

2023年演讲稿量化评分表 量力而行的成语故事(汇总8篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

演讲稿量化评分表篇一

成语量力而行出处：这个成语来源于《左传·隐公十一年》。

量力而行这个成语来源于《左传·隐公十一年》。

公元前712年，郑国的国君庄公借口许庄公不听从周天子的命令，联合齐国和鲁国共同出兵讨伐许国，联军兵临许都城下，终于城被攻破，许国的国君庄公仓皇出逃。

其实，郑庄公伐许的目的就是为了吞并许国，但碍于面子，只好先推让一番，最后才把许国分成东西两部分：东面交给许国的大夫百里，由他扶助许庄公的弟弟许叔管辖；西面交给自己的大夫公孙获助守，实际上是监督东面的许叔。

演讲稿量化评分表篇二

早上要吃好，

中午要吃饱。

晚上要吃少，

宵夜要吃到。

再做为一名学生, 考试是不容少的, 但我为那次考试感到无比失望, 我考栽了……哎, (又一次)

十天前. 我晚上做完作业就看电视, 因为老爸早就闪不在了, 我便一只看到九点半, 历时三小时之久, 创下历史新高. 由于第二天要考试, 我便下意识的拿起书本看, 看着看着我就进入梦乡. 第二天考试下来真是残不忍睹呀! 90分这醒目的大字不堪入目. 恰好遇到了家长会, 老妈在开家长会时就狠狠盯着我, 回到家中, 我被打得皮开肉绽, 血肉横飞(没这么夸张!) 情况惨绝人寰呐!

哎……

送大家八个字:量力而行, 知足常乐!

演讲稿量化评分表篇三

快过年了, 最为兴奋的便是回家, 回家最为深刻的是春运。早些年我也赶过一趟春运, 和父亲一起。

光只是在候车厅时就难找一处立足之地, 若只是人倒也罢, 只是这随身的行囊最占地方, 我与父亲只两人, 行李就已经带了四件。从候车厅到站台, 一路爬上爬下, 光照顾行李就差不多花尽了全身的力气与耐心, 直到钻进长龙似的绿皮火车, 全然又身不由己, 人潮汹涌地灌进狭窄的车厢, 年幼的我只好拖着行李“随波逐流”, 父亲先于我上的车, 于是被挤到了前面, 父亲不停地回头看我向我喊话, 虽只是一人之隔, 却有着难以言说的距离。人潮*静后, 我才知道, 父亲和我只有站票, 困意袭来便不管不顾, 站着睡, 蹲着睡, 依偎着行李睡, 各种姿势不能太久, 否则腰酸背痛更是难受。中途有人到站下车, 便空出一只位子, 父亲让我坐着睡一会儿, 本想让给父亲, 可父亲不让, 我想着睡一会儿就和父亲换位置, 困倦袭来却任谁也招架不住, 醒来不知是多久以后, 朦胧之中看见父亲半蹲着在我的座椅旁, 身子随着车厢的微微

晃动而不稳，父亲竟小心翼翼地睡着了……第一次，我感觉尝到了心酸的滋味。

我曾想干嘛回家就一定要大包小包跟搬家似的，干嘛给本就不轻松的旅途增添累赘呢？后来我终于明白，那回家的人大包小包里装的没有别的，都是满满的乡愁。

英国新闻曾把*的春运翻译成全球最大的人口迁徙，这很相像，就像鲈鱼不管身处何处，都要历尽千辛万苦游回出生的地方，这其中的强大动力是什么？人也好，鱼也罢，大概都逃不过“爱”这个字，都偷逃不脱乡愁吧！

近年来，回家难的问题缓解了很多，这得益于发展。然而许多人不是回家难，而是难回家。比如清洁工人、警察等特殊岗位的人们，不由得想到铁路警察，当列车一次次途径家乡的站台时却只能停留短暂的几分钟便又呼啸而过，家乡也只能够看上一眼。我明白，一些人不回家，是为了一些人更好地回家。

回家多好，一块砖瓦，一棵野草，一条小路都藏着惊喜，沉浸在任意的时光里都妙不可言，回家多好，让在外奔波的身心得以歇息，回家多好，让思念与思念团聚。

只是，攒了整整一年的乡愁今却又无处安放了。

演讲稿量化评分表篇四

目标是黑夜中的北极星，给我们的人生指出正确的方向；目标是春日清晨的太阳，给我们带来温暖，带来希望；目标是久旱后的甘霖，为我们输送强大的力量。

然而，不切实际的目标则会适得其反，使你事倍功半。因此，请量力而行，制定真正适合你的、正确的目标。[转折，提出中心观点——准确、清晰。

量力而行，制定正确的目标有利于我们实现人生价值。辉煌是通过努力和积累才形成的，一个个正确的目标能让我们不断进步，不断成就自己的价值。当我们的积累达到了一定的量后，我们就可以创造出自己的辉煌，成就自己的人生价值。

正确的目标是我们的精神动力、力量之源，通过目标的实现，我们可以实现自己的价值。请制定好正确的目标，未来属于你自己。

演讲稿量化评分表篇五

这些日子我又苦又累，感觉一人之力实在微薄。仿佛置身于黑暗，双肩疼痛不已。

也就是在昨天，一位采野山芹回来的朋友带回来的满把绿色和一束阳光，让我忽然领悟到，原来是这样：那就是，个体的胜利一样是整体的胜利。我要做的不是费尽心力地去改变谁、纠正谁、启迪谁，或是加入哪个队伍成为集体中一员去评判谁、指责谁和惩处谁。我也不必因为无力于此而痛苦不堪。我所要做的，也能够做的，其实是向自己人性中的缺陷宣战，从而在向上的路上不断完善自己。

任何单独的个人都不是上帝。人既生而为人，注定与缺陷同在，每个人都是不完美的。所以，谁也没有资格对更加不完美的人哀其不幸，怒其不争，因为那样，就如同五十步笑一百步。

对由于各种原因比自己更不完美的人，除了心痛和悲悯，还能够是什么？

正因为人人都是有缺陷的，所以，人人首先需要的是自我救赎，而不是强调自身任何方面的优越，比如人格优越、品德优越、学识优越、审美优越……等等，从而凌驾于群体之上，代表法则，指手划脚。

人不能是人最后的审判者，因为所有的人都是有局限的。没有人能超越时空，没有谁能真正永恒。因此，所谓精英与庸众，就好比10000和1，10000比1自然是大了许多，但相对于无限的遥远来说，其距离与1可以说是等同的。

这个世界，罪恶的应该是人性中的缺陷，或曰人性中的恶，而不是具体的某个人本身。

森林没有了，还有草原，草原没有了，还有沙漠。只要人的贪欲不绝，那么沙漠上的最后一棵仙人掌也会被力气最大的人砍倒。

真正的敌人不是他人，而是潜藏在人性中的缺陷。

坐办公室的人，谁没往家里带过一枝笔呢？有人说，这实在是小而又小的事，别人还往家带移动硬盘呢。等有机会能带移动硬盘的时候，又会想，这有什么？别人还接受外单位一台电脑的馈赠呢。等有机会接受别人送的电脑时，就会想，这算什么，别人一栋房子的款都弄到手了。等到有机会弄到大笔款子的时候……等有机会有能力把一火车皮木材的钱都揣进自己腰包里……那时你也是贪官了，你也对整座大森林犯下罪了。（我带过办公室不止一枝笔回家，想到此不禁浑身冷汗。）

如果从物质的角度来衡量，一枝笔与一车皮的木头实在相去甚远，然而在最高审判者（估切用神来定义）的眼里，罪却是等同的。因为皆源于人性中的私欲。

我们常会自然而然这样想，为什么别人不先好呢？别人好的话我一定会更好。但是，如果总是想等待别人先成为完美者，然后再完美自己，那么这个世界就永远不能美好。因为所有的别人都在等待别人先好，那就谁也不能够好。就象谁也不肯先走出山洞，所有的人都永远走不出山洞。

对于个体来说，首先能做的，就是自己先好。首先完善自己，而不是首先惩罚他人。

意识到身处黑暗中不要紧，要紧的是让自己成为光，灿烂了自己的同时也照亮他人。

做为个体的人，没有谁有能力改变人性。世界变来变去的只是制度，人性却是亘古长存，人性中的善与恶亦是亘古长存。所以从改变人性的角度上来说，任何人的努力都是失败的。因为人无法救赎他人，亦无法通过他人得到救赎。虽然意识到这点，绝望是注定的。就象意识到人的生命有限，没有任何人能够永恒，绝望也是注定的一样。

面对绝望，能够得以安慰的是，人仍有一定的自由权利，那就是你可以选择向善，走自我净化的路。也可以选择向恶，任由人性中的恶破笼而出。当然更多的人由于天性，自我教育程度及内省力等局限，只能闭着眼睛浑浑然随波逐流。

从某种角度上来说，如同细胞的全息全能，自我净化和自我救赎的个体胜利也可以看成整体的胜利，就象耶稣以一人之血赎了众人的罪。什么意思呢？就说是，如果一个人以自身之力证明自救可能，也就证明了任何人的自救可能。证明爱本身是胜利的，罪可以被洗清。证明肉体虽能被时间毁灭，然而善的理念却能常存。胜利的不是具体的哪个人，而是理念本身，比如爱是永恒的，宽恕是正确的。

再比如，封建社会的农民起义，江山换了姓氏之后，农民仍旧受苦。胜利的只是几个从农民身份变成地主身份的人，而不是整体意义上的农民。

所以说，如果我们任由自己人性中的毒蛇猛兽突出重围，就是跟所有我们憎恨的恶人同谋。如果我们能够用善的甘露润洒心田，我们便能够与初升的阳光同在。

我们不应该被绝望打倒，而应该转身勇敢地面对自身，面对整个人性。仰望长天，追问不歇，反省不止。自我净化，自我救赎。直到死亡来临，我们就坦然跟着它去。

演讲稿量化评分表篇六

下面是小编为大家整理的,供大家参考。

无论在学习、工作或是生活中，大家都有写作文的经历，对作文很是熟悉吧，作文是由文字组成，经过人的思想考虑，通过语言组织来表达一个主题意义的文体。为了让您在写作文时更加简单方便，小编在这给大家带来做事要量力而行高三作文，欢迎大家借鉴参考！

做事要量力而行高三作文1

记得我4岁那年的一天，爸爸妈妈带我去游泳馆。我套着游泳圈兴奋地下了水，看见一个姐姐没有套游泳圈在水上游来游去，玩得很欢。我羡慕极了，心想：没套游泳圈多好玩啊，干嘛要这副累赘？于是，我不假思索地脱下游泳圈，可就在游泳圈离手的那一刻，身体一下就沉了下去，当时也不知道应该憋住气，水很快从口鼻疯狂灌入，呛得我拼命地挣扎着，脑子里一片空白，除惊恐还是惊恐……正在这紧张危急关头，一双强有力的手一把将我捞出。原来是爸爸呀。他见我吓得大哭，就把我抱在怀里，反复地安慰我说没事了。

晚上的时候，爸爸叫我喝水。我说不想喝，看到水都怕。记得当时爸爸这样开导我：水，是生命之源，没有水的滋养，这个世界上就不会有生命，但“水可载舟，亦可覆舟”，水同样也有它可怕的一面，对不会游泳的人来说，落入深水当中呛水是很正常的事，严重的可能因此而丧命，所以，学会游泳也是人需要掌握的一项重要技能，万一有一天，因为一些不可抗拒的因素而意外落水，便可转危为安，再说，平时游泳也是锻炼身体的一种很好的方式。

如今回想当初无知无畏的我，感到阵阵后怕。好在当时爸爸发现及时，否则后果不堪设想。很多技能是需要后天通过努力习得的，咱们不能想当然地认为他人能行的，自己现在一定也行。其实，行与不行，重在量力而行！

做事要量力而行高三作文2

这周，又有几位同学分别分享了他们对孟子的认识，让我有很大收获，也让我的思想有了一定的提升。

它的本意是指过于性急反而不能达到目的。老师和同学们讲到，这是一种不计后果的行为，做事前不考虑之后会发生什么。

我从这句话中体会到的不仅是一个反面例子，更是一个孟子留下告诫后人的有利的积极引导的句子。因为在大多数人看来，遇到困难就一定要向前冲，这才是正确的、勇敢的行为。但在我看来过于盲目的勇敢也会有不好的结果。当你在面临前进或后退的选择时，不仅要考虑到坚定方面的问题，也更要结合自己的实际能力。好比一只老鼠有雄心壮志要独自搬动一个比自己大很多倍的石头，它的精神值得赞扬，但后果会不堪设想。当你的实际能力支撑不起你的梦想时，我认为你应当去提升自己的能力，去广泛学习。之后，你再去做这件事，结果也许会有很大不同。

生活中，我们会面临很多这样的选择，或大或小，所以做自己认为对的事就好。然而现实中，只为一时雄心而失败的例子有很多，所以我们一定要量力而行。

老师还提出了一个问题：“什么是对的事？”在很多人看来，大家说的、别人说的就是对的就是正确的。可在我看来，真正意味上的正确，并不是别人口中的对，而是在社会“大正确”的前提下去遵循自己的正确。在如今这个快速的时代中，很多人迷失了自己，总是随大流，而没有时间慢下来，去倾

听你自己的内心。当你遵从你自己的内心时，那便是正确的。

当你遇到难以解决的困难时，不要盲目前进，适当的停留和后退是为了更好的前进。

做事要量力而行高三作文3

早上要吃好，

中午要吃饱。

晚上要吃少，

宵夜要吃到。

再做为一名学生，考试是不容少的，但我为那次考试感到无比失望，我考栽了……哎，（又一次）

十天前.我晚上做完作业就看电视,因为老爸早就闪不在了,我便一只看到九点半,历时三小时之久,创下历史新高.由于第二天要考试,我便下意识的拿起书本看,看着看着我就进入梦乡.第二天考试下来真是残不忍睹呀!90分这醒目的大字不堪入目.恰好遇到了家长会,老妈在开家长会时就狠狠盯着我,回到家中,我被打得皮开肉绽,血肉横飞(没这么夸张!)情况惨绝人寰呐!

哎……

送大家八个字:量力而行,知足常乐!

做事要量力而行高三作文4

博古览今，许多人已经青云直上，飞黄腾达。但他们仍不甘于满足，没有享受到“天上宫阙”“琼楼玉宇”般的太上皇生活，这人生似乎就少了点层次和意义。因此我们不愿意只

留守在不曾属于你自己的世界里，封锁自己的最大极限，挑战自我、挑战极限，所以我就要逆天而行。

屠格涅夫曾经说过：“人要是想生存在这个残酷的世界，就要不断进取，不断挑战自己，超越极限，创造出一个个奇迹。美国著名的社会家海伦·凯勒，她幼时集聋哑于一身。这样的情况下发生在一般人身上早就“跨”了，而也曾经绝望过的她最终克服种种难以想象的困难，学会了说话，读了大学，掌握了五种文字。也许会有人说她幸运罢了，没有什么特别，或许你真的这样认为，但是我可以告诉你这样沉沦边缘的成功说明了什么？靠自己、靠神奇的意志力，你会创造奇迹。如果那时候的海伦·凯勒认为自己要量力而行，不要做超越自己的事，那么她就不会谱写出自己的生命传奇！量力而行，你却逆天而行，你成功了！

你有大志、有毅力、有不死的自信和精卫填海的坚持。你就是谱写出“史家之绝唱无韵之离骚”的《史记》作者司马迁，你不怕天不畏地，不怕权不畏，坚定地扞卫真理，你为扞卫真理却遭受宫刑之苦，你饱受肉体上创伤，但是心灵依然是这样坚定，写出惊世之书《史记》上策，不幸的是心血的结晶却被人盗走了，痛苦之后你又发奋再篇写，那时你却年过古稀了，有人对你说：“算吧！你都这样老了，不可能再回到你青春。”但你依然笑着说：“我虽然现在年事已高，但我人老志不老。”最后你都是写出惊世之作《史记》。虽然知道自己油尽灯枯，但不依然逆天而行做自己不可能做到的事，没有一颗热忱事业的心，司马迁能几十年如一日为理想而坚持。多谢你为中国后代留下了一本宝贵之书。

你被中国人称为“铁人”的王进喜，面对外国人的鄙视，中国是一个贫油国的舆论，你挺身而出，说下了一句至理名言：“宁可少活二十年，拼命也要拿下大油田”你知道发掘一个油田是一件好困难的事，更知道自己心余力而不足，但你还是坚持下去了，最终帮中国发掘了一个大油田，你将不行变为可能，将没有变成有，你创造了自己的成就！

没有等出来的光辉，只有拼出来的美丽。虽然有时候真是想想自己能不能做这件事，但只要你像蚕那样不断地吐出一丝丝的坚持，最后你会“逆天而行”创造自己的奇迹。

做事要量力而行高三作文5

人，不能改变人生的长度，但能拓宽人生的宽度。于是大多数人都明智的选择后者，暗暗立定自己的鸿鹄之志。然而，这只是一个开端，就像你在荒原里百无聊赖时得了一张通往远方城市的地图，你决定往那儿走，但路需由你自己开辟，前途未知——那地方你可能一时半会儿到不了，也可能永远也不能到达。

人生就是这样，不可能所人都载而归，总是几家欢乐几家愁。人毕竟是环境的产物，因而总要受到某些制约——无论是环境条件，还是自身的因素。当你所处的环境不容许你实现你的理想，或是你的自身条件不足时，你的理想将暂时不能实现，甚至理想将成为空想。有了这些限制性因素，好比是让你戴着脚铐来跳舞。能不能跳好这支舞，关键在于你是否量力而行，尽力而为，在你所处的不断变换的每个环境中做最好的自己。

首先，你应该了解客观的环境条件——要知道，给你的是木材，你永远也制不出金雕工艺品，但你可以把他雕琢成八面玲珑的木雕艺术。当然，你还应该了解自己，清楚自己的实力，知道如何在所处的环境中向目标迈进一步。在这样的量力而行，给自己一个清醒的定位之后，再做到尽力而为。

世界上赫赫有名的钢铁大王安德鲁·卡耐基一生换的职业很多，却因为他是力争上游，力争做最成本行业好的，结果鲜花和掌声就始终伴随着他。12岁时，他是一家纺织厂的工人。小小的他决心做全厂最出色的工人。他这样想，也这样做了，最后，他成为了全厂最出色的工人。后来，命运又安排他当邮递员，他想的是怎样做全美最杰出的邮递员，他又成功了。

安德鲁·卡耐基的一生就是在不断依据环境和自身的地位，量力而行，尽力而为，争做最好、塑造最佳的一生。他的座右铭就是“做最好的自己”。

做到量力而行，尽力而为，做最好的自己，虽然不能保证一定会实现你的理想，但可以保证的是，不这样做，你一定不能实现你的理想。

赵括把用兵打仗看作儿戏似的，谈起兵法来，就眼空四海，目中无人，却不知自己实际上是一个只会纸上谈兵的庸才。长平之战时，秦军将领白起针对赵括没有实战经验，不顾实际环境，只会照搬照抄兵法的弱点，采取了诱敌入伏，分割包围的方法将赵军引入绝境。四十万赵军，就在纸上谈兵的主帅赵括手里全部覆没了。

我们也只有量力而行，尽力而为，争做到最好，才能更好地实现自我，发展自我；也只有做到最好，才会有机会领略“一览众山小”的心境。所以，是工人的就要先做好工，是农民的就要先种好地，是军人的先当好兵，是做生意的，就先当一个最好的商人。即使，实现不了最初的梦想，我们也可以拍着胸膛说：虽然我还不是所用人中最好的，但我是最好的自己！

量力而行，尽力而为，让我们做一个自己满意的自己吧！

；

演讲稿量化评分表篇七

近年，考证热成为高校里一道亮丽的风景线。过大的就业压力迫使很多学生想用证书来提升自身的竞争力，然而，为了考证，不少学生逃课、挂科。一些高校的老师提醒大学生，应根据自己的实际情况量力而行，要认识到能力比证书更重

要。证书虽然有用，但并不适合每一个人。

“计算机二级、英语六级证书现在只能算是大学生的标准配置，想要在竞争中占有优势，必须比别人多点什么才行。”济南大学小刘说。今年即将毕业的她是个真正的“考证达人”，从大二开始，小刘已相继考取了摄影师证、秘书证、教师资格证、心理咨询证。小刘告诉记者，她们专业内的一半以上的人都投入了考证的热潮中。

记者了解到，除了小李所考取的证书外，其他技能证书也有几十种。而和小李一样考取十几个证书的大四学生不在少数，同时，很多低年级的大学生也开始效仿，想用各种证书来增加就业砝码。

记者了解到，高校附近针对考证开办的培训班生意长年红火，考证逐渐成为多数大学生在校期间的必修课。“就业压力让许多学生成为考证族，大部分考证的同学都不是出于喜好，而是为了毕业的’时候能轻松找到合适的工作。”一家培训机构的工作人员透漏，“通过培训，我们可以满足广大学生的考证需求，帮助他们顺利拿到想要的各种证书。”然而，另一家培训机构的相关负责人表示，究竟这些证书能在就业中起多大的作用，他们也说不清楚。

面对校园里的“考证大军”，山东大学社会学系教授王忠武表示可以理解。他认为，教育投资行为是一种市场行为，是个体根据自身理性选择的结果。随着就业压力的增大，很多学生都希望通过其他方式展现自己。在个人条件允许的前提下，这值得鼓励。

但是他也表示，个体理性很可能导致集体的不理性。市场的盲目性与滞后性导致很多学生在已经供过于求、有门槛限制的教育市场上投资，结果很可能适得其反。

随着教师职业的大红大紫，很多大学生的职业目标都转向了中小学教师。据记者了解，山东某文科毕业班超过三分之一的女生参加了教师资格考试。但截至目前，只有李欣收到了山东大学附属中学的录用通知。李欣告诉记者，招聘中一部分学校要求应聘者所学专业必须与所应聘的教学岗位高度一致。直到应聘时，她们对这一情况才有所了解。

天津大学管理与经济学部副教授殷红春认为，这是学生的自我认知与社会需求出现脱节的结果。很多学生从没有对自己的职业生涯进行合理规划，盲目跟风的后果就是做了无用功。

演讲稿量化评分表篇八

博古览今，许多人已经青云直上，飞黄腾达。但他们仍不甘于满足，没有享受到“天上宫阙”“琼楼玉宇”般的太上皇生活，这人生似乎就少了点层次和意义。

易金有云，“天行健，君子以自强不息。追求卓越，精益求精，这种精神固然不错。但在现实生活中，过分的追求，往往差强人意，使人头破血流。在人生的大海上迷失了彼岸的方向。可谓成也”追求”，败也“追求”。是故，事无巨细，量力而行才不失为一种明智。

曾经，有一位登山者，到了8000多米的地方，止步了。后来人们问他，还差那么一点了，为什么要放弃呢？这位登山者却一脸自豪，“我已经尽了我最大努力，不是我不想再攀登，而是我知道，我的极限就是这8000米。”多么朴实而又多么有哲理的话，攀登珠峰，本来就不是一件容易的事。何况攀登到这8000米的高度？问心无愧，就没有什么好遗憾的。但是，仍有相当一部分人为他惋惜：你看，已经那么高了，应该一往无前，直上顶峰的。但他们并没有意识到，一个人如果过分超过了极限，等待他的并不是成功，反而是没有穷尽的暴风雨。

登山，与跳高一样，都是在征服高度，攀登珠峰，是一件伟大的事，这不可否认，但有那么多的生命永远地留在了那里。这不能不让人心痛，即便他们都是英雄，都是永不停息的前行者，但付出的却是生命的代价。

一个人，在自己的人生路上，都应当对自己有一个准确恰当的把握，不保守，也不冒进，否则前途一片漆黑，绝望深不见底。量力而行就是这样的一把前行的利剑，将万千困难斩于马下；量力而行就是这样一簇阳光，将万千阴霾驱散殆尽。

无论左倾，还是右倾，都是过不了桥的。偏离得多了，终究要掉进水里。

纷纷世事，毫无主见，跟风随大潮，人云亦云，只会让平庸者更加平庸，永远找不到出路。