

2023年以青春之名为的演讲稿 大学教授 给父母的肺腑之言(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。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

以青春之名为的演讲稿篇一

谈起种种郁闷，似乎愤愤不平。其实，学术界的浮躁之气、暴戾之气、江湖之气，早已人所共识，不必为此大动肝火。能在这样的氛围中修炼，倒也是一种难得的境遇。如果到处发泄，倒显得不那么大度，做人要厚道，千万不能说三道四，晚年后悔不已。

我们无法改变自己的环境，但我们至少可以改变自己的心情。如果总是感觉不得志，郁郁寡欢，孤芳自赏，那么，到头来可能会真的成为孤家寡人。

学会生活，至少学会容忍，不是甘于平庸，而是为自己创造一个良好的环境。人生有限，不要陷入是非之中，要学会调适自己，做一个实实在在的人。

继续从事学术研究，是一个非常不错的选择。搞学术工作，不要企求发财，只要吃饱饭就可以了。学者要清醒地认识自己的地位，千万不要自视甚高，不要脱离群众，不要弄得连饭碗都保不住。学者是社会中的一个特殊的群体，他们提供思想，找出思考的方法，甚至有时候低三下四，到企业兼职，赚取点零花钱，本身没有什么值得骄傲的地方。

作为学者，要诚实劳动，至少写出自己的真实想法，不要东抄西凑，更不要班门弄斧。现在学术界充满了恶习，把外国的洋垃圾作为宝贝，填充在自己的文章中。写文章绕来绕去，让人不辨东西。这样的东西在评职称的时候偶尔弄一弄，但千万不要作为炫耀的资本。有些年轻学者就是弄假成真，结果贻笑大方。

如果自己有了真知灼见，不妨试着用最通俗的语言表达出来，千万不要把精美的思想用恶俗的方式包装起来。现在的学术论文跟现在的产品一样，包装过度。这对于学术的表达和思想的传递，并不是一件好事。浪费别人的时间就等于谋财害命。

在学术圈儿，要学会打入学术团体内部，拥有一定的话语权。但是，千万不要争权夺利，不要背后议论人。对那些不可一世的人，千万不要曲意迎合，因为你这样做是自我贬低身份，同时也是助长他的嚣张气焰。对有些确实过分的同行或者同事，不要急于跟他较真，而应该甩手而去。因为学术界的很多争论都属于茶杯里的**，没有太大的价值。如果他坚持自己的那一套，那么，不争论是万全之策。一旦争论起来，除了申明自己的观点之外，不要把过多的时间浪费在学术之外。

可以坚持自己的观点，但一定要学会尊重他人的人格。在学术讨论中，知道别人说的是什么很重要。这种学术鉴赏能力，依靠大量的阅读来实现。千万不要寻找终南捷径，因为只有大量的阅读，才能知道学术作品的真伪。要广泛地阅读，了解前人的思想，然后沉下心来，思考中国当今所面临的种种问题，甚至不妨花费一些时间，到田野进行调查。学者要想自己的学术生命长久，不要看同行的脸色，不要经常性地观察同行的评价，因为这样做，你永远只是落伍者。

社会各个阶层被人为地分为三六九等，不同阶层的人拥有不同的话语权。学者从总体来说还能够受到社会的普遍尊重。但是，作为学者，在内心深处一定要深刻地认识到，自己的

价值就在于努力消除社会的不平等现象。因此，不要说一套做一套，要把平等、自由和博爱思想贯彻到自己的日常生活当中。

知易行难，现在社会上的诱惑很多，有时不免急于求成。为了养家糊口，搞一点短平快的项目完全可以。但是，夜深人静，还是应该抽出一点时间思考一下治学问题。因为学者不同于其他行业，最重要的一点就是学者有自己的思想。如果自己的思想不如工人、农民，或者，故作高深，但是却经不起实践检验，那么，学者也就失去了生存的价值了。

更多精彩：大学时最好的伙伴留言

以青春之名为的演讲稿篇二

在这个世界上，有一种神奇的力量，那就是爱！它经常出现在那一个个幸福的家里。

还记得那是在一年级的暑假，我从外面玩耍后回家，上楼时由于我的手是搭在楼梯的扶手上面，不知怎么的手就像被仙人掌的刺给刺痛了一般，我赶紧跑进了家门，在放大镜下妈妈确认一个长长的木刺扎进了我的手指，更恐怖的是这根刺还扎进了指甲里，我又吓又疼“哇”的一声哭了起来！

爸爸由于小的时候也受到过这种伤害，所以他了解只有用针才可以解决这个问题。妈妈立刻找来针，正当爸爸准备用针给我挑刺的时候，妈妈提醒他针是需要消毒的，于是爸爸就走到了厨房，点上炉子，用钳子夹住针，在火上烤针。

过了一会儿，忽然从厨房来传来“哎呀”一声，只见爸爸左手拿着针，右手上起了一个黑红色的大泡，那不是别的，正是淤血。原来爸爸不知到针有那么烫，手一拿，烫了一个大泡。爸爸什么也不顾，立刻为我挑刺，可是我疼得哇哇直哭，聪明的爸爸灵机一动，立刻打开了电脑，播放起了我最喜欢

的动画片《猫和老鼠》，弄得我一会哭一会笑，妈妈一边鼓舞我一边赶紧用录像机给我们录了下来，爸爸则快马加鞭很快地挑完了刺。

那次我真切体会到了父母为我的安危着想，真切地感觉到了父母的爱，我希望那股神奇的力量——爱能传遍每一个人的心，让人们都能感觉到来自他人、父母、亲人对你的爱！

以青春之名为的演讲稿篇三

作为女生，言谈礼仪是非常能反映个人的素质和道德修养的。下面是本站小编给大家搜集整理的女生的日常礼仪之言谈礼仪。希望可以帮助到大家！

姿势是衣服，姿态不是死板的动作，你可以根据你的欲望把姿态加以改变，而且得由你的内心感觉，才可以表现出来。因为姿势是内心的表现，所以你如果坚持要训练成为一种模型，那不但单调，而且是可笑的举动。有些人在说话越高越响的时候，常把两手高举着。真情愈流露，动作和姿态也愈显得自然。

说话的态度是谈话技巧的基本原则，态度不是指着你的行动，而是指着说话的本身，因此你必须留心自己的话有什么应注意的地方。当你跟别人闲谈的时候，根本用不着要装成十分正经的态度，只要一切任其自然就好了。

你要使说话态度自然，还有一种方法，就是把自己当作一位讲师，你的说话，正和对一般学员讲解一样，别人只会尊敬你的意见，不必有什么恐惧，更不必担心什么，自己心坎的思想就让它自然地流露出来，这种说话方式一定可以非常自然的。

“肢体动作”也是一种语言。从你在别人眼中出现，一直到你开口之前，这一段时间，你都在说着话，只是并非用口来

说。在你开口之前，你的眼睛、你的动作、你的全身都在表现某种意思，这些你所表现的东西，会使人准备听你说话，或是不想听你说话，使人对你发生敬意或是产生恶感，所以在开口之前的这段时间要特别注意。

在你开口之前，你必须用你身体全部，向听的人，传达你对他们的敬意与好感，暗示出你所要说的话的重要性，和它基本的色调。这不只是在演说的时候要如此，在平时说话的时候也是这样。即使在闲谈的时候，在朋友们的客厅里，坐着的你忽然站起来，或者把你的座位向对方移近一点，或者在众人之中，选择一个良好的位置；或者突然采取一个不寻常的姿势，只要你做得自然得体，对你的言语会有很大的帮助。

以青春之名为的演讲稿篇四

教学设计：龚侃复旦初级中学

教学目标：

理解“绳索”、“生命线”、“生命之线”分别在文中的含义，掌握线索在文中的作用。

理解作者对生死与共精神的赞美和对勇于探险的执着追求

教学重点：

理解“绳索”、“生命线”、“生命之线”分别在文中的含义，掌握线索在文中的作用。

教学难点：

理解作者对生死与共的同伴精神的赞美和对勇于挑战探险精神的执着追求

教学流程：

一、导入

1、出示带有绳索的登山图片，登山绳索的作用：不至走失，相互关照

2、今天学习的课文《生命之线》，记录了一次真实的登山遇险记。请同学自读课文划分文章层次并思考以下几个问题：

(1) 围绕绳索经历了怎样的事件？

(2) 题目“生命之线”中的“线”有什么特殊的含义？

(3) 绳索、生命线、生命之线的含义一样吗？

二、理解情景危急

1、自读课文，概述故事情节，梳理文章层次

1-6遇险的经过

7-8回忆之间的经历

9-12互助脱险的经过

线：细—弱—险

(1) 环境：圈划文中表现环境危险的句子并加以概括

(2) 处境：圈划文中表现处境危急的句子并加以概括

(3) 心理：圈划文中表现“我”遇险时心理的句子并加以概括

3、明确：“生命之线”营造了生死抉择之际一线生机的紧张感，即扣人心弦又紧扣主旨

三、理解“绳索”、“生命线”与“生命之线”的异同

如果相同，说明相同的理由。如果不同，说明其间关系。

2、学生自读课文并圈划

3、小组讨论（重点品读第1-9小节中的关键语句）

4、交流并明确：

（1）“绳索”是物质的，可以导致死也可以导致生。

1-6小节中的绳索：拽入噩梦，导致遇险（铺垫）

7-8小节中的绳索：队友抛弃，险酿悲剧（反衬）

9-16小节中的绳索：同伴相助，助我脱险

（2）“生命线”就是绳索，但更侧重于强调绳索对于登山运动员的生死关系重大，出现在文章第一小节为下文的遇险埋下伏笔。

（3）“生命之线”不同于作为物质的绳索生命线

第九小节中：

“我看到那根绳索，它垂挂在冰峰上，似乎在向我暗示，生命之线还在。”

说明生命之线不等同于“绳索”

5、文中的“生命之线”并不等同于绳索、生命线，那么“生

命之线”究竟指什么？

要点：生的希望、同伴帮助、信赖

强调：生命之线的意义是双向的，我与马尔是相互关心的。

四、深入理解主题

1、使我最终脱险的究竟是什么？

强调：不是绳索（生命线），而是生命之线——不离不弃、生死与共的精神

（1）思考13小节的环境表现在文中起到什么作用

（2）如何理解作者经历两场生死考验之后依旧迷恋登山的心理？

以青春之名为的演讲稿篇五

关于生活随笔散文之坐等岁月老，秋心思梦凉（一）

时光如流水，思绪倚千寻，不知不觉的就走到了九月的中旬，在一个幽静的夜晚，难得抛开尘世琐事，听一曲琴音曼妙趟过的清韵，打开尘封已久记忆的尘埃，独自梳理这惨淡的心情，写一些无关华丽的文字，让此刻久违的心结再与笔尖少年重逢。

自古逢秋悲寂寥，这是古人对于秋天的一个真实写照，而我并不是喜欢长期潜伏在古韵的城府里，只是生活在现实中，也不知道突然是怎么回事，每年秋天，我总是或多或少的会静心思考一些感性的理想。看一片被沉郁泛晕的黄昏，听一阵簌簌而过的秋风，飘散在落叶的情怀里，眼前莫名的空洞，心情也禁不住潜然了，这大概就是所谓的触景生情吧。

这几年以来，无所谓一个人在困顿中走过，久经枯萎的内心也不乏盛开一些花开渴望的念头，然焕发的生机里，就像废墟里筑起的高墙，在悲催的环境中终究还是倒下了。满是泪痕的国度里，盛满了举杯欲罢泣飞雪般孤单的酒杯，让我醉在不知归途的深处了。

如果说，在经历的人和事中岁月就像是一条河流，那么回忆便是最不舍的依恋里最好的挽留。若说，生命不经历波澜壮观，便就不会有晴空万里温馨的港湾，可为何这一路以来艰辛的追逐了这么久，宿命还是在随波逐流。轻叹，顿感衰愁，茫茫尘海，又是没有打捞到往昔的温柔的倒影，寄予人无限的追思和迷惘，很是受伤。

此时，暮风已经悄然而至，相邀的流年里，行一段曲径之外的僻静，思一世无可告别怅然忧绪，远方去的芳华里，回忆中的温暖，有着太多到不了的彼岸，我就像一阵秋风，赶着萧索的脚步从瑟瑟的山涧拂过多情的无奈，也吹冷了曾经的心碎。

唏嘘的光阴，演绎着千万种别样的风情，缤纷于故事的开端与结束，沉醉在昨日欢声笑语的世界，就好像海市蜃楼一般，虚无缥缈。当离别的渡口拉开了序幕，我的生活处处显透着喜怒无常，落寞的心田幽香着薰衣草般的芬芳，此去经年的何时，我又该与何人去说。久而久之，人也就变的沉默了。

或许，是因为现实得不到遐想的饱满，许多事想不通，心里如泉涌般的悲凉，失望也一直伴随着自己一路坎坷的走来，为何幸福没带我去奔赴到迢迢的平步青云。原来，不是我不会温暖他们让自己变的开心，而是，性格扭曲了无法自拔的在乎，孤独死皮赖脸的缠着我走向了万丈深渊。

还记得刘欢唱的《从头再来》，心若在，梦就在，天地之间还有真爱……其实，没人有愿意去刻意的追求一些伤感的东西，只是放不下曾经那一份依恋与温柔，始终安慰着自己，

擦干眼泪挂着微笑的说没事的，以为自己很坚强，用嘶哑的喉咙在的天空下呐喊，但是真的可以从头再来吗？我想，岁月的无情，只怕回不去了。

如果我可以抓住时光的尾巴，让岁月不在流走用眼泪换来的感动，我应该不会淡漠到拒人于千里之外，不在将自己冰封起来。或许几年前，我不会是现在这般伤怀的男子，也不会知道该如何的珍惜曾经的懂得。

年老渐渐去，身心风尘中，徒劳当时人，遗憾纸墨题。这一生经历了太多的情感波折，内心早已疲惫不堪，我多想择临水而居的苍凉，携一壶老酒饮尽含泪，以天做篷地为铺，抒写着繁华背后的云烟，且斟自逍遥。

坐等岁月老，秋心思梦凉，朦胧的眼眶，是用心滴在篆写回忆的篇章，回首生命旅途的方向，是青春盛大的祭奠。等待的探索，也是未知孤单的迷茫。谁与我共度岁月沉香，谁还为我心疼，思量，掩盖这无尽的忧伤。

关于生活随笔散文之我生命的第四十八枚落叶(二)

叶落无声，转眼间我生命的第48枚叶片已从岁月的枝头悄悄滑落，48年了，北方厚重的黑土地下，已埋藏了我的童年，我的少年，我的青年，我的中年时代啊，那是我生命中最美好的年华啊，弯腰拾起曾经的岁月，细数年华中的斑斑驳驳，不觉发出这样的慨叹：“两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山。”

48年了，我的生命如一片荷叶，在乡下初中这个池塘里静静的生长着，没有惊涛骇浪，有的只是阳光，轻风和朗朗的读书声，过的也算轻松，也算自在，我的独立的人格，我的生命在这里自由的呼吸着，也把一抹生命的绿色，献给了我的学生们，虽然大多数学生已把我忘却，但只要回忆起他们各自的初中时代，我教他们语文就够了，因为生命是一个过程，

在这个过程中，我们从社会中汲取了丰富的营养，那么也应该将自己的光和热回馈给社会，也就不虚此行了。

48年了，我和许多的农村教师一样，过着俭约的生活，没有升官，也没有累积更多的财富，我有时自我调侃说我家的财产还没有人家的烟灰缸值钱呢，到了现在，我对名利的感情更加淡泊了，总是觉得现行的工资已使我衣食无忧了，只要有一个健康的身体，快乐的心情，保持心灵的一份宁静和向上的动力就够了，在以后的岁月中也不可能给儿子累积多少财产，但我给了他健康的体魄，一双飞翔的翅膀，和一种美好的情操，我也会在遥远的家乡，时时叮嘱他生命的航向，我也不会给儿子平白添加太多的麻烦，这是我能做到的，也算是尽了一个普通父亲的责任了吧。

48年了我和许多的家庭一样也经历了痛苦的磨难，忧伤过，流泪过，苦闷过，可回头一看这些，也是美好生活的一部分啊，生活在给了我阳光灿烂的晴天，也给了我凄风苦雨的阴天，经过凄风苦雨的洗礼，自己成熟了许多，坚韧了许多，也豁达了许多，我经常用苏轼的一句诗来形容过去的坎坷：“横看成岭侧成峰，远近高低各不同。”并且依然用温柔的心热爱生活。当每一天朝阳升起的时候，我总觉得那轮太阳依然是那样美好，那样充溢着希望，每每想到这，我的心变得更加年轻了。

48年了，在商品经济的冲击下，许多人已变了，变得自私了，变得冷酷了，变得狭隘了，变得虚荣了，变得更加势力了，可我却依然保持着当初的真诚和善良，我应该感谢我生活的环境，感谢我的同事们，我的亲友们，更感谢文学对我多年来默默的滋养。我总认为，只有保持着更多的真诚，更多的善良，更多的豁达，更多的包容，更多的理解，才能使自己心灵的天空阳光普照。更何况人到壮年了，应该如一朵月季花，尽量给周围的人送去生命的芬芳，赠人玫瑰，手有余香，温暖别人，也温暖自己啊！

48年了，许多人已搬到了城里，可我还是在乡下生活着，我喜欢呼吸乡下泉水般的空气，喜欢在乡下的水泥路上安静的漫步，也喜欢在自家的小园里细细的耕耘，小园是菜园，也是花园，到了秋天更是飘香的果园，这里没有都市的喧嚣，没有都市膨胀的欲望，有的只是暮春时的的蜂忙蝶舞，盛夏时的清风徐徐，金秋时的碧空万里，寒冬时的银装素裹，我经常套用李白的一首诗来形容我的居所：“问余何意栖碧庄，笑而不答心自闲，春花秋月悄然去，别有天地非人间。”我也愿意在今后的岁月中，空守着这一片宁静，在笑声，歌声，书声中，营造自己美好的生活。

浮想联翩，夜不能寐，匆匆记录下来，就算是我49岁生日这一天捡拾到的一枚生命的叶片吧。

以青春之名为的演讲稿篇六

作为女生，言谈礼仪是非常能反映个人的素质和道德修养的。下面是小编给大家搜集整理的女生的日常礼仪之言谈礼仪。希望可以帮助到大家！

姿势是衣服，姿态不是死板的动作，你可以根据你的欲望把姿态加以改变，而且得由你的内心感觉，才可以表现出来。因为姿势是内心的表现，所以你如果坚持要训练成为一种模型，那不但单调，而且是可笑的举动。有些人在说话越高越响的时候，常把两手高举着。真情愈流露，动作和姿态也愈显得自然。

风韵万千的行姿

日常走路小碎步的话有点傻乎乎的，还给人一种唯唯诺诺的感觉。走路应该一步一到位。穿高跟鞋的时候步子稍微放小一些，但是小到正好能伸直腿的程度就行。路上常常看到穿高跟鞋的女生弯着膝盖走路，总感觉可怜巴巴的。

穿高跟鞋走路时，可以想象自己是在吃草的马，脖子千万不能超前伸着，下巴要向身体的方向收拢。每一步都把腿伸直，然后才跨下一步，并且坚持每一步走在一条线上(这才是高跟鞋的正确打开方式)。

下面是一组穿高跟鞋站立行走时正确与错误的姿势对比：

如果能做到这一点，首先你自己就会感到自信满满神清气爽，而且；其次，这样的走路姿势能让你看起来带着漂亮的风！俗话说就是“有气场”。

【注意】

女士走路时手部应在身体两侧自然摇摆，幅度不宜过大。如果手上持有物品，如手提包等，应将大包挎在手臂上，小包拎在手上，背包则背在肩膀上。走路时身体不可左右晃动，以免妨碍他人行动。雨天拿雨伞时，应将雨伞挂钩朝内挂在手臂上。

女性在走路时，不宜左顾右盼，经过玻璃窗或镜子前，不可停下梳头或补妆，还要注意不要三五成群，左推右挤，一路谈笑，这样不但有碍于他人行路的顺畅，看起来也不雅观。在行进过程中，如果有物品遗落地上，不要马上弯腰拾起。正确的姿势是，首先绕到遗落物品的旁边，蹲下身体，然后单手将物品捡起来，这样可以避免正面领口暴露或裙摆打开等不雅观的情况出现。

一些女性由于穿高跟鞋，走路时鞋底经常发出踢踏声，这种声音在任何场合都是不文雅的，容易干扰他人，特别是在正式的场合，以及人较多的地方，尤其注意不要在走路时发出太大的声响。

总之，女士行走坐卧，往往是众人瞩目的焦点，一举手一投足，都应恰当地表现自己的身份地位，让客人感觉亲切而有

涵养，成为人们钦佩的对象。即使不是在大型活动场合，保持良好的举止风范也是十分必要的。

女孩子坐椅子，膝盖必须靠紧，两脚平行，只坐椅子的三分之一即可。（值得一提的是，正确的坐姿有助于身材的塑形）

入座时动作应轻而缓，轻松自然。不可随意拖拉椅凳，从椅子的左侧入座，沉着安静地坐下。女士着裙装入座时，应将裙子后片拢一下，并膝或双腿交叉向后，保持上身端正，肩部放松，双手放在膝盖或椅子扶手上。男士可以微分双腿（一般不要超过肩宽），双手自然放在膝盖或椅子扶手上。

离座时，应请身份高者先离开。离座时动作轻级，不发出声响，从座位的左侧离开，站好再走，保持体态轻盈、稳重。

说话的态度是谈话技巧的基本原则，态度不是指着你的行动，而是指着说话的本身，因此你必须留心自己的话有什么应注意的地方。当你跟别人闲谈的时候，根本用不着要装成十分正经的态度，只要一切任其自然就好了。

你要使说话态度自然，还有一种方法，就是把自己当作一位讲师，你的说话，正和对一般学员讲解一样，别人只会尊敬你的意见，不必有什么恐惧，更不必担心什么，自己心坎的思想就让它自然地流露出来，这种说话方式一定可以非常自然的。

“肢体动作”也是一种语言。从你在别人眼中出现，一直到你开口之前，这一段时间，你都在说着话，只是并非用口来说。在你开口之前，你的眼睛、你的动作、你的全身都在表现某种意思，这些你所表现的东西，会使人准备听你说话，或是不想听你说话，使人对你发生敬意或是产生恶感，所以在开口之前的这段时间要特别注意。

在你开口之前，你必须用你身体全部，向听的人，传达你对

他们的敬意与好感，暗示出你所要说的话的重要性，和它基本的色调。这不只是在演说的时候要如此，在平时说话的时候也是这样。即使在闲谈的时候，在朋友们的客厅里，坐着的你忽然站起来，或者把你的座位向对方移近一点，或者在众人之中，选择一个良好的位置；或者突然采取一个不寻常的姿势，只要你做得自然得体，对你的言语会有很大的帮助。

以青春之名为的演讲稿篇七

人们都说，世界上最伟、最圣洁、最深沉、最无私的爱是父母对于孩子的爱。从父母给予我生命的那一刻起，我就开始感激我的父母了！

在我记忆中，印象最深的就是为期一周的基地生活。记得八月十五那天，别人的父母都来看望自己的孩子了，我真想让父母也来看看我呀！望着天上的明月，我更加想念自己的父母，眼泪不知不觉地流了出来，但是我最终还是没有看到他们的身影。回到家里，当我看到他们时，我委屈地一边哭一边说：“你们为什么不来看我呀？你们到底爱不爱我呀！”听了这番话，妈妈平静地对我说：“基地生活本来就是锻炼你的，这么难得的一次机会，你自己还不好好把握，还动不动就哭鼻子，那你长大如何面对这个社会？我们是为了你的将来着想，我们都认为你一定能经受住考验！”听了妈妈的一席话，我恍然大悟，我明白妈妈的一片苦心，我被感动了，它也让我更深深地懂得了什么是真正的爱！

还有一次，爸爸生病发烧了，躺在床上，妈妈加班没回来。我做完作业后，没想到爸爸竟对我说：“孩子，作业做完了吗？写完就叫我检查一下吧！”我呆住了，眼泪顿时涌了出来。爸爸生着病还想着我的学习，这就是一种爱，它让我明白了爱也是一种责任！

现在我长大了，我懂得爱的真正含义。爱，有时是温暖的话

语；有时是鼓励的眼神；有时是有力的大手；有时是无情的责骂。它既难懂又易懂，因为爱就在你身边，只要你用心的去体会，你就一定能懂得它！