

# 战胜挫折走向成功演讲稿(优质10篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 战胜挫折走向成功演讲稿篇一

挫折就是人生中的一次考验，人不经考验怎能成长？

我在最近也受到了一个挫折。记得小学数学毕业考时，我的成绩是100分，数学是我的强项，我开始暗自得意。小学毕业后，我开始了“艰苦的求学之路，”终于在努力后进了一个自己梦寐以求的学校。这个学校很好，人人水平都很高，我不免有一些担忧。不过我自我安慰：不要紧，我小学毕业考不是考了个满分吗？把担忧抛在了脑后。

开学了，学校要进行开学考，别人都在认真复习，我呢则悠闲地玩耍。考试开始了，我一拿到数学卷子便傻了，好多题目都不会做，以前学的知识都没有了，留下的只是满脑子空白。开学考分出来了，我意想不到，自己竟没有及格。这对我来说是很大的挫折。

我突然明白了，想要有好成绩，就必须努力！我开始努力学习，上课连老师一句话也不肯放过。周末，放弃玩的时间，“拼命”做数学题。终于，在期中考试时，我数学又一次得到高分。

我现在明白了，挫折实际上就是一次考验，战胜挫折才能成长！

## 战胜挫折走向成功演讲稿篇二

在上次运动会，我参加了跳远比赛。比赛中，我没有别的同学跳得远，输得很惨，我非常沮丧，干什么都没劲。妈妈知道了，语重心长的说：“很多事情不是一办就能成功，需要付出努力和艰辛。失败是成功之母，没什么大不了的。”我听了深受启发。

于是，我向怕怕请教如何跳远。他告诉我：“首先跑步练习，增强腿部肌肉，然后练习弹跳技能，最后练习变速跑，增强爆发力。”我觉得这个方案很合理，便这样开始训练了。

每天晚上，我和爸爸一起，围着小区跑4圈，2圈匀速跑，2圈变速跑。变速跑可有意思了，50米快跑，50米慢跑，必须全神贯注，不然就跑错了，和爸爸不一致，好几次我们都把自己逗乐了。

我们在大树底下练弹跳。爸爸说：“我们摸树叶吧，这样就有目标了。”这棵树在儿童乐园旁，枝叶繁茂，爸爸帮我选定了一片叶子，我就纵身往上跳。跳了几次，我都摸不着，我累坏了。我想放弃了，可是看到那片在风中摇曳的树叶，好象在向我做鬼脸，我不服气了：“不能让他笑话我。”于是我又开始训练，我终于掌握了技巧，叶子被我摘下来了。最后爸爸把我带到了沙滩乐园，练习立定跳远，有了前面的训练和经验，我双臂挥3下，脚使劲一蹬，蹦出去好远，我高兴坏了。

经过一段时间的训练，我的成绩从1.6米升到了1.8米，然后2.0米，我已经准备好参加下一届的运动会的了。

通过这次跳远时间，我明白了在挫折面前不能低头，只有战胜自己，才能战胜困难。

## 战胜挫折走向成功演讲稿篇三

到演讲主题之后我一直在想，何为起点？何为终点？生命有起点，人生中处处是起点。生命有终点，可人生有吗？如果有，那古人的思想对我们所起的深刻影响不正代表着一种生命力吗？我继而又想到了一个问题：何为人生？一本书上说，人生就是出生的喜悦不属于你，死去的悲伤也不属于你，只有活着的那一份艰辛属于你。一本书上又说，没有追求，没有作为的人生不能称之为人生。我们以相同的方式来到世上，经历了不同的人生经历之后相聚于北林，我们，一定想要活出自己的人生，在相同的起跑线上，大家一定都编织着自己的梦想。可是大家有谁知道梦想的彼岸在何方？终点，和未来一样不可预知。这中间我们会怎样总是充满神秘。

有信念，好样的！有追求，好样的！但是大家是否充分预见过这过程中的困难挫折呢？起点时固然有雄心壮志，终点处固然金光灿烂，但是当生活一步步将理想的锋芒磨平，那雄心壮志不照样会烟消云散吗？不要以为我们是在上大学。不是。高尔基说过：“苦难才是真正的大学。”也有一位伟人说过：“苦难是人生的必经之路。”所以当拥有了雄心壮志的时候，同时你也要张开双臂迎接苦难。

《丘吉尔传》读过吗？这位百年才能诞生一位的演讲天才经过的是怎样的人生经历！大家或许只记得他那十分惨烈的成绩单，却不知道他那孤独的，甚至几次几乎夭折的童年。大家或许只记得他当海军大臣的荣耀，却不知道他从一名普通的骑兵到屡立奇功的战地记者经历种种九死一生的传奇经历。大家或许只记得他那压倒众人，极富煽动性的演讲，却不知道在成长过程中他每每被人嘲笑，讥讽，侮辱的时刻。甚至他那丑陋的长相，矮小的个子总被对手挂在嘴上。大家或许也还只记得他出生在一个贵族之家，应该享尽荣华，却不知道丘吉尔家族从马尔巴罗公爵到伦道夫勋爵之时，温斯顿·丘吉尔青年时所面临的窘境，等等等等。正因为丘吉尔经历的起起伏伏的政坛，坎坎坷坷的人生才成就了他那句不朽的名言：

“我能奉献的只有血和泪。”这句话确实充满了血和泪啊。它是由多少苦难积淀而成。

记住一句再普通不过的话吧：坚持就是胜利，相信付出就有收获，因为“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”这便是信念的力量。

但谁没有弱点，谁没有惰性，大家的理想已经放飞，怎么可以放弃，在奔跑的路上，大家如果没有彷徨，有沮丧，就听听我送大家的一首诗吧，也作为我演讲的结束，希望能给大家一些奔向终点的力量。

假如生活欺骗了你

假如生活欺骗了你

不要忧郁，不要悲伤

痛苦只是现在

相信吧，快乐总会到来

心儿永远向着未来

尽管我们生活在忧郁的现在

一切都是瞬息，一切都将过去

而那过去了的，也将成为亲切的怀念

## **战胜挫折走向成功演讲稿篇四**

当看到演讲主题之后我一直在想，何为起点？何为终点？生

命有起点，人生中处处是起点。

终点，和未来一样不可预知。这中间我们会怎样总是充满神秘。

有信念，好样的！有追求，好样的！但是大家是否充分预见过这过程中的困难挫折呢？起点时固然有雄心壮志，终点处固然金光灿烂，但是当生活一步步将理想的锋芒磨平，那雄心壮志不照样会烟消云散吗？不要以为我们是在上大学。不是。高尔基说过：“苦难才是真正的大学。”也有一位伟人说过：“苦难是人生的必经之路。”所以当你拥有了雄心壮志的时候，同时你也要张开双臂迎接苦难。

《丘吉尔传》读过吗？这位百年才能诞生一位的演讲天才经过的是怎样的人生经历！大家或许只记得他那十分惨烈的成绩单，却不知道他那孤独的，甚至几次几乎夭折的童年。大家或许只记得他当海军大臣的荣耀，却不知道他从一名普通的骑兵到屡立奇功的战地记者经历种种九死一生的传奇经历。大家或许只记得他那压倒众人，极富煽动性的演讲，却不知道在成长过程中他每每被人嘲笑，讥讽，侮辱的时刻。甚至他那丑陋的长相，矮小的个子总被对手挂在嘴上。大家或许也还只记得他出生在一个贵族之家，应该享尽荣华，却不知道丘吉尔家族从马尔巴罗公爵到伦道夫勋爵之时，温斯顿·丘吉尔青年时所面临的窘境，等等等等。正因为丘吉尔经历的起起伏伏的政坛，坎坎坷坷的人生才成就了他那句不朽的名言：“我能奉献的只有血和泪。”这句话确实充满了血和泪啊。它是由多少苦难积淀而成。

记住一句再普通不过的话吧：坚持就是胜利，相信付出就有收获，因为“有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。”这便是信念的力量。

但谁没有弱点，谁没有惰性，大家的理想已经放飞，怎么可

以放弃，在奔跑的路上，大家如果没有彷徨，有沮丧，就听听我送大家的一首诗吧，也作为我演讲的结束，希望能给大家一些奔向终点的力量。

假如生活欺骗了你

假如生活欺骗了你

不要忧郁，不要悲伤

痛苦只是现在

相信吧，快乐总会到来

心儿永远向着未来

尽管我们生活在忧郁的现在

一切都是瞬息，一切都将过去

而那过去了的，也将成为亲切的怀念

## 战胜挫折走向成功演讲稿篇五

敢于尝试，就等于你已经向成功迈出了第一步。以下是小编整理的战胜挫折，走向成功演讲稿，欢迎大家阅读。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是五(6)班的×××，今天我发言的题目是《战胜挫折，走向成功》。

古人云：人生不如意，十有八九。挫折是人生的必然，是指个体在从事有目的的活动中，遇到了障碍或干扰，导致其动

机不能实现，需要不能满足时产生的情绪反应。如同人生的影子，它将伴随着每一个人前进的脚步。虽然谁都期望一生中一帆风顺，事事如意，但是或早或迟，或大或小，总难免遇害上各式各样的挫折。认真准备考试，却没有得到理想的成绩；以诚待人，却换来嘲讽的目光……这些困难都会给我们造成挫折感。面对这些失败，我们会难过，会哭泣，然而，困难不会因泪水退却，人生的磨难也从来不会给出软弱的心灵让座，不能让沮丧把青春的果实泡得霉烂。是逃避，还是奋起？我想大多数人会选择后者。挫折能使人真正的保持聪明和清醒。当遇到挫折和不如意时，越是回避越难以解脱，只有敢于直面它，掌握和运用正确的方法，这才能逐渐走向成熟。

作为重点中学的学生，中考、高考的落榜应该是较大的挫折之一吧！落榜时，多年的努力付诸东流，那种痛苦是无法用言语来形容的。落榜带来的创伤是难以愈合，但是我们能做的就只是哭泣，沉沦吗？相信大家都听过张继的《枫桥夜泊》吧！这首流传千古的名诗正是他科举落榜后写的。他名落孙山的痛苦，侵蚀了他饱经苍桑的心，细细地品尝过那不幸，感受格外深刻，这才把无奈的愁情表达得格外传神。千百年后，人们不一定记得当年身穿红袍，骑马游街的状元爷，可却都传颂着落榜的张继的《枫桥夜泊》。挫折并不可怕，平静的湖面练不聘书精悍的水手，安逸的生活造不出时代的伟人。只有经历风风雨雨，才能真正实现每个人的人生价值。

天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能？挫折不仅是一种难得锻炼，也是上天赋予我们的一笔财富。成绩不好，我们可以找出其中的原因，解决它；把挫折带给我们的苦闷和焦虑化做一种动力，激励我们前进！将情感和精力投入到另一种受艰苦的劳动中，用身心的忙碌去占据有限的思维空间，去潜消内心的痛苦。这样可以迫使自己暂时离开挫折的情境。居里夫人年轻时，由于贫富的差距而被爱人抛弃，可她却没有整日沉浸在痛苦中，而是毅然去了巴黎留学，进

行艰苦的科学研究。如果，居里夫人当年没有将挫折带来的苦闷化做动力，那么我们的历史上就有可能失去一位杰出的女科学家。历史上，司马迁受宫刑而历作《史记》；孙臆挫而着兵法；诺贝尔深受的姑娘突然嫁给了坟墓，他转移挫折的方法是把精力完全转向自然科学。

如果说人生是一座大山，挫折就是人在攀登大山中难以把握，难以预期的崎岖山径。只有经得起考验，受到了挫折的磨砺，甩得脱挫折的梦魇，勇于征服攀登中的所有困难，才能取得最后的成功。不要让挫折成为我们前进的绊脚石，让挫折点燃我们心中的信念之火，让我们的心灵充分感受人生的价值和生命的真谛，最终走向成功的彼岸！

老师们、同学们：

早上好！我发言的题目是《正视挫折 走向成功》

有一人，在他二十一岁时，做生意失败；二十二岁时，角逐美国州议员落选；二十四岁时，做生意再度失败；二十六岁时，他的情人离开人间；二十七岁时，一度精神崩溃；三十四岁时，角逐美国联邦众议员再度落选；四十五岁时，角逐美国联邦参议员落选；四十七岁时，提名副总统落选；四十九岁时，角逐美国联邦参议员再度落选。然而，就是这样一个屡战屡败的人，在他五十二岁时，当选美国第十六任总统！

这个人就是林肯。

成功者是需要坚韧的毅力和非凡的勇敢的。一个人经历一些挫折并不是坏事情。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男。”在我们成长的道路上，有坦途，也有坎坷；有鲜花，也有荆棘。在你伸手摘取美丽的鲜花时，荆棘同时会刺伤你的手。如果因为怕痛，就不愿伸手，那么对于这种人来说，再美丽的鲜花也是可望而不可及的。

成功永远属于挑战失败的人。我们拥有年轻，年轻没有失败。只要能战胜荆棘，战胜自己，即便是弄得遍体鳞伤，至少也可以证明我们曾经奋斗过，我们不是挫折的奴隶！

同学们，我们要对成功说：你不要来得太快，太容易，笑在最后才是最好的；我们要对挫折说：让暴风雨来得更猛烈些吧！

面对成功，请一笑置之；面对挫折，请绽开从容的笑脸，挺直坚强的腰板吧！谢谢！

## 战胜挫折走向成功演讲稿篇六

大家好！

夏衍曾说过：种子不落在肥土而落在瓦砾中，有生命力的种子决不会悲观和叹气，因为有了阻力才有磨炼。契诃夫也说过：困难与折磨对于人来说，是一把打向坯料的锤，打掉的应是脆弱的铁屑，锻成的将是锋利的钢刀。由此看来，痛苦、挫折不仅是困难，更是成功的基石。

每个人都渴望成功，但通往成功的道路上充满了挫折，它们如恶魔一般对你虎视眈眈，并随时都有可能扑向你，将你打败；它们手中仿佛有一套枷锁，将成功牢牢的锁住。但如果你能将挫折打败，就会成为成功新的主人。回首世界历史，穿越时空隧道；无数成功者的经历告诉我们，没有挫折这只拦路虎挡路，他们的成功将没有意义！

春秋后期，南方的吴越两国强盛起来，展开了激烈的争霸战。在一次激战中，越军惨败，几乎全军覆没，越王勾践屈辱求和，夫妻俩为吴王守墓、牧马，当奴仆侍奉吴王。三年时间忍辱负重，才赢得吴王信任，回到越国。回国后，他决心报仇，洗雪国耻。他每天晚上睡在柴草上，用戈矛做枕头；睡

觉前、起身后、吃饭时，都要尝尝苦胆的滋味，以提醒自己不忘亡国之耻。由于勾践坚定了报仇雪耻的信念，又发奋图强，终于在公元前473年一举打败吴国。吴王夫差自杀身亡，勾践重新跃上了皇帝的宝座，成为春秋末年的霸主。

越王勾践的成功离不开他战略战术运用得当，但更应该取决于吴王夫差赐给他的挫折；倘若吴王没有攻打越国，勾践继续做他的皇帝，他没有经历过挫折不了解挫折带来的这种苦难，他是否会成为一代明君他是否能够成为春秋霸主中的佼佼者他是否会成为现代历史教科书中家喻户晓的人物大家都知道，答案是否定的。

好了，我们再聊一聊著名科学家爱迪生，这个影响世界的人。爱迪生一生中发明了许多东西，他也因此功成名就建了自己的工厂，但他并不是好运的，幸运女神仿佛在捉弄他：那是一个隆冬的夜晚，爱迪生的工厂突然失火。顷刻之间，做唱片用的材料赛璐珞，化学品及大量的可燃物品全部燃烧起来。他所有的财产都在大火中烧光。爱迪生看到熊熊烈火吞噬了整个工厂时，他竟兴奋地大叫起来：这样的大火，真是百年难得一见啊！并随后找来了他的家人，来观看这样的大火。这时的爱迪生已经67岁了，人们都在揣测，这场大火也许烧去了爱迪生所有的希望，他可能受不了这样的打击；可能他将从此心灰意冷地沉寂下去了。可爱迪生却出乎人们的意料他立即重建了工厂，在一个多月后发明了留声机。正是因为爱迪生面对挫折不畏惧，勇敢前进，才发明了留声机；假若他受不了这次的挫折而放弃的话，那么，世界上也就不会有一项伟大的发明，那么，人们也会多一份寂寞。人的一生，不会一帆风顺，挫折是必不可少的，它就像泥土，弱者被它活埋，而强者拿它垫脚。你的一生中一定会有挫折，那就战胜挫折，走向成功！记住，生活因挫折而精彩！我的演讲结束，谢谢！

谢谢大家！

## 战胜挫折走向成功演讲稿篇七

人生在世，难免受挫，毕竟人生之路不是一帆风顺，是需要你付出加倍努力，昂首向前的一个历程。挫折所给予的痛苦说到底来自于内心，看你态度如否，若是积极，你会一笑而过，从头再来；若是消极，你将痛不欲生并陷于其中。因此，这就需要我们放下负担，避免挫折影响你轻快的脚步。让我们加快步伐，以新的姿态，投入到生命的长河中去！

人生是一条路程，既然选择，就要为之奋斗到底，是绝对不可以改变的事实，需要你慎重的考虑并作出决定。一旦决定，就意味了一生，就意味着迎接困难的挑战。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”宝剑尚需要不断的磨砺，才能削铁如泥，寒光四射，人生的梅花，若不经受一番彻骨严寒，何来玉气满乾坤。笑对挫折，放下阴影，你会越挫越勇，历经沧桑而不衰，备受磨难而更强！

“拍拍身上的灰尘，振作疲惫的精神，前方也许尽是坎坷路，也许要孤孤单单走一回……”我不知到这条路何时终止，何时结束条件是无论如何都要走下来。放下，并不意味着结束，更象征着开始，它体现了你生命的姿态，蓬勃而又坚强。

它无形之中形成了坚硬的翅膀，迎接天空的怀抱。

放下，是人生的又一个开始，象征着新的开端，放下挫折与束缚，是你的人生之路走的轻松而又快活。夜晚的逝去，象征着早晨的开始，冬季的逝去，象征着春季的希望，挫折后，又是灿烂的人生，辉煌的明天。在太阳还未升起之前，在春季还未来临之前，就像一粒种子，长出生命的嫩芽，迎接生命的挑战！

## 战胜挫折走向成功演讲稿篇八

大家好

我的演讲主题是——勇于面对挫折。

人生漫漫如流水，有高处，有低谷，有湍流，有险滩。弯弯曲曲，百转千回。然而，有的人能屈能伸，可包可容，无畏于岁月的跌宕起伏，无畏于挫折的千锤百炼，不甘于人生的淡忘沉淀，迎难而上，从而乘风破浪名扬千里；有的人却知难而退，溃败于人生的挫折面前，迷失在山重水复间。

乌江岸上，沾满血迹的长剑，染红了江面。四面的楚歌仍然在耳边回荡，只有那孤苦的战马和满地的盔甲聆听。项羽，在征战的路上马失前蹄，功亏一篑。面对挫折，他没有选择去面对，更不用说击败挫折了。只是想着无颜见江东父老，却未想过东山再起，即使是“死亦为鬼雄”，也无法在延续“力拔山兮”的美名。

古今多少英雄豪杰，都因为无法面对挫折，而在历史的长河中沉没，被岁月淡忘。简陋的房内，一担柴草，一张苦胆，是他的必备用品。勾践，同样是遇到挫折，他选择了面对，并铭记它，克服它。尝一口那干涩的苦胆，耳边就萦绕起夫差的笑语；躺在那刺骨的柴薪上，脑中就浮现出吴王面前的一跪。古今多少英雄豪杰，能去勇于面对挫折，击败挫折的，才能被历史所铭记。

同样的，鲁迅、乔布斯、海伦凯勒、贝多芬、马云、李想、丁磊……，一批又一批的后起之秀用行动告诉我们，遇到挫折，要勇于面对，勇于挑战。不去面对，只有可能失败，而面对挫折，或许还能成功，即使失败了，我们也可以理直气壮的说：我面对了，我努力了！没有什么可以让我遗憾的！

同学们且不说那一代又一代的名人，我们应当从自我做起，深刻的反省，是否经常把难题推过于明天，或置之不理；是否见到不易的就不去思考，是否避重就轻等。还有许多，我们应当一一列出来，逐一面对，攻克。

下面我给大家提几个建议：第一，沉着冷静，不慌不怒；第二，增强自信，提高勇气；第三，审时度势，迂回取胜。所谓迂回取胜，即目标不变，方法变了。如果做到这些，相信同学们将会在学习上、生活上有很大的飞跃。我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 战胜挫折走向成功演讲稿篇九

大家好！今天我演讲的题目是《战胜挫折，走向成功》。

人生不如意，十有八九。挫折是人生的必然，它如同人生的影子，将伴随着每一个人前进的脚步。虽然谁都期望一生中一帆风顺，事事如意，但是或早或迟，或大或小，总难免遇到各式各样的挫折。

有一个人，在他二十一岁时，做生意失败；二十二岁时，角逐美国州议员落选；二十四岁时，做生意再度失败；二十七岁时，一度精神崩溃；三十四岁时，角逐美国联邦众议员落选；四十五岁时，角逐美国联邦参议员落选；四十七岁时，提名副总统再度落选；四十九岁时，角逐美国联邦参议员还是落选。然而，就是这样一个屡战屡败的人，在他五十二岁时，当选美国第十六任总统！大家知道这个人是谁吗？（互动）

对，他就是就是林肯先生！

同学们，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。挫折不仅是一种难得锻炼，也是上天赋予我们的一笔财富。比如成绩不好，我们可以找出其中的原因，解决它，把挫折带给我们的苦闷和焦虑化做一种动力，激励我们前进。“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”。同学们，让挫折点燃我们心中的信念之火，让我们的心灵充分感受人生的价值和生命的真谛，相信我们最终一定能够走向成功的

彼岸！

最后，请大家跟我一起说“自古雄才多磨难，从来纨绔少伟男”

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 战胜挫折走向成功演讲稿篇十

大家好！

少年强则国强，我们将不忘初心，以优异的成绩报效我大中华。

“为中华之崛起而读书”，这是他对我说的最后一句话。

十年前，他老毛病发作，我没能见到他最后一面，却把他常对我说的那句“为中华之崛起而读书”作为自己一生的追求。

他爱在夏天摇着那把早已破旧不堪，只有扇把是完好的蒲葵扇。我明知道他连字都认不全，说一个字要愣上半天才能反应，却总爱缠着他问一些大道理。他爱在树下给我读书，可那些生僻的字总会让我对他少了几分敬佩。那天，大概是吃完饭，我如往常一样，扯了扯他的衣服，“爷爷爷爷，给我讲故事”，小嘴嘟囔的样子，现在想来也真是可爱。而他轻拍我的肩膀，话语声轻柔地如那小溪里的流水，“走，爷爷给凝凝讲故事。”我的嘴角不经扬起了一丝微笑，却装作毫不在意的样子。他顺手拿起一旁的小板凳儿，走在坑洼不平的小路上，那棵树下的一切依旧如往日一样。他如同说书人一般，只是少了那长袍的两角，没有掀起衣角的动作，却不时地变换着手势，那样子正经极了。“凝凝，你要好好读书啊。”我不以为然地点了点头，大概是那种左耳进右耳出的感觉吧。他又意味深长地说：“你们这辈可是咱们祖国的花朵啊，咱国家的未来还要靠你们哩。”我总觉他那日有些反

常，可还是沉默无语，没有要求他换个故事说，好像觉得国家的未来如同梦中想象的那样，还很遥远。

时光在流逝，他的模样在记忆中渐渐模糊，所剩不多的照片也渐渐泛黄，记忆也随之淡去，但那句“为中华之崛起而读书”不曾忘却。

“为中华之崛起而读书”，这是我说得最多的一句话。