

最新心理课前三分钟演讲视频(优秀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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

心理课前三分钟演讲视频篇一

同学们：

大家好！

看看身边，想想自己，我们可能会有这样的发现：不知从何时起，考试作弊这种现象在校园中竟然已泛滥成灾！

高考，在我们的心目中是的、神圣的，但是在一些地方却遭到了玷污。广东电白的高考群众舞弊案、湖南嘉禾的高考舞弊案、山东曹县高考顶替他人考试案、四川德阳舞弊案等等，这一幕幕，让我们觉得诚信正在一步步远离我们。

回过头来想想我们自己，有很多人也的确如此：应对一次次阶段性考试，应对自己郑重签下的诚信承诺书，居然没有几个人能坚守住那份诚信，最终，一部分人选取了作弊。

我的学长们，我的同学们，你们想过没有，其实坚守诚信与取得高分两者并不矛盾。只要平时脚踏实地学，投入时间和精力，你一样能做得很好，根本不用去想怎样“安全作弊”。但是，为什么还有那么多人宁愿冒着被老师处分的危险，而背叛自己的诚信呢？也许应对分数和利益的巨大诱惑，有人会认为：诚信值几个钱？别人都不要诚信了，我还要诚信干

嘛？于是，大批大批的.人都臣服在巨大的诱惑下。考试诚信承诺书签了给谁看？签了又有什么用？虽然在遭遇弄虚作假、高分利益这些不良之风时，诚信显得那么脆弱。但如果我们每个人都能时刻提醒自己，告诫自己，时刻注意自己的一言一行，坚守住那份诚信，相信我们必须会收获到令自己满意的成绩。

我们真的不想人们再说起“诚信”时，留下的只是一声叹息。同学们，期望大家在以后漫长的人生之路将诚信作为做人的根本。同学们，让我们用心期盼诚信，在诚信里感受温暖，在诚信中憧憬明天。

谢谢大家！

心理课前三分钟演讲视频篇二

亲爱的老师、同学们：

我们都有一句自己喜欢的’格言。比如：“失败是成功之母；一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴；时间就是金钱。”但我最喜欢的是“失败是成功之母”因为他在学习上鼓励了我。

星期天的一个下午，爸爸带我去打篮球。来到篮球场上先热了热身，运了运球，投了投篮。然后爸爸说：“今天我教你三步上篮和转身。”爸爸先给做了个示范。只见爸爸先运球，然后抱球，跨一步再投篮，一气呵成。我莫名其妙，不是三步上篮吗？三步上篮不是应该跑三步吗？会不会是爸爸做错了呢？于是我去问爸爸。为什么三步上篮不是跨三步，而是跨一步呢？爸爸说：“三步是指抱球一步，跨步一步，投篮一步。”我恍然大悟，于是也学着练了起来，连续做了两次都失败了，就有点气馁了。爸爸在旁边鼓励我说：“不要灰心，多练慢慢会好起来的，你想想，成功是失败之母啊！”因此我继续练习，不一会我真的成功了！我初次尝到了成功的喜悦，心里别提有多高兴了。接下来爸爸又教我转身，我练了一下，

这动作太简单了。对我说，小菜一碟。

所以说“成功是失败之母，”一点都不错，只要我们肯坚持到底，一定会成功的。

心理课前三分钟演讲视频篇三

老师们、同学们：

大家好！我今天演讲的题目是《学习贵在坚持》。

仰观宇宙之大，纵论古今名人，凡是功成卓绝之人，他们都有一个成功的秘诀，那就是坚持！

坚持是取得成功的必备素质。它犹如一条红线，贯穿了始终，是长久不变的意志表现。“骐骥一跃，不能十步；弩马十驾，功在不舍。锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂！”这句话充分说明了一个人如果有恒心，一些困难的事情便可以做到；没有恒心，再简单的事也做不成。

总览古今中外，大凡有成就的人，无不具有坚持的精神。

《史记》这部鸿篇巨著被世人称之为“史家之绝唱，无韵之离骚”，可你知道，它是司马迁耗费了17年的时间，不顾宫刑的折磨，呕心沥血的杰作。更有李白铁杵成针，屈原洞中苦读，匡衡凿壁偷光，他们的精神印证了“贵有恒，何必三更五更睡，最无益，只怕一日曝十日寒”的真理。他们用行动告诉我们，只要有滴水穿石的精神，持之以恒，成功不会遥远。英国首相丘吉尔在面对德国法西斯的疯狂进攻时，就曾对他的国民说过：“不要屈服，永远不可屈服。”这不但是句振奋人心的豪言壮语，也是他最重要的人生总结，体现了他坚持到底的精神。大家都熟悉愚公移山的故事，愚公之所以能够感动天帝，移走太行、王屋二山。正是因为他具有锲而不舍的精神。可见，成功离不开坚持。

蜗牛坚持着爬上金字塔顶得到了雄鹰的世界；乌龟坚持获得了兔子的荣誉；愚公坚持而让山移。只有坚持，才能开启成功的大门，我们要学有所成，就要坚持学习。同学们，学习中就要有毅力，有恒心，相信“锲而不舍，金石可镂。”让我们站在此刻的起点上，坚持到底，永不言弃。珍惜初中剩下的时光，用今天的刻苦，铸就明日的辉煌！

谢谢大家！

心理课前三分钟演讲视频篇四

位置，人们都拥有过，或正在拥有着。上学时，我们必须规规矩矩坐在自己的位置上；成年后，位置同样很多，但不再是单单一把椅子。这些位置，上至xx□下至平民百姓，纷繁众多，各不相同。然而，不同的位置，却对每一个人的影响很大。正所谓：位置，决定成败。

——题记

有一段时间，自以为进步飞快，主要是发言自我感觉良好：次数多了，正确率高了，获得掌声和表扬也多了。那段时间，我是春风得意，意气风发。似乎苏轼是为我写了《赤壁赋》：“雄姿英发，羽扇纶巾，谈笑间檣櫓灰飞烟灭……”夸张的说，真乃自古英雄出少年啊！

就这样潇洒的“飘”了一段时间，我们从老师口中探听到我班即将和一班一同在大会议室上公开课，这可是个绝好消息啊！授课人程老师和我相熟，更对我偏爱有加，我定能托程老师之福，发言时讲出一番“一鸣惊人”的话语，让一班的同学知道，五班的俺不仅作文好，发言也顶呱呱。我得意地笑了，四月的太阳从来都无可挑剔，唤醒了绿油油的小草，多么美丽的初春！我的前程和初春一样美好！想着我的“锦绣前程”，去往大会议室的步伐不禁飘飘然了。

程老师似乎没有看见我，点了一些同学的名字。一次、两次、三次……。我的手依旧高高地举着，像一叶方舟，可惜程老师总是被其他方舟吸引了。“咳、咳！”我咳嗽两声，目的是想引起老师的注意，但这些都石沉大海，无济于事。我气得吹胡子瞪眼睛（可惜无胡子可吹），双手抱膝，两眼喷火，牙咬得“嘎嘣”响。可是，我们可敬的、可爱的、甚至可恨的程老师依旧我行我素，不予理睬。敬爱的老师啊！我很明确的并且很负责的告诉您：人的忍耐是有限度的，俺很生气啦！后果很严重！完了，快要下课了，程老师啊……我在心里发出歇斯底里的呼喊。

“铃铃铃——”

我第一次受到这样的打击，一位老师在40分钟里没有叫一位举手40分钟的同学发言。我怨恨，一把挪开椅子；我生气，恨不得打破桌子；我遗憾，忍不住想抱头痛哭……带着这些情绪，我怒气冲冲地找到了程老师。然而她却告诉我一个石破天惊的答案：她近视，看不见坐在后排的我！

我几乎昏了过去，没想到是这么一个结果。由于轻视位置，一次又一次的举手未被发现；由于轻视位置，我失去了一次又一次展示的机会；由于轻视位置，我一次又一次与成功擦肩而过……。

位置，在职场中也是很重要的。如果你名不见经传，地位卑微，即使你满腹经纶，才华横溢，也可能落得过怀才不遇的下场。所以，我们能做到的就是完善自己、充实自己，使自己有高的起点，好的位置，只有这样，你才能胜券在握。

有一个心理学家做了这样一个实验：挑出一些幼儿园的孩子，让他们在一间教室随便找位子坐，有些主动坐在前排，而有些却选择后排。在以后的成长过程中，坐在前排者，合群、团结、开朗、善良，出类拔萃；而后者则相反，他们孤独、内向、不善于沟通、默默无闻。这告诉我们自己选择位置，就

等于自己选择成败，等于自己选择命运。

我国杰出的军事家韩信在回忆自己过去在项羽手下时说了四句话：官不过郎中，位不过执戟，言不听，话不用。可见由于位置的悬殊，军事天才韩信曾经是如此的不受器重。但韩信是智者，投靠刘邦，一跃成为横扫中国的常胜将军。

位置，改变生活，改变命运，改变许多看似无法改变的事情；
位置，决定成败。

心理课前三分钟演讲视频篇五

19xx年，在东京国际马拉松邀请赛中，名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。19xx年，在意大利国际马拉松邀请赛中，他再度夺冠。若干年后，山田本一在自传中，写下了他夺冠的秘诀。

“最初参加比赛的时候，我总是把目标定在终点线上的那面小旗帜上，可每次都只跑到二三里地时就跑不动了，最终以失败而告终。多次失败后，我意识到，我是被前面那遥远的路程给击败的。经过总结我采用了这样的方式：

在每次比赛之前，我都要把比赛经过的路线仔细观察一遍，将沿途比较醒目的标志记下来。比如：第一个标志是银行；第二个标志是一棵大树；第三个标志是一座红房子？？这样一直记到赛程的终点。

开始比赛后，我就以较快的速度奋力向第一个目标冲去，待到达第一个目标后，我再以同样的速度向第二个目标冲去？？就这样，四十几公里的赛程，就被我分解成若干个小目标轻松地跑完了。”

山田本一夺冠的秘诀，对你有何启示呢？

人生如果没有明确的目标，生活就会失去动力。但目标过大又会使人丧失信心，因此，我们要善于把人生的远大目标进行分解，在每个阶段制定一个合适的易于达到的目标。学生阶段更应如此，分解你的目标，先达到最近的，再去实现另一个??并经常检查自己实现目标的情况，体验实现目标的快乐，充满信心“用智慧战胜对手”，只有这样，一个个小的成功积累起来，就是大的成功。

心理课前三分钟演讲视频篇六

三分钟的演讲能有什么用处?这是很多同学上台演讲前会思考的一个问题，其实答案就在上台开口的那一刻就已经在你心中了，课前这是三分钟，不是比赛的时间，也不是你表演的时间，而是你锻炼自己的时间，这是磨练自己的三分钟，所以你会尽全力把最有营养的东西通过自己的演讲分享给讲台下的同学们，文章(课前三分钟演讲稿小学生)由本站精挑细选，欢迎阅读。

心理课前三分钟演讲视频篇七

我最喜欢普通的桃树，因为她只懂得奉献，不求回报。在你不理不睬的时候，她却给了你一桌丰富的“晚餐”。

我们小区门前有一大片桃花林。春天，桃花开了。你看!远远望去，一片火红的朝霞吸引了很多人驻足欣赏。走近一看，每一朵桃花都绽放着自己最美的笑脸，怪不得路过的人都争着与她合影呢!这时，一大群蜜蜂飞来了，后面还跟着蝴蝶大军，她们飞向桃花林。突然蜜蜂跳起了圈圈舞，蝴蝶跳起了草裙舞，原来，桃花们在招呼它们：“朋友们，我要用最好的花粉来款待你们!”蜜蜂和蝴蝶快乐得在花丛中飞来飞去。

夏天到了，桃树枝叶茂盛，那些桃树展开了绿叶，绿叶丛中，

满树的桃花变成了一个一个小桃子。没过几天，小桃子就会变成又大又红的大桃子了。在阳光的照耀下，桃子们熟透了。我迫不及待地摘了一个，在衣服上擦了一下，就狠狠地咬了一大口，甜甜的汁水都流出了嘴巴。妈妈看了我的样子，笑着说：“馋嘴巴，看到好吃的东西就忍不住了，小馋猫。”我拉着妈妈的手，一起数起桃子：“1、2、3、4、5……”哇！好多啊！桃树听到了，在风中翩翩起舞，好像在说：“我把桃子全部送给你们吧！”

桃树不但花美、果甜给人以享受，如果在山区种植食用果桃，那么，桃树还能给山区乡的人们开辟一条致富之路呢。我仿佛已经看到了山上成片成片的桃树林了，那里是一片桃花海了，不久就会桃红满山野了！

啊！真是一片不要回报的桃树，我为它们的奉献精神而感动！

心理课前三分钟演讲视频篇八

老师、同学们：

大家好！我非常感谢老师和同学们将宝贵的`3分钟课堂时间交给我。今天我演讲的题目是《让坚持成为一种习惯》。

老师常教育我们：播种行为，收获习惯；播种习惯，收获性格；播种性格，收获命运。意思是说，好习惯会让人终身受益。于是，在老师和妈妈的教诲和引导下，我逐渐培养了许多良好的习惯并坚持了下来。如课前预习的习惯，上课认真听讲的习惯；积极思考大胆发言的习惯；认真书写的习惯；自己洗衣服、叠被子、整理房间的习惯等等。正是培养了这些良好的学习习惯和生活习惯，我的学习成绩才会越来越高，独立生活能力也越来越强，为此，我还多次受到老师和妈妈的表扬呢！

今天，利用这个机会，我首先感谢妈妈的坚持，让我有了坚

持的品质。妈妈的坚持督促和鼓励是促成我良好习惯的催化剂。

其次，我感谢老师的引导，让我坚持把好习惯自觉地落实在每天的学习生活中。从小到大，我一直自觉地坚持着培养良好的学习习惯。如：一次课堂上，我的同桌给我说悄悄话，并用手拉我的胳膊，我都没有理她，继续听老师讲课。下课后，我和她约定，上课时不说闲话，互相比学习，比积极发言，还比专心听讲，下课时想怎么讲就怎么讲。就这样过了一段时间，我们两个的成绩都有所提高，为此，老师还在班上表扬了我们。于是，我和同桌上课专心听讲的好习惯就坚持下来了。

俗语说得好：坚持就是胜利。老师的教育，妈妈的督促，我自己的自觉努力，让我培养了越来越多的好习惯。“坚持”让我体会到了学习的快乐，“坚持”让我感受到了前所未有的幸福，“坚持”让我的生活变得更加精彩！我将沿着这条路继续走下去，我相信，我的明天会因为坚持好习惯而更加美好！谢谢大家。

心理课前三分钟演讲视频篇九

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

田野上，到处是盛开的鲜花，一朵朵花儿散发出阵阵芳香，沁人心脾，引来一群群蜜蜂在它们上面翩翩起舞。田间的麦苗碧波荡漾，油菜花黄灿灿的，在风姑娘那双小手的抚弄下不时落英点点。一群爱美丽的小女孩儿来到花丛中，摘下朵朵鲜艳明丽的鲜花插满了头，你看着我笑，我看着你笑，鲜花映红了脸，真是美极了。

你看，那开阔的河面，犹如千万匹被风吹动的绸缎，水中的

鱼儿成群结队，慢慢的吐着小水泡，摇着尾巴嬉戏玩耍，一只只小鸭子拍着水花，时而潜入水中，时而浮出水面，他们为了表达自己心中的欢乐，还不时的引颈高歌，好象在唱：“春天来了春天来了！”难怪古诗云：“春江水暖鸭先知。”

“一年之计在于春”。田边地头，农民伯伯们正在辛勤的松土、播种、浇水

好一派无限春光！这自然界的美、纯朴、恬静，令人心旷神怡。我愿我家乡的“春”常在！更愿我们伟大的祖国处处有“春”光！春光无限好！

心理课前三分钟演讲视频篇十

三分钟的时间很短，只能寥寥说几段话，那么我们该如何说好这三分钟呢？下面是本站小编为你整理的几篇课前三分钟演讲稿，希望能帮到你哟。

“呼——鸣——，呼——鸣——”

皎洁的月光下，在彩釉瓷砖装修的楼梯上有两只对峙的猫，一上一下，不时从喉咙处发出怪声。

“混蛋，还让不让睡啦！”随着户主的一声大骂，四只幽幽地发着棕黄色光的眼睛像闪电般闪了一下，紧接着便是受惊后的两声猫叫，几乎是同时叫出的，声音很小，好像从很远处传来的，但细细分辨，还是能辨别出来的。

这户人家为什么每晚都有猫光顾的原因，我想大家已经明白了。

这户人家的日子过得很滋润，小洋楼住着，比较富裕，恰好

户主又是食肉主义者，不开素的。所以厨房里会经常有些肉类，熟的，很香。这不免会使那些吃馒头屑，喝剩饭长大的猫嘴馋，所以每晚都会有猫光顾此地。

当然户主是明白这点的，所以每晚睡之前都会仔细地检查一下，厨房的门是否关好了。

不幸的是，有一回，他忘记了检查，门没有关好。这可好，那馋猫终于“解放”了一回，它溜进厨房尽量不使自己的身体碰着锅碗瓢勺。

它成功了，终于把那条炖的香气直冒的大鲤鱼吃个精光，兴许是鱼的个头太大，猫的胃太小，装不了多少东西，它只吃了鱼肉，把鱼头、鱼骨、鱼尾完完整整地剩下了，甚至连一个牙印也懒得留，不过它到没有忘记把盘子上码的整齐的馒头印上标记，个个咬了一口，似乎是在表达对馒头的思情。

第二天，户主发现了那条只剩下鱼头、鱼骨、鱼尾的残鱼，安稳地躺在盘子上，冒着腥气。同时，也看到了那些被赋予猫的恩情的馒头，但他并没有发作，似乎早已料到了这种结果。

出奇的事发生了，户主狂改已往吃肉的习惯，从此吃起了素，一吃就是两个星期。

这一大大的改变，倒让猫有点不适应，连点肉香味也嗅不到半点。但那些猫似乎并不死心，仍就每晚光临一下此地，才安心地离去。

猫的不甘心应验了，户主好像吃厌了素食，这晚炖了一锅肉，自己吃了些，剩了些，放在厨房里，厨房的门没有关。这晚，把那猫可乐了个半死，但另一半它也没活成！

终于等到屋里的灯熄了，猫知道，户主睡了。一个轻跃便溜

下了楼梯，就直奔主题。到了厨房才发现，除了一锅半温的肉汤和乘着几小块肉碗放在那里，没有别的可吃的，猫好像并不开心，但还是把那几块自己苦等了两个星期的肉吃了，还有点“功夫不负有心人”的趣味，连碗里的肉汗也没放过，最后还不甘心，又把头伸进锅里的肉汁也没放过，最后还不甘心，又把头伸进锅里舔起了内汤，可是汤太腻了，它只舔了两口就放弃了。离开时，还心有不甘地往里瞄了两眼，才恋恋不舍地迈着碎步晃走了，它上了楼梯正准备离开时，忽然嗅到了一股肉香，对，没错，是刚才的那个香味！

它兴奋地又是一跃而下，直朝厨房冲去，令它失望的是刚跑到半道儿肉味就没了，它断定香味肯定不是从厨房里传出的，但它还是进去看了看，仅有那一锅内汤和自己舔的倍儿亮的碗放在那里。

它沮丧地低着头，拖着懒散步子向楼梯晃去，它上了楼梯正准备离开时，又一股香味飘了过来，猫不时打了个激灵。它猛然抬起了头嗅起香味，想找到香味是从什么地方传出的，因为它知道厨房里已经没有肉了。

它小心翼翼地嗅着肉味，向肉味走去，它走的很慢，生怕自己走的太猛了，把肉味落在后面，就这样肉味一直把它带上了楼顶。

“咣啷”

“喵——喵——”声音越来越低。原来猫伴随着肉、盘子、板子和砖向楼下铺着石子的路上摔去，很不幸，猫的脑袋上插着一块盘子的碎块，后脊梁和尾巴被两块砖压个结实，四肢好像不能动了，一直在那里抖着，正在奄奄一息呢！

听到盘子破碎的声音，户主来不急开灯，拿着手电便冲向门外，到了外面他才发现，那只曾经毁了他早餐的该死的猫，快要死了，随着胸前的起伏幅度越来越小，户主晃了晃手中

的手电，开心地大笑起来，并且大喊：“我做到了，该死的猫，见你爷爷去吧！”

原来，这是户主的一个计策，是一个筹划了很久的，一次成功的计策！

提醒一下，那乘着很多的肉的盘子正放在一片很薄的板子上，板子放在楼沿外，正好能乘住盘子和肉的重量，板子的另一端用砖块压在楼沿上，可怜的猫并没有发现，还以为是上帝在眷顾它呢，结果真被上帝带走了！

有一句名言：“时间顺流而下，生活逆水行舟。”人在生命的历史长河中，难免不遇到什么困难，实际上，困难一直是与人为伴的，直到今天，还有人为温饱问题而挣扎，气候灾害、地质灾害和其它灾难也不时的发生，无论多么幸运的人也避免不了和困难打交道，最起码每个人都要面对生老病死这一规律。另一方面，人们都渴望成功，而成功的人士都有不平凡的经历，他们的成功都是从克服了一个又一个困难中走过来的，古今中外，几乎没有例外的。所以一个人无论想过平静、简单的生活，还是想有所作为干一翻事业，都应该树立正确的面对困难的态度。

既然困难不可避免，那我们就不该逃避、不该抱怨，就应该以坦然、积极乐观的态度对待困难。面对困难还应该树立不怕吃苦、不畏艰险的精神，面对长期的困难，耐心和坚持不懈的精神就显得特别重要。

困难并不可怕，可怕的是不能以正确的态度面对困难，在困难中使人倒下的往往不是困难本身，而是消极悲观的态度，是缺乏战胜困难的勇气和信心，是没有坚强的意志。人的信念、人的精神起着很大的作用，人们常听说这样的例子，一个没患癌的人，被搞错了，以为自己得了癌症，人马上就不行了，而真正患癌的人，以为自己没有患癌，反而表现很正常。在困难中，人们通常怀着必胜的信心，而有时以顺其自

然的态度面对困难，应该是更好的态度，因为有些事情的结果是难以预料的，也是难以左右的，期待着什么结果也许会使入失望，能做到尽力而为就是了。

事物都具有两面性。困难使人痛苦，人们不愿遇到困难，但是通过困难的磨练的确使人变得成熟，从这个角度讲，困难又不是坏事。“没有吃过苦就不知道什么是甜”，拜伦的一句名言“逆境是到达真理的一条通路”，说的就是这方面的意思。“患难见真情”，“贫穷出孝子”，这两句话也重点强调了在困难中可以表现出人的良好品质。我曾认为那些对社会有较大贡献的人往往生活都比较简单，这是一种悲哀(比如一些杰出的科学家等)，我现在真正地理解了，正是由于这些人不为金钱所动的高素质，才能使他们在较为艰苦的条件下安心工作，为社会做出了较大贡献。我有幸出席过一个学术会议，一位老教授鼓励我们要耐得住贫穷，要耐得住寂寞，要在科研、学术的道路上坚持下去，经过多少年，我终于认识到了耐得住贫穷，耐得住寂寞是多么可贵的品质，当别人下海去搞钱了，自己还能不能在艰苦的条件下安心于做没有钱的学问，能做到按兵不动也不容易。

既然困难和逆境可以使人走向成熟，那么我们就不该白白地吃苦，认真对待，勤于思考，一定会有所收获。

生活中有很多强者为我们做出了榜样，南京大学有一位湖南籍博士生，他在13岁那年在一次事故中失去了双手，在生活都无法自理的情况下，向父母提出要读书的要求。经过几个月的努力他学会了用肘关节夹着笔写字，在读初中、高中时成绩优异，高中毕业考上大学，大学毕业后在当教师时，他又学会了写粉笔字，工作之余继续拼搏，又考上了硕士和博士。在读博士期间又患上了肝癌，已为晚期，医生断言，他至多还能活三、四个月，面对这一场更大的灾难，他以顽强的毅力同厄运抗争。坚持到一年半的时候，经检查肿瘤奇迹般地缩小了。还值得欣慰的是，他如期完成了博士论文，并顺利通过了答辩。这里只是简单地叙述了这位博士生的业绩，

实际上他还有过人的生活能力。

一个失去双手的人，成了生活的强者，他不仅战胜了自身面对的困难，还能从社会对他不接纳的一次次挫折中走过来，在人生的舞台上，不断攀登上了一个又一个新的台阶，特别是面对患癌的绝症，敢于抗争，创造了生命的奇迹，他所走过的路，为我们战胜困难树立了很好的榜样。

我觉得有一首诗“给生活以时间”写的非常好、非常美，诗文如下：

给生活以时间

英斯特朗

薛菲译

别难受，当恶运对你拉长了脸

凭眼前的一切并不就能得出结论呵，

假如你愿意等待，怀抱着信念，

你将得到应有的回答，给生活

以时间，纺出你看不见的命运之线。

一切努力都为了追求那事物内在

美的实现，千万别丢了理想，

丢了信念，要坚信，一切都是为了

更美好的未来，别催促上帝的安排，

给生活以时间，去把理想实现。

提到美人，我们会想到诸如古代四大美女，诸如玉带林中挂金簪雪里埋之类。莫不是像《诗经》说的：“巧笑倩兮，美目盼兮”“燕赵有佳人，美者颜如玉”。莫不是都有着婀娜的身段、娇媚的容颜，一颦一笑，妩媚动人。所以一个个青春的女孩子便把不怎么充裕的腰包扎的紧紧的，挤出些血汗钱来买些减肥药、胭脂水粉之类，直涂得脸上粉白如壁，打个喷嚏也会掉下二斤面来，想来可笑。

汉代的王逸在《离骚序》中提到《楚辞》中经常会高洁的植物同品德美的人类比。屈原亦说：“惟草木之零落兮，恐美人之迟暮”，于是便有香草美人一说。看来自古美人和香草同居，就是来形容品德高洁的人。并不是说的那些大街小巷庸俗的眼影描眉。

我想到杨澜的一句话：“男人的帅不在脸蛋，而在岁月积淀下来的睿智与淡定”。我很喜欢这句话的，因为我终于能让我长久以来的这张“磕碜”的脸来一次不小的解脱了。我想女人也是如此吧？有人说女人像显示屏，漂亮就行；男人像主机，重要的是内涵。我是不敢苟同的，我想女人同样需要淡定和智慧。智慧的女人若配以精致的容颜定会倾国倾城绝代风华；若是一个姿色平庸但却同样拥有这样的内涵的女人定也会别有韵味。

古龙笔下楚留香说过一段话；“姑娘若非绝代风华，容貌又怎会被人所毁？姑娘本来既是绝代风华，形貌被毁又怎样？只因别人能毁的了姑娘容貌，但姑娘风骨自在，却是谁也毁不去的。”好一个“风骨自在”，引此段或许多有不妥，但我却想把这风骨自在理解为一个人的气质。这姑娘本来有香草一样高洁的品质，高雅的气质，容貌毁了又怎样呢？气质这东西是学不来的，这举手投足间的优雅来自腹中的涵养和高贵。东施效颦，徒留一段笑料罢了。

何为美?我了解到人对美的印象只是对人或事物的好感罢了，美的定义有自然美、社会美、教育美，好像还没有说是有张俊俏的脸蛋就可以是美的一说。人说和谐为美，我们没有宋玉潘安的俊貌，也没有西施貂蝉的容颜。但是却可以博览群书，洞察世事，增加自己的内涵，培养高尚的品德。穿衣不必华丽，淡雅朴素和谐一定很美;言谈不必招摇，真实淡定沉稳自会另有风味。于丹入选中国最美的女人，我们学不来她把学问做的那样睿智超脱，但哪怕是浮光掠影的阅读也会令自己蒙上一层安静的气味。

闲读纳兰容若的词，慨叹他把哀悼亡妻的句子写得那样幽怨悱恻、动人心肠。我不知道其妻卢氏长相如何，但我知道她一定精于诗词琴画，一定如香草一般淡雅清新文静之极，一定极富内涵拥有有高尚品德，一定很美。。。。。。安意如又把纳兰的词作解析的精妙香艳清丽回环才情逼人。我想这是一名怎样的女子?且不论美丑，单是这份才思，早已令我倾心不已。像这样的女子美丑早已无关紧要，我早已把她划入“美人”一列。

所谓“浮逝，风格永存”，无论男人女人，但凡有高尚之情操，文雅之气质，尽可谓香草美人。抛却浮华的胭脂水粉，拥有朴素内涵的素面朝天也是飘逸清秀极尽婉约之至的。

有香草一样的品德，人人皆美人。

也就不必为这粗鄙的容貌担忧心烦了。