



四川师范大学
SICHUAN NORMAL UNIVERSITY



四川师范大学遂宁校区

2023-2024学年度第一学期

课前五分钟演讲稿汇编 >>>



四川师范大学遂宁校区综合管理办公室

C 目录 >>> CONTENTS

■ 师范生书院

2023级9班 汉语言文学专业	01
2023级7班 化学专业	12
2023级4班 教育技术学专业	19
2023级16班 科学教育专业	24
2023级10班 历史学专业	35
2023级12班 美术学专业	40
2023级11班 生物科学专业	50
2023级5班 思想政治教育专业	62
2023级6班 思想政治教育专业	69
2023级2班 特殊教育专业	79
2023级3班 物理专业	90
2023级1班 小学教育专业	95
2023级8班 心理学专业	103
2023级15班 英语专业	116

■ 非师范生书院

2023级5班 城乡规划专业	118
2023级6班 城乡规划专业	127
2023级7班 城乡规划专业	143
2023级8班 城乡规划专业	155
2023级2班 电子商务专业	166
2023级3班 电子商务专业	172
2023级1班 公共事业管理专业	183
2023级2班 公共事业管理专业	185
2023级3班 公共事业管理专业	199
2023级4班 公共事业管理专业	208
2023级3班 广告学专业	220
2023级4班 广告学专业	232
2023级5班 广告学专业	234
2023级6班 酒店管理专业	244
2023级1班 文化产业管理专业	256
2023级2班 文化产业管理专业	267
2023级1班 园艺专业	271

克服自卑心理

2023 级 9 班 汉语言文学专业 罗文琴

各位老师，同学们：

大家好！今天我演讲的主题是克服自卑心理。在日常生活中，我们或多或少会遇到有自卑心理的人，这种情绪深深地折磨着他们，使他们身陷痛苦。其实，自卑和自信一样，是人的正常情绪流露，人人都有自卑的时候，但是长时间处于自卑的状态是不正常的现象，我们要学会克服自卑心理，拥抱美好生活。

自卑心理主要有缺乏主见、敏感、不愿交朋友、自负这几个表现。自卑的人很在意他人的看法，不敢和他人进行交流，表达自己的意愿总是含糊不清，有的人甚至会以自负来掩饰自己的自卑。

造成自卑心理的因素有很多，如教育、环境、性格和疾病等因素。首先是教育，相比于接受了良好教育的人，教育缺失的群体更容易自卑。此外，环境因素也至关重要，如果一个人生活的环境缺少爱和沟通，他也很容易自卑。同样，性格总是紧张、消极、焦虑的人们也会自卑，他们中很多人都对自己的能力、外貌、品质持有消极的态度，尤其是在遭受失败更容易自卑。然后就是患有疾病的人群，他们的身体和心灵遭受痛苦，情绪低落，也容易自卑。当然，这几个因素并不能代表所有，除此之外还有很多因素都会使一个人产生自卑情绪。

那么，该如何克服自卑心理呢？首先，克服自卑心理的主动权掌握在当事人自己手里，当事人自己要有想要改变的欲望。从自身做起，改变那些造成自卑的因素中能改变的地方，从身边的小事中发现乐趣，使自己的心情愉悦。对于那些改变不了东西，我们要学会去欣赏。有一句话叫做“太过完美就是不完美”，人人都有自己的不足，正是因为有了这些不足，人才更加鲜活。况且人的审美也不一样，某些自己不满意的地方，在别人眼里或许是求之不得的东西。对于那些已经发生了的不好的事情，以我们自己的能力实在难以改变，但是为什么不换一个角度想想呢？面对不好的过往，你可以开心的事说：“如今我过得每一天都比以往精彩！”看着自己一点一点进步不也是很快乐的事情吗？除了当事人自己努力之外，他的家人朋友要尽力去引导他：营造一个温馨的环境；进行一场贴心的交谈，给予一份温和而又坚定的支持……这些事情都可以温暖一个人，如果一个人被爱包围着，就会有克服自卑的底气。

人人都有自卑的时候，但可怕的不是自卑，而是甘于处于自卑的状态。为什么一定要在意别人怎么看自己？为什么总是听不进去身边人的劝解？为什么自己都不认可自己？如果总是这样那就永远走不出来。站起来吧，其实你可以克服它的。

我的演讲到此结束，感谢大家的倾听。

突破认知局限

2023 级 9 班 汉语言文学专业 陈茜

我们一直被限制着，无论是在身体上、心理上、还是思想上、认识上。被自己、被他人、被事物、被社会、被世界所遮蔽的那些部分，在不知不觉中形成密网，还在不断延伸着、聚集着，而我们被束缚着、桎梏着、局限着。我们需要去突破、去打碎那些局限，去创造新的、可主宰的东西。

世界无穷无尽大，人亦不过是天地之“蜉蝣”、沧海之“一粟”，而人类又无限强大，无限的认知能力给予我们无限的想象能力、创造力。我们凭借无限的认知改造自然、改造人类、改造世界。一次又一次的突破是可下深海的潜艇，是飞速行驶的高铁，是可上外空的飞船、火箭，是不断升级的人工智能，是指日可待的 5G 技术。每一项每一项，打破的都是讽刺嘲笑的唏嘘，突破的是超越当下的界限。每一项每一项，都是对既有认知的突破，彰显的是无限认知之外的新的认知，是认知突破的伟力与毅力又点燃下一次创造的星星火种，又等待着下一次的奇迹显现，是无限的浩渺的认知，给予我们无限发展进步的空间。

然而这却不适用于所有人物事，认知的局限一直存在。在互联网高度发达的今天，网络已经成为人们生活的一部分，而在这里，大部分的我们都被局限了。当打开一些视频软件，它综合数据推送给你的，永远只是你想看到的那一部分，做着你想做的，

说着你想说的。我们被“定型”了。当一些新闻事件暴露在网络大众面前，前排的人的话，永远具有导向性。看了就信了，就跟着哄而上了，还没弄清事情真相原委就开始同情怜悯、就开始指责辱骂、就开始随波逐流。在一切揭开之后，装弄作哑默不作声又或者是继续跟风。人们总是有趋向于自己认可的那一方面的习惯，不分时间的、不分场合的、不分对象的，只要对自己有利，这也仅仅是“认知缺陷”。不懂得全方位地看待和把握问题，只是在人云亦云，缺乏自我、对他人的正确的认知，被网络数据局限着，却也不懂得去突破，只沉浸在自己的认知中。或许一切都是他人外物缔造的呢？于是被禁锢、被操纵、失去自我，困于混沌错乱，不知变通且冷漠麻木。

在这个处处充满“认知局限”的时代，我们需要一颗先进之心去突破、去打碎那些束缚，获得新的认知，再去创造新的无限强大的事物。这是最好的时代吗？不是，但我们仍然可以与之抗衡，去面对、冲破、呐喊，永远不要停止。

譬如北辰，雄“师”循循

2023 级 9 班 汉语言文学专业 陈鑫

同学们，大家好，今天我演讲的主题是“如何做好师大学子、时代新人”。

没有“常思奋不顾身，以徇国家之急”的壮烈，没有“不恨古人吾不见，恨古人不见吾狂耳”的疏傲，没有“兴酣落笔摇五岳，诗成笑傲凌沧洲”的快意，有的只是“他日我若为青帝，报与桃花一处开”的期盼，有的只是“采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜”的奉献。作为师大新生，肩负时代重任，要有梯愚入圣的胸怀，诱掖后进的抱负，矢志不渝的决心。

学高为师。

观八纮而揽四方，为师者，授业解惑，传道立人。蔡元培先生在 1918 年北京大学的开学典礼演讲词中说到：“大学者，研究高深学问者也。大学为纯粹研究学问之机关，不可视为养成资格之所，亦不可视为贩卖知识之所。”江山代有人才出，各领风骚数百年，司马光警枕立志，王羲之入木三分，陆羽弃佛从文，宋濂冒雪访师，我们既欣逢盛世，乘时代之长风，那么在求学问道之路上，更应兢兢业业，脚踏实地，上下求索。哪怕“畏途巉岩不可攀”，也要“会当凌绝顶”；哪怕“无人会，登临意”，也要“猛志固常在”。

身正为范。

为人师，其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。德之厚，行将不远。时代的考题已经给出，我们的答案正在写就，每一个师大学子都应当遵循自己的时钟，做不后悔的选择。我国古代文学的摆渡人叶嘉莹先生在上世纪七十年代不求任何回报回国教学，坚持至今，她已经年过耄耋，还捐出三千多万供中国传统优秀文化研究，她说：“人的精神品格能够提升，提升以后，他就有他自己内心的一份快乐，他不会每天总是为那一点金钱之类的东西而丢掉人生最宝贵的价值”。一个正身立德的老师可以改变孩子的一生，帮助学生坚定信仰，在困厄之时，哪怕房檐和屋梁把生活压得再低，他们还是有一片天空的希望；反之，一个品行不端的老师却可能毁掉一个孩子的纯善，一个幸福的家庭，一代崛起的希望。师大学子，时代新人，当时刻谨记，修身立德，而后育人，千教万教教人求真，千学万学学做真人！

行远为教。

教育是深流的静水，赋予生命丰富的内涵。立今追昔，陈独秀是盗火的普罗米修斯，为水深火热的旧中国带来了重生的真理与希望；徐特立是无产阶级的航标，为党和国家培养了一批服务于国家建设需要的人才；张玉滚是乡村教师的北极星，照亮乡村孩子远行的山路。教育就是这样，一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂，这个培养生命、完善生命、生成生命的事业，有无数雄“师”循循奔赴。

涓涓不塞，是为江河；源源不断，是为奋斗；生生不息，是

为中国。参天之本，必有其根；怀山之水，必有其源，社会主义现代化文化强国建设正在进行，坚定文化自信，传承优良基因，师大学子当以身作则，学求高，身求正，行求远，愿驰骏马溯书山，愿以躬行树己身，卒能忠骨赴国需！

我的演讲完毕，谢谢大家！

摆脱客体化，新时代女性的必修课

2023 级 9 班 汉语言文学专业 何蔓

首先,我想用一个问题来引出我们今天的话题“为什么脏话中女性词汇含量如此之高?”

是的,仔细想想,在品种丰富的脏话中,和女性相关的出场率一直居高不下。

简单来说我们可以把它分为三类,一种以性词汇女性化后污名化,最典型的就是带生殖器官的词语。第二类以将原本褒义的女性相关词汇污名化为主,类似于小姐,名媛等。第三类则通过侮辱对方女性亲友为主,最常见的就是以问候对方母亲为中心,逐渐扩散。

表面看来,这只是习惯使然。然而,更深层次的原因其实在于社会对于女性身份的客体化。

爱情公寓中的角色宛瑜有一句台词是:在我找到合适的终生伴侣之前,我要先找到我自己。今天我想就“找到自己,拥有自己”来聊一下女性当如何摆脱客体化,发挥新时代女性的力量。

什么叫做客体化?女孩子小时候可能听过这样子的话。“你再这样长大就嫁不出去了;饭都不会做,以后婆家肯定嫌弃你;你这样穿男朋友都不管管的吗?”

听到这几句话,绝大多数新时代的女性会觉得自己像货架上的商品。这种情况,就是我们被摆在客体的位置了,他们忽略了

女性本身的价值，把女性作为客体去判断她的价值。

作为谁的客体呢？男性的客体。从古代的叙事开始，女性的外观就会被物化为芙蓉若柳、金莲之美，但也隐喻了这样的美是可以被摘之、采之、弃之、把玩之。女性的成就也通常被不如嫁个好男人所矮化。那么在这样的男性凝视下，女性其实是很难找到自己的价值的。这就是外来的客体化压力。

上野千鹤子有一段话是这样说的，女性如果精神贫瘠，执着于被爱，过于渴望被认可，那无论她有各种的能力和资源，都很难救她于困境。玛丽·斯克沃多夫斯卡也曾经说过，在男性制定规则的世界里，他们认为女性的功用就是性和生育。当一个女性觉得自己的价值来源于性别，她就把自己作为一个客体，内化了主体的观点来凝视自己，去满足男性作为主体的需求，这叫做客体内化。

大多数时候不管是外界或是我们自己都是把自己放在了客体的位置，没有把自己作为主体，在被动地等待和接受。那该怎么去摆脱这种外在的和内向的客体化呢？

我认为摆脱客体化最简单的方法就是自我主体化，要找到自己、拥有自己。我们在找到并拥有自己的过程中，需要将自我主体化，摆脱潜意识里那种觉得我们需要不断地付出和牺牲、去提高自己的价值以此去换取认同的想法。

田埂的诗人韩仕梅初中辍学，22岁时，为三千元彩礼，母亲把她嫁给了大她五六岁的男人，后数次离婚未果，并遭到丈夫

殴打。在她的过去中，我们可以清晰看见女性被客体化的现实。三千元的彩礼，离不了的婚，丈夫的殴打，一件件一桩桩……但是，当她走出了客体这一位置，不做世俗意义上的好女儿、好妻子，好母亲时，她便拥有了她自己。在韩仕梅的诗里她说“我已不在沉睡，海浪将我拥起。我奋力走出雾霾，看到清晨的暖阳里不再有黑暗，只有万道光汇，我看到了黎明看到了希望。”她出版了自己的诗集，获得了大批被自己灵魂所吸引的读者，创造了自己从未预想过的价值，走到了自己人生舞台的中央。

伏波娃的《第二性》中写道“女人不是天生的，而是被造就的”。女性的价值，是由女性自己创造的。只有当女性真正摆脱社会的规训、摆脱千古以来的客体化正确，才能迸发出真正的女性力量，这是所有女性一生的必修课题。

部分摘抄：

①埃玛·伯恩（著），吉永劼（译）。《我们为什么说脏话》

②博主奇迹缨缨第三期视频“客体化与自我价值”

寻找心灵的庇护所

2023 级 9 班 汉语言文学专业 苟海容

在当今信息化发展迅速的时代，我们享受了信息化带来的便利，但也让我们成为了信息的“垃圾桶”。我们被迫接收短频快的电子信息体验，获取的信息可能只是只言片语，还有可能被不良媒体、营销号故意制造噱头，博人眼球、获取流量，我们能得到真正有用的信息少之又少。同时，“键盘侠”“奋青”的出现，“躺平”“emo”“佛系”等逐渐占据大众视野，焦虑、抑郁也成为当代青少年主要的心理疾病。那么，这时就有必要寻找心灵的庇护所，在喧哗浮躁中聆听心灵的呼唤。

我认为读书是一种很好的治愈方式。找一个安静的角落，一杯茶，在静谧的时光中，品味书香，使心灵放松。读书带来的远不止这些。书籍抚慰我们受伤的心灵，陶冶了我们的情操，更拓展了认知面、打开眼界。在此基础上，我们的思维方式得到了改变。不轻易人云亦云，面对事情有自己的思考判断，在面对信息时，能加以斟酌分辨，从中提取有效信息，同时打破固化认知，拓展信息获取渠道，不被困在“信息茧房”。我们从书中汲取力量，用书本构建堡垒，把不良信息隔绝开来。

总之，心灵健康直接影响身体健康。在这个快节奏的时代，心灵健康的重要性远比我们想象中的更重要。所以，我们要学会为自己的心灵寻找一个庇护所，释放压力，排解愁绪，发掘心灵治愈的力量，抚慰创伤。

滚烫的罪恶

2023 级 7 班 化学专业 李艳霞

各位同学大家好！今天我想和大家分享一个社会事件，主题是：滚烫的罪恶。

相信在座的各位同学，都有过养宠物的经历。那被我们养着的这部分动物其实是非常幸运的，因为于此同时有许多动物是流浪的，还在靠捡垃圾为生，甚至还有许多动物惨死于虐杀中……

社会上有许多好心人在救助流浪动物，但同时也有很多人以虐杀小动物为乐。通过看了相关资料后，我发现虐待动物的黑色产业链是非常触目惊心的！据有关记者调查，虐猫者会采用多种形式虐猫并拍成几分钟的短视频，卖给下线或购买者。而下线会继续加价分发。这些大大小小的虐猫群体，一直通过不断换群聊的方式来躲避审查。有虐猫者称，以前日进斗金，现在每天赚得少了，最多赚 300 元。一位曾“卧底”于虐猫群内的志愿者说，虐猫群里，除了社会人士，还有不少学生和未成年。更可怕的是，他们很多人不是为了金钱虐猫，而是纯属虐猫上瘾。这就十分恐怖了！

今年 5 月，据 BBC 报道：一只野生怀孕大象因生态环境的恶化，这只野生母象无法获得足够的食物，无奈之下进入人类居住区觅食。在被人类喂食了含有爆竹的假菠萝后，因爆竹在体内爆炸而身亡。或许人们是害怕大象威胁到自己的安全，但是这种

残忍的，无人性的方式也是不可取的！

而接下来的新闻，简直可以说是惨无人道！4月，山东某大学的一名大四学生，被曝虐待流浪猫。他在猫尚且存活的情况下，剥皮，掏肠，火烧、开水烫、电击，用尽残忍手段。两个月内，就导致了80只流浪猫死亡……

日本一名中年男子，一年半内杀死50只猫。他接受采访的时候还说：“好不容易把猫弄回来，马上弄死的话太无趣了。”

可能有人会说这是极少发生的事，没什么大不了的。但这样的新闻实在太多了。仅是官方媒体近三年曝出的公共空间虐待动物事件，在我的不完全的收集下，就已有上百例。那么没有被拍到的，没有被曝光的，还有多少呢……那么到此我想问，虐待动物真的是现实生活中极少发生的事件吗？虐待动物只是个人爱好吗？现实中发生的虐待动物事件，真的不影响其他人吗？虐待动物在多数人心中真的是无可厚非的小事吗？到此我想说：虐杀不等于屠杀。以前的人打猎，是为了活着，而现在的人虐待动物，是为了满足自己的刺激。

动物，本应与我们和谐相处。地球不是只有人类，地球也是小猫小狗的地球，城市也是小猫小狗的家。地球是万千生灵共同的家园。所以请大家留一份爱心，为它们留一片爱的净土……

我的演讲结束，谢谢大家。

雏鹰展翅，搏击长空

2023 级 7 班 化学专业 李艺婷

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！很荣幸再次站在这里与各位分享我的看法。今天我演讲的题目是《雏鹰展翅，搏击长空》。

青春、奋斗、理想、担当，这四个词对于我们每一个人来说，都是人生旅程中不可或缺的关键词，它们交织着我们的热情与冲动，塑造着我们的价值观和行动准则。

青春是什么呢？是闪闪发光，是自卑，是后悔，是孤独，是狂欢，是曾经有过，也是珍惜当下。青春从来都没有定义，它是一种心境，无关年龄。它是充满挑战与希望的：在青春的旅程中，我们都在努力地追求自己的理想，实现自我的价值。那么，青春的意义是什么呢？我想，青春的意义在于我们能够用热情和决心去追求我们的理想。

我们的青春应当是奋斗的。我们身处一个充满机遇与挑战的时代，每一个青年都被赋予了历史的重任。青春不是年华，而是心中不灭的热情，是面对困难不退缩的勇气，是对未来充满无限期待和探索的精神，而奋斗，则是青春最为闪亮的名片，是我们用汗水和智慧书写未来的钥匙。

勇担责任，当以努力奋斗，成就自我。青年正是早晨八九点钟的太阳，正处青春年华，正风华正茂，正热血满腔，更应当努

力奋斗，用奋斗书写青春最滚烫的一章，2020年夏季奥林匹克运动会，年仅14岁的全红禅向我们上演了一场水花消失术，她那满光环的背后，是夜以继日的奋斗，是无数次失败后重头再来的倔强。是为了梦想、为了成就自我的决心，她用奋斗诠释了青春的力量，勇担责任，不负时代赋予的使命，做有担当的青年。

青春是我们奋斗的动力，是我们追求理想的激情；奋斗是我们实现理想的过程；理想是我们奋斗的目标；担当是我们实现这一切的保证。它们密切联系，缺一不可。

山河犹在、国泰民安。愿以吾辈之青春护卫盛世之中华。吾辈当不忘初心，砥砺前行。让我们从现在开始用青春去看去拥抱生活，用奋斗去实现理想，用担当去创造未来，让我们勇敢地追求梦想，无悔地付出自己的汗水和智慧，让我们的人生更加精彩！

我的演讲结束，谢谢大家！

忆峥嵘岁月 开万世太平

2023 级 7 班 化学专业 马琴

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的主题是《忆峥嵘岁月 开万世太平》。

历史的长河奔腾不息，追溯其源，几经战争、几经磨难、几经沧桑。1921 年的 7 月，革命领导人在嘉兴南湖的一艘游船上组织成立了世界上最伟大、最神圣的政党——中国共产党，其标志着中国第一次全国代表大会顺利召开。此后，落后就要挨打的中国出现了彻底全新的变革，以马克思列宁主义为主要的思想引领，以实现社会主义现代化的强国目标逐步迈进，星星之火可以燎原，它点燃了祖国人民奋勇向前的希望、照亮了革命事业发展的道路。

2023 年 7 月 1 日，是党的生日，更是中国共产党成立 102 周年的纪念日，百年的征程，让中华民族迎来了从站起来，富起来到强起来的伟大飞跃。从毛泽东同志在天安门宣布中华人民共和国的成立，邓小平理论，改革开放政策的实施到习近平新时代中国特色社会主义思想的创新，实现了中华民族的伟大复兴进入了不可逆转的历史进程。

百年的奋斗进程，百年的治国大计，绝非三言两语就能叙述清楚。没有共产党就没有新中国，党组织以“为人民服务”为宗旨，从基层做起，为百姓谋福利、为复兴而奋斗。奋进的号角已

然吹响，唯有实干才能铸就新的辉煌。党的二十大报告提出，“从现在起，中国共产党的中心任务就是团结带领全国各族人民全面建成社会主义现代化强国、实现第二个百年奋斗目标，以中国式现代化全面推进中华民族伟大复兴”。

忆往昔，峥嵘岁月。在上海做打造金银饰品的工人张人亚，受当时新思想的影响，他逐步追求加入中国共产党，在那个随时要面对国民党迫害的年代，他无所畏惧、绝不屈服、英勇战斗、秘密从事党组织的工作。后来，他为了隐藏党的重要文件，回到了久违的家乡，将其交予自己的父亲保管，父亲为支持儿子的革命事业，将党的机密埋进了为儿子建立的衣冠冢中，守护了二十几年。直到新中国的成立，才上交给党组织，其不仅填补了历史的空白，还促进了党的发展。无数的革命先烈宁为玉碎、不为瓦全，用鲜血换来了最终的胜利，为后辈赶走倭寇，筑起铜墙铁壁。

看今朝，砥砺前行。2019年新冠疫情全面爆发，导致多人迅速感染。在其他国家手忙脚乱，无暇顾及自己的人民时，反观我们的国家，在党的带领下，积极落实，以群众的健康为主，实施多项政策，切实的保障了群众的基础安全。习近平总书记曾提出“没有全面健康，就没有全面小康”，党组织正是以此为核心，顺利建成了全面小康社会。这期间，离不开各位党员的辛勤付出，例如：毕业于北京师范大学的黄文秀同志，主动回乡担任驻村书记一职，带领本村的普通百姓走上发家致富的道路，而她却在回乡途中遭遇山洪不幸遇难，年仅30岁。她作为基层干部，在花

一样的年纪，为了国家事业的发展英勇牺牲；守卫国家边防的陈祥榕战士，在加勒万河谷边境冲突中光荣牺牲，年仅 19 岁。那句“清澈的爱，只为中国”被世人所熟知；深处大山的张桂梅同志，她深知教育是国家之大计，党之大计，十年来跋涉数十万公里，挨家挨户的走访，为女子的教育操碎了心，哪怕一分钱没有，也要让她们学到知识、走出大山、扭转乾坤、改写家族命运。她们虽身处于不同的行业，却都有着相同的奋斗目标，为了中华民族的伟大复兴而努力奋斗。这一路的艰辛，除了自己，无人知晓。

展未来，国强民富。一路披荆斩棘，一路走向成功。党的二十大作出的各项决策部署、取得的各项研究成果，必将对全面建设社会主义现代化国家、全面推进中华民族伟大复兴，对夺取中国特色社会主义新胜利发挥十分重要的指导和保证作用。随着经济社会的持续发展，国际竞争愈发严峻，青年作为时代的接力者，他们脚踏着祖国的大地，背负着民族的希望，身肩着祖国的使命。不论从事哪个行业，他们都努力的诠释了什么叫做“三百六十行，行行出状元”的理念，生逢盛世，当不负盛世。

看，五星红旗迎风飘扬；听，革命歌声多么嘹亮；唱，没有共产党就没有新中国。在党的领导下，国家科学发展、社会稳定有序、人民安居乐业。最后，我想说“道阻且长，行则将至，行而不辍，未来可期”。

神话动物——貔貅

2023 级 4 班 教育技术学专业 罗家乐

同学们，大家好，今天我的课前五分钟带来的是“貔貅”。大家可能都听说过貔貅，并且认为它是一种所凭空虚构出来的生物。但事实上，貔貅是真实存在过的。

关于貔貅，有很多关于他的说法。有人认为他是和虎豹熊罴一样凶猛的猛兽，是军队的象征。也有人认为他是辟邪镇宅，只吃不屙的祥瑞之兽。当然，事实上这些与真正的“貔貅”是有着很大的区别的。

貔貅：脊索动物门—哺乳纲—食肉目—鼬科—恐鼬鼠，中文常用名是貔貅，正名是冠恐鼬，也被叫做“辟邪”，“豸鼬”等。貔貅的身形介于貂和熊之间。头圆润，吻尖似黑熊，身体前半部分亦似熊，颈部及躯干延长，四肢粗壮而短。毛发蓬松浓密，毛被深棕色，两颊具长毛，四肢偏黑色，喉部沿颈部前侧有一条显著的白色带纹，一直延伸到腋下，躯干有类似虎纹的白色条纹。尾毛黑色，杂有稀疏的白色长毛，似刷状，奔跑时好举至背上，此时尾毛散如花形。貔貅全身皮肤松弛柔韧，颈部皮肤尤为松弛。即使被同类或虎豹等咬住颈部，它也能通过拉扯松弛的皮肤完成掉头动作，反咬攻击者。

生活习性：貔貅栖息于亚寒带，寒带针叶林。多在黄昏和夜间行动，行动敏捷，能游泳，善奔袭，极善爬树。食性杂，上至

叶，芽，浆果，坚果等素类，下至昆虫，鸟卵，爬虫，蚂蚁鸟，甚至各种中小型哺乳动物等，有时连腐肉都不放过，可以看作是“贪得无厌”，后来被认为是贪财或许由此有关。貔貅一般采用偷袭的方式捕食猎物，他们擅长通过气味和视觉寻找行踪，然后藏身在上方的树枝上，静候猎物从下方通过直接飞扑下去，咬碎动物后脑勺，致其死亡。当气温极低时，貔貅会陷入蛰眠状态，由于随地而居，其栖息处常被大雪覆盖并结出冰壳，貔貅会在蛰眠 5~10 天时的的时候醒来外出觅食，补充能量，此时他们就会利用角和肱骨突破，顶破冰壳。由于体型大且凶猛，貔貅不需要臭腺作为防御手段，野外寿命可达 30 岁。

考古发现：在阪泉之战中，黄帝曾经驯服熊，罴，貔，虎为前驱，参与与炎帝的战争，这是貔貅第一次从自然界步入人类世界，但这里的所谓驯服不过是捕获野生猛兽后在战争时释放出来，让饥肠辘辘的他们以敌人为猎物，由此也可以看出，黄帝部落很可能是一个以狩猎为主的部落，而炎帝部落则以原始农业为主。周宣王时，西周王朝内忧外患，渐趋衰落，其中为加强北方防务，周宣王不但提升北方韩城的韩侯爵位，还将自己的表妹许配给韩侯，韩侯在入觐受封，迎亲归国之后扩建韩城，统辖北方诸族，并进献尊贵异兽和皮毛为贡品，其中就包括貔貅之皮，这场重大政治活动被写成诗歌万世称颂即《诗经大雅》中《韩奕》。

结局：貔貅虽然巨大凶猛，却仍因一身华丽独特的皮毛而被觊觎伤害，甚至正因其凶猛而显得更加稀有珍贵。在人类的大肆

捕猎中，最终走向灭绝。匹夫无罪，怀璧其罪。人们在貔貅灭绝之后，认为这种因“财”殒命的动物能庇佑财产，带来财运。这种逻辑可以说相当不可理喻且讥讽，但就是这种“封建”，貔貅甚至超越龙和麒麟等传统祥瑞而一跃成为最受追捧的吉祥物。并被人为制造出一系列荒谬的模样，假使貔貅上天有灵，又不知会如何看待呢？我的课前五分钟结束，谢谢大家。

《再见，李可乐》

2023 级 4 班 教育技术学专业 王惠媚

同学们，大家好，今天由我来进行课前五分钟的演讲，我今天想给大家讲的是一部电影，这部电影就是《再见，李可乐》，它所讲述的问题是我们平时生活避之不及的，意外、告别与死亡，如果大家有兴趣，可以在空闲时间去看看，它也许会在你生命的某个时刻给予你力量，让你更有勇气面对生活中的坎坷

电影《再见，李可乐》的导演是王小列，闫妮、谭松韵是领衔主演，吴京是特别出演，其中闫妮饰演的母亲，谭松韵饰演女儿，吴京饰演父亲，它以李妍的视角讲述了李妍自己的故事，高二时，爸爸为实现李妍的生日愿望，带她去滑雪，但爸爸为保护李妍牺牲了自己，妈妈放弃了爸爸的治疗，李妍一直对妈妈心存芥蒂，在失去爸爸后，她遇见了可乐，并收养了它，可乐在她和妈妈的身边一直保护着她们，伴着李妍成长，可乐生日与爸爸忌日一样，李妍将它视为爸爸的化身，在经历了矛盾，成长与失去，李妍从与可乐的告别中理解了母亲的选择，故事看似很简单，实则引人深思。

我从两个方面跟大家分享我的观影感悟，首先是亲情，我们不知道明天与意外哪个先来，电影中的李妍在欢乐中迎来了人生最大的风暴——父亲的突然离去，父亲的离去让她惊慌失措，她对父亲的离去也耿耿于怀，陷入无尽的自责与懊悔，父亲的离去也成了横在她与母亲之间的刺，但在经历了成长后，她终于释怀，

她的妈妈告诉她“宝贝女儿，什么是勇敢？不要回头看”，这也是我们每个人的妈妈想要告诉我们的，给大家分享一个我在网上看到的一位母亲看过这个电影后给自己的女儿说的话：“如果有一天意外来临，我的女儿，不要让这意外成为你一生的风暴，舍不得我，想让我活下去是爱，但是放我离开也是一种爱，不管做哪一个选择都不要批判自己，也不要回头看，因为妈妈会心痛”。妈妈只是跳出了时间，变成了宇宙里最原始的组成部分，从今往后，帮你遮风挡雨的大树是她，陪你长大的小狗也是她，她虽然离开了，但是依然消散在你世界的四周照亮你前行的道路，这就是这部电影的意义之一。

第二个就是关于失去与获得，李妍失去了父亲，在她最伤心无助的时候，她遇见了可乐；她与初恋断了联系，紧接着却考上了自己梦想的医科大学；在她含着泪望向病床上奄奄一息的可乐的时候，她也迎来了人生幸福，我们的一生也在不断的失去，或是人，或是事，失去并不是我们不够好，失去仅仅只是失去，有勇气失去才会被奖励新的开始，在我们不得不失去的时候，享受过程，永远向前看，永不回头，过好当下，向前看。

最后跟大家分享几句电影里的经典语录，“宝贝女儿，什么是勇敢？不要回头看”“爱你的人离开了，但爱一直都在”“希望我女儿，家庭幸福，美满一生”“愿此生想再见的人，真的会再见”，希望大家都能有勇气面对生活中的坎坷，笑着面对，最后只剩轻舟已过万重山！我的演讲到此结束，谢谢大家！

关于粗心

2023 级 16 班 科学教育专业 陈凤羽

大家好，我今天的课前演讲的主题是《关于粗心》，在我看来粗心不是一个小问题，也不应该是我们推卸责任的对象。

前段时间有位高中同学突然找到我，说他计划去复读，这让我大吃了一惊，因为我很少听说有人在已就读大学，完全脱离了高中紧张氛围的情况下任选择复读。这是一种莫大的勇气，而这种莫大的勇气因为不甘而产生，为了什么而不甘呢，他说了这样一句话：“我从未想过，我的名校之路会因为一个小小的粗心而被切断”。在他看来粗心似乎是一个小问题，他把高考成绩的不理想归结于粗心，而我认为粗心不是一个小问题，也不该是我们推卸责任的对象。

为什么我说粗心不是一个小问题呢，第一点就是因为粗心带来的结果并不小，海森堡算错了小数点与成为第一个研发出原子弹的科学家的荣誉失之交臂，詹克斯算了 20 年圆周率却在第 528 位后即出现错误，留下一声叹息。说说身边的例子，就比如高考，在听了这位同学的话后，我心血来潮算了 我高考的粗心分，大概是 81 分，这甚至占了我所扣总分的 $1/2$ 。由此可见粗心带来的后果有时候并不小。

第二点是因为粗心并不容易去改变，我从零诊考试开始决定改掉自己粗心的坏毛病，我用了一年左右的时间去努力，效果却微乎其微，一开始我甚至把我的粗心分加在总分上，然后看着一

个很好看的分数和名次沾沾自喜，可慢慢我便不这样干了，因为随着时间的流逝，我意识到粗心并没有那么容易去改变。而我最后也未能成功克服粗心。

粗心不是一个小问题也不是我们推卸责任的对象。从这位同学的话语中我们可以看出他将自己高考的不理想归结于粗心，而我认为这归根结底是人自己的问题。就对于这件事而言，我认为成绩上的粗心有很大一部分原因是因为对知识点的不熟练，举个很简单的例子，我现在请一位同学在很紧的时间内在黑板上写自己的名字，他并不会出错，因为在过去的十几年里，他写过自己名字上千次上万次，而我若叫他在很紧的时间内解一道数学题，他则有可能出错，而这便是他不熟悉的结果。而且高考本身就是一个综合实力的较量，除学科素养的能力外，还有应付紧张的能力，调整心态的能力，不粗心的能力等等。在考试后我们常常听到“要不是因为粗心，我就……”等等的话语，他们似乎是给自己找了一个台阶，想说明自己还是很有能力，但不粗心本身就是一种能力。一种极其重要的能力。

因此我认为粗心不是一个小问题也不应是我们推卸责任的对象。谢谢。

拒绝网络暴力，从你我做起

2023 级 16 班 科学教育专业 代芳榕

大家好，今天我演讲的主题是《拒绝网络暴力，从你我做起》。相信大家对网络暴力这个词并不感到陌生，那么，究竟什么是网络暴力呢？网络暴力是社会暴力的延伸，是指网民在网络上发表具有侮辱性、攻击性的文字、图片、文件等。网络暴力不同于现实中拳脚相加的暴力行为，它往往伤人于无形之中。我们常常可以看到受害者遍体鳞伤，而施暴者却仿佛能够全程隐身、全身而退。作为青年的我们，应该时刻注意自己的言行举止，拒绝网络暴力。

俗话说“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。”生活中有很多遭受网络暴力的无辜的人们。比如“糖水爷爷”因卖了十几年糖水且味道极佳而走红网络，但有些人却质疑他不戴口罩、手套等卫生问题而去辱骂他，甚至造谣他卖糖水是因为无子无孙，可怜的“糖水爷爷”遭受到大规模的网暴，最终选择关门不卖糖水。又如染着粉红色头发的女孩拿着研究生录取通知书向病床前的爷爷报喜，照片流到网络之后，却只因染了粉红色的头发而遭到网暴，万人的唾骂最终让她选择了自杀。这些案例都让人感到无比的心痛。但雪崩的时候没有一片雪花是无辜的。你以为的跟风口嗨，可能就是压垮别人的最后一根稻草。网络是看世界的窗户，我们应该保持它的一尘不染。

那么，对于网络暴力我们应该怎么做呢？

首先，我认为我们要学会去判断，不盲目跟风他人，要有自己的思考与价值观。还要培养自己的钝感力，尽量减少“玻璃心”。其次，我们要学会保护自己，不随意透露自己的隐私，不把自己的重要信息发布在网上。第三，我们要冷静的做到不理睬：面对一些不堪入耳的语言诋毁，漠视，是最好的回复。并且，“智者不争，真修行者以不争辩为解脱”。最后，我们应该做好自己，提高自我素养，不能做网暴者去伤害别人，不要在网上去随意评论别人。你赞美别人，自己也能得到完美；你攻击别人，实则在攻击自己。

让人伤痕累累的世界，那才不是我们要的世界。拒绝网络暴力，没有旁观者，也没有局外人；拒绝网络暴力，就是在保护我们自己，就是在守护我们的精神花园。网暴永不原谅，希望我们都善良一点。

我的演讲结束，谢谢大家！

《百年孤独》

2023 级 16 班 科学教育专业 杜小曼

很多人说，他们读不下去《百年孤独》，在这之中有一个很大的原因就是书中的人名很难记。

比如第一代人名 何塞·阿尔卡蒂奥·布恩迪亚，从这个最开始的名字起就晦涩难懂。而在书中的七代人里，他们的名字就像是排列组合一样的存在，在名字不断重复的同时，他们的命运也不断重复着相似的孤独与凄惨。所以为了同学们着想，我今天就绕开这些人名，结合书中那些看似荒唐的故事，联系生活中的实际，来谈谈我在这本书中体会到的生活隐喻。

首先，我有一个问题想问同学们：当一个人他拥有超越这个时代的领悟力，他就一定能获得超凡的成就吗？

书里的答案是：恐怕不能。

我们正在不断学习的理论知识里，凝聚着太多先驱者们的智识，他们能有那样超越时代的理论留存到现在这个年代，我们常常会觉得那是因为他们比我们聪明得多，是因为他们比我们的领悟力高出很多，是因为他们好奇，他们探索，他们勤奋等等这些优点。但是书里的第一代人名告诉我们，超凡的成就需要机遇。

何塞·阿尔卡蒂奥·布恩迪亚，他带领着一群人来到一个名叫马孔多的地方，规划田地，新建房屋。他勤勉且有领袖风范，但这美好的局面被吉普赛人的出现打破了。吉普赛人带来了放大镜，他就将对阳光的聚焦能力应用到战争中，苦心研究，最终写

出了一本解说无比清晰，说服力无比抗拒的手册，等待政府多年的回应；吉普赛人带来了磁铁他就用来探索黄金；吉普赛人带来了冰块，他就想着可以制造冰屋，提供凉爽；吉普赛人带来了星象他就研究星象，并最终发现地球像橙子一样圆。

这个远超时代的男人，在看见这些东西的时候就产生了灵感。

他身上有着科学家的忘我精神，他对待事物的眼光和态度远超大多数人，只是恰好他处在一个相对闭塞的环境，而无法去施展他的才华，只能泯灭于那个时代。

他去世时，作者对他的描写是特别优美的：不多时，木匠开始为他量身打造棺材，他们透过窗户看见无数小黄花如细雨缤纷飘落。花雨在镇上落了一整夜，这静寂的风暴覆盖了房顶，堵住了屋门，令露宿的动物窒息而死。如此多的花朵自天而降，天亮时大街小巷都覆上了一层绵密的花毯，人们得用铲子耙子清理出通道才能出殡。

我想，他去世时的文字描写如此优美，一部分也彰显了马尔克斯对这个先驱者的态度：能够拥有超越时代的成就，所需要的不仅是先驱者们超凡的智识，领悟力，勤奋与实践等等，或许还需要他们坚定地探索和时代赋予人的机遇。

中医的故事

2023 级 16 班 科学教育专业 杜玉涵

中医最近占据了大众视野，在好奇心的驱使下，我去了解了中医有关的故事。

首先是一味中药名字的来源。

百合，为百合科植物卷丹或细叶百合的干燥肉质鳞叶，具有养阴润肺，清心安神的功效，常用于阴虚燥咳，失眠多梦，精神恍惚等病症。关于百合名字的由来，民间流传着这样一个故事：一位女孩患有咳血症，她的父亲每日在海上打渔换钱为她治病。有一日，她父亲同村民在出海打渔时遇见了海盗，为救村民不幸被杀，可最后村中百人仍被海盗抓捕被迫成为海盗的劳动力。女孩在村中一位大娘和老中医的帮助下活了下来。过了些时日，海盗再次出海，遇见大浪再也没有回来。可岛上剩余的粮食仅仅能支撑两日，老中医决定去山中找能充饥的野菜，偶然发现了一群植株，尝了一口发现甜中带着几分苦涩，应该能充饥。村民们靠着植株支撑了一段时间。神奇的事发生了，女孩的胸腔不再烦闷了，气色好了很多，人们才发现这植株有养心安神，养阴润肺的功效。因为岛上有百人加上植株鳞茎以众瓣合成，于是取名“百合”。

我们常用“橘井泉香”来称赞医生。这个成语背后也有个有趣的故事。相传，汉文帝时候（约公元前 2 世纪），在今湖南郴州地方，有一个叫苏耽的人，幼年死了父亲，与母亲一起住在城

郊，相依为命。苏耽对母亲极为孝顺，得到邻里的赞誉。在他将要离开人世的时候，心里仍念念不忘老母亲，对她说：“明年天下将流行大疫。我家庭院里有一口井，旁边有一棵桔树。只要取井水一升，桔叶一片，煎汤饮服，疫病就会痊愈。”二年，果真如苏耽所说，发生了严重的瘟疫。苏母不但用儿子所告的方法，使自己幸免死于瘟疫，而且把井水和桔叶广施给疫病患者，拯救了成千上万人的生命。据医史学者考证，苏耽确有其人，他的故居在原郴州城东门外，后来曾被改建成“橘井观”，现在橘井遗迹还在，井口的圆形，直径约 0.5 米，井内还有水，但井旁的桔树却已不见了，能见到的只有一棵柚树。“橘井”的典故，就是出于这样一则传说故事，并由此产生“橘井泉香”之类的成语。

临终前最后悔的事

2023 级 16 班 科学教育专业 周子贻

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我要演讲的主题是《临终前最后悔的事》。

在我们的演讲开始前，我想先让大家思考一下，如果今天我们即将走到生命的尽头，我们最可能后悔什么？

有可能后悔念错专业，选错工作；后悔谈错对象，嫁嫁错人，后悔说错话，做错决定……

澳大利亚作者邦妮·韦尔通过她八年的护理工作，最终写下了一本《临终前最后悔的五件事》。她所看护的人当中有年轻的富二代、优秀的女强人、家庭美满让人羡慕的好丈夫、爱情美满但与原生家庭决裂的富家小姐、平凡度过这一生的普通人。最终她归纳总结出了临终前人们最有可能后悔的五件事。我希望我有勇气过自己真正想要的生活，而不是别人所期望的生活；我希望我以前没有那么拼命的工作；我希望有足够的勇气表达自己的感受；希望能和自己的朋友们一直保持联系；希望我已经成为了让自己快乐的人。

你可能会认为人们在临终前会后悔一些宏大的事情，但邦尼却说：“我在那些临终之人的床前亲眼所见，没有任何人在回顾自己的人生时希望自己买的更多，或者拥有得到的更多真的一个都没有，临终的人都懂得这个道理，在生命快要结束之际，没有任何东西是属于他们的。无论别人怎么评价他们，无论曾经取得

了怎样的成就，在这一刻，所有的一切甚至都不会引起他们的注意。人至将死，人们最在乎的还是给自己的所爱之人曾经带去了多少快乐和幸福。曾经拥有多少时间做某件事来善待和爱护自己。以及他们是否可以给他们的后人带来积极正面的影响。那些后人可以是家人、社区朋友，或者任何一个人。”

后悔在一定程度上具有积极的意义，能帮助促进自我反省。但如果没法跨过后悔，就会活在不休止的懊悔自责中，内耗，慢慢放弃自我。其实那些所谓的“我本来可以做的更好”的思维本来就是错的，因为再做下去，你可能一样会犯错！每个人当下的选择，不过是由当下认知来决定。回头看发生的事情，不过是站在上帝视角分析问题，不免让人产生“本来可以、应该更好”的认知偏差。所以其实所有事情都不值得后悔，你之所以不愿走出来，只是你要用后悔，来为自己谋得好处，谋得心理的利益。

其实不管我们做什么都会后悔，不管是选择医学、计算机，还是当一名老师，都会有不同的结果和需要经历的过程，这个过程我们没有办法逃避。

既然不管我们选择什么都会后悔，那不妨我们让自己的选择变得正确。要是当初选择那样，是不是结局就不一样，是不是生活就能过的更好，那都是自己的假想。以前的选择的事，不能回到过去重新选择，但如何让自己的选择变得正确，是我们可以做到的。村上春树说：“这个世界上根本就不存在正确的选择，我们只不过事要努力的奋斗，让自己的选择变得正确。”我们要勇敢的为自己的选择负责，不管迷茫也好、困惑也罢，每一个选择

构成了每个人的人生。你的每一个选择，都可以事新的起点，不要太焦虑，做了选职责，就去为自己的选择负责，勇敢的让自己的选择过的更好！

《追风筝的人》书籍分享

2023 级 10 班 历史学专业 代思扬

同学们，你们有没有在哪里看过或者听过“为你，千千万万遍！”这句话？那你们知道这句话出自哪里吗？它出自《追风筝的人》这本书，今天就让我来为大家分享一下吧。作者是卡勒德·胡塞尼，一位美籍阿富汗裔作家。

全书围绕风筝与阿富汗两个少年展开，讲述了一个富家少爷和家中仆人，关于人性与救赎的故事。

我为大家介绍书中的三个主要人物，第一个是富家少爷阿米尔，在富庶的家庭长大却因为父亲而变得怯懦敏感，第二个主要人物就是阿米尔家中的仆人哈桑，这是一个勇敢又忠诚热血的少年，第三个主要人物就是索拉博，哈桑的儿子。

本书书名为《追风筝的人》，那你们觉得刚刚介绍的三个主要人物中谁是追风筝的人呢？

哈桑是为阿米尔少爷追风筝的人。

面对阿米尔少爷，哈桑说：“我宁愿吃泥巴也不愿意欺骗你。”在一场斗风筝大赛后，哈桑为阿米尔追夺风筝，却就在这天遭到了坏孩子阿塞夫的侮辱，甚至是侵犯。阿米尔目睹了一切却选择默不作声，他没有勇气站出来拯救哈桑，父亲时常夸奖哈桑更为勇敢，为哈桑送生日礼物，甚至花大价钱为哈桑治疗兔唇。在那件事后，哈桑装作什么都没发生，对阿米尔仍然忠心热情，把他当做最好的朋友和主人。阿米尔为自己的怯懦和自责感到痛

苦，设计逼走了哈桑一家。

很快，战争来袭，阿米尔一家逃往美国，在美国成家立业，过着幸福又稳定的生活。但阿米尔始终无法原谅自己当年的所作所为，父亲的老朋友知道当年所发生的一切，他告诉阿米尔：“那儿有重新成为好人的路。”他鼓起勇气，踏上了回阿富汗的旅途。

阿米尔是为索拉博追风筝的人，更是为哈桑追风筝的人。

在父亲老朋友口中他知道了一个惊天秘密，哈桑是父亲的孩子，是他同父异母的亲兄弟。但找到哈桑的家时被告知在早几年哈桑已经被士兵杀死，只剩下他的遗孤索拉博。于是他赎罪般地寻找，找回索拉博的过程困难重重，为了保护索拉博，阿米尔准备领养他，他想带他回到美国。但领养手续复杂又困难，索拉博以为阿米尔会选择抛弃他，本就脆弱的索拉博在浴缸中割腕自杀，回到美国后也变得自闭起来。终于，在一个晴日，阿米尔带着索拉博放风筝，在阳光的闪耀下，阿米尔对哈桑的孩子索拉博说出当年哈桑为他追风筝时说的那句话：“为你，千千万万遍！”彼时，索拉博终于绽放了笑容。

“为你，千千万万遍！”这句话是哈桑的赤诚与忠诚，是阿米尔透过哈桑的孩子对哈桑的道歉与告白，也是对自己的救赎和解脱。

最后，我把本书译者的一句话送给大家：“也许每个人心中都有一个风筝，无论它意味着什么，让我们勇敢地追。”

汉字之美

2023 级 10 班 历史学专业 李金祝

如果有个人说“汉字不灭，中国必亡。”你是不是觉得他疯了？而这句话，恰恰是鲁迅先生说的，他说这句话，在当时是有一定原因的，我们试着写这样一句话，忧郁的台湾乌龟，在鲁迅的时代是用繁体字写的。那有同学说你举的这个例子太极端了，生活中用不到。那么萝卜的繁体字是这样写的。当时的中国文盲占据人口的 90% 以上，这种文字的书写对于扫除文盲困难太大了，文盲扫除不了，中国何以复兴？所以，近现代的中国文字面临着两条发展轨道，一个是转为拼音文字，拉丁化是它的发展方向，成果就是今天大家用的汉语拼音。当大家正讨论汉语拼音成为正式文字的时候，赵元任先生写了一篇《季姬击鸡记》全文 78 个字，读音都一样，只是音调略有不同，直接把中国文字拉丁化的构想扼杀了。其实，世界上的汉字拼音化也不成功，韩国，朝鲜，越南历史上世代使用汉字到了近现代，由于近代侵略战争的影响，韩国，朝鲜，越南全面废除了汉字，所以现在的韩国，朝鲜，越南出现了文化断层，年轻的一代无法了解他们过往的历史，因为他们的史书都是用汉字书写的。那么，汉字的第二条路是简化，这条路至今其实事实说明已经成功了。

那么，汉语到底有怎样的优势呢？日本作家夏目漱石说过，“今晚的月色真美”，于是就有了人说“日本人说话好温柔啊，汉语就比较生硬了”，不知道从什么时候起，明明是一部分人对

于自身文化认识的缺失，却慢慢演绎成了我文化的某种不足，那么中文到底有多美呢？要论内涵和意境，这个世界上汉字要说第二，没人敢说第一。因为汉语是世界上现存唯一的语素文字，特点就是每一个汉字都有丰富的意义。比如白这个字可以是白色，可以是空白，也可以是动词，白他一眼。为了方便大家理解这种文字优势，我用日语和英语来做个比较，当然绝没有拉踩的意思。英语叫做曲折语，日语叫做粘着语，这种语言的特点就是会有很多的词缀变化，比如 create, creative, creation, creative 这里每个词都好像差不多，但是每个词的后缀又不一样，用法就更不一样了。大家在学习的时候有没有被英语的语法时态绕晕过，会绕晕，就是因为词根词缀的作用会使单词变得复杂，比如这个 pneumonoultramicroscopicsilicovolcanoconiosis，实在太长，我也不会读。这个单词在中文中叫做吸肺病，意思是由火山会引起的肺病，而其他语言则会容易变得很长，极度缺乏精炼的美感，这也是为什么诗词歌赋只能在汉语的土壤里发扬光大。诗词把对汉字的研究和运用简直做到了极致，每个字都蕴含着极其丰富的情感，比如这篇有着“孤篇压全唐”名号的《春江花月夜》，“春江潮水连海平，海上明月共潮生。滟滟随波千万里，何处春江无月明”。首先，这首诗的韵律美感就是巅峰中的巅峰了，全诗 36 句，每四句就会换一次韵脚，一共换了 9 次，以平仄平仄平平平平仄起运，我们读起来就会有高低错落的效果。

在许多影视作品中，就会有戳中无数观众的台词。比如怦然心动里有这样一句话，“斯人若彩虹，遇上方知有”但其实我们

并不是被原句所打动，而是被翻译拨动了心弦。学习中文，只要认识 1500 字就能够正常交流，可只认识 1500 个单词，连简单的英语短文都很难读的通顺。如果法语代表的是严谨，英语是随性自由，那汉语流淌的则是中中国人独有的温婉，你们看那些流传至今的古诗词，“桃之夭夭，灼灼其华”，“君埋泉下泥削骨，我寄人间雪满头”，“醉后不知天在水，满船清梦压星河”，“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，句句不提情感，可各种爱意和思想抱负，却在一字一句间被无限体现，直至今天，我们仍能从中读出相同体会。这正说明汉字才是中华文化不断传承，五千年年不间断的重要且必要条件。今天我讲中文的强大之处，不是为了文化自负，因此不去了解别国文化；更不是为了文化自卑，一味迎合舶来思想，而是想讨论在如今吸引外来文化精髓的同时，我们仍然保持坚定与自我！

青春梦想

2023 级 12 班 美术学专业 范蓝方

总是让心声装满期待，总是让梦想连着未来，我们的心海，是一首纯真浪漫的歌谣，是一条绚丽缤纷的彩带，是跳动着不知疲倦的音符，是播种着充满希望的未来！

带着一路风尘，带着对青春的渴望和对五彩梦幻的追求，我们终于走到一起来了。面对未来和自我的挑战，只有让理想在这里放飞，青春才可以变得色彩斑斓！

青春如梦，岁月如歌，时不消逝，何能复得？青春是人生中一段难以磨灭的插曲，它注定是“不平凡”的。它需要我们用心灵和智慧去诠释，它更需要我们用勇气和自信去充实。当我们背起行囊，来到了平顶山这个象牙塔，青春就该由我们来抒写和舔彩了！

人的生命只有一次，生命本来就是脆弱的。但是有了理想的支撑，生命就可以变得坚强。正因为如此，我们曾经走过的那段漫长而又充满荆棘的道路，才让我们不悄一顾，我们曾经用艰辛的汗水冲散了痛苦，用坚强的信念在崎岖的道路上铺就了一条通往理想的平坦大道，我们要学会珍惜这里的一切，要在风雨雷电中成长，在坎坷泥泞中拼搏，在惊涛骇浪中奋进，在险滩暗礁是开阔，我相信美丽的生命，是一团熊熊燃烧的烈火，是一曲响彻云霄的凯歌。

今天，我站在这里，想和大家分享我的青春梦想。青春，是

我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕果，昭示着寒冬的希望。充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛 7。

青春是我们积累自己，丰富自己的最佳时机。我们正处于精力最旺盛的时代，也是我们学习奋斗的最佳时机。我们会彼此走到一起，不在乎身份的差异，因为在校园里，我们都只是一个个普通的学生。我们彼此一起把各自的快乐共同分享，把烦恼一起分担。我们之间没有隔阂，所以我们可以肆意地胡天乱侃，从天南到地北，只要是我们感兴趣的都会成为我们讨论的对象

青春是我们的梦想起飞的地方，是我们的梦想翱翔的天空。我们的梦想可能各不相同，有的人梦想成为科学家，有的人梦想成为艺术家，有的人梦想成为教师，有的人梦想成为商人。但是，无论我们的梦想是什么，我们都应该勇敢地去追逐它，去实现它。因为，只有我们的梦想才能指引我们前进的方向，只有我们的梦想才能发我们内心的力量。

人们总是用美好的语言形容青春，说他充满了理想与信念；充满了激情与渴望。可是我在想，青春到底是什么？是满腔流动的热血、是聪颖活泼的思想、是初生牛犊不怕虎的勇气、还是奉献、牺牲、开拓和努力。

每当我面对和我一样的年轻同学们，每天忙碌的学习，生活在自己岗位时，我恍然大悟，原来青春是永不言败的责任，是光荣无比的使命，是义无反顾的勤奋和努力！我在想：人生最宝贵的是什么？不是失去的也不是得不到的，而是我们现在所拥有

的。是呀，青春是宝贵的，也是短暂的，因此我们应该珍惜机会，把握住这短暂的青春，把它投入到自己的生活和目标中，只有这样，我们生命才会更有活力，我们的青春才会闪耀出美丽的光芒。

冬天没有叶落，雪地很寂寞；海上没有风波，浪花很寂寞；梦里没有颜色，梦很寂寞；青春没有使命，青春很寂寞。

《钢铁是怎样炼成的》作者——奥斯特罗夫斯基曾经说过：“人的一生应该这样度过，当他回想往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞愧，因为他把自己的一生都献给了人类最伟大的事业——为人类的解放事业而奋斗。”

而我们合行的青年才俊们，十年、二十年、五十年后，面对这颗长青大树，可以自豪的说：青年的时候，我们曾经是花儿，是叶，也是这株大树上的甜蜜的果实！在这里，我们燃烧了青春的火焰，去探索、去追求、去创造、去奉献，去完成青春赋予我们的光荣使命，去谱写青春中最灿烂的乐章。

五分钟

2023 级 12 班 美术学专业 吴秋洁

亲爱的同学们：

大家好！“众所周知，时间是最公平的裁判。它对每个人都一视同仁，不多也不少。然而，对于珍惜她的人，她给予的回报是丰厚的；对于忽视她的人，她则毫不留情地将其生命之花剥夺。”这是英国作家史帝文生所言。同学们，当我们在赞叹时间的神奇和伟大时，我们是否也该思考一下，时间在我们每个人手中的价值呢？

今天，我想和大家探讨一个话题：如何把握课前五分钟。这五分钟，或许在我们的日常生活中微不足道，但积少成多，它是我们向知识海洋航行的每一小步。首先，这五分钟是我们预习的最佳时机。子曰：“温故而知新，可以为师矣。”提前预习，我们能够对即将学习的内容有一个初步的了解，标记出疑惑和不解之处，这样在课堂上就能更加有针对性地听讲。

其次，这五分钟是我们沉淀思绪的宝贵时刻。在这五分钟里，我们可以整理一下自己的思维，准备好投入到课堂的学习中。心静如水，方能集中注意力，收获知识的硕果。

再者，这五分钟也是我们锻炼语言表达能力的平台。上课前五分钟，我们可以轮流上台演讲，题材自选，内容可涉及古今中外、科学艺术等。这样的活动不仅锻炼了我们的口才，也拓宽了我们的视野。每一位同学都应该珍惜这样的机会，用这五分钟展

示自己的才华和魅力。我们是否真正珍惜了这课前的五分钟？还是任由它从指间悄然溜走？时间不等人，我们应该做时间的主人，而不是被时间牵着鼻子走。让我们一起行动起来，把握住每一个课前的五分钟，让它在我们的生命中绽放出绚丽的光彩！

最后，我想用美国著名发明家爱迪生的一句话来结束我的演讲：“如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以当心为兄弟，以希望为哨兵。”让我们共同努力，把握每一个课前的五分钟，为自己的未来奠定坚实的基础！

谢谢大家！

《改变不了环境，就改变自己》

2023 级 12 班 美术学专业 杨晓宇

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。能改变风，改变不了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！但是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。改变世界，但我们可以改变自己，用爱心和智慧来面对一切环境。

我的演讲完毕，谢谢大家！

青春何为

2023 级 12 班 美术学专业 喻洋

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

青春，这个充满活力和激情的词语，是每一个人生命中最为宝贵的时光。青春何为？这是我们每个人都应该思考的问题。

青春，是为梦想而奋斗的时光。梦想，是青春的灵魂，是我们前行的动力。无论你的梦想是什么，都应该勇敢地去追求。因为只有追求梦想的过程中，我们才能真正体验到青春的价值和意义。只有当你全心全意地投入到实现理想的行动中，你才会发现青春的美好和无限可能。

青春，是勇敢尝试和挑战自我的时光。在青春的岁月里，我们应该勇敢地尝试新的事物，挑战自己的极限。只有这样，我们才能不断地成长和进步。不要害怕失败，因为失败是成功的垫脚石。只有经历过失败和挫折，我们才能更加坚强和成熟。所以，让我们勇敢地迎接挑战，不断地超越自己，让青春的每一天都充满活力和激情。

青春，是结交挚友和共同成长的时光。在青春的岁月里，我们会遇到许多志同道合的人，他们将与我们一起共同成长、共同追求理想。我们应该珍惜这些难得的友谊，与他们一起分享快乐、分担痛苦、互相支持和鼓励。因为这些友谊，将成为我们人生中宝贵的财富，陪伴我们走过未来的岁月。

青春，是拥有无限可能和希望的时光。在青春的岁月里，我们拥有无限的潜力和机会，可以尽情地展现自己的才华和魅力。无论你有什么样的梦想和追求，都应该坚信自己能够实现它们。因为只要你有信心和勇气，再加上努力和坚持，你一定能够创造出属于自己的精彩人生。

青春是一段短暂而珍贵的时光，我们应该珍惜它、善待它、用心去体验它。让我们在青春的岁月里，努力奋斗、勇敢尝试、结交挚友、拥有梦想，让我们的青春无悔、充满阳光和希望。同时，我们也要明白，青春不是无谓的挥霍和放纵，而是要对自己负责、对社会负责、对未来负责。我们应该用积极的态度去面对生活和挑战，用实际行动去创造自己的未来。只有这样，我们才能真正地成长和进步，才能在未来的岁月里成为一个有担当、有责任、有价值的人。

最后，我想说一句话：青春不朽，梦想不灭。让我们一起携手前行，共同创造一个更加美好的未来！

我的演讲完毕，谢谢大家！

提高自制力

2023 级 11 班 生物科学专业 刘春雨

各位同学们：

大家上午好！今天由我来进行这个课前五分钟的演讲。

讲真，一开始我是不知道要讲些什么的。直到上周六考完四级。相信大家都知道 submission 是什么意思了吧。也相信有不少人跟我一样“垂死梦中惊坐起，submission kills me”。

先给大家讲个笑话，有一个人在高考完就买了英语四级的相关资料与试卷，他甚至于开了一个背单词软件的年会员，but 他到四级考试前夕才背了不到 200 个单词，没错那个人就是我。现在到期末了，我有了一种奇特的感觉，不知道你们有没有，怎么说呢，期末给我一种高利贷还不起，我怕马上要死的感觉。我为什么会这样呢，因为我缺少自制力，且有拖延症，这表现在哪些方面呢？比如说这篇稿子是我刚写完的。

所以今天呢，我想和大家深入探讨一个我们日常生活中至关重要，却往往被忽视的素质——自制力。自制力，本质上就是我们掌控自己行为和情绪的能力，它使我们能在面对诱惑和挑战时，保持冷静、理智，按照我们的目标和价值观做出决策。在我们的日常生活中，无论是学习、工作还是人际交往，自制力都发挥着至关重要的作用。因此，了解如何提高自制力，对我们的个人成长和幸福生活具有重要意义。

首先，我们需要明确什么是自制力。自制力就是我们控制自

己行为和情绪的能力，它使我们能够在面对诱惑和挑战时，保持冷静、理智，按照我们的目标和价值观做出决策。

所以说，一个强者不仅拥有出色的能力，更需要有自制力来约束自己，让自己在正确的道路上不断前行。很显然现阶段在理论上来讲大部门同学都不是具有自制力的强者，所以接下来，让我们一起来探讨如何提高自制力。（提前声明，以下内容均来源于网络，真实性有待考证，请理性看待）

1. 明确目标：提高自制力的第一步是确立目标。我们的目标是提高自己的效率和幸福感。当我们明确了自己的目标，就可以更有针对性地控制自己的行为，不被短期的诱惑所干扰。

2. 制定计划：一个切实可行的计划可以帮助我们更好地掌控自己的生活和工作。制定计划时，要确保它可以帮助我们设定优先级，合理分配时间，避免在琐事上浪费精力。

3. 锻炼意志力：锻炼意志力是提高自制力的关键。通过挑战自己的极限，我们可以逐步增强自己的意志力，从而在面对诱惑和困难时，有更大的决心和毅力去克服。

4. 练习冥想：冥想是一种训练专注力和内心平静的方法。通过冥想，我们可以训练自己在繁忙的生活中保持冷静，更好地应对压力和挑战。

5. 培养耐心：耐心是提高自制力的关键。当我们面对困难和挫折时，如果我们能够保持耐心，乐观面对，那么我们就能够更好地掌控自己的生活，提高自己的效率。

6. 建立良好的习惯：养成良好的习惯，如按时作息、合理

饮食、坚持锻炼等，有助于提高自制力。良好习惯的养成能让我们在日常生活中更加自律，从而提高自己的生活质量。

7. 学会自我激励：激励自己是保持自制力的动力源泉。我们可以设定奖励和惩罚机制，让自己在实现目标的过程中始终保持热情。

最后，我想强调的是，提高自制力是一个长期的过程，它需要我们持续地努力和实践。同时，我们也需要明白，自制力并不是压抑我们的欲望，而是让我们更好地管理自己，实现我们的目标和梦想。

谢谢大家！虽然我不一定能提高自己的自制力，但还是祝大家在提高自制力的道路上取得圆满的成果，实现自己的人生目标！

巴以冲突

2023 级 11 班 生物科学专业 蹇云飞

大家好!

我是蹇云飞，今天的演讲内容是巴以冲突的背景。

首先我们来看两国的领土分布，以色列国土呈南北条形分布，巴勒斯坦国的领土分布在以色列的东北方向和西边，领土被分割成两部分，一部分是东北方向的约旦河西岸，一部分是西边的加沙地带。巴勒斯坦国的约旦河西岸，西边的加沙地带算是巴勒斯坦国的一块飞地，飞地的意思是指。隶属于某一行政区域管理，但并不与之相连。本次战争发生地带加沙，虽然是巴勒斯坦国的领土，但实际掌握者是哈马斯集团，这一集团是巴勒斯坦国内的激进派，也就是鹰派，而约旦河西岸的政府则属于保守派统治，也就是鸽派。

巴勒斯坦国虽然在很早以前宣布建国，但以色列政府拒绝承认巴勒斯坦的国家地位。在几十年的时间里，以色列不断通过战争侵蚀巴勒斯坦在约旦河西岸的领土，导致目前巴勒斯坦国在约旦河西岸的领土已经呈现出棋盘状，也就是小块小块的割裂状，这里目前大部分的领土属于以色列政府管辖，少部分是巴勒斯坦国治理。

巴勒斯坦的政府，也就是保守派，希望通过谈判的方式保留巴勒斯坦的领土。但其实是一种和南宋政府一样的软弱行为。但客观来说，巴勒斯坦国家在战争方面打不赢以色列，因为以色列

有美国的各方面支持。在历史上的 5 次中东战争中以色列与阿拉伯国家联合军战斗中赢下了 4 次。

此次巴以冲突是加沙区域的实际掌控者， Hamas 集团主动挑起的。因为在此之前，沙特和以色列正打算和谈，一旦和谈成功，巴勒斯坦可能需要在外部的逼迫下放弃抵抗以色列。因为沙特不会允许在大方向和平的局面下保留局部的战争，在那时。巴勒斯坦的领土完整的愿景将得不到实现，这也使得 Hamas 希望通过发动战争，使沙特和以色列的和谈失败，甚至拉动阿拉伯国家与以色列发起第六次中东战争。

关于羁绊的思考

2023 级 11 班 生物科学专业 李鑫蓉

尊敬的全体同学们：

大家好！

今天，我站在这里，想要和大家分享一些关于羁绊的思考。

羁绊，是人与人之间深深的连接，是我们生活中不可或缺的一部分。它可以是亲情，友情，爱情，也可以是对家乡的思念，对理想的执着。这些羁绊，像是生活中的纽带，将我们紧紧地连接在一起。

亲情是我们生活中最早的羁绊。父母的爱，兄弟姐妹的陪伴，是我们成长的温暖港湾。他们的支持和鼓励，让我们有勇气去面对生活的挑战，去追求自己的梦想。

友情也是我们生活中重要的羁绊。朋友是我们的知己，是我们的伙伴，他们和我们一起分享生活的喜怒哀乐，一起度过人生的高山和低谷。他们的存在，让我们的生活充满了欢笑和快乐。

爱情是人生中最深刻的羁绊。它让我们体验到人生的最深情感，也让我们感受到生活的最甜美的幸福。爱情的力量，可以让我们为了对方而改变，为了对方而努力。

我们还有对家乡的思念，对理想的执着，这些都是我们生活中的羁绊。它们让我们不忘初心，让我们在人生的道路上，始终有方向，有动力。

羁绊，是我们生活的力量，也是我们生活的温暖。在成长过程中，我们可能会莫名的失去一些羁绊，这确实是令人痛惜的，但是我们只能更加珍惜现在的羁绊，让它们成为我们生活的动力，让我们的生活因此更加丰富，更加美好。

谢谢大家！

西西弗斯的故事

2023 级 11 班 生物科学专业 刘欣涛

大家好，我是刘欣涛，今天的课前演讲，我想分享关于西西弗斯的故事。

西西弗斯，人间最足智多谋而又善于投机取巧的人，他是科林斯的国王，他曾泄露宙斯的秘密，他曾绑架死神让世间一度没有死亡，并且再度欺骗神明，他也因此触怒了众神，他被诸神打下地狱，被施予人世间最严厉的惩罚：西西弗斯被要求推一块石头上山，但每次推到山顶的时候，由于众神的诅咒，巨石都会再滚下来，西西弗斯只能不断地重复推石。这就是众神给予他的惩罚，进行一种无效无望的劳作。西西弗斯的生命就在这一无效无望的劳作中消弭。

作为旁观者，初读这个故事，或许我们会可笑于西西弗斯的傻气，这般卖力地重复着没有结果的推石上山，有什么意义呢？

嗯，貌似没有意义，还很荒诞。那他可以放弃吗？不可以，因为是神的旨意，这是西西弗的宿命，所以他不得不这么做。

嗯，那是不是真的没有其他的办法呢？如果他非要与命运抗争，是否真能找到一条出路呢？

我不知道。我也没有答案。我更加不确定以上这些出自旁观者的我们的想法，是否带有几分地自以为是？或许仅仅是我们在替西西弗斯感到不值，而他却并不这么认为，甚至还甘之若饴呢？

同样作为持续的受难者，西西弗斯和普罗米修斯有一定程度上的一致性。但二者带给人的内心感受完全不同。普罗米修斯为人类盗取火种，他是神中的叛逆者，他可以被膜拜，但难以接近，更无法被模仿。西西弗斯是人，他最大的意义不是为人类做了什么丰功伟绩，而在于其自身对生命，自由的热爱。

西西弗斯的精神还让我想起了阿 Q。从应对苦难和寻找幸福的策略来看，西西弗斯和阿 Q 有一定的共同点。他们都在面对压抑和无法摆脱的苦难时，试图在心灵找到某种安慰。

尽管面对着永无止境的折磨，但他从未屈服，始终坚定地推着石头上山。在这个过程中，西西弗斯发现了一种存在的意义，那就是坚持抵抗，对抗命运的无情摧残。西西弗斯通过自己的努力，使得本无意义的任务变得有意义。这种应对苦难的方式，并非是逃避现实，而是勇敢地面对并努力寻求自己生命的价值。

阿 Q 精神胜利法则是一种逃避现实的心理策略。阿 Q 在面对社会的不公和自身的悲惨境遇时，往往选择自欺欺人，通过想象自己在某种程度上取得了“胜利”，来获得心灵的慰藉。这种策略让阿 Q 在短暂的时间内找到了一定的安慰，但实际上并未改变他的困境。阿 Q 精神胜利法使人沉浸在虚幻的幸福中，无法触及生活的真实，也无法真正地追求幸福和解决问题。

西西弗斯直面生活，阿 Q 却沉浸在幻觉中。然阿 Q 在悲惨境遇中找到了某种心灵的安慰，但这种安慰建立在对现实的逃避之上，对生命的尊重和勇气并未真正实现。这种心态使人陷入一种被动的境地，无法真正面对和挑战生活的困难。

我们再看西西弗斯受的惩罚。

他每天要把一块沉重的大石头推到非常陡的山上,然后朝边上迈一步出去,再眼看着这个大石头滚到山脚下面。西西弗斯要永远地、并且没有任何希望地重复着这个毫无意义的动作。

他唯一的选择就是那块石头与那座陡山。

明知道自己一直做着注定要失败的努力,却仍旧坚持,即使巨石最终将会落下。当我们认识了人生这无尽的毫无意义的荒谬时,仍去选择找寻生命的意义。这或许便是我们人生的意义。并不是阿Q式的自欺欺人,而是人类的智慧!类似于罗曼罗兰所说:世界上只有一种真正的英雄主义,那就是认识生活的真相后依然爱它。

存在先于本质。我们每个人的本质都是自己去选择和塑造的。而不是用既有的本质去规定每个人该如何存在。我们必须想象西西弗斯是幸福的,西西弗斯的幸福在于他不断把巨石推上去,永远坚持,他的幸福就在于每天都竭尽全力。世界是荒诞的,但至少我们是自由的。

责任

2023 级 11 班 生物科学专业 李圆圆

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

梁启超曾经说过：“人生须知负责任的苦处，才能知道尽责任的乐趣。”他说的好，一个人要想在学校中、家庭里、乃至社会上立足，就必须尽到自己应尽到的责任，心中时时充满着责任感，才会体会到付出和兑现自己责任后的快乐。

纵观现在社会上的清洁工、医生、教师、工人等不同职业的人，他们恪尽职守，坚守着自己的岗位，时时刻刻提醒自己应该做什么，怎样把事情做好。这些工作岗位不同的人，都勇于在生活中把自己的责任放在最首，用责任心去完成自己应该完成的一切。他们每个人心中都蕴含着一把责任的钥匙，要用自己的行动和责任感，打开一把坚固的锁，敞开一扇厚厚的大门，进入一个全新的空间。

其实，生活中也有许多和我们年纪相仿的同学与责任的事情。在电影《一个独生子女》的影片中，不到 10 岁的女孩张鸣鸣的父亲去世了，妈妈又因心脏病卧倒在床。她十分懂事，用自己平时积攒的零钱交了学费，同时也挑起做家务的担子。她做完家务还要写作业，在学校也争当一位好学生。一天雷雨之夜，妈妈被送进医院，此后鸣鸣每天不仅坚持上学，而且要跑去医院给妈妈送饭。她的作业都是在病床上完成的。她的学习不断进步，

文章在小记者报上发表，臂上也带上了大队委的标志，可妈妈病情越来越重。妈妈在被送进急救间抢救过来之后，鸣鸣脸上绽开了幸福的笑容。在生活的磨难中，鸣鸣逐渐成长，勇敢地走向明天。

文中的鸣鸣，在父亲去世、母亲大病的情况下独立生活，每天除了做完作业，办完自己该做的事情之后，还要做家务，打扫屋子。面对家庭的贫穷，鸣鸣乐观地生活着，用自己稚嫩的双手撑起了家庭的天空。这，就是责任；这，就是不会被困难击倒的责任！

在人生的长河里，即使有一些事情你不一定喜欢去做，但这些事情却都是我们必须要做的，这就是责任的含义。它所占有的面积，是比海还深、比山还高、比天空还广阔的，就像是一只鲲鹏，在蓝天中自由地畅游和翱翔。

透过巴以冲突看中国

2023 级 5 班 思想政治教育专业 林欣怡

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

你们好，我是来自思政五班的林欣怡，今天我给大家演讲的题目是“透过巴以冲突看中国”。

今天国际上的巴以冲突不断升级，两国人民备受苦难，尤其是巴勒斯坦的人民。接下来就由我来简单的介绍一下巴以冲突。巴勒斯坦是阿拉伯人，而以色列是犹太人，两个不同的人种为什么会同时生存在同一片土地上呢？接下来我们就不得不介绍一下以色列的历史了。二战时期犹太人遭受德国人种族灭绝风波，剩余的犹太人在世界各地寻找避难所，善良的巴勒斯坦人收留了数百万犹太人，然而犹太人恩将仇报，开始不断地侵占巴勒斯坦的领土。犹太人靠着何种理由来侵占巴勒斯坦人民的土地呢？一，圣经规定迦南是犹太人的领土。二，流离失所上千年，应有自己的一片土地。三，先辈在巴勒斯坦生活过。四，联合国 181 号决议。这些理由有的荒谬绝伦，有的无不显示霸权主义的滥用。从上面我们可以知道，巴以冲突的一个显著的原因是土地的问题，哪还有什么推动力呢？相信大家都听过加沙地带等于露天监狱这样的比喻吧。何为露天监狱，是以色列向巴勒斯坦关闭口岸，是限制加沙海岸捕鱼，是在与加沙建隔离高墙拒绝来往，是在加沙周边设检查站，限制阿拉伯人流动。与外界的阻隔让加沙地带的经济社会生活无法正常发展。大家设想一下，如果把你关在这样幽闭的空间内，你似乎也会奋起反抗。由此哈马斯率先

向以色列发起了战争。然而我们可以想象到，以色列是一个发达国家，再者巴勒斯坦被封闭了那么久，这场战争的结果也是毋庸置疑，巴勒斯坦人民遭受了沉痛的打击。多少家庭家破人亡，多少孩子长不大了，多少人民流离失所。一切的一切相当沉痛。

一位来自巴勒斯坦的大叔站在记者面前问了这样一个问题“拍吧，让世界看看我们到底做错了什么”他们占领我们的国土，伤害我们的人们，摧毁我们的家园。这句话让我产生了一种莫名的熟悉感。

是的啊，曾经也有人占领我们的国土，伤害我们的人民，摧毁我们的家园，我们也经历过这样的痛苦。看到众多关于巴以冲突的实时报告的评论区，中国的网友这样感叹道“请记住 1937 年那年，日本也没有放过南京的大小大小，我们的先辈是用鲜血换来今天的盛世，勿忘国耻牢记使命，看到巴以冲突中的加沙，才真正明白我们的先辈先烈们说的那句话：我们这辈把仗打完，后辈就不用再打了”，“现在才能真正的理解到国歌里的歌词‘把我们的血肉筑成我们新的长城’。”为什么我们的眼里常含泪水，因为我们知道曾经的我们和他们一样任人宰割，国家被侵略得支离破碎，甚至我们遭受的苦难比他们还要残酷。逝去的千万英魂，照亮了当今中国，当今的中华儿女也不辱使命，让祖国强大富足美丽和谐。辽沈战役，淮海战役，抗美援朝，百团大战，台儿庄战役，淞沪会战，武汉会战，徐州会战，这历史上浅浅的一页，凝固着多少英雄的鲜血。当今的中国人不会忘记先烈们，同时我们还深深感谢他们。

我的演讲到此结束，谢谢大家的聆听！

《妖猫传》

2023 级 5 班 思想政治教育专业 许邛

同学们：

大家好！今天我非常荣幸能够站在这里，为大家推荐一部我深感震撼的电影——《妖猫传》。

《妖猫传》是一部由才华横溢的陈凯歌导演执导，集合了黄轩、染谷将太、秦昊等优秀演员的奇幻史诗电影。它以一只会讲人话的妖猫为线索，讲述了一段关于盛唐时期空海与白乐天两位年轻僧侣和诗人，在探索一只会说人话的妖猫的背后秘密时，揭示出一个令人感慨万千的故事。

《妖猫传》的画面美感堪称一绝。陈凯歌导演巧妙地运用了大量的长镜头和深焦距，使得画面极具层次感和深度。同时，电影中的色彩运用也极具匠心，盛唐的繁荣被浓墨重彩地展现出来，让观众仿佛置身于那个绚烂的时代。每一帧画面都如同一幅精美的画卷，令人惊叹不已。

除了视觉上的震撼，《妖猫传》在剧情上也极具深度。电影通过妖猫的视角，引领观众走进了一个奇幻的世界。在这个世界中，人与妖、生与死、爱与恨的界限被打破，展现了人生百态和世间的无常。电影中的每一个角色都有着自己的故事和情感，他们的命运交织在一起，形成了一个既宏大又细腻的故事。

黄轩和染谷将太的表演也堪称一绝。他们通过细腻的演技，将空海与白乐天这两位年轻僧侣和诗人的内心世界展现得淋漓

尽致。他们在面对妖猫的谜团时，展现出了勇敢、好奇和智慧的一面，同时也揭示出了他们自身的矛盾和挣扎。他们的表演让观众能够深入地理解角色的情感和心路历程，使得电影更加引人入胜。

除了以上提到的优点，《妖猫传》还充满了哲学思考和人性的探究。电影中探讨了关于生命、爱情和自由的哲学问题，引发了观众对于人生意义的思考。同时，电影中也展现了人性的复杂和多样性，使得观众对于人性的理解更加深刻。

总之，《妖猫传》是一部极具观赏价值和思考价值的电影。它通过美轮美奂的画面、深刻的剧情和出色的表演，让观众沉浸在一个奇幻的世界中。同时，电影也引发了观众对于人生和人性等问题的思考，使得电影的意义更加深远。我强烈推荐大家去观看这部电影，相信它会给你带来一次难忘的视听盛宴。

谢谢大家！

《肖申克的救赎》之向阳而生

2023 级 5 班 思想政治教育专业 李红

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《肖申克的救赎》之向阳而生。有这样一部电影，它让迷茫者开始思考；让悲观者继续前进；让无助者得到力量；让傲慢者心生敬畏；让绝望者看到希望。它就是肖申克的救赎。它教会我们要向阳而生，永怀希望，追求自由。

同学们，想象一下，有一天，你醒来发现自己站在法庭上，面对的是狡猾的律师和不公的裁判长，你眼睁睁看着自己被无辜扣上了谋杀的帽子，甚至来不及寻找证据就锒铛入狱。一夜之间，你从有为的青年银行家变成了一个遭人唾弃的囚犯。你们会怎么办呢？是埋怨自己，还是干脆认命？影片中的主人公安迪告诉了我们答案。在狱中，即便他饱受欺凌，但从未放弃希望，20 年隐忍布局，终于，向往自由的他在经历一切苦难后，涤尽罪恶，获得自由，在太平洋彼岸重生。

就像影片的名字“救赎”，这是一个黑暗悲凉却又包含温暖希望的故事，关于安迪长达 20 年的自我救赎，也是他救赎别人的故事。它关于勇敢，毅力，信念，希望，自由和救赎。

希望是件美好的东西，也许是人间至善，而美好的东西永不消散。因为希望，安迪被误判入狱后从未认命；因为希望，他在遭受三姐妹欺凌时从未认输；因为希望，他坚持六年不间断的书信和 19 年如一日地凿地道；因为希望，最终他成功出逃，获得

新生。他心怀希望，所以 19 年的牢狱生活未曾使他忘记初心，成为被“体制化”的一员。他是真正的强者，救赎自己，也在救赎他人。

人生归根结底只有两个选择，要么忙着死，要么忙着活。可是，在这无法重来的一生，何不努力好好活着，不论是耀眼还是平庸，终究是我们的人生。只要永远心怀希望，那就永远有期待和快乐。即便我们现在生活的社会物欲横行，内卷猖狂，甚至难以找到自己上大学的意义和人生的方向，但我仍旧找不到一个肯定的理由让我们放弃希望。既然已经走了这么远的路，那就再走远一些吧。只要我们咬牙坚持，光就在前方。无论我们处于人生的低谷还是高潮，都不能失去对生活的希望，只要满怀希望，就会就会充满动力，所向披靡。因为有希望，所以张桂梅女士半生劳碌与奔波，只为给女孩们找到上学的路，才有那句“我生来就是高山而非溪流”；因为希望，所以袁隆平爷爷深耕田间，只为填饱中国人的肚子。

任何一种你不喜欢又离不开的地方，任何一种你不喜欢又摆脱不了的生活，就是监狱。如果你感到痛苦和不自由，希望你心里永远有一团不会熄灭的火焰，不要被麻木不要被同化，拼命成为有力量破釜沉舟的人。这里的监狱不仅指影片中的肖申克监狱，关押人的身体，同时指一切“围墙”，禁锢住精神的自由。来到大学，或许我们仍在庸庸碌碌，找不到努力的方向，但是，请别放弃希望，请别沉沦在自己的舒适圈，成为被体制化的人。

走不出内心的牢笼，到哪里都是囚徒。所以，勇敢一点吧，去汲取安迪那种破釜沉舟的力量，别忘记自己的初心。去追寻那种忙着生的希望和向死而生的张扬。只有这样，才能找到真正的自我，真正的自由。愿每一个奔向远方的人，每一个为自己的未来付诸行动的人，每一个不安居一隅沉沦舒适圈的奋斗者，不被麻木裹挟，奋斗的火焰永不熄灭，一直向未来。我的演讲到此结束，谢谢大家。

走进自贡

2023 级 6 班 思想政治教育专业 杨兴雨

老师们，同学们：

早上好，我非常高兴有机会在这里给大家分享关于我的家乡。我来自四川省自贡市，一个有着“南国灯城、恐龙之乡”称号的城市。

当谈到自贡，我们可能首先会想到这些耳熟能详的美食代表——冷吃兔、富顺豆花、火边子牛肉、鲜锅兔等。吃的美食有了，那玩的看的也应该安排上啊，所以今天我着重给大家介绍去自贡不可错过两个的景点——中华彩灯大世界，俗称“灯会”，以及“自贡恐龙博物馆”。

一、中华彩灯大世界

自贡灯会历史悠久。据史籍记载，唐宋时期自贡地区已逐步形成新年燃灯、元宵节前后张灯结彩的习俗。明清时期自贡地区灯会成型，到 20 世纪初，逐渐发展成集西南地区民风、民俗之大成的灯会。



今年第 29 届自贡国际恐龙灯会以“梦想之光·千灯之城”为主题，设有“乐享年味”“剑侠江湖”“辉煌新时代”“潮玩联盟”“创想世界”五大主题区。今年中秋国庆更是推出了大型彩

灯嘉年华。灯组“生命之树”和“精卫女神”屡屡出圈，深受游客喜爱，就让我们来看看几组图片直观感受一下自贡灯会的魅力吧。

不仅国人十分喜爱灯会，而且外国友人也被中国灯彩深深吸引，从2017年开始，自贡灯会每年都会在美国举办盛大的赏灯大会；在迪拜，彩灯展成了当地年度节庆活动；在北美，自贡彩灯直接建了一座有120组彩灯装置的主题乐园。目前自贡彩灯的足迹已经遍布五大洲，在80多个国家以及地区举办过灯展。自贡灯会不断创新，实现传统文化新与旧的融汇，让文化以更加新颖有趣的方式得到传承。

而即将到来的第30届自贡龙年灯会继续创新，将打造“华夏乐章”“盛世欢歌”“年味中国”“浪漫中国”四大板块，用一条时间线串联起五千年华夏文明精髓，为全世界游客带来一场震撼人心的时空穿越之旅。自贡灯会不仅仅是简单的用眼睛看，而是五感沉浸式的享受，热烈欢迎大家前来观赏灯会。

二、自贡恐龙博物馆

自贡恐龙博物馆创建于1987年，占地面积约7万平方米，是在世界著名的“大山铺恐龙化石群遗址”上就地兴建的一座大型遗址类博物馆，也是我国第一座专业性恐龙博物馆和世界三大恐龙遗址博物馆之一。

自贡是世界闻名的侏罗纪“恐龙之乡”，素以恐龙化石埋藏点面广、数量巨大、种类众多、保存完好、层序连续等特点著称于世。侏罗纪时期的恐龙化石是世界恐龙研究中的薄弱环节，而

自贡博物馆馆藏化石标本几乎囊括了距今 2.05—1.45 亿年前侏罗纪时期所有已知恐龙种类,是世界上收藏和展示侏罗纪恐龙化石最多的地方之一,恰好填补了恐龙演化史上的这段空白,被美国《国家地理》杂志评价为“世界上最好的恐龙博物馆”。



并且恐龙博物馆主馆造型独特,犹如一堆巨石兀立在恐龙化石群产出地上。园区内有大量的铁树、银杏、松柏等植物,特别是移植了与恐龙同时代有“活化石”之称的植物——桫欏。整个园区环境优美、风景宜人,是一个旅游休闲的绝佳场所,大家可以看看以下图片。

在自贡,你能体验到盐帮菜的鲜辣,沉浸在光彩夺目、美轮美奂的灯火中,进入到侏罗纪时期那个充满生机与竞争的恐龙世界。大家是否心动了呢?

我的演讲结束,谢谢大家。

我为我的家乡代言

2023 级 6 班 思想政治教育专业 赵小雨

亲爱的同学们：

大家好！

很荣幸能够站在这里给大家带来演讲，我今天课前五分钟演讲的主题是《我为我的家乡代言》。提到家乡，你是否会想到李白“举头望明月，低头思故乡”的孤寂？是否会想到贺知章“儿童相见不相识，笑问客从何处来”的无奈。是否会想到王安石“春风又绿江南岸，明月何时照我还”的忧伤？古今中外，多少诗人为自己的家乡倾吐了笔墨，在他们心中，家乡是目之所及，心之所向。我，也不例外。

我的家乡有一个很好听的名字叫古蔺，在古代它又被称之为“蔺州”、“落鸿”，是奢香夫人的故居。大家现在或许都有一个疑问：“古蔺在哪里？”古蔺是泸州的一座小县城，一座充满热情和温暖的小县城。我今天主要从美食和景点两个角度去介绍我的家乡。首先给大家介绍的是美食，我的家乡拥有许多特产美食，如古蔺挂面、古蔺郎酒、古蔺麻辣鸡等等，我今天主要介绍麻辣鸡，它是我们家乡的汉族传统卤制小吃，始创于解放初期，现如今聂墩墩麻辣鸡已成为非物质文化遗产，曾登上过《舌尖上的中国 2》，其味道以鲜、香、麻、辣著称，是一种令古蔺游子魂牵梦绕的味道。接下来就是我们的古蔺郎酒，其始于清朝末年，它的特点是酱香浓郁，醇厚净爽，甜香满口，回味悠长。其酿造

技艺也被列入非物质文化遗产代表性保护名单。在古蔺除了能让你的味蕾得到满足外，视觉也能得到满足。太平古镇是川南独有的山地古镇，现存建筑多为明清时期的房屋，是古代干阑式和吊脚楼等建筑构架。太平古镇还有积淀深厚的红色文化，1935年的“四渡赤水”，其中二、四渡赤水的主要渡口就位于太平古镇，在这里留下了大量宝贵红色遗迹和革命文物。除此之外，景点大黑洞也是很令人向往的，大黑洞景区拥有喀斯特地貌、森林、草场等自然景观和苗族传统文化人文景观，是了解苗族文化的不二之选。

我的家乡好吃的好玩的远远不止我介绍的这些，我的家乡也永远比我笔下的文字更令人向往，但是对我的家乡知晓的人少之又少，来游玩的人就更少了，我时常想为什么没有人愿意来我的家乡呢？我又迫切的想为我的家乡献一份力，所以我选择了公费师范生，所以我选择在课前五分钟为我的家乡代言，我也想对我的家乡说：“再等等我吧，让我展翅高飞，待我羽翼丰满，再相见时，我必能为你助一份力。”同时也希望各位同学能来我的家乡游玩。

谢谢大家，我的演讲完毕！

美食之都——“乐山”

2023 级 6 班 思想政治教育专业 朱丽娟

同学们：

大家好，我今天演讲的题目是美食之都——“乐山”。

乐山，四川省辖地级市，古称嘉州，有“海棠香国”的美誉。位于四川省中部，四川盆地的西南部，地势西南高，东北低，属中亚热带气候带。乐山是四川省重要工业城市、成都经济区南部区域中心城市、重要枢纽城市、成渝城市群重要交通节点和港口城市。成昆铁路、成贵高铁贯穿全境。

乐山有“食在四川，味在乐山”之美誉。乐山与成都同为上河帮川菜两大中心。乐山菜以亲民平和、选材丰富、口味相对清淡、善用豆瓣与糖类调味为特点，乐山菜讲求用料精细准确，严格以传统经典菜谱为准，其味温和，绵香悠长，通常菜品起源颇具典故。

接下来我将向大家介绍几个典型代表食物：

首先，乐山甜皮鸭，是四川省乐山市的著名特产，具有色泽红亮、入口咸甜、皮酥略甜、肉质细嫩、回味悠长的特点，既可作筵席冷菜，又可入家常便餐或冷吃熟食，深受各地食客们的喜爱。

跷脚牛肉汤是四川乐山市一道源远流长的汉族名菜。它的散寒止咳的药膳功能，以脏补脏的中医原理，大大提升了这道地方名食的品味和档次。跷脚牛肉几经发展，汤味愈加讲究。在传统

汤味的基础上，新添了胡椒、味精、芽菜等现代佐料，渗入了几十种中药材熬制而成的“精汤”，更趋科学营养。已形成汤色碧清、香味绵长、牛杂脆嫩、吃法多样的四大特色。

牛肉豆腐脑属于乐山名小吃之一，可演变为鸡丝豆腐脑或牛肉鸡丝豆腐脑。制作时先备好主料及干海椒、姜、葱、大头菜、香菜等，锅内下水豆粉，用铲子轻轻匀上一层薄薄的嫩豆腐放入煮至滚烫，盛入小碗内，同时将粉条用开水烫熟后放入，浇上牛肉臊，撒上花生仁即成。其特点是咸鲜麻辣滚烫香辣，风味独特。

钵钵鸡是四川乐山的特色小吃，钵内盛放配以麻辣为主的佐料，菜品在特殊加工后用签串制，晾冷浸于各种口味的佐料中，食用时自取自食，荤素菜品皆可，麻辣清淡皆有。因其具有麻辣爽口，食用方便，风味独特等优点，是大家喜闻乐见的特色小吃之一。

麻辣烫是四川乐山极具特色的小吃，发源于乐山市牛华镇，流传至今已有几百年了，具有口感麻辣，味道鲜香的特点。锅中加好滚沸的老汤，然后，还可随意涂些各式调料，有麻有辣，吃起来又麻、又辣、又烫，味道各异，美食家们作了一个比喻：“毛肚火锅犹如室内迪斯科，麻辣烫则是大街上的霹雳舞。”

当然乐山的美食还有很多很多，例如：狼牙土豆、油炸串串、梅花小蛋糕、冰醉豆花、烧麦、咔饼、蛋烘糕等等，希望各位同学有机会能去到乐山，亲自品尝各类美食。

我是乐山人，我为家乡代言，欢迎大家去到我的家乡游玩，谢谢大家！

摩梭族

2023 级 6 班 思想政治教育专业 周凡茜

同学们大家好,今天我想带大家了解一下被称为中国真实的“女儿国”,中国唯一一个保留母系氏族的民族——摩梭族。

首先我们可以先来了解一下摩梭族的地理位置。摩梭族生活在位于四川省凉山盐源县和云南宁蒗县的交界处——泸沽湖,为川滇共辖。值得一提的是,摩梭族并不包含在我们中国 56 个民族中。在云南的在云南的摩梭人通常被标识为纳“西族(摩梭人)”。在四川的摩梭人则被标识为“蒙古族(摩梭人)”。而摩梭人这个称谓在古书上略有记载,译为放牦牛的人。

由于摩梭人处于泸沽湖这个四面环山,海拔足有 3200 米的地方,他们便与外界分离,在这封闭的环境下形成了自己的一套宗教礼仪和待人接物的方法。我们首先可以看到的是当地的宗教文化:达巴教。达巴教因巫师达巴而得名,它没有系统的教义和经书,也无宗教组织和寺庙。还有他们的成人礼:这可以说是摩梭人一生中最重要的仪式之一,男女会在 13 岁的时候举行成人礼,女子进行穿裙礼,男子进行穿裤礼。成人礼之后他们便可以开始他们的走婚制度,但一般那个时候也是男女 16 岁的样子。最后便是他们的害羞文化:也即是绝对不能在火塘前或有亲戚关系的人面前提及任何跟性有关的词汇,甚至连“阿夏”、“阿注”、“处味”、“汗处巴”、“怀孕”、“遗传”、“走婚”等摩梭词也不能,否则会被认为是不礼貌和尴尬的。

接下来我们就开始了解一下当地最出名的一个走婚制度。在摩梭族里，男女都是不会结婚的，他们不会受任何所谓法律的限制，男女双方的发展全凭两人的感情展开。他们会在白天一些聚会或者在集体的篝火晚会上彼此认识，也就是所谓的“看对眼”。在双方的同意下，晚上的时候，男方便会爬上女方的花楼，而且从这个图片上大家可以看到，男生是戴了一个帽子的，也就是说要进去的时候，女方同意了，男方就会把这个帽子挂在花楼旁的柱子上，对后面的人表示：这已经有人来了。有的摩梭人还会把花楼修的很高，以达成一个看对方是否身强体壮的目的。这种行为啊，在摩梭人里称为“摩入”。男方与女方同床后，天亮之前就会离开，这在那里就叫“梭出”。因为如果他们天亮之后离开被女方的亲人看到，这对于摩梭人来说是非常不礼貌的。但是双方一旦没有了感情羁绊，他们之间这种关系便结束，男女又可以对其他对象进行走婚，摩梭人的一生可以有很多走婚对象，也有的只有一个走婚对象。男性会称女情人为“阿夏”，女性则称男情人为“阿注”。那二人走婚生下来的孩子由谁抚养呢？前面我们提到，摩梭族是一个保留了母系氏族的民族，所以他们的孩子自然是交给女方这边抚养长大，男子可以不负担孩子的成长，但一般会给一下赡养费用，抚养孩子的重任是在孩子的舅舅身上。所以说，对于摩梭人而言，他们没有爸爸这个概念，舅舅担当了他们人生中父亲的身份。

这张图是当地的一个景点——走婚桥，说的是如果一对情侣从始走到终，他们的爱就会长长久久，永不停止。

但是其实随着现代化的发展，很多摩梭人还是会像我们一样，正式地结婚，有结婚证，不过大部分也是招婿入赘。结婚后的摩梭人也会仍然居住在各自的母系家庭。而在母系家庭中，他们的祖母可谓一家之主。这张图片就是当地的祖母屋，它并不是指祖母住的地方，而是待客的，接续的一个地方。在右下角大家可以看到有一个很小的门，这个被称为摩梭族的生死门，意味着当小孩出生时，女性是要在那个门里接生的，而当一个人死亡时，会将他包裹成婴儿的样子，放在这个门里。

现在相信大家已经对摩梭族有了一定的了解了。其实我也认为，我们了解少数民族一些独特的文化时，最主要是想让大家明白文化它所蕴含的丰富的智慧和精神财富。因为如今，传统文化面临着许多问题，我也更希望大家能认识和理解，最后也保护这些文化，尊重文化多样性。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

课前分享—夏荷

2023 级 2 班 特殊教育专业 宋子莲

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好！今天我给大家分享的是一种植物，周敦颐曾说它是“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”。大家来猜一猜它是什么呢？答对了，它就是夏荷。有人可能会疑惑：“周敦颐写的不是莲花吗？”我之前也有过这样的疑惑，所以在介绍夏荷之前，我想先给大家讲一些莲花与荷花的区别。最主要的是莲花的叶子和花多是浮在水面上的，而荷花的叶子和花大多高挺水面；还有一个很明显的区别，莲花不会长藕，而荷花会长出莲藕，它的浑身都是宝。当然它们还有其它方面的区别，有兴趣的同学可以自己去了解一下，我这里就不再展开讲了。好了，我们回到我今天要讲的夏荷，接下来我将从四个方面来展开讲解。

第一个方面—植物学史。（一）原始时代，由于荷花可食用，从而成为了人类生存的粮食。（二）荷花作为观赏植物引种至园池栽植，最早是吴王夫差在他的离宫为宠妃西施赏荷而修筑的“玩花池”。（三）汉朝“神农”的《本草经》中就有莲藕具有药用保健功能的描述。东汉神医华佗在缝合伤口后，涂敷以藕皮等制成的膏药，四五天后便可愈合。荷花遂成为中国医药宝库中不可多得的一枝奇葩。（四）西汉时期，乐府歌辞逐渐盛行，由此产生了众多优美的采莲曲谣。（五）隋唐以后，荷花的栽培技艺进一步提高，各种荷文化内容更加丰富多彩；在饮食文化中，荷花进一步成为人们养生保健的名贵补品；同时荷花凭借它的风

姿绰约进入了私家园林。(六)自北宋周敦颐写了“出淤泥而不染，濯清涟而不妖”的名句后，荷花便成为“君子之花”。

第二个方面—形态特征。这里有一些关于荷花形态特征的专业性描述，大家可以看一下，荷花有有单瓣、复瓣、重瓣及重台等花型；花色有白、粉、深红、淡紫色、黄色或间色等变化。花期6-9月，每日晨开暮闭。

第三个方面—品种分享。荷花栽培品种很多，依用途不同可分为藕莲、子莲和花莲三大系统。而根据花的瓣数可分为单瓣类、复瓣类、重瓣类、重台类、千瓣类。根据荷花形状可以分为碟状、碗状、杯状、球状、叠球状、飞舞状。

第四个方面—主要价值。(一)食用：莲藕是很好的蔬菜和蜜饯果品，莲子、莲叶、莲花、莲蕊等也都是很好的药膳食品。我们平时常吃的有莲子粥、藕片夹肉等。(二)药用：荷花浑身都是宝，它的各个部分都具有极高的药用价值，比如莲子能养心、益肾，荷叶能清暑利湿、减肥瘦身等。(三)观赏：荷花是中国十大名花之一，不仅花大色艳，清香远溢，而且有着极强的适应性，所以最宜建立专类园观赏。

总的来说，荷花不仅好看还实用。而刚好在遂宁的圣莲岛有一个世界荷花博览园，里面栽种了不同国家，不同季节的荷花，这里是我9月份与室友去游玩时拍的一些图片，大家可以看一下，虽然已经过了它的盛期，但是还是有少许的荷花，这个博览园很大，相信在盛期时会非常漂亮，大家有兴趣可以在明年的盛期去游玩观赏。我的分享结束，谢谢大家！

《当幸福来敲门》

2023 级 2 班 特殊教育专业 李巧巧

亲爱的同学们：

大家上午好！今天我想要给大家分享一部电影，它的名字叫《当幸福来敲门》。人人生而平等，都享有生命自由和追求幸福生活的权利。幸福若即若离，好像一缕雾，似伸手便能触及，却又在指尖消散逝去。自以为幸福可望而不可即，实质心中有丘壑，眉目也作山河，幸福于你我之间，终有一天会轻叩你家的门。

微风拂过时光的发梢，阳光在台阶上雀跃，行人来往，笑容洋溢于他们的脸上。在证券公司门口，克里斯·加德纳向往着幸福，却又不得不面对窘境，人生的下一阶段，应该如何开启，如何变革？克里斯·加德纳吃苦耐劳，善良而努力，可惜幸福一直未如期将至，他濒临破产、妻离子散，一台骨密度扫描仪是他生活的唯一来源，他经历了人生一个又一个阶段：搭公交——为生活奔波，作为一个成年人，这是他不得不面对的事，并不是所有的人一出生就在罗马；犯傻——轻易地相信别人，生活多了一道波折；追赶——上帝为你关上了一扇门，就会为你打开一扇窗；付税——生活起起伏伏，当你以为它在变好时，却又如坠深渊。当你被黑暗笼罩时，又显出了一丝微弱的光芒，幸福来敲门——星光不负赶路人，时光不负有心人，心中有追求幸福的想法，千山也夷为平地。勿因未候日光暖，擅自轻言世间寒，总会等到春暖花开时，人间烂漫。

前苏联雕塑家安德列耶夫曾说过：“幸福并不在于享有幸福，而是在于争取幸福、追求幸福。”追求幸福的过程固然重要，只有自己尝尽其中艰辛的苦涩，苦尽甘来，最后才能品得幸福之甜。幸福来的也不是理所当然，追求它，更要付出，才可换得它的登门拜访。克里斯·加德纳得到幸福之前，也在为此不断努力，奔波劳碌，自学成才。

再渺小不起眼的人物，即使是一个穿着油漆工打扮的无名之辈，也能在他属于的领域熠熠生辉。克里斯·加德纳，他尽自己作为父亲的责任，他行使自己追求幸福的权利，除此之外，凭借自己的努力与资质，成为金融界著名投资专家。我们也向往幸福，追求幸福，每个人都应努力，成功顶峰，回首过去，幸福已然在你我心间，朝暮与岁月并往，与你一同行至天光。

七号房的礼物

2023 级 2 班 特殊教育专业 肖艾

同学们大家好!今天我的课前五分钟的内容是向大家推荐一部电影,名叫《七号房的礼物》。七号房的礼物主要讲的是李龙九给晕倒的小女孩做心肺复苏却被认为是猥亵,最后入狱并且被执行死刑的故事。其中,李龙九是一个智力只有六岁的智力障碍患者。在这部电影中,因为小女孩是警察局局长的女儿,所以律师们和警察们只想早早结案,陷害李龙九,却只是因为他是智力障碍患者。其中,律师还用李龙九的女儿来威胁他,让他承认不属于自己的罪名。但是,在狱中,李龙九遇到了一群善良的狱友和善良的科长。狱友们帮忙瞒着警察,把李龙九的女儿李艺胜接来监狱,让女儿陪他走过生命最后的时光。

这部电影豆瓣评分高达九点二分。这是一个很高的分数。是什么样的电影能让五十六万人打出如此高的分数呢?这是一部催泪神作。我为李龙九对李艺胜无尽的父爱而流泪。我为李艺胜爱这个治理还不如她的爸爸而流泪,我为李龙九去执行死刑的路上还在逗女儿开心而流泪,我为李艺胜时隔多年仍然一心为父亲翻案而流泪。简单来说,这其中的父女情是这部电影最大的泪点。当然,善良也值得我为它流泪。当科长选择相信李龙九时,当李龙九在火灾救出科长时,当狱中每个狱友都为李艺胜准备了生日礼物时,当科长在李龙九死后收养了李艺胜时,这些无数善良的场面,都值得我为它流泪。

上面说的都太抽象了。如果你要问我哪句台词，哪个场面最感动，那我就介绍两个我最感动的场面吧。第一个场面是狱友们听说李龙九被判死刑时，合伙制作热气球帮他越狱这件事，当时很希望真的能成功，即使我的心告诉我这是不可能的。第二个场面是李艺胜过生日时，李龙九说“艺胜啊，谢谢你成为我的女儿”，李艺胜说“谢谢你成为我的爸爸”，因为他们都知道，这是最后一次生日，他们怕来不及感谢对方而说的话。

推荐这部电影的原因有两个。第一是和我们的专业息息相关。智力障碍属于特殊教育的一个研究范畴。对于发生在李龙九身上的事是值得我们去思考的。如今的社会，残疾人还是处于社会的边缘。对于智力障碍的人来说，智力障碍患者收到的歧视比其他残疾人要多的多，这就需要我们好好学习我们的专业，成为一名专业人员，投入特殊教育事业的建设当中去。第二个原因是希望大家做一个善良的人，去传播像电影里面狱友和科长那样的善意。也许我们可以多关注一下身边的人和事，多去传播善意，营造一个和谐，充满善意的社会。大家一起努力吧。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

以奋斗点燃青春

2023 级 2 班 特殊教育专业 张玲莹

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！不知各位有没有听说过李大钊的青春，“以青春之我，创建青春之家庭，青春之国家，青春之民族，青春之人类，青春之地球，青春之宇宙，资以乐其无涯之生。”青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕果，昭示着寒冬的希望，充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛。然而近些年来，青春的话题似乎变得有些沉重。一些青年人的脸上常写满焦虑、浮躁、阴郁，失意，在不少人心目中，梦想变得可有可无，独属于青年人的激情在慢慢褪去，躺平成为我们的追求

可是在当前，世界正面临百年之未有大变局，时代浪潮滚滚而来，我辈青年应肩负起新时代的责任，承接时代的接力棒，勇于奋斗，敢于奋斗。而我辈青年又该如何奋斗？

奋斗需要立志。罗曼·罗兰曾说：“你们的理想与热情，是你航行的灵魂的舵和帆。”奋斗需要立志，而理想的实现又需要奋斗，君可见春秋战国时期秦国立志统一全国，称霸中原，由此它的历代君主广纳人才，提升实力，为之奋斗；君可闻近代陈独秀立志拯救中国，拯救生活在水深火热中的人民，于是创办新青年，宣传新思想，建立共产党，为中国的未来而奋斗。志向为我们指引目标，让我们不再迷茫，所以，青年们，立志吧！结合时

代，追寻自己所爱，让青春无悔，让奋斗永存。

奋斗需要行动。为者常成，行者常至。正所谓行动是梦想走向现实的桥梁，没有行动的口号只能是无畏的呐喊。在青春路上，我们必须以奋斗的态度与决心去追逐。新中国建立之初，我国的科技前辈们在中国技术极度贫乏，条件极其恶劣下，不畏艰险，勇于奋斗，甚至以牺牲自身身体健康为条件，成功研制出了原子弹，氢弹等，增强我国国防实力，提高我国国际地位。他们的奋斗从来不是空口无凭，而是以行动来证明。

希望我辈青年都能如贺峻霖所说的那样，中国青年是有理想，有抱负，有追求的一代人，是挺得起脊梁，扛得住重任的一代人。木铎起而千里应，席珍流而万事想。让我们一起以奋斗燃烧青春，以奋斗点燃中国！

《边 城》

2023 级 2 班 特殊教育专业 刘熊丽

那是在高中的语文课堂上，王老师推荐我们看沈从文著的《边城》。她告诉我们《边城》写得很美，是一个发生在湘西的故事。我心中一直留有期盼，于是高中时趁着自己课后的闲暇时光也将这本书读了一读。

沈从文是中国著名的作家和历史文物研究者，是湖南凤凰人。他在《边城》中讲述的故事凄美动人。它没有惊心动魄的情节，也没有撕心裂肺的感人场面，但它细腻而且真实，像一根轻柔的丝线悠悠地牵动我心灵的一角，使我在不知不觉间已然泪落满面。

湘西风光极美：清莹的河水映出水底凌乱的碎石；微风吹过竹林，发出沙沙的轻响；乳白色的雾霭腴腆地在薄暮的夜色里飘浮……景致柔美而宁静，远离都市的喧嚣与浮华，有一种出尘而卓然的清丽，似林泉深处悠然飘出的牧歌。

人说，人情如水；人说，世态炎凉。在这个世界上，有这么多这样多的人为了自己的利益而算计他人，带上伪善的面具，或违心或有意地干着坑蒙拐骗的勾当。人性该是世间最最甘美的东西，然而在物欲横流的石头森林里，我们还保留着多少真正纯净的人性呢？它太剔透，剔透到染不得一丝纤尘。可是，在大城市中终日奔波劳碌的人却无力去呵护，只任由尘埃将它逐渐掩埋。诚信的埋没滋生了欺诈，善良的埋没滋生了邪恶。人性中太多的

美德被封锁在心灵的一角，可是疲倦的都市人是否还有闲暇去将它开启？或许很多人已经开始遗忘。遗忘不是罪过，但若任由它们成为回忆，成为昨日的拥有，则将是人类的悲剧！

《边城》里的人情亦如水，却不是如水样淡薄，而是一如湘西的河川明澈纯净。在阅读的时候，我感受到了人性的芬芳。翠翠和爷爷一起守着渡船，相依为命，彼此关怀。爷爷意识到自己的年老，担心死后翠翠无人照顾，总操心着她的婚事。十五六岁的少女不免带着青春年少的羞涩，爷爷不便明说，只是远远地观望，只是小心翼翼地探问。他是真心地为翠翠好……

整篇小说，三年的时光被浓缩进了三个美丽的端午节。三年前的那个夜晚，翠翠与二老傩送不期然的相遇在她心中埋下了情愫。年少的懵懂，初开的情窦，却怎知终于落得孑然一身独守渡船，为了一个未必会归来的人作永无尽期的等待！幸而沈从文的结尾还是留给了人们以希望：“或许他永远不会回来，或许他明天就会回来。”故事终于哀而不伤，在凄婉中结束。

两颗双子星，一颗在这头，一颗在那头。无情的洞庭湖吞噬了天保，只留下傩送在岸上遥遥地观望。他一半的热情随着哥哥的死而消逝了，内心的自责又将另一半隐去。在某个寂寞的早晨，二老悄然离开，带着满心的伤痛去寻找自己的命途。

这兄弟两人的情感是多么纯朴而又真挚！这也深深引起了我的思考，我不知道现在的人们面对自己的情敌会采取何种样的措施，是嫉恨？是诽谤？甚或杀人。我们凭什么去剥夺另一个人生存的权利？难道就因为他（她）在爱情上作出了与我相同的选

择？爱情应当是纯洁的。为了获取爱情而不惜使自己的双手沾染鲜血的人根本就不配得到爱情，因为他将爱情玷辱了。与天保和傩送相比，这一类人该怎样的自惭形秽！

后来，也就是故事结束的时候了。爷爷的死使翠翠成为完全的孤独，这样彻底，找不到一个可以倾诉的对象。碧溪的渡船上只剩了一个清寂的身影，她依然在执著地守望……

故事写得这样淡远，骨子里却尽是悲凉。原来离散可以这样迫近，原来一切曾经的拥有可以瞬间成空。时间的触角是那么的细而绵长，都以为我们是被时光照料的孩子呢，等待在远方的，却是不能回头的沧桑！然而，只要有希望，就总会有明天的曙光。任岁月流逝，细数度过的那些在回忆的凝眸里变得淡远而美丽的日子，生活也就这样继续下去了。大仲马不是曾在《基督山伯爵》中如此作结：“请记住：等待和希望！”

在此，我也推荐大家去感受一下沈从文笔下的湘西儿女，如诗的边城。

《圆圈正义》

2023 级 3 班 物理专业 刘青松

大家好：

今天我想向大家简单介绍一下我很喜欢的一位教授罗翔老师以及他的作品《圆圈正义》，分享的内容很多很杂，我会在这五分钟内向大家介绍在我心目中对罗翔老师和这本书的看法和理解。

首先呢我想向大家介绍一下罗翔老师，罗翔，1977 年出生于湖南耒（lěi）阳在北大法学院取得法学博士学位，罗翔老师于 2020 年 3 月 9 日，也就是在疫情期间他入驻 B 站，跃入观众视野，他的刑法课贴近社会热点，语言生动有趣收获了吸引了许多慕名而来的学子，此后伴随他的讲授内容在各个社交媒体平台得以广泛传播，其社会影响力也随之提升，我也是在这时开始了解到罗翔老师。

而在《圆圈正义》这本书里，他就向读者透露了自己作为法律人的心声，这本书从一开始的序言就以极富个人特色的语言吸引到了我，罗翔老师在写作序言时选择的主题是“法律人的热点写作”。正如序言所说，每当一个社会热点产生，就会在网络上出现许多趁热跟进的文字。对于这种司空见惯的现象，他总结了两种可能出现的指责，一是沽名钓誉，博人眼球；二是消费他人，如秃鹫食腐肉般令人恶心。罗翔老师的语言魅力就体现出来了，他说：“很少听说，以结婚为目的的爱情不道德，反而经常听说

不以结婚为目的的谈恋爱都是耍流氓。那些主张只为了爱情本身而爱情的人士，大多数可能是在放纵自己的私欲。”因此，对于热点写作，不能仅仅从行为本身来评判，而应该关注做这事的人是出于什么样的目的。正如序言中的“饥饿的苏丹”事件。事件中的主人公是一名摄影师，因为拍摄了一张反映苏丹战乱惨境的照片而获得普利策奖，但就在获奖之后不久他就自杀了，简单来说就是不堪网暴而选择轻生。

这本书是一篇文化随笔，共有四十九篇文章，被分为七个部分，接下来我会向大家分享我比较喜欢的段落。

接下来我想谈谈我的看法我们最近思政课老师一直在强调辩证的思维看待问题首先，我很尊敬罗翔老师，他是我人生的导师。但是我也不得不指出他所犯的逻辑错误，就是把正义比作圆的 π ，我看到把正义比作圆的 π 的时候，我就知道他用了类比，但是类比是有条件的。比如毛巾和海绵，我们可以说因为毛巾可以擦水，所以海绵也可以擦水，这是因为拿毛巾和海绵类比的时候，他们具有相同的特征，毛巾和海绵都是柔性材料，毛巾和海绵都有吸水性，正是因为他们具有相同的特征，所以他们之间可以类比。而圆的 π 和正义，没有相同的特征，所以不能类比，所以不能根据 π 的绝对性推出正义的绝对性，这叫逻辑学里面的类比。关于我对正义的观点是，“对于狼来说吃羊就是正义，对于羊来说不被狼吃就是正义”，这句话显而易见的说明了正义是相对的，而且还说明了主体不一样正义还有可能是对立的。

最后一个分享想大家解释罗翔老师的看法：就如 π 一样的我

们知道他无限循环，多数人在视觉上会觉得电脑绘制的圆更“圆”，殊不知，圆周率还在不停的精确，即使是电脑绘制，也非“正圆”。延申到我们的人生，不也是这样嘛？我们的人生并不完美也很难不留遗憾，但我们却也在追求“圆”满的人生。

最后在这本书的最后想与大家分享—当下与永恒。一直活在当下，一直期盼未来，一直等待永恒。然而未来使我们焦虑，永恒使我们迷失，唯有当下的一草一木，活的真实而美好。

我的发言完毕谢谢大家！

《你当像鸟飞往你的山》

2023 级 3 班 物理专业 赵籽琪

亲爱的同学们：

大家好！今天我想向大家介绍一本书——《你当像鸟飞往你的山》

决定你是谁的最强大因素来自你的内心。

这本书大概的内容是在讲述一个女生如何通过自己的努力摆脱原生家庭带来的伤害和压制，塔拉的生活是不幸的，或者说因为有精神分裂症的父亲的控制下，家庭里的每一个孩子都有一个不如意的童年，有的后来逃离出去了，有的没有。塔拉没有被面前的困难所打倒，她选择了接受教育，通过不断的学习来改变自己，改变生活，改变思想，改变命运。这是作者的一本自传回忆录，我想大概她在写下这些内容的时候她是痛苦的吧，好不容易远离了当初的那种生活，要求回忆起当初的每一个细节。

阅读的过程中我常常有一个疑问：为什么都已经从家庭里走出来了，也看见了外面的世界完全不是父亲形容的那样凶险可怕，塔拉却常常想要回去，常常对自己的离开感到愧疚。一个人来到这个世界，首先建立起关系的是和他的家人，被家人接纳和认可是安全感的来源。更何况她一直被父亲和哥哥精神压制着，她深深地否定着自己的一切，她也深深爱着她的每一个家人。

但是当家庭变成了受害者的角色，你的安全感建立在对自我的否定和对其他人的绝对服从，这份归属感还有那么重要吗？里

面有一段话或许是塔拉思想彻底从被压制中释放出来最好的体现，也是她新生命的开始吧！她说：我所有的奋斗，我多年来的学习，一直为了让自己得到这样一种特权，见证和体验超越父亲所给予我的更多的真理，并用这些真理构建我自己的思想。我开始相信，评价多种思想、多种历史和多种观点的能力是自我创造力的核心。如果现在让步，我失去的将不仅仅是一次争论。我会失去对自己思想的掌控权。这就是要求我付出的代价，我现在明想。我开始相信，评价多种思想、多种历史和多种观点的能力是自我创造力的核心。如果现在让步，我失去的将不仅仅是一次争论。我会失去对自己思想的掌控权。这就是要求我付出的代价，我现在明白了这一点。父亲想从我身上驱逐的不是恶魔，而是我自己。

希望我们都是只自由且强大的鸟，经历风雨的阻挡，我们仍旧向着我们心中的大山飞去。坚定理想信念，直迎人生风浪。

坚定理想信念，直迎人生风浪

2023 级 1 班 小学教育专业 陈星璇

亲爱的同学们：

大家早上好！

今天我要演讲的主题是“坚定理想信念，直迎人生风浪。”列夫·托尔斯泰曾经说过：“理想是指路明灯。没有理想，就没有坚定的方向。就没有生活。”承接此言，理想是人生前行的指引。奥维德也曾说过：“信念！有信念的人经得起任何风浪。”由此可见，坚定的信念是经历人生艰难险阻的重要条件。因而，拥有坚定的理想信念，才能直迎人生风浪。

历史的巨轮滚滚前行，让我们回望历史，中国从落后、腐朽走向前进、开放。离不开一代代革命先烈胸怀崇高理想信念，致力于民族解放的事业。有陈望道不畏严寒，译写《共产党宣言》，只愿为中国共产党提供理论指导；有周恩来发出“为中华之崛起而读书”的理想信念，促使他一生都在为党、国家、人民不懈奋斗。更有毛泽东提出并发展毛泽东思想，在建设新中国的坎坷道路上砥砺前行。先辈的事迹令人敬仰，同学们，我们应以先辈为镜，坚定理想信念，为实现中华民族伟大复兴而不懈奋斗。

那么，我们应该如何树立并践行理想信念呢？以下我将从三个方面来阐述。首先，正确理想信念的形成离不开“心正”。《礼记》有言：“心正而后身修，身修而后家齐，家齐而后国治。”“心正”才得以修身、齐家、治国。因而，拥有“正心”便有利于正

确理想信念的形成。其次，要不断加强个人的思想道德修养和科学文化素养，不断完善个人素养。在《中国诗词大会》节目中，外卖小哥雷海为击败北大硕士，究其根本，是他不断提高思想道德修养和科学文化素养的结果，即个人修养的提高。而个人修养的提高，亦拔高了他终生阅读的理想信念层面。因此，个人修养提高的同时，理想信念的深度和广度也会提高。最后，理想信念的实现离不开实践。习近平说过：“空谈误国，实干兴邦。”可见，没有实践的理想信念都是空谈，只有将理想信念付诸于实践，才能真正践行理想信念。

“未来属于青年，希望寄予青年。”未来是属于我们青年一代的，历史的接力棒终将会传向青年一代。所以，同学们，我们应怀着崇高的理想信念，直迎人生风浪，为建成富强，民主，文明和谐绿色的社会主义中国献一份力，成为新时代优秀青年。不负祖国，不负人民，不负青春，不负自我！

《当代青年如何扛起时代大任》

2023 级 1 班 小学教育专业 郭杨

尊敬的评委、各位领导、亲爱的青年朋友们：

大家好！

今天，我非常荣幸能够站在这里，与大家分享我对于当代青年如何扛起时代复兴的大任的看法和思考。

众所周知，我们正处于一个伟大的时代。这是一个充满机遇和挑战的时代，是一个需要我们扛起时代复兴大任的时代。作为新时代的青年，我们应该承担起这样的责任，为实现中华民族的伟大复兴而努力奋斗。

那么，当代青年如何扛起时代复兴的大任呢？首先，我们需要有坚定的信仰和远大的理想。我们要深刻认识到自己所处的时代背景和国家发展状况，积极投身到祖国的建设中。我们要有强烈的民族自豪感和爱国情怀，始终保持对中华民族伟大复兴的信心和决心。

其次，我们需要具备全面的知识和过硬的本领。在现代社会中，知识更新速度非常快，我们必须不断学习和提高自己，才能适应时代的发展。同时，我们也要注意实践能力的培养，通过实践不断提高自己的技能和能力，为以后的发展打下坚实的基础。

再次，我们需要有创新精神和创业意识。创新是推动社会进步的重要动力，而创业则是实现个人价值的重要途径。作为新时代的青年，我们应该勇于创新、敢于创业，努力探索新的发展模

式和商业机会，为实现国家经济的繁荣做出贡献。

最后，我们需要有良好的道德品质和社会责任感。作为一个成年人，我们应该具备良好的道德修养和社会责任感，积极参与到社会公益事业中，为社会做出自己的贡献。同时，我们也要遵守法律法规，做到诚实守信、尊重他人、爱护环境，树立良好的社会形象。

总之，当代青年如何扛起时代复兴的大任是一个非常重要的话题。作为新时代的青年，我们应该具备坚定的信仰和远大的理想，全面的知识和过硬的本领，创新精神和创业意识，以及良好的道德品质和社会责任感。只有这样，我们才能真正扛起时代复兴的大任，为实现中华民族的伟大复兴而努力奋斗。

《哈佛长时记忆法》

2023 级 1 班 小学教育专业 舒星月

大家好：

今天的课前五分钟是推荐一本书。

首先问大家两个问题：大家有没有因为健忘而烦恼？是否想要增强自己的记忆力？

如果是，我强烈推荐你们可以去读一读《哈佛长时记忆法》，它在学校的图书管理可以免费看到。这本书也适合那些想通过提高记忆力来提升自己学习能力的上班族（即在我们工作的时候同样适用）、在校学生和那些因不擅长记忆而烦恼的人士阅读。当然，所有想提高记忆力的人士都可通过本书了解一些有医学根据的提高记忆力的好习惯。

我喜欢这本书的页数只有 170 页，并且每页的字数也不多，可以很快读完，不会耽搁大家许多时间，却能让我们了解更多关于记忆力的知识。大家看这本书的封面，可以想到普通心理学的关于记忆的知识，所以它对我们学习普通心理学有一点点帮助。

然后这本书的作者是[日]川崎康彦。原哈佛医学院研究员、医学博士、咨询师从事与大脑相关的运动、睡眠、疼痛研究。精通西班牙语、法语、韩语等多种语言。著有《在哈佛习得的锻炼大脑的 53 个方法》。这本书在世界记忆大师和许多有关心理的博士中，都有比较高的赞誉，因此证明这本书还是具有一定的可读性的。

每个人都有属于自己的宝库——记忆。但随着互联网、智能手机等代替记忆的技术不断涌现,人们的短时记忆能力正在不断衰退并且变得不再重要。那么,怎样才能保持并提高日益重要的长时记忆呢?本书可以为大家提供一些帮助。《哈佛长时记忆法》从大脑的构造等基本知识入手,详细介绍了脑内环境的调节、记忆法、优化大脑的六种荷尔蒙、脑外环境的调节、外语学习方法等,并在每一部分都提供了切实可行的有助于我们提高记忆力的一些简单方法。这些方法涉及运动、饮食、玩耍、恋爱、香味、冥想、腹式呼吸、能量姿势、影子跟读等,易于我们在日常生活中实施。本书语言浅显易懂、事例丰富,能够使读者迅速理解相关内容并应用于实践。其中关于具体的事物大家可以通过阅读了解。

接下来向同学们展示书中的部分内容,大家可以看看是否有自己感兴趣的,下来可以读一读,了解一下。

我感觉这本书还是很有实效性的,贴切我们的生活实际,可以去了解,并且大家读后可以发现这本书就像总结了我们的日常生活中的一些细节,并且加以解释其内部因素。如果大家感兴趣可以阅读,并希望它对同学们有所帮助。

谢谢大家!

信息爆炸的时代，我们如何去辨别真假

2023 级 1 班 小学教育专业 吴雨秋

亲爱的同学们：

大家好，我课前五分钟的主题是信息爆炸，我们如何去辨别真假。在这个泥沙俱下、沉渣泛起的信息时代，这个问题我们必须正视。我将此内容分为了四个部分——被打假的大胃王、真假藤壶、真假清华高材生、现象背后的反思。

在一些短视频平台上，大胃王屡见不鲜。在 2021 年 12 月份，国家发改委等四部门曾发布《反食品浪费工作方案》，明确禁止制作、发布、传播宣传“大胃王”等浪费食品的节目或者音视频信息。最近有这么一位博主发布了视频，同学们请看。除视频里的八捆线面外，她还吃了这些。但这位博主同时以一顿吃 102 个馒头和一天吃完以下食物而走红。后面有人复刻了她的八捆线面套餐，请全办公室 20 个人来吃；也有请 7 个壮汉来吃的，其中不乏 180 斤和 270 斤的，最后吃得连连求饶，只得打包带走，这两次的复刻都以失败告终。不少网友在评论区都开始接她的狂吃不胖体质，正当我们惊奇为什么胃口如此之大，身材还很苗条的时候她被打假了。先是视频中发现了嚼吐的袋子，之后又扒出了一顿掉一半的饮料，最后越来越多的视频证明她是假的。我先给同学们看一段视频，来对藤壶有一些了解。很多人会看清除藤壶视频来解压，部分博主为博取流量，故意把海龟放在水质很差的环境养，让它被藤壶寄生的体无完肤。还有些人等不及藤

壶的寄生，直接往海龟背上粘上田螺、珊瑚。这些行为对海龟的伤害不可逆转。第三个例子，真假清华高材生，同学们可以把文字和视频结合起来一起看。这名男子最终为自己的欺骗行为付出了惨重的代价。

以上的三个例子在这个信息爆炸的时代十分常见，表面上虽没有危及到我们作为看客的利益，实际上浪费了我们的时间，还无形的影响我们的价值观，你所看到的，就一定是事实吗？你所听到的，就一定是真的吗？我们难以分辨。有这么一件宝物可以，那就是时间。时间是最有效的过滤器，可以帮我们筛选出更有价值的事物。我们无法准确分辨，那就需要对泛滥的资讯和短视频保持警惕，把目光投向被时间筛选过的、更有价值的事物。第二则是抽出一段时间时间摆脱网络的过度刺激，希望我们拥有随时抽身的 ability。

以上便是我课前五分钟的内容，感谢大家的倾听！

《飘》——所有随风而逝的都是昨天的

2023 级 8 班 心理学专业 何雨涵

同学们，大家好，今天的课前五分钟我想给大家分享一部女性成长史诗——《飘》。《飘》是美国作家玛格丽特·米切尔创作的长篇小说，是一部取材于美国南北战争和战后重建的小说，书名直译应为“随风飘逝”，它引自英国诗人思斯特·道生的诗句，大意是说那场战争像飓风一般卷走了主人公斯嘉丽的“整个世界”，她家的农场也“随风飘逝”了。斯嘉丽以这一短语抒发了南方农场主的思想感情，作者用来作为书名，也表明了其对南北战争的观点，这与本书的内容是完全一致的。书名蕴藏着两层含意：这呼啸的飓风，指的是南北战争；那被飘去的云朵，指的是农奴制的安逸生活。

小说以亚特兰大以及附近的一个种植园为故事场景，刻画了主人公斯嘉丽身上表现出来的叛逆性和艰苦创业、自强不息的精神，显示了女主人公自我意识的觉醒、增强和对自主权的追求。

这是一本教科书，关于生存和生活，关于自强和斗争，关于友情和爱情，关于包容和忠贞，很多都能从书中找出解答。

看到太多关于斯嘉丽勇敢坚强的说辞，不是想特立独行，我理解斯嘉丽，包括她的骄纵和自私，是因为了解她所遭遇的一切，但是也并不想赞赏她的勇敢或者坚强。的确，面对生活，她是一名战士。我佩服她的不妥协，从她驾着马车带着身怀六甲的梅兰穿过火光和炮弹回到塔拉的那个夜晚，从她决意即使靠自己双手

也要重建故土的那刻开始。她直面困境，不屈不挠，浑身上下闪耀着无法攫取的精力和胆量。那时候，她的勇敢她的坚强以及她对金钱的渴望，都是那么刚刚好的，那是一种蓬勃兴旺的可爱精神。但到后来，当她过于纠结于精明计算和生意得失时就不那么可爱了，事实上，可以说近乎于势利自私、贪慕虚荣、金钱至上、疏于亲情了，她那么执意的一路向北，直至变成一个彻头彻尾的现实主义者。

面对感情，她是无知的。她结过三次婚，却没有真正读懂感情，我不忍心说她是一个情商为 0 的傻瓜，也许只能像白瑞特说的那样，感情方面，她还只是一个孩子。怎么不是呢，只有孩子才会永远吵着要一双美丽剔透的水晶鞋即使最后那并不适合自己；只有孩子气的行为才会仅因一次和旧情人头脑发热的谈话就急忙回家和丈夫划清界线以示忠贞；也只有孩子气才会以为一句对不起就能补偿多年来的过错和伤害，即使那是曲终人散已成定局。

而书中最完美最具包容性的两个人物：梅兰，一个看似文弱却可以为她随时提刀而战甚至对抗全世界的始终忠诚的朋友；白瑞特，一个完全了解她也倾尽所有疼爱她包容她的男人——前者，她看不起甚至有点厌恶，后者，她心安理得享有却任意糟践他的爱。当践踏和伤害累积到一个点，再深刻的爱也是会消磨殆尽的。瑞特多么可怜，你永远也无法战胜她年少时的梦中情人，因为那是住在她心里的一个编织出来的美丽的梦，而你又怎么会打得败一个梦呢，而她，被梦境遮蔽了双眼又怎么看得清真实的

世界。直到在同一天她失掉了他们的时候，她才终于清醒，只不过一切为时已晚。就像瑞特最后说的那样，“一样东西破碎了就是破碎了——我宁愿记住它最好时的模样，而不想把它修补好然后终生看着那些碎了的地方。”瑞特总是这样简单又直接的说出事实。

那句被很多人当做座右铭的“Tomorrow is another day”出现在全文的最末时，我感悟到的并非什么激励人心的力量，如果说在面临过去任何一次苦难时，她时常把这句话作为法宝勉励自己然后熬过来了，那么这一次，我却仿佛嗅出了一丝无奈：有什么办法呢，今天这么艰难，等明天再说吧。自此以后没有艾希礼遮住视线，世界会在她眼前更加清晰，只是在失掉了一切宝贵的东西之后，她能得到一个崭新的世界吗。

但是幸好，她是一个战士啊，一个不妥协的战士。她还年轻，作者给了她太庞大的生活经历以至于我们忘了她其实才二十八岁，明天还有有很多种可能性，所以其实她也算幸运，如果我们当中的芸芸众生能在二十八岁就真正懂得了这些，那么人生也只不过是刚刚开始而已。

《厌女：日本的女性嫌恶》

2023 级 8 班 心理学专业 叶根利

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我要为大家介绍一本书，它的名字叫《厌女：日本的女性嫌恶》，作者是日本著名的社会学家和女性主义者上野千鹤子。

这本书分析了日本社会中普遍存在的一种心理状态，叫做“厌女症”。厌女症就是对女性的歧视和厌恶，它不仅表现在男人对女人的蔑视和剥夺，也表现在女人对自己的否定和贬低。厌女症的根源在于父权制的社会结构和文化传统，它使得男人和女人都无法真正地尊重和欣赏女性的价值和存在。

上野千鹤子用尖锐的笔触和深刻的洞察，从文学、历史、政治、经济、教育等多个角度，揭露了日本社会中的厌女症的各种表现和影响。她也指出了日本女性自身的困境和矛盾，以及她们如何在厌女症的社会中寻求自我认同和解放。

这本书虽然是以日本为背景，但是它的主题和观点并不局限于日本，而是具有普遍的意义和启发。我们也要关注我们的女性主义运动和女性权益保护。这本书为我们提供了一个新的视角和思考的契机，让我们能够更深入地了解我们自己和社会。

这本书给我带来了很多的震撼和思考。我从中看到了日本社会的厌女症的各种表现，也看到了中国社会的厌女症的影子。我发现，厌女症不仅是男人对女人的歧视和压迫，也是女人对自己

的否定和贬低。我意识到，厌女症不是一种个人的心理问题，而是一种社会的结构性问题，它与我们都有着密切的关系。通过阅读这本书我认识到，厌女症不是一种自然的现象，而是一种可以改变的现象，它需要我们的共同努力和行动，才能消除它的根源和影响。

最后，我想引用上野千鹤子的一句话，作为我的结束语：“生长于这个厌女症的社会，不被厌女症浸染的女人，恐怕不存在。女性主义者就是自觉意识到自身的厌女症而决意与之斗争的人。”我希望这本书能够激发我们的自我意识和斗争意志，让我们能够共同建设一个更加平等和尊重的社会。

谢谢大家的聆听！我的演讲到此结束。

脆皮大学生

2023 级 8 班 心理学专业 吉那小英

近日，“脆皮大学生”这一网络热词不断刷屏，登上各大媒体热搜，与此同时，它也成为了大学生们群体自嘲的新标签。

“脆皮大学生”，是指现在新一代大学生，虽然年纪轻轻，但是身体毛病却极多，脆弱到了一碰就坏的地步，出现了“脆皮现象”，尤其指稀里糊涂地易受伤的易生病的大学生。“脆皮”这个词源于电子游戏，多指血量低容易猝亡的角色，于是在形容大学生身体脆弱易受伤时，“你太脆了”就成为了一个常用梗。

当代大学生是一个特殊的群体，是一个神奇的存在。他们上一秒可能还是图书馆的“卷王之王”，下一秒就可能因身体问题躺平在医院病床上。他们在劳动节还是驰骋祖国大好河山的特种兵，到了国庆节就可能成为床榻上韬光养晦的林黛玉。他们的脆弱程度可以说闻所未闻。例如，伸个懒腰，脖子扭了；炸个香肠给自己炸个二级烧伤；刷短视频憋笑，鼻动脉笑裂了，血止不住被送到医院；一名女大学生换裤子时闪到腰，结果进了急诊；还有大学生上厕所时骨折，甚至有人打喷嚏导致腰椎间盘突出；收伞捅肚子导致黄体破裂。诸如此类事件，让人意外的同时又哭笑不得。

这些看似荒诞搞笑的意外伤害事件，事实上却并非杜撰，是现实生活中真实发生的。据数据显示，郑州一家医院急诊科仅仅2023年9月一个月就接诊了1700多名“脆皮年轻人”，由外伤、

腹痛、胸闷、过度换气综合征等。出现最多的三大疾病是口腔疾病、急性肠胃炎和皮肤疾病。

“脆皮”这一形容是大学生们群体自嘲的方式，他们“脆皮”但不脆弱，他们以这种自我调侃的方式释放压力，一笑置之，本质上是一种拥抱生活的豁达的乐观主义精神。“脆皮”的过程分享出来，用以自嘲，何尝不是一种自我救赎。这种豁达的心态，恰恰是对抗压力的有力武器。但也需谨记身体才是革命的本钱，这种“脆皮现象”的背后，既有他们对健康问题的忽视，也有外部环境压力下的因素。

据《2020 中国大学生健康调查报告》显示，86%的大学生表示在过去一年中出现过健康困扰。23%的大学生表示过去一年中在医院被确诊为患有疾病。而近八成的大学生最近一年有过失眠困扰，六成的大学生有过为了身体健康而运动的经历，但由于运动对提升健康作用短期不明显，往往难以坚持下去。

年轻人的饮食习惯也是导致脆皮的原因之一。他们往往偏爱炸鸡、奶茶等高热量的饮食，却忽视了蔬菜水果的摄入，导致营养不均衡。与此同时年轻人活在当下的生活方式，使得现在的年轻人往往为了追求当下的舒适和片刻的欢愉，沉溺于熬夜玩手机，刷视频、打游戏。日积月累中养成的不良习惯，也在不停透支着自己的健康。

当然，外部环境的压力也让当代大学生们自身的内耗加剧。随着学历的水涨船高，升学和就业形势都在面临新的挑战。因此引发的心理焦虑、紧张等心理问题也不容忽视。

面对这种脆皮现象，我们应该引起足够的重视。年轻一代是祖国的未来和希望，他们的健康问题关系到整个社会的未来。我们需要引导他们关注自己的身体和心理健康，采取健康的生活方式，坚持运动，保持营养均衡的饮食，养成良好的生活习惯。同时，社会各界也应该加大对年轻人健康问题的关注力度，提供更多的健康服务和支持。

此外，教育部门和学校也应该加强对大学生的健康教育，让他们了解健康的重要性，并培养他们自主管理健康的能力。家长也应该关注孩子的健康状况，给予适当的关心和引导，帮助他们树立正确的健康观念和生活方式。

总之，“脆皮大学生”现象是当代年轻人生活中一个不可忽视的问题。我们需要从多方面入手，帮助他们走出健康困境，树立健康的生活方式。为了不让今后出现更多的“脆皮年轻人”、“脆皮打工人”让我们共同关注年轻一代的健康问题，寻找合适的方式来减轻压力和促进健康的生活方式，为我们的未来打造一个更加健康、美好的生活环境。

国家级非物质文化遗产——彝族漆器髹饰技艺

2023 级 8 班 心理学专业 刘萧

亲爱的同学们：

大家好！

我是师范学院心理学八班的刘萧我的课前五分钟演讲的题目是国家级非物质文化遗产——彝族漆器髹饰技艺。

彝族漆器是一种具有浓郁民族特色的传统工艺品，其历史可以追溯到古代。彝族先民经历了漫长的游牧生活，易碎的陶器不适宜携带，于是漆器成为彝族重要的生活用具。漆器通常以木质材料为胎，表面髹以土漆石黄银朱等天然原料人工彩绘而成的精美漆器用品。

彝族漆器的制作过程非常复杂，包括选材、雕刻、打磨、髹漆等多个步骤。在制作过程中，彝族人民通常会将自己的生活经验和文化信仰融入到作品中，使得每一件漆器都充满了独特艺术价值和文化内涵。

彝族漆器的图案纹饰非常丰富，常见的有日月星辰、山川河流、动物植物等，这些图案都蕴含着深刻的文化内涵和寓意。例如，动物图案通常代表着力量和勇气，植物图案则象征着生命和希望。这些图案的运用不仅使漆器具有美感的外观，还反映彝族人民对自然和生命的敬畏和热爱。

除了图案纹饰，彝族漆器的色彩也极具特色。常用的颜色有黑、红、黄三色，每种颜色都有其独特的象征意义。黑色代表庄

重与威严,红色代表热情豪放和勇敢,黄色则象征着光明与未来。这些颜色的运用使得彝族漆器在视觉上更具有吸引力和冲击力。

彝族漆器髹饰技艺在 2008 年被列入第二批国家级非物质文化遗产名录,其独特的艺术风格和丰富的文化内涵吸引了越来越多的关注和喜爱。同时,彝族漆器的制作技艺也得到了传承和发扬,成为了彝族人民的重要文化遗产和民族骄傲。

我的演讲完毕,谢谢大家!

忆红色峥嵘，展未来新篇

2023 级 8 班 心理学专业 张雨鑫

同学们，大家好！今天，我要为大家介绍的是我们遂宁市有名的红色革命根据地——遂宁市蓬溪县牛角沟“红军第一村”。

首先，让我们通过一组实地图片来初步认识“红军第一村”。这张图片中，是旷继勋牛角沟起义纪念碑，它仿佛是一把拔地而起的利剑，守护着一方安宁。在它的四周，人民安康，山河无恙。看着纪念碑，大家有没有感受到先辈的革命精神呢？好，看来大家都被这座顶天立地的纪念碑震撼到了。望着纪念碑，我仿佛看到了革命先烈们伟岸的身姿，伫立在这天地之间，似乎看到了起义官兵们不灭的英魂，驻守在我们身旁。而在第二张图片中，大家可以看到一件军装静静的躺在展柜中，领口、袖口已磨损不堪，蓝色的布料微微褪色，但看着它，我仿佛看到了革命先辈们身着蓝色军装，穿过枪林弹雨，跨过高山低谷，守护故土，开辟新天。

接下来，我会通过历史背景、未来展望两个板块来为大家简要介绍“红军第一村”。

现在，让我们先来了解“红军第一村”的历史背景。在九十多年前，求和平求解放的号角在这里响彻天际，红色信号弹在这里划破漫长黑夜。“这是一次在中共四川省委直接领导下进行的一次震惊全川的革命武装行动”，旷继勋将军率领四千余名革命战士在牛角沟起义，树起了“中国工农红军四川第一路”的旗

帜。

那么，大名鼎鼎的革命将领旷继勋，究竟何许人也？让我们接着往下看。旷继勋烈士（1897—1933）是著名红军高级将领，曾于90年前发动蓬溪起义，建立了四川第一个红色政权，并直接参与和领导了湘鄂西、鄂豫皖和川陕革命根据地的革命斗争，对中国革命事业和红军建设均做出了重要贡献。毛主席也曾给予旷继勋将军肯定的评价：“旷继勋同志是好同志，被张国焘错误迫害，应做烈士待遇。”旷继勋将军的一生虽然短暂，却为人民的解放事业谱写了一曲壮丽的诗篇。像这样英雄的人物，历史不会遗忘他，而我们当代大学生，也不应该遗忘他。

了解了“红军第一村”的过去，那大家对它的现状和未来有没有兴趣呢？作为红色文化底蕴深厚的革命基地，她哺育了一群了不起的战士，也滋养着这片土地上的人民。让我们先通过一个视频来感受她现在的活力吧！在这个视频中，“红军第一村”既保持了红色文化的原汁原味，又充满着生机活力，这是为什么呢？这是因为红色资源赋能乡村振兴。在牛角沟村，我们打造了投资1.5亿元的“中国·四川红军第一村”红色文化旅游项目，深挖当地红色资源，促进农业文旅融合发展；同时，用好用活红色资源，积极推动红色文化进学生学堂、进党员课堂、进干部讲堂，把红色资源转化为推动富民强县的“红色引擎”。历史与现实交汇，牛角沟村再次踏上新时期的红色征途！

内蕴家国情怀于心，外化红色精神于行。作为公费师范生的我们，应当坚定信心、踔厉奋发、埋头苦干，以饱满的精气神为

乡村学子传道受业解惑,为全面推进乡村振兴贡献自己的一份力量,做先辈们所期望的时代新人。

我的课前五分钟到此结束,谢谢大家!

铸剑为犁，祈愿和平

2023 级 15 班 英语专业 李梓忆

亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《铸剑为犁，祈愿和平》

2023 年 10 月 7 日，巴勒斯坦伊斯兰抵抗运动宣布对以色列采取代号“阿克萨洪水”的军事行动，宣布进入战争状态。巴以冲突备受世界关注。13 年的战乱，足以让一个国家满目疮痍，但 13 年的战乱亦没能击垮一个民族坚定的决心，当寥寥几人的叙利亚代表团踏上杭州亚运会的舞台，当国旗在展馆上空飘扬，会场引起欢呼声此起彼伏，掌声雷动。

沙漠里的花不会凋零，他们不是为输赢而来，他们是为了让世界的人都知道他们的国家还在，大马士革玫瑰终将绽放在全世界。“You have a beautiful country”当叙利亚总统夫人说出这句话时，她有多么羡慕我们口中的和平。而我们习以为常的生活和国度，是战火中她们仰望的星空。

为什么我们对叙利亚会如此感同身受？因为我们在这个国家上看到了曾经的中国，它自强不息，它艰苦奋斗，它战火不断却依旧屹立不倒。现在的我们没有生活在曾经苦难的祖国，却享受到了祖国给予我们的和平与最大的底气。热爱和平的国家总为弱小的它们撑起巨大雨伞。对此中国在联合国重大会议上涉及叙利亚事件使用了 10 次一票否定权，并且专程包机讲叙利亚总统及夫人从大马士革接到中国参加开幕式，这一途中穿越巴基斯

坦、沙特、迪拜等国家，都是中国的友国。在时代主题和平与发展背景下，中国坚持维护世界和平，促进共同发展的外交政策宗旨，为构建人类命运共同体贡献重要力量。

大道不孤，天下一家。和平与发展是人类永恒的期望，是世界各国共同的事业。和平是世界人民的心声，我们呼唤和平，不要战场！

愿世界和平，国与国之间不再硝烟弥漫，人人安居乐业，幸福安康。愿爱与和平永存！

聊聊宇宙

2023 级 5 班 城乡规划专业 刘萍

今天我想跟大家聊聊宇宙,我们存在的这个神秘而美丽的宇宙…

不知道大家有没有看过这些照片,宇宙的星系网络和大脑细胞网络,黑洞和瞳孔,宇宙和脑细胞,死亡恒星和细胞诞生……它们是如此的相似,又令人惊叹其相似。让我不禁想起古人的一句:一花一世界一叶菩提~

我们的祖先对于宇宙千百年来都有着无限的向往,有李清照的“天上星河转,人间帘幕垂”有滕王阁序中的“天高地迥,觉宇宙之无穷,兴尽悲来,识盈虚之有数。”同时我们的祖先很早就提出了“宇宙”这个概念,“宇”的意思是空间,“宙”的意思是时间。《淮南子》一书指出:“往古来今谓之宙,四方上下谓之宇”,那么“宇”“宙”合在一起就是时空。古人把时间的流逝分作三类,第一类是人间,这是正常的时间流逝速度;第二类是梦境,这是快速的时间流逝,比如南柯一梦,二十年荣华富贵不过一梦,再比如贾宝玉梦游太虚,干了那么多好事也就是睡了个午觉的功夫;第三类是仙境,流逝速度最慢,看过《西游记》肯定知道“天上一日地下一年”的说法,有点类似狭义相对论,高度越高,时间越慢。

而对于宇宙,千年的岁月,仍未解开宇宙的薄纱,我们对宇宙有着无穷的向往和疑惑,比如

1. 是什么引发了宇宙大爆炸？大爆炸理论是迄今关于宇宙起源的最有影响力的一种学说。但是，一个令人「脑洞大开」的问题是：是什么引发了宇宙大爆炸？137 亿年前宇宙时空诞生之前发生了什么，或者所谓的「之前」根本不存在？科学家提出了一系列理论，如「大反弹」「多元宇宙」「循环宇宙」「平行世界」等。根据多元宇宙理论，我们所在的宇宙只是大量宇宙中的一个，宇宙的数量可能是无限的，并不断有新的「后代」形成，每个宇宙就像漂浮在肥皂泡海洋中的一个肥皂泡。

2. 宇宙将如何终结？科学家不仅好奇宇宙的起源，还关心宇宙的终结，是「大收缩」，是「大冻结」，还是「大撕裂」？如果暗能量不足以抵御最终占据支配地位的引力，整个宇宙就可能坍缩成一个奇点，与「大爆炸」正相反；或者暗能量使宇宙进入缓慢、渐进的膨胀，所有的物质死寂于绝对零度附近；若暗能量压制了其他所有力量，就会让宇宙的结构发生扭曲，导致「大撕裂」。宇宙的终极命运如何，还不得而知。

最后借用网络的一句话：

“地球这样的行星，是产生不了重元素的，你身体里的铁，来自璀璨的超新星爆炸”

“血液里的锌，源自两次中子星碰撞后喷射向宇宙的尘埃”

“那微量的铜，更是需要见证一颗白矮星的死亡，即使是最微不足道的钴，也源自几十亿光年外的星云”

“某种意义上讲，人类对星空怀有好奇，是正常的。”

“渴望见证星河大海的极限，因为我们本就是星辰之

子。” “我们 DNA 里的氮元素，我们牙齿里的钙元素，我们血液里的铁元素，还有我们吃掉的东西里的碳元素，都是曾经大爆炸时的万千星辰散落后组成的，所以我们每个人都是星辰，你我皆为星辰之子，每一个细胞都书写着整个宇宙的历史，当你凝视自己，也望见了宇宙的轮廓”

一切生命都是星海的孩子，我们将回归星辰。

不惧失败，争做兴川好青年

2023 级 5 班 城乡规划专业 孙雅儒

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自城乡规划 5 班的孙雅儒，今天我演讲的主题是“不惧失败，争做兴川好青年”。没有望断天涯路的失败，没有为伊消得人憔悴的失败，怎么会有蓦然回首，那人却在灯火阑珊处的顿悟？成长需要失败！

就我进入大学这段时间而言，可算是经历了各种各样的失败。首先，我去竞选了我们班的班委，失败了，后来，在校区团委和校区学生会招新的时候，我给它们都投了简历，我想着总有一个能被选上吧？但结果却都是以失败告终，后来我又参加了融媒体的招新，也以失败告终，我还参加了校园歌手大赛，也只堪堪止步于初赛。

我也曾沮丧也曾怀疑自己，但那时我想起了大学第一天晚上我在宿舍看的一部动漫，故事大概是这样的，一位拥有超强武功的长者对一位武功远不如他的少年说：“不要自大了，你根本不可能赢。”那少年却不以为然，回答道：“我就是一路败着来到这里的……但是，我输得起，我相信，只要我还活着，总有一天，我会赢回来的！”长者震惊于他的反应，因为他自己就是因为曾经的一次失败所以选择闭关在这里，从此不再出去。人人都有过失败，不同的是：强者的可贵在于失败后奋起，懦夫的可悲在于

失败后颓废。

我也想起李白的诗句，圆月之下，李白独饮独酌，发挥想象，笔尖一动泻下了“举杯邀明月，对影成三人”的千古绝句。我徜徉在诗海中冥思遐想，李白未在朝廷中施展抱负，算是他的失败。但一次次失败，并没有让他倒下，反而让他更有信心，让他坚信“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。而“将登太行雪满山，欲渡黄河冰塞川”也未让他消沉，未让他颓废，而让他更有信心，更有勇气去实现自己的梦想。

再看今朝，火箭发射、高铁飞速运行、卫星发射、飞机研制，无不从一次次失败中走来，试想如果人人都惧怕失败，不去想，不去做，那一个国家如何发展？这个世界又如何发展？

所以，作为新时代的新青年，就算我们现在还无法参与像我上述所说为国家能做出伟大贡献的事，但我们仍可以从身边小事做起。

就比如我，我不再害怕失败，学校的各种招新我仍然积极报名，我相信那些失败都是有价值的，我渐渐明白要怎样自我介绍才能把自己的优势显现出来，在失败中找到我的长处和短处，发扬长处，补齐短处，成为更好的自己。最终，我进入了自管委纪律安全部成为了一名干事，但我生活中的失败并没有止步于此，但是我已然不怕，甚至有点期待，期待这次又会发现一个怎样的自己。就像今天，我知道学校里有很多演讲很厉害的同学，也会有人嘲笑我的不自量力，我很有可能止步于此，但我依然想尝试，就算失败也无所谓。

最后，有一句话想和大家分享：“我没有什么可失去的，所以失败你尽情地来吧，我不怕你！”我们作为新时代的新青年，应牢记自己身上的责任，不惧失败，为振兴四川而奋斗，为振兴中华而奋斗！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

青春耀川师，你我正当时

2023 级 5 班 城乡规划专业 李敏

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天，我非常荣幸能够站在这个讲台上，与大家分享这个演讲，当我着手去准备这篇讲稿的时候，我一直在想，到底，我应该以一个什么样的角度去表达我的青春呢，抽丝剥茧，最终还是决定以我当下最真实的感受去做这篇演讲，那么，今天我演讲的主题是——青春耀川师，你我正当时。什么是青春呢？好像是毛泽东笔下的“恰同学少年，风华正茂；书生意气，挥斥方遒”，似乎是岳飞笔下的“何日请缨提锐旅，一鞭直渡清河洛”，好像是、似乎是，可是，扪心自问，这真的是我们的青春吗？现实是——我们上一刻还是图书馆的“卷王之王”，下一刻却在医院黯然神伤，五一还是驰骋祖国大好河山的特种兵，十一便成了床榻之上韬光养晦的脆皮大学生。孔乙己的长衫未脱、特种兵的战甲未卸、清澈的明眸未曾黯淡，三更灯火五更鸡，正是我们熬夜时，论文毕业找工作，秃头仍恨读书迟——这好像才是我们当代大学生们的常态。这个时代，外界给了我们太多太多的标签，不管是“小镇做题家”还是“脆皮大学生”，不管是“鼠鼠文学”还是“发疯文学”都不应该成为定义我们青春的标签，难道我们不可以一边染头发一边练书法吗，难道我们不可以一边喝酒一边见义勇为吗，每一个人都是一个独立而鲜活的个体，而我们的青春绝对不应该被定义，追寻青春之我，即使成为别人眼中的

“小丑”，也一定要做自己的英雄。

那么，青春应该是什么样子的呢？前段时间我偶然看到这样一段话，一个女孩儿是这么讲述她的青春的——小乖，你也会怪我吧，怪我把你幻想中五彩缤纷的青春，过的乱七八糟，为了学业，我放弃了曾经的所有爱好，放弃了我所有天马行空的梦想。现实叫我安心，可理想却渐行渐远。我终是活成了普通人的青春，没有耀眼的高光时刻，也没有璀璨的一技之长。我被这个社会洗脑，心中牢牢将“万般皆下品，惟有读书高”的理论根深蒂固。就连，你坚持了五年的芭蕾，也这样被我置于身外。我想，你应该会怪我的吧……我们以为一直以的青春，是看山看海看落日余晖，是和朋友辗转于不同的城市，但实际上，我们可能，也可以，还在找寻自己的路上，可能，我们没有好看的皮囊，精彩的人生，做了很多选择，也走了很多弯路。可是，大器晚成也好，永远到不了山顶也罢，没有什么大不了的，但是请一定要快乐和真诚，做最好的自己，不要为自己的渺小而感到自卑痛苦，借青春之力，你总还可以做最好的自己，花会沿路盛开，你以后的路也是。

最后，我想说，你我恰逢盛世，追寻自我之青春，每天进步一点就好。夜色难免黑凉，前行必有曙光，哪怕进步一点点，也总比什么都不做好，因为嫌弃收获太少，而放弃努力是非常不明智的。每天读，10分钟的书、写5分钟的复盘日记、做20分钟的运动，或许这些细枝末节的事不会立刻给你的人生带来巨大改变，但总会让你在一点一滴中变成更好的自己。哪怕每天进步一点点，日积月累，你就会收获一个全新的自己。恰是一生好年华，

正是发奋学习时，青春时期是苦练本领、增长才干的黄金时期，那些看似波澜不惊的日复一日，总有一天会看到坚持的意义，而那些反反复复的否定，也会得到肯定的答案，一切之努力的事情都会有美好的结果。

我们在青春里寻找的，应该是自己喜欢的生活和想成为的人，所以多走点弯路没关系的，花很多时间在路上也不要紧，和世俗或是别人期待的不一样也可以，只要，你在成为你的路上就够了，青春嘛，如果你赶不上凌晨五点的日出不妨看看傍晚六点的夕阳，我的意思是——任何时间都不晚，在你的青春里，希望你足够的勇气，即使走得很慢，但一直在寻找自己。

谢谢大家，我的演讲到此结束。

外婆的道歉信

2023 级 6 班 城乡规划专业 彭文娟

一开始是被书的名字一下子吸引，又因为书里夹着的那封信，于是我买下了一本书，开启了一个温暖治愈的旅程。老师同学们大家好，今天我要为大家分享的是我喜欢的文字和故事。

拿到这本书，我首先是带着很多的疑惑。外婆什么要写信？这封信到底是在表达什么？这又会给我带来什么样的阅读体验？

刚开始读的时候，其实是懵懵懂懂的，一会儿是童话故事一会儿又是另类的的外婆和孙女爱莎。我以为就是外婆去世后写给孙女的道歉信，但越读到后面才慢慢清晰了这其中的含义和外婆与孙女爱莎之间不一样的感情。比如外婆会带爱莎去翻动物园，给警察扔屎球，只为抹掉爱莎在学校糟糕的经历；她为害怕入睡的爱莎建立了一整个童话王国，并封爱莎为童话王国的骑士。这些童话其实都是真实的故事，只是用童话的方式好像可以让人更快乐些。这些残酷的现实被外婆改编成童话故事，既没有伤害到爱莎又让她得到了成长。外婆倾尽所有呵护爱莎，所以在爱莎的眼里，外婆是超级英雄。她教爱莎要勇敢、坚韧、与众不同。

我在这本书中读到了很多。

在这里给大家分享最令我深刻的两部分。

第一部分是：全世界只有你懂我不是小孩子，偏爱我。

这是关于爱莎和外婆之间的爱。我很羡慕爱莎有一个大英雄外婆，她的外婆不会让她受别人欺负，会教她很多道理，会把自己所有的偏爱都给她。她还会在自己去世给爱莎道歉，因为她没能陪她长大。同时不想让爱莎悲伤，于是给她留下了送信的任务。而“小大人”爱莎也在送信的过程中变得越来越多，并从慢慢拼凑出一个更加完整的外婆。

第二部分是外婆与爱莎的妈妈

外婆年轻时是一个拯救世界闯荡江湖的医生。因为男女的偏见她总之别人的非议，也缺席了女儿的成长。所以外婆和女儿之间始终存在矛盾：爱莎的妈妈理解外婆的工作，同时又不能释怀这种成长路上的缺席。但好在最终都好了起来。

在我看来作者真的的是一个很有才的人，他用一种特别的手法写了关于这个房子也关于这个社会的故事。里面的文字莫名的打动人，不管是人物的对话还是揭开事物真相的对白都会让人不由自主的难受，那种难受不会让你落泪但会有一种空落落的感觉。（这是一种让人喜欢的表达方式）

“不是所有怪物一开始都是怪物”

这是这本书里，我很喜欢的一句话。而这句话也可以说贯穿了始终。在这本书里，你可以看到各种行为诡异的人和物。Ta也许会令人讨厌，也许会是一个精神病人，也是还是一个坏人……但Ta们最初都不是这样的，因为受了伤才变成这样。书中的狼心，黑群女人，山姆都是这样。他们的样子都反应在人心的善恶，反应着童话故事背后的悲惨。

外婆的道歉信每一封都伴随着爱，信任，守护和原谅。最后一封信是写给爱莎的，我觉得信中有一句话既是写给爱莎的，也是写给我们的。她写道：

做一个与众不同的人，因为所以的超级英雄都是与众不同的。

我带着好奇心去读了这本书，然后收获了温暖与爱。

或许这就是文学的力量。好的文学作品总是能在不经意间流露出它的力量，并经得起时间的考验。或许第一次我收获的是温暖，但下一次，当我再次认真翻阅时，又会得到不一样的惊喜。

文学作品既然存在，既然被世人所传承，就一定有其价值。在往后的很长一段时间里，我们应该主动地去接受文学的熏陶。因为文学所能带给我们的是一种其他东西无法替代的治愈与充实。就像你能通过一首诗，一篇文章，一本小说，从第三人称视角来走过别人的人生。这种感觉是很神奇的，这些千千万万的人跃然纸上，似乎比现实中的人更加具象，直观。我喜欢作者笔下变幻莫测的世界，因为着大多都是我们无法想象的，或者我们无法用自己的语言表达出来的。所以，阅读完你总有一种酣畅淋漓的感觉。通过阅读我们能看到芸芸众生的生活，更感受光怪陆离的世界，亦能触摸生生不息的希望。

我很喜欢泰戈尔在飞鸟集里的一句诗：我们热爱时，便生活在这个世界上。

我们想应该带着勇敢和热爱去生活，就像外婆说的那样：要做梦，要大笑，要与众不同。

近视后的相关措施

2023 级 6 班 城乡规划专业 唐知秋

近视矫正应从需求出发

避免大脑“选择困难症”

“青少年配戴眼镜，是为了什么样的需求？”

家长首先要考虑，孩子配戴眼镜，是单纯为了矫正视力？还是为了能够有效控制近视进展？前者比较好理解，就是为了能看得清；后者，就是在孩子的生长发育过程中，通过配戴特殊光学设计的眼镜，让孩子近视度数增长的速度慢下来。

配戴普通的框架眼镜，只能起到矫正视力的作用，适合大多数孩子。但对于两眼视力和度数差异比较大（专业上称为“屈光参差”）的孩子来说，就不一定适合配戴框架眼镜。

假如一个孩子一只眼睛近视 300 度，另外一只眼睛没有近视。那么，给这个孩子配的框架眼镜，有一只是有度数的，另一只是平光的。

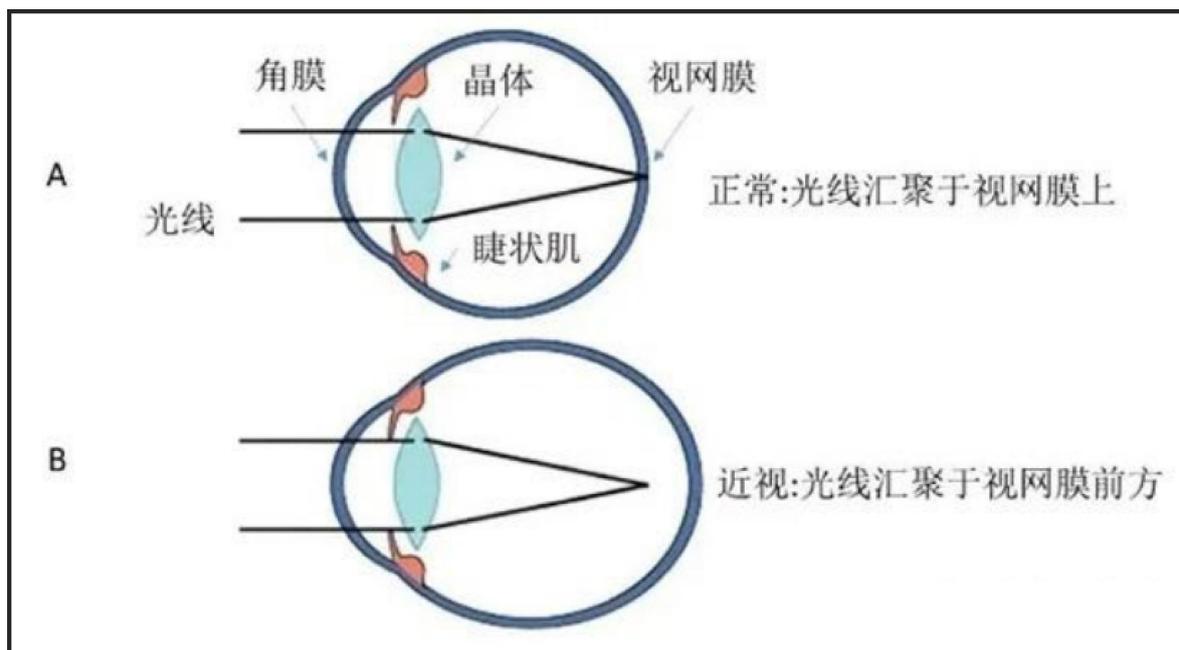
而近视眼镜属于凹透镜，视物时，眼前的东西会比实际缩小；而通过平光镜看，眼前的东西是跟实际等大的。

于是，大脑就会出现“选择困难症”：眼前的东西，到底是缩小的还是等大的？要把两个不同大小的物像融合成一个好难啊！

如果屈光参差的患者出现上述的不适症状，可能就更适合配戴角膜接触镜，比如 OK 镜或多焦软镜。

Ok 镜 (orthokeratology lens, ortho-K lens, 即角膜塑形镜) 是一种特殊设计的硬性隐形眼镜, 中央平坦、中周边陡峭, 有点类似遮阳平顶草帽。

宏观上说, OK 镜使角膜中央区域的弧度变平, 从而暂时性降低近视度数。



OK 镜究竟有啥用?

首先, 提高视力, 白天不需要戴眼镜, 就能看得很清晰。

其次也是最关键的, 就是延缓近视的快速发展, 控制眼轴增长, 并且减少出现高度近视产生眼底病变的概率。

最后，OK 镜并不能治疗近视，只是暂时使近视度数下降，控制眼轴增长，而不能缩短眼轴。在目前医疗技术水平下，近视只能预防、控制。不能治愈！不能治愈！不能治愈！（重要的事情说三遍！）

缺点：1. 价格

2. 操作流程复杂，且对环境的清洁程度要求高

3. 对佩戴时长有要求

什么人可戴 OK 镜？

Ok 镜的具体适应症很多，挑几条需要家长们共同参与的说：

首先，近视增长速度快，每年增长速度 ≥ 75 度可以考虑；

第二，年龄 ≥ 8 岁；

第三，不怕麻烦，能坚持配戴、能配合复查。其他的条件，由医生把关。

所有小孩儿都能戴吗？

不是。医生检查后，条件不符合则不能戴。

隐形眼镜

隐形眼镜（contact lens），也叫角膜接触镜、角膜接触



眼镜，是指一种戴在眼球角膜上，用以矫正视力或保护眼睛的镜片，美瞳就是隐形眼镜。

根据材料的软硬它包括硬性、半硬性、软性三种。隐形眼镜不仅

从外观上和方便性方面给近视、远视、散光等屈光不正患者带来了很大的改善。而且视野宽阔、视物逼真，此外在控制青少年近视、散光发展，治疗特殊的眼病等方面也发挥了特殊的功效。

美瞳

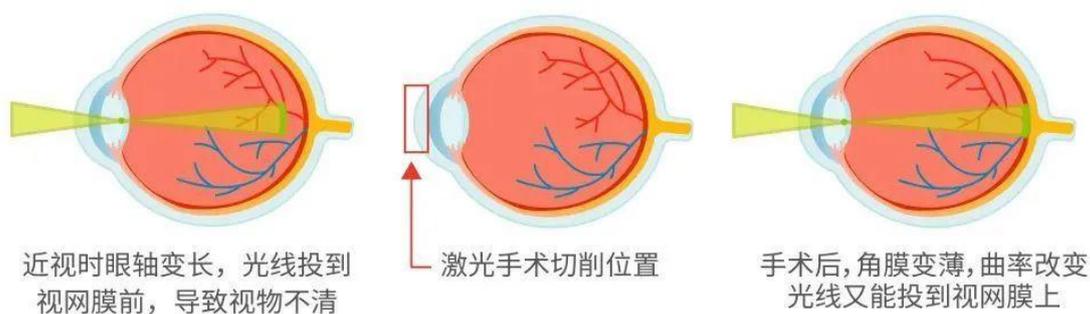
美瞳，它是一种彩色隐形眼镜，属于第三类医疗器械，与普通隐形眼镜相比，美瞳多了一层可以改变眼睛颜色的色素层，商家们通过这层色素，设计出不同的花纹，以达到不同的佩戴效果。

美瞳与隐形眼镜不同，隐形眼镜仅是近视人群才可佩戴，而美瞳不仅适用于近视人群，视力健康者也可以佩戴，因为美瞳有平光和有度数两种区别，如果近视则可以选择相应度数的镜片，如果不近视直接选择 0 度镜片即可。

近视手术



近视眼手术的类型特别多，但目前常用的就两大类，一种是激光手术，包括半飞秒、全飞秒还有 Trans-PRK 手术，主要是利用激光技术把你的角膜“削”成一副适合你的眼镜；另一类就是 ICL 晶体植入术，相当于把隐形眼镜放到眼睛里。



激光手术	全飞秒 (SMILE)
主要优点	① 术后视力恢复相对快； ② 上皮切口小，术后发生干眼较少； ③ 无需制作角膜瓣，对角膜稳定性影响较半飞小
主要缺点	① 需要切削掉更多角膜，对角膜厚度要求更高； ② 不能做个性化切削； ③ 术中需凭医生经验定位，选择有经验的医生很重要
适用人群	900 度以下近视，角膜厚度足够； 喜欢运动人群，军人等特殊职业也可优先考虑；
价格参考	18000 ~ 25000
评价参考	目前的主流手术方式；符合手术条件，可以考虑作为优先选择

《传承光与热 共筑新时代》

2023 级 6 班 城乡规划专业 夏浩文

也许有一天，太阳会变成枯萎的花环，垂放在每一位不屈的战士们，森林般生长的墓前。我长久地站立于此，面前巍峨的纪念碑，刺破了苍穹，诠释着生的真谛，与死的光荣。

各位同学大家好，今天的课前五分钟，我想为大家介绍一位来自四川省遂宁市蓬溪县牛角沟的革命烈士，他叫旷继勋，希望大家铭记历史，砥砺前行。

此刻，我们所在四川省蓬溪县烈士陵园，和风吹过婆娑的榕树，空气中还洋溢着孩子们的欢笑，如此宁静，如此安详，光阴中某些维度的鲜血与呐喊，都汇聚成了头顶飘扬的红旗，大理石砌成的雕像，旷继勋烈士坚定地凝望着万里的山河，目光如炬，望眼欲穿。1926 年他加入中国共产党，建立起中国工农红军四川第一路军，遂宁人常说：“旷继勋是个大英雄，他是咱遂宁人的骄傲”。

历史的镜片聚焦在 1933 年六月，所有的尘埃都散落在通江县洪口厂的江边。清晨的第一束阳光刺破地平线，旷继勋正被严刑拷打着，面对敌人带血的刺刀，他大义凛然地说：“我决不屈服于你们，即使是死，我也要高傲的，耸立在我的阵地上；头可断，血可流，对党的信念，我决不动摇！”沉默，寂静，滚滚的嘉陵江边，又多了一位英雄，他没能看到新中国成立的那一刻，便奉献了自己无悔的青春。

“父母且不顾，何言子与妻，捐躯赴国难，视死忽如归”。一尊雕像，便是不朽的丰碑；一位英雄，便是一首荡气回肠的史诗。被害前两个月，旷继勋为帮助红四方面军进驻川北，在空山坝与国民党军队展开激战，他总是冲在最前面的一个，空山坝大捷，成功掩护红四方面军战略转移。他战功赫赫，信仰坚定，他留取丹心，一腔热血都化成了滚滚江水。

时间的长河永是流逝，长江之水一泻汪洋。浮雕上镌刻着战士们前仆后继的情形，浮雕在怒吼，山河在呻吟，战士们也在呐喊，这声音随着滔滔江水流向南昌，南昌，中国人民解放军成立的地方，中国人民将从这里站起来；这声音传到嘉兴南湖，小舟上的人们个个正襟危坐，中国共产党从这里起航，他们将去完成这世上最壮丽的事业。

“举世沉浮深似海，了无浪头风岸高”。瑟瑟风声，这股风一路从1919年5月4日的北京城吹来，那时的北京城，风雨如晦，万马齐喑，一群年轻人已经聚集在北京大学的门口，他们高举“民主”与“科学”的旗帜，他们走来了，一个新的时代将要来了。

这就是千千万万的，散发着光与热的中国青年；就是这无数的，永远走在时代前面的中国共产党党员，他们开天辟地，敢为人先，他们舍小家为国家，他们用青春与热血，照亮了这亘古的神州大地。

“为有牺牲多壮志，敢叫日月换新天，喜看稻菽千重浪，遍地英雄下夕烟”。和旷继勋一样的英雄都成了地下的亡灵；五四

运动的青年都定格在历史的画卷，但我们的党，我们的民族却永远不会老去，因为，总有新的年轻人会奉献自己的光与热，去照亮这个民族伟大的前程。

同学们：再没有比漫无目的地徘徊更令人无法忍受了，去吧，铭记先辈们的热血与光辉，去吧，时代的重任落在了你和我的肩上。“当黑夜给了我黑色的眼睛，我注定用它寻找光明”。感谢大家的倾听，谢谢大家。

所有事物都在延长我们的生命

——读《如果世上不再有猫》有感

2023 级 6 班 城乡规划专业 叶子杰

如果你身边习以为常的事物都一个一个消失了，只剩你自己，你的人生会怎样？每消失一个东西，可以换来临死前的一天生命，那么你会让什么东西消失？在这个抉择的过程中，也许你会重新审视那些生活中对于你来说真正重要的东西。

圣经中的“创世论”说上帝用七天创造世界，而书中的恶魔给了主人公七天的时间去真正地感受生活。这本书不会有过多的说教，而是让你从一个人的身上，感悟到存在的意义。当你迷茫、停滞不前时，当你觉得自己陷入黑暗时，不妨一读，或许能找到你的答案，也可让你有种守得云开见月明的释怀感。

故事讲的是一名 30 岁的邮递员，和一只猫相依为命。

一天，他被告知来日不多时，绝望地回到家里，看到和他长的一模一样的一个恶魔，恶魔告诉他，“从这个世界上每消失一样东西他就可以多活一天”。

但是消失什么要听恶魔的，他为了活着答应了这个请求，却在最后懂得于自己而言，世上有比活着更珍贵的东西。

星期一，魔鬼找上他，用世界上消失一样东西换他多活一天。

星期二，魔鬼选中了手机，手机消失了，他去见了初恋，从初恋那里知道即使手机消失，但人的记忆和美好回忆仍然存在。

星期三，电影消失，他去见了酷爱电影的发小，他想在茫茫

影片中选择看生命中的最后一部电影，感悟到了人生的意义。

星期四，时钟消失，模糊了时间的概念，与他相依为命，名为“卷心菜”的猫开口说了话，他想起了一家人快乐相聚的时光，而“卷心菜”已是家人，是生命中不可或缺的存在。

星期五，魔鬼选择让猫消失，他陷入了挣扎，当他睡醒后，猫不见了，他拼命的找，在电影院找到它，还有母亲生前留给自己的信。

星期六，他拒绝了魔鬼的提议，认真享受和猫在一起的时光，认真读母亲的信。

星期日，他的生命剩最后一天，他选择解开心结，完成母亲的愿望与父亲和好，踏上了回家的路。这是主人公生命最后的七天。

印象深刻的是他和名叫“卷心菜”的猫之间的情感，当恶魔让卷心菜可以说话时，主人公才知道自己对它的猫知之甚少，甚至都没有用心去理解它的需要。

那一天，他陪着“卷心菜”散步，陪它去买它真正爱吃的猫粮，他们一起聊天，一起享受闲暇的时光，那天主人公很开心。

但烟花再美也转瞬即逝，美好的时光总是短暂的，当回到家时，恶魔出现了，它盯着“卷心菜”露出了阴险的笑，满面春风的说：“我想好让什么消失了”。

主人公陷入了恐慌和不安，他内心充满了悲切和不甘，但“卷心菜”只在最后说“主人，我是愿意为你消失的”。

他陷入了挣扎，他在做决定的时候想了很多东西，陷入了一

段又一段的回忆，“自己”和卷心菜的，母亲和卷心菜的，或是他们一家人的，“卷心菜”是家人一样的存在，亦是母亲生前的牵挂，它早已不是一只猫，而是一个人，“卷心菜”在主人公身边，就如同母亲一直在。

这种情感是无法割舍的。他无法想象没有“卷心菜”的生活，在经历一系列的事情后，他拒绝了恶魔的交易，他拥有很多朋友，有工作和生活，但“卷心菜”只有他，这是他现在才关心的问题。

书中有一句话说：“如果可以，我希望来世做一只猫，而你奉我为皇。”这是主人公期盼和“卷心菜”位置互换的感触。他在恶魔给的选择題中，已经作出了回答。

或许，人只有到生命的尽头才开始审视自己的一生，并去关心于自己而言重要的东西。

如果只是活着，那根本毫无意义，关键在于如何活。

人的内心就像个黑洞，只知向外无度索取，却忽视了生命中最值得珍惜的东西。

阅读本书，如同做一次深度冥想，你会渐渐拨开内心黑洞的迷雾，找到此生为人的真正理由。

雪国

2023 级 6 班 城乡规划专业 王华钊

穿过长长的县界隧道，便是雪国。黑夜的深处透出一片雪白。——这句话便出自诺贝尔获得者川端康成的一本著作《雪国》。

这本书讲述男主人公岛村是东京的一个舞蹈艺术研究家，因为无聊，告别了妻小来到雪国游玩，邂逅了当地一名艺伎驹子。驹子给岛村留下了深刻的印象。此后岛村第二次前往雪国，在车上又被邻座的叶子所吸引，岛村对叶子产生了倾慕之情。车子到站后，岛村发现叶子和自己在同一个车站下车。岛村来到旅馆又找到了驹子，旧情重温。当岛村察觉到驹子对自己的感情之后，知道这场爱是徒劳的，所以决定分手。第二年的秋天，岛村第三次来到雪国，他一边迷恋驹子身体的美丽，一边又陶醉于叶子超脱凡尘的美，正当岛村下定决心要离开雪国的前夕，村里发生了一场大火，叶子在火中丧生。

《雪国》这本书描绘的虚无之美、洁净之美与悲哀之美达到极致，令人怦然心动，又惆怅不已。作品中唯美的意象描写融入至人物情感的表达之中，往往带着淡淡的哀思，表现了川端康成的物哀思想。这本书写出了主人公岛村存活于世，感觉身处虚无，爱上了陌生的女人叶子，却又深陷于对于驹子的爱情之中，十分苦恼。雪国的凄美和特殊的爱结合，更显结局悲凉。

个人认为《雪国》这本书也反映了当时日本所处的社会环境和作者本身凄惨悲凉的身世。川端康成，1899年6月14日—

1972年4月16日，日本文学界“泰斗级”人物，新感觉派作家，著名小说家。1968年以《雪国》《古都》《千只鹤》三部代表作获得诺贝尔文学奖。

1899年6月14日生于大阪。毕业于东京大学。幼年父母双亡，其后姐姐和祖父母又陆续病故，他被称为“参加葬礼的名人”。一生多旅行，心情苦闷忧郁，逐渐形成了感伤与孤独的性格，这种内心的痛苦与悲哀成为后来川端康成的文学底色。他一生创作小说100多篇，中短篇多于长篇。作品富抒情性，追求人生升华的美，并深受佛教思想和虚无主义影响。川端康成善于用意识流写法展示人物内心世界。因写《伊豆的舞女》而成名。

读了这本书也让我内心久久不能平静，但书中主人公的虚无更让我有奋斗的动力，以他为鉴，有目标的人生才更有意义。

《人性的弱点》

2023 级 7 班 城乡规划专业 邵佳鑫

《人性的弱点》是一本揭示人性弱点的经典之作，也是成功路上的一大法宝。戴尔·卡耐基通过对人性的深入剖析，让我们更好地理解自己和他人，提升我们的人际交往和自我发展的能力。而我今天将向同学们简要的介绍这本书，来帮助同学们更好地成长。

《人性的弱点》首先探讨了人性的基本特点，包括自私、贪婪、虚荣等。这些特点是人类共有的，是我们在生活中需要正视和面对的。了解这些特点有助于我们更好地应对生活中的各种挑战。一方面是自己的省视。

书中还指出了人们在自我认知方面的弱点，如自我欺骗、逃避现实等。要克服这些弱点，我们需要保持清醒的头脑，勇于面对自己的不足，并积极寻求改进。

就社交方面而言，《人性的弱点》揭示了人们在交往中常犯的错误，如傲慢、偏见、刻薄等。这些误区会影响我们的人际关系，造成不必要的矛盾和冲突。要建立良好的人际关系，我们需要摒弃这些误区，以宽容、理解和尊重的态度对待他人。这是社交的一大法宝。

此外有效的沟通对于人际关系的建立和维护至关重要。《人性的弱点》指出，人们在沟通中常常遇到障碍，如语言表达不清、倾听不够等。要克服这些障碍，我们需要掌握一些沟通技巧，如

清晰表达、倾听对方、避免争吵等。通过良好的沟通，我们可以更好地理解他人，增进彼此之间的信任和友谊。但人们的联系多了之后，人的感情也就愈发复杂。

不管在什么时候，感情都是人类历史上一个不可回避的问题。当然情感管理是《人性的弱点》中一个重要的主题。戴尔·卡耐基在书中强调了情感管理对于个人和人际关系的重要性。通过有效的情感管理，我们可以更好地控制自己的情绪，避免情绪波动对生活和工作造成负面影响。同时，情感管理也有助于我们更好地理解他人的情绪，增强共情能力，建立更加和谐的人际关系。但情感并不是唯一的人生阻碍！

生活中难免会遇到挫折和困难，《人性的弱点》提供了应对这些挑战的方法和策略。书中强调了积极心态的重要性，帮助我们以乐观的态度面对困境。此外，书中还介绍了如何制定有效的目标、如何调整心态等应对挫折的方法，帮助我们在逆境中保持坚强和勇气。

这是我这次课前五分钟向同学们推荐的一本书。希望它对同学们有帮助。

《夏目友人帐》

2023 级 7 班 城乡规划专业 丁冬梅

大家好！我是丁冬梅。今天我为大家带来的课前五分钟演讲主题是动漫分享：《夏目友人帐》。

在初中时，被我哥哥推荐了这部动漫，从此我便有了白月光，夏目贵志。夏目贵志是夏目友人帐的主角。后面我会从五个部分跟大家介绍和分享这部动漫，也会介绍到夏目贵志。

第一部分是简单介绍。《夏目友人帐》是日本动画公司 Brain's Base 制作的电视动画，于 2008 年开始播出，作品改变自绿川幸创作的同名漫画。这部作品以温馨和治愈的氛围为主，主要讲述了主人公夏目贵志从祖母夏目玲子的遗物中，得到了与妖精们交流的能力。他与名叫猫咪老师的妖怪和各样妖怪及人类相识，发生了许多奇妙而又治愈人心的故事。

第二部分是角色介绍。首先第一张图片是我们的主人公，我的白月光，夏目贵志，他是一个孤独却又很温柔的人。接下来的是猫咪老师，它是一个妖怪，但它却是夏目的贴身保镖，它在与夏目生活的日常形态就是一只招财猫的形象，很可爱！但是它妖怪真身的时候，很威武，帅气，大家可以看大屏幕图片。后面这张是夏目的祖母夏目玲子，正是因为夏目遗传了她能看见妖怪的能力，和继承了夏目友人帐的遗产，才有了这部动漫的故事情节发生。最后我想介绍的是，我在这部动漫里面很喜欢的两个中级妖怪，牛头和独眼。它们是夏目的忠实粉丝，还私下组织认识夏

目的，还很友善妖怪，组建了一个夏目犬之会，还立了这样一个flag，它们真的很有趣，很有爱。有一次它们拉夏目去爬山赏花，结果害夏目感冒发烧了，它们还去找大妖怪求药，历经千辛万苦把大妖怪给它们的任务做完，才求的药，送去想给夏目治病，结果另一个妖怪告诉它们，妖怪的药，对人类是不管用的。但是后来夏目恢复了，还是来找它们道谢，那时它们正好站在那个悬崖上摘花，它们身为妖怪，还是为夏目的温柔而感动，最后一幕，它们将手中的花撒下，飘向夏目，这里还出了一张夏目的神图，大家可以看屏幕上一个短视频，了解这个画面。

第三部分是制作风格。《夏目友人帐》的制作风格非常独特，它的画面细腻精致，色彩柔和温暖，营造出一种和风的感觉。同时，它的音乐也非常优美动人，很好地衬托了整个故事的气氛。大家可以看一段小视频，欣赏这部动漫的色彩搭配，和背景音乐来了解他的制作风格。

第四部分是感人情节。第三季第四集最让我感动流泪的一集，由塔子阿姨年轻的事作为铺垫呼应，年轻塔子阿姨和小伙伴们互换礼物，塔子阿姨收到的是手工饼干，送出的是压花卡片，收到压花卡片的小伙伴十分失望，那个时候的塔子阿姨感到丢脸，没能说声抱歉，现在回忆起来觉得遗憾。由此引出了夏目小时候与一个妖怪的故事。

总是待在树上的一只妖怪，习惯了看不见他的人们无视，十分寂寞，日子平淡如水，日复一日的过着同样的日子，内心十分渴望互动交流。

小时候的夏目父母双亡，又因为看得见妖怪常常被说是爱说谎的小孩，被同龄人欺负，被大人嫌弃避讳，还被妖怪惊吓，生活被孤独害怕占领。

某天，经过树旁的夏目被同学欺负，妖怪看见了抖落树上的毛毛虫吓跑了两个小孩，妖怪得意得哈哈大笑，却不想吓到了夏目，逃跑了。

孤独惯了的妖怪内心不敢相信有人看得见妖怪，后来这些天常常去吓夏目，像个顽皮的小孩，只是想要伙伴，太孤独了而已。

终于有一天夏目压力过大，和妖怪不欢而散，绕远路去上学。

妖怪化作一只猫陪伴在小夏目的身边，却只有短短的一段时间，夏目再次被亲戚推走，搬去了其他地方，离开了这里，只留给妖怪温柔的笑容和悲伤的希望。这一别已是十几年，看惯冷漠自私的人类，妖怪十分挂念这个拥有温柔笑容的小孩。

已经长大的夏目受到塔子阿姨的启示，决定去找这个妖怪，不留遗憾。夏目来到妖怪的面前，解释自己的来意，他的笑容像当初一样，更加温暖，妖怪什么话都没说，从树上扑向夏目，迟了十来年的怀抱，让人眷恋。

夏目：“只要有想见的人，就一定不会孤单”

第五部分是经典语录。跟大家分享这部动漫里，我喜欢的三句话。

1. “我必须承认生命中大部分时光是属于孤独的，努力成长是在孤独里可以进行的最好的游戏。”

2. “记忆是一种相聚的方式，放下是一种自由的形式。不

必悲伤，不必忧愁，邂逅的回忆都是美好的故事。”

3. “我想成为一个温柔的人，因为曾被温柔的人那样对待，深深了解那种被温柔相待的感觉。”

谢谢大家！我的演讲完毕。

拒绝精神内耗

2023 级 7 班 城乡规划专业 欧阳晨希

大家好！今天我演讲的主题是“拒绝精神内耗”。你们是否有这种感觉：明明说不上来有什么烦恼，但就是莫名觉得心好累，尤其是看到身边的好友都在发光发亮，只有自己留在原地一事无成。你的身体里面就像住着两个小人，这两个小人观点不同，理念不同，不断相互拉扯。例如：要不要参加这个比赛，一个说：“去吧！去挑战自己！”另一个说：“别了吧，你不适合这个比赛，万一表现不好被嘲笑怎么办？”此时，你已经陷入了精神内耗。内耗是自己和自己的斗争，不用别人打败你，你就把自己燃烧耗尽了。生活中，很多人不知道自己其实正处于精神内耗的状态，但内耗的疲惫大家基本都体会过。比如：反复琢磨别人眼中的自己，消耗自己的感情，猜测别人的想法，用别人的表现来认可自己的价值，这是一种极大的精神内耗，也是对自己人生的辜负。还有就是，不敢对别人说“不”，害怕拒绝别人后遭到诋毁，因此一味的妥协，总是委屈自己，这种讨好型人格只会让自己越来越累。社会环境的强大竞争让我们不自觉地进入一个内卷时代，身边的人都在卷导致我们慌张焦虑，从而内耗自己。

对于精神内耗我们需要：首先，专注自我，停止与他人进行比较。正如房琪所说：“我们终其一生，不是为了要满足每一个人，而是为了找到同频共振的那一部分人。”与其关注别人不如提高自己，人真正的对手其实是自己。其次，认清自我，接纳自

己。学会接受自己的平庸和不完美，就算自己没有别人优秀，没有别人好看，没有别人聪明，但我依然是我，是独一无二的存在。接着，停止焦虑，停止后悔，只要事情最坏的结果你能承受就不要太担心，你要相信，倘若结果不尽人意，那么一定是上天另有安排。最后，明确目标，拒绝拖延。不做语言的巨人和行动的矮子，用行动治愈恐惧和焦虑。

希望我们能够放下焦虑，停止内耗，和不完美的自己和解，去拥抱更好的自己。谢谢大家！

别让“NPC 文学”编织自我精神的枷锁

2023 级 7 班 城乡规划专业 刘沐其

大家好我是刘沐其，今天我带来的话题是：别让 npc 文学编制自我精神的枷锁。

近日，网络上出现一种“NPC 文学”，即很多人认为自己是这个世界的 NPC，具体表现为自己“日复一日，按既定程序行走”“生活围绕几个固定地方，不探索地图”“不敢主动交流，充当背景板”……除此之外，各种关于判断自己是否是 NPC 的视频也引起了很高的关注。

NPC 是 non-player character 的缩写，是游戏中的一种角色类型，指的是电子游戏中不受真人玩家操纵的游戏角色。人们称自己为 NPC，或许是对他人丰富多彩生活的一种羡慕，抑或是对自己平凡普通的一声感叹。普通人平凡的生活与网络博主晒出的精彩生活对比所产生的落差感，是“NPC 文学”兴起的原因。当有人在网络上分享自己留学生活、旅行经历、上岸名校等视频的时候，评论区经常可以看到“NPC 文学”，大多都是在感叹自己生活之普通，也有不少人评论回复表示赞同。

不够相信自己有改变的能力也是“NPC 文学”流行的原因之一。在相关话题中，不少人的言语之间传达出既向往美好充实的生活又缺乏改变现状的勇气，于是他们倾向于把自己定位成跟随者、模仿者、消费者，唯独不是自己生活的领导者，不自觉地追随别人、羡慕别人。久而久之，便会一直处在无意识的忙碌状

态,又不敢做出改变,于是拿“自己是 NPC”作为借口进行逃避。

不过,我认为 NPC 其实是个伪概念,世上本没有 NPC,提的次数多了,也就成了 NPC。按部就班的生活、固定的活动地点、容易陷入被动化,这些不过是生活无数时刻中的一个横截面,并不能成为判断 NPC 的标准。或许你忘记了骑车那天耳畔吹过的风,等公交车时恰好来的就是所等的车,冬天出门时照到身上的暖阳,任何一个幸运的小细节就足以证明你不是 NPC。此外,人人生而平等,又何谓玩家与非玩家之分呢?每个人都是自己生活的主角,你想成为什么样的人由你自己决定。

在经济学中有一个“比较优势”的概念,大意可以概括为一个物品比另一个物品在某方面存在优势,也可以理解为每个人都有相对于别人的优点与长处。古代“田忌赛马”的故事就是这个道理。放到整个人生的时间范围看,有很多看起来很出色的人,不过是一直在坚持自己的比较优势罢了。而有很多普通人没有找到自己的比较优势,一直拿劣势与别人优势相比,难免会有挫败感,进而产生自己是 NPC 的错觉。

世界之多面不仅仅局限在出国留学、家财万贯,你所经历的也是世界的一面。自己和别人不是对立面,他人的精彩不会阻挡自己前进的道路。当看见别人的美好生活时,请祝福并且相信自己完全有能力实现。当我们不焦虑社会对个人的评判,不在乎外界的议论,那么就能够摆脱“NPC 文学”的枷锁,发现自己生活的闪光点,让自己的灵魂找到栖息之处。

自律

2023 级 7 班 城乡规划专业 敖雯

此时此刻的我很高兴，因为在我的大学人生里，有这么一个美好的机会与你们相遇。今天，我的演讲题目是自律。

自律是什么？自律是指行为主体的自我约束、自我管理，是以事业心、使命感、社会责任感、人生理想和价值观作为基础。简单来说，自律就是自己约束自己，换句话说也就是要自己要求自己。

相信大家都听过这么一句话：“态度决定一切，态度决定高度。”因此，在我个人看来，自律心态是决定一个人能否做到自律的关键。

我国古代杰出的思想家、教育家和天文历法学家许衡，在逃难经过河阳时，由于长途跋涉，加上天气炎热，所有人都感到饥渴难耐。这时，有人突然发现路边刚好有一棵梨树，树上结满了梨子。于是，大家都你争我抢地爬上树去摘梨来吃，唯独只有许衡，端正坐于树下不为所动。众人觉得奇怪，有人便问许衡：“你为何不去摘个梨来解解渴呢？”许衡回答说：“不是自己的梨，岂能乱摘！”问的人不禁笑了，说：“现在时局如此之乱，大家都各自逃难，眼前的这棵梨树的主人早就不在这里了，主人不在，你又何必介意？”许衡说：“梨树失去了主人，难道我的心也没有了主人吗？”许衡始终没有摘梨。

混乱的局势中，平日约束、规范众人行为的制度在饥渴面前

失去了效用。许衡因心中有“主”则能无动于衷。在许衡心目中的这个“主”就是自律。有了自律心态，才能在没有纪律约束的情况下亦能牢牢把握住，做到自律。因此，在日常生活里，我们也要做到事事严于律己，时时鞭策自己，保持自律的心态。

心理学上，有一个词，叫“慎独”，意思是：独处的时候，没有其他人的干涉和监督，凭着高度自觉，不做任何有违道德信念，做人原则的事。通俗一点，就是那句耳熟能详的“老师在与不在一个样”。于自习课来说，就是能过独立完成布置的作业，有目的、有计划地展开自主预习、复习工作，并根据需要做些习题，完成既定任务时，心理上便会产生一种充实感与满足感。真正高级的自律，就是要能做到慎独。

自律的人具有责任意识，为他人着想，为社会着想，自律的人能够自我管理，严于律己。自律的人能够坚持不懈。在面临困境或危急的时刻，能够顽强坚持，不轻言放弃。自律的人可以抵御诱惑。能够在各种利益诱惑下，把握好自己。

那么，不管环境多么纵容你，你都要对自己有要求，保持自律的气质。或许它暂时不能改变你的现状，但假以时日，它回馈给你的一定让你惊喜。当你知道自己想要去哪，并且全力以赴奔跑的时候，全世界都会为你让路。

最后送给大家一句话：保持自律心态，提高执行效率。

开学第一课

2023 级 8 班 城乡规划专业 陈雨露

大家好，我是来自八班的陈雨露，作为一号，今天来进行这个五分钟的课前演讲，这几天以来我内心都十分忐忑，因为没有灵感，话题太多，我不知道该选择怎样一个话题，才能开个好头。最后呢，我想把我今天所说的内容，作为是开学第一课，那么，下面，我们开始。

开学第一课，一定是上课吗？可能有的同学会说，军训结束教官的偷偷离开告诉我们开学第一课是接受离别，爸爸妈妈第一次送我们到学校后转身的背影告诉我们开学第一课是学会独立，学校里周围不同性格的同学告诉我们开学第一课是学会与人相处。

那么，我的开学第一课就是给自己一个思想上的仪式感，这是内在表现，它的载体就是这场五分钟的演讲。

我是一名理科复读生，在我原来高中的那个学校，其实我本不是现在展现在大家面前这样乐观开朗的一个人。现在回想起来，我曾经深受成绩至上这个观念的茶毒，因为我读的是网班，直接听成都七中的老师讲课，老师说的最多的就是班里排名啊，成绩啊什么的，当周围的星光太亮时，自己就会显得很黯淡，基本每次考试吧，排名都是中后，有时候甚至是倒数，都安慰我说，在网班倒数的拿去和平行班比，都是一二名了，但是……这样的想法真的对吗。成绩带给我的是无尽的自卑感，无力感，时间长

了,这种自卑会浸透到我生活的方方面面,自己就把自己束缚了,无疑,这是非常致命的。

我的改变,是在我复读的那个学校,我才发现,原来成绩很重要,但是并非是最重要的,这里要感谢一位我的恩师,因为我的性格,我的思想,我的成绩改变都与他有关。人,怎么能用区区几个数字就评判了?现在大学更是如此,专业排名固然重要,但是在大学这个小型社会中,你所需要的并非是单一方向的发展,即使以后这个专业学起来不那么如意,专业排名不那么好看,它也并不能成为你否定自己的理由,不能成为你不自信的理由,或许只是不适合,在填志愿的时候,谁知道这个专业一定适合自己呢。

或许我们之中有的人一向以来很优秀,那么大学里面你又该如何变得更优秀,有的人或许想说要向过去那个糟糕的自己告别,但是面对那么多机会,又开始畏畏缩缩,不敢去尝试,害怕尴尬,害怕失败,害怕自己努力了仍然得不到一点回报,但是大学不就是你试错的最好时机吗,现在的想法不敢去落实,更待何时呢。

我们不能得到所有自己想要的东西,这就是生活,命里有时终须有,命里无时莫强求,但是你所做的一切努力都值得你去骄傲,永远永远不要为自己的努力感到羞耻。有时候,努力的正确做法是退步和道歉,有时候是抗争到底,在关键时刻,你怎么知道什么是正确的选择呢,你不能。

所以,我最终想表达的就是,大学生活已经正式开启,坏消

息是，现在开始你要靠自己了，但好消息也是，现在开始你可以靠自己了。

你知道自己什么东西要抓牢，什么要放手，困了就睡觉累了就休息，完了继续赶路，四年之后的你自己是什么样子，由你自己来定义。

这就是我带给大家的开学第一课，我的演讲到此结束，谢谢大家。

提升自我

2023 级 8 班 城乡规划专业 董春艳

大家好：

我是城规 8 班的董春艳，今天的演讲，我想给大家分享一下我最近在公众号上看到的一篇文章，大致内容是关于提升自我，关于自我进步。下面是文章列举的五个方面。

1. 补短板。

木桶原理告诉我们，在初期要最重视发展长板，因为初期的长板长度决定了最终木桶的容量。短板往往是一些通用的基础能力。长板越长，别人越能容易看见你的短板，这时候就越需要靠驱动力学习资源等去补短板，最终形成一个很深的“木桶”，然后短板也就不再短了。所以补短板势在必行！

2. 重视理论。

可能大部分人都或多或少地觉得，比起理论，实践更重要。也不能说这种想法是错误的，但至少是片面的。理论来自实践，概括实践，正确的理论指导实践，最后促进实践的发展。所以我们一定要重视理论学习！

3. 结合兴趣发展跨界能力。

兴趣是最好的老师，以兴趣为基础来发展的跨界能力不会差到哪里去。鼓励复合型人才发展是当代中国在人才培养方面的方向之一。让自己向着复合型人才发展，结合国家发展大势，提高自己的竞争能力，为自己的未来奠定更牢靠的基础，开拓更广阔的道路！

4. 养成良好的习惯。

习惯是个“可怕”的东西，比如习惯性地睡懒觉、习惯性地拖延或者是习惯性地专注、习惯性地高效做事等，无论好坏，习惯潜在地操纵着我们的思想和行为。坏的习惯形成很容易，与容易相伴的，就是更加容易产生消极的影响；而好习惯的养成需要坚持，需要毅力，一旦养成，它就会潜在地指导我们解决问题，督促我们成长进步，为我们带来积极的影响！

5. 懂取舍。

我一直觉得面对人生的选择，应该首先评估它对自己的价值，不能什么都不想，一腔热血地蒙头而上。鱼与熊掌不可兼得，如果强求，可能最终会两头空。清醒的认知，明智的选择，明确的目标，果断地行动！有了这些品格，相信大家的未来是不会差到哪里去！

6. 身体力行。

提升自我、发展自我的方法和途径很多，但方法再科学合理，没有坚定的行动，一切都是空谈。马克思主义哲学的实践观告诉我们，理论与实践必须相互结合，缺一不可。因此我们既要有理论、计划做支撑，更要有将其付诸实践的行动力！

最后，引用原文的一段话送给大家：不要怕失败，我们要“既往不恋，纵情向前”；要不断地复盘，遇到问题，自我剖析原因，分析下次如何避免问题再发生；当事情进展顺利，分析为什么做得好，哪些经验可以沉淀，哪些地方能做得更好。

希望这些能给大家带来一些启发，解答一些疑惑，也希望大家能够成为自己想成为的人！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

被讨厌的勇气

2023 级 8 班 城乡规划专业 柯秀贤

大家好，今天由我来进行课前 5 分钟的演讲。我想给大家介绍一本我在国庆假期后开始读的一本好书：《被讨厌的勇气》。本书的创作有关两个人：岸见一郎和古贺史。哲学家岸见一郎高中便以哲学为志向，30 岁在听了一次演讲后，对“主张获得幸福，本身也许非常简单”的阿德勒心理学产生浓厚兴趣。之后便致力于研究专业哲学和阿德勒心理学。自由作家古贺史，在邂逅阿德勒心理学并被其颠覆常识的思想所震撼，之后数年拜访岸见一郎，向其请教阿德勒心理学的本质。后来他将自己和岸见一郎的讨论，采用希腊哲学的古典手法“对话篇”来进行这本书的内容呈现。

我选取书中一部分观点和自己的理解进行讲述。“你的不幸皆是自己的选择”：阿德勒心理学主张目的论，不是原因论。原因论就比如原生家庭，童年的经历决定了现在的我并且是无法改变的，而目的论强调决定我们自身的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义，我们为了达成这种意义就产生后来的行为。

所以强调“人生不是由别人赋予的，而是由自己选择的”，“无论之前的人生发生过什么，都对今后的人生度过没有影响”。我们可以按自己所想随时改变，重新选择自己的生活方式，但人们总会认为保持现状更加轻松、更能安心，便选择不改变，因此人们止步不前，造就不幸。而文中指出解决这一切的关键就

是勇气，也就是想要获得幸福的勇气。

“自卑感来自主观的臆造”：文中表明“自卑感的问题是我如何看待这种自己以及赋予它什么样的价值。困扰我们的自卑感不是“‘客观性的事实’”而是“‘主观性的解释’”。我们常在和别人比较中对自我失望，就像大部分人崇拜的偶像，一些伟人，网络上或是身边有一定成就的人，传递给我们自律坚毅勇敢的精神，我们往往会心生向往，并纳为理想中自己的模样。当觉得自己没有那样的背景，也常会将现实的自己和理想中的进行比较，就会在心里产生巨大落差，产生自卑并逐渐讨厌自我。但我们就不应仅仅局限于关注表面的结果，更应将这些转化为行动的力量，让自己拥有想要的，实现悦纳自我。

阿德勒心理学否定寻求他人的认可：我们“并不是为了满足别人的期待而活着”，他人也不是为了满足你的期待而活。如果一味寻求别人的认可、在意别人的评价，那最终就会受约束地活在别人的人生中。这样的生活是没有活力的。

关注当下：“人生是连续的刹那只要跳着舞的此时此刻充实就已经足够”。我们应该认真谨慎地做好现在能做的事情，自己赋予自己独特的人生意义。

可以说这是一本个人与世界和解的良药，在青年不断发问与据理力争的反驳中，我似乎明晰不少困惑自己的问题，也减少了一些不必要的内耗。文中还有很多富有哲理的精彩语句等着大家探索。希望大家有空能读一读这本书，相信文字前的我们都会有所启迪。

我的演讲完毕，谢谢大家！

自信的魅力

2023 级 8 班 城乡规划专业 刘素婷

自信是什么？自信是指自己相信自己。自信对我们非常重要，无论是学习，竞争，恋爱，生活哪一个领域，都很重要。爱人如养花。人是可以被夸漂亮的。没人能让我输，除非我不想赢。会好的，你不必去急着回应所有声音。这些都是自信的表现。

那么自信表现在哪一些方面呢。

是恋爱自信。询问过高中很多朋友对于恋人的标准，分为以下几类

一见钟情（这一部分大多是由于外貌的吸引，说白了就是先天的优势。）

长在审美点上（也许你不是很完美的长相，但就是会让那一个人感到舒服。）对于这一点，我们就要提到自信的魅力。有的人面对突如其来的表白或者示好感到很惶恐，觉得自己这么普通，不自信的人甚至会说自己明明很不好看，为什么会对我感兴趣。这个时候自信的人会说：我长得虽然普通，但是我有让人欣赏的地方，这个人不是一个视觉动物。面对同一件事，自信与不自信便对比出来了。

容貌自信。每个人都是独一无二的个体，你是爸爸妈妈最喜欢的

宝贝，为什么不喜欢爸爸妈妈给你的外貌呢。每个人长相各有不同。

我惊讶于有的眼睛纯粹的像从未被尘世污染过，有的虽然有青春痘但是非常大方自信，有的虽然皮肤黝黑但是很可爱，有的虽然个子矮了一点但是长相非常干净。每个人都有缺点与优点，但我们都有的是我们值得被爱和被呵护。

那怎么样才会变得自信呢？我罗列了以下几点。别让外界来定义你的人生价值。重塑对美的定义，美不仅仅是外貌。要有钝感力，不在乎的人对你的评价，不要去听，只关注你在乎的人。学会拒绝，拒绝不等于不善良。要有自拍，勇于入境。学会健谈，多认识朋友，让别人了解你等等。

我最讨厌的一句话是人靠衣裳马靠鞍。既然改变不了先天的容貌，难道连变美的权利也没有吗。

女生不可以化美美的妆吗？为什么有人说人美不美全看化的狠不狠。

男生不可以穿很好看的衣服，剪帅气的发型，天天锻炼塑造形体吗？为什么会有人说氛围感帅哥。

只要是我们想改变，只要是力所能及的事情，就勇敢去做吧。你有被爱的权利，你有被夸美夸帅的资格。

这个世界太嘈杂，充斥着各种各样的声音，不必太过在意，做自己就好。

荆轲刺秦

2023 级 8 班 城乡规划专业 刘振林

大家好，今天我所演讲的主题是辩证的看待荆轲刺秦，荆轲刺秦，想必大家对这事都不陌生，中学的时候也都学过这篇文言文。在你们的眼中荆轲是什么样的呢？那秦王和太子丹又是什么样的呢？下面我来谈一谈我对荆轲刺秦的看法。

荆轲刺秦是我国春秋战国时期著名的一次刺杀事件，对于此事件的主人公之一——荆轲，有人敬佩他以国为重为国捐躯的爱国主义精神；有人赞赏他的铁骨铮铮无所畏惧的勇气；亦有人啼笑他欲生擒秦王的愚蠢和妄图开历史倒车违背历史洪流的顽固……

荆轲：从他敢接下这任务并策划以“礼”动人时就可以看出，他是一个有勇有谋，胆大心细的人。自知刺秦一事凶多吉少还是以一种——虽千万人吾往矣的气魄为国献身，这种坚定不移的爱国情怀是值得我们学习的。

当然他本身也存在很大的问题：其一，过于天真。他与太子丹商议，上策是想要像当初曹沫劫持齐桓公一样，逼秦王退兵放过燕国，下策才是刺杀秦王。可在图穷匕见的那一刻，刺杀或许不难，但想要活捉秦王谈何容易；就算活捉到了秦王，在秦王被挟持时他们与秦王定下和平的协议能保证在放了秦王以后依旧生效吗？我想是不能的。

秦王：他征战四方，掠地灭国，造了许多杀孽，可换个角度

讲，他继承了历代先王的遗愿，励精图治将统一六国，可见他个人的胸襟广阔，个人才能出众，独具帝王之资。对于今天的我们而言，也应是不忘先辈的血泪，当踔厉奋发为进一步实现中华民族的伟大复兴贡献自我力量。

从某种意义上来说，二者其实并不矛盾，且都是英雄，首先是荆轲——侠义英雄，为赵国的和平方刺秦王足见其赤胆忠心。再是秦王——时势英雄，欲天下一统横扫六国为天下百姓开太平足见其意在大同。二者，都是中华民族的伟大英雄。

战国混乱时代的终结是历史的必然，而秦王正是顺历史时代潮流去完成这一伟业的人，荆轲只为燕国一方平安就去开历史的倒车想阻止秦国的一统显然是狭隘的顽固的。退一步讲就算他行刺成功保住了一时的燕国，但没了秦王还会有李王张王来实现一统，历史的洪流仅凭几个英雄人物是挡不住的，想必荆轲也心知肚明。勇气是人类的赞歌，每代人都不容易，但勇气是一种选择。

这本身没有什么对错可言，本质上体现的不过是，社会历史规律的不可违背，以及人性在和规律抗争中所迸发出的光辉。

总结前人经验代入如今时代，要想推动社会国家的发展，就需要我们去和这规律打交道，去学会利用它，同时也不能缺乏抗争的勇气，人类的进步就来自于这中碰撞的火花。

这就是我这次的课前五分钟演讲，谢谢大家。

Wings

2023 级 2 班 电子商务专业 刘晓红

大家好，我是来自电子商务 2 班的刘晓红，今天我要向你们分享一首歌曲《Wings》《Wings》的创作题材来源于德国作家赫尔曼·黑塞创作的小说《德米安》

《德米安》是作者黑塞心路历程的写照，是他对自己的疗愈，也是对世人的救赎。

小说讲述少年辛克莱寻找自我的艰辛历程，德米安则是他走出彷徨的引路人，并以不同的身份出现。

书中首页写道：“我所想望的，无非是试着依我自发的本性去生活。为何如此之难？”

通向自我的路是最艰难的路，自我觉醒，是人生最大的修行。

在歌曲 Wings 中，表达了对梦想和自由向往。歌词中讲述了一个人寻求自我和实现自我的过程。翅膀就是他们需要实现的方式，因为只有拥有翅膀才能飞起来，实现自己心中的梦想。这种愿望也是 BTS 乐队本身的追求。他们生动地表达了他们想拥有的精神，以及他们想要与世界分享的信仰和价值观。接下来大家可以欣赏一下

这首歌里我很想向大家分享几句歌词

我相信我自己背后之所以疼痛是为了能长出双翅

我相信我们如今虽是渺小的启程但终会以伟大结束

做自己想做的吧，勇敢做自己，学会 Love yourself。

一个人，一片深情

2023 级 2 班 电子商务专业 魏坤钰

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是来自电子商务 2 班的学生魏坤钰。今天我给大家分享的是一句话，一个人，一片深情。我在小红书上偶然看到“陌上花开，可缓缓归矣”，这句话是吴越王钱镠在对其妻子书信中写下的思念。由着这句话我深入地了解了这个人，也更能体会其中吴越王对其妻子的想念。相传，在钱镠出生的那一刻，附近出现了兵马的身影，而他的相貌相当丑陋。这让他的父亲认为这是不祥之兆，暗示着将来可能会有兵祸、天下大乱。因此，他的父亲曾计划将刚出生的他溺死。然而，他的祖母反对这一决定，才使得钱镠幸存下来。因此，钱镠的小名被称为“婆留”，钱镠是浙江临安人，家境贫寒，又生的孔武有力，为了养活家人，拉起不少人开始贩卖私盐，既赚了钱又壮大了队伍。这个时候天下开始大乱，钱镠弃盐从戎，开始了自己的雄图霸业。

钱镠最后成为五代十国时期吴越国的创建者。他和其他君主不一样，他深刻地认识到吴越国的地域狭小、强敌环伺，因此一直以保境安民为主，吴越百姓在吴越王的经营下，无战乱之苦，这里也经济繁荣，人才济济，所以，钱镠是一个值得尊敬的君主。历史学家谭其襄先生曾这样评价他：唐末五代是一个干戈扰攘、四方鼎沸的时代，独两浙在钱氏保据之下，晏然无事者垂九十年；两浙既然是当时唯一的乐土，因而杭州就成了乐土中的天堂。尽

管成为君主的钱镠身边美女无数，但他始终深爱着结发之妻。这在我们现在看来可能有点渣，但在那个年代来说这段爱情成为了一段佳话，也流传至今。钱镠和妻子庄穆夫人吴氏感情非常好，每年春天，她都会回娘家探望，这已成为定例。妻子离开后，钱镠要写信问候，表达相思之情。一次，吴氏又去了娘家。钱镠在杭州有天走出官门，看见西湖堤岸桃红柳绿，万紫千红，让人心旷神怡。他想到妻子迟迟未归，便回到宫中后，提笔写下一封书信，一个可睥睨天下的君王不敢直白地说想你，只敢写下寥寥数语，却字字都是思念，“陌上花开，可缓缓归矣”。表面说你可一路看野径花开，悠悠回程。实际说，鲜花开遍思念愈浓，想你立即回到我身边，与你共赏美景，这期待中藏着尊重、含蓄中透着浓烈。这墨迹透过纸张，透过岁月，那个明媚的春天似乎一同被封存。没有海誓山盟，只是一声叮咛，足以穿越千年也不染尘埃，让你在花开时节悄然感动。

分享的时光总是短暂的，我的演讲完毕，谢谢大家！

坚如磐石，坚守信念

2023 级 2 班 电子商务专业 杨颖

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是来自电子商务二班的学生杨颖。今天，我非常荣幸能够站在这里进行课前五分钟演讲，与大家分享我的想法。今天我演讲的主题是“坚如磐石，坚守信念”。

国庆期间，一部名为《坚如磐石》的电影占据国庆档榜首。究其原因，离不开其精心构建的情节、主题和基调，以及演员们的出色演技，有了这些因素成功地将一部看似寻常的剧情片打造成了一部深刻的社会讽刺作品。电影中所描绘的故事虽然具有浓厚的艺术色彩，但却始终贴合着现实，使得观众在观影过程中能够感受到强烈的共鸣。近期，我也因其高居不下热度而观看了这部电影，下面我将对《坚如磐石》这部电影做一个简单的分享，我的分享将分为四个部分进行，分别是电影简介、主要人物性格剖析、精彩台词分享和电影总结。

首先，是关于电影的简介。总的来说，《坚如磐石》讲述了一个围绕官商勾结、黑社会腐蚀社会秩序的故事。

其次，是对电影主要人物的性格剖析。苏见明是作为一名警员，有着非常强烈的正义感和责任心，他为查真相而做出的努力展现了人民警察的勇敢和忠诚。副市长郑刚则是一位充满矛盾色彩的人物，他既是苏见明的父亲，也是他的上级，多重身份让他的人物具有多面性，面对孩子的时候他关心子女的父亲，对待妻

子又显得十分冷漠，面对工作则显得色厉内荏。影片中的黑恶势力头目黎志田是一个残忍、贪婪、虚伪的存在，他通过各种不正当手段壮大了自己的势力，对社会的秩序造成了严重的破坏。而他在面对自己的女儿却一位和蔼的父亲，这也让我们看到了他温情的一面。根据主要人物，情节可分为分为三条主线，分别为郑刚和黎志田的斗争线、郑刚与苏见明以及妻子的情感线和黎志田金五集团犯罪实力的内部线。

接着，是两句精彩台词的分享。郑刚妻子何秀丽曾对黎志田说“士农工商”这是想告诉他，他只是末位的商，自己是高位的“士”和自己相比差远了，以此讽刺他。影片也展现了以郑刚代表的“士”和黎志田代表的“商”勾结在一起欺压普通的“工”和“农”的情节。在黎志田劝郑刚收手时说“钱外有钱，官上有官”，以此告诫郑刚也是别人手中的棋子，这也反映出社会商贪污腐败和官官相护的现象。

最后，是对这部电影做一个简单的总结。影片的主题和基调无疑是沉重而压抑的。通过揭示官商勾结、黑社会腐蚀社会秩序的现象，表达了对社会问题的深刻关注。影片中所描绘的官商勾结、黑社会腐蚀社会秩序的现象，无疑是现实生活中存在的严重问题。这些问题不仅破坏了社会秩序，同时也给人们的生活带来了严重的困扰。在影片的结尾这些黑恶势力最终被绳之以法，这也体现了国家对于这类现象的坚定的态度和对人民负责的坚定信念。

对于我自己而言，透过这部电影，我看到了社会中存在的黑

暗的角落，也看到了未来的光明的希望。正如电影的名字“坚如磐石”所蕴含的意义——坚如磐石，坚定信念。相关公职人员面对诱惑时要坚定为人民服务的理想信念，相关部门在对待官商勾结的问题时要坚定

对人民负责的信念，共同营造出倡廉洁守正义的社会氛围。作为当代大学生，我们也应该加强自身的理想信念建设，为国家的反腐事业作出应有的贡献。

我的演讲到此结束，感谢大家的聆听。

如何提高学习效率的一些建议

2023 级 3 班 电子商务专业 胡健

大家好，我是电商三班的胡健，今天由我来进行课前演讲。
大家好！今天，我给大家分享关于如何提高学习效率的一些建议。

在大学生活中，我们面临着诸多挑战，如课程繁重、时间紧张、竞争激烈等。因此，提高学习效率显得尤为重要。那么，作为大学生，我们应该如何提高学习效率呢？

首先，我们需要为自己设定明确的学习目标。这些目标应该是具体、可衡量的，以便我们能够清楚地了解自己的进步。（同时，我们还应该制定合理的学习计划，将目标分解为可实现的小任务，并为每个任务分配合适的时间。这样，我们就可以更有条理地进行学习，避免拖延和临时抱佛脚。）

然后，培养良好的学习习惯是提高学习效率的关键。我们应该养成定时复习、预习的习惯，以便及时巩固所学知识。此外，我们还应该养成做笔记、整理资料的习惯，以便随时查阅和回顾。（同时，保持专注和自律也是提高学习效率的重要因素。我们应该尽量避免在学习时分心，如玩手机、看电视等。）

3. 学会有效的学习方法

我们还需要掌握有效的学习方法。我们应该学会运用各种学习技巧，如记忆法（如联想法、首字母法等）等。此外，我们还应该学会利用网络资源和图书馆资源，拓宽自己的知识面。同时，

与他人交流和讨论也是提高学习效率的有效途径。我们可以与同学、老师进行深入的交流，共同探讨问题，取长补短。

4. 注重身心健康

身心健康对于学习效率的提高也是非常重要的。我们应该保持良好的作息時間，保证充足的睡眠。此外，注意饮食均衡，适当锻炼，以保持身体健康。同时，我们还应该关注心理健康，学会调节情绪，释放压力。（我们可以通过参加社团活动、交流沟通等方式，丰富自己的大学生活，提高自己的心理素质。）

总之，提高大学生学习效率是一个系统的过程，需要我们从多方面入手。只有通过不断地努力和实践，我们才能找到最适合自己的学习方法，提高学习效率，实现自己的人生目标。最后，我希望大家都能在大学时光里学有所成，收获满满！

我的演讲完毕，谢谢大家！

人生的选择与坚持

2023 级 3 班 电子商务专业 胡可欣

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是来自电商三班的胡可欣，很高兴能站在这里，今天我演讲的主题是人生的选择与坚持。

我们的人生充满了选择，每一个决定，无论大小，都在塑造我们的人生路径。它们像路标，指引我们走向未知，让我们拥有无限可能。选择不仅关乎我们的方向，更关乎我们的态度。它需要我们的智慧，勇气和判断力。

想象一下，你是一个热爱篮球的青少年，每天都在努力练习，梦想着有一天能在 NBA 的球场上展现自己的才华。你选择把篮球作为你的事业，不仅仅是因为你热爱这项运动，更是因为你相信自己的能力和决心。你愿意付出比别人更多的努力，承受比别人更多的压力。

这个选择，需要勇气。因为你知道，这是一条充满挑战的道路。可能会有伤病，可能会有失败。但是，你决定勇敢地追求自己的梦想，不因为害怕就放弃。

再想象一下，你是一个创业初期的年轻人。你选择离开安稳的工作，投身于一个全新的行业。你每天都在学习、探索、尝试。你可能会遇到很多困难，可能会有人质疑你的能力。但是，你决定坚持下去，因为你相信你的想法和你的团队。

这个选择，需要决心。因为你知道，这是一场马拉松，需要

耐心和毅力。

这些选择，都需要我们明智地认识自己。我们需要了解自己的优点和不足，知道自己的兴趣和热情所在。这并不意味着我们应该避开困难，而是意味着我们应该找到自己真正热爱的事情，然后全身心地投入其中。只有这样，我们才能在困难面前坚持不懈，才能在挫折中找到力量。

人生的选择并没有对错之分，是坚持让我们的选择成了正确的选择，也就是说这个世界上并没有多少走不通的路，只有那些坚持不下去的人。

人生的选择需要坚持。它需要我们的智慧，勇气和决心。它需要我们明智地认识自己，有勇气去冒险，有决心去坚持。只有这样，我们才能真正地掌握自己的人生，实现自己的梦想。

在我结束演讲之前，我想引用一句我非常喜欢的名言：“人生就像一场旅行，不在乎目的地，而在乎沿途的风景。”这句话告诉我们，人生的旅程比目的地更重要。让我们珍惜每一次选择的机会，勇敢地去追求我们的梦想，坚持我们的信念。让我们一起在这场旅行中，创造出属于我们自己的精彩风景！

我的演讲完毕，谢谢大家！

脆皮大学生

2023 级 3 班 电子商务专业 黄欣

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好。我是来自产业学院 3 班电子商务专业的黄欣，今天由我来给大家做课前五分钟演讲。

各位，我想给大家分享一个热点词汇——脆皮大学生。那么何为脆皮大学生？脆皮大学生是一个网络用语，指现在新一代大学生，虽然年纪轻轻，但是身体毛病却极多，脆弱到了一碰就坏的地步，出现了“脆皮现象”。上厕所喜提骨折、打喷嚏至腰椎间盘突出、憋笑至鼻动脉破裂、打耳钉成一只耳、伸个懒腰脖子扭了、炸个香肠给自己炸伤……

脆皮大学生的事例，既令人们哭笑不得，又让人们对脆皮现象的大量产生不由得提出了疑问——大学生正值青春，风华正茂，身体素质和各项机能应在各个年龄段中位居第一，怎么突然变得这般弱不禁风了？

依我愚见，“脆皮大学生”产生的原因主要有以下两个方面：

一是内部因素：部分大学生的生活方式变得越来越不健康。他们习惯于长时间坐着，面对电脑或手机屏幕缺乏运动。甚至有的人产生了畏惧体育运动的心理，到了闻风色变的地步。这种久坐不动的生活方式导致他们的肌肉得不到充分的锻炼，逐渐变得松弛，身体的抵抗力也随之下降。同时，不健康的饮食也是导致大学生体质下降的一个重要原因。随着快餐和方便食品的普及，

大学生的饮食习惯偏向高油脂、高糖分的食物，这种不良的饮食习惯不仅导致他们的体重增加，还可能引发各种健康问题，如心脏病、高血压等。

二是外部因素：外部环境的加速迭代，也加剧了大学生们对自身的消耗。曾经，大学学历是佼佼者的敲门砖、人中龙凤的铁饭碗。随着学历的水涨船高，现在却成为了“孔乙己脱不掉的长衫”。

综上所述，“脆皮大学生”的产生是由多种因素综合作用的结果，包括内部因素和外部因素。为了改善这种情况，大学生应该培养健康的生活方式，合理安排时间进行运动和休息，保持良好的心态和情绪，同时学校和社会也应该提供更多的支持和帮助。

大学生们乐于将脆皮的过程分享出来，用以自嘲，何尝不是一种自我救赎。豁达的心态，恰恰是对抗压力的利器。

但虽说脆皮大学生是大学生们的自嘲式调侃，充满了乐观主义精神，但仍需谨记：身体是革命的本钱。与其“放浪形骸之外”透支自己的明天，不若加以节制珍惜自己的身体

一只眼睛读书，一只眼睛看未来

2023 级 3 班 电子商务专业 黎丁豪

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我想和大家分享的主题是“一只眼睛读书，一只眼睛看未来”。

我们常说，学习不仅仅是读书，更是要学会思考，学会发现问题，解决问题。同样地，我们在读书学习的过程中，也需要时刻关注未来，思考未来的发展趋势和需求。只有这样，我们才能更好地规划自己的未来，为未来的发展做好准备。

那么，如何做到“一只眼睛读书，一只眼睛看未来”呢？我认为有以下几点：

首先，我们要关注时代的发展趋势。无论是科技、经济还是社会方面，时代都在不断变化。我们需要时刻关注这些变化，了解未来的发展趋势和需求，以便更好地调整自己的学习方向和职业规划。

其次，我们要培养自己的创新思维。未来的发展需要的是创新型人才，我们需要在学习中不断挖掘自己的潜力，培养自己的创新思维和创造力。只有这样，我们才能在未来的竞争中立于不败之地。

最后，我们要勇于尝试和探索。未来的发展充满了未知和挑战，我们需要勇于尝试和探索，不断拓展自己的视野和经验。只

有这样，我们才能更好地适应未来的变化和发展。

总之，“一只眼睛读书，一只眼睛看未来”是一种积极的学习态度和思维方式。让我们在学习中不断思考、探索和创新，为未来的发展做好准备。

同学们，我们每个人都是未来的一部分，我们的行动、我们的选择、我们的努力，都将塑造我们的未来。所以，不要害怕未知，不要害怕挑战，因为这就是成长，这就是进步。记住，无论你遇到什么困难，都要坚持下去，因为你的努力，你的奋斗，都将照亮你的未来。

我的演讲完毕，谢谢大家！

《局外人》

2023 级 3 班 电子商务专业 王李佳慧

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我想和大家分享一部电影——《局外人》

《局外人》讲了一个叫默尔索的男人，他看上去是一个非常冷漠的人，没有通用的情感表达方式。因为也没什么钱，所以他就把妈妈送到了养老院里面，妈妈在养老院去世，让他去参加葬礼，而他并没有表现出明显的悲伤，甚至记不得她妈妈到底几岁了，就像一个局外人一样，像死的不是他的妈妈。别人问他要不要打开棺材，最后看一眼他的母亲，他说不用了，理由是什么，仅仅是觉得打开棺材有点麻烦，而这件事在他看来，似乎没有什么实际的意义，它仅仅是大多数人标准的流程。在敬老院的工作人员和其他的老人看来，他是一个非常冷漠的人，他一定是个不爱自己妈妈的，这样一个很冷血的人。

其实加缪描述的默尔索并不是那种带着仇恨的冷漠的人，而是一种凡事都无所谓的一种态度，一种旁观者，所以叫局外人，他自己就像不是这个世界上的人一样。他不仅仅是对待自己的母亲的去世，就在婚姻上在爱情上，他也无所谓。

这并不是一部讲亲情道德的小说，默尔索就是个反社会型人格的人，加缪显然也不是探讨这个问题的，他给默尔索设计了一场莫名其妙的杀人案。默尔索在沙滩上遇到了几个一直跟踪他朋友的阿拉伯人，在打过一架，然后又反复的纠缠了很久以后，默

尔索独自带着朋友的枪来沙滩散步，阿拉伯人拿刀子对他晃了晃，他们之间其实还有很长的一段距离，但是他开枪杀死了他们。他的理由很荒诞，因为当时太阳很刺眼。而检察官在和默尔索接触后，发现他没有宗教信仰，也没有表现出过任何的悔过和怜悯，他甚至也不为自己辩解。所以在最终审判的时候，检察官认为，他是一个冷漠的人。因为他母亲去世时，敬老院所有的老人都能作证，他没有表现出一点点的难过和悲悯，所以他杀人不是意外，而是谋杀。

在整个审判的过程中，默尔索就像是一个局外人。他在关于自己是死是活的讨论中，没有做任何的辩解，甚至一度觉得大家在讨论的过程中有点吵，他想快点回到牢房里去睡觉。在出庭的证人里，所有人都在陈述事实，这本书里面没有人在撒谎，所有人都在陈述事实。那些敬老院的工作人员证明默尔索在母亲的葬礼上一点都不难过，甚至不愿意打开棺材看一眼，所以认为他是一个冷漠的人，最终法院判处了默尔索死刑。

我看这本书是很久以前，当时并没有深刻理解这本书，看了解说视频后才有了更深的了解。我的冷漠为什么能成为你判决我死刑的理由，我的冷漠还是热情，都是我真实的那一部分，我会因为通用感情的表达方式而改变真实的我吗？这就是看完这本这本书，很多人讨论的问题，就是我们究竟是靠自己建立起来的自己，还是靠别人的注视建立起来的自己。假如我是默尔索，首先我并不是一个真正冷漠的人，我和大多数人一样，但是我并不像大多数人一样，因为妈妈去世而必须难过。如果你的难过是真

实的你，那我的不难过也是真实的我，我需不需要因为这件事上所有人都认为必须难过，而表演出来难过？这听上去是一个反传统的反主流的一种思想。

人是社会的人，不是绝对自由的人，我们有自己独立思考的能力，也有自己的逻辑思维，有自己的情感表达方式。但归根结底，我们也要有和大多数人的共同情感，我们的精神世界是靠自己与他人共同架构起来的。这些共同的情感，有些你觉得没有意义，自行判断后你就丢弃他，并不总是需要去迎合他人。但还有一些是在自己的成长中一点点感受并养成的，他是真实的，我们不需要为了反对而反对，也不是真的拒绝通用感情。但不管你的世界是怎样的，都不要过度的封闭自己真实的情感，其实你也是热情的，很可能友善的，不是什么怪胎异类，你选择沉浸在自己的世界里，自己与自己进行相爱或者争吵，这种方式让别人接近你的时候遇到了阻碍，而现在绝大多数人又害怕太多障碍，大家并没有那么多时间和精力来进入你的世界，了解真实的你，最终得出你的真实的本质。大多数人只会从表象上来认识另外一个人，这也是合情合理的。希望我们能够遵循诚实原则，如果我感动那就感动，不会为了拒绝和大多数人一样而拒绝真实的自己，也不会扭曲自己的意愿，变成和大多数人一样。

我的演讲完毕，谢谢大家！

台湾

2023 级 1 班 公共事业管理专业 古青怡

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是：什么是台湾。

或许在座大多数人对台湾的了解，仅仅是一座岛屿，一个省级行政区，一个曾令无数国人魂牵梦萦的地方。从前的殖民者大肆掠夺，现在的分裂者阴谋祸乱，数百年的分分合合化作了两岸无尽的乡愁，也逐渐模糊了台湾最初的底色。

那么今天，我想先从地理的视角来跟大家聊聊“什么是台湾”。

首先，台湾是一座高山之岛。岛屿之上，雪山山脉、中央山脉、玉山山脉、阿里山山脉和海岸山脉依次排开，此外还有琉球屿、兰屿等一众小岛如众星捧月般拱卫着群山。谈起台湾岛以及这些山脉的形成，我们可以利用板块构造的知识来解释，我在这里不再过多赘述。

其次，台湾是一座万水之岛。西南季风、东北季风、台风三股势力共同作用，将海洋水汽充分带给台湾，导致台湾成为我国年均降水量最多的省份，曾被誉为中国“雨极”的火烧寮也坐落于此。

最后，台湾也是一座众生之岛。在岛屿之上，山脚到山顶的巨大高差提供了生命繁荣的条件，接近 4000m 的高差制造了超过 20℃ 的温度差异，让热带至寒带的气候环境被压缩在一山之上，形成垂直自然带，植被类型非常丰富。在冰期时代，台湾海

峡成为大陆与台湾岛沟通的桥梁，一些动物从大陆迁往台湾。冰期结束后，海平面上升，台湾岛又与大陆分离，岛上的动物逐渐走上了独立演化的道路，形成了台湾猕猴、台湾黑熊等台湾特有物种。史前时期，大陆上的一批先民也通过台湾海峡迁往台湾，先后又经历了几次大规模的移民。尽管两岸分隔 70 多年，但这里的语言依旧是闽南话、客家话和普通话的融合，这里的信仰依旧是海神妈祖、观音菩萨等原乡神明，这里的文化依旧是崇尚忠孝礼义的中华传统。

如果从历史的视角看台湾，我们可以看看这个时间轴。而从这个时间轴上，我们可以得出一个结论：台湾自古以来便是中国的领土。

回到最初那个问题：什么是台湾？

我想，台湾是连接西太平洋岛弧的中点，是“东南之锁钥，数省之屏障”；它是一座高山之岛，海拔之高让东亚一众岛屿望尘莫及；它是一座万水之岛，四面的海，八方的风，让大洋的水汽终年照拂；它是一座众生之岛，无数生命跨越大海，在岛屿上繁衍生息；它是我们中华民族的血脉传承，是中国大地不可分割的一部分。大自然给了它无可替代的地理位置和资源禀赋，一代代人又赋予它无尽的思念和情怀，让它成为一座真正的宝岛，一座十四亿人的宝岛。

党在“十四五”规划和 2035 年远景目标中，再次强调了推进两岸关系和平发展和祖国统一的重要性。我们相信，在不久的将来，台湾一定会回到祖国的怀抱。

我的发言到此结束，谢谢！

说青春，向未来

2023 级 2 班 公共事业管理专业 陈晨

大家好，我是来自治理学院 2 班的陈晨。

我是一个小城镇的女孩，从小，我就想走出小城镇，在大城市上学。曾经，我以为很多年轻人都是这样，可这个叫李思媛的年轻人，竟然在和我相仿的年纪，放弃大城市的工作和生活，迁往了云南独龙山。我十分不解，为什么我努力追求的，竟是她选择放弃的。我在《与世界说》节目中开始了解她的故事。

“用一年不长的时间，做一件终身难忘的事”

云南怒江州贡山县独龙江乡是中国人口最少的少数民族之一——独龙族唯一的聚居地，也一直是云南乃至全国最为贫穷的地区之一。2015 年，云南大学研支团里的学长学姐到独龙江进行扶贫支教，当他们问起当地孩子“你们的梦想是什么”没想到孩子们的回答竟然是“在独龙江边骑摩托车，当‘五保户’就是我们的梦想”。正是因为这一句话，李思媛所在的研支团便开始有针对性地调整授课方式，转变教育理念，李思媛认为“支教不能只传授书本知识，同时也要塑造学生品格、品行、品味，全面地帮助孩子们拥有更广阔的见识，树立更远大的志向”。针对这种情况，支教团开设了“梦想课堂”课外主题讲座，开设了美术、舞蹈、拳击、扎染等兴趣小组，培养学生全面发展。

为减轻学生求学负担、激励学生学习，支教团还设立了“云大筑梦奖学金”，开展“云大筑梦”游学计划，带领孩子们走出

大山，看看独龙江以外的世界，将走出大山的梦想，在独龙江传递下去。现在，当李思媛再次问孩子们“你们的梦想是什么？”孩子们说：“是当一名老师，是成为医生，是做一名航天员”。李思媛在孩子们日渐充满明亮而深邃的眼神里找到了支教的意义，自豪地和朋友们说：“我的青春是一句‘老师好’”。

除了是老师，李思媛还担任着家长的角色，给孩子们剪头发，监督孩子们吃饭、睡觉、讲卫生，用自己的行动去温暖他们，改变他们。

从独龙江出来再大的困难都不是个事儿！

2020年5月25日，独龙江乡遇上了几十年一遇的泥石流灾害，在这场自然灾害里，独龙江像在一夜之间被按下了暂停键，网络中断275个小时，供电中断188个小时，自来水中断67天。住在独龙江的人，只能靠蜡烛照明、靠烧炭取暖，靠山上的雪水做饮用水，上课的时候，李思媛就点蜡烛、照台灯给孩子们上课，遇到放假下大雨，路基被冲垮，支教老师们就牵着孩子们的手过独木桥，李思媛说“从独龙江出来，再大的困难都不是个事儿，即使是每当我觉得艰难的时候，只要想到独龙族娃娃们一双双明亮的眼睛我就会觉得支教生活的这点苦又算得了什么，反而为自己能奋斗在教育扶贫事业的一线而感到骄傲”。那一刻，汉族和少数民族没有了边界。那个画面我一辈子都忘不掉，这个叫李思媛的年轻女孩，让我懂得心有信念，便无所畏惧。带着这份滚烫的信念能量，我一直坚持着我努力学习，为祖国贡献力量的信念。

最美的青春一定是绽放在祖国和人民最需要的地方。

从没有一寸公路到大桥大道畅通；从与世隔绝到 5G+ 数字化小镇。如今再站在独龙江畔，说出那句“一步跨千年，奋进奔小康”的时候，掷地有声。而这些，正是千千万万的青年从大城市到小城镇，他们扎根边疆，用实际行动，证明了坚定的信念在新时代焕发新的光彩，正因为有了这些心怀家国的有志青年，我们国家的脱贫攻坚，才能取得举世瞩目的伟大成就。

李思媛说“我相信将会有更多有志青年奔赴到祖国更需要我们的地方，用青春热血浇种出祖国未来的希望之花”。

我从小城镇走向大城市，她从大城市到小城镇，我们看似走着相反的方向，却又奔赴着同一个理想，让青春之花在祖国大地上热烈绽放。

长路漫漫，精进不止，而信念没有尽头。

感谢您倾听我的演讲，我们后会有期。

《肖申克的救赎》

2023 级 2 班 公共事业管理专业 阮文亚

大家好，我是阮文亚。今天我给大家演讲的是一部电影，名叫《肖申克的救赎》。该片改编自斯蒂芬·埃德温·金 1982 年的中篇小说《肖申克的救赎》，主要讲述了银行家安迪因被误判为枪杀妻子及其情人的罪名入狱后，他不动声色、步步为营地谋划自我拯救并最终成功越狱，离开肖申克监狱，重获自由的故事

而今天我更想和大家聊的是电影中关于体制的思考。每个人都处于体制之中。电影中，有一个叫布鲁克的老头，年轻时进了监狱，关了好多年。他本应是憎恨监狱，渴望逃离的，但当他得知自己刑满释放时，却做出了一个惊人的举动。为了能继续留在监狱里，一向温和的他，居然企图用举刀杀人的方式再次犯下罪行，以求在监狱中继续服刑。出狱之后，也无法适应社会，郁郁而终。瑞德在得知布鲁克自杀后，说：“监狱里的高墙实在是很有趣。刚入狱的时候，你痛恨周围的高墙；慢慢地，你习惯了生活在其中；最终你会发现自己不得不依靠它而生存。这就是体制化。”

体制化的真实会让你不堪一击，就像被圈养的动物，一旦摆脱枷锁，放逐野外，就会因缺乏必要的生存技能，遭受灭顶之灾。

再举个例子，监狱里有固定的上厕所时间，影片末尾，瑞德发现没有监狱的口令，自己上厕所都上不出来。可见，体制化甚至可以内化到了人的身体，让你长期沉浸于表面的稳定，剥夺自

我意识，对一切不合理的制度习以为常，然而，一旦形成无形的监狱，便会扼杀一切对自由与希望的向往。监狱长在罪犯入狱之前便说：“把思想交给上帝，把身体交给我。”是否每个人都曾有违背自我志愿，迫于社会压力而逆来顺受的时候呢？肖申克的现实性不亚于生活，人人都处于或大或小的监狱，都服从着或多或少的体制，只是因所处环境而丧失了突破集体桎梏的能力。

而电影中的主人公安迪在入狱之后，并未选择和大多数人一样，去尝试假释，而是和周围的环境慢慢周旋，然后找出破绽，各个击破。他本来是一个很厉害的银行家，所以在监狱里，他帮助道貌岸然的典狱长洗黑钱，并且为监狱其他狱警谋取各种钻漏洞的非法收入。他利用自己在金融方面的才华和本领，最大化地展示了自己的价值，尽可能地为自己找到一个有利的位置，从而为越狱创造了千载难逢的机会。从中不难看出，即使在监狱之中，安迪始终也以一种高姿态出现在每个恶劣的处境之中，曾有过狱卒的毒打，混混的刁难，也有过完全绝望的时候，唯一能证明他清白的证人被典狱长暗杀，与此同时，正在承受着三个月寒如死寂的禁闭，就在这样的情况之下，他依旧密谋着惊天大逆转。所以说，安迪并非自命清高不妥协，而恰恰在于会审时度势，谋划布局。“有些鸟儿是不能关在笼子里的，他们的羽翼太耀眼了。”安迪不可思议的谋划和隐忍，在自由与希望的驱使下，以破釜沉舟的方式，用小锤子挖掘地道，足足挖了二十年。最终爬过五百码的污水管道，忍受着常人无法想象的恶臭，一边吐着，一边逃离了肖申克。如果说，牢房象征女人的子宫，在这个子宫里，安

迪日日夜夜孕育着不屈的灵魂，那么长长的监狱污水道，就是母亲的产道，与初生的婴儿一样，他的再一次生命，也必须通过污秽、恶臭、黑暗、挤压，破除降生时的重重艰难险阻来获得。

过想要的生活，本来就是件痛苦的事，它需要你去忍受无数的屈辱与磨难。安迪战胜的，不仅仅是这个世界的规则，其实还有他自己性格里所有的弱点，懒惰、恐惧和自私，用自己全部的勇气和智慧，站在世界之颠，凌驾于的规则之上，或许，这才是真正的自由。

《肖申克的救赎》是专属于安迪的传奇故事，每一个处于体制之中的我们，是否考虑过人生旅途的意义？生活中不乏有人因为没有毅力而失败的例子，却没有几个人能和安迪一样，得到自己想要的生活。从某种意义上来说，每个人皆处于肖申克之中，可以逃离的人却寥寥无几，人生的越狱，注定是最孤独的一趟旅程。

以上就是我的全部演讲内容，谢谢大家。

孙颖莎和王楚钦

2023 级 2 班 公共事业管理专业 罗佳怡

尊敬的各位听众：

大家好！我是公共事业管理二班的罗佳怡。今天，我想和大家分享两位年轻运动员的故事，他们是孙颖莎和王楚钦，他们的追梦历程充满了挑战与奋斗，他们的成功是无数汗水和坚韧精神的结晶。

孙颖莎，一个在乒乓球世界中崭露头角的少女。小时候，她就怀揣着一个梦想，希望有一天能站在世界的舞台上，为祖国争光。她的天赋和努力使她在国内的比赛中脱颖而出，但要实现她的梦想，她还需要面对更大的挑战。在国际赛场上，她遭遇了无数的困难和挫折，但她从未放弃。她坚信，只有通过不断的努力和坚持，才能实现自己的梦想。

王楚钦，一个充满潜力的年轻男子。他的成长历程同样充满了艰辛。他曾经因为失败而陷入低谷，甚至考虑过放弃。但他的内心燃烧的斗志和不服输的精神使他重新站了起来。他明白，要想成功，就必须接受失败的挑战，从中汲取经验教训。他用自己的行动证明了，只要有坚定的信念和不屈的精神，就一定能够战胜困难，实现自己的梦想。

孙颖莎和王楚钦的故事教会我们一个宝贵的道理：成功并非一蹴而就，而是需要付出巨大的努力和坚持不懈的精神。他们的奋斗历程充满了挫折和困难，但他们从未放弃。他们用自己的汗

水和坚韧精神书写了一个个感人至深的故事,激励着我们去追寻自己的梦想,去面对生活中的挑战。

在我们的人生旅途中,我们也会遇到各种各样的困难和挑战。或许我们没有像孙颖莎和王楚钦那样的天赋,或许我们的梦想看起来遥不可及。但请记住,只要我们有坚定的信念和不屈的精神,只要我们愿意付出汗水和努力,我们就有可能实现我们的梦想。

让我们以孙颖莎和王楚钦为榜样,勇敢地追寻自己的梦想。不论面对多大的困难和挫折,都不要轻易放弃。要坚信自己的能力,坚信只要付出足够的努力,就一定能够战胜困难,实现自己的梦想。

让我们以他们为榜样,用我们的行动去影响和激励更多的人。让我们把他们的励志故事传播出去,让更多的人受到鼓舞和启发。让我们一起努力,为实现我们的梦想和追求更好的自己而奋斗。

总结起来,孙颖莎和王楚钦的故事给我们展示了追梦的决心和毅力的重要性。他们用实际行动证明了只要有坚定的信念和不屈的精神,就没有什么能够阻挡我们前进的步伐。他们的故事激励着我们勇往直前,去追求我们的梦想,去创造属于我们自己的辉煌人生。我们看到了中国体育健儿的拼搏精神和为国争光的豪情壮志。他们是我们学习的榜样,激励着我们去追寻属于自己的梦想。

他们的故事告诉我们:在人生的道路上,总会遇到各种困难

和挑战。但只要我们怀揣梦想，坚定信念，勇敢地去追求，就一定能够战胜一切艰难险阻，登上成功的巅峰。

让我们向孙颖莎和王楚钦学习，汲取他们奋斗的力量，不断挑战自我，追求卓越。让我们在人生的赛场上，也成为无畏挑战、勇攀巅峰的英雄！

谢谢大家！

志在中华，心忧天下

2023 级 2 班 公共事业管理专业 康晓东

尊敬的同学们，老师们：我想说两个极其简单的现实，就是我们生活在历史之中，我们生活在历史之中了。我们生活在历史中，我们随时都在历史中生活，在历史中奋斗，我们的灵魂，我们的汗水，经常热忱，作为历史的儿女，我们生活在历史中了，在这个时代，我常常感到无比激动，就像毫无来由的，但确实确实我是被当今时代打动了的。从此可以看出，我们无论什么时候总是生活在一个特殊的时期，然而现在的时代更为特殊。其实大家对现在的局势是有所了解的，也明白目前形势紧张，我则常常感觉紧迫，好像随时有千千万万的巨石从天上落下来。压力统治天空，天空压迫着人类的精神，压力是整个天穹！俄乌冲突，进行一载，巴以冲突，如火如荼，缅甸内战，紧锣密鼓，又有印巴，一触即发。我们身处在这个世界，我们无处可避，外患如此，内忧也甚。国内经济发展低迷，消费低下，出口受阻，台湾挑事，帝国干涉。身处如此险境，反不知国即家，家即国乎？当知所有人，全有责任。岂不闻囊者吴王夫差以骄奢而亡国，清朝以自大而覆灭。畴昔蔡元培公有言，大学者，研究高深学问者也。如今，在我看来，要加上一句话，大学者，研究高深学问者也，学以拯民族于危难，振国家而为强邦！

大学生，也基本可以算知识分子了，但还不算完全的知识分子，真正的知识分子是怎样的人？是刻苦学习知识，以学习为乐

趣，有一颗忧国忧民的心，纯粹的为了学术，为了自己的追求，为人民而奋斗的知识分子才是真正的知识分子！我们虽然处在安乐的生活环境之中，但是一旦贪图安逸，不为国家担忧，只是考虑自己将会获得什么好处，利益，是不配自称和被称为知识分子的！

最后时刻，我给大家朗诵我最喜欢的古文岳阳楼记的一段，嗟乎！吾尝求古仁人之心，或异二者之为，何哉？不以物喜，不以己悲。居庙堂之高则忧其民，处江湖之远则忧其君，是进亦忧，退亦忧。然则何时而乐耶？其必曰，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐乎！噫，微斯人，吾谁与归？

我相信，我们都会有所归，只要秉持忧患之心，嚶其鸣矣，求其友声。在不断的奋斗和找寻中，一定可以找到真正的同志，一起为改变中国而奋斗！谢谢大家，我的演讲到此完毕。

就说你和他们一样

2023 级 2 班 公共事业管理专业 彭思玉

大家好，我叫彭思玉，来自公共事业管理 2 班，很高兴为大家分享一本书，它叫做《就说你和他们一样》，听名字感觉是挺普通，没有很精致，不那么很有文采的模样。但是听名字，你是否想问：为什么说你和他们一样？这其中有什么秘密吗？那么你是否在想读这本书的欲望呢？

不要着急，这本书比较特别，他有一定的历史背景，如果直接去读，或许你会感到云里雾里，但是多读几遍，你又或许有新的收获。所以在这里，我想交代一下作者写这本书的背景。

在 1994 年 4 月 6 日，载着卢旺达总统朱韦纳尔·哈比亚利马纳和布隆迪总统西普里安·恩塔里亚米拉的飞机在卢旺达首都基加利附近被击落，两位总统同时罹难。该事件立即在卢旺达全国范围内引发了胡图族人针对图西族人的血腥报复。同年 4 月 7 日，由胡图族士兵组成的总统卫队杀害了卢旺达女总理、图西族人乌维林吉伊姆扎纳和 3 名部长，并在当地媒体和电台的煽动下，在此后 3 个月里，先后约有 80 万至 100 万人惨死在胡图族士兵、民兵、平民的枪支、弯刀和削尖的木棒之下，绝大部分受害者是图西族人，也包括一些同情图西族的胡图族人，卢旺达全国 1/8 的人口消失，另外还有 25 万至 50 万卢旺达妇女和女孩遭到侵犯，死亡人数占当时世界总人口 1/5000 以上。同年 7 月，卢旺达爱国阵线与邻国乌干达的军队反攻进入卢旺达首都基

加利，击败了胡图族政府。1994 年的卢旺达内战和种族大屠杀，给卢旺达带来了巨大灾难，使这个原本贫困的国家雪上加霜。

没错，这样的历史背景，摆在我们的面前似乎就只是长长的一段文字，许许多多的数据，但这些文字的背后掩藏的痛苦与悲哀，作者在这本书中为我们娓娓道来。

作者在开篇提出“请屏住呼吸，每个故事，你都只有一次喘息的机会。”阅读完整本书才惊觉，这不仅是一个忠告，更是无尽的叹息。全书由四个故事组成，却不只四种痛苦。故事是真实的，真实的令人难以喘息。第一个故事是关于卢旺达屠杀事件，听起来只是一个事件，却有几十万人丧生，只因一些荒谬的原因：种族矛盾。书中即将死于种族矛盾的一位母亲嘱托她的孩子：无论任何人问起你的身份，记住，就说你和他们一样。是书名，也是第一个故事的落幕。读到此处时，一种悲寥、压抑涌上心头。社会是那样的混乱，死亡笼罩在人的头上，感受到死亡的接近，却又无能为力。对自己的孩子只能有一句：就说你和他们一样。这才能让孩子活下去，只是活下去，而已。我们很难去想象这样的场面的发生，以及以后的故事又该是多么的痛心。此后的 3 个故事，没有最残忍，各有各的残忍，人性的挣扎，不屈命运之人，动荡的土地和杀戮。而作者偏偏以孩童的视角直面那个晦暗的世界，天真的灵魂与污浊的世界交织。黑与白的碰撞，却只能是悲壮的落幕。太过于残忍，太让人无助。况且我们还只是旁观者，那么亲历者呢？他们该有多绝望，他们如何面对这样晦暗的人生？记述者又是怀着何等悲痛的心情描述着这样的故事。中

途，我甚至有过想弃书而逃，不愿再继续读下去的想法，但还是选择坚持。为什么？或许是因为每一个故事都值得被尊重，每一个人都值得被尊重。是的，被尊重。

阅读完后，无言的沉重压在心间，凌乱的思绪充斥在我脑海里。不免想起书评中有一句话：如果觉得生活太痛苦，是因为我们距离死亡太远。或许从前我不认同，但现如今，我只觉贴切。他们，必须拼命奔跑才能拯救自己。活着成为第一需要的时候，是一种蚀骨的悲凉。

谢谢大家，我的分享到此结束。

《南京大屠杀——第二次世界大战中被遗忘的大浩劫》

2023 级 3 班 公共事业管理专业 黄诗雨

同学们，大家好！我想问下大家知道现今中国大陆还剩多少慰安妇吗？仅剩 10 人！今天给大家推荐一本书——《南京大屠杀——第二次世界大战中被遗忘的大浩劫》，大家应该能感受到了，今天的话题可能很沉重。南京大屠杀这本书是由张纯如先生历经千幸万苦写作的，为了揭示日本人的丑恶行径，为了让世人了解到真实的历史，张纯如先生多方面多途径的阅读大量有关屠杀的血腥文献和报告，这真的是很困难的，实际上很多关于南京大屠杀的资料是很有限的，二战后日本在美国的帮助下开始富裕，他们向外粉饰自己，他们销毁历史证据。可想而知这是很困难的，张纯如先生在阅读以后精神上受到很大的震撼，产生失眠厌食。可恶的日本人，在张先生完成该作后，对她下了狠手，恐吓威胁，张先生最终抑郁自杀。这是血的历史这是血的书！

该书中插入了大量的图片，记录了日本人对南京人民的暴行，书里还有很多很多图片。建议大家去看看。回到最初提的问题那里，现今中国慰安妇仅剩 10 人，这群老奶奶她们在年轻时无辜被拉进战争里，接受了屈辱的对待，二战后没有人向她们道歉，日本人甚至试图掩盖，篡改历史。她们会受到来自邻里之间的嫌弃，自己的内心也过意不去所以她们之中很少人站出来。现在她们需要一个道歉，需要赔偿。我们有力更应当加入到帮助她们的队伍里去！最后引用书中的一句话来做总结，忘记历史的人注定要重蹈覆辙！

金坛

2023 级 3 班 公共事业管理专业 邱敏

今天的课前五分钟我想和大家分享我从小生长的地方金坛。

首先我想为大家介绍吃食。我所呆的金坛，本地人和外地人的比例大概是 2:1，当大多数外地人都是出来谋生的，所以其实那里好吃的很多。最具本地特色就是小龙虾，螃蟹，那里还盛产一些水果，葡萄，草莓是比较出名的。当然其中相对出名的就是金坛雀舌。想给大家讲一句，我们吃的小龙虾，螃蟹都是鱼塘养殖的，不用担心核污染。

然后就是名人——华罗庚（1910 年 11 月 12 日 - 1985 年 6 月 12 日），出生于江苏常州金坛区，中国科学院院士，美国国家科学院外籍院士，中国解析数论创始人和开拓者，被誉为“中国现代数学之父”，是中国在世界上最有影响的数学家之一，国际上“华氏定理”“华氏不等式”等数学科研成果均是以华氏命名的。

华老有这样一句名言：“难”也是如此，面对悬崖峭壁，一百年也看不出一条缝来，但用斧凿，能进一寸进一寸，得进一尺进一尺，不断积累，飞跃必来，突破随之。

为何他能说出这样的话，这里给大家放一个小视频来了解一下他的生平。

大家都知道名人效应，所以当地有华罗庚实验小学，有实验初中，还有高中，还有华罗庚公园，华罗庚纪念馆。最后就是游

乐场，游乐场是常州的。真的很多，比如天目湖，茅山，常州恐龙园，东方盐湖城，淹城野生动物园，常州嬉戏谷，春秋淹城乐园，花谷奇缘。

天目湖：步入天目湖景区，犹如来到分界洲岛，群山枕水，烟波浩渺，山环水绕，相互映衬，湖中岛屿散落，湖畔曲折通幽，岸边古树名木与奇花异草琳琅满目，野生动物不计其数。置身景区，您可感受多角度欣赏秀美天目湖的惬意，还可亲身体会诗意天成的原生态景观，身临其境，观一湖而知江南。

茅山：夏日的茅山青山绿水，是个避暑的好去处，山林深处鸟语花香，漫步在树林或者非常道，呼吸着高富氧含量的空气。茅山的山泉更妙，如果你带着心事踏上茅山，心事重的让你挪不开步子好的，那就在山泉边小憩一下，古书中称茅山土良而泉水甘美饮其水，亦令人长寿。

常州恐龙园：常州中华恐龙园不仅是一座富有创意和创新的恐龙主题乐园，更是一次穿越时光的奇幻之旅。在这里，你将沉浸在逼真的恐龙展示中，与恐龙互动，并体验到刺激的冒险项目。这个富有魅力的景点必将给你带来一次难忘的旅行记忆。如果你也是一个旅游爱好者，不妨踏上这趟穿越时空的旅程，与远古巨兽共度美好时光。

东方盐湖城：东方盐湖城到底有什么独特之处呢？首先，它充分发掘了茅山的六大资源优势，即山、水、盐、茶、药、泉，并融合了道文化和金坛地缘文化，打造了一个集多样化旅游体验于一体的综合区域。

东方盐湖城的魅力不仅仅体现在建筑和景观上,更深深植根于茅山的道教文化和历史传承。在这里,你可以找到秦汉神仙府、梁唐宰相家以及茅山上清宗坛等,它们都是中国道教圣地,承载着古往今来文人和道家追求的理想境界。

淹城野生动物园:野生动物园中的野生动物是指各种哺乳动物、鸟类、爬行动物、两栖动物、鱼类、软体动物、昆虫等生活在自然状态下的动物。

江苏淹城野生动物世界是一个集野生动物观赏、休闲娱乐、科普教育、古代文化展示为一体的大型综合性主题公园。

常州嬉戏谷:嬉戏谷是一个大型的动漫城堡,也是一座游戏王国。适合儿童、未成年人、成年人来此游玩。当然还适合那些整天沉迷于虚拟网络游戏的人们,来此见识一下真实世界里的游戏城堡。

春秋淹城乐园:淹城春秋文化园的景观设计,以千古文化为基调,以春秋时期的情景为背景,全方位的演绎春秋时代的历史文化,且通过古代人物雕塑的塑造,诠释了春秋时期最具代表性的流派,展现诸子百家的文化符号。

花谷奇缘:位于茅山旅游度假区,匠心打造了花神园、法国花园、玫瑰花园、茉莉花园等十大特色精品花园及两大艺术花海,同时配合花花食街、星空露营地、亲子游乐园、生态农业区、艺术展览中心等互动游乐产品,是华东地区最具特色的“花”主题原创旅游景区。

在这里除观赏领略花神园四季丰姿,还将营造出全新健康度

假方式，潜心打造以养生为主题，集休闲、娱乐、社交、商务为一体的高品质多元化养生胜地，让你在旅游中得到休闲放松，享受自由，释放压力。

足球

2023 级 3 班 公共事业管理专业 淦嘉馨

亲爱的老师，同学们：

大家好！

我是来自公共事业管理三班的淦嘉馨。今天由我带来课前五分钟的演讲。

首先我想问一下同学们，你们最喜欢的运动是什么呢？大多数同学回答的都是篮球、羽毛球、乒乓球，那么今天我就来为大家介绍一下我最喜欢的运动——足球吧！

首先，了解一项运动就要对它产生兴趣，我对足球产生兴趣的原因有两个，一个是我爸爸对我的影响，另一个就是足球有很多帅哥，哈哈，所以我今天首先为大家准备了一些足球帅哥的照片，大家请看，里面是不是也有同学们认识或喜欢的足球运动员呢？相信大家看完帅哥后已经对足球产生了一些兴趣吧，那么接下来就让我们进入正题吧，我今天的演讲一共分为三个板块，第一个板块是足球的起源，第二个板块是足球精神，最后一个板块是我的感悟。

首先进入第一个板块——足球的起源。足球(Football[英]、Soccer[美])是一项以脚为主，控制和支配球，两支球队按照一定规则在同一块长方形球场上互相进行进攻、防守对抗的体育运动项目。因足球运动对抗性强、战术多变、参与人数多等特点，故被称为“世界第一运动”。现代足球的前身起源于中国古代山

东淄州（今淄博市）的球类游戏“蹴鞠”，后经阿拉伯人由中国传至欧洲，逐渐演变发展为现代足球。现代足球始于英国。1848年，足球运动历史上第一部文字形式的规则《剑桥规则》诞生。1863年10月26日，英格兰成立了世界上第一所足球协会，并统一了足球运动的竞赛规则。1872年，英格兰与苏格兰之间举行了足球史上第一次协会间的正式比赛。1900年，在第二届夏季奥林匹克运动会中，足球被列入正式项目。足球在全球被广泛译为“Football”，只有在美国等极少数国家被译为“Soccer”，而“Football”在美国、加拿大被指为“美式橄榄球”。足球的最高组织机构为国际足球联合会，成立于1904年，总部设于瑞士苏黎世。中国最高组织机构是中国足球协会，1955年1月3日成立于北京。所以足球与我们国家是很有渊源的，我也相信中国足球会越来越越好。

下面进入第二个板块足球精神，这也是我想分享的重点。我最想分享的足球精神有六个分别是——热爱与激情、拼搏与永不言败、团队协作与传承、美的艺术、温暖与感动、坦然与释怀。首先请大家看两个视频，第一个视频中的守门员用自己身体的各个部位挡下了三次射门，第二个视频中的后卫即使被撞到在地，难以保持平衡，手脚并用地爬行也要追球防守，那一刻，在他们心中对足球的热爱胜过一切，并且他们永不放弃的拼搏精神，正是足球的魅力所在。没有纯粹的足球，但乃然有纯粹的热爱，球技有高低，热爱无大小。请不要相信胜利就像山坡上的蒲公英一样唾手可得但是请相信世上总有一些美好，值得我们全力以赴下

面请大家再看一个视频,在这个视频中,莱奥与梅西之间的羁绊,就体现了足球的传承性,那个曾经给梅西写诗的少年,最终和偶像一起拯救了阿根廷。请同学们看下一个视频,这个视频我想告诉大家的是,足球不仅仅是一项竞技运动,更是一个充满温暖与希望的运动,无论是球场上因为对手受伤而放弃射门的机会,还是观众席上为生病的孩子们下的一场玩偶雨,都是球场上的温情时刻,都令人为之动容。请看下一个视频,这个视频是一些足球技术动作的展示,足球是一项充满美感的运动,力量美,线条美,战略美,我们身边并不缺少美,只是缺少发现美的眼睛。下面请看最后一个视频,视频中的内马尔或许令人惋惜,但遗憾才是足球的常态,正如我们的生活一样,人生中的成功是一时的失败才是主旋律,但在足球中,没有人是常胜将军,只是坦然接受失败,在一次次失败中重新站起来,我希望同学们能从足球中学会坦然与释怀,这个世上只有一种真正的英雄主义,那就是认清生活的真相并且仍然热爱它。难道向上攀爬的那条路,不是比站在顶峰更让人热血沸腾吗?

最后是我的一些感悟,正如 2022 年卡塔尔的世界杯又被称为诸神黄昏,因为它是很多人最后一届世界杯,或许有遗憾,有不舍,但关于绿茵场的史诗级故事里,永不缺少新的传奇。“诸神”之所以成黄昏,是因为他们曾像初升的太阳一样照亮过我们的清晨。竞技体育里最令人热泪盈眶的,不就是那些亲手把遗憾改为圆梦的时刻?足球这项运动带给我太多热血与感动,它教会我:我们在人的一生中最为辉煌的一天,并不是功成名就的那一

天，而是从悲叹和绝望中产生对人生挑战的欲望，并且勇敢地迈向这种挑战的那一天。

希望通过我今天的分享，同学们能够更加了解这项运动，爱上这项运动，让足球精神激励我们面对生活和学习中的挑战。人生就像足球，你不会永远进球，但会一直跑在路上。

我的演讲完毕，谢谢大家！

认识墨菲定律

2023 级 4 班 公共事业管理专业 唐忠政

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！我是来自公共事业管理四班的唐忠政。今天我为大家带来的课前五分钟演讲的主题是“认识墨菲定律”。

大家一定会在生活中遇到一些很有意思的事情，比如说：当你觉得老师不会抽到你时，下一秒就会轮到你；约定好了出游时间，结果出发时总是瓢泼大雨；每次想攒钱的时候，总会有一大笔钱花出……这些就是著名的墨菲定律在大家日常生活中的体现。墨菲定律是一种心理学效应，1949年由美国的一名工程师爱德华·墨菲提出，亦称墨菲法则、墨菲定理等。其根本的内容为：如果事情有变坏的可能，不管这种可能性有多小，它总会发生。它也与“帕金森定律”、“彼得原理”并称为二十世纪西方文化三大发现。

那我们在日常生活中该如何破解墨菲定律呢？我认为：1、学会暗示。我们应该经常对自己说：“我真的很不错”、“我绝对不是倒霉蛋”、“关关难过关关必过”。人一旦有了正向的气场，好运自然会来到。2、置身事外。在担心事情是否会变坏时，可以尝试“关我啥事”法。真的发生了不幸，关我什么事，天塌下来永远不会是我抗。将自己置身事外，减少不确定事件的焦虑。3、考虑细节。坏事情总会发生，但我们是有能力感知风险的。要注重身边的细节，减少不可估量的损失。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

不畏来时路，共赴新征程

2023 级 4 班 公共事业管理专业 韩宛岐

凭风指引，且听风吟。

来时路有很多种，或一路生花，鲜花烂漫；或若涉渊水，路途艰险。人们常说“待到苦尽甘来，我再与你讲讲来时路”。这句话其实表达了一种对战胜困难的坦然，对新生活的满足和对未来的无限憧憬。那些欢声笑语的过往经常被反复提起，可到底又有多少人历经苦难后又能坦然提起呢？能坦然提起来时路的荆棘，提起看不到黎明的黑暗。这无疑是揭开伤疤示于人前，将那些苦难反复回忆。所以人们往往笑而不语，含笑含泪带过那缕悲伤。

我想说，那些痛苦也许我没有切身体验过，没有资格的站在旁观者的角度说起那些冠冕堂皇的安慰话，可事实的确如此，战胜黑暗的唯一办法是正面直视它，而不是闭口不谈。山高自由客行路，水深自有渡人船。志不求易者成，事不避难者进。“涉深水者观蛟龙，涉浅水者得鱼虾。”也许会有人说：涉浅水者尚有鱼虾可食，涉深水者喂蛟龙也。但困难是成就的平台，挑战是机会的别名，越是纷繁复杂的工作，越是成长进步的阶梯。如米兰·昆德拉所言：“越受重，生命越贴近大地。”唯有具备这份责任重量，我们的生命之舟方能挺过风浪，行稳致远。自古英雄多磨难，而那些历经苦难留下的痕迹不是伤疤是勋章。“人民楷模”朱彦夫同志，他参加过上百次战斗，三次立功，十次负伤，

经历过长津湖战役，动过 47 次手术，退伍后，残缺的身体纵然使他消沉过一阵，但很快，他又重拾信心，坚定信念，励志把战友们英勇奋战的事迹写下来、传给后人。没有基础，就从零开始，用舌头查字典，前后翻烂了 4 本字典；用残肢抱笔、手腕绑笔，残臂磨破了，就贴上胶布，忍着剧痛继续写。在一撇一捺、一点一滴的坚持中，在日复一日的磨炼坚守中，朱彦夫凭借超人的毅力、勇气和自强不息的奋斗精神，写就了自己的“极限人生”，也让牺牲战友们的事迹为更多人熟知。身体上的残缺并没有阻碍他继续前行，反而成了磨练他意志的有利抓手，成了他传奇人生的见证。所以我想对那些曾经经历过苦痛的人们说，没关系，大胆直视它吧，勇敢面对它吧，克服它，挑战它，最终战胜它。

所有经历的苦难都会是未来惊喜的伏笔，花会沿路盛开，我们未来的路也是。待到山花烂漫时，我们再共看繁花似锦开。一直很喜欢村上春树的这段话，“尽管眼下十分艰难，可日后这段经历说不定就会开花结果。”你要相信，无论受过多少伤，身处怎样的黑暗，当下所经历的一切，都会变成照亮你前方道路的灯光。苦难是花开的伏笔，冬天总要为春天作序。

人民日报有言，未来如星辰大海般璀璨，不必踌躇于过去的半亩方塘。只有克服了苦难，才能不畏来时路，才能以更加昂扬向上的姿态共赴新的征程。归零、更新、重启、向上。凡是过往皆为序章，所有未来皆为可盼。迈向新征程首先要对未来充满信心，相信前行必有曙光，相信长风破浪会有时。道阻且长，行则将至。有梦不觉天涯远，扬帆起航再出发。充满光明和梦想的远

征，光荣激励着我们，梦想召唤着我们。我们要拿出勇气，拿出干劲，继续奔跑、不懈奋进，让明天更美好，阔步新征程、昂首向未来。让我们都做勇敢的树，开希望的花，不畏来时路，共赴新征程！

世态炎凉 任乐此生

2023 级 4 班 公共事业管理专业 黄安乐

重庆酉阳的龙潭古镇，位于笔架山下，湄舒河畔。这里是孕育酉阳“革命火种”的地方，也是革命先辈赵世炎同志生长的土地。岁月失语，惟石能言，我走进赵世炎烈士纪念馆，这里的一封封书信、一件件物品，印证了赵世炎同志“翱翔四海求真理，胼胝甘为劳动人”的奋斗征程。

赵世炎烈士纪念馆主要由赵世炎烈士陈列馆、赵世炎同志故居和赵世炎烈士凭吊广场构成，是全国爱国主义教育示范基地、全国重点文物保护单位。抚今追昔，感悟征途，我仿佛看到赵世炎同志在血与火的岁月里坚守真理、不畏艰难、敢于斗争的样子。从“龙潭立壮志，五四成先锋”到“赴法求真理，群英创少共”，从“北方传马列，五卅唤劳工”到“率沪三起义，碧血浩长空”，他的一生短暂，但足够伟大；他的光亮微弱，却点燃了信仰的火苗。

还记得电视剧《觉醒年代》中那位白衣翩翩、温文尔雅，自喻为“黄昏之贼”的少年吗？没错，他就是赵世炎，一个心向阳光、热爱学习、团结群众的人。赵世炎，字琴生，笔名施英，重庆市酉阳土家族苗族自治县人，是中国共产党早期杰出的无产阶级革命家、卓越的马克思主义理论传播者、著名的工人运动领袖、中国共产党的创始人之一。

浮岚暖翠，清风徐来。我站在这片红色的热土上，深切缅怀

赵世炎烈士，用心去感受历史的厚重。作为新时代的党员干部，更应传承好红色基因，继承先烈遗志，坚定理想信念，始终铸牢对党忠诚的政治品格，永葆“革命人永远是年轻”的拼劲闯劲，在艰苦岗位上践行初心使命，彰显使命担当。

在内忧外患之时，是赵世炎等有为青年用一腔赤诚不惧山高水长，用一身热血换来盛世长康。历史的尘嚣渐渐远去，少年的青春熠熠发光。盛世安宁，青年人虽不必上马定乾坤，却可提笔安天下。让我们以先辈精神为指引，秉承先辈遗志，用青春接棒，以热爱和奋斗续写荣光。

“天地英雄气，千秋尚凛然。”虽世有炎凉，但仍乐此生，我们应以心之明、常怀感恩，攥紧拳头、昂扬向上，感应时代脉搏，把握时代潮流，书写时代答卷，砥砺前行，告慰先烈。

芥川龙之介

2023 级 4 班 公共事业管理专业 熊月

亲爱的同学们：

大家好！今天，我很荣幸站在这里，向大家介绍一位日本文学巨匠——芥川龙之介。芥川龙之介是日本著名的小说家，被誉为“日本短篇小说之父”。他的作品具有深刻的思想内涵和独特的艺术风格，对后世产生了深远的影响。接下来，我将从芥川龙之介的生平、作品及其在日本文学史上的地位三个方面，向大家展示这位文学巨匠的风采。

一、芥川龙之介的生平

芥川龙之介，原名芥川澄雄，出生于日本东京一个富裕家庭。他的父亲是一个成功的商人，母亲则出身于名门望族。在这样的家庭环境中，芥川龙之介度过了幸福的童年。然而，在他十岁时，家庭遭遇了一场突如其来的经济危机，导致生活陷入困境。这场变故对芥川龙之介产生了深远的影响，使他在作品中多次表现出对贫富差距、社会不公的批判态度。

芥川龙之介自幼聪颖过人，学习成绩优异。1909年，他考入东京帝国大学，专攻英国文学。在大学期间，他接触到了世界各国的文学作品，深受启发。此外，他还积极参加文学社团，与志同道合的朋友共同探讨文学创作。大学毕业后，芥川龙之介进入日本兴业银行工作。然而，他对文学的热爱从未减退，在工作之余，他继续进行文学创作。

1916年，芥川龙之介发表了他的处女作《老年》，开始了他的文学生涯。此后，他相继创作了许多优秀的短篇小说，如《鼻子》、《罗生门》、《河童》等。这些作品以其深刻的思想内涵、独特的艺术风格和精湛的写作技巧，赢得了读者和评论家的一致好评。1927年，芥川龙之介因结核病发作，不幸英年早逝，享年35岁。

二、芥川龙之介的作品

芥川龙之介的作品丰富多样，风格独特。他的创作大致可以分为三个阶段：早期以现实主义为主，关注社会问题；中期转向象征主义和表现主义，探讨人性的复杂性；晚期则表现出对神秘主义和超现实主义的倾向。

1. 早期作品

芥川龙之介的早期作品以现实主义为主，对社会现象进行深刻剖析。代表作品有《老年》、《鼻子》等。《老年》讲述了一个年迈的画家在社会的歧视和压迫下，艰难求生的故事。作品揭示了社会对老年人的冷漠和无情，具有强烈的批判意味。《鼻子》则通过一个丑陋的鼻子，反映了人性的丑恶和虚伪。这些早期作品展示了芥川龙之介对社会现实的关注和批判。

2. 中期作品

芥川龙之介的中期作品转向象征主义和表现主义，探讨人性的复杂性。代表作品有《罗生门》、《河童》等。《罗生门》讲述了一个失业的武士在罗生门附近，为了生存而偷窃的故事。作品通过武士内心的挣扎，展示了人性的善恶之间的矛盾和冲突。

《河童》则讲述了一个神秘生物河童与人类之间的故事，寓意着人与自然的和谐共处。这些中期作品表现了芥川龙之介对人性的深刻思考。

3. 晚期作品

芥川龙之介的晚期作品表现出对神秘主义和超现实主义的倾向。代表作品有《杜子春》、《奇妙的儿子》等。《杜子春》讲述了一个富有神秘色彩的传说故事，展现了作者对神秘世界的向往。《奇妙的儿子》则通过一个超现实的故事，探讨了亲子关系和人性之谜。这些晚期作品展示了芥川龙之介对神秘主义和超现实主义的探索。

三、芥川龙之介在日本文学史上的地位

芥川龙之介是日本文学史上一位具有重要地位的作家。他的作品以其深刻的思想内涵、独特的艺术风格和精湛的写作技巧，赢得了广泛的赞誉。他的创作不仅在日本国内产生了深远的影响，而且在国际上也备受推崇。以下从三个方面阐述芥川龙之介在日本文学史上的地位：

1. 日本短篇小说的奠基人

芥川龙之介被誉为“日本短篇小说之父”，他的创作对日本短篇小说的发展产生了深远的影响。他的作品以其精练的篇幅、丰富的内涵和独特的风格，为日本短篇小说的发展树立了典范。在他之后，许多日本作家都受到了他的影响，开始关注社会现实，探讨人性的复杂性。

2. 日本文学的国际化推动者

芥川龙之介的作品在国际上具有较高的知名度。他的作品被翻译成多种文字，在世界范围内传播。他的创作不仅让世界了解到了日本文学的独特魅力，也为日本文学的国际化做出了巨大贡献。

通过今天的演讲，我们深入了解了芥川龙之介这位杰出的文学家，以及他在日本文学史上的重要地位。他的作品不仅展示了日本文学的独特魅力，也为世界文学的发展做出了巨大贡献。希望大家在今后的学习和工作中，能够受到芥川龙之介的启发，关注社会现实，探讨人性的复杂性，为文学事业的繁荣发展贡献自己的力量。

谢谢大家！

关于我心中的大明宫

2023 级 4 班 公共事业管理专业 何佰韩

大家好，我是何佰韩，很高兴今天由我来进行课前五分钟的演讲。我想和大家分享一部纪录片——《大明宫》，全片以唐帝国的权利中枢大明宫为主线，讲述初唐雄健，盛唐豪奢，晚唐衰败的历史风云。这部纪录片不算长，一共六集，每集大约三十分鐘，但这短暂的两个小时足以向我们展示，大唐和大明宫那两百多年休戚与共的兴衰历程。

大明宫位于长安北侧的龙首原，是大唐帝国的政治中心和国家象征。是唐长安城内三座主要宫殿里规模最大的一座，也是世界上规模最大的砖木结构宫殿群，相当于四个紫禁城那么大。

关于大明宫官名的含义，主要有两种说法，大明一词最早见于《诗经·大雅》中的大明篇“其明德曰广大，故曰大明”。还有另一种说法，传说在大明宫营建之初，从工地上挖出一面古铜宝镜，魏征人的是秦始皇曾经用来清除异己的镇国之宝，叫“秦镜”。传说它能照见人体内的五脏六腑，纤毫可见。更重要的是它还能照出群臣忠奸、国运兴衰。大明宫竣工后，秦镜就被悬挂在朝堂上震慑妖邪，以后也就有了“明镜高悬”的说法。有宝镜镇守，自是一派的正大光明，所以称为大明宫。

大明宫自唐高宗开始成为国家的统治中心，历时达 234 年。整座宫殿规模宏大，格局完整，被称为“中国宫殿建筑的巅峰之作”。唐人王维就曾在诗中写到“九天阊阖开宫殿，万国衣冠拜

冕旒。”由此可见这座雄伟的宫殿早已成为唐人心中引以为傲的建筑。

大明宫的营建过程反应了中国古代建筑规划思想和理论的实践创新，有极高的科学性和艺术性。整个宫殿群将古代高台建筑推向极致的同时又开创了宫城建设的典范，不仅是中国古代宫城建设中最成功的范例，也是中国古代社会经济繁荣富强的实物证据。

但历史总是充满遗憾，甘露之变七十年后，一个叫朱全忠的人焚毁长安，一把火结束了唐帝国的生命，辉煌的宫殿最终化为残砖瓦砾，走向废墟的尽头。

可以说，以大明宫为代表的唐宫苑建筑所取得的成就，标志着中国封建社会的建筑艺术发展到成熟阶段。在这 286 年的时间里见证了帝国的崛起繁荣，也目睹无可挽回的衰落。岁月的年轮淹没了历史的痕迹，但时间抹不掉曾经铸就的荣耀，在中华民族历史的长河中，没有一个朝代像大唐那样留给中国人无尽的想象，没有一座城市像长安那样留给中国人最绚烂的记忆，没有一座宫殿像大明宫那样寄托着中国人永远的向往。

师身正气披锦绣，奋楫笃行筑华章

2023 级 3 班 广告学专业 陈鑫

人民日报曾说“山河披锦绣，盛世写华章。”在这锦绣山河，我川师大学子，以沉稳之气，乘扶摇之力，砥砺前行，不畏风雨，志国之栋梁，写盛世华章。

沉稳搏击翱苍穹，狮身正气披锦绣。狮子，古代人们认为它是兽中之王，是威武的象征。是“猛”、“仁”兼具的瑞兽。作为川师大学子，我们有狮的自信果敢，也有狮的沉稳大气，有狮子“威风凛凛”的凶猛，也有狮子“轻嗅蔷薇”细致。一次次踊跃大胆的发言，一场场激烈的辩论，一次次竞赛的磨练，我们在川师大校园中，成就了更好的自己，不断突破。在川师大优秀文化的沁润下，我们徜徉在知识的海洋，一本本书，一次次阅读心得的整理，一次次九宗大讲堂的参与，与不同专家的交流，让我们的精神得到了升华，眼界得到了拓展。为师育人，当有大学，当有凛然正气，我川师大学子在如宽大道，行稳致远。我川师大学子一身正气，锦绣千载。

风雨无阻砥砺前行，奋楫笃行成华章。汪国真曾说“我不去想是否能够成功，既然选择了远方，便只顾风雨兼程。”我们走在阳关下，沐浴着微风。我们走在成长的路上，接受着师大校风的洗礼。一步一个脚印的好好走下去吧，相信在这里，我们可以书写一个更好的未来，在川师大校园里，我们可以成就更好的自己。以无畏风雨之姿，写就完美人生风采。

“往昔已展千重锦，明朝更进百尺竿。”忆往昔，历经高考千重浪，我们相聚于此。看今朝，我们未雨绸缪，不断突破。展未来，我川师大学子必能披荆斩棘砺前行，乘风破浪稳驭舟。在新的一年里，开始新的路途，重新整装新的征程。

时代新青年，兴川创未来

——争做新时代筑梦人

2023 级 3 班 广告学专业 冷金停

尊敬的各位听众朋友们：

大家好！我是演讲者冷金停。

今天我演讲的题目是“时代新青年，兴川创未来——争做新时代筑梦人”。

时代在变，世界在变，我们身处的环境也在不断变化。作为新时代的青年，我们要积极适应这些变化，努力争做一名兴川新青年。那么，什么是时代的主旋律呢？怎样才能争做兴川新青年呢？

首先，我认为，一代人有一代人的使命，时代的主旋律也是责任的交响曲。争做兴川新青年，就是做一个有着强烈时代责任感的人。我们要明确自己的使命，将个人的发展与时代的发展紧密结合起来。我们要关注社会热点问题，积极参与公益事业和志愿服务活动，为社会进步和发展贡献自己的力量。正如古人所说：“立天下之志，具天之责。”我们要牢记这句话，时刻将个人的未来与时代的发展紧密结合，真正做到为建设富强民主、文明和谐的社会主义现代化强国贡献自己的力量。

可是，时代要如何才能发展呢？从地上的火车到天上的飞机，从飞鸽传书到到从信息互联，从荔枝博得妃子笑到中国物流四通八达，时代的发展源自于创新，时代的主旋律是创新，所以

争做兴川新青年，就是争做有着创新精神的人。创新是推动时代发展的重要动力，是个人成长的必备素质。我们要具备创新意识和创新精神，勇于尝试新事物和探索新领域。同时，我们还要注意培养自己的创新能力和实践能力相结合的能力素质。也只有通过不断地学习和实践才能够更好地实现自己的价值和发挥自己的潜力。我们可以借鉴其他国家的先进经验和先进技术，将其与中国国情相结合，创新出更加适合中国发展的新路子。作为青年个人，可以像是著名的物理学家特斯拉一样，他在电力系统的研究上做出了巨大的创新，发明了交流电发电机，推动了电力工业的发展；立足时代，也可以是中国共产党在借鉴苏联的共产主义后带领中国人走出的那一条中国特色社会主义道路。弘扬创新的时代主旋律，是争做兴川新青年必要一步。

由此可见，时代的主旋律也是我们新青年的追求，而从某种程度上来说，新青年的品质也就是时代的主旋律。所以，争做兴川新青年要求我们有着良好品德。品德是一个人的灵魂，是成就事业的基础。我们要注重道德修养，树立正确的道德观念和价值观念，自觉遵守社会公德、职业道德和家庭美德等基本道德规范。同时，我们还要勇于承担社会责任和义务，积极参与志愿服务活动和公益事业，为社会进步和发展贡献自己的力量。我们要树立团队合作意识和大局意识，相互支持、相互帮助、相互信任、相互理解，只有通过与其他人的合作才能够更好地实现自己的价值和发挥自己的潜力。

而我们实现个人价值的过程，也就是弘扬这个时代担使命，

求创新，重道德的主旋律的过程。

而每一个时代，都有一个共同的主旋律，那就是“追求健康的体魄”。故而，争做兴川新青年，还需要我们保持健康的体魄。健康是生命之本，是实现梦想的基石。我们要注重锻炼身体，保持健康的生活方式。只有拥有健康的身体才能够更好地完成自己的使命和担当，只有我们青年切实做到才能更好的弘扬时代“追求健康体魄”的主旋律。

“担责任、勇创新、重品德、强体魄”，这就是时代的主旋律，也是我们争做兴川新青年的必要品质。而这些，前人其实早已给我们做过表率，这个人就是雷锋。他是解放军的兵，是乡村的通讯员，是县委的公务员，每一步，他都走的踏实而认真。他始终坚持为人民服务，为了社会的进步和发展，他勇于承担责任，无私奉献。他不断探索新的工作方法和思路，提高工作效率和质量。他注重自身修养，秉持着忠诚、勤奋、踏实的工作态度。而健康的体魄则是他完成这一切的支撑。

雷锋通过自己的实际行动展现了“担责任、勇创新、重品德、强体魄”的优秀品质。他的事迹激励着无数人积极投身于为人民服务的事业中。而“弘扬时代主旋律，争做兴川新青年”，也就是让一个雷锋的精神传承到每一个时代，让千千万万个青年变成千千万万的雷锋！

我的演讲到此结束！谢谢大家！

热爱足球的 N 个理由

2023 级 3 班 广告学专业 吕梓煊

同学们：

大家早上好！

今天我演讲的主题是：热爱足球的 N 个理由。首先，我想先请问一下同学们，在座有没有会踢足球的同学？那有没有看过世界杯的同学？

上高中的时候，我曾经问过我的一个同学。我说：“为什么比起足球，你更喜欢打篮球啊？”他告诉我说：因为一场比赛下来可能球一个球都不会进，你不觉得很无聊吗？”有没有有同感的同学。其实并不是。一个小小的黑白足球、一片静谧或者喧嚣的草坪，一群为足球而生的绿茵舞者们，为什么能如此长久地吸引万千观众的炽热眼球？而足球为什么能够成为世界第一大运动？

同样是喜爱，也许一百个球迷会有一百种答案，理由不同，方式不同，境界不同，每个人从足球中获取到的、体验到的，分享到的，也各有不同。

足球比赛瞬息万变，在裁判的哨声吹响之前，我们谁都不知道比赛的结局。比如说世界杯，自开赛起就频频爆冷：沙特战胜阿根廷，日本战胜德国，摩洛哥战胜比利时…非热门球队战胜了夺热热门球队或者老牌强队，这样的黑马逆袭场面在足球场上并不罕见。世界杯如同一部好莱坞大片，充斥着悬疑、期待、刺

激和精彩，这也是足球给初级球迷最直观的感受，因此在世界杯期间往往看球人数剧增，许多长久不看联赛或者极少问津足球的朋友也开始谈论着赛程赛况和赛果，评论着球队、球星和粉丝。人的想象力和好奇心在这一刻已被足球这个载体张扬到了极致。

世界杯如此，每个赛季和各类比赛也一样，联赛冠军谁领风骚？冠军联赛谁主沉浮？足球先生花落谁家？最佳球员谁与争锋？所有悬而未决的答案让杯赛和联赛更富有悬念和戏剧性，于是就有了个又一个赛季幕落之前长久而执着的等待。

足球比赛也尽显喜怒哀乐。足球就是如此，一方的欢喜衬托着另一方的忧伤，人类的根端情感在小小的绿茵场上，在 90 分钟的时间内就能得到充分的体现，这就是足球。足球是一种享受。如果说，别无所求地欣赏一种结果是一种淡淡的享受，那么为在苦苦等待中寻求。

获取一种结果则给人一种极致的快感！当然，足球上帝是公平的，天下没有不败的球队。有时你有幸成为奖杯、美酒和狂欢的快乐分享者，有时也必须扮演失败、哭泣和无奈的勇敢分担者，正因为如此，你才能永远和自己喜欢的球队同呼吸、共命运，因为你喜怒哀乐是这样执着而坚定地球队的血脉联系在一起。既然携手，就注定相伴走过，既然喜爱，就必定无怨无悔！

足球，一场充满智慧的博弈。足球的快乐是一个过程，而巨额不仅仅是结果，所有的球迷，都永远不能忽视和忘记这一点。每一场比赛也许都是一本经典影片，值得我们观察和体验的内容是如此的广泛。阅读一场比赛，绝不应仅仅只看比赛的结果，碧

蓝如洗的天空、开阔自由的球场、高昂激越的队歌、整齐庞大的球迷方阵，闪亮入场的双方球星，还有比赛的质量、节奏、进程，教练的排兵布阵和临场指挥、球员的即兴发挥和神来之笔……每一次攻防转换，每一次盘带过人、每一次精确抢断，都带给我们强烈的视觉愉悦和感官享受。

足球也教会我什么是责任感。足球伴随着我从稚嫩走向成熟，走过懵懂的年少岁月，走到了难忘的青春时光。他让我知道，不管是站在足球场上的哪一个位置，扮演生活中的哪一个角色，我都需要尽心尽力的去担当自己的责任和使命。这就是足球，无论有多少人支持，你始终要在场上为每一个支持你的人拼尽全力，这不在乎数量的多少，也不在乎是在哪块土地上。

最后，我想把一句话送给大家，这是足球解说贺炜在送别荷兰队时说的话“请不要相信，胜利就像山坡上的蒲公英一样唾手可得，但是请相信，世上总有一些美好，值得我们全力以赴，哪怕粉身碎骨”。

谢谢大家，我的演讲完毕。

《逃出大英博物馆》

2023 级 3 班 广告学专业 彭嘉

吾有所爱，其名华夏。

《逃出大英博物馆》是由两位自媒体博主煎饼果子，夏天妹妹耗时三个月在英国取景，拍摄的网络微短剧。其中，主要讲述了夏天在大英博物馆化成人形而后逃出的玉壶精遇上了煎饼饰演的中国记者，以一个年轻小女孩小玉壶的视角，来反应中国人民对文物归还的强烈呼声。

如果文物会说话，那她说的第一句话，是“回家”，如果思念有声音，那她内心最深处的呐喊，一定是“中国”。再多的乡愁，再深的思念，皆汇聚成誓言一句的：我虽身在万里，仍不坠，爱国之心！

几千年的历史长河，几百年的风云变幻，中华上下五千年，文化底蕴厚如地，历史遗存高于山。但战火无情，硝烟弥漫，在西方列强的强取豪夺下，我国历史文物流落在外，宛若浮萍，无所归依。战争可以掠夺文物，却俘不走炎黄子孙的铁骨铮铮。文物无声，但历史震耳欲聋。

大英博物馆理约有 2.3 万件来自中国的文物，其中大多是第二次鸦片战争期间英法联军攻占北京抢掠所得，在中国也广泛流传着这样一句话“没有一个中国人能笑着走出大英博物馆”。陈列在大英博物馆的大多数中国文物没有名字，只有编号，有的文物没有保护罩，任由游客触摸，被中国视若珍宝的文物却在

英博物馆被随意对待。

逃出大英博物馆这部短剧唤起了群众对中国文物的重视，以视频的方式实现了人们口中的“文物成精”，令人欣慰的是文物回归这个话题正在不断地被重视起来，从 1949 年至今，我国通过执法合作，司法诉讼，协商捐赠，抢救征集等各种方式追索流失文物，成功促成 300 余批次，15 万余件流失海外中国文物的回归，其中就包括 2014 年青铜器皿天全方罍（lei 二声）回家，2018 年西周青铜虎釜（ying 二声）抵乡，2020 年流失整整 160 年的马首铜像正式回归入藏圆明园等等。

历史不应该被忘记，应该被铭记，应该让我们的子孙后代都记住中华民族受过的苦难，以此发奋图强，实现中华民族的伟大复兴。与此同时，作为新时代的青少年，我们不会让时间白白流过，做好当下事，时刻准备着为共产主义事业而奋斗，不忘初心，志在千秋， 奋斗正青春， 青春献给党。

如果文物会说话，如果思念有声音，那句“回家”一定是共同的呼唤。文载于物，族髓附间。运脉牵连，兴者襄（xiang）见。回归之路展现了民族复兴的历程，更见证了中华儿女守护文化基因的坚定。

岁月失语，为石能言，文物是文明的印记，它们的最佳归属是回到故土，愿流浪在外的文物能够早日踏上回家的归途。

喜欢桂花的原因

2023 级 3 班 广告学专业 莫子涵

有没有和我一样喜欢桂花的同学，每次到桂花季，都会被她的香味吸引。而且桂花往往是随处可见的，在学校，在小区楼下，在马路旁，不过几个街区，就能看到一棵带着金黄色的桂花树。记得在高三疫情那段时间，每天在家里待着，只有下楼做核酸才有机会透透气，看见桂花开了就喜欢捡些桂花回家，闻着它的香味也会很高兴。自己也比较喜欢做手工，我就做了一些小的桂花香包，还有学着网上做口罩桂花香包。所以我对桂花的爱还是很浓烈的。

桂花大致分为金桂（橙黄或金黄）、银桂、红桂、桂王花、桂花藤、茶桂，比较常见的当然就是金桂了。

桂花的芳香人人可知，那就先介绍一下花香成分。桂花花香的主要成分是一些挥发性化合物，如挥发油、酯类、醛类、醇类（醇类、酯类这些物质具有花香的甜美味道）等。这些化合物在花朵中以微量存在，但由于其强烈的香气，使得桂花具有独特的香味。而且就那小小的一颗，你将它捧在掌心，都能闻到它那独特的芳香。

每一种花都有他自己的花语，那么桂花有什么花语呢：一种与它的花期有关，一种与爱情有关。第一种花语是收获、美好、吉祥。桂花的花期在 9 月到 10 月，正值秋季，而秋季是一个收获的季节，秋桂如金，所以人们就把“收获、美好”作为它的其

中一个花语，借此来表达人们收获时浓浓的喜悦之情。桂花的第二种花语是永伴佳人、你身上的香味与桂花一样香气宜人。与你在一起，就像是上天注定，你身上淡淡的清香甘美而醉人，深深地吸引着我，就像秋收时节的桂花一样，吸入你的气息，一瞬间我就确定这是我要找的人。

桂花还有着深刻的寓意。在中国，民间有着“八月桂花遍地开，桂花开放幸福来”的俗语，因此桂花意味着吉祥。同时，中榜登科，仕途得志也被称为“折桂”，对获得殊荣者则被誉为拥有“桂冠”，因此桂花也意味着成功。除此之外，因“桂”谐音“贵”，所以桂花又有荣华富贵的寓意。不仅这样，在欧美，人们还喜欢将桂花连同枝叶一起献给出类拔萃的人，因此桂花也代表着光荣、荣誉。

桂花不仅可以观赏，还可以用于食品调味和药用。桂花可以制作桂花糕、桂花酒、桂花糖等美食，同时也被传统中医应用于一些药物中。

所以，通过喜欢桂花的香气让我进一步去探寻桂花更丰富的内涵，也是我对大自然和人类社会更深的了解，希望在此跟大家分享一下。

纵世间披暮，热爱可抵荒芜

2023 级 4 班 广告学专业 谢龙玉

大家好，今天我课前演讲的题目是：纵世间披暮，热爱可抵荒芜，《人民日报》上说，人生漫长，情雨交加，但若是心怀热爱，即使岁月荒芜，亦能奔山赴海，静待一树花开。

因为热爱，所以生命如火，“所爱隔山河，山海皆可平。”也许曾经因为身体的原因让梅西屡受挫折，但因为热爱他 30 年如一日的付出，终于让他成为了潘帕斯草原上最骄傲的雄鹰，成为了世界的球王；也许曾经因为环境的原因，董宇辉在追求英语的道路上屡受挫折，但因为热爱他日日练习，终于让他在新东方撑起了一片天；也许曾经因为训练让谷爱凌备受挫折，但因为热爱，她克服了种种困难，终于成为了冬奥会上最耀眼的运动员。天行健，君子以自强不息，古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志。因为热爱，时光之味，岁月沉香，才能卑以自牧，含章可贞，才能日拱一卒，功不唐捐。

因为热爱，所以青春如歌，“白日放歌须纵酒，青春作伴好还乡。”因为热爱，徐梦桃，四战奥运赛场，克服重重困难，哪怕伤痛，哪怕高难度的动作危险重重。因为热爱，羽生结弦站在了花样滑冰赛场的顶端，哪怕无数次摔倒，哪怕旧疾病缠身。因为热爱，年轻的科学家，赵东元才能敢坐冷板凳，耐得住寂寞，才能在科研上取得突破，名扬中外。少年无惧岁月长，彼方尚有荣光在，我辈少年郎，岷岷如扶桑，壮志凌苍兕，精诚贯白虹。

因为热爱，所以人生拼搏，“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风。” 是一份热爱的坚韧，让钱七虎 60 年甘守国家国防，为国铸盾挺脊梁；是一份热爱的坚韧，让陆鸿生残志坚不断创业，打造远近文明的残疾人扶贫创业基地，是一份热爱的坚韧，让陈清泉不断打磨多种技术形成一门全新科学，让中国制造在世界领航，以坚韧勇突破，奋斗向前，逐梦向阳。寄言燕雀莫相啁，自有云霄万里高。因为那份热爱的坚韧，所以知之所趋，无远弗届，才能云程发轫，培风图南，才能韶华向远，精进臻善。

热爱就是心甘情愿的去为其付出，心甘情愿的去承受失败，也心甘情愿的去接纳路上全部的苦和累，人生不过短短 3 万天，要去做你想做，爱你所爱，因为热爱是所有理由与答案，唯有热爱才能去向热气腾腾的未来。愿你在漫长岁月里心怀热爱情系，热爱心中放光芒，脚下有力量，奔赴星辰大海，拥抱春暖花开。

正视讨好型人格， 爱自己才是终身浪漫的开始

2023 级 5 班 广告学专业 何佳

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家好！我是广告来自广告五班的大一新生何佳。今天，我非常荣幸能够站在这里，与大家分享，我演讲的主题是——正视讨好型人格，爱自己才是终身浪漫的开始。

首先，我想给大家引入一个概念——讨好型人格。可能大家平时或多或少听说过或是完全不了解，那现在我们先来初步了解一下讨好型人格的表现：害怕别人不开心；不自觉的取悦别人；怕给别人添麻烦；在乎别人的眼光；玻璃心；害怕和别人起冲突；不擅长拒绝；不敢提要求；容易愤怒；不喜欢欠人情。一般认为这以上十项中中了三项就基本认定为讨好型人格，大家可以自查一下。

接下来我们来看看讨好型人格的定义，它不同于社交礼仪中的谦让和付出，讨好的本质是“我很卑微，我的感受不重要，只有你开心了我才会感到开心”。

讨好者总是把他人的感受放在首要位置。即使内心并不想照顾对方，但害怕与人起冲突的习惯还是会让讨好者选择“委曲求全”。这就是“讨好型人格”。知道了讨好型人格在学术上的定义后，大家应该很好奇它背后的成因：

1. 讨好型人格背后的运行机制是：人们自身的价值感很大

一部分源于周围环境的反馈，即“评价机制”。

讨好型人格的讨好行为，本质上源于自身价值感的匮乏，对自我的评价较低，所以在关系的开展过程中，为了逃避关系的破裂所受到的伤害而选择了一种“额外支付成本”的方式去维持

2. 家庭环境心理学家米基法恩曾说过：讨好型人格形成的根本原因是童年创伤，我们在原生家庭中没有得到过父母“无条件的爱”。

3. 边界问题每一个人都有两种生存空间——物理空间和心理空间。这种空间与外界的界限，也称作边界。讨好型人格的人有一个误区，即：他们认为别人不开心，可以通过自己的讨好行为来“治愈”。换句话说，“别人的情绪，与自己有非常大的关系”。而这，正是“边界模糊”感造成的。

听到这大家会不会觉得讨好型人格是个不太好的人格类型，但是我想说讨好型人格既不是一种人格问题或是心理障碍，它就像每个人有不同的性格，你可以是外向开朗，也可以是内向深沉的，就像性格没有好坏之分，人格也没有。何炅老师曾说“讨好性人格从来都不是一个贬义词，什么叫讨好，其实不是讨好，而是尽量去以别人的视角为视角，这个东西呢，其实是一个非常高尚的，或者说是一个奉献性的人格，他是没有问题的”正所谓“凡事皆有两面”，讨好型人格的人是敏感多疑的，但硬币的另一面对应的是细心的，富于洞察力的，而这些特质可以帮助他们取得更好的发展。研究表明，讨好型人格的成功人士在人际关系、沟通、情绪管理等方面具有较强的能力，这使得他们在职场和生活

中更具竞争力。然而，过度的讨好型人格也可能导致个体忽视自己的需求和感受，因此，在追求成功的过程中，也需要学会平衡自己的需求和他人的期望。所以，我们要正视我们自己，接纳自己的缺点，和自己和解，毕竟我们要勇敢不必完美。再者，你若盛开，花香自来与其去讨好别人，不如好好提升自己。

很喜欢村上春树的一句话：

“不要太乖，不想做的事可以拒绝，做不到的事不用勉强，不喜欢的话假装没有听见，你的人生不是用来讨好别人，而是善待自己。”后来慢慢发现，并不是所有的柔软和妥协都能换来别人的友善。

没必要迁就不喜欢自己的人

没必要迎合眼里没有自己的人

更无须取悦别人而丢失自己

《朋友请听好》里何炅老师是这样说的“眼里没有你的人，没必要放于心上你不能盲目的去善良，因为不是所有人都需要你去保护的，然后我觉得温柔也是，温柔，一定要用在温柔人的身上，不然最后其实伤的是自己。”最后，愿我们的温柔有锋芒，善良有力量。

从今天开始，从此刻开始，公主们，请好好爱自己！

学会放弃

——弃之有理 是谓大道

2023 级 5 班 广告学专业 蒲秀岚

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家下午好！

首先我很荣幸能够站在这里与大家探讨一个话题——学会放弃，从小到大，我们被告知“永不放弃，永不言败”，我们都被教导无论如何都要努力，因为持之以恒被认为是一种伟大的品质，但有时放弃是我们应该做的也许这听起来有悖常理，但夏蝉甩掉了外壳，才获得鸣叫蓝天的自由；壁虎挣脱掉受伤的尾巴，才得以在危急时刻保全自己的性命。

放弃是一种智慧。在人生的道路上，我们有时候会面临许多选择，而每个选择都可能带来不同的结果。如果我们总是犹豫不决，舍不得放弃，那么我们可能会失去更多的机会。放弃不是盲目地放弃，而是要理智地分析情况，做出明智的选择。放弃是一种智慧，它让我们更好地把握人生的方向。

放弃是一种勇气。有时候，我们需要放弃一些东西，才能更好地追求我们的目标。放弃可能会让我们感到失落和痛苦，但只有勇敢地面对，才能更好地前进。放弃不是逃避，而是为了更好地面对未来的挑战。放弃是一种勇气，它让我们更好地应对人生的挫折和困难。

放弃是一种成长。只有通过放弃，我们才能不断地成长和进

步。只有通过不断地尝试和失败，我们才能更好地认识自己，更好地理解人生。放弃是一种成长，它让我们更好地理解人生的意义和价值。

在旅行途中，使人疲惫的不是远方的高山，而往往是鞋里的一粒沙子，在人生道路上，我们很有必要学会随时倒出鞋里的那颗小沙粒，生活中有太多的琐事束缚着我们前进的步伐，我们需要学会放弃，但放弃并不意味着丢弃一切，而是要抛开羁绊，解开枷锁，有时候，太固执也会导致失败，而看准时机，做适时的放弃会让你收获豁然开朗的结局。人生奔走求学的鲁迅放弃学医，成为一名文学巨匠，中国少了一位悬壶济世的医生，却多了一面象征民族精魂的旗帜；越王勾践为洗刷被俘之辱，放弃了一国之君的尊严，却得到了复仇报国的机会，也留下了“苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”的千古名句，相信小猴子掰玉米的故事大家都听说过，掰了玉米，再摘桃子，丢下玉米桃子，又想捡西瓜，最后在追逐兔子的好奇心中两手空空。如果小猴子懂得放弃取舍，适当放弃，那结果也就不会这样，舍得舍得，有舍才有得，学会适当的放弃能使自己更从容，才能在人生路上行得更远，

最后我想告诉大家学会放弃并不容易，但只要我们有足够的勇气和智慧就一定能行，做好心中的取舍，放弃那些束缚我们的，用坚定的步伐走向未来，前方将是柳暗花明又一村。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

放下包袱，轻松前进

2023 级 5 班 广告学专业 薛嘉奕

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是薛嘉奕。

人生处处充满挑战，充满困难；我们在面对这些困难的时候，并不是每件事都能很好的解决；这时，就需要认真的思考是要继续，还是要放弃。人们通常会觉得放弃是一件不好的事，老师也一直教导我们要坚持，面对困难要迎难而上，可是如果我们每次遇见困难就迎难而上，那我们的人生得有多累呀，我们每个人都不是超人，没有超能力，不会感觉不到累；所以我们要学会放弃掉一些不适合我们的东西，放弃掉那些我们不能解决的困难。

学会放弃，避免不必要的损失。董宇辉老师在一堂讲座上提到过，聪明的人会在危机刚刚来临的时候就计算出得失，他们会在第一时间就选择将自己撤出，不让自己的利益受到损失。这些聪明的人他们就真的是比一般人聪明吗？他们只是很早就学会了放弃，在普通人都犹豫不决时，他们能提前做出判断，该放弃时就放弃，避免不必要的损失；而普通人为什么会被称为普通人，是因为他们要在很多次失败后才能总结出一个道理，叫学会放弃。在遇到自己无法处理的事情或对自己没有好处的事情时，即使选择放弃，避免了给自己造成损失，学会及时止损，是聪明人的做法。

学会放弃，给生活留有余地。在某个时刻，你遇到一件很尴

尬的事情，你如果不放弃，就会将自己放于一个尴尬的境地，选择放弃，给生活留点余地。在奇葩说第七季中，有这样一个辩题：

“在厕所里听到有人说你坏话，你到底要不要走出来”，很多人会为了自己的尊严，选择走出来，和那个说你坏话的人当面对质，但这样就会让你们两个人都很尴尬，两个人是同学或同事，以后抬头不见低头见的，多尴尬呀。但是如果你选择不走出来，就不会觉得尴尬，而你要做的就是，让那个人对你心服口服，让他对你的不满全都消失，让他自己觉得以前说你坏话，是一件多么愚蠢的事。这样既避免了尴尬，又能让别人对你心服口服，何乐而不为呢。所以啊，在必要的时候学会放弃，为生活留有一点余地，为彼此都留一点退路。

学会放弃，开启新的人生旅途。在遇到一件让你很为难的事情时，你可能会不知道该怎么办，将自己陷入困境；学会放弃，会让你看到一条新的道路，破除一切的困境，开启新的人生旅途。人生是有自己来做主的，不用太为难自己，学会放弃，放下身上的包袱，你会发现生活也可以很有趣，人生也可以很完美，在一条新的人生旅途上，你可以呼吸更新鲜的空气，看更美丽的风景，享受更美好的世界，过更美好的人生。在迷茫的时候，找不到出路的时候，放弃掉现在困惑你的事，寻找新的方向，或许你会豁然开朗，所有事情迎刃而解。

学会放弃，享受新的人生。人生短短，为何不让自己活得轻松一点，学会放弃，你会体验和以往都不同的生活，以前你所不敢做的事，你都可以尝试，会收获不一样的人生体验券。壁虎会

在遇到危险时，选择舍弃掉自己的尾巴，它失去的是尾巴，但收获的是新生的机会；知了会在夏天进行换壳，它冲破了原本束缚它的躯壳，从而收获了奔向自由的权利。学会放弃，打破一直困住你的围墙，走出自己的舒适圈，你会发现生活也会有很多其他的乐趣，有很多未知的快乐正在等待我们去开发，和三五个朋友一起去探索，发掘生活的乐趣，何必让自己过得这么累。人生是靠自己探索的，想要什么样的人生，就得自己去争取。

人生如戏，每个人都是自己的导演，只有学会选择和懂得放弃才能创造出精彩的电影，拥有海阔天空的人生境界。学会放弃，选择真正喜欢的事物，轻松的迈步向前。现代的年轻人，就是需要学会放弃，何必让自己活得这么累，卷又卷不动，不如轻松一点，说不定会有奇迹发生呢，但是也不是完全躺平，该放弃就放弃，该努力还是要努力。

我的演讲到此结束，谢谢大家的聆听。

给自己办一次葬礼

2023 级 5 班 广告学专业 杜欣玥

大家好，我是杜欣玥，我今天演讲的题目是《给自己办一次葬礼》。

人的脑海中有时会出现一些莫名的想法，那么大家有没有想过，给自己办一场盛大的葬礼？请不要震惊，因为最初我也一样感到奇怪，现在，请容我娓娓道来。

在话题开始之前，我先给大家看一个标题很离奇的新闻，一个 25 岁的女生在自已活着的岁月于朋友家人的见证下，给自己办了一场盛大的葬礼，她躺进白蜡烛堆里，在闭眼的黑暗里聆听朋友们开始玩笑的欢声和哀乐响起后的哭泣与哀悼，我开始也不明白，她为什么要挑战中国的传统文化，以一种极其荒诞的行为来进行这样的仪式，这又是否算是对传统的一种亵渎？古书中写到：葬者，藏也，乘生气也。但是，葬礼葬的，真的只是生死吗？随着土壤落下，那一声声悲痛的哀鸣，是在泣诉逝去的生命，还是仅仅只是逝去本身？

葬礼是天人两隔的交界，葬的更多的不是死去的魂，而是仪式里立在地上的人，我们哭泣，我们悲哀，是因为我们不愿意面对逝去，不愿意面对我们过去回忆的消逝，随着灵棺落下，土壤盖住的是过去的欢声笑语。基于此，我想给自己办一次葬礼，我的生命是一块葬满希望的墓地，那里埋葬着我的过去，和我逝去的梦想，我着素衣躺于白蜡之中，苍白火焰舔舐蜡烛，洁白的蜡

油缓缓滑落，像我过去的苦难与划痕的逝去，门外是车水马龙的一片喧嚣，棺内只有我安静的灵魂和哀悼……葬礼是生与死，是悲与欢，是梦境与现实，是人海里的最后一次相逢……

大家不要内耗，不要焦虑，不要把自己杀死在现代忙碌的社会里，或许也有时尝试把自己洗干净，把绊住脚的脏东西埋葬在一次葬礼，让他们随着风飞向远方的山岗，像消失的梦想，像新生的希望！

最后送给大家一句话：没有谁的生活会一直完美，但无论什么时候，都要看向前方，满怀希望就会所向披靡！

不必借光而行，你我亦是星辰

2023 级 6 班 酒店管理专业 易芮

时光如白驹过隙，草木眨眼已过半生。行走在人生路上，看过多少人世沧桑，繁华落尽。有人曾说，每个日子都是有意义的，所以值得铭记于心。身处纷杂的世界，很多时候容易迷失自己，但请记住，你我是独一无二的自己，是世间万物不可复制的生命。不必借光而行，你我亦是星辰。

人生海海，山山而川，虽说你我只是沧海一粟，但你我都有各自的人生轨迹要运转。在追梦路上，你我怀着最纯真美好的念想，去逐风挽浪，披荆斩棘，圆心中的梦。或许孤独而漫长，但是追梦的人儿，永远有颗不服输的心，哪怕惊涛骇浪也要迎风浪而去。

人生路漫长，岁月的流沙磨平了我的棱角，年轮的厚重成熟了我们的心情。人生没有完美可言，生活需要卸下尘世的喧嚣，做一个在时光中慢慢盛开的人，知世俗但不世故，有傲骨更有慈悲，见识了生活的凌厉，却依然内心平静向暖。

光而不耀，与光同尘，与影同伴。未来很长，太多美好，等着我们热泪盈眶。永远保持一颗赤诚之心，做最独特的自己，每一条追求梦想的道路都是不平坦的，但也是不平凡的。循光而来，相遇美好，相伴前行，去往心之所栖。

你我这辈子，并不比别人差，也无需和别人做比较。比如夏荷虽然没有玫瑰的热情似火，却有清香淡雅；鱼儿虽然没有雄鹰

的长空搏击，却有潜游海底；小草虽然没有树木枝繁叶茂，却有生生不息而你我，虽然没有太阳的刺眼夺目，却有漫天星辰的璀璨。你我，总有一处是耀眼的。

人生旅途漫漫，风雨一程，山水一路，何不大胆一些，爱一个人，攀一座山，追一个梦。我们都在努力奔跑，来不及细数年华流逝，赶不及四季轮回变换，只为心中熊熊燃烧的梦。

为梦狂奔的路上，或许有风急雨骤，有孤夜寂寥，但都不是追梦人停下脚步的借口。梦想，是一种不显山漏水的执着；是种不惧风不惧雨的坚忍；是一种不图名不图利的忠诚。我们都揣着梦，在黑夜潜行，穿越汪洋和山陵，踏着荆棘，为自己人生画个愿。

路途遥遥，虽远但可追。有梦的人，从不停歇自己的脚步，哪怕脸上挂满了泪水和汗水，依然一如既往地奔赴山海。追逐梦想，追寻金色的希望。每一次的扬帆起航，难免遇到惊涛骇浪，只要梦心如故，终有一天抵达彼岸。

一路有梦，一生可栖心之向往，终有一归。

不必借光而行，走好生命的每一个脚步，踏足万里河山，阅尽世间万物，属于你我的星光终会熠熠生辉。

书香点缀流年，文字引我成长

2023 级 6 班 酒店管理专业 白宇燃

流年风光无限好，只需书香来点缀。好似锦缎添新花，直教我长又成才。

习近平主席曾言：“广大青年要如饥似渴孜孜不倦地学习，既要多读有字之书，也要多读无字之书，更要注重学习人生经验与社会知识”诚如斯言，个人若想立身于时代浪潮之中，不可或缺的便是那带有书卷气的书籍。

以书启蒙，观大千世界。常言道：“父母乃为子女启蒙第一师。”但实不尽然，书也是别样的启蒙之师。回想起幼时诵的《山居秋暝》“明月松间照，清泉石上流”当时只觉山林之景甚是清美，也曾吟过《望庐山瀑布》的“飞流直下三千尺、疑是银河落九天”只叹瀑布之壮美。虽然还未尝亲游，但已能从诗句中幻想出祖国的壮丽山河。可谓书乃我认知美的启蒙之师，敦促我去踏行万里河山，观览大千世界。

以书为伴，博知识广视野。读书是成人的必修课，没有谁可以略过它。先且不谈课外阅读的书，仅聊寒窗苦读十几载的书也算不上少。书是获取知识的渠道，是拓宽视野的有效途径，正如林语堂所言：“读书能让人得新知，增学问，养性灵”。读《图解苏菲的世界》可以走进哲学世界，感受智慧的魅力；读《论语》可以体悟儒家道义，与千年前的古人展开关于仁义礼德的跨时空对话。由此可见，书籍是人类进步的阶梯，是个人登高望远的垫

脚石，站在巨人肩膀上领略世间风光，势必会有所不同。

以书修身养性，明静气之道。多读书，不仅可以增加一点儿书卷气还可保持心静如水，人淡如菊的处境。让我们在书中修炼出一颗平常心，以平和的心态来对待喜与悲，以处变不惊应对困难。正所谓书是培养静气的摇篮。我喜欢在内心浮躁的时候读一读林清玄先生的书，用他的禅意佛道来平和内心。尤爱他的“以清净心看世界，以欢喜心过生活，以平常心生情味，以柔软心除挂碍”不知多次助我逃离浮躁的桎梏。读诗书可以让我们饱有书生气，那种“腹有诗书气自华的气质是无可替代的，在与他人的交谈中便体现得淋漓尽致。若欲得一席宁静之地，只许在书海的一隅才能将其觅到。

以书引我成长，指导现实生活。白岩松曾言道：“我们读所有书的最终目的都是读到自己”诚然，它不能立即反馈给生活，但一定会有益于生活。把书中所读的道理应用于生活才可让我得到成长，才不至于手足无措地面对困惑、难题。读不同的书，可以让我经历百种千种的人生。与黛玉一同葬花，与玄奘一起求取真经，与翠翠共同等候雉送归来，与周树人、陈独秀等人共赴革新之约……读书可以让我活很多次，不读书只能活一次。上前去，去书中过他人的人生，向后转，转到现实生活的彼岸，以借鉴他人经验，来减少我成长过程中的迂回道路，让我在现实生活中显得信手拈来。

读书可以医愚，可以催人奋进，可以启明心志，可以增长远见卓识，亦可修身养性，增添静气，助人成长成才。但只有有目

标，有恒心毅力的去读去思考，学用结合才可让书发挥更大的作用，当今时代的我们不应该一味拘泥于纸质阅读，也可选择数字阅读，因为重要的不是阅读的形式而是那书中的简之大道。我们亦不可只读追名逐利的书，而冷落经典养心之书。只有正本清源，拨去功利化阅读，沉心静气地打开经典名著，与美丽的文字贴身肉搏，和伟大的思想短兵相接，才能在阅读中淬炼出自己的思想，收获真正的知识。书籍给予我智慧，涵养我性灵，保持思想活力，去成长去过现实生活。正因如此，才需以文字引我成长，以书香点缀年华。

读书妙处言不尽，书香熏染尤可贵。

生活需要热爱

2023 级 6 班 酒店管理专业 刘玉婷

生活是需要热爱的，热爱能让我们不断臻于自我，如果热爱，那你就会花时间在你的生活上，你就能创造你想要的生活。

如果你对你的生活充斥着热爱，那么你便不会觉得人生乏味，拜伦说过：“悲观的人，虽生犹死，乐观的人，永生不老”，热爱，可以让平凡的生活里有丝丝缕缕的惊喜，可以让看似不可能完成的事坚持成奇迹，可以让与你全无关联的事物变成信仰，可以让漫长的岁月不再无味难挨。

当我们真正热爱生活时，我们才真正生活活在这世上。热爱生活的人，不仅勇敢、聪明，还非常有才华，他们觉得热爱生活是一种享受，也是上帝赐予人的生命中最值钱的东西，如果热爱生活的人能遍布全世界，那么将不会在有打打杀杀，不会再有抢、偷、夺、窃，这样，世界才会获得太平，人民才会幸福安康。要使讨厌生活的人，从新感受生活，那第一步就必须让讨厌生活的人了解生活，喜欢生活。周恩来因中华之崛起而读书，这是对祖国的热爱，朱自清终身攻读经史子集，终成一代佩弦先生，这是对知识的热爱，雷锋一生都在帮助别人，这是对人民的热爱

所以，我的朋友，请热爱你的生活，不论你的生活多么卑贱都不要抱怨，你要用愉快的心情去面对它，热爱它就像热爱太阳，因为它能温暖你的身体，热爱它也像热爱雨水，因为它洗净你的灵魂，热爱它还像热爱黑夜，因为它让你见到星辰。

生活的本意就是爱，我们要热爱它，享受它。

我的演讲结束了，但我们的生活还在继续，谢谢大家。

弘扬时代主旋律，争做兴川新青年

2023 级 6 班 酒店管理专业 屈梦瑶

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天演讲的主题是“弘扬时代主旋律，争做兴川新青年”，自新中国成立以来，有无数的优秀青年用他们的身躯扛起了国家的未来，特别是改革开放蓬勃发展的四十年以来，涌现的一批批优秀青年更是层出不穷，时代为优秀青年提供绽放光芒的世界舞台，优秀青年为时代的发展添砖加瓦。而现在，国际局势虽保持总体稳定，但不同国家间的矛盾与分歧常在，国际上的局部战争、动荡与紧张有所加剧。面对无力扭转的外部局势，我们应着眼于国内的稳步发展，促进区域性协调稳步推进。这是全体中国人民的责任，更是与时代紧密相连的当代青年的责任。作为新一代川渝青年人，我们应积极弘扬和平与发展的时代主旋律，争做兴川新青年。

什么是新时代的兴川新青年？是在黑暗中不断寻找光明的探索尝试；是在高峰前不畏苦难的发奋图强；是国家有难匹夫有责的责任担当；是在科技道路上拼命向前的创新精神；是在严寒中送给他人一丝温暖的助人为乐；也是放眼世界，心怀大国自信的国际思维。古往今来，有多少优秀青年成为他们那个时代的光芒。百年前，陈独秀、李大钊等人用奋斗实干凝聚起一个活力四射的青春中国，以“青春之我，创建青春之民族”感染无数青年

奋进者。而如今，运动场上自强不息的张梦秋、无私奉献支教十年的袁辉、坚守科研初心助力我国芯片事业发展的黄芊芊等亦是我们值得学习的青年榜样。他们是优秀新青年，在他们的身上彰显着当代青年的风貌与担当，成为新时代的兴川青年，我们应时刻以他们为榜样。

为什么要成为新时代兴川新青年？优秀的青年命运与时代、国家、甚至区域的命运相织，若没有了优秀新青年，时代便如同失去了太阳的天空一般黯淡无光；若没有了优秀的新青年，国家便如同被关在铁笼中的老虎，虽能吼怒，却无脊梁；若没有了优秀的新青年，我们也没有了目标与方向，像黑暗中的帆船不见灯塔的光；若没有了优秀新青年，国家的发展会没有动力，地区的发展将没有希望，实现国家区域发展，促进四川地区发展，离不开优秀新青年的力量。

我们将如何成为新时代的兴川新青年？成长于新世纪的青年，从不缺航行的船只，更不缺扬帆起航的勇气。“90后”青年储卫民因热爱辞去软件工程师的工作，选择成为一名职业摄影师。尽管没有前人的肩膀供其观望，依然坚信这个新兴职业所孕育的希望，他的故事启示我们新青年应有勇气与希望。鹏北海，凤朝阳，又携书剑路茫茫。出身于理科的武亦姝，在中国诗词大会的舞台上气定神闲、对答如流，她携满身诗意，向大众展现了何为“腹有诗书气自华”，她的故事启示我们新青年应有过硬的素质，全面发展……或许，前面的问题已经得到了解答。毛主席曾对青年人这样说：“世界是你们的，也是我们的，但归根结底

还是你们的。”成为新时代兴川新青年，需要的正是我们青年人本身的自信与责任，敢于做自己，敢于担责任，这就是兴川新青年的本色。

作为当代四川新青年，我们要勇立潮头，开风气之先，积极弘扬时代主旋律，为建设一个更好的社会，做出青年人应有的贡献，为兴川之重任，做出青年人应有的努力。

锤炼奋斗精神，谱写时代华章

2023 级 6 班 酒店管理专业 魏心月

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我站在这里，心中充满激动和期待。今天，我想和大家谈谈一个话题，那就是“锤炼奋斗精神，谱写时代华章”。这是一个充满力量和希望的命题，它不仅关乎我们每一个人的成长和发展，更关乎我们这个时代的进步和繁荣。

我们身处一个瞬息万变的时代，机遇与挑战并存，困难与希望同在。这是一个既需要勇气和智慧，也需要奋斗和拼搏的时代。我们要如何在这样一个时代中，锤炼出无畏的奋斗精神，谱写出属于我们自己的时代华章呢？

首先，我们要有坚定的信念。信念是我们在困难面前不屈的力量，是我们在挫折面前不退的勇气。有了信念，我们才能在困难面前坚持不懈，勇往直前。无论是个人还是国家，都需要有坚定的信念，才能在时代的洪流中立于不败之地。

其次，我们要有创新的精神。创新是推动时代进步的重要动力，也是我们个人发展的关键因素。只有敢于创新，才能打破常规，开创新局面。无论是科技、教育还是文化领域，都需要有创新的精神，才能引领时代潮流。

最后，我们要有担当的勇气。担当是我们在面对挑战时不逃避、不退缩的品质，是我们在面对问题时不推诿、不敷衍的态度。

只有敢于担当，才能承担起时代赋予我们的责任和使命。无论是国家还是个人，都需要有担当的勇气，才能真正做到为民族复兴而奋斗。

在这个充满无限可能的时代里，我们需要用奋斗的精神去追求梦想，用拼搏的力量去创造未来。我们要以坚定的信念、创新的精神和担当的勇气，去迎接每一个挑战，去抓住每一个机遇。我们要在时代的舞台上，用自己的汗水和努力，谱写出属于我们自己的华章。

在我们的身边，就有许多这样的例子。那些在科技领域取得重大突破的科学家们，他们用自己的智慧和努力，推动着科技的进步；那些在文化领域创作出无数优秀作品的艺术家们，他们用自己的才华和激情，丰富了我们的精神世界；那些在平凡岗位上默默奉献的人们，他们用自己的汗水和付出，为社会的进步贡献了自己的力量。

他们是这个时代的见证者，也是这个时代的创造者。他们用实际行动诠释了奋斗精神的真谛，他们用实际成就证明了拼搏力量的伟大。他们的故事告诉我们：只要有梦想、有勇气、有付出，我们每个人都能成为自己人生故事中的主角，都能在时代的舞台上留下自己的印记。

尊敬的老师、亲爱的同学们，让我们一起锤炼出无畏的奋斗精神，让我们一起谱写出属于我们自己的时代华章。让我们共同携手，用我们的智慧和努力，去创造一个更加美好的未来！

“野心”，从来都不是一个贬义词

2023 级 1 班 文化产业管理专业 荣页

野心不是也不该是一件难以启齿或羞于表达的事。

野心是对生活始终抱有追求和渴望，是永远在对自己的当下给予肯定的同时，依旧有仰望的山头和方向。

承认自己的野心也就意味着对自己有明确的定位——我是谁，我想要什么，我要去哪里；

同时会对自己有更清晰的认知，承认自己的平凡，也承认自己的不甘平凡。

始终有一个目标做灯塔，接受自己的优点和缺点，也坦然面对来自生活的打击和伤害，永远活得直接、热烈、津津有味、热气腾腾。

野心就像一团火，它让我们知道，只有不断超越，才能更有安全感。每当我们感到疲倦或稍有懈怠时，心里的那团火总会说：

“只有足够努力，你才配得上你的野心。”在它燃烧时，我们要小心别让这份热烈烫伤他人，只把它放在心里为自己提供能量就好。

我们都曾受到野心“批判说”的影响。从小到大，成长环境和家庭教育告诉我们，人是不该把野心挂在嘴边的，更不要提写在脸上了。就像偶像剧很少会塑造一个胜负欲极强的主角，颁奖典礼上每个人都会看似轻松地说一句“重在参与”，随便学学就考得的第一名永远比通宵刷题的“小镇做题家”看起来更酷。好

像一个人铆足了劲儿拼命争取的样子远远没有云淡风轻来得漂亮，好像告诉别人“我想要”和“争第一”就会在无形中给别人带来巨压力。但我想说这是我们自信的表现，我们可以挺起胸膛，告诉别人我们想要什么，而不是藏着，以虚假的表情面对世界。

野心从来不是贬义词，而是自信的表现。

一个当代青年的恋爱观

2023 级 1 班 文化产业管理专业 彭金洋

这个冬天,大家遇到自己的那份温暖了吗?今天我们浅浅的谈一下爱情的意义。

浪漫的爱情啊,美好又令人痴醉,伤心又断魂,所有的感觉会同时汇集在一起。我们为什么总是用它来折磨自己呢?爱会让我们的生命有意义吗?亦或它使我们从孤寂和痛苦中解脱?还是用来掩饰我们对性的欲望吗?还是说它是身体戏弄我们去繁衍后代的一个手段?爱是一切吗?我们真的需要爱吗?

如果说爱情是有目的,自然科学和心理学上至今却对此都没什么发展。

但在历史的长河中,一些我们敬佩的哲学家曾推出过一些有趣的理论。

爱使我们再一次变得完整。

古希腊哲学家柏拉图探索了“爱让我们变得完整”这一理念。

在《会饮篇》中,他描述了一个晚餐派对,派对上,一位极力取悦宾客的喜剧作家阿里斯托芬讲了如下这个故事来娱乐在场的宾客:人类曾是拥有四个臂膀,四条腿和两张脸的生物。有一天,他们惹到了众神,于是宙斯就把他们都一劈两半。从此以后,每个人都缺失着自己的另一半。所以,爱是渴望找到一个能让我们再次感到完整的灵魂伴侣。

爱哄骗着我们有了小宝宝。

很久很久以后，德国的哲学家亚瑟·叔本华坚称爱是基于性欲的，它是一种撩人的幻想。个人能让我们快乐，但我们其实错了。他提出我们相爱是因为我们的欲望引导，我们相信我们的本性在诱使着我们繁衍后代，我们所寻找的爱的融合生出我们的儿女。

但当我们的性欲得到满足时，我们会重返我们痛苦焦灼的存在，我们繁衍只是为了延续我们的种族，然后持续循环着这人生的痛苦。听着好像有人需要抱抱了呢。

爱原来也可以是是从孤单中的解脱。

根据诺贝尔获奖者，英国哲学家，伯特兰·罗素所言，我们用爱来慰藉我们身体和心理上的欲望。人类生来就是为了繁衍的，但没有充满激情的爱来做迷幻；剂的话，性也是无法令人满足的。我们对冰冷又残酷的恐惧促使我们修炼出坚硬的外壳来保护并隔绝我们自己。

爱的愉悦，亲密，和温暖帮助我们克服对这世界的恐惧，逃脱我们孤独的外壳，让我们更完全的参与到生活中来。

爱让我们整个人感到富足，所以它成了生命中最棒的东西。

但有时爱是种容易被误解的苦难。

即使是浪漫的爱情，也会成为强大的痛苦源头。但是，我们充满激情的渴望反而成为我们的缺陷，而依恋。法国哲学家，西蒙娜·德·波伏娃提出，爱情是探索彼此的欲望，并且让人们的生活更有意义。

但是，她并没怎么解释相爱的原因，她更关心我们怎么样能

更好的相爱。她发现了爱情中常见的问题，那就是爱情让人过于沉沦，我们往往倾向于把它当作唯一存在的理由。然而，这种彼此依靠很容易引起厌倦和控制欲。为了避免这个问题，波伏娃建议人们应该相爱得更真实，把爱情看成更高一层次的友谊。

爱人间支持彼此的同时发掘自身的潜力，达到更好的自己，充实自己的生活并让这世界变得更好。

尽管我们不知道我们为何相爱，我们可以确定的是这将是一场起伏颇多的旅程。

它会变的可怕，亦或是令人兴奋。会让我们痛苦，也会让我们心情高涨。也许我们会失去自我。

也许会让我们找到更好的自己。会让我们心碎，也会成为最好的一段经历。

爱是欲望，爱是责任，爱是理性，爱是灵魂的相互吸引。我们在追逐爱前不妨先学会爱上自己，然后在某个时刻去大胆的爱上别人。爱让我们无坚不摧，更加勇毅的探索世界，认识自己，认识不一样的观点，或许这也是爱的一种意义。

慢慢即漫漫，祝愿大家都能在这个冬天有所爱，有所被爱。

勇敢的人先享受世界

2023 级 1 班 文化产业管理专业 霍雪凤

山月记里的一句话，令我影响深刻：“我深怕自己本非美玉，故而不加加以刻苦琢磨。却又半信自己是块美玉，故又不肯庸庸碌碌，与瓦砾为伍。于是我渐渐的脱离凡尘，疏远世人，结果便是一任愤懑与羞恨日益助长内心怯懦的自尊心。”

我们总是一边在害怕犹豫一边又不甘于平凡，害怕前路的未知路况，所以我们总是止步不前从而唯唯诺诺。浮沉又彷徨。从而造就了反复拉扯的自尊心，使得自己最终碌碌无为。这个世间，本就是各人下雪，各人有各人的宿命，各人有各人的璀璨。

或许我们仅仅需要的是坚定，即使前路白雾迷茫，但是未来尚不可知。我们要走的路还有很远，所以不可踌躇不前。放手一搏，美玉也好，瓦砾也罢，因为勇敢尝试了，所以不再后悔。

不要因为觉得自己不够完美而不敢去尝试，我们每个人都并不是完美的，都会有所缺陷，我们需要做的是勇敢的原谅自己的不完美。

慢慢的，我们也进入到人生的新阶段，我常常问自己到底想成为什么样的人，所有大人都曾是小孩，但是只有少数人记得，人生本就是很多路都得一个人走，我们常常说那就改天吧，那就下次吧，可改天是哪天，下次又是哪次，以后又是多久。我们在勇敢的十几二十岁，人生是旷野，不是轨道，生活离不开风景，我们总会在某座山下相遇，你不用给我说走了多远，还有多久，

因为这些我都会一一去看。

我永远相信人生是用来体验的，不是用来演绎完美的，我慢慢接受自己的迟钝和平庸，允许自己出错，允许自己偶尔断电，带着遗憾拼命绽放。这是与自己达成和解的唯一方式。放下焦虑，与不完美的自己和解，然后去爱那个完整的自己。

如果做不了温室里的娇艳玫瑰，那就做野草，活得张扬，傲慢洒脱，夹在石缝又怎样，照样可以忘我生长，冲破束缚肆虐的迎接每一寸阳光。微风拂揽漫野，去做芸芸众生中最放肆的存在。一个人使劲踮起脚尖，靠近太阳的时候，全世界都挡不住他的阳光。

我们很努力才走到现在，迷茫过、伤心过、崩溃过，怀疑过自己，也焦虑过未来。但很多时候人在经历了太多糟糕的事情，反倒觉得一切都会好起来的，有人紧握你的手到后来也可能会松开，有人给你承诺最终也会令你失望。

不管怎样，把自己照顾好，多给自己一点信心，多给未来一些期待。关关难过关关过，长路漫漫亦灿烂，终有一天，我们会迎来属于自己的高光时刻。心情不好就听歌，饿了就吃饭，怕黑就开着灯睡觉，有喜欢的东西就存钱买，真正想要的东西总归要自己争取，大家都是满怀信心又大步前进着，所以勇敢的人，先享受世界，这样我们才能活成自己所喜欢的样子。

大学

2023 级 1 班 文化产业管理专业 雷佳玲

亲爱的同学们：

大家上午好！今天，我来跟大家聊聊关于大学。

十二载惊涛拍岸，我们无畏求学路上的艰难，亦用九万里云路鲲鹏抟扶乘天地，八百里浩海精卫挟石斗莽苍的决心和毅力乘着九月的风，从五湖四海来到了这里，开启一段新的旅程。周国平曾言：人人都生活在流变之中，人人的生活都是流变，那么同学们，我们怎样才能使我们在流变之下去拥有宝贵的人生呢？其实答案就在大学四年之中，大学四年，我们可以去为我们三大人生问题奠基；一，在哪里生活？二，和谁一起生活？三，从事什么样的职业？所以，大学为我们提供的是最低的试错成本的机会。作为新时代的青年，我们当立鸿鹄志，做奋斗者；作为大一新生，我们应当调整好心态，适应大学生活，并对自己的未来做一份规划，不好高骛远，不人云亦云，将未来掌握在自己手里，让本该发光发热的青春不迷茫！自律是最强者的一种本能。能够进入四川师范大学，在座的各位都是身经百战的考场精英，我们敢说，在过去我们是自律的，在随着年龄和阅历增长的同时，我们的自律就不仅仅在学习方面，也体现在生活中守得住底线，看得清方向。川师大学子应不戚戚于贫贱，不汲汲于富贵，西区新闻网络中的借贷教训…

十年寒窗诚然幸苦，四载春华更需拼搏。梭罗所写：我们说

生活的方式只能有这一种然而，从圆心画出的半径有多少条，生活的方式就应该有多少种。此时此刻，你我皆处于自己生活的圆心，如果纠结于多样的选择，不如听从里尔克的建议，在人生的道路上，没有人能够给你出主意，没有人能够帮助你，只有唯一的办法，请你走向内心。太多人活得不像自己，思想是别人的意见，生活是别人的模仿，情感是别人的引述。所以，我们不妨大胆地走向我们向往的方向，就像村上春树谈论跑步时脑海中经常浮现的那一句话，“痛楚可以避免而磨难可以选择”。相信自己的路是千山万水，自己的花是万紫千红，即使头破血流，磕磕绊绊，但进退维谷之日正可能是别有洞天之时。我相信在这趟旅程中，一个世界的幸福、丰富、不可捉摸的伟大也将呈现在我们面前。

我们的遂宁校区是年轻的，他竭力地迈着他崭新的步伐，为遂宁市的教育事业开新篇创新局，为我校学子深刻理解乡村振兴战略并充分参与其中提供发展机会，铺垫道路。大学是一个全新的环境，充满了无限的可能性和机遇。我们要珍惜这个宝贵的时光，在学习上保持专注与热情、在交流中拥抱多元与包容、在实践中锻炼能力与创新思维。让我们在“重德、博学、务实、尚美”的校训熏陶下，成为一名合格的“小狮子”。我相信，只要我们信念坚定付出努力，未来将会更加美好！

我的发言完毕，谢谢大家！

广元米凉面

2023 级 1 班 文化产业管理专业 唐春香

亲爱的同学们：

大家早上好，今天由我给大家带来课前五分钟。不知道在场的同学们有没有来着四川广元的，今天我介绍的主题是我的家乡广元的特殊美食——广元米凉面。首先呢给大家分享一个小故事。

唐朝高宗时，工部尚书武士彟之女武媚娘（武则天原名），14岁时，就被唐太宗选入官中为才人。当时因君命难违，她不得不离开她自小青梅竹马的情郎哥常剑峰。武媚娘在幼时读书之余，常和剑峰一起游河湾，而河湾渡口有一家削面店，他们每次游河过湾，总要到削面店吃上一碗。因此与店老板混得熟了，经常边吃边谈论面的制作，一段时间后也对此有了较深的了解。后来，他们想夏天要是吃一种凉面该多好。于是便和面店师傅一起试验，终于用米浆研制成了一种柔软可口、绵韧不粘的米凉面。媚娘和剑峰高兴得抱成了一团，削面店师傅见此情景，便打趣这一对小情人：这面不如就叫“夫妻米凉面吧”恰巧这天又是媚娘的生日，夫妻米凉面就这样诞生了。由此传开，成为当地人爱吃的地方名食。后来，媚娘去了京都长安。虽然她与常剑峰终未成夫妻，但夫妻米凉面却被流传下来。后来，武媚娘当了女皇帝，还念念不忘“夫妻米凉面”，每逢生日，必命御厨给她烹制一碗

食用，这样一直到她的天年。现在，女皇蒸凉面仍然在武则天的故乡——四川广元被广泛食用，但不知是什么原因，有人猜测是水质的关系，在外地是无法做出这种凉面的，因此，在外地几乎很难吃到正宗的女皇蒸凉面。

听到这里不知道大家有没有对广元凉面提起兴趣，当然只是了解美食背后的故事是不够的，我们还可以来看看美食的制作过程。

在视频中我们可以看见凉面的制作过程：选米、泡米、打浆、放蒸笼、铺布、倒浆、取出面皮、刷油、切条，最后再放入调味料和小菜就完成了。看着视频大家是不是都能感觉很好吃，很想吃。就像视频里所看见的那样，一碗凉面最重要的是红油的熬制，一碗凉面好不好吃，香不香都要在红油上面下功夫。

广元除了美食也有很多好玩好看的景区，欢迎大家来广元旅游哦，我的分享到此结束，谢谢大家的聆听！

音乐

2023 级 2 班 文化产业管理专业 杜冰燕

尊敬的老师亲爱的同学们大家好。今天，我演讲的主题是“音乐”。在我们的生活中，音乐无处不在。它填充着我们的耳朵，它让我们的心灵得到抚慰，它让我们在快乐时更加欢腾，在悲伤时找到慰藉。音乐到底有多重要？它在我们生活中又扮演着怎样的角色呢？

首先，音乐是我们生活中的一种调节剂。音乐，这个神秘又迷人的艺术形式，一直以来都在我们的生活中扮演着举足轻重的角色。它是我们情感的宣泄，是我们心灵的慰藉，更是我们生活中的调节剂。在这个繁忙压抑的时代，我们面临着来自各方的压力，而音乐正是我们寻找平静与力量的港湾。一曲悠扬的旋律，可以瞬间让我们心绪放松，忘却烦恼。在音乐的世界里，我们可以尽情地挥洒自我，释放内心的激情与渴望。不同的音乐能给我们带来不一样的感受，听不同的音乐，就像是去不同的地方旅行。

其次，音乐能够训练我们的听觉和大脑。听音乐的过程中，我们的听觉得到了锻炼，也让我们有机会放松大脑。看似简单的旋律和节奏，其实背后隐藏着惊人的科学奥秘。通过识别音调、音色、音高和节奏等元素，音乐训练可以极大地提高我们对声音的敏感度。这不仅有助于更好地理解日常对话，还可以让我们更容易地处理复杂的音频信息。而音乐对大脑的益处更是令人惊叹。研究表明，音乐训练可以增强大脑多个区域的活动，包括负

责记忆、情绪、专注力和创造力的区域。此外，音乐训练还可以提高 iq 分数和增强记忆力。最新的科技也为我们提供了更多的音乐训练机会。例如，虚拟现实（vr）和增强现实（ar）技术可以使我们更深入地了解音乐的结构和创作过程。通过这些技术，我们可以更直观地感受音乐的魅力，并从中汲取灵感。

最后，是想和大家分享一下我与音乐的故事。从出生到现在，我坚持做过的最久的事情除了活着就是听音乐了。我印象中第一次接触到音乐是，幼儿园老师带着我们唱“春天在哪里呀，春天在哪里……”但是后来听我爷爷说，我其实在大概才刚学会说话那会儿，就会跟着电视里的音乐哼呀哼。原来在那时，命运的齿轮就开始转动了！我在小学一二年级的时候，一般就拿大人的手机外放听歌，大多数就听的就是电视剧里的主题曲，《宫》、《情深深雨蒙蒙》、《爱的供养》。因为我哥他要打游戏，电脑基本上都是他在用，然后我就自己存钱去哪种饰品店买了一个 MP3，下载了很多本兮的歌，就可以想什么时候听就能听了。还有了，就是看电视，那时候有很多类似于音乐相关的综艺，《中国新声代》、《我是歌手》、《中国好声音》，后面还有什么《明日之子》、《中国新说唱》……到现在类似于这种的节目越来越多了，感觉就是没以前那么好看了。上高中后也就偶尔看看，但是 2021 年 B 站推出了一个音乐节目，叫作《我的音乐你听吗》，我感觉还蛮不错的，就完完整整追完了每一期，每一个舞台，甚至衍生节目我都看了。确实挺不错感兴趣的可以去看看。我的演讲到此结束谢谢大家！

理解自己 肯定自己 拥抱自己

2023 级 2 班 文化产业管理专业 黄恋媛

老师同学们大家下午好,今天我演讲的主题是理解自己 肯定自己 拥抱自我。

在演讲开始之前我先给大家播放一个视频。……视频中出现的男生和我们年龄相仿,这就是前段时间在抖音爆火的于文亮。于文亮是山东的一名普通男生,他的视频里记录的都是他普通的生活日常和一些想法,吃饭,骑行,踢球。没有精心运营的布局,造型,运营。包括他的外表,在抖音如云的帅哥里也不算出众,却引发了很多网友的共鸣。

什么样的原因让于文亮突然爆火,我想,是他视频里独具烟火气的潇洒与平凡,是热烈的自由与内心真诚独白的碰撞,是他身上独属于年轻人的风华正茂,是他对我的肯定与接纳。他可以在球场上肆意奔跑,在夜晚的公路上放声高歌,在喜欢的食物前大口咀嚼,他鲜活的生命里没有矫揉的痕迹,没有外界世俗眼光的束缚,他在太阳底下热烈的活着,大口的呼吸,他同我们一样,也是芸芸众生的一员。我们所被吸引的是他的大胆热烈,是他可以勇敢的在瞬息万变的世界里真诚的活,大方地接受自我的平凡,也能在平凡之中大浪淘沙,肯定自己的难能可贵。他强任他强,清风拂山岗。他的存在如同清风一般吹散网络的虚假浮躁,打破了大家“平凡的羞耻。”他告诉我们,不需要华丽的外表,不需要珠光宝气的生活,在世界的角落里,也有人在平凡的忙碌

着，却又不平凡地、热气腾腾地活着。

我们每个人都可以是于文亮，也不必每个人都要成为于文亮。《阿甘正传》里有这样一段对话：“你以后想成为什么样的人？”“什么意思，我就不能成为我自己吗？”我们在座的每个人都是与众不同的存在，世界上没有相同的两片树叶，我们是自己世界里的 NPC，是自己人生诗集的第一撰写人，我们有权利选择我们要成为什么样的人，我们也有权利去追求自己所向往的生活。不必因为他人的盛开，而紧张自己的成长；也无需因为别人提前交卷，就乱作答。我们可以在枝叶间悄悄奏响小夜曲，也可以站在太阳底下大声的赞颂自己。世界千变万化，无人问津的港口总是开满鲜花，瓜果飘香的山头升起炊烟屡屡，鳞次栉比的高楼正在进行紧张的博弈，窗明几净的教室准备放飞远大的理想。茫茫人世，总有属于你的归属。

在开学的班委竞选里我就提到过这句话：功利性的导向常常让我们忘记人生就是一场旅行。我们大可勇敢的去追求自己所热爱，肯定你自己的好，试着和自己促膝长谈，与自我和解，你别担心，其实你的生活没有那么多观众，不如放肆，为自己活一场！

关于《活着》推荐及感悟

2023 级 1 班 园艺专业 王淼

1. 内容概要

《活着》是余华创作的一部长篇小说，通过主人公福贵的一生，展现了中国社会从封建末期到改革开放初期的巨大变迁。福贵经历了生活的极端苦难，包括家庭的破产、亲人的相继离世、社会动荡等，但他始终坚韧地活着。

2. “活着”本身

“活着”二字充满了力量，它的力量不是来自于进攻与叫喊，而是忍受，忍受生命赋予我们的责任，去忍受现实带给我们的幸福和苦难，无聊与平庸。

这让我不仅联想到《等待戈多》的故事。故事的两位主人公戈戈和狄狄在等一个永远不会出现的人物。在这个荒诞的过程中，他们经历了一系列的荒诞、充满哲学意味的对话和事件。我们总是在等待一个未知的未来，我们总是在沉湎于过去的经历，可是我们常常忽略活着的当下与本身。

人是为活着本身活着，而不是为了活着之外的任何事物活着。

就是这篇《活着》，写人对苦难的承受能力，写对世界的乐观态度。

3. 幸运 or 不幸

在旁人的眼中，富贵是苦难之中的幸存者，是不幸，亦是幸

运。但其实：人的幸福要等到最后，在他的葬礼之前，无人有权说他幸福。

在富贵最后的生命里，唯独留有他与一头快死的老牛，他自己唱到“少年去游荡，中年想掘藏，老年做和尚”，但是富贵确是平静与安稳的，他经历了人间沧桑，也懂人间温情，明白苦难，更懂幸福。

同样，生活是一个人对自己经历的感受，幸存却往往是他人的看法。也希望同学们能够过好自己的生活，无关他人，而在于活着本身。正如哲人所说“路好不好走不是我能决定的，但走不走只有我能决定。”择我所愿，承于我择。

4. 作者自话

余华曾说：“一位作家所寻找的是一种排斥道德判断的真理，作家的使命不是发泄，不是控诉和揭露，他应该向人们展示高尚。这里的高尚不是单纯地美好，而是对一切事务理解后的超然，对善与恶的一视同仁，用同情的目光看待世界。”

正是怀着这样的心态，作者即使深知“人类无法人忍受太多的真实”，也依旧在作家与现实的紧张关系中，向人们展现这个让人费解和难以相处的现实世界。

5. 对立与统一

此外，小说也反映了中国社会的巨大变革。福贵的生活经历了土地改革、大跃进、文化大革命等历史事件。它不仅改变了福贵的生活，也影响了他周围的人。通过福贵的视角，我们看到了普通人在历史洪流中的无奈和挣扎，以及他们对生活的执着、对

家庭的深情。

福贵的一生中，他遇到了各种各样的人，有善良的邻居、有自私的亲人、有不负责任的工作人员等。这些人物形象的丰满和真实，展现了人性的复杂和多样。其间，我们看到了善良与残忍、忠诚与背叛、生存与死亡的对立与统一。

我想，作者并不负责告诉我们什么对错与是非，他们向我们展示了存在于世间的某种可能，而我们阅读的目的也正是源于此，希望在阅读之中寻找生活中让我们困惑的答案，但不是一个标准答案，更非是唯一答案。最后，富有诗书的华气，也许是不再成为听风是雨的二级管，而是脑袋中能够存在多种思想与认知的人。

6. 总结

最后，书中的感动与幽微的细节远不是我这短短 5 分钟能够诉说尽的，每本有价值的书都需要我们细细的品读。谢谢！

你当像鸟飞往你的山

2023 级 1 班 园艺专业 余逸佳

各位老师、同学们：

大家好！我叫余逸佳。此次课前五分钟我想分享的内容是一本书，中文译名叫做《你当像鸟飞往你的山》。它的原名叫做 Educated，这是我这次想讲述的原因和主题。

首先，请允许我对它做一个简单介绍。本书的作者叫做塔拉·韦斯特弗，她是剑桥大学历史学博士，2019 年被《时代周刊》评为“年度影响力人物”。本书是一本自传体小说，讲述了一个出生在美国爱达荷州山区的姑娘塔拉，通过自己不断的学习，挣脱了原生家庭的束缚与伤痕，在对过往进行反思时得到自我解放与重塑的故事。

阅读这本书之初，我并不知道这是作者的自传体小说。所以当读到她生活在一个深受父权制意识与偏执的宗教浸染、充斥着家庭暴力的扭曲家庭中时，我只认为这只是小说中的情节虚构。出于宗教信仰而不允许接受教育与医疗，每天都生活在废料场，为世界末日的到来做贮藏物资的准备，与外界的交流仅有一台电视机，不允许有自我意识的声音，不允许一切违反父亲意志的事的发生。这就是塔拉的生活。直到后来发现书中的塔拉所经历的我无法想象的一切都是作者真正的人生时，我感到非常的惊愕。而令人敬佩的是，即便她的前十七年都经历着我们所无法想象的精神束缚与暴力，她仍然依靠教育与学习，摆脱了那些禁锢她的山峦，教育所带来的宽阔的视野与真正的理性，都成为她的

羽翼，让她像鸟儿一样飞向自己的山巅。我看着她从无知无觉到有所意识，从弱懦顺从到坚韧坚定。塔拉以自己的亲身经历告诉我们教育的重要性，教育能让人习得最基本的生存理念和看待事物的角度与方法，获得不同的视角，理解不同的人、经历和历史，让人能够能好地与世界相处，探索与了解真正的自己与世界的模样。

积极主动的接受教育，但不要让你的教育僵化成傲慢。教育应该是思想的拓展，同理心的深化，视野的开阔。它不应该使我们的偏见变得更顽固。如果人们受过教育，他们应该变得不那么确定，而不是更确信。他们应该多听，少说，对差异满怀激情，热爱那些不同于他们的想法。我想，教育不仅仅让我们获得知识的丰富，更重要的在于自我人格的完善。

没有任何一本书可以直接带我们去一个想去的地方，没有任何一本书可以直接的做到这一点，但是我们阅读的每一本书都会是一根羽毛，到最后这些羽毛会成为我们丰满的羽翼，带我们飞到我们要去的地方。这本书在高三时给予我许多力量与支持，在此，我也想将这段话送给大家。各位同学从各地奔赴到此读书求学，为的是自己能够拥有更明朗耀眼的未来。大学是我们见识宽广灿烂世界的跳板，希望大家珍惜在学校的时光，珍惜我们拥有的平台，勤奋刻苦地读书学习，抓住机会，积极地追求更高远的教育，成长为更好的青年，到各处去建设我们的祖国。这便是我想与大家共勉的。

我的发言到此结束，谢谢大家。

《亲爱的安德烈》

2023 级 1 班 园艺专业 曹恽姝

大家好，我是来自园艺专业的曹恽姝，今天我要为同学们分享一本书，书名叫做：《亲爱的安德烈》。

在分享之前，我先为大家介绍本书作者。本书作者是龙应台，1952 年生于台湾，华人世界率性犀利的一支笔，其作品《野火集》对台湾甚至大陆发生深远的影响。34 岁，第一次做母亲，自称从此开始上“人生课”，且至今未毕业——龙应台“人生三书”《孩子你慢慢来》、《亲爱的安德烈》、《目送》是这堂课人生课的本“作业”。

《亲爱的安德烈》是龙应台与安德烈的母子书信集，其中收录了母子俩三十六封书信，其中包括对近期生活的议论、对新闻的观点、对人生的深思……详细记录了两人情感的交流——从陌生到朋友。在信中，儿子有三分玩世不恭，二分黑色幽默，五分的认真；母亲有八分的认真，二分的知性怀疑。儿子对母亲嘲笑有加，母亲对儿子认真研究。我们一代代的人，受困于父母、子女之间文化和认知差异的鸿沟，不知道该怎么表达爱，更不知道怎么样去缩小彼此的差距。而阅读此书，为两代人沟通交流提供了全新的思维和方法。

本书一些语句具有重要的启示意义，下面为大家分享一下：

1. 孩子，我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成绩，而是因为，我希望你将来会拥有选择的权利，选择有意义、

有时间的工作，而不是被迫谋生。当你的工作在你心中有意义，你就有成就感；当你的工作给你时间，不剥夺你的生活，你就有尊严。成就感和尊严，给你快乐。

“拥有选择的权利”，就是拥有主动权，读书能增长我们的能力，也能提高我们的竞争力，让我们在生活多一些选择，选择自己感兴趣的、喜欢的工作，而不是处于“被选择”地位。这也是我们读书的重要意义之一。

2. 你需要的伴侣，最好是那能够和你并肩立在船头，浅斟低唱两岸风光，同时更能在惊涛骇浪中紧紧握住你的手不放的人。换句话说，最好她本身不是你必须应付的惊涛骇浪。

这句话为我们大学恋爱提供了思路，伴侣之间应该是“并肩”，共同应对“惊涛骇浪”，双方是相互的，平等的，而不是单方面的付出。不然，爱情的小船终究会翻。也祝福大家在大学生活中找到与自己并肩的另一半。

3. 人生，其实像一条从宽阔的平原走进森林的路。在平原上同伴可以结伙而行，欢乐地前推后挤、相濡以沫；一旦进入森林，草丛和荆棘挡路，各人专心走各人的路，寻找各人的方向，那推推挤挤的各人情感，那无忧无虑无猜忌的同类深情，在人的一生中也只有少年才有。

年少的感情总是纯粹，不论是爱情还是友情，未来可能因为种种因素各走各路，但现在我们要好好珍惜。真正到了分别的时候，也不必太伤心，坦然面对，因为“聚散终有时”。

4. 至于人们的“期待”，那是一种你自己必须学会去“抵

御”的东西，因为那个东西是最容易把你绑死的圈套。

每个人都肩负期待，来自父母或是老师的，他们的期待鼓励我们前进，为我们提供前进的动力，但同时也带来了压力。如果过分看重外在的“期待”，生活在别人的期待中，从而忽视自身真正需求，我们最终也会失去自己。我们都是独立的个体，有自己的思想，不应该被“期待”困住，失去寻找自我的能力。

最后，祝大家都能勇敢的做自己！感谢各位的倾听！

欲胜人，先克己，致自由

2023 级 1 班 园艺专业 李敏

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我今天演讲的题目是“欲胜人，先克己，致自由。”

纵观古今，凡有所建树者，无一不是善修身自省之人。贤士许衡以一句“梨无主，吾心独无主乎”表明了自己在混乱时局下仍保持自身操守的决心；学士徐溥以贮藏黑黄二豆的方式反观自身的言行过失；村上春树以数十年如一日的坚持和自律，换来了持续的高质量写作和强健体魄。自律是解决人生问题最主要的工具，也是消除人生痛苦最重要的途径。

金斯伯格曾说：“自由只存在于束缚之中，没有堤岸，哪来江河”。若自由为河，自律自省则为此河两岸，使之一往无前，奔流不息。

真正的自由不是看你拥有了什么，而是看当繁华散尽，你能失去什么。自由是让心成为身体的主人，而不是让自己成为欲望的奴隶。有的人误以为自由便是放纵自我，随心所欲。殊不知在放纵的短暂欢娱后，是欲望的餍足，更是灵魂的极度空虚。如若不能挣脱物欲的牢笼，便也终究逃不出心为形役的宿命。王维晚年居于辋川，没有年少成名的快意，没有觥筹交错的欢宴，有的只是“行到水穷处，坐看云起时”的自在人生。“世事浮云何足问”，是他给裴迪的赠语，亦是对年少时的自省，但他已然错付的时光，便也只能成为遗憾。惟愿少年郎认清内心，慎重选择。

面对自己，需要勇气，认清自己，需要能力。林清玄说过“一个人面对自我时，需要的是镜子。”可并非每一个人都能在现实的重重迷雾中看清自己，“认识你自己”一直都是一个难解的题。如何在熙熙攘攘的现实中沉静不浮躁，又如何迷茫无措的困境中前进不退缩？我们需要的是坚持三省其身的恒心，敢于自我批评的勇气，坚定追求自由的决心。在对灵魂锤炼中，摒弃杂念，成为一个更加纯粹真实的人。

如果说自省是熔炉，让灵魂在煎熬后得以重生，那么自律便是模具，让灵魂在约束中沉淀冷却，成为自己理想中的模样。唐玄宗早年励精图治，终得此开元之治；晚年贪图享乐，终致安史之乱。一治一乱之间，虽是历史的循环，可却也逃不出其作为一国之君自律与否的影响。“人能克己身无患，事不欺心睡自安。”自律让我们为自己的人生负责，让我们更加淡定从容、洒脱自信。自律的人生便如一幅细腻的工笔画，我们每一个人都在全神贯注地细致勾勒画上的每一笔，而每一次人生的考验，就像是一次渲染的过程，让我们的人生绚烂多彩、底蕴悠长。

有记《淮南子·说山训》：愿诸君念——兰生幽谷，不为莫服而不芳；舟在江海，不为莫乘而不浮；君子行义，不为莫知而止休。欲胜人，先克己，致自由！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

有一种思念叫“雁字回时，月满西楼”

2023 级 1 班 园艺专业 杨君宜

大家好，今天我要演讲的题目是：有一种思念叫“雁字回时，月满西楼。”

首先，我将今天的演讲分为了三部分，识人，赏词，谈感。下面让我们先来认识一下著名诗人：

李清照，千古才女。她是远近闻名的女诗人，也是我始终无法释怀的古代女子。在百度上，人们总以这五个词来概括她的一生，但是如此精妙绚烂的一生，怎可用这五个词就能讲完。提到她，我们总能想起她曾是那么明媚动人的女孩，十六岁就写下了，昨夜雨疏风骤，浓睡不消残酒，试问卷帘人，却道海棠依旧。可她中年时却写，风住尘香花已尽，日晚倦梳头。彻夜的风停了，花已散尽，物是人非事事休，欲语泪先流。有一种意难平，叫她曾经幸福过。而今天我们要讲的《一剪梅》，堪称古代相思之绝，每一句都是经典。透过这首词，我们一起来走进他们的故事。

红藕香残玉簟秋，轻解罗裳，独上兰舟。那年清秋，冷冷的寒意浸透床上的竹席，推门而出，袭来的是一阵阵的寒风，池中独剩那一点残红，碎成点点光影，飘摇在这情缘迷蒙的静秋。莲花败尽，竹席冰凉，她轻提起丝裙，独自登上一叶扁舟。李清照爱诗词文学，赵明诚爱字画石刻，郎才女貌，情投意合。那时的李清照与赵明诚刚成婚不久，被迫分离。《琅嬛记》中便有记载“易安结缡未久，明诚即负笈远游。”云中谁寄锦书来？雁字回

时，月满西楼。“锦书”的典故出自《晋书》，说的是前秦时期刺史窦滔在外，他的妻子非常想念他，便织锦写诗给丈夫，所以这一句表面来看，是李清照在等锦书，但其实是她先写信给对方，等的是回信。什么叫雁字呢？大雁在飞行的时候会排成人字形，一语双关，雁字即人回。仰望云天，盼着你回来，不知不觉，夜已悄然而至，看月光如水，洒满西楼。

花自飘零水自流，一种相思，两处闲愁。这句是说不管你如何想，花，本就是会凋零，水也本就是要漂流。自然，不会因为你的思念，忧愁而停发。因为大自然并不会共情，所以这份心绪，也只能属于你我的。整句写的非常细腻，以前总觉得难过的时候看什么都觉得难过，寄情于景，但李清照却在这说，花水有花水的路程，而我们也有我们所要走的路。在此刻，这份因为牵肠挂肚而忧愁绵延的思念，辽阔广袤的世界却对此毫不知情，它完全全只属于我们，大概这就是爱情盛大壮观，是独属于两个人的演出。接下来此情无计可消除，才下眉头，却上心头。实在是无可奈何，他就是要缠着我们，这是一种幸福的烦恼，才下眉间，却上心头，一会儿在紧蹙的眉间，一会儿又在我砰砰乱撞的心里，忐忑，期待，失望，惊喜，这些错综复杂的感情，杂揉着一起袭来，并在月照夜半，微微风时，具名为爱。

你感受到这首词的细腻还有美了吗？王小波曾经说，生为冰山，就该淡淡的，爱海流，爱风，并且在偶然接触时，全心全意的爱另一块冰山。其实啊，古诗词里面这样的相思之作很多，如李白《忆秦娥·箫声咽》中写到：箫声咽。秦娥梦断秦楼月。秦

楼月，年年柳色。灞陵伤别。乐游原上清秋节，咸阳古道音尘绝。音尘绝，西风残照，汉家陵阙。相思的诗词有很多，红豆生南国，春来发几枝，愿君多采撷，此物最相思。李清照的词并不俗气，这结合自然寓意的意兴之作，十分成功的避开带有谴责夫君不归的怨妇情节，只单纯描写自己孤独盼归的简单心境，使之清芳高雅。在时光与现实如此无情的考量中，她经受上天的考验，变得更加沉稳，安静，在不为人知的角落悄然存在，滋养了一身的灵性。

最后，希望每一份思念都可以被懂得，被珍惜。一句话分享给大家，浅喜似苍狗，深爱如长风。我的演讲到此结束，谢谢大家的聆听。



四川师范大学
SICHUAN NORMAL UNIVERSITY

重德 | 博学 | 务实 | 尚美

编辑：熊芷艺

阳佳丽

审核：秦绍林

终审：余天威

四川师范大学遂宁校区综合管理办公室