地写在你的乐章上。

23. 其实很多事，重要的是自己看得开，想得明白，经历了就是生活的一部分，过去了就不要太过于计较，我们大家都希望你快乐如从前！

24. 事过境迁，会发现那所谓的烦闷忧愁是多么的xxx微不足道，心情也就随之开朗。虽然偶尔也会觉得真的是有点累，但更多的时候是感觉到自己身在忙碌中品味到的快乐，我在忙碌中找到自身的价值，在忙碌中有所收获。

25. 忘掉昨天的伤心，放下曾经的忧心，不想有过的艰辛；望你天天开心，事事顺心，永不没良心，时时有信心，做梦捡到金！

26. 每个人生活中的苦难像是接力赛一样，一棒传一棒永不停，面对这些，我们必须要有乐观的心态，让我给予你希望和力量，让我们相互扶持，牵手同行！

27. 这是一群有着同样的工作背景，甚至是相近的修养、相近生活方式的人，朝夕相处，熟悉彼此，有很多共同的谈资，快乐的，不快乐的，大家的情绪很容易被调动起来，一起纵情大笑，或一起同仇敌忾。在项目日常工作中，大家是像兄弟姐妹共同操持一份家业，少了权力压迫，勾心斗角，彼此用各自的肩膀互相支撑，大家有共同的兴趣，共同的目标，愿意在工作之余互相倾诉又互相倾听。

29. 说真的，我还没点进去，我就以为我说的是：哭坟，哭坟应该是付钱来伤心的。

30. 在学校，老师会帮助你学习，到公司却不会。如果你认为学校的老师要求你很严格，那是你还没有进入公司打工。因为，如果公司对你不严厉，你就要失业了。（你必须清醒地认识到：公司比学校更要严格要求自己）

31. 今天你带薪难过了么？

32. 亲爱的，不要再难过了，好吗？希望我的爱能够支撑着你坚强地挺住，让我的爱带给你希望与力量吧！真的好想看到你美丽灿烂的笑靥！

33. 忘了那些不快乐的事吧！连上帝都认为伤心和烦恼是不属于你的。努力让自己走出来，你会感到今天的太阳比昨天更温暖！今天的天空比昨天更蔚蓝！

34. 我们每团体都是可以被打倒的，但任何人也阻止不了我们从地上爬起来，亲爱的冤家，调整好意态，积极面对内心与外界，重获重生吧！

35. 加班越努力，买的越有侵略性，工人的生活真的是累，有付出就难过；忙，麻木到没有情绪。

36. 阳光总在风雨后。

37. 从未奢想荣华富贵，能和我爱的人静静走过生命中所有的春夏秋冬，就是我唯一的、最大的奢侈。

38. 你要坚信一场恋爱只是一场梦，失恋才是梦醒。把没有她能活得更好的理由记下来。每次意志晕头晕脑时，将她的罪状再看一遍。相信时间会消逝一切！

39. 化妆是快速变好的方法之一，今天也是带薪悲伤的一天吗？

40. 我想得到报酬来感到悲伤，这样我就可以有一个快乐的假期。

41. 抱怨是一种致命的消极心态，一旦自己的抱怨成为恶习，那么人生就会暗无天日，不仅自己好心境全无，而且别人跟着也倒霉。抱怨没有好处，乐观才最重要。

42. 恨使生活瘫痪无力，爱使它重获新生。恨使生活混乱不堪，爱使它变得和谐。恨使生活漆黑一片，爱使它光彩夺目。朋友，让我们心中永远充满爱吧！

43. 世上两种人必定惨败，一种是懒惰之人，另一种是骄傲之人。前者什么事都想在“明日”再做，结果总是一事无成；后者瞧不起天下所有人，自认为自己最聪明，常常招来他人的不满和怨恨，于是往往受人诋毁咒骂，最后被恶意的诽谤所吞没。

44. 婆婆怎么可以不喜欢儿媳妇儿，怎么能有同种歧视呢，要团结。

45. 学校里有节假日，到公司打工则不然，你几乎不能休息，很少能轻松地过节假日。（否则你职业生涯中一起跑就落后了，甚至会让你永远落后）

47. 我不仅付出过伤心，付出过吐血，付出过背黑锅，我一直不明白为什么会有这样的人。

48. 朋友累了，想想好运的照顾。工作累了，放弃忙碌的选择。心里累了，用短信问候欢乐。学会开心，就是投进幸福的小河。愿你愉快开心！

49. 付出了伤心，不想浪费时间，一天一天没有收获，脑袋瓜疼

50. 当你陷入人为困境时，不要抱怨，你只能默默地吸取教训。（你要悄悄地振作起来，重新奋起）

51. 赶快让自己乐观快活起来吧，只要你的心理一改变，身体精神也会随之变化。那样你会得到一种永远向上的力量，这种力量会使你健康而充满活力！

52. 不要吓人，人各有志，我对冬瓜没有歧视！出处：完美假妻168

53. 燕子嘴上的春泥，别看它点点滴滴，筑不成大厦，却能垒起幸福之巢。

54. 加油，给自己打气励志书里都是成功的鸡汤理论和行动。

55. 赶快让心情好起来吧，你看就连今天的阳光都如此明媚灿烂，都在努力为你驱逐烦恼焦躁，希望你灰暗的心情在此刻明亮起来，去迎接美好的明天！

56. 你只是中学毕业，通常不会成为ceo直到你把ceo职位拿到手为止。（直到此时，人们才不会介意你只是中学毕业）

58. 工作忙些能忘忧，工作累些能助眠，工作苦些能锻炼，工作好些能清闲。无论你的工作好与坏，多些笑容能去愁。祝你六一节到返老还童！

59. 每个人的生活都不可能是一帆风顺的，工作不顺心的时候，就回忆一下自己昔日的辉煌成就，不要使自己过于自卑；让自己乐观豁达起来吧！

60. 温柔的心。是送给快乐的人！浪漫的心！是送给有情的人永恒的心，是送给等待的人，愿把一颗祝福的心，送给我最亲爱的人。

61. 你要懂得：在没有你之前，你的父母并不像现在这样“乏味”。你应该想到，这是他们为了抚养你所付出的巨大代价。（你永远要感恩和孝敬他们，才是硬道理）

62. 她脸上一副困倦的样子，连扯动嘴皮子的力气也没有了。双眼迷离，没有焦距，似乎在说赶紧给我张床吧。双手无力地扶着墙边，两腿发软，看着随时要倒下的样子。

63. 付费悲伤贫穷限制了我的想象力、吸引力、亲和力、战斗力、意志力、购买力、影响力、凝聚力、创造力、竞争力、执行力、可信度、控制力、活力、注意力、感染力、理解力、弹跳力、免疫力和巧克力。

64. 微风吹开你紧锁的眉头，春雨滋润你僵硬的面容，让所有的愁向后飞去。请不要回头去追那些不属于你的忧愁，赶快向前奔跑，因为快乐就在前方！

65. 你的工作失去了，我很吃惊也很难过。但我知道，一定还有更好的工作在等着你，咱们有时间一起来好好想一想。无论如何你都必须要振作和乐观！

66. 何必为痛苦的悔恨而丧失现在的心情。偶尔的抱怨发泄一下，也是十分必要的。但是无休止的抱怨只会增添烦恼，只能向别人显示自己的无能。

67. 这种天气适合宅在家里，喝个茶，追个剧，虽然，还是难有付出的风雨无阻。

68. 自己一个善意的称赞，能够给人以温暖的阳光。自己一个不经意的赞许，能够给人以难忘的印象。自己一个真诚的赞赏，能够像一缕春风那样吹暖人心。自己一个优雅赞美，能够带来别人的信任和希望。人人都希望得到他人的赞赏，其实赞美别人是很容易的。

69. 忙碌的时光虽然匆匆，但不虚度。无论今后的日子怎样，我仍会选择这样忙碌的方式生活，就如同现在。我在忙碌的工作中享受着生活，感悟着生活。人的充实是可以用时间来填充的，忙碌之时总感慨时光飞逝，那是思绪投身繁忙所获取的快慰，更是心怀在平和与烦躁下正确的取舍。我的生活就这样因忙碌而精彩起来，而生命因忙碌而存在着。

70. 社会充满不公平现象。你先不要想去改造它，只能先适应它。（因为你管不了它）

71. 从起床的那一刻开始伤心，从下班的那一刻开始开心。

72. 人生是稿子，脚印有如文字。时光荏苒，岁月无情，蓦然回首，才发现人活着就是一种心情，无论是在如日中天的顶峰，还是在消沉颓废的低谷，快乐也好，失望也罢，一切都是过眼云烟，能有个豁达的心情，就是美好的一天。

73. 东西虽然丢了，就算它再珍贵又有何防，毕竟咱人是好好的，懂吗？这叫xxx留着青山在，不怕没柴烧xxx[]希望这件事情不会再影响到你的心情。

74. 轻轻的风，吹开你紧锁的眉头，让所有的愁向后飞去。请不要回头去追那些不属于你的忧愁，你应该向前奔跑，因为快乐在前方！

75. 亲爱的，适当给自己减小点压力，有时可能别人不在乎你，但你不能不在乎自己。

76. 在学校里，你考第几已不是那么重要，但进入社会却不然。不管你去哪里，都要分等排名。（社会、公司要排名次，是常见的事，要鼓起勇气竞争才对）

77. 假如命运折断了希望的风帆，请不要绝望，岸还在，假如命运凋零了美丽的花瓣，请不要沉沦，春还在，生活总会

有无尽的麻烦，请不要无奈，因为路还在，梦还在，阳光还在，我们还在。

78. 没有爬不过的山，没有过不了的坎，只要勇敢面对，所有的一切都会随风过去。

79. 谁都难免会遇到一些不愉快的事，自己要学会调节，有时间去郊外爬山行走于田间吧！

80. 付费的悲伤，你学会了吗？

81. 每个人都有生活的浅滩，做一些自己感兴趣的事吧！把烦人的事慢慢淡忘，让痛苦郁闷逐渐减弱、消退，相信你的心情会变得开朗起来。

82. 你歧视我，人不如龟。

83. 引起工作不顺心的原因可能是多方面的，例如工作能力，同事关系，工作兴趣等等，首先我们就需要分析到底是什么原因引起的不顺心，这样我们才能对症下药，从根本上解决不顺心的问题，分析一定要客观，如果你觉得自己不够客观的话可以叫你的家人或者朋友帮助你。

84. 注定是有付出的难过日子。

85. 不做完ppt和睡不醒小王付伤心。

86. 拿工资很难过，难道不是工作受了人生最大的委屈吗？

87. 朋友，请释放心灵洗涤疲惫，接受每声祝福，聚积每个喜悦！这个节日的每个音符，就这么迂回舒缓地写在你的乐章上。

88. 永远不要在家里想难过的事，都在单位一边工作一边哭，

别让资本赢了。

89. 看不到的，就别为难，人生本是单行线，属于你的景色不多；看不懂的，就别追究，凡事还是糊涂好，自己知道自己就好，人生简单也就快乐。快乐不能仰仗别人，只能自己去寻找，面对人生的许多无奈，如果你不能改变，那就改变自己的心态。

90. 快乐属于知足者，再萧瑟的生命，也有怒放时刻。人生，就是在经历中懂得，岁月如歌，醉书流年。人生路艰难，但是如果你有笑对人生的能力，你就有享受人生的能力。心是苦的，人生便如苦海无边；心是甜的，人生处处都是曼妙风景。

91. 谢谢你这么歧视我，我会让你看看我是怎么做的。

92. 世界不会在意你的自尊，人们看的只是你的成就。在你没有成就以前，切勿过分强调自尊。（因为你越强调自尊，越对你不利）

93. 今年工作好忙，从上班到现在甚至连喘气的机会也没有，从早上到下午全天上班，也很少休假，真的是超负荷的工作。

94. 我决定离开现在的单位，另谋出路，虽然现在的工作已经干的很上手，虽然几年的努力都洒在了那里，可是我希望能给自己一个较为公正的待遇。

95. 我也很难过，我能帮上你什么忙吗？如果什么时候需要我，尽管打电话给我，好吗？我会陪着你，也会让你有个可靠的肩膀可以伏在上面哭泣。

96. 很多时候，决定一切的是态度，有了正确的态度，就可以将压力转化为动力，踏上成功的舞台。生活是公平的，虽然不敢说一份耕耘必有一份收获，但现在的忙碌既是对我以

前虚度的光阴的弥补，也是为我以后的生活的铺垫。

97. 只要有真理的阳光，即使在石缝里，小草也照样茁壮成长。而真理的阳光任谁也遮不住！

98. 亲爱的，让我的爱一直陪伴着你，我知道你累了，我希望我的爱能够像心灵鸡汤一样，能够缓解你疲惫不堪的身心，为你带去一份轻松清爽的心情！

99. 假如你漂泊无定，不妨去这个城市最繁华的街道走一趟，用最自在的步调与速度。假如周围人的行走速度大大超过你，此地不宜久留；假如十分搭调，这里很适合你；而幸福的真谛就在于选择自己喜欢的鞋子走完这一生。

100. 不要说自己有多好，别人一般不会相信；不要说自己有多坏，别人一般会相信的。

101. 听是一种最佳的沟通技巧，聆听是礼貌和诚挚的表现。倾听使双方谈话更加融洽，并使心灵的距离缩短，信任增加。多倾听能完整了解对方的内心感受，也便于真正了解他人的品行。自己粗鲁地打断别人的话题，只会使对方增加深深的怨恨。要是自己耐着性子多听一听于己于人都是很有益处的。

102. 以前我一直觉得工作和生活应该分得很开，但是我发现，其实填满我生活的，是工作——工作上的问题、工作上的快乐、工作上的成就……而这些都需要和了解这一切的人分享，同事无疑是最好的对象，他们能毫无障碍地了解我的想法。这就是让我非常感动、也是给我动力的源泉——未来城的未来战士们！

105. 一阵狂奔，让自己在自然中挥发热与汗，一阵疾驰，让心中的愤懑放任的发泄，你可以呐喊，也可以狂吼，让心情得到舒展，让情绪得到宣泄，人的情感需要梳理，减减压，宣泄一下，也许你就会找到人生新的坐标。

106. 永远不要在背后批评别人，尤其不能批评你的老板无知、刻薄和无能。（因为这样的心态，会使你走上坎坷艰难的成长之路）

107. 生活中少不了不如意，每每这时不妨想想自己那甜如蜜的爱情深如海的亲情醇如酒的友情，拥有这些还不够吗？其实，这些才是自己最坚固的后盾。

108. 我们每个人都是可以被打倒的，但任何人也阻止不了我们从地上爬起来，亲爱的朋友，调整好心态，积极面对内心与外界，重获新生吧！

109. 有偿的悲伤，有时候只是不想做一些事情，不想做就会挂在脸上，讨厌的人，讨厌的地方。

歧视的演讲稿分钟篇六

我呢，1988年人，160身高，90斤，平日十分注重养生，每天饮食包括喝豆浆，大枣水，每天还要喝酸奶或者牛奶搭配至少一种水果的水果汁，一个苹果，鸡蛋，此外还吃应季的水果。性寒的水果例如西瓜我几乎不吃，香蕉的话大姨妈期间也不吃，我很少吃猪肉，牛羊肉鱼海鲜都是我的最爱。坚持每天少食多餐，也是我这些年不胖的原因。总结下来，我从坐在办公室就在不停的吃吃喝喝，我的工作也是忙碌的，但我觉得女人要学会保养自己，自我调节很重要，工作累了吃一点儿还能开心一下！还要大量的喝水，这点真的很重要，我发现身边好多人都不喜欢喝水，多数都皮肤暗沉肥胖，所以大家一定要多喝水！

自从决定生娃，我每天和老公都吃叶酸，我吃的是澳佳宝的，每天剥一盒坚果带到单位(瓜子仁、花生仁、核桃仁、松子、榛子)！

生娃这个决定是仓促的，为了一举成功，我决定使用排卵试

纸助我一臂之力!我最开始用的是在药店买的海氏海诺品牌，从月经停后就开始用，一直弱阳状态。我担心试纸品质问题，咨询了闺蜜，闺蜜告诉我用秀儿和大卫，我终于在一家药店买到了大卫，从此告别海氏海诺，开始用大卫!软件提示是12号排卵，而我12号还是弱阳，当时的我极其担心自己有问题，闺蜜安慰我说再等等，经过几天煎熬般的等待，17号上午9点半强阳了，漂亮的双杠让我异常兴奋，晚上做了一次功课!18号，有转弱倾向，18号也安排了一次!19号还有粉色，老公那几天工作忙，真的不想他太累，我当时算了算时间，这两次也够了，一切看缘分，尽人事听天命了!

19号中午我感觉体温高，测体温37度2，之后我查了查基础体温的测量方法，之后坚持每天醒来舌下测，期间只有21号体温36度6，一直都是37以上。

排卵试纸在姨妈后一直在测，有些许加深，直到27号zzy还是白板，28号测完我感觉有印，但是觉得不靠谱，29号有印了，给老公看了老公也说有印!我立即决定去医院验血!开奖结果是中奖了!

总结几点:

- 1、监测基础体温真的很有必要!
- 2、排卵试纸要用大卫，因为稳定!早早孕试纸要秀儿，因为真的比大卫灵敏!
- 3、姐妹的个人饮食习惯真的对宝宝安家很重要，冰的要少吃!
- 4、建议虔诚的去寺庙拜一拜，就当静静心啦!
- 5、和老公调节好气氛，享受是必须的!