

# 最新演讲稿吃苦精神的内涵 团队精神演讲稿(精选7篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 演讲稿吃苦精神的内涵篇一

大家上午好！很高兴能在这里和大家一同分享心灵的感悟。今天我演讲的题目是：《优秀的团队——卓越团队》。

记得半个月前刚到卓越的时候，我对这里的工作不熟悉，然而在校领导的正确领导和同事们的互相帮助下，我很快适应并喜欢上了这个团队，在这里我深知团队协作的力量。一个人的力量是有限的，但是团队的力量是无限的，当五个手指伸出来的时候，它就是五个指头，但是当你把五个指头握起来的时候他就是一个拳头，这就是团队——我们卓越优秀的团队。

一花独放不是春，百花齐放春满园。做善于学习的优秀卓越团队，做敢于拼搏的卓越团队，做让领导和家长放心，让学生满意，让社会赞誉的团队，让我们共同努力，让每个孩子进步，这是我们的责任也是我们这个团队团结的体现，老师们！为卓越这支优秀的团队贡献一份力量吧！有一次史校长开会时说：我们这些老师工作积极、认真。能及时的与家长沟通，让家长及时了解孩子的在校表现。而且说我们的老师很团结，团队合作意识很强，听到这些我们每个人都很开心，在遇到困难的时候共同想办法，出主意凝聚团队的力量，做到“三个臭皮匠，顶过诸葛亮”。

在这支优秀的团队中，我能感受到我在逐渐成长，从备课、上课到与家长的每一次沟通，我都有了很大的进步。我们都知道每一份付出和汗水都会让我们离梦想更近一步！没有什么能够阻挡我们，我们的人生字典里没有逃避、自怜、抱怨、迷茫、妄自菲薄这些黑色词汇，因为没有激情的团队是缺乏吸引力、凝聚力、战斗力的。而那些士气旺盛的团队，无论在任何环境遇到任何困难都会无往不胜，狭路相逢勇者胜，就是最好的证明，就是这种士气，让不可能成为了可能。优秀的团队是充满激情的、士气高昂的。老师们！从现在起，用自己的青春和汗水为卓越再添光彩！努力吧！相信我们都是最棒的！

最后衷心的祝愿我们的卓越蒸蒸日上，也祝愿所有的老师在今后的日子里：工作顺利、身体健康、合家欢乐！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 演讲稿吃苦精神的内涵篇二

各位领导、姐妹们：大家好！

三月的微风，踏着款款春意和着第九十六个三八妇女节的喜庆来到了我们身边。我带着全体工作者对全县妇女姐妹们的节日问候，向大家表示真心的`祝福！姐妹们节日快乐！

本站是一家以女性为主体，集保健和医疗为一体的卫生服务机构，这里的“白衣天使”大多数是女性，是医生、护士，又是妻子、是母亲、是女儿、是儿媳……虽然她们身上承担着多重责任，然而，她们巾帼不让须眉，勇敢地承担起了我县妇幼卫生工作的重任，组成了一个团结和谐、朝气蓬勃、富有战斗力、竞争力和创新精神的优秀团队，肩负起了救死扶伤、保健安康的重任，承载了国家、社会、人民的重托。她们用真情和爱心，呵护着每一个新生命的诞生，维系着每一位母亲的健康与安宁。年复一年、日复一日。没有人退却，没有人掉队，更没有人放

弃。她们是患者的“白衣天使”，是生命和健康的“忠诚卫士”。

每当别人欢度假日时，她们仍然坚守在工作岗位上；当别人在温馨的梦乡中畅游时，她们却忙碌在病房、产房、护理站；当别人全家团圆、吃着年夜饭、欣赏一年一度的春节联欢晚会时，她们常常正在守护着一个新生命的降临；当别人下班回家休息时，她们却要急匆匆地赶去，为的是那服务的连续性和承诺的责任……在疾病与健康、痛苦与快乐、危急与平安、新生与死亡中经受着一次又一次的考验与洗礼，与我们的服务对象——全县的妇女姐妹们，祖国的花朵小朋友们同呼吸、共命运，同快乐、同忧伤、同焦虑、同向往、同成长！

什么使她们如此坚强？又是什么使她们对未来充满了希望？

是追求！是尊严！是理想！是共同的目标！是那自强不息的团队精神在闪光！

这是一个优秀的团队！一个经过磨合的高效团队！一个充满生机与活力的团队！

这是一个学习型的团队。姐妹们深知，在科学技术日新月异的今天，唯一能够超过对手的方法，就是比她还要强的学习能力。在繁忙的工作之余，姐妹们自学，上电大，上网为自己“充电”。学习新知识，接受新信息，掌握新技术，增强服务技能。“成败于否，在乎一心”。现在姐妹们都拿到了大专以上文凭，不少人还拥有了本科文凭，逐渐实现着由劳动密集型向知识密集型的转轨。如今，每年有3万多名妇女儿童在这里接受保健和治疗，有近500名新生儿在这里诞生，有数百名患有严重疾病的姐妹在这里接受手术治疗，有数千名小患者在这里打针、输液。患者选择了我们，把生命与健康郑重的托付给我们，我们每个人都知道自己肩头那沉甸甸的份量，怎能不努力学习，发奋自强。

这是一个协作型的团队。单打独斗的时代已经过去，团队合作的时代已然到来。医疗市场的竞争就是团队间的竞争，是团队协作能力的竞争。精诚团结、默契配合、以十当一才能产生最大的合力。我站有八名护士，承担着全站住院病人的护理任务，上班期间她们几乎都是一路小跑，打针、输液、护理，“一针见血”的穿刺，热情微笑的服务，轻盈忙碌的身影随处可见。护士工作热情，勤快能干，对患者关心、体贴，小患者经常亲热地拉着她的手称她“好姐姐”。护士性情娴静，动作轻盈，有一手绝好的静脉穿刺技术，又很会做心理护理，被患者誉为“好护士”。护士长是这个小小团队的“领头雁”，她处处以身作则，身先士卒。别人休息她顶班，别人休假她加班，别人有病她帮班，春节期间她几乎天天上班。她父亲患食道癌两年了，已到了晚期，近一段时间几乎水米不进，老人多么希望有儿女经常陪伴在身边，她也多么希望能有更多的时间陪陪父亲。天底下谁不疼爱自己的父母！谁不想在父母临终前多尽一份孝心！可是繁忙的工作，琐碎的护理，频繁的加班使她力不从心。就这样，她每天拖着疲惫的身子奔波忙碌在护理岗位与父亲的病榻之间，她的双脚肿了，她一声不吭坚持着，小腿也肿起来了，她仍然坚持着。就在2月21日那天，为了抢救一个休克病人，她忙碌了一整天，当病人转危为安时，她却累到在了自己的岗位上……她是一个小小的护士，在社会上没有什么地位，也没有丰厚的报酬，她用自己顽强的性格、无私的情怀抒写着“白衣天使”的赞歌，使这个小小的团队和谐、合拍、合力！

## 演讲稿吃苦精神的内涵篇三

践行公正、正义理念促和谐

自治区党委书记张春贤在《奋力前行 给力新疆》的新春寄语中提出：，新疆各族人民以爱国、感恩、勤劳、互助、开放、进取的精神，以变化、变革、创新的理念，以敢于创造‘新疆效率’的激情，克服困难，团结奋斗，共建美好家园，与全国人民一道，坚定而充满信心地走进新一年的春天。

## 新疆人的精神——感恩

感恩，《现代汉语词典》解释是“对别人所给的帮助表示感激。”其实，“感恩”是个舶来词，牛津字典的定义是：“乐于把得到好处的感激呈现出来并且回馈他人”，这个解释更加贴切。感恩知报的传统在我国古已有之，《诗经》里就有“投桃报李”之说，古语还有“谁言寸草心，报得三春晖”“滴水之恩，涌泉相报”等名言。感人心者，莫先乎情。感恩是中华民族性格的重要表现。感恩滋生了传统社会浓郁的亲情、友情和乡情。中华文明之所以生生不息，能够历尽沧桑，饱经磨难，却在跌宕起伏中传承不辍，与历史形成的这种感恩精神有密切的关系。

感恩是一种情感。它集中反映了一种反哺之情和回报之心。拥有一颗感恩的心，你才懂得去孝敬父母，去尊敬师长，你才会为伟大的祖国奉献一切，人与人、人与自然、人与社会也才会变得更加和谐。

感恩是一种美德。它体现了一个人对自己与他人、与社会、与伟大祖国关系的正确认识。正如德国大哲学家康德所说的，感恩是崇高的义务，我们反对功利主义的感恩，但是每个人必须怀有感恩的心态，珍惜别人给予自己的恩惠。

感恩是一种回报。当今社会，是一个，人人为我、我为人人’的社会，我们的衣食住行、生老病死等离不开社会和他人的帮助。我们不仅是社会财富的创造者，更是受惠者。作为受惠者，理应感恩。

感恩是对社会生活积极回应的方式。英国作家萨克雷说：，生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。‘感恩就是笑对生活。

感恩是理性的思考和谦卑的态度。当一个人懂得感恩时，便会将感恩化作一种充满爱意的行动，实践于生活中。一颗感

恩的心，就是一个和平的种子，因为感恩不是简单的报恩，它是一种责任、自立、自尊和追求一种阳光人生的精神境界！

感恩是生命对生命的惠泽。一位哲人说过，世界上最大的悲剧或不幸，就是一个人大言不惭地说没有人给我任何东西。感恩并不是单向度的付出。感恩，让我们在施予的同时分享了生命的阳光和感动，领略了幸福的真谛。

我们需要感恩祖国我们需要感恩全国人民 新疆各民族需要相互感恩

有这样一句颁奖词、有这样一段话、他曾让我泪留满面

[ 颁奖词]英雄回乡 万人送别魂归故里悼念英雄

男儿足迹平凡人生感动新疆，感动中国

,对这些救了我儿子的人，我的感激没法用语言表达！‘获救小孩的小超的父亲说，儿子的生命是一个素不相识的大学生用生命换来的，他要教育儿子一定要学习恩人的品质，要学会感恩。

他是一名积极上进、充满爱心的80后大学生；在两名落水少年生死攸关

时刻，他毫不犹豫下水救人。最后关头，他把漂浮物奋力甩给落水少年，落水少年得救了，他自己却献出年仅22岁的宝贵生命。他就是重庆信息技术职业学院新疆籍大学生刘开瑾。他把爱撒向江淮大地，感动了新疆，感动了中国大地。

新源县阿勒玛勒乡塔格尔布拉村，是刘开瑾生活了整整22年的故乡。刘开瑾的母亲陈玉霞是一位普通的农村妇女，为等儿子，她已经十来天没好好吃顿饭了。7月27日，终于等到孩子爸爸刘生昌的归来，可抱着的却是个骨灰盒。泪已尽，仍

不愿相信事实的陈玉霞在看到儿子骨灰和熟悉遗像的瞬间，彻底绝望了。三八节，刘开瑾从信息学院给妈妈打了电话，感谢母亲的养育之恩。母亲节，他又拨通了家里的电话，告诉妈妈要多保重身体，儿子已经长大，等挣钱的那一天，一定送给妈妈一件像样的节日礼物！再后来，刘开瑾又打过电话给妈妈，这一次有点让母亲担忧，他说在学校突然晕倒了，我问他是不是学习太累用脑过度造成的，还往他卡里打了钱，让他去医院做个脑电图，再拿点药。我估计他为了省钱一直都没有去医院……陈玉霞说，每次打电话回家，儿子的最后一句话一定是，爸妈，你们要多保重身体。刘开瑾的父亲刘生昌在安徽蚌埠市，专程去了儿子救人的淮河边，河水汹涌，特别吓人，听当地人说，起码有二三十米深，儿子又不会游泳，下去肯定会没命的。站在淮河边，刘生昌百感交集。

## 新疆人的精神——互助

互助，简单的讲，就是彼此帮助，共同发展。它是一种真诚自然的付出行为，是一种脱离低级趣味的高尚情怀。无论什么时代，团结互助精神永远熠熠生辉，永远鼓舞和激励人们奋发向上。

互助，既是道德良心的一种体现，也是一种社会责任。古往今来，新疆作为古丝绸之路的通道，自古以来就是多民族、多语言文字、多宗教和多文化相互交流、融合之地，在新疆广袤的大地上，各民族儿女团结奋斗、互帮互助、休戚与共。各民族在相互交往和融合中，形成了难能可贵的携手互助精神，这既符合社会主义核心价值观，又顺应了新疆各族人民的根本意愿。

（霍城县法院案例）

## 新疆人的精神——进取

《易经》曰：天行健，君子以自强不息。这句话揭示了一种

精神——进取。《易经》曰：天行健，君子以自强不息。这句话揭示了一种精神——进取。作为现代文化的重要内涵，进取意味着奋发有为，意味着顽强拼搏，意味着革故鼎新、创新发展。

生活在古代新疆的各民族，长期处于‘地涸泽碱卤，不生五谷’，‘木皮三寸，冰厚六尺’的干旱、寒冷的气候条件下，又常常相互争战。这种特定的自然、人文环境，造就了新疆各民族吃苦耐劳的品格和进取自强的民族精神。这种民族精神内核和精华，至今仍然是新疆各民族实现现代化的重要力量源泉。

进取体现在对未来发展方向、目标、道路、模式的选择上。每一个地区、一个国家走向现代化、融入全球化的历程，都是在一定背景下的选择、适应过程。

而霍城县援疆工程把位于伊犁河谷东部的霍城县与素有‘江海门户、锁航要塞’之称的江阴一线相牵，援疆工程给霍城县带来的正是未来发展方向、目标、道路、模式上的一种进取精神、一种创新理念。援疆工程既有奠定新疆长远发展的工业项目，也有保障和改善群众生活的民生项目，既有资金、物资的无偿支援，也有干部、人才的鼎力支持，既有“输血”与“造血”相结合的援建工程，也有双方互惠共赢的合作事宜，包含的是作为对口支援新疆建设的省份人民，对新疆人民满怀热情、无私的帮助。你们用行动回答了“援疆为了什么、在疆干些什么、离疆留下什么”的问题。他更多的给霍城县带来的是一种精神和理念。学如何不守旧，勇于创新，勇于不断地超越自我，自我超越。‘转变观念、创新理念，看不到、摸不着，对常人来说都是抽象的概括。在江阴，‘创新’是实实在在的具体行动。江阴站在时代发展的浪头，瞭望未来发展方向，更重要的是能跳出自己看自己，在传承以往好经验的同时，不断否定自己，实现了一个又一个的跨越。一个地方也好，一个企业也好，一个领导也好，‘创新’不是雾里看花，要抓实，转化为具体的行动。江阴不可复制理念可以嫁

接，弘画卷可以模拟，江阴模式不能简单复制。再好的样板也不能盲目照搬照抄。用俞伟人的话说，创新就是在不断否定自己的过程中进步，是根据发展的时代，根据变化的形势，立足自身，寻找新的增长点和发展点。眼界宽，才能思路宽。不仅要学习发达地区的成功经验、先进技术和知识，而且要培养创新理念和有把握时代脉搏的眼界。

让我们以“新疆精神”作为自己的力量支撑和行为导向，作为我们共同的尊崇和追求，同心、同向、同调、同力，更好地发挥新疆的比较优势、机遇优势和后发优势，谱写幸福霍城跨越式发展和和谐社会的崭新篇章。

## 演讲稿吃苦精神的内涵篇四

每年的3月5日是毛泽东为雷锋同志题词纪念日，也是党中央号召全国人民向雷锋同志学习的纪念日。在今天的3月到来的日子里，我们每一个人都想起了雷锋，因为这位普通战士的人生轨迹融进了共和国巍巍大树的年轮，激励了一代又一代的中华儿女。

雷锋从小就是一个历经苦难的孤儿，但是，艰难的生活环境没有压倒他，解放后，他把自己对党和国家的情感汇聚成平凡而伟大的一生。他当过农民，做过工人，后来成为了一名解放军战士。他用自己的实际行动实现了人生的三大红色旅程：入队、入团、入党。无论是在任何时候，他总是自觉地把个人命运和祖国的前途、人类的理想紧密地联系起来，党叫干啥就干啥，他总是无怨无悔做好事，默默的立足在平凡岗位上，学雷锋做好事演讲稿。

很小的时候，妈妈就教我们歌唱雷锋，雷锋这不仅仅再是一个名字，一个人，而是一种精神的代表。雷锋，这位一名普通的中国士兵，他在自己短暂而精彩的人生岁月中，用平凡朴实的行动展现出一种令人震撼的道德品质和人格魅力。他的精神被世代的人称之为雷锋精神，是为纪念他的不

平凡事迹，也是为鼓励每一个中国人都要吃苦耐劳，乐于助人。雷锋精神是历史的选择，是时代的选择，也是我们的选择，历史的选择演讲稿。

雷锋精神，究其实质，就是一种全心全意为人民服务的公仆精神，干一行爱一行钻一行的爱岗敬业精神，爱岗敬业演讲稿；就是勤俭节约、艰苦奋斗、敢于拼搏的创业精神；就是见缝插针、与时俱进、善于钻研的钉子精神；就是团结合作、乐于助人、文明礼貌的友爱精神。雷锋精神教导我们要做一个有道德的人，要做一个对社会有价值的人，雷锋精神是一种利国利民、有利于祖国发展繁荣与人民幸福的民族精神。

学习雷锋精神演讲稿，学习雷锋并不是一件很难的事情，我们不一定要向雷锋同志那样做很多伟大的举动，我们可以把目标定得低一点，可以从讲文明懂礼貌开始，再到关注他人，关注班级，关注学校，再到帮助他人，随时随刻都可以向有需要的人伸出援助之手。

只有小事做好了，才有资格进一步学雷锋做好事演讲稿，才能大力弘扬中华民族的正义、爱国、奉献、牺牲等崇高精神；才能弘扬艰苦奋斗、扎实进取的优良作风；才能弘扬民族自尊、人格高尚、情感健康、友爱互助的社会风尚。在今天这个时代，我们的生活条件已经很好，我们有很好的环境，跟雷锋比较，我们要幸福的多。我们要将幸福转变成向上的动力，努力学习，争取为祖国做出更大的贡献。所以，同学们，让我们一起来学习雷锋精神，弘扬雷锋精神吧！

## 演讲稿吃苦精神的内涵篇五

今天我发言的题目是《让雷锋精神放光芒》

1963年3月5日，毛泽东同志亲笔题词，发出了向“雷锋同志学习”的号召。于是，雷锋的名字响彻大江南北，一个普通战士的光辉形象牢牢地印在了千千万万中国人的心中。雷锋，

一个平凡的战士，却以一颗朴实无华的心创出了一番不平凡的业绩。雷锋虽然离我们远去了，可他的精神依然感召着一代又一代的人。“活着，就是为了使别人过的更美好。”雷锋是这样说的，也是这样做的。没有革命者的抛头颅，洒热血，中国的革命不会成功；没有创业者的奉献，不会有中国今天这样的辉煌。

这个学期三月是“学雷锋服务月”，我们要弘扬雷锋艰苦朴素的精神，积极参加学生会和大队部开展的各项活动，发扬自身的价值，崇尚科学，拒绝邪教，制止周围的不正之风，向家人、社会宣传反邪教知识，积极参加在四月份的“科技活动月”的各项活动、比赛，把优异的成绩展现给我们的老师、我们的学校。

新学期，新起点，我们重返可爱的校园，在新的学期里，大家有什么新目标呢？我们应该制订好学习目标，总结上学期的不足，努力在这个学期弥补不足，同时也要发扬上学期的优势。我们必须把握每一分每一秒，温故而知新，在期末考中向学校辛勤付出的老师和我们的家长递上一份满意的答卷。

## 演讲稿吃苦精神的内涵篇六

——读《教学革命》有感

当教师15年了，我有一怕。怕什么呢？怕学生不学习。怕学生不学习会有来自学生，这个教师没有料‘的嘲弄；怕学生不学习进而影响学生考学会受到来自家长与社会的责难；怕学生不学习而成绩不理想会让领导失望。

学生学不学、怎么学与教师的教、怎么教具有息息相关性。因此，在日常教学中，我努力探索教育教学路径，涉猎各种教学理论，践行种种教学方法。曾经，有过反思，有过进步，有过学生取得成绩后的沾沾自喜。但岁月更迭，时光流逝，新读书无用论、独生子女现象、留守儿童弊端，家长对子女，成才与成人‘渴望、社会对学生，素质与能力‘的期盼、领导对，

纪律与成绩’的要求时时充斥着自己的每一根神经。单调与重复、繁杂与枯燥，自己日渐浮躁甚至渐趋懈怠。在这种思想困顿、害怕学生不学的双重矛盾下，领导赠阅的《教学革命》一书走进了我的视野，阅读的每一次，都被一些东西感动着。细细品读，才发现其诱人处的不同凡响。伴着蔡林森的奋斗精神，我思想感情的潮水，如久涸的泉眼再一次奔涌。其中印象最深并给予我震撼的有两个字：，吃苦’。

一句,吃苦才能学习’指出了作为一名教师的学习方法。主动地学，不停的反思、不断地创新。从教育目标,为了培养负责人的中国人’，教学理念,没有教不好的学生’，教学方法,先学后教，当堂训练’、，四清’到,教育教学目标责任制’、，包,字进校园’、，绩效工资制’，再到,一节好课的标准’、，常年赛课制’、，怎样评课’、，教师基本功培训,等，无一不是蔡校长在主动的学习中、长期的反思中、扎实的实践中形成的。

一句,吃苦才能当好老师’道出了教师取得成功的秘诀。因为能吃苦，逼着自己学，在实践中学。蔡校长几十年如一日，坚持每天早晨5：00起床，洗漱、看书、和学生一起早锻炼、巡视每一个教学班、及时发现问题解决问题；白天听课、评课、一年听课达1000节以上；晚上还要整理归纳自己的思想，把它付诸文字，笔耕不辍；他认为多干了，不仅多了贡献，更多了学习的途径，更学得了本领。

一句,吃苦才能终身幸福’说出了蔡校长的人生信条，艰苦朴素，一身正气，两袖清风。成功时、辉煌时、退休后。他都坚持吃苦，不停地学，不停地追求，品尝吃苦后的甘甜。已年过70，却每天仍忙忙碌碌。我们且不谈什么责任心和什么奉献精神，我觉得蔡校长就是在工作中去寻找自己的人生价值，有价值了才活得滋润，才获得有劲，才活得精彩，才活的幸福。

重新审视自己的教学活动，自己虽刚过而立之年，本应精力充沛，而为何时感身心疲惫。细细想来，或许正是缺少了蔡

校长的,吃苦是福’的意识。

,吃苦’是福, 吃苦是种精神, 一种大智若愚的崇高境界。

“吃苦”是一种力量, 正激励着自己学习、反思、进步。

,吃苦’更如一味妙剂, 医去了自己的懈怠与浮躁。使自己在,学生的憧憬与反抗’、,家长的敬重与轻蔑’、,领导的期待与失望’中, 不再焦虑, 不再害怕, 不再停滞, 践行并体会‘苦是快乐的付出、幸福是吃苦后的自然’。

正如太阳缓缓升起, 快乐已潜滋暗长!

## 演讲稿吃苦精神的内涵篇七

大家好!

我想现在很多的年轻人, 少男和少女, 会盲目地羡慕电视偶像剧里, 男女主角多姿多彩的感情生活。其实, 每个人都是独一无二的`个体。任何一个人, 都有属于自己的一条轨道, 谁也无法, 被他人复制与取代。不论会遭遇怎样的喜、怒、哀、乐、怎样的人和事, 你都有经过量身定做、只适合你自己去扮演的角色与戏份。

通常, 大部分人都想模仿偶像的生活。所谓“家家有本难念的经”, 你所钦慕的对象, 在你看到的另一面, 他们和她们, 有什么样的烦恼和缺憾, 你不会知道, 或者也不会感兴趣。

每天你上学, 坐同一班公共汽车, 或许当天出门前, 还跟妈妈呕气, 中午吃几元钱的快餐, 上课时, 与同学发生些小争执, 周末跟朋友, 人挤人地看场电影, 在假日的夜晚上网聊天。这些生活中的琐碎细节, 全部集合起来, 就算是一种人生戏剧, 你已经在演以自己为主角的偶像剧了。

生活，不一定要有惊天动地的情节，才叫精彩；感情，也并非要有山盟海誓，才算真爱。电视中的偶像剧，因为收视率和时间的原因，必须把真实的时空压缩，然后以紧凑的剧情与夸张的情节，铺设故事内容。这就像你，可以透过一场一两个小时的电影，观赏一个人长长的一生，或者了解一个民族的兴衰、一段历史的更迭。但是，真实的人生琐碎、冗长和沉闷，甚至会有很多机械式的重复。这些所谓平凡单调的生活，在讲究戏剧冲突和张力的偶像剧里，是无法体现出来的。

不要一直抱怨和不满足于，自己所能控制、拥有的一切，其实，每个人都在演自己的，独一无二的偶像剧。在这场戏里，你的角色与戏份儿，没有人能够取代。你只能真正发自内心地，接受现在所能拥有的一切，不管是外貌、身材、学历、朋友圈、工作环境，还是家世背景、所交往的对象，否则你就会永远没有快乐的一天。因为，一个人最大的悲哀，就是不愿意做自己，更不能战胜自己。

真正的成功，不在于战胜别人，而在于战胜自己。有些人从小，就崇拜一个又一个战胜别人的强者，他崇拜征战杀场，踏着血泊，穿过硝烟的将军，崇拜技巧娴熟，运用力量、柔美战胜世界劲敌的运动员，他所崇拜的太多太多。

可日益长大后，才发现战胜自己，才应该充当社会的主流，成为他自己的奋斗目标。

保尔柯察金战胜了自己，让世人看到了他那钢铁般的意志；张海迪全身高位截瘫，自学了四门语言，成了著名的作家；霍金虽然瘫痪，却成了众所周知的宇宙之父……这样的例子在过去、现在都比比皆是，他们之所以取得了成功，都与他们战胜自己分不开。

战胜自己，需要勇气。司马迁虽受宫刑，仍然坚强不屈，完成了巨著《史记》。战胜自己，要比战胜别人难的多，因而战胜自己，就要有坚忍不拔的意志，要有根深蒂固的信念，

要有，在逆境中成长的信心，要有，在风雨中磨练的决心。战胜自己并非易事，所以我们要培养战胜自己的目标、决心、能力及克服困难的勇气。

战胜自己，要不断总结，想出解决的方式。著名的作曲家贝多芬一生有许多不朽之作，但很多有激情的曲目都是在他失聪后创作的。失聪，就预示着一个音乐家音乐生命的结束，然而，贝多芬想出了战胜自己的方式：通过自己对音乐的认识，自己在脑中创作，手上弹，再用手触摸五线谱的木板，往上写，他完成了《命运》交响曲。他战胜了自己，是顽强的意志、自己想出的方法帮助了他。

所以，为了战胜自己，我们要总结。战胜自己才能愈发生命的活力，无论是健全的身躯还是残缺的臂膀；无论是优越的条件，还是困窘的环境，我们都要战胜自己。战胜自己，要有奋发的勇气，要有克服困难的意志，同时还要不断总结，找出通向成功的途径。所以，不要把战胜别人看得太重，最大的胜利便是战胜自己。让我们“战胜自己”！你才是，你自己心中的偶像！