

2023年文化讲座演讲稿 心理健康讲座演讲稿(通用9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？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

文化讲座演讲稿篇一

大家上午好！今天我讲话的题目是《请关注你的心理健康》。

心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重；有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

所有这些都与人的心理是否健康密切相关。心理是否健康，小而言之，影响着一场考试的得失，影响着一场比赛的胜负；大而言之，影响着人的工作、学习和生活，影响着班级、学校的和谐，社会的安定。

(1) 学习和升学竞争导致的过度焦虑。

望子成龙，望女成凤，已经成了一些家长的愿望。一些孩子刚

刚入学，其家长就把注意力放在孩子是不是能考“双百”上。一旦成绩不理想，就连吓带逼、连骂带损，给你们造成巨大的心理压力，致使有些人视学习如畏途。

(2) 交往中的心理矛盾与冲突。现在的小学生，绝大部分都是独生子女，许多人从小养成了自我为中心，不关心他人，依赖性强、不容他人等不良倾向。而且孤僻、不合群的情况也很严重，这使你们在处理人际关系方面，面临很大的问题。小学生因为人际关系冲突苦恼的比例相当大，由于同学关系紧张和冲突而患病，比如学校恐惧症，或出走、自杀的情况也屡有发生。

(3) 与父母、师长缺乏理解和沟通导致的心理矛盾和冲突。

与父母、师长难以沟通，相互间缺乏必要的理解也是造成你们心理问题的一个重要因素。这种冲突随着你们年龄的增长，使你们普遍感到压抑、苦闷、无助和烦躁。一方面你们特别希望父母、老师理解你们的想法和做法；在教育实践中教师经常遇到因与家长和教师难以沟通而苦恼的学生前来寻求帮助，一些学生甚至痛哭流涕，足见其心理上压力之大。我们现在许多学生在情绪情感方面主要的心理问题有：抑郁、焦虑、易怒、羞怯、嫉妒、恐惧等心理问题。在行为方面存在的主要问题一般是：过失行为、说谎行为、偷窃行为、攻击行为、破坏行为、逃学行为等等。

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望，要相信失败是成功之母，饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱

心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

各位同学，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康的校园、和谐的校园。谢谢大家！

文化讲座演讲稿篇二

大家好！

我是心起步心理社的社长xxx今天，我在国旗下讲话的主题是《从心起步，健康成长》。

如果我问你“你健康吗？”你一定会说：“我当然健康了。瞧，我好得很呢！”可是，“好得很”只能说明你生理健康而已。其实，一个真正健康的人不仅是生理上的健康，同时心理也要健康。众所周知，一个心里装着假丑恶的人，无论他的体格怎样强壮，他也不会是一个健康的人，因为他的心理不健康。联合国世界卫生组织提出了一个响亮的口号：“健康的一半是心理健康！”。

就拿身边的有些同学来说吧，他们常常想着玩手机、电脑，很少花心思来想一些自己该做的事情。作为一位中学生不为自己的学业担忧，总是懒懒散散的过日子，心中已经没有了远大的理想，我想他至少不是一个幸福的中学生。

那心理健康的中学生是什么样的呢？

首先，我们有着正确的人生态度，抱有正确人生态度的人，对周围的事物有较为清醒的认识和判断，既有远大的理想，又有实事求是的精神，对自己在班级上的也十分敬业地认真负责。

其次，心理健康的同学有着满意的心境。他们有自知之明，对自己的外貌、德才学识有正确的分析。他们在别人的议论包围中既不会被赞扬、歌颂冲昏头脑，又不会因批评、责备而烦恼，他们能够做到从别人的议论中吸取有益的东西。他们不骄傲自大，也不自轻自贱，对人总是言而有信，善气迎人。对自己的优点与不足有清醒的认识，对父母、老师、同学也有一种客观的、全面的评价，因而他们的心境总是满意的、愉快的。

第三，心理健康的同学有着和谐的人际关系。他们能体谅父母的亲情，能珍惜同学之间的友情，能尊重老师的恩情，因此他们总是受人喜爱而不是令人厌恶的。当我们的人际关系和谐了，心情自然也会较为舒畅，心理就会处于健康的状态中。

最后，心理健康的同学有良好的个性，统一的人格。他们不追求怪异的发型、另类的打扮和出格的言谈举止。他们能够做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，勇敢而不鲁莽，始终保持坚强的意志，诚实、正直的作风，谦虚、开朗的性格。

同学们，无论你在何时，都要学会关注自我，不仅要关注自身的身体成长，更要关注自己的心灵成长。只有心灵健康了，我们才能活得积极乐观，我们才能真正健康成长。记得在去年的运动会上，我第一次感受到史无前例的紧张，作为班级的领操，站在队伍的最前方，我们位置的前方就正对着评委，我的腿开始瑟瑟发抖，但是，因为心理课给我的帮助，我尝试着用观呼吸的方式让自己冷静下来，心中也坚信着自己，最后，我做到了。我带领着班级的同学完成了这次比赛。即

使那时心中有所畏惧，但是，我看见了紧张，我和紧张和谐相处，紧张就成为了我的朋友，他变成了一份力量，给了我极大的帮助。这件事，让我知道心理学可以用在生活的很多地方，心理学就是生活。

为了呵护好我们幼小的心灵，使它免受伤害，我们必须给它“多浇水”、“多施肥”、“多除草”。这样我们这棵“心灵小树”才能健康地成长为“参天大树”。心起步正是为了帮助同学们呵护心灵小树而创造的，它在知行楼二楼，那里有一条温馨的心理长廊，尽头是那“柳暗花明又一村”的心起步心理室，一方小天地，来到那里，便会觉得心旷神怡，走进心理室，温暖如家，心理老师亲切如友人。走下楼梯，眼见“海阔天空”，一张白色的沙发，软软的靠枕，安静的书架，这里是我们心灵的港湾。邀请你来分享快乐也可以分享困惑，让我们打开心扉，缔造美丽人生，从心起步，让心灵小树茁壮成长。

我的演讲结束了，谢谢大家！

文化讲座演讲稿篇三

这个月是我们金星中学的首届校园文化艺术节，整个校园沉浸在一种文化气息之中。就是在这个月，强校长提出了“建设金星中学校园文化”的办学理念。这就把我们金星中学的办学目标提高了一个平台，也就是把我们学校的发展定位在更高的品位上。

那么，什么是校园文化呢所谓校园文化，就是在学校育人环境中，以学生为主体，以教师为主导，以促进学生成人成才为目标，由全体师生员工在教学，科研，管理，生活等各个领域的相互作用中共同创造出来的一切物质和精神的成果。其核心是校园内师生的价值取向，行为规范与精神面貌。

金星中学是由原来的中桥中学和芦庄中学合并而成，原来两

所学校各有优良的传统，我们要发扬两所学校的优势创建新的金星中学的特色。学校领导根据学校发展的需要，根据未来社会的需要，根据学生发展的需要，提出了《生活教育与中华美德培养相结合》的研究课题，并把它作为金星中学校园文化的主题。什么是生活教育呢它是由中国现代大教育家陶行知提出来的，生活即教育，就是把生活当作一种教育，在生活中教育，在我们的学习生活中，我们可以从生活的每一件事，每一个人身上学习获益，孔子说：三人行必有我师。我说：两人行必有我师。我们都可以从其他人身上学到值得你借鉴的东西。我们不仅可以向老师学，还可以向同学学，向家长，朋友学习。生活本身就是一种教育力量。这个就是生活教育的基本含义，什么是中华传统美德呢那就是我国几千年来积淀下来的美好的道德，它包括仁爱，礼仪，诚信，勤奋，节俭，勇敢，善良，正直等等，围绕这些美德还有很多故事和成语，比如有关诚实守信的成语就有以下这些：抱诚守真，表里如一，诚心诚意，襟怀坦白，光明磊落，开诚布公，一诺千金，拾金不昧，推心置腹，君子一言，快马一鞭，光明正大，开诚相见，披肝沥胆，推诚相见，信以为本，言而有信，言行一致，一言之信，以诚相见，言必信，行必果。。谦虚礼貌的成语：彬彬有礼，谦谦君子，谦虚谨慎，敬贤礼士，竭诚相待，婉婉有仪，温恭自虚，温柔敦厚，温文尔雅，文质彬彬，洗耳恭听，相敬如宾，以礼相待，虚怀若谷，戒骄戒躁，自知之明，平易近人等等。

我觉得首先要做一个有道德的人，然后才是做一个有科学文化知识的人。今年党中央，国务院连着出台了《关于加强未成年人思想道德建设的若干意见》和《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》两个文件，在一年内连续出台两个有关思想道德建设方面的文件，这是开国以来的第一次，这也从反面说明当今中国青少年的思想道德建设已经到了一个非常关键的时期。加强思想道德的内涵主要就是指要传承中华传统美德。传承我中华民族积淀下来的道德文化精华。否则，就会使一个民族因为丢掉了它的传统美德而失去存在的空间。

为此，我们就是要把这些中华美德通过生活教育的理念和方式，转变成为我们金星的美德，成为我们每一个金星人的美德。我们学校的礼仪队每天早晨用他们真诚的问候和礼貌用语为我们全体师生做了一个很好的`礼仪榜样；我们还发现有好多老师，在平时关爱学生，忘我工作，教师之间团结合作，为大家作了一个良好的道德榜样；我们更是惊喜的发现有好多班级的同学勤奋学习，相互关心，相互帮助，诚信有礼，尊敬老师，孝顺父母，这些为同学们，也为我们教师树立榜样。七(3)班开展的仁爱诚信的主题教育活动就为我们全校树立了一个典范。

我相信，只要我们每一个学生在学习生活中努力获取中华传统美德的知识并转化到自己的行动中去实践，体验，每一个教师在自己的教育生活中践履，感悟中华美德，那么，我们的校园文化一定会充满仁爱，礼仪之风，透射诚信，勤俭之气，蕴涵爱国之民族精神。

在这样的校园文化熏陶下，我们将学会做一个正直的人，做一个讲诚信，懂礼貌，有孝心，能团结合作，会勤奋学习，敢于创新，勇于探索的现代人，我们每一个金星的学生是如此，我们每一个金星的老师也是如此，让学校成为我们大家共同的家，成为我们大家真正的精神家园，让老师和学生在校园里一起结伴成长。

文化讲座演讲稿篇四

大家好！

中国是一个具有五千多年历史的文明古国，中国的传统文化源远流长。

传统文化如一缕轻风，轻抚我们的脸颊，让我们不得不对它微笑；传统文化像一个故事，向我们招着双手，让我们不得不去阅读；传统文化似一杯清茶，清香诱惑着我们，让我们不得

不细细品尝。是啊，传统文化就是这样，只是保持着原来的姿态，就能够让我们如此着迷，激起我们的好奇心，使我们在不知不觉中就已经去了解它，想要把它理解透，让它永存心中。

现如今，随着科技的发展，高新产品的入侵，我们的生活比起民主主义革命时期，已经发生了翻天覆地的变化。人民的生活水平也提高了许多。有人说：当今世界都已发展起来了，国与国之间的交流也越来越频繁，而我们中国应放弃传统思想，不要一成不变的守着原来的，多过过西方的节日，比如情人节、圣诞节等，应该跟着时尚的步伐走。也有人说：现在科技这么发达，不需要再用手写汉字，直接聊微信、发qq□打电话得了，还不用写信那么麻烦，很快就能够收到回信。还有人说：我们现在住的都是高楼大厦，不愁吃不愁穿的，一出门就能买到东西，不用像以前那样要去很久才能回来。所以我们不用发扬“艰苦奋斗，勤俭节约，努力创新”的精神，我们应该注重现实，好好享受就行了。

事实恍若如此。

不过如今的发展是靠什么来的？

据报道，曾在重庆出现了一群具有“棒棒精神”的人群，他们用自己的身体担负雇主的信任。有一位“棒棒”由于肩负重担，与自己的雇主走散了，这位“棒棒”最后又回到原点等待雇主回来，此时正值初秋，天空又飘着蒙蒙细雨，凉风飕飕，时间一分一分地过去，直到天降夜幕，这位棒棒终于等到雇主回来寻找。而这位“棒棒”俨然已似一只落汤鸡，直打哆嗦。雇主只是抱着试一试的态度回来寻找，而当得知“棒棒”为了等候自己，已是半天的等待，生怕雇主找不到一直没有挪动位置。

秋风中“棒棒”的等待，已然站成一种精神——“棒棒精神”！信任与坚守，朴实与奉献。这不就是中国传统文化的体

现么?时间流逝，精神长存，这就是中国的魂，传统文化的精髓，才有了上下五千年流淌的文明历史。所以，作为中学生的我们，应该学习祖国的传统文化，提高对传统文化的认识，让传统文化永驻心间，坚守传统文化!

文化讲座演讲稿篇五

大家好!我今天演讲的题目是《珍爱生命，安全第一》。

同学们，我们知道：生命如歌，灿烂如花，生命属于我们只有一次;我们热爱生命，因为生命是美好的，它令我们的人生焕发出耀眼的光彩。正是因为生命如此美丽、宝贵，我们才要学会珍惜，才要时刻关注安全。

我们每天生活在校园内，在安全的问题上，我们必须防范在先、警惕在前，必须要树立高度的安全意识，必须要筑起思想、行为和生命的安全长城。这样生命只有在安全中才能永葆活力，幸福只有在安全中才能永具魅力!

同学们，校园是我们的家!为了创建安全文明的校园，为了大家都能健康快乐地成长，让我们携起手来，从现在做起，从自我做起，从点滴做起，严格要求自己，改正不良的行为，让“珍爱生命，安全第一”这八个大字在我们的脑海里深深扎下根吧，让它时时刻刻提醒我们：注意安全，关爱生命!

谢谢大家!

文化讲座演讲稿篇六

晚上好!

通过上届学生会主席李辉学长和本届学生会主席的曾乐乐的发言，我想大家对学生会基本工作已经有了大体的了解，在此我就不再过多阐述。接下来，我想借这个机会，着重跟大

家交流一下咱们学生会的主流文化——家文化。

“家文化”是在上届主席团提出，本届主席团高度重视的，出现在我们学生会的一种新文化。

何谓“家文化”？“家文化”是指在学生会这个大家庭，以友爱为基础的，以忠诚来维系的，具有凝聚力和竞争力的和谐文化。在学生会这个大家庭里，院领导、书记，团委老师，各年级辅导员是家长，主席团成员、各部部长、副部长是兄长，各部干事是成员。遵循这么一种运作法则：家长真心关爱家庭成员，家庭成员以感恩之心回报家庭，整个大家按照一定的家规，秉承优良家风，共创家业，繁荣我家。

下面我介绍一下“家文化”的三个方面：

一、家有家规：无规矩不成方圆，一个组织有一个组织的纪律，学生会也不例外。遵守学生会制定的各项纪律，维持学生会运作的良好秩序，是作为家庭成员所应尽的基本义务。

二、家有家风：家风是全院同学对我们印象的一种外在体现，换言之，我们以怎样一种形象展现在全院同学面前。永记我们这个家的宗旨“团结、务实、服务、创新”，以谦逊、平易近人的态度投入到我们的工作中，是维系良好家风对每个成员的基本要求。

三、家有家样：成员之间团结互助，上下级之间见面文化，学生会这个大家庭的一百多名成员拧成一股绳，上下一心，互尊互敬，各成员通过努力将我们的学生会打造成一个团结的团队，一个具有无比凝聚力和竞争力的团队。

最后，作为众多兄长的一员，再次对各位家庭新成员的到来表示欢迎和祝贺！

我们永远是相亲相爱的一家人!!!

文化讲座演讲稿篇七

大家好!

我叫虞澜，很高兴和各位交流，刚刚看到同学们慷慨陈辞、侃侃而谈，我也倍受鼓舞。是啊，科技给人类带来的冲击实在是太大了，科技所涉及到的方方面面实在是太广了，那么今天我仅就时下最时髦的一个话题——创新，来谈谈我对科技走进生活的感受。朋友，你还记得人类历史上第一台电子计算机吗?那可是美国的宾西法尼亚大学创造的人类一大奇迹啊!可是它的机身太笨重，有好几间房子那么大，而且内存少、速度慢，于是聪明的人类对其创新改造，于是电脑便一代比一代好，一代比一代强，直到今天，笔记本电脑应运而生。目前，最具有创新代表性的则要数移动式奔4处理器，它的机身更薄更轻，就像一个手提式的公文包，上班族随时随地的'工作，无论是在户外还是在户内，都毫无差别;这大大地提高了工作效率。我曾经问过中国计算机科学研究所所长李国杰院士电脑的发展趋势，李院士说：“电脑的发展趋势是，你就不知道你家里有多少电脑，并且用起来很方便，让你忘记电脑的存在。”电脑的发展，经历了一个不断创新，不断改造的过程。人类得益于科技，科技得益于创新。其实人类得益于创新又岂止在电脑一方面。现代无论是街头巷尾，还是茶余饭后，人们总也少不了聊上几句“基因技术”，这基因技术中蕴含着大量的科学技术!从前，我们的祖辈们面朝黄土背朝天，用辛勤的劳作去换取那五谷丰登。而今，几倍体小黑麦和杂交水稻诞生了，粒大籽饱，一年一熟，还抗旱呢!还有我们吃的西瓜，以前，我总是埋怨西瓜子太多，吃起来一点儿也不过瘾，有时我在想，要是西瓜能没有籽该有多好啊!现在这已不成问题了，三倍体无籽西瓜，早已走进了千家万户!个大瓢甜，老少皆宜!这些转基因作物的闪亮登场，无疑为我们的生活注入了鲜活的空气。如果把科技比作一棵参天大树，那么创新是根，科技是叶，成果是果。只有根深才能叶茂、花繁、果硕。只有创新才能令科技之树常青!

今年四月初，我拜访了中国工程院院士陆元九老先生。这位科学家的眼中闪耀着智慧的灵光。在谈到“引进技术”这一点时，陆老语重心长地说：“同学们，我们仅仅知道引进别人的技术就得永远在别人后面爬行，霸权主义者的确喜欢卖给我们技术，可那些技术都是比我们将要研究出来的略好一点的技术埃因为他们就是在用技术欺负我们，侵略我们。所以我们别无选择，只有自己做出来，用我们自己的创新赶上他们，超过他们！你们这一代要创新啊！”陆老的一席话令在场所有的人都留下了酸酸的泪水。是啊！回顾历史，他八国联军把圆明园的宝物洗劫一空，把我们的万园之园毁于一旦，不就是欺负咱们。科学就在强烈的创新意识啊！创新是科技的灵魂！

朋友，多么深刻的总结啊！作为二十一世纪的大学生，我们不但要有强烈的主人翁意识，还要有超前的创新精神。让我们赶快加紧步伐，不，是跑起来，飞起来！让我们插上科技的翅膀，迎着科学的春天，飞起来！为了中华民族的伟大复兴，为了祖国的繁荣昌盛，为了人民的幸福安康，让我们大胆地创新吧，让我们脚踏实地的创新吧！

文化讲座演讲稿篇八

大家好！

飞雪洪泥映时光，历史满沧桑；一曲悲歌诉衷肠，春秋歌未央。

传统文化的美，在于它的历史，它是先人们的精神积淀，是千百年来的传承。

而在今日，在这个充满利益，热闹繁华的时代，歌声里的故乡却在渐渐远去。我们像迷路的孩子，回头张望，却找不到回家的路，那个，氤氲着水墨香的故乡，那个，我们的精神家园。

作为九零后的我们，应该做什么呢？

古语有言：大学之道，在明明德，在新民，在止于至善。

一个民族，一个国家，如果忘记了过去，会怎么样？它该如何向前，如何大踏步地走在世界前面。身为祖国的未来，如果我们不珍惜，不继承，它们将如何保全自我？未来，不论多么发达的高科技，都难以替代历史的一抔黄土；无论我们在这颗星球上能走多远，总要有一点东西，铭记于心。

先人曾说：“穷则独善其身，达则兼济天下”，让我们去“修身齐家治国平天下”，即《礼记》中的“古之欲明明德于天下者；先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身；欲修其身者，先正其心；……心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治，国治而后天下平。”清代学者张横渠说：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”今天，我们尚且不谈奉献社会，不谈为国捐躯，但我们要知道什么才是我们中国人的根基。我们要左手紧握“且教世界换了人间的”壮志豪情，右手秉持义不容辞勇于担当的道义，去为传统文化开创一片天。

文化讲座演讲稿篇九

孔子曰：“人能弘道，非道宏人。”曾子说：“士不可以弘毅，任重而道远。”然而，在这所谓的道义背后，在一桩桩英雄事迹之中，始终有一个千年不变的精神内容存在，这便是一民族精神。

民族精神是一个在民族适应环境，改造世界，形成自己特有语言，习俗和人文传统的长期发展历程中，表现出来富有生命力的优秀思想，高尚品格和坚定志向。民族精神是一个民族赖以生存和发展的精神支撑。

在五千多年的发展中，中华民族形成了以爱国主义为核心的

团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息的伟大民族精神，先有孟子的“养浩然之气”，“富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，范仲淹的“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，后有井冈山精神、长征精神、延安精神、抗洪精神，等等一切为祖国，为人民勇往直前，艰苦奋斗，无私奉献的精神永远值得我们去学习。而在实现中华民族伟大复兴的征途上，继承和发扬优秀的民族精神，无疑更具有现实意义。

xx大报告把弘扬和培育民族精神作为文化建设的一个重要任务加以强调是对民族精神内涵的发展，也是对文化建设理论的深化。培育民族精神应该从大小环境做起，大小年龄进行普及教育。大的环境，国家应该倡导，鼓励这种精神，使国民具备这种精神，并使其变为热爱祖国，建设祖国的动力。而从小的方面来说，应该在各类教育中渗透教育弘扬民族精神，大力发展教育从而提高全民族的文化教养。

当前，培育和弘扬民族精神，首先要培育与弘扬解放思想、实事求是、与时俱进、开拓创新、知难而进、艰苦奋斗、自强不息、清正廉洁、永不自满，乐于奉献等的民族精神，不落于时代而不断发展；不囿于陈规而勇于创新；不敢于骄傲而奋发向上，为全面建设小康社会，为振兴中华的民族精神。今天的伟大变革和新的伟大实践，正是孕育新民族精神的最佳时期，我们要抓住机遇，反复提炼，不断总结，为民族精神的宝库增光添彩，这既是民族精神发展的攻坚战，又是民族精神前进的光辉点。

仰望中华世纪的圣火我们感到中华民族正闪耀着我们民族特有的坚忍不拔，不畏艰难的伟大精神。而且，正是这种不屈的民族精神，使古老的中国从落魄中重新崛起，并再次屹立于世界民族之林。作为祖国后代的我们，所要做的是同先辈们一样把个人的命运同祖国的命运紧密联系起来，真正地做到：弘扬民族精神，立志报效祖国。这不但是每个中华儿女实现自己人生价值根本途径，更是祖国对我们的要求。

让我们一起为中华传统文化这颗长寿树浇水、施肥吧！