

# 2023年保护环境的发言(精选10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 保护环境的发言篇一

地球是我们人类赖以生存的地方，保护环境是造福人类的大事，短文讲述的就是树木、花草在环境保护中的作用，我们要爱护花草树木，树立一种保护环境，热爱环境的新时尚。

树木、花草保护环境的本领很大。树木、花草是“氧气制造厂”。一公顷的阔叶林一天就能放出700多公斤的氧气，够1000人使用。树木、花草又是“天然的吸尘器”。大量的树木枝叶能减低风速，使工业粉尘下降。树木、花草还是“气候调节器”，能够吸热、遮光，蒸发热量和水分，增加空气的湿度，使人感到舒服。一些树木、花草还能够吸收有害气体，分泌杀菌素，吸收和隔挡噪音。因此，树木、花草又被人们誉为“有毒气体净化所”、“自然界的防疫员”、“天然的隔音墙”。据调查，世界上长寿人居住的地方，都是环境美、绿化好的地方。

我们少年儿童应当积极参加植树造林、栽花种草活动，树立爱护树木、花草光荣，毁坏树木、花草可耻的新风尚。

各位敬爱的老师,亲爱的同学们:

大家好!今天我演讲的题目是:保护地球,爱我家园。

大家都知道,环保就是环境保护。但是地球这颗美丽富饶的蓝

色星球, 在人类的破坏下, 已经遍体鳞伤, 保护环境, 已迫在眉睫。

在不远的从前, 南美洲有一种鸽子叫候鸽, 数量庞大, 当几十亿只鸽子飞过森林时, 整个天空都被盖住了, 但因为人们发现其食用价值后肆意捕杀, 加上环境的恶化、森林的减少, 鸽子在一天天的减少, 1914年, 最后一只候鸽在动物园的笼中死去, 这种美丽的鸟儿彻底灭绝了。当时美国降半旗致哀。

人类的这种肆意破坏环境的行为不仅能使动物绝种, 也能使气候剧变。酸雨、全球变暖、海平面上升、浮冰融化、冰架崩塌、沙尘暴……这些自然灾害, 全部都是人类的“杰作”。大家知道全球变暖的过程中, 1度需要什么代价吗? 美国科学家经过实验论证, 得出一个惊人的结论: 地球平均温度上升1度, 会使农作物大量的减产; 极地上升2度, 融化的水将会淹没地球90%的土地; 上升3度, 地球上的一切生态系统都将崩溃。

那么, 造成气候剧变的原因是什么呢? 是因为人们肆意砍伐森林、使土地荒芜, 人们肆意捕杀, 使动物灭绝。人们建起一座座化工厂, 化工厂的废气可以“钻”开臭氧层, 使阳光中的紫外线直接照到地球的表面, 能造成人中暑、患上皮肤癌、加速冰融化等严重的后果。

各位老师、同学们:

大家早上好! 我是 . 今天我国旗下讲话的题目是《保护环境, 远离雾霾》。

这几天, 新闻报纸最大的新闻呢就是雾霾天气, 很多地方的学校都因此停了好几天的课。现在我们面临的最大敌人就是各种各样的环境问题! 大气污染超标、温室效应增强、土地沙漠化、水污染严重、物种消失加剧、雾霾现象增多等, 为什么环境问题越来越多呢? 都是因为我们对自然资源和生态环境的不合理利用和破坏。

千里之行，始于足下。保护环境，要从我做起，从小事做起。只要我们养成良好的习惯，不乱丢垃圾，不浪费粮食，节约用水，节约能源，节约用纸，拒绝使用一次性的“白色污染物”，多栽树种草等等。那么，我们头顶上的天空将会变得更蓝，身边的河水会变得更清，空中的鸟儿将会鸣叫得更加响亮，生活在其中的人们将会变得更加健康快乐。

让我们大家从今天开始行动起来吧，保护环境，从我做起！

谢谢大家！

人类自诞生起，一切衣食住行及生产，生活，无不依赖于我们所生存的这个星球，长期以来，人类把文明的进程一直滞留在对自然的征服掠夺上，在取得辉煌的文明成果的同时，人类对自然的掠夺却使得我们所生存的这个星球满目疮疤，人口的增长和生产活动的增多，也对环境造成冲击，给环境带来压力。

保护环境，人人有责，但我们现在还只是学生，不可能为全人类的环境作出特别大的贡献，但我们可以从身边的环境做起，从保护学校的环境做起，例如：遵守有关禁止乱扔各种废弃物的规定，把废弃物扔到指定的地点或容器中，避免使用一次性的饮料杯、饭盒、塑料袋，用纸盒等代替，这样可以大大减少垃圾，减轻垃圾处理工作的压力，爱护花草树木，少赠送贺年卡，保持校园清洁等。

以上这些虽是小事，但是，只要大家动手，一起努力，从节约资源和减少污染着手，调整一下自己的生活方式，我们就能为保护地球出一份贡献。

## 保护环境的发言篇二

同学们常这样谈论明天：明天的地球会比现在更清洁、天空

不会再降下沙尘暴，癌症不再让人恐惧……。明天美好的。但美好的明天不会从天上掉下来，它要靠今天每个人的智慧和勤劳，只有今天的努力，才能换来明天的美好。达·芬奇小时学画蛋感觉很单调，但他坚持不断地练习，打下了坚实的绘画基础，终于成为世界上伟大的画家。法国军事家拿破仑，当士兵时因犯错误被关了禁闭。这期间，他把一本偶然得到的罗马帝国时代的法律条文读了又读，从而掌握了丰富的法律知识，连法律专家们都感到惊讶。古人曾写过一首《明日歌》：“明日复明日，明日何其多，我生待明日，万事成蹉跎”。明天对人类来讲是用不完的，但对一个人来说，却是有限的。假如真像谚语中描述的“一寸光阴一寸金”

的话，那我们就是当今世界上最富有的人了。同学们，请珍惜这笔财富吧：上好今天的`每堂课，做好今天的每一节操，读好今天的每一本书，做好今天的每一件事，时刻准备好，才能迎接明天美好的太阳。

## 保护环境的发言篇三

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

宜家家居创始人英格瓦·坎普拉德，最初靠卖火柴开始了他的经商生涯，他天才的经济头脑还在上学的时候就已经初露端倪，他创造出了一种家居平面包装，让消费者自己动手安装，这种快活的参与式销售模式大获成功，成为闻名全球的家居零售连锁业的顶级富豪，他的个人资产超过了200亿美元。然而，就是这个貌不惊人，却创造了惊人财富的坎普拉德，则依然过着极其俭朴的生活。没有人看到他穿着光鲜的服装，或拥有什么豪华小车。他喜欢喝威士忌，因为少量的威士忌会使他精神焕发，但必须是那种廉价的。如果有人拿一瓶较好的威士忌放在他的跟前，就会惹他恼火。他在总部吃工作餐也非常简单，通常有两个小菜足矣。他去购买蔬菜或水果通常是在下午，因为上午的总是要比下午的价格高出几分或几角，而他认为一天之内的保鲜水平相差无几。在x的秀水街

坎普拉德看好了一条要价只有100元钱的休闲裤，但这个个头不高的瘦老头，还是很认真地与对方讨价还价，最后以90元成交。10元钱对于一个拥有200亿资产的人来说，简直就是九牛一毛，但它却反映出一个人在节俭方面的好品性。正是靠了这种品性，才让人对宜家的成本体系有种固若金汤之感。走进宜家家居位于瑞典南部赫尔辛堡的办公室，你就会看到墙上赫然醒目的标语性口号：“一定要节约每一度电。”他号召他的员工在不用电脑、电灯或水龙头时一定要把它们关掉，如果哪个机构省电水最多，哪个机构就会受到应有的奖励，彰显了宜家家居在成本控制和节约上的极强理念。

如此富有的人尚且如此节俭，那么我们中学生又该如何做呢？

对个人来说节俭是一种良好品质，对社会来说更是一种公德。然而现在越来越严重的浪费现象也已经给环境带来了极大的灾难。一则公益广告说过：如果人类不从现在节约水源，保护环境，人类看到的最后一滴水将是自己的眼泪。想必所有人都不希望这种事情在自己的身上发生吧！

放眼国内外，便会发现为什么中国人是如此的勤劳却不富有？

在韩国餐馆每次就餐后，服务员总是递上一个小纸包——牙签。这种牙签与众不同，颜色各异，有淡绿色的，也有淡黄色的，还有点弹性。它既不是木牙签，也不是竹牙签，而是用土豆淀粉或糯米淀粉做成的牙签。服务员说，“这种牙签最大的优点是节约木材，不污染环境，而且还可食用。这种“淀粉式牙签”已在韩国普及推广。目前，像一次性方便筷、餐馆用的一次性台布、旅馆用的一次性洗漱用品等，在韩国早已没了踪影，节约美德在韩国蔚然成风。

而中国呢？有人说，中国是被“吃”垮的。单单餐桌上的浪费就能让你瞠目结舌。

很少有饭店提倡环境好，吃得好，营养价值高，经济实惠等，

却挖空心思去想新奇、特异，利润高等。什么金宴，满汉全席，酒池肉林，一次性快餐用品的浪费和污染猛烈上升。

不是有钱，就可以浪费，当我们生活在一个极度浪费的环境中时，即使自己不浪费，实际上也在分担浪费的后果，事实上，我们正在承担着浪费的后果。

节约是一种美德，节约是一种智慧，节约更是一种习惯和风气。

随着社会的进步，人民生活水平的提高，勤俭节约的精神在我们这一代人的意识中逐渐淡薄了，不珍惜环境，浪费资源等不良行为屡见不鲜。就拿水资源来说，长期以来，人们普遍认为水是“取之不尽，用之不竭”的，所以不知道爱惜，随意浪费挥霍。

大西洋沿岸的欧洲国家正遭受着重复性的干旱。与水有关的旅游业和灌溉农业正在使地中海附近的国家承受着水资源短缺的威胁。美国大部分地区超量使用的水资源得不到天然补充。一些世界级的城市水源供应，由于要以很高的速率供应大规模的工业和不断增长的人类用水需要，使供水源接近枯竭。

有这些事实，难道我们还依然可以冠冕堂皇的浪费吗？

节约是一种美德，是一种智慧，希望你，我，我们大家都能找回失去的节约意识，拥有这种美德，这种智慧，从节约一滴水，节约一度电，节约一张纸，节约一粒米开始，持之以恒，珍爱每一事每一物！

## 保护环境的发言篇四

亲爱的同学们：

早上好!我今天讲话的题目是《做好值日, 让美与劳动同在》。

下面, 我送给大家一个美丽的故事。

波罗的海岸边有个叫塔林的城市, 很多人家里都有古老的火炉和高高的烟囱, 清理烟囱十分困难, 也十分危险, 而且身上总会落满烟尘。每当人们见到从事这项工作的工人时, 总要虔诚地用手摸摸他们工作服上的烟灰, 因为他们认为这会给自己带来幸福。节假日, 当地的男士还会带上十分显眼的高筒礼帽, 象征着高高的烟囱。

队员们, 你们也是美的缔造者。这学期, 我们的班级比以前更干净了, 我们的校园比以前更漂亮了。每天放学后, 很多班级都是住宿生在打扫着卫生, 他们, 把教室每个角落都打扫得一干二净, 把每一张桌椅都排得整整齐齐。感谢这些同学, 正是因为你们, 我们的校园才会保持整洁的外观, 美丽的容颜! 老师想借这个机会, 表扬一批班级卫生打扫积极的学生名单: 柳韵涛、舒睿杰、龙镇南、张心怡、吴子君、吴雨婕、顾心语、施永伟、万天瑞、周孝磊、林邦成、陈苏媚、姜心怡、许爽、庄涵、金鑫鑫、沈煜(玉)杰、欧阳已颀、刘珏婷、何佳恒、姚沁晰、李静涵、阚汀雯、丁滕倩、顾雨菁、张王明秀、金正勋、姚宇彦、张丹颖、赵阳欢、张娅、许欢妮。

请让我们大家一起向他们学习, 让我们以热烈的掌声一起来表扬他们!

在值日中, 老师发现有一些小问题, 和大家一起探讨、改进。

首先是个别进其他班上晚课的住宿生, 放学后进其他班放书包时, 桌椅没注意放回原处导致其他班扣分。

第二是晚课、兴趣小组过后的教室和检查前有着天壤之别。

学校是个大集体，班级是个小集体，人人为集体着想，就能汇成巨大的力量。让我们一起尽心尽力保持每个教室的'卫生干净整齐，这些看似虽小的行为，却能令我们整个学校变得更美，就会因爱而谱写出更新的篇章，让美与劳动同在!为我们的班级，为我们的学校出一份力，做小主人。

## 保护环境的发言篇五

保护环境，人人有责，那么就从我做起吧。

在一个阳光明媚的上午，爸爸的同学来我家玩，爸爸让我去超市买东西。在路上，我看到草坪上有许多饮料瓶、雪糕袋等垃圾。心想，这是谁不讲礼貌，随意丢弃垃圾。我随手把这些垃圾捡起来放进了路边的垃圾箱。前边不远处又有一些香蕉皮、塑料袋等生活垃圾被丢在路边，我不怕脏用手捡起香蕉皮放到垃圾箱。我回到家把路上捡垃圾的情景给爸爸讲了讲，爸爸和叔叔夸我是一个讲礼貌的孩子。叔叔又给我讲了许多保护环境的知识，道理就是爱护地球，保护环境，节俭能源，建设一个完美的家园。

爸爸对我说：“保护环境是我们每个人的职责，不仅仅自我要做好，并且还要引导别人做好，要学习环保知识，向同学讲环境知识。”我听了爸爸和叔叔的话很受鼓舞，决心做一个保护环境、爱护环境的好学生。我在小区里立了一个牌子，上头写着：“保护环境从我做起”，从此以后我发现小区的卫生异常干净。

保护环境，从我做起，让我们携起手来共同保护我们的家园。

## 保护环境的发言篇六

敬爱的老师，亲爱的同学们：

地球是迄今为止人类所知道的宇宙中唯一可以承载人类生命



的星球。人类在地球上生活已有几百万年的历史。在这漫长的岁月中，人类就是依靠地球上的资源（空气、水分、阳光）生存、繁衍、发展的，所以，地球是人类的. 母亲。

人类在漫长的发展道路上，无论是履行自然还是发展经济，都创造了辉煌的业绩。但是与此同时，因为不合理的开发和利用自然资源，不注意环境保护工作，造成了全球性的生态破坏和环境污染。现在全球每年有600万公顷的土地沦为沙漠，20xx万公顷森林在消失，平均一小时有一种物种在灭绝。由于臭氧层被破坏，温室效应在加剧，使地球气温不断升高，南极冰川开始溶化，海洋平面将不断升高，世界上许多沿海城市、岛屿和大量土地，将被海水吞没。这一系列环境问题，不仅影响着经济的发展和社会的进步，甚至威胁着人类的生存，所以爱护环境，已成为全人类共同关心的问题。

六月上旬，联合国在巴西首都召开了世界环境与发展大会。175个国家和15000名代表，其中包括131位国家元首或政府首脑都参加了会议，可见，保护环境已成为全人类的共同呼声！

同学们，保护环境十分重要。如果在发展经济的过程中不注意环境保护，就要受到大自然的报复。不仅损害我们这一代，还要遗害子孙万代！

同学们，我们是地球的小主人，我们每个人从小就要有环境保护意识。保护环境是我们大家义不容辞的责任。我们要从现在做起，从身边做起，从小事做起。在此我提出以下几点建议：

1. 用各种方式向父母、邻居、同学传播保护臭氧层的知识。
2. 提醒爸爸妈妈，买无氟冰箱等环保产品，使用环保发胶，规劝爸爸不吸烟、不乱扔烟头。

3. 少用空调，少用杀虫剂。
4. 不玩火，避免火灾，减少灭火剂的使用。
5. 分类回收垃圾，少用一次性泡沫餐盒和一次性木筷。
6. 少乘汽车，多骑自行车。
7. 不要随便扔果皮纸屑。
8. 多种一些植物。

同学们，救救地球妈妈，把蓝天、碧水和清新的空气留给我们，让我们世世代代健康地生存下去，用小行动保护大地球！

## 保护环境的发言篇七

尊敬的教师们，亲爱的同学们：

大家好！

今日，在二区大门前的三色垃圾桶里，有两块被我扔掉的废电池静静的在红色箱里“安家”。我原先拿着这两块电池老是去做科学实验，这下可好，电用完了！

我仔细的看着电池上的每一句话，啊呀，是电池过期了！我走到三色垃圾桶前，黄色的是“不可回收”的垃圾，蓝色的是“可回收”的垃圾，红色的是“有毒有害”的垃圾，我应当往哪扔呢对了！我听妈妈说：“电池，是携带方便、人人都爱的东西，可他的坏处大着呢！有些人把电池直接扔在地上，结果，土壤发生变化。人们要是吃了废电池感染的土壤里种的东西，反映会越来越迟钝。最终，我把电池扔进了红色的箱内。

所以，我想告诉同学们，此刻的世界环境越来越恶化，所以，我们要保护环境。第一：首先要做到不要乱扔垃圾，见到绿地里有垃圾，我们要随手拣起每一个垃圾，不要干什么都乱扔，并且，不去拣，觉的脏，这样做是不对的。第二：就是要保护树木，保护花草，多种树，美化我们的小区！

最终，还是请记住：保护环境，人人有责。

## 保护环境的发言篇八

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我们是来自四（3）班的xxx□我们今天讲话的主题是：《争做绿色学校的环保小卫士》。

蓝天下迎着初升的晨曦，我们又一次举行这庄严而隆重的升国旗仪式。眺望着国旗冉冉升起，耳畔回荡着气壮山河的国歌。此时此刻，我的内心无比澎湃，这鲜红的五星红旗，是我们中华民族的象征，它时刻提醒着我们热爱祖国，热爱和平，热爱自然，热爱环境。

当我们迎着朝阳，走进绿树环抱的南油小学，你想过了吗？你已经生活、学习在了一个充满绿色的美丽的校园里。你真要为此而感到幸福和骄傲！现代化的教学楼，郁郁葱葱的树木，还有鲜艳夺目、争奇斗艳的花卉在迎接我们的到来。漫步在校园里这一派绿景下，会使你感到精神振奋、心情舒畅。

我们经常看到许多同学在校园里的.各个角落捡拾果皮纸屑；用自己的双手去保护校园环境的优美。然而，我们仍然存在着一些不足：比如，在垃圾的处理上，我们还不能做到科学合理的分类。其实垃圾分类放置也是一种环保——绿色的环保。

可回收的垃圾主要包括废纸、塑料、玻璃、金属和布料五大类，应该投放在可回收垃圾桶内。

不可回收的垃圾：如腐烂垃圾、厨房垃圾、果壳、花草、衣服等投放到不可回收垃圾桶内。

有毒有害废品：如废电池、日光灯管、电灯泡、电子元件、药品、放射线物质、盛装有毒物质的瓶罐等，投放在指定的另一垃圾桶内。

据有关部门公布的数字，目前全国每年垃圾总量约5亿吨，价值250亿元，其中70%以上的垃圾是可以回收利用的。一吨废纸可造纸800公斤；一吨废塑料可炼汽油700公斤；易拉罐和玻璃瓶再生可节约物质成本的90%以上；一次性木筷可以用来造纸；生物垃圾可制成优质肥料；不能回收的纸屑、布头等仍可燃烧发电。

同学们，垃圾是害也是宝，从工业生态学的角度看，垃圾是放错了位置的资源，是终将有一天可以使用的原料矿藏。作为绿色学校的学生，我们更应该积极行动起来，将垃圾分类存放，用实际行动保护好提供我们学习的绿色家园，这是我们义不容辞的责任，也是我们应尽的义务。

亲爱的同学们，为了美化我们的校园环境，共建绿色校园，让我们行动起来，将绿色作为我们生活的主旋律，用爱心去关注环境的变化，用热情去传播环保的理念，用行动肩负起环保的重任。同处一片蓝天，同驾一艘航船，用绿色的实际行动，争做绿色学校的环保小卫士。

我们的演讲完毕，谢谢大家！

## 保护环境的发言篇九

成长，一片浸泡在牛奶上的柠檬，分不清是清还是纯。成长，

又仿佛是一层朦胧的轻纱，能看到轻纱里的东西却怎样也看不清楚。

回忆——婴儿时候躺在摇篮里，咬着奶嘴，沐浴着阳光，睁开朦胧的睡眼，熏陶着，露出甜美的笑容。看着妈妈不在我身边，连忙用幼稚的声音一个劲得叫“妈妈!妈妈!”。

上幼儿园啦，每当妈妈送我上幼儿园，我总得“哇——哇”哭上一阵，最终被教师拉进教室，我还是不服气，继续哭，直到教师叫我到外头罚站，才停止了哭声。幼儿班毕业时，感觉自我好伟大，好自豪，我最终长大了，能上学了。走出幼儿园我竟没有丝毫留恋。

的太远，就说我此刻初一年级，看看以前三年级很优秀的作文，倒会责怪自我，当时那种没有水平的文章怎样写出来的啊?那可能就是成长的乐趣。

过去，轰轰烈烈的回忆被我们轰轰烈烈淡忘，此刻，点点滴滴的憧憬被我们点点滴滴记起。永远叙述不完的成长的味道，仅有自我才能慢慢的品味。

## 保护环境的发言篇十

人生如一首诗，就应多一些悠扬的抒情，少一些愁苦的叹息；人生如一幅画，就应多一些亮丽的着色，少一些灰色的基调；人生如一支歌，就应多一些昂扬的吟唱，少一些哀婉的咏叹；人生如一局棋，就应多一些主动的出击，少一些消极的退缩。我们要适时地守住一颗平和宁静的心，拥有一副健康的身体，养成一种良好的心态，过着一种从容安适的生活。风不吹，水面是平静的；尘不染，镜子是明亮的。不被邪思浸染，心灵也是清静的。学习欣赏平凡而真实的生活，体味其中的悠远和宁静，能够帮忙我们消除烦恼。放下诱惑，拥有的本性，使心灵平静而明亮。心灵安顿了，平衡了，丰盈了，我们的人生也就快乐了，完美了，无憾了。

平静而平凡的生活，我们需要应对冷静思考和理智决断。爱与恨、追求与放弃、热情与冷漠，凡事都不能做到极致。做得恰到好处，便是悟得生活真谛的人。流年不再，依然自我。恋上平静安稳的日子，喜欢与音乐相牵，与文字为伴，在婉转的旋律中，做最真实的自己。不求色彩斑斓，只愿在平平凡凡的日子里，静静感触人间的最美，珍惜属于我的点滴幸福。守住一颗平和安静的心。生活中会有很多意外发生，快乐的悲哀的事比比皆是，每一份意外都会让我们感觉到不平静。我们不是上帝，上帝也帮不了我们，能让我们平静的只有我们自己。如果我们不能够做到泰山崩于前而面不改色，那就让我们在变色之后变得坦然。平静地享受平凡而又真实的生活，对周围的一切完美事物心存感激，不奢望得到更多占有更多，我们就能够真切地体味平凡真实生活的完美。享受平凡生活的真实和完美，我们还要有处顺境而不轻飘、陷逆境而不绝望、居高位而不骄狂、遭怠慢而不自卑、受重挫而不放弃的修养。

我们务必学会守住一颗平和宁静的心，做到内心平衡安宁，才能感受到生活的简单快乐和人生的幸福完美。坦然应对生活中的一切幸与不幸，生活总会不缓不躁地向前行进，不会因了我们的不平静而改变自己的行程。人们经常羡慕那些能够拿得起放得下的人。从表面上看，那样的人宠辱不惊、悠闲自得，其实，那泰然自若后面是长期的精神修炼。空虚忧郁之时，守住一颗平和宁静的心。在平淡的日子里寻找不平淡的感觉，从没意思的事情中寻出它的有意思，打破现状，超越寂寞、空虚和内在的贫乏，去体现生活的快乐和好处。当生活的困扰袭来，请丢下负荷，仰头遥望明丽、湛蓝的天空，让温柔的蓝色映入心田。就像儿时玩得疲倦了，找一块青青的软软的草地躺下，任阳光在脸上跳跃，让微风拂过没有褶皱的心。当你的心充满祥和，去到哪里都一样欢喜自在；当你的心充满智慧，一花一草都令你见到真理。如果心中没有快乐，即使走遍天涯海角，也永久不会找到乐土；心中若然满足快乐，哪怕身在困境，一样能够悠然自在。

守住一颗平和宁静的心，懂得爱与感恩，懂得随缘，才会心底宽广，心胸坦荡，才会看到幸福的微笑。如果说生活是一首优美的乐曲，那么痛苦则是一个不可缺少的音符；如果说生活是一望无际的大海，那么挫折则是其中一朵骤然翻起的浪花；如果说生活是湛蓝的天空，那么失意则是天际一朵漂浮的白云。

生活是一片海，时而汹涌澎湃，时而风平浪静；生活是一盏灯，时而闪闪发光，时而默默无闻；生活是一棵树，时而青翠茂盛，时而枝叶稀疏；生活是一条路，时而崎岖蜿蜒，时而宽阔无阻。只要我们守住一颗平静的心，就会发现原先生活是如此完美，身边的景色是如此秀丽。心灵上的宁静是我们灵魂的一剂健康液，是一剂注入灵魂深处的营养素，正因为我们拥有了宁静，才有了欢娱的心理空间，使我们更从容的投身自己所珍爱的事业，更珍视自己，豁然到达的精美的新境界。守住一颗宁静的心，你会明白博大能够稀释忧愁，宁静能够驱散困惑。是的，没有人明白远方究竟有多远，但是打开心灵之窗，让快乐的阳光和月光涌进来，宁静之心便有了一支永不熄灭的快乐之歌。