

2023年演讲稿帮助科室干活(精选10篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

演讲稿帮助科室干活篇一

尊敬的老师哦、亲爱的同学们：

大家好！

做好事我想是大部分同学都想做的事情，但是有很多人却碍于一些因素，硬生生的把自己的这样的想法就止步于脑海，却没有行动起来，我知道这样的同学有很多，因为我亲身经历过这样的事情，我清楚的知道你们的想法和感受。

我记得有一次有个同学用来买练习册的钱不小心弄丢了，然后班长要他交的时候，他却没办法交上去，急的都要哭了。我就把我仅存的一些零花钱借给他了，但是我听到声音却是：“别借给他啊，估计是自己用掉了”，“别在这充滥好人了，是觉得自己很高尚吗？”，“以为自己有几个钱，就可以想干嘛就干嘛了呗”……这好像跟老师所讲的，助人为乐，得到别人的赞赏与认可好像完全不一样，我知道如果是你们肯定下次再遇到别人有困难了，就会犹豫，自己到底还要不要帮助别人，最后决定还是不要惹这个麻烦了。同学们，这样的想法是非常错误的，我们帮助别人，做好事是为了什么，是为了给予别人帮助，自己也会感到快乐，那种做了好事，然后尤然心生的那种快乐，是在别的地方得不到的。虽然说我们帮助别人不是为了求回报，但是被你帮助的人，会把这份

恩情永远留在心底，滴水之恩涌泉相报，这个句话大家都听说过吧，所以说做好事，就不要在意别人的看法，做好事能否带动他们也开始做好事，这不是我们所能决定了，我们也不必要在意，我们只需做好自己就可以了，当你看到别人需要帮助的时候，如果你想做好事，那便去做。

我给大家讲个例子吧。有一次偶然的机会，我在一本课外书上看到了一个故事，一个流落街头的人，又渴又饿，奄奄一息，这个时候有一个女孩子看到了，就给了他一碗粥，暂时的帮这个人解决了生计，十多年后，女孩因为患了重病需要手术，这就需要倾家荡产才行，最后她在自己的收费单上，清楚的看到一个备注，手术费你在十年前就给了，一碗粥。这个女孩的无心之举，做了一件好事，最后得到了这么巨大的回报。同学们，做好事不留名的雷锋同志，让那个时候的社会变得多么的温暖，带动着大家一起做好事，都被他的那种精神感染着，我们也要向他学习。在别人低谷落魄的时候，帮一把，你说不定就会得到意想不到的收获，就算没有得到回到，那么你至少还有帮助他人之后得到的快乐。

让我们尽自己可能，从自己身边的小事做起，去帮助他人吧，我相信大家都有这样的一颗善心。

演讲稿帮助科室干活篇二

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

上午好。

今天我演讲的题目是：《帮助别人，快乐自己》。“帮助别人，快乐自己。”这句公益广告语，相信大家都不陌生。很喜欢这句话，因为这简简单单的八个字，不仅浓缩了雷锋叔叔一生的精华，也阐释出了人生的真谛。

三月的轻风柔柔地吹开含苞的花朵，当芬芳散播开来，风儿

旋起轻盈的脚步翩然而去……。和煦的阳光暖暖地晒着大地，当小草钻出地面，太阳缓缓地舒了口气，空气中弥漫着香草的气息……。缠绵的细雨丝丝洒向田里，当麦田睁开惺忪的睡眼，雨水微笑着停下匆匆的脚步……。在这明媚的春光中，遍布着助人为乐的身影。我看到有人扶起摔倒的小妹妹。我看到有同学扶起斜在地上的广告牌，我看到有人主动让出座位……。二我弯下腰捡起脚边的垃圾，却在抬头后的瞬间看到一块整洁的草坪！

助人为乐乃是我中华民族千年的优良传统，作为21世纪的新青年，我们更应展示出最耀眼的光彩！我愿做三月的轻风，揭开春的帷幕；我愿做和煦的阳光，缠绵的细雨使万物复苏；我愿做千千万万中华儿女中平凡的一个，给与别人小小的帮助！

亲爱的同学们，此刻，请铺平我们的心海，用淡淡的笔墨写下：帮助别人，快乐自己！

演讲稿帮助科室干活篇三

同学们，你的学习、生活快乐吗？你想永久地拥有这份快乐吗？我告诉你一个快乐的秘诀：伸出你热情的双手去关爱身边的每一个人，因为助人是快乐之本。

现在是三月份，三月是“学雷锋”月。雷锋是大家最能熟悉不过的人，他时刻想着去帮助别人，在看到别人快乐的同时，他自己也快乐，这样的人生才无悔。

在困境中的人，伤心的人，拥有一朵花，感觉就像拥有了整个春天。我们只要为他们献出一片暖暖的关爱，那么，我们就会为他们营造了一个幸福的天堂。

许多同学一定还记得《七色花》中的小珍妮吧，当她用每七片花瓣给双目失明的男孩子带去光明时，看着小男孩的快活样儿，她发现自己的快乐绝不比男孩子少。因为给别人带去

快乐的人才是最快乐的!

在我们生活中，我们都希望得到别人的支持和理解，得到别人的关心。其实，很多时候，我们帮助别人也等于帮助自己。我们都处于一个大集体中，每个人都不可能孤立地存在着。有时候，我们也需要别人的帮助，而在这个时候站出来帮我们的往往就是那些我们曾经帮过的人。

同学们，只要我们心目中时时刻刻地想到别人，大家互助互爱，我们的生活也会变得更加美好，我们这个大家庭也会更加融洽。让我们牢牢记住：“只要人人都献出一点爱，世界将变成美好人间!”

演讲稿帮助科室干活篇四

大家好!

可能我们在工作之余、在忙碌之暇，常常会遇到这样的情景，同事或朋友之间三五成群，畅谈心声、互诉衷肠，或不甘于忙碌的工作，或不满于琐碎的生活，大发牢骚、抱怨命运，甚至有时会感慨：生活真是太难、太不公了……但我要说，其实我们是幸福的，我们能够歌唱、能够欣赏音乐，能够畅享自然风光、人间美景……当我们沐浴在温暖的阳光之中，当我们沉醉于花草的芬芳之时，也许，你并没有察觉到这个世界有什么不同，你也从没有想过，眼前的一切甚至是永远难以实现的奢求。可是，就在我们身边、在我们周围，有一些人永远都看不见花儿的笑容、永远听不到鸟儿的鸣叫，甚至永远都没有“站起来”的权力、没有纵情歌唱的资本……。

他们带着残缺的身体在这个世界上艰难地活着，忍受着常人无法体会的痛苦，经历着别人不能想象的磨难，他们哪怕要取得一点点成绩，都要付出比常人多几倍甚至几十倍的努力。还记得20__年央视春节晚会上那动人的舞蹈——《千手观音》吗?看完精彩的节目，我们很难把这艺术精品与20多位聋哑演

员联系起来，很难想象她们是在一间设计极为特殊的练舞房内，靠着重鼓之音的共振、踩着脚下地板震动的节奏，感受旋律、感悟音乐与舞蹈的美妙结合而编排的。在但正是这些天使般的残疾人以自己的风采给我们带来了巨大的震撼，正是这支舞蹈所迸发出来的一种精神，一种身残志坚的执著和对美好生活的向往与渴望，让我们深深为之所动！同样，就在我们身边，有“独臂健将”之称的残疾人运动员张贵龙、身患小儿麻痹的肖咀乡小学教师李勃，还有更多的残疾人用自己残缺的身体和坚强毅力谱写了一曲曲生命赞歌，也让我们真切地感受到：在我们关爱残疾人、帮助残疾人的同时，她们回馈给我们的是更加无比深沉的爱！与他们相比，我们很幸福更幸运；与他们相比，我们又很渺小更卑微。

因为，在种种艰辛面前，在种种不幸边缘，他们没有向命运低头，没有向不幸妥协，他们在无数的关爱和扶助中，体验着另一种幸福，他们用自己的意志，不断搏击、不懈创造，为自己的人生书写着壮丽篇章。残疾不是某个人的错，他们只是我们中的不幸者，就像一棵根深叶茂的大树，风吹过，雨打过，总会有残损受伤的枝叶，但我们始终是同根同枝的兄弟姐妹，他们不应被我们轻视漫待，甚至避而远之。我们不得不承认，在这个利益多元化的社会中，能想到去关心残疾人、关爱残疾人的人是少之又少了。

但是，无数残疾人工作者想到了，我们的一届又一届残联领导班子、全体干部职工想到了，也做到了。为了那一双双渴望关怀的眼睛，他们有的人在平凡的岗位上一干就是几年、几十年。在他们的心目中，残疾人的事无论多小都是大事，自己的事无论多大都是小事！在他们的精神感召和引领下，越来越多的志愿者加入了扶残助残行列，为合水的残疾人事业、为和谐合水建设作出了巨大贡献。朋友们，我无须在这里夸大残疾人的意志，因为他们比我们更脆弱、更需要尊重和帮助；我也不在这里歌颂残疾人工作者的伟大和功绩，因为这是他们应尽的职责和义务。

今天，我来参加这次以“立足本职做贡献、改进作风促和谐”为主题的演讲比赛，更准确的说，是想借此机会代表全县残疾人朋友，对所有支持残疾人事业的人们表示衷心的感谢！是你们在这个平凡的事业中，用执着的奉献践行着不平凡的职责；是你们在与这些特殊人群的交流中，用友情和爱谱写着永恒的乐章！我更要借此机会，代表县残联全体员工郑重承诺，在今后的工作中，我们将一如既往的把立足本职做贡献作为自己的执着追求，把改进作风促和谐作为推动工作的总体要求，始终秉承“心存残疾人苦、利为残疾人谋”的工作理念，以高度的责任感和使命感，为残疾人的美好明天敬业奉献；以饱满的热情和不懈的努力在残疾人事业上写就最感人的诗行！

因为，我们和残疾人之间有着共同的语言——爱！谢谢大家！

演讲稿帮助科室干活篇五

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《助人是快乐的》。

小的时候，妈妈经常跟我说：“长大了要做个好人，做个对社会有用的人！”那时候，我不知道怎样才算一个好人，只知道妈妈的话是对的，就把头点得像鸡啄米似的，“知道了，我一定会做个好人。”现在，我看了《做一个有道德的人》这本书，知道做一个十足的好人包括很多方面，它告诉我们对待自己我们要自强、自律、自爱，在家中我们要孝敬长辈、勤劳节俭，在学校里我们要尊敬师长、团结同学、关心集体，走上社会我们要明理、守法、诚信、助人……书中每一个故事的主人公都是我学习的榜样。

才人旦舟，一个才十岁的玉树孩子，一个和我同龄的孩子，

他家的房屋在地震中全部被毁，妈妈和奶奶也受了伤，就这样一个需要帮助的孩子，却在尽自己的努力在帮助别人，他帮护士拿东西，帮伤员递水，给医生当翻译，记者问他：“你知道志愿者是什么意思吗？”他回答说：“就是大人们去救有困难的人，我们小孩帮不上忙，只能见垃圾就捡，能捡上柴就送给要烧火的人。”原来，做一个有道德的人很简单，只要做每一件事能为他人考虑一点，道德就会伴随在我们的身边。我还清晰地记得，当他述说着自己帮助别人的时候总是面带微笑，当记者问他怎么会想到这样做的时候，他说：“因为志愿者们在尽自己的努力在帮助我们！”原来，帮助别人是快乐的，爱心也是可以传递的。

也许有人会说，我们这儿没有地震，我们没法这么做？可是，我要告诉你，助人不需要等到灾难的来临，爱心应该体现在生活的每一个细节中。还记得中央电视台的一则公益广告吗？一个晨练的青年，一边跑步锻炼身体，一边帮助孩子拿下了不小心扔到树上的羽毛球，把路边的垃圾扔进垃圾箱，还帮助一位费力上坡的老人推三轮车，早晨跑了一路，好事做了一路，赠人玫瑰，手有余香，帮助了别人，快乐了自己。我们扪心自问：当清晨跑步有人摔倒时，你是否想过要拉他一把？当街上一个衣衫褴褛的乞丐遭到人们的白眼时，你是否愿意慷慨解囊？当你看到一位老人在公共汽车上左右摇晃时，你是否想过主动让座？而这一切都是我们能够做到的。

助人，是道德的种子，是充满人情味的社会温情，是对他人的同情，是人的德性、良知和教养的体现。在他人需要的时候，能够主动，热情地给予帮助和照顾，急人之急，帮人之苦，忧人之忧，救人之危。我们不能决定生命的长度，但可以左右人生的宽度；我们不可以改变容貌，但可以展现笑容；我们不能舍我所有，但可以尽力而为。让我们行动起来吧，请伸出你的援助之手，奉献你的真诚爱心，让温情的阳光撒向每一个需要帮助的人！因为帮助别人可以快乐自己。

演讲稿帮助科室干活篇六

但我要说，其实我们是幸福的，我们能够歌唱、能够欣赏音乐，能够畅享自然风光、人间美景……当我们沐浴在温暖的阳光之中，当我们沉醉于花草的芬芳之时，也许，你并没有察觉到这个世界有什么不同，你也从没有想过，眼前的一切甚至是永远难以实现的奢求。可是，就在我们身边、在我们周围，有一些人永远都看不见花儿的笑容、永远听不到鸟儿的鸣叫，甚至永远都没有“站起来”的权力、没有纵情歌唱的资本……。他们带着残缺的身体在这个世界上艰难地活着，忍受着常人无法体会的痛苦，经历着别人不能想象的磨难，他们哪怕要取得一点点成绩，都要付出比常人多几倍甚至几十倍的努力。

还记得20xx年央视春节晚会上那动人的舞蹈——《千手观音》吗？看完精彩的节目，我们很难把这艺术精品与20多位聋哑演员联系起来，很难想象她们是在一间设计极为特殊的练舞房内，靠着重鼓之音的共振、踩着脚下地板震动的节奏，感受旋律、感悟音乐与舞蹈的美妙结合而编排的。在但正是这些天使般的残疾人以自己的风采给我们带来了巨大的震撼，正是这支舞蹈所迸发出来的一种精神，一种身残志坚的执著和对美好生活的向往与渴望，让我们深深为之所动！同样，就在我们身边，有“独臂健将”之称的残疾人运动员张贵龙、身患小儿麻痹的肖咀乡小学教师李勃，还有更多的残疾人用自己残缺的身体和坚强毅力谱写了一曲曲生命赞歌，也让我们真切地感受到：在我们关爱残疾人、帮助残疾人的同时，她们回馈给我们的是更加无比深沉的爱！与他们相比，我们很幸福更幸运；与他们相比，我们又很渺小更卑微。因为，在种种艰辛面前，在种种不幸边缘，他们没有向命运低头，没有向不幸妥协，他们在无数的关爱和扶助中，体验着另一种幸福，他们用自己的意志，不断搏击、不懈创造，为自己的人生书写着壮丽篇章。

残疾不是某个人的错，他们只是我们中的不幸者，就像一棵

根深叶茂的大树，风吹过，雨打过，总会有残损受伤的枝叶，但我们始终是同根同枝的兄弟姐妹，他们不应被我们轻视漫待，甚至避而远之。我们不得不承认，在这个利益多元化的社会中，能想到去关心残疾人、关爱残疾人的人是少之又少了。但是，无数残疾人工作者想到了，我们的一届又一届残联领导班子、全体干部职工想到了，也做到了。为了那一双双渴望关怀的眼睛，他们有的人在平凡的岗位上一干就是几年、几十年。在他们的心目中，残疾人的事无论多小都是大事，自己的事无论多大都是小事！在他们的精神感召和引领下，越来越多的志愿者加入了扶残助残行列，为合水的`残疾人事业、为和谐合水建设作出了巨大贡献。

朋友们，我无须在这里夸大残疾人的意志，因为他们比我们更脆弱、更需要尊重和帮助；我也不在这里歌颂残疾人工作者的伟大和功绩，因为这是他们应尽的职责和义务。今天，我来参加这次以“立足本职做贡献、改进作风促和谐”为主题的演讲比赛，更准确的说，是想借此机会代表全县残疾人朋友，对所有支持残疾人事业的人们表示最衷心的感谢！是你们在这个平凡的事业中，用执着的奉献践行着不平凡的责任；是你们在与这些特殊人群的交流中，用友情和爱谱写着永恒的乐章！我更要借此机会，代表县残联全体员工郑重承诺，在今后的工作中，我们将一如既往的把立足本职做贡献作为自己的执着追求，把改进作风促和谐作为推动工作的总体要求，始终秉承“心存残疾人苦、利为残疾人谋”的工作理念，以高度的责任感和使命感，为残疾人的美好明天敬业奉献；以饱满的热情和不懈的努力在残疾人事业上写就最感人的诗行！

因为，我们和残疾人之间有着共同的语言——爱！

谢谢大家！

演讲稿帮助科室干活篇七

由于最近班里同学们成绩逐渐下滑，作为班主任的李老师冥思苦想后，想出了一个好办法。语文课上，老师走上讲台，咳嗽了两声，推了推眼镜，郑重其事地宣布到“同学们，由于最近同学们的成绩下滑很快，鉴于这种情况，我制定了一套万全的方案，那就是——好成绩的同学帮助成绩差的同学！至于谁帮助谁嘛，那就抽签决定了。”说着，从讲桌下掏出一个抽签桶，让我及一些优等生轮流上台抽签。我自告奋勇地站起来，大步流星的跨上讲台，抽了一签，打开一看，欣喜万分，上面竟工工整整地写着‘文国安’！文国安可是我的好伙伴！我真幸运！

从那天起，我便开始帮助文国安，但就从那天起，一件件事就在我们之间接二连三地发生了。事件一. 被骗第一天，我等下课铃一响，就掏出了书本，拉住正准备冲出教室疯玩的文国安，一本正经地翻开书，滔滔不绝地讲解起来，贪玩的文国安哪里坐得住，简直就是坐如针毡。这时，他转过头来，对我说“喂……我要上厕所，快……憋不住了”，我摇摇手“去吧，去吧。”没等我说完，他早就没影了。上课铃响了，他才回教室，我问他“喂，你怎么上这么久厕所啊？”他扮了个鬼脸“你真傻，骗您的！”“你……”事件二. “惊喜”我的生日到了。早上第一节课下课，我又掏出书本准备给文国安补课，“等等！”文国安对我说，“今天是你的生日，我要送你一个生日礼物，给你一个惊喜。”“嘿，我的‘学生’还蛮懂事嘛，还知道送‘老师’生日礼物了。”我笑着说道，接着，他从书包中掏出了一个包装精美的大盒子，“嘿，好大的盒子！里面一定装着很华丽的礼物！”我喜滋滋地想着。连忙让文国安玩去了，自己来拆包装。我拆开了一张包装纸，里面竟还有一张，我又拆，里面有有一张……我足足拆了半个小时，才拆出了一个小盒子，我打开一看，一只蟑螂从盒子中爬了出来，我吓得一把丢了盒子，落荒而逃。这可真是个“惊喜”啊！事件三. 幼稚的游戏今天星期五了，倒数第二节课下课，我的心早已飞

出窗外了，在上一节课就能玩两天了，干脆就放文国安一节课假吧，我把这个对文国安来说“天大”的好消息告诉了文国安，文国安听了，欣喜若狂，连忙凑到我身边，神秘兮兮地对我说“我们来玩个超级好玩的游戏好不？”“好好！”我连忙答应。“那——我们来玩——奥特曼打怪兽！！！”文国安一边说着，一边比手势，还一边大吼着“哈！休特姆迪光流，奥特曼光波——哈，怪兽们去死吧！哇呀呀！看我必杀技！……”完全不顾我的存在，五年级学生玩奥特曼的游戏，竟然能玩到忘我的境界，真佩服啊！一个月过去，两个月过去了，文国安丝毫没有改变，期末考试后，不仅他的成绩还是名落孙山，我的成绩也下滑了几名，我想是我的方法不对，才使得我们这样……想到这，我沮丧极了。李老师走到了我身边，和颜悦色地对我说“助人为乐，是个极好的品德，这点你做得很好，但是，你需要方法，更需要时间，下个学期你们继续努力吧！加油！是的，我绝不能气馁！”

下个学期，就让我 and 文国安一起努力吧！这就是我帮助过的人——文国安。

演讲稿帮助科室干活篇八

工具/原料

演讲稿的话题

英语词典一本

方法/步骤

2. 定好话题，还要知道演讲的时间，这个比赛策划往往会限定的。了解了这个，你和孩子会在定稿之前把握好时间，将内容说得充实一些的。

3. 在让孩子读熟文稿的时候，家长和老师要注意孩子读得拗

口的内容和单词，尽量改成孩子能说得更好的更简单的单词和句子，这样可以增强孩子演讲的信心。在修改的时候，可以让孩子自己选择，这样，孩子更感觉自己选择的内容更适合自己的. 演讲。

4. 当遇到不会的单词的读音和不懂的句子的意思，英语字典词典就起到了很好的作用，它可以教你读音和意思的。方便的话，还可以查电脑的，那样，电脑还可以告诉你正确读音的！

5. 当演讲稿写完了，让孩子自己做删减，让孩子读给英语专业人士听听，这样，一篇像样的英语演讲稿就基本上是很好的了。至于，演讲过程中的事情，那还要做其他的强调的。小编在其他的文稿中给你提示！

注意事项

家长和老师只是做个引导，不要代替

演讲稿帮助科室干活篇九

琐碎的日子里流水无痕，夹杂着落英缤纷。我将落花拾起，片片都珍藏。我知道，那是我们相互帮助与鼓励的记号，那是我们为彼此开的花。

“怎么办?今天要测800米耐久跑了。天哪!那么冷!风那么大!”璐对我抱怨。其实，我也很怕耐久跑。回想高一高二跑完后的感觉，现在都想逃避了。但是，那两次都挺下来了呀。

“预备——跑!跑道上的风似乎特别尖锐，特别寒冷，渗入了我的每一寸肌肤，感觉快要不能呼吸了，直直的跑道在我眼中竟有了起伏，每一步都像踏在棉花上……迷蒙中有人从身边跑过：“晴，坚持住!千万不能张开嘴巴!坚持!”是雨，对，是她，在向我微笑，如同一朵坚毅的梅。

“第四！“我听见老师的报数，想笑，却没有力气。想走到坐垫那边，才发现根本迈不动步子。一股血腥味涌上来，胸口像被抽空了般。

像闻到茉莉花的清香一般，我的“意识“清晰起来。是的，我收到了一朵清香的小茉莉。

“璐要跑了，我要给她加油。”“那我陪你一起吧。”烨的笑依旧很温暖。

远远跑来的路似乎有些挺不住了，亲爱的女孩，我知道那种感觉，千万要坚持住啊！我想喊“加油”，却发不出声音。努力作出一个灿烂无比的笑容，伸出手向她作胜利的`手势。我听见从她身边跑过的萍在喊：“璐，挺住！”

不想让笑容褪去，这跑道上开满了花，我似乎来不及一一细数，只想贪婪地嗅到每一缕芳香。

阳光不会忘记今天冬日黄昏下，操场上的花香。让我们都为别人开一朵花，一起把青春的青颜翠色延伸到天长地久！

演讲稿帮助科室干活篇十

屈开老师讲过，一个事件发生以后，所产生的情绪或结果，并不取决于事件本身，而取决于人们对这个事件的看法。是的，我们无论在工作、家庭和社会中，遇事都要控制好情绪，正确看待遇到的事情。如小学生的缺点，不是一朝一夕就能改好的，需要长期的多次教育方能奏效，如果我们经常发脾气，自己是要吃苦头的，因为发脾气使人失去理智思考的机会，抑制不住愤怒，会使人失去解决问题和冲突的时机，最坏的是会损害他人的.情感和自尊，无异于自绝后路，自挖陷阱。一时的冲动可能意味着时候付出高昂的代价来弥补。

学会控制情绪，才能创造一个新境界。发脾气的人大都有控

制自己的愿望，平心静气时充满战胜自己的信心，一旦情绪的怒涛翻卷，薄弱的意志大坝便会被冲垮。

我们怀着积极乐观，笑对人生的态度，容易使学生受到感染，容易使学生受到感染，容易使学生性格开朗、乐观笑对人生。成为一名乐观教师，是为了学生，同时也是为了自己。笑是一种胸怀，也是一种能力，一项技术，不断提高自己笑的能力，不断提高学生笑的能力，教学效率才会高。当然，在面对家庭、社会工作中的人和事，笑有很好的作用。它能使人心里轻松，思维敏捷，终身怯病，昂扬乐观，增进团结。因此，多做实事，会产生自豪感，快乐感，无愧于人生，无愧于他人，无愧于集体，无愧于国家，对别人一片好，与人为善，多帮助别人，就会快乐自己。

我作为一名教师，今后应该在教育教学上多下苦功，深入探讨教育教学理论，努力使自己做的更好，快乐工作，快乐人生！