# 浙江的骄傲

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2025-05-23

*第一篇：浙江的骄傲[转] 为浙江骄傲 转载自 心如止水转载于2024年06月17日 10:51 阅读(15)评论(1)分类： 转有用的 举报这里有中国房价最贵的城市之二——温州杭州这里有中国最大的名车保有量——奔驰宝马保有量全国第一这里的...*

**第一篇：浙江的骄傲**

[转] 为浙江骄傲 转载自 心如止水

转载于2024年06月17日 10:51 阅读(15)评论(1)分类： 转有用的 举报

这里有中国房价最贵的城市之二——温州杭州

这里有中国最大的名车保有量——奔驰宝马保有量全国第一

这里的劳斯莱斯、宾利等顶级名车保有量全国第一

这里有中国最早的私人飞机拥有者

这里有中国最大的慈善家团体

这里有中国最大的商会团体----浙商

这里有享誉世界的两大商帮——温州商帮和宁波商帮

这里有民营资本密集度最高的资本——浙江资本

这里有以浙江民营资本为主体的中资股份制商业银行——浙商银行

这里拥有全国最多的行业冠军

全省的绿茶出口量占全国绿茶出口量的二分之一-------浙江全省盛产绿茶，有西湖龙井、开化龙顶等享誉海内外的知名品牌

浙江丝绸产量，出口，桑田面积全国第一------浙北杭嘉湖地区，至今一直是丝绸的主要产地

在申报世界文化遗产的中国六大水乡古镇中，浙江就占有其中的三席（西塘、南浔、乌镇）

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是连续10年人均GDP全国第一而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是将浙江人所有的钱加起来，能买一个中等国家而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是拥有世界最长的跨海大桥—杭州湾大桥而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是中国90%的服装大品牌老板是浙江人而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是上海80%的人，老家都是浙江而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是世界80%的打火机是浙江人制造而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是世界30%的小商品，是浙江生产而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是中国网游第一大户陈天桥，是浙江人而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是中科院40%的都是浙江人而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是世界经济竞争水平，浙江省世界排29而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是被欧洲人称为东方犹太人而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是蒋介石，是浙江人而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是北仑港吞吐量居全国第二而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是浙江—温州炒房团买断了中国几乎所有的房子而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是4700万浙江人在全国，乃至世界各地创造而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是中国第一文人，鲁迅，是浙江人而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是嵊州领带年产量达到２．８亿条，占全球领带销量的三分之一而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是萧山羽绒制品产量也占全国的三份之一而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是胡润富豪排行榜，浙江人排第一而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是阿里巴巴的总裁马云，是浙江人而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是联想老板是浙江人而已

我们浙江人没什么可值得嚣张 只是网易老板丁磊，是浙江人而已

别的不说了，娃哈哈，康师傅，农夫山泉,淘宝，5173，统一什么的，上亿资产的企业一大堆

我们浙江人，的确没什么可值得嚣张

浙江省人均GDP超3400美元达到中等发达国家水平，大陆各省区第一位

浙江省人均GDP，GNP位列大陆各省区之首

浙江省人均GDP连续10年排名中国各省区之首

浙江省城镇居民人均可支配收入连续8年排名中国各省区之首

浙江省农村居民人均可支配收入连续22年排名中国各省区之首

浙江省的GNP总值超过台湾，居大中华地区之首。

浙江省的贸易顺差额在大中华区仅次于台湾 居大陆之首，超过全国一半

2024年中国大陆城市竞争力排行前10占2席——杭州和宁波

这里有亚洲最大的小商品批发基地----义乌国际小商品城

这里有亚洲最大的轻纺集散地-------绍兴柯桥中国轻纺城

这里有中国最大的五金之都------永康中国五金城

这里有中国最大的家私城---------玉环家具城

这里有中国最大的皮革批发市场-----海宁皮革城

这里有中国最大的影视基地-----”东方好莱坞“横店影视城

这里有中国木制玩具之乡——丽水云和

这里有中国最多的富豪----2024年新财富500强共106人上榜

这里有中国第一条五车道高速公路--------沪杭高速

这里有东方剑桥---浙江大学

这里有中国第一列子弹头列车----沪杭线

这里有世界第一大跨海大桥--------杭州湾跨海大桥

这里有中国最大的渔业基地---舟山渔场

这里有中国最大的群岛-----舟山群岛

这里有中国最大的淡水鱼养殖基地------德清

这里拥有中国品牌之都-------宁波，绍兴

这里拥有连续三年福布斯最佳商业城市冠军----杭州

这里拥有福布斯最佳商业城市县级市第一名------上虞

这里拥有中国最适居的城市----杭州

这里有福布斯最佳投资金牌城市------绍兴 杭州

这里有中国农村收入第一的县级区-------萧山区

这里有中国发展前途最远大的开发区---杭州滨江新城

京杭大运河，中国最长的运河；

西湖，世界上最美的城市湖泊；

舟山群岛，中国最大的群岛；

杭嘉湖平原，中国最富有的鱼米之乡；

安吉竹海，中国竹子之乡；

千岛湖，中国最大的人工湖泊；

雁荡山，东南第一山；

普陀山，海天佛国；

大慈岩，华东第一天然立佛；

丽水——中国摄影之乡、中国生态第一市

丽水所有县市都进入生态前50强

丽水青瓷、石雕、宝剑三绝响誉国内外

世界上最大的打火机生产基地——温州

亚洲最大的潮汐电站——江厦潮汐电站

中国最大的风力电站——括苍山风力电站。

中国第一座垃圾填理发电站——天子岭垃圾填埋气体发电站

中国第一座核电站——秦山核电站

亚洲最大的抽水蓄能电站——天荒坪抽水蓄能电站

这里有中国五金之都——永康，也是世界第三大五金基地

浙江籍的文人数量全国第一

浙江院士数量全国第二 院士比例全国最高

浙江农村社会保障覆盖率全国最高 人均社保基金全国省区最高

浙江有全国唯一一个免费开放的5A景区-------杭州西湖

浙江是第一个消灭贫困县的省份-----90年代中期在全国率先消灭贫困县

浙江是国民党高官出的最多的省份------湖州人就已经占中常委的1/3

浙江杭州的出租车 公交车档次全国最高

浙江在全国拥有最多的专业市场

浙江明清时候的状元数量全国最多

浙江省是中国银行不良资产最少金融环境最优越的省份 超过四个直辖市

浙江省是中国资金外溢对外投资最多的省份

浙江省是中国百强县最多的省份和中国最多的富县。

浙江省是中国千强镇最多的省份

浙江省是中国现代化程度最高的省份 中科院报告

浙江省是中国500强、大富翁最多的省份

浙江省是中国唯一GNP大于GDP的省份，等于省外再造了一个浙江

浙江省是全国院士比例最多的省份

浙江省是中国亿万市场最多的省份

浙江省是中国竞争力最强的省份 由国家推荐参与世界竞争力排名

浙江省是中国连续几年外贸顺差最多最会赚老外钱的省份

浙江省是中国第一个人均GDP超3000美元的省份

浙江省对外投资最多的省份 浙商军团海外投资居中国第一

浙江省成为全国最大的民间资本溢出地

浙江的人均地方财政支出全国第一

浙江省在内投资也是全国第一 浙商军团在内投资居中国第一

浙江省中国名牌产品和中国驰名商标数量都是中国第一

浙江诸暨现在制造并销售着全世界最多的袜子，浙江诸暨现在制造并销售着全世界最多的淡水珍珠；浙江嵊州制造并销售着全世界最多的领带；浙江现在制造并销售着全世界最多的衬衫；浙江现在制造并销售着全世界最多的皮鞋；浙江现在制造并销售着全世界最多的纽扣；浙江温州现在制造并销售着全世界最多的打火机„„

中国三大最佳旅游城市之一——杭州

中国首批十大文明城市之一——宁波

宁波港是中国最古老的港口之一，宁波北仑港是中国四大国际深水中转港之一，又是四大深水良港之冠！货物吞吐量列中国大陆港口第二位！

中国围棋胜地----衢州烂柯山

浙江的生态环境全国第一

这里有中国首批历史文化名城--------杭州 绍兴

这里有中国第一个强县扩权示范区-------义乌

这里有东方犹太人----温州商人

这里有中国现当代最杰出的文学名匠---鲁迅 矛盾 徐志摩 余秋雨 金庸

这里有中国最具幸福感的城市---杭州

这里有中国最大的自然奇观----钱江潮

这里有世界矾都，已经探明量占世界的1/3——温州

每届奥运会都能为国家贡献金牌的二个省之一（另外一个是湖北）

唯一一个同时为国家得过围棋世界冠军与国际象棋世界冠军的省

历史上的藏书楼最多，藏书家最多，也是中国古代书院最多的省份之一（仅次于江西）

是历代科举状元最多的省份之一（仅次于江苏），也是进士最多，榜眼最多，探花最多的省份

近现代杰出人物涌现比例与密度最高，中国科技专家最密集的省份（如果算上直辖市的话，仅次于上海，不过相差不大）尽管浙江教育资源极为贫瘠，人均受教育程度远低于全国平均水平。注：这种现象全国里面十分罕见。

是科学院院士最多的省份之一（仅次于江苏），是工程院院士最多（并列），台湾中央研究院院士最多，社会科学院院士最多，两弹一星功勋奖科学家最多的省份。同时也是出了最多的中国近代著名大学校长以及最多的数学家。

湖笔名列中国古代文房四宝之首。

是古代南戏的发源地（后来影响和催生了具有百戏之祖的昆曲），也是全国第2大剧种越剧起源地

是中国唯一一个既受吴文化的影响，又受越文化的影响的省份。将讲吴语的人口最多的省份，也是国内保存汉文化最好的地区之一。

迄今为止入选《福布斯中国富人榜》人数最多的省份，第一次为9人最多，第二次为17人最多，第三次为广东并列同为13人最多。

中国古代海上丝绸之路起点之一。

浙大是拥有菲尔兹奖得主最多的大学（1位）

浙大是拥有教育部“长江特聘教授”最多的大学（58位）

**第二篇：阅读最美浙江人2024浙江十大骄傲人物**

第一组：

1、“麻风村”的青年医疗团队

浙江省皮肤病防治研究所上柏住院部位于德清县西南部金车山中，是承担麻风休养员医疗保健服务与重症麻风病人治疗康复的一线科室，也是全省规模最大的一所麻风病院。住院部目前共有麻风休养员87名，平均年龄72岁，居住时间1-62年不等，且无家人陪伴，是一个典型的社会弱势人群。

住院部一群70后、80后为主的医护工作者，远离城市的繁华，10余年如一日地坚守和奉献。他们通过不懈的努力，提高了麻风单纯性溃疡治愈率；设计出了三套适合不同麻风溃疡的临床护理路径对患者进行规范化管理，使麻风病患者溃疡的危害得到了降低；解决了科室中长期存在的病人药物依赖，营养不均衡及不愿意坐轮椅等问题。面对科学，他们是跋涉的行者；面对病患，他们是圣洁的天使。

2、蓝领中的状元郎吕义聪

他是年轻的“80后”，坚信“即使没能在学校读书也能够成才”。在吉利的近9年时间里，吕义聪凭借“干一行，爱一行”的精神和对汽车的浓厚兴趣，通过集团搭建的技能通道，从一名外来务工者到一名普通的汽车装配工，快速成长为一名高技能技术工人。24岁时，他成了“浙江省职工技能状元”中最年轻的一位。

他爱挑战，别人解决不了的问题，交给他准能解决。他更精于钻研汽车，一个拥有50多项改善创新成果，其中2项获国家专利。他曾多次代表吉利参加全国汽车装调工技能比赛，并取得了优异成绩。他曾被评为全国技术能手、全国优秀农民工、全国知识型职工标兵等多项荣誉称号。谁说蓝领不出状元郎？他用自己的汗水和脚印证明有志者事竟成。

第二组：

3、人民警察吴宪军

2024年8月6日。兰溪经济开发区一家企业宿舍楼内，一名男子手持菜刀，将一名10岁女童劫持到二楼房间内。男子将女童死死抓牢不放。女孩因为恐惧突然挣脱犯罪嫌疑人，凶狠的男子立即挥刀砍向小女孩。眼看着小女孩命悬一线，埋伏在一旁的吴宪军一个箭步上前，奋力用左手挡住了男子砍下的一刀。随后，强忍剧烈的疼痛，吴宪军准确地抓住男子扬刀的手腕，顺势拧压，将歹徒一举擒获。因为伤势严重，吴宪军被送往金华广福医院做急诊手术。经诊断，他的左手手掌2/3被砍，伤及神经，肌腱断裂。“当时也没多想，冲上去用左手一把抓住菜刀，不让他伤到孩子。能救下孩子的一条命，我这一刀挡得值。”躺在病床上，说起当时的情形，吴宪军仍义无反顾。保民平安是天职所在，吴宪军无愧于人民警察的称号。

4、“最美保安”李迎福

2024年11月18日，51岁的浙江湖州保安李迎福在上班第一天就做出惊人之举：一名28岁的女子从7楼坠下，李迎福勇敢伸出双手,率先冲上前去接住坠楼女子。由于巨大的冲击力，在他接到的一瞬间，李迎福被冲倒在了花坛边。女子生命无恙，而李迎福颈椎、脊椎严重受损，成高位截瘫。毫不犹豫冲向坠下的生命，彰显他满腔的善良。

第三组：

5、一心为民的好司机孔胜东

从1986年3月开始参加志愿者服务活动，义务为群众修理自行车,至今已为民修车两万余辆。他二十多年如一日，每个周六晚上都在中山北路和百井坊巷四岔路口设立义务修车点，无论酷暑严寒，刮风下雨。他不仅没有收过一分钱修理费，而且还从自己微薄的收入中贴上小配件和用电的费用。

作为杭州公交K28路司机，在这个平凡的岗位上，他也时刻把帮助他人，为乘客提供优质服务挂在心上。从1996年6月起，他就在车上免费配备常用药品、晕车袋、雨披、扇子等，并为乘客供应茶水。从2024年7月起，又为乘客准备了《浙江日报》、《杭州日报》等7种报刊供免费阅读。他的铭言：公交线有终点，但为人民服务只有起点，没有终点。二十几年来，收到乘客和群众的表扬信2024余封，成为市民群众心目中的道德楷模。车轮转动年轮，路人变熟人。站牌带走青春，带不走热忱。孔胜东愿意开一辈子的公交车，做一辈子的志愿者。

6、因为爱选择坚强的徐沁烨

因为爱孩子，重病在床的妈妈费尽心力绣了一幅十字绣，因为爱妈妈，当家里再也拿不出给妈妈治病的钱，13岁的孩子忍痛在微博上叫卖，“这幅十字绣是妈妈给我最最珍贵的‘嫁妆’，但是我现在希望好心人能够将它买走，好救我妈妈一命！我妈妈的病不能再拖了„„”消息传出，一时间，湖州长兴13岁农家小女孩“卖嫁妆救母”的行为感动了无数人。

小女孩徐沁烨因为妈妈患急性淋巴性白血病病倒而一夜长大——“过去妈妈叫半天都起不来”的她，为了照顾妈妈，每天5点半就起床，做饭、洗衣、喂猪食„„安顿好一家人的起居，再匆匆跑去上学。“让妈妈快活每一天！”自从妈妈病倒后，徐沁烨一门心思都是为了减轻妈妈的病痛。每天放学回家，她总是一张笑脸面对妈妈，一边按摩、敲背，一边讲故事、说趣事，以此来开解妈妈，只有到了晚上，自己独自一人，才忍不住偷偷的掉下眼泪„„藏住的是眼泪，藏不住的是懂事和坚强。徐沁烨用自己的微笑告诉我们，世间最美是亲情。第四组：

7、南丁格尔奖得主王海文

56个海岛，70多个渔农村，120多个哨所，12次卫勤保障，累计航程10万公里，相当于绕地球两圈半。这就是第44届南丁格尔奖获得者、解放军413医院麻醉科护士长王海文，在24年护理岗位上一路走来留下的足迹！

2024年8月24日，北京人民大会堂，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平，把南丁格尔奖章授予王海文。由此，她成为海军部队第二位、舟山市首位获此殊荣的护理工作者。身背药箱，她寻诊送药踏遍千岛 ；肩负使命，深蓝航向谱就和谐乐章。她用人道、博爱、奉献，诉说着大爱无疆。

8、最美快递哥

2024年6月20日宁海县发生的一幕：一个两岁半的女孩从约15米高的窗台掉下，8位快递员伸出手臂去迎接，女孩落进其中5双臂膀形成的梯级缓冲带，安然无恙。

更为巧合的是，快递公司的两个高清摄像头“无意中”从不同角度拍摄下了这惊心动魄的43秒救人画面。一时间，这段视频成为了全国热点。这一“中国托举”，闪耀的是人性的光辉，展现的是道德的骄傲，他们举起了一个生命，也举起了当代13亿中国人的道德风范，举起了5000年文明积淀而成的中华民族传统美德

第五组：

9、拾金不昧群体

50岁木工王建明一年辛苦挣了9万元钱，在他骑摩托车去往银行存钱的路上，放钱的纸袋却破了，钱撒了一路，而这位粗心的木工竟浑然不觉。海盐武原镇上的5名路人冒雨帮他捡起了这些辛苦钱，并报警交给了警察。9万元钱，一分不少。这五个都是武原镇上普通的市民，其中两人还是在当地打工的外来民工。

最美村民群体

2024年11月22日中午，一辆银白色的轿车冲入2米深的河里，四轮朝天。当天的气温只有15℃，一群普通村民不约而同跳入河中„„惊心动魄的10多分钟内，他们硬是从冰冷的河水中抬起轿车，然后砸窗、救人，一家五口相继被拉上岸，其中还有一个8个月大的婴儿。经竭力抢救，4人获救，车主的父亲不幸遇难。

救人事迹被传开后，随着媒体纷纷涌入采访，被问及救人那一刻的动因时，这群淳朴善良的汉子说得最多的却是：“都是小事，碰到这样的事，谁都会去帮的！”在灾难前，他们不做看客做侠客，那些中华民族所传承下来的善良、勇敢、正直、大义，早已浸润他们的血脉。他们普普通通，但他们在这场救援中所折射出的形象却足以令我们仰视。他们用行动积聚起让这个社会不断前行的正能量，他们是我们向世界亮出的另一张“中国最美乡村名片” 第六组：

10、致敬人物(已故的英雄群体)

最美消防警察

2024年1月1日2时39分杭州萧山大队市北中队接到萧山区公安分局110指挥中心报警，位于萧山瓜沥镇临港工业园区友成机工有限公司发生火灾。

接到报警后，瓜沥镇消防队立即到达现场开展扑救。随后，省、市、区及当地消防部门出动60余辆消防车、400余名消防官兵分批赶赴现场，全力扑火。在扑救过程中，萧山消防中队特勤分队分队长尹进良、战士陈伟、市北消防中队战士尹智慧三人不幸牺牲。三人被追认为烈士并颁发献身国防金质纪念章，追记个人一等功。他们恪尽职守、面对危险奋不顾身的事迹被广为传播，数千市民冒雪前往悼念。

王青意、蔡福想

王青意36岁，是平阳县腾蛟镇带溪社区党委书记；蔡福想52岁，是带溪社区青湾村主任。10月31日深夜，王青意和蔡福想的生命，永远凝固在下车救人的义举中。

当晚，王青意和蔡福想两人刚忙完一天的工作，结伴回家。22时15分左右，两人驾车经过平阳县230省道腾蛟镇南陀村村口附近时，这里刚发生了一起车祸。一名孕妇被一辆轿车撞伤，躺在地上呻吟。两人下车，护在受伤的孕妇身边，帮忙打电话报警、叫救护车。就在两人打电话和围观的人越来越多的时候，突然一辆农用卡车从众人身后快速冲来，几个路人猛挥手示意停车，但车子毫不减速。

所有人都躲开了，除了王青意和蔡福想。因为他们正护在女子身旁，所有注意力都在女子身上。

又是一声巨响和轮胎急刹摩擦地面的声音。王青意和蔡福想当场被撞倒，蔡福想被卡车拖到近十米开外的对向车道上。救护车赶到后，蔡福想已当场身亡，王青意经送医院抢救无效遇难。女子也在事故中不幸遇难。追悼会上，许多村民自发前来送行。温州市委宣传部追授两人“最美温州人”称号。两位好干部的事迹经各级媒体和网络报道、转载后，引起极大社会反响，网友们盛赞二人是“中国好干部”。

王卫东、干爱忠

王卫东、干爱忠都是2024年7月开始援藏的嘉兴干部。援藏前，王卫东是桐乡市公安局治安管理大队大队长，干爱忠是嘉兴曹桥街道办事处副主任，按照既定安排，今年6月底，两人就将结束这次援藏任务回到嘉兴。但5月29日16时56分，在前往拉萨市采购的途中遭遇车祸，他们搭乘的车辆与大货车相撞后翻入河中，不幸因公殉职。

王忠宁

王忠宁是六横沙头村支书，他在平凡的岗位上，做出了不平凡的事。他用自己的行动，演绎了一名基层党员干部的精神品格，为浙江舟山群岛新区建设注入了“正能量”。王忠宁当支书这些年，为了家乡建设，他把家中几十万元积蓄都用光了，而可以享受的福利，他却放弃了。他曾有两个承诺：一个是给村民的，他说，穷村不翻身，我就不回城；一个是给妻子的，他说，只做一任村支书，就回城陪家人。

给村民的诺言，他做到了——昔日的穷村，成了海岛上的“明星村”。但给妻子的诺言，再也不能实现——2024年2月22日，他的生命因病划上句号。

10位（组）最美浙江人，告诉我们很多平凡人带来的感人故事，就在我们身边。诚信、孝顺、无私奉献等千百年来中华民族生生不息的传统美德，经过风霜磨砺，岁月刻画，依旧散发着淳朴的芬芳。他们是我们的草根英雄，他们也就是我们，是和我们一样的平凡的、普通的浙江人。

**第三篇：骄傲**

做自己：你应该为自己感到骄傲的6个理由

You have to be a smaller size.You have to burn more fat.You have to tighten your butt, firm your abs, fit into those skinny jeans, and do it all in 3 weeks!That just sucks.你得穿更小尺码的衣服，你得燃烧更多的脂肪。为了在3个星期内能够穿上紧身牛仔裤，你咬牙拼命减肥收臀紧腹？真没劲

If you‟re tired of hearing all of this, and hearing it over and over again, maybe you need to stand your ground, rebel, and go against the tide.You are so much more than just a size or a number, but living in a culture that‟s beauty-and body-image-obsessed isn‟t easy.In fact, it‟s downright painful, especially if you‟re not a size 2.如果你已经厌倦一而再再而三听到这些，或许是时候站起来反抗了。你是个大活人，凭什么用身材尺码来评判你？但是，生活在这个以貌取人、不惜一切追求美丽的社会里，也确实不容易。对于体型不完美的人来说，更加悲催。

Most of us weren‟t even born that small!If you‟re tired of feeling bad, especially around this time of year when the weather‟s warming up and everyone is talking bikinis maybe you do need a new look, but this one should have nothing to do with your weight, size or shape.更何况，很多人生来就是大尺码啊！可是你又不希望心情总是这么糟糕，尤其是现在天气渐渐变热，大家都在讨论穿什么样的比基尼，所以你也想改变一下形象——但是，这并不意味着你必须改变体重、尺码或体型哦。

This look takes cultivating what‟s on the inside.It means being fearless about who you are both inside and out.It means standing up and screaming at the top of your lungs, “I‟m not going to drop a jean size to be acceptable and valued, I‟m actually perfect just the way I am!”

改变也可以是指内在气质的培养。也就是说，你得学会从里而外地接受自己，你得站起来大声宣布“我才不要为了穿上紧身牛仔裤去减肥，我喜欢自己现在的样子！” Here‟s a few tips on how to begin: 下面就告诉你该如何去做： 1.Know your heart 了解自己的内心

We‟re paying more attention to external issues than we are to our hearts.That‟s why people are dying out there: if we spent half as much time noticing and tending to our hearts, we would be a lot healthier emotionally.Think about how much time the fashion industry, the food industry and the cosmetic industry pay to convince you that you‟re not OK, and most people buy into it, hook, line, and sinker.How do I know? Because I buy it way too often as well.Invest in your heart—know your value and change your world.我们对外在的关注总是多于对内心的呵护。所以很多人都会在这个症结上摔跟头。如果我们匀出一半精力关注并呵护我们的内心的话，我们的心理要健康得多。想想时尚圈、食品业及化妆业花了多大精力让你觉得自己“很逊”来着？可还是有很多人上钩——咬钩、上线、中招。我是怎么知道的？因为我也上过很多次当啊！所以，还是投资自己的内心吧——去了解你的价值，然后作出改变。2.Cultivate it 修养身心

How do you tend to your heart? By paying attention to what‟s happening to it as the losses of life unfold.By feeding it with good kind things.By spending time with yourself and learning who you are and what your strengths are.你将怎样呵护内心呢？当在生活中吃亏时，请关注内心的感受吧；请用美好来浇灌它吧；请花时间跟自己相处、了解自己并发掘自己的优点吧。3.Be Fearless 勇敢无畏

Find your strengths and you‟ll become fearless.Utilize the gifts you‟ve been given, and impact your world with them.Be humble.Be a friend.Be generous.Give your heart away, and lead others.当发现自己的优点时，你会变得勇敢无惧。请利用你的天分好好改变自己的生活。要谦逊，要友善，要大方，要用自己的内心感染他人。4.Love strong 爱坚不可摧

Pay attention to the one thing that‟s most important in your life: those you love.Don‟t let your concern for your size, your weight or your body image rob you of life.Don‟t let it steal time away from those you love because you‟re so preoccupied with all that mess.Risk.Step out.Say good-bye to the old way and dare to try something new.You‟ll feel so much better.关注你生活中最重要的——那些你所爱的。别让对身材体重的烦恼侵吞你的生活，别让它霸占你宝贵的时间，别为这些烦恼把一切搞得乱七八糟。——很危险，赶紧跳出来吧！跟旧的生活方式说再见，尝试一些新的东西吧。你会感觉好很多！5.Be grateful 心怀感恩

It‟s hard to be grateful for something you loathe.My clients with eating disorders and body image concerns can‟t generally find one thing to like about their physical appearance, but I challenge them to risk looking beyond what they see and begin to cultivate an attitude of gratefulness for what their physical body allows them to do.Hold a child.Run a marathon.Write a poem.Play an instrument.Touch a loved one.Start small, but start somewhere.讨厌的人和事物，又怎么会感恩呢？我的客户饮食失调、为身材苦恼，对自己的外貌没有一处不讨厌，但是我要求他们试试换个角度看待自己，尽可能以感恩的心态对待自己的外貌。试着抱抱小孩，跑一场马拉松，写一首小诗，学一门乐器或抚慰所爱的人，随时从小处做起。6.Stop Comparing 停止攀比

Don‟t look at the girl at the gym, the guy on the magazine or the hot chick at the beach to judge yourself.Start thinking about your strengths, your attributes.If you feed yourself a steady diet of garbage, that‟s how you‟re going to feel—like garbage.别总是拿自己跟健身馆女孩、杂志模特或沙滩女郎作比较。多想想自己的优点和气质。要是你总是吃垃圾食品，你自己也会不知不觉觉得自己档次很低。

At the end of the day, only one thing is necessary to revolt against the societal norms that demand we be thin to be valued: choice.The choice to ignore the cultural mandates and set the world on fire just as you are.A choice to live, really live a full and abundant life where you‟re content with who you are, not what you look like.Go get „em!最后，我们对抗社会上“苗条即美貌”偏见的办法就是——做出选择。选择无视社会偏见，走自己的路，让别人犯傻去吧！选择用心经营丰富多姿的生活，为自己感到骄傲，不再为相貌烦恼。拿出行动来吧！

**第四篇：中国骄傲**

庆祝中国共产党成立90周年暨征文比赛

演讲稿

尊敬的各位领导、各位老师，亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是《祖国，我为你自豪》。

（一）历史永远铭记——

2024年5月12日14点28分

那一刻地动山摇，突如其来的灾难，如恶梦

让许多充满希冀的生命被无情地定格

不管是年轻，还是老迈

国人悲痛，国人震憾

一方有难，八方支援

亿万中华儿女，目光齐聚悲情的四川

中华民族血浓于水的情感

在此刻得到了最光辉的闪现

“一省帮一重灾区，举全国之力，加快恢复重建” 党中央的英明决策

把希望带给了四川

时过三年

今天的四川，在祖国的怀抱里

交出了一份让人民满意、让世界惊叹的“汶川答卷” 三年重建，史诗般的篇章，世界性的壮举

三年重建，灾难中站立，豪迈中跨越

中华振兴的雄浑交响

由此增添了一曲荡气回肠的乐章

（二）高举熊熊燃烧的圣火

2024微笑着走进中国

手捧色彩斑斓的五环

2024欢呼着走进中国

北京奥运——民族的企盼

北京奥运——世纪的盛会

神州大地处处烈焰喷薄

那一刻

世界目光齐聚中国

那一刻

和平鸽自由地飞翔

橄榄枝尽情地舒展

那一刻

我们笑了——百年奥运梦圆了

（三）难忘——

翟志刚叔叔代表华夏儿女在太空迈出的第一步，难忘——

五星红旗在奥运会会场上徐徐升起，迎风飘扬 2024，中国记忆

2024，中国骄傲

今天的中国

昂首屹立于世界的东方

遥望未来

我们将带着自信与希望

在大海上扬帆

让希望自由地飞翔

衷心地祝愿

我们的祖国——明天更美好！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**第五篇：我骄傲**

我骄傲

信合人是一支木犁，耕耘着希望的土地。

春暖花开，当“三农”为春耕备战而焦急困惑时，信合人，你却疾步奔走在支农的第一线。田间地头，有我们留下的足迹。我们和辛勤的耕耘者，一起播种下希望。一代又一代的信合人，村村户户留下他们的身影，山山水水踏遍他们的足迹。

今天，我们新一代的信合人，不为昔日的成就而骄傲，不因脚下的土地贫瘠而怨天尤人，而是在艰难中奋起，在竞争中进取。

对我们新一代的信合人而言，面临的是更多的责任与诱惑：物欲横流的世界，理想信念动摇，个人利益至上，心态浮躁，追名逐利，官欲、权欲、私欲膨胀…… 在信合这片肥沃的土地上，只有一腔浩然正气，才能始终保持清醒的头脑，才能时刻牢记党的使命；才能真正的“情系三农”、“心忧三农”；才能使“支农主力军”这面旗帜永远鲜红、永不褪色！

身为信合一名员工，我有理由为我们信合人而自豪。信合事业有今天，我们要珍惜这来之不易的成果，要继承和发扬老一代信合人无私奉献和吃苦耐劳的爱岗敬业精神，树立爱岗敬业的意识。目前正处在改革发展时期，每个人应树立竞争观念，时刻要有危机感，要用发展的眼光去看待自己身边每一件事，要不断创新工作方法，提高自己工作效率。同时结合联社提出的工作方针，准确市场定位，只有不断去寻找竞争市场，信用社才能在激烈的市场竞争中永立不败之地。同时，我们要高度树立“社兴我荣，社衰我耻”的工作作风。爱单位实际就是爱护自己，有这个单位不去珍惜它，一旦失去它时你才知单位的重要性，但为时已晚，因此我们要真正把信用社当成自己家，把信用社事业当成自己事去办，实实在在地做好自己每一项工作，切实珍惜这来之不易的信合事业。时代在发展，社会在进步。如今新的形势、新的机遇和良好的工作环境以及工作条件都摆在我们面前，面临激烈的金融竞争，这就需要我们以新的观念、新的思路来应变新时代的发展。

我相信，在党的光辉指引下，在上级联社的正确领导下，在广大职工的共同努力下，在社会各界的大力支持下，信合事业的明天一定会更加美好！

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！