

励志演讲稿五分钟（22 篇）

励志演讲稿五分钟（精选 22 篇）

励志演讲稿五分钟 篇 1

亲爱的老师，同学们：

大家好！

年轻的生命最美丽，青春期的我们为未来的生活构画出了蓝图，对未来人生充满了希冀。但是，缺少奋斗的青春如同纸上谈兵。青春需奋斗，用我们辛勤的汗水培植理想之花。请相信：奋斗的青春最精彩。

理想是指路的明灯，而奋斗就是你用坚实的肩膀担起重担时所留下的脚印，记下了你的付出。奋斗之路就是你通往成功之路。乔布斯的青春充满了坎坷，但他不退缩，呕心沥血的用心奋斗，他最终成功了，成功地建立了“苹果王国”。是奋斗不止的坚持与毅力助其直登理想的高峰。然而，现在我们身边还有许多同学空谈人生理想，有的想当空军，有的想当音乐家……可是他们面对成长路上的荆棘时，想到辛苦的工作历程时……他们望而却步了。那是因为他们缺少了坚持奋斗的毅力。奋斗之于成功，二者相辅相成，成功的花少不了奋斗的土壤的培植，更少不了你为奋斗而付出的汗水的浇灌。

缺少奋斗的青春是遗憾的，亦是缺少滋味的。奋斗的青春最精彩，在于其丰富了你的人生历程，让你切身地感悟到成功的不易而倍感珍惜。体操王子泪洒汉城，为青春的理想而不断奋斗的经历为他后来创立运动用品公司了信心，虽然退役了，但执著奋斗的身影依旧在，为梦想而奋斗的信心更足。人生的另一追求之路又启程了。当为理想而奋斗时，风便有歌了，为青春而奋斗的执著助其摘夺奥运金牌。在坎坷的青春路上，是顽强的斗志，奋发向上的，培育了我们坚忍不拔之志，以更大的信心与勇气直面人生。

青春是人生中的黄金时期，不懈的奋斗将助你圆了最初的梦想。年轻时的经常吃了上顿就顾不上了下顿，生活的困苦没能磨灭其斗志，而是奋发向上，为青春时最初的梦想而艰苦奋斗。其奋斗史亦是其后小说创作的源泉，皇天不负有心人，他获得了年的诺贝尔文学奖。青春是金，需要奋斗不止的毅力去磨炼。正是在数学难题上努力奋斗而钻研不止的，获得了普遍的赞誉，他的成功亦彰显了奋斗的魅力。

苏子有云：“古今之成大事者，不唯有超世之才，亦必有坚忍不拔之志。”在人生路上不求惊天动地，但求无怨无悔，为理想而奋斗！为理想而执著追求。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

励志演讲稿五分钟 篇2

老师们、同学们，早上好，今天我国旗下演讲的题目是“安全在我们心中”，一个和谐温馨、安定有序的校园是我们每位同学健康成长的乐园，是我们学习知识的殿堂。校园的安全关系到每位同学能否健康成长，关系到每个家庭的幸福，为此我向全校同学提出如下要求：

一、树立自我安全意识、提高个人思想素质

我们要有高度的安全意识、文明意识，要时时想安全，事事讲安全，树立自我安全意识，让安全走进我们的生活，充分认识到安全工作的重要性。

二、关注课间安全

同学们上下楼梯要有序，切不可急步上下(尤其是雨天)，要养成上下楼梯靠右行走的良好习惯，行至拐弯处，要放慢脚步，预防相撞。大家课间要注意文明休息，不追逐嬉戏，不打闹，不攀高，不拥挤，不抢道。遇事要冷静、谦让，及时报告老师。

三、注意运动安全

根据自身身体实际情况参加自身适宜的运动，运动时，要遵守运动规则，要按照老师的要求去做，切不可做危险的动作，注意自我保护。运动时要注意不要剧烈碰撞，以免撞伤或摔伤。

四、遵守交通规则和交通秩序

上学、回家做到文明行走，遵守交通规则，注意交通安全，乘坐公交专线车回家的同学不要拥挤，等车停稳再有序地上下车，要做到文明坐车。

五、讲究饮食卫生，养成良好习惯

拒绝三无食品，不吃路边摊点上的不卫生食品，不得乱扔食品等外包装类杂物。

六、学会自护自救，提高防御能力

平时学习并积累简易的防护自救方法，遇到偶发事件要冷静对待，学会主动寻求他人的帮助。

同学们，我们都生活在一个由亲情、道德、责任、义务等交织的密切的关系当中。因此，个人就不仅只是个人。每一个人的现在都与未来相连，每一个人的自身都与家庭相连，每一个人的荣辱都与整体相连。为了个人的成长，为了家庭的幸福，为了这荣辱相伴的整体，让我们共同筑起思想、行为和生命的安全长城。

励志演讲稿五分钟 篇3

大家好！

我演讲的题目是：励志成功始于信念。

先讲个故事。

在非洲一片茂密的丛林中，四个骨瘦如柴的男人走着，背着一个沉重的箱子，跌跌撞撞的在丛林中前行。他们跟着船长进入丛林探险，但在课堂上，当任务即将完成时，船长生病死在丛林里。

临死前，船长把自己做的盒子托付给他们，真诚地说：“如果你能把这个箱子送给我的朋友，你会得到比黄金更珍贵的东西。”

埋葬了船长后，他们扛着箱子上路了。道路变得越来越难走，他们的力气越来越小，但他们仍然精力充沛地向前走着。终于有一天，绿色的屏障突然打开了。历经千辛万苦，他们终于走出丛林，找到了船长的朋友，但朋友说：“我什么都没有！”

然后，我打开盒子一看，是一堆没用的木头！在这样一个故事里，似乎船长给了他们一箱没用的木头，但实际上，他给了他们行动的目的，这使他们得到了比黄金更有价值的东西，——一条生命。这个故事告诉我们，学习和做任何事情都要有明确的目的和目标。

聋哑人跳起了美丽的观世音菩萨，盲人爬上了珠穆朗玛峰，腿和下肢被切断，又飞回了蓝天……很多正常人做不到的事情，这些残疾人却把它们变成了现实，不禁让人感到惊讶，他们也被自己顽强的毅力所感动，从未释怀。他们成功的主要原因是他们有必胜的信念，永不放手。

一切都站在它面前，如果不是，那就没用了。如果你设定了目标，怎么能持之以恒，怎么能永不放手，那你一定要有行动的计划 and 成功的信念。这是你行动的指南，也是你挖掘和利用身体潜力的催化剂。

如果你觉得自己很优秀，那你真的会很优秀。想象小，就会落后于别人；如果你想象自己很勇敢，你会真的无所畏惧。如果你想象荣耀，你就会变得伟大。

因为在行动之前，你先暖了暖脑子，构思好要做的每一个细节，梳理好头脑，然后在脑子里深刻的记住。当你行动的时候，你会很舒服，很舒服。

学生，动力要有明确的目标，目标的实现要有成功的信念。从现在开始，让它们成为你想象中的现实。感受它们，体验它们，相信它们。我相信你会在不久的将来看到它们实现。

我的演讲结束了，谢谢！

励志演讲稿五分钟 篇 4

庄严的国歌声中，抬头注视五星红旗，它正在微风中招展，一片火红是那么富有朝气和活力，那么的催人上进，让我们不仅想起许多阳光下的绿茵场，升起阵阵硝烟，面对一个个矫健的身影，我们的心也随之沸腾，但最令我们为之感动的，是那拼搏的劲头。

拼搏，应是每一个真正的人所应具有的精神。面对迎面而来的每一个困难，我们要做的是什么呢？是退缩吗？不，我们需要的是拼搏。拼搏，就是在困难面前不低头，在压力之下不逃脱，在坎坷路上往前走。拼搏不是一时心血来潮，不是空喊号子，拼搏是长期的，需要用坚韧的毅力来维持，需要让坚定的信心来导航。我们今天的学习，便是人生一个漫长的考验，对于我们来说，长期的努力固然重要，但拼搏精神也必不可少，它使我们在成绩的肩头上迈向另一个目标，它使我们的追求无止无境。

在经济高速发展的现代社会，每一个人都面临着适者生存的严酷竞争，那就需要提高自己，完善自己，奋力拼搏。不要逃避压力，因为那不是解决总问题的根本途径，我们要做的只有一点，便是：不断上进。也许你已经感到十分疲惫，也许你感到自己的力量已到尽头，那么，朋友，让我们再看一看烟硝弥漫的足球场，看，这球多么有力而迅猛，几乎没有被阻挡的可能，但队员们毫不犹豫的高高跃起，用自己的身体去抵挡，此时，他在想什么呢？是自己跳得不高，根本没有希望呢？还是不能瞄准呢？不，时间不容许他再多想些什么，他只知道，自己在全力挡球，一定会成功！同学们，今天我们站在国旗下，应让那永不退色的火红把我们的心的重新点燃。

拼搏吧，做生活的强者，始终不忘记拼搏才能赢！

励志演讲稿五分钟 篇5

暑期的一个晚上，晚饭后，我走到新华书店，看到一本书，书名是《当名人还小的时候》。我拿起书来浏览一下，知道了书中大概的内容是讲中、外名人小时候的故事，我觉得很好看，又很有教育意义，就把它买下来了。

回到家，我迫不及待地拿起书来仔细阅读。书中的一个个名人故事，不但引人入胜，而且深深地打动了我的。

比如：英国的史蒂芬·霍金，他全身瘫痪，现在的霍金除了三根手指和大脑，已经没有什么可以动弹的了，但他仍然以坚强的毅力顽强地学习、研究，成为国际上最负盛誉的科学伟人之一。

还有我国明朝著名的科学家李时珍，他不怕艰苦，深入民间，遍尝百草，总结了我国药物学的丰富经验，花费了三十多年写了《本草纲目》一书。李时珍小时候，还被人们称为小神医呢！

马克思是德国人，他与恩格斯共同起草了《共产党宣言》，是人类历史上最伟大的无产阶级革命家。马克思小时候勤学好问。有一天，他问爸爸：天上的星星是怎么来的？爸爸不好意思地摇摇头，对马克思说：书房里就有最好的老师，它肯定知道。马克思一下子明白了：书就是最好的老师。从此，马克思更加刻苦地学习。

读完这本书，我悟出了两个道理：古今中外的名人，一是勤学好问，勇于实践；二是不怕艰苦，有顽强的毅力。我要好好向他们学习，长大后做一个对国家有贡献的人。

励志演讲稿五分钟 篇6

亲爱的老师、同学们：

大家下午好!今天我们在这里隆重举行中学 20__届高考百日誓师大会，这是圆青春梦想的动员令，这是扬人生志气的进军号，这是表必胜豪情的铿锵曲!我谨代表高三全体老师向同学们致以春天的祝福!

高考，是决定人生道路的分水岭;高考，是决断青春梦想的天门关;高考，是展现学子实力的大龙门。为了这次高考，你们历练、准备了整整 20__年。12 个春秋，流了多少汗水，花了多少精力和心思去锻铸智慧的利剑，苦炼过硬的本领，为的是高考战场上能过关斩将，势如破竹夺桂冠!12 个寒暑，在求知的羊肠小道上艰难跋涉，翻越一道道学习难关，攻克一座座知识堡垒，积蓄实力，为的是登上高考金榜慰平生。现在，离 20__年期盼的决战决胜的时刻只剩下 100 天，到了扬鞭策马，百米冲刺闯雄关的时刻了。临阵磨剑，不利也亮;临关策马，不武也威。珍惜这一百天，跨越这最后的征程，圆青春梦想，扬人生志气!

今天，作为高三教师的一员，我站在这里，备感荣幸和自豪，回首走过的高三时光，我们师生一起见证朝阳、沐浴风雨，我们的每一位老师，工作勤勤恳恳，任劳任怨，精益求精，强力争先;我们的每一位同学自强不息，分秒必争，艰苦奋斗，笃学深思。是追求卓越的王杰精神将我们全体师生紧紧地团结在一起，同舟共济，勇创辉煌。

100天，是激情燃烧的100天，是顽强拼搏的100天，更是梦想成真的100天，是奇迹迭出的100天。我们高三老师将和同学们一道，共同度过我们人生最辉煌的岁月。我们将恪尽职守，刻苦钻研，随时关注高考信息。让我们携起手来，求真务实，脚踏实地，不折不扣地执行学校的部署，坚决完成社会赋予我们的任务，实现我们的预定目标，用我们共同的勤奋迎接命运的撞击，让王杰的名字在神州大地上再次响起！

作为你们的老师，我有幸陪大家一同走过你们生命中最亮丽的时节。一百天的时间里，也许会对你们有更苛刻的要求，更艰苦的训练，更严厉的批评。但请相信，这一切都是为了你们，为了你们能更快成熟、为了你们能出类拔萃、为了你们能有更加辉煌灿烂的明天。

同学们，在高考的最后冲刺阶段，一定牢记认真二字，摒弃杂念，耐住寂寞。不仅课要认认真真地听，作业要认认真真地做，考试要认认真真地考，而且地也要认认真真地扫。认真，会内化为一种素质，帮助同学们获得高考的成功，以至事业的成功。

打好高考这一仗，是寒窗苦读的你们和含辛茹苦的全体家长的殷切期盼，也是学校全体老师的希望。我相信有学校领导的关怀、老师们的辛勤耕耘，再加上同学们的刻苦努力，六月一定是我们的！

同学们，现在进军的号角已经吹起，攻关的战鼓已经擂响，让我们拿出迎难而上的勇气，拿出男儿立志出乡关，学不成名誓不还

的决心和斗志，扬鞭策马，勇往直前，用勤奋铺平通向成功的道路，
用拼搏增强跃上金榜的实力！

春风得意马蹄疾，最是金榜题名时。同学们，冰雪消融，化作千顷碧波；朗朗书声，铺就锦绣前程。望同学们增强时间意识，拼搏意识，鏖战百日，铸我辉煌！

最后，祝愿同学们梦圆王杰，梦圆 20__！

励志演讲稿五分钟 篇 7

亲爱的同学们：

同学们，如果我问你们心中什么最伟大？我想，答案一定是两个字——祖国！祖国是我们永远的母亲，她为我们提供衣食住行，是我们的强大后盾。

我们的祖国地大物博，人杰地灵，拥有无穷无尽的矿产资源和数不胜数的奇珍异宝。唐朝的时候，我们的祖国十分强大，称雄世界，许多国家都来朝拜。到了明朝，祖国的疆域曾达到 1100 万平方公里。这些都是我们祖国辉煌过去。但是，上个世纪，当八国联军如潮水一般涌入北京，清政府军队不堪一击，于是一幕幕令人痛心疾首的大屠杀、赤裸裸的大掠夺开始了，世界上最伟大的建筑之一——圆明园被烧毁了，清政府被迫签订了一系列不平等条约，把香港、澳门等土地拱手相让于英国、葡萄牙等国家。每当看到这些屈辱历史时，我就义愤填膺，热血沸腾！

现在我们祖国在经济上取得了巨大的发展，却还是比不上美国、日本等发达国家。再看看生活中，很多爱时尚的年轻人爱追求现代潮流，去买什么外国的进口货：汽车、服装、鞋子、食品甚至外国人建的房子，真可谓五花八门，样样俱全。每一个有觉悟的中国人仿佛看到了这是在重演以前清朝的悲剧，只是方式不同罢了。

詹天佑曾说过：各出所学，各尽所知，使国家富强，不受外侮，足以自立于地球之上。我们要发奋图强，好好学习，长大之后成为一个有用的人，为祖国的繁荣昌盛尽自己的力量。我相信，过去的屈辱将会成为永久的历史，我们的祖国一定变得更强大，像一只威武的雄狮，傲然屹立于世界东方！我的演讲到此结束，谢谢！

励志演讲稿五分钟 篇8

曾经无数次莫名其妙的糟蹋自己，曾经沉溺于网络无法自拔，曾经因压力过大而想过放弃。可你曾认真地想过，这还是当年的那个天不怕地不怕的你吗？现在的你是否真的是你自己，你又对现在的自己了解多少，这些你想过吗？

整天漫无目的的过日子，心不在焉的对待周围的一切，你可曾想过生你养你的父母在做什么？他们又是怎样的对待生活的，手里拿着父母的血汗钱来上学，交些狐朋狗友，比吃比穿，领着新交的女朋友到处炫耀，你可曾想过，当你在大街上牵着她的手走时恰巧碰到你的父母时，你该怎么办，他们又会怎么想，这些当你牵着她的手时你想过吗？

现在的你还敢独自一人面对孤独吗?你是否静下来用心想过你现在的是什么样的状况吗?你到底有多大的能耐,你的未来该怎么走,是走父辈一样的路,还是另谋他路?这些问题你是否发自内心的想过,问过自己吗?难道你不害怕吗?

你还生活在虚伪的世界吗?还整天换向天上掉馅饼的还事吗?你想过为什么上天为什么会免费的送给你美餐呢?你凭什么能不劳而获?你累吗?整天戴着虚伪的面纱,什么时候才是真正的自己,后出真正的自我,远离虚伪的世界呢?

面对就业和学习的压力,看着漫无边际的未来,你现在是否很迷茫。因为不知所措,不知该从那些方面抓起,所以就产生了自抛自弃、破罐子破摔的想法。当你想到这时,你可曾想过你那为你供你上学,整天出着苦力的为你挣钱的父母吗?你现在还敢正视你的父母?他们的腰弯了多少?你认真的数过他们脸上的皱纹吗?看过他们原本的青丝现在还有多少吗?

每次考试后,看着少得可怜的分,你都问过自己吗?我真的用心了吗?我真的尽力了吗?你还敢大声着大家喊出你当初的理想吗?你还敢在众人面前发表言论吗?你敢当着众人的面大声喊你的父母吗?你还积极的参加班级的活动吗?你想过吗?你为什么会变成这样?

你不可以改变历史,打你可以书写今天。苦海无涯,回头是岸,别在迷茫,别再气馁,别再自卑。相信自己,你可以改变你自己,你就是一道美丽的风景线,只要你的心不死。

在这暖暖的春风中是不是已经为你带来了一丝甜蜜呢?希望新年的你可以事事顺利!

励志演讲稿五分钟 篇9

亲爱的老师同学们:

大家好!

当你身临暖风拂面，鸟语花香，青山绿水，良田万顷的春景时，一定会陶醉其中；当你面对如金似银，硕果累累的金秋季节时，一定会欣喜不已。你可曾想过，那盎然的春色却是历经严寒洗礼后的英姿，那金秋的美景却是接受酷暑熔炼后的结晶。回眸深思，其实我们的人生亦是如此。不经历一番理想与奋斗的彻骨寒，哪能得到满身收获的扑鼻香？

理想。是第一层境界，就如一颗大树，但它还仅仅只是一颗种子。人生的光泽需要理想来修饰，它给予了人生最明亮的指示灯。有了它，我们才会坚持在属于我们自己的道路上越走越远，理想很大，可以是一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想。但理想也很小，甚至一个月一天一小时一分钟的理想也能点燃你心中最美的星星之火，从而洗去一途的茫茫尘埃，一路向前。春天的繁花如何盛开的绚烂，夏日的星辰如何闪烁银辉，人生之路，如何扬帆起航，引得一片诗情到碧霄？我觉得答案很简单——那就是让心中那颗能长成大树的”种子”落地生根发芽。

奋斗，是第二层境界。大树再大，它的成长也需要过程。青春本身，便是一个明丽而耀眼的词汇，正处于如此灿烂年华下的我们下。年轻的心不免也憧憬良多，是啊，谁不渴望成为自己的舵手，引生命之舟航进另一片海阔天空？从专心致志念书识字的学生派毅然成为匆匆忙忙的上班族，我们跨过了成年的分界线，生命中最华丽的章节也从这里悄悄开始上演。

一心想着要飞出父母的翼护，搏击属于自己的重霄九天，毕竟，我的青春，要由我们自己做主！而正当大张旗鼓地喊出口号，不顾一切地脱离温室后，面对无垠的天地，我们是否迷茫，是否该冷静一下：我的青春，我如何做主？在生活中，每个人都会遇到不如意的事，遭受挫折，被人误解，受到批评等等。当时的感觉，无疑是一道难以逾越的障碍。但这不就是成长中的酸甜苦辣吗，大树的成长是需要阳光跟养分的。必要的时候请将你的自信和勇气慷慨解囊。记住：温室里的花儿长的虽艳，但骨子里却永远散发不出它那沁人的芳香。

收获，是第三层境界：金秋来了，我们的大树也就真的长大了。它的成长折射出一段闪亮的人生之路。且不论这“树”是否高大挺拔，枝叶繁茂，甚至是开了花，结了果。也不说这大树最终的收获是否等值它昔日的付出。只要是收获，便已是一种结果。如同人生，成功了，便收获鲜花与掌声，失败了，便收获一段经验，几多教训，然后从头再来。只要我们用执著打破命运的枷锁，用自信和勇气照亮生活。种下理想，不懈奋斗，相信终会有“雁引愁心去，山衔好月来”的一天，相信终会有收获！

往事如歌，在人生的旅途中，尽管有过坎坷，有过遗憾，却没有失去青春的美丽。相信自己，希望总是有的，让我们记住那句话：错过了太阳，我不哭泣，否则，我将错过月亮和星辰。所以，让我们一起加油！

励志演讲稿五分钟 篇 10

大家好，我是任_，很高兴能为大家演讲，我今天演讲的题目是：绽放青春色彩。

青春给人一种朝气蓬勃、激情四溢、思维敏捷的感觉，其中，融入着美丽的色彩，红色，粉色，绿色，蓝色。

青春的我们，有时像火一样冲动、放肆，做起事来又鲁莽又感情用事；有时像风一样飘逸、潇洒；有时像大红的花儿娇嫩，美丽，让人只能远看而不敢去靠近去打搅，青春就是这样的微妙，而内心

有时那样的丰富，让许多中老年人羡慕不已，红色的语义也酝酿着青春的物语。

青春时，我们都向往浪漫的气氛，这不，正是桃花盛开的季节，快看，粉色的桃花正是我们想的那种浪漫，温馨的感情，开始畅游即我心中的那份感情，粉色也是青春中的一部分，能够丰富我们的内心的世界。让我们也拥抱青春的粉色吧！

绿色不愧是青春的写照，缺乏绿色，青春就不会那么生气勃勃，气息也不会那么洋溢。青春绽放着绿色，把它的精神都表现得淋漓尽致，有了绿色，青春的我们明白了地珍惜生命，拼搏，奋斗，也学会了在挫折中站起来，在苦难中向前不缩头，更学会了药检抢得守候灿烂的生命，这也是青春的可贵之处。

鲜花裨草，杨柳荆棘，我们有时很迷茫，常常望着深邃的蓝田，寻找着心中那份梦，而那梦又是那样的飘渺，于是，我们的心自问，到底该做些什么，才能让青春的蓝色腾飞呢？一天一天的，我们为自己的梦而活着，而寻觅着。这或许是青春的那份迷茫，彷徨期呢？蓝色正是青春这个时期的调剂味。

红、粉、绿、蓝正是书写青春的生活，让我们一直生活在这样绚丽的色彩中吧！

励志演讲稿五分钟 篇 11

有的高三学生感慨，自己苦读寒窗数十年，没想到到了高三却感觉什么都不能称心如意了，总是感觉自己的学习和自己的思维陷入了一种“绝境”，在这种“绝境”的误导下，自己丧失了进取的动力，厌倦了日复一日的学习……高三，要学会正确的认识“绝境”并要走出自己的“绝境”！

所谓绝境，就是“没有明显出路的困境；进退维谷的境地”（百度百科）。绝境所带来的，应该有绝望和机遇之分，古往今来，若干人身陷绝境而激发潜力，成就历史进程的丰功伟绩。也有很多人，陷入绝境而绝望，碌碌无为草莽一生！高三亦是如此，进入高三，我们会面临各种各样的问题，现实的、心理的……我们不仅仅是一部学习的机器，更让我们收获的是高三这一过程对心智的历练：见识很多自己没见过的绝境，然后积极的来面对并战胜他们！

绝境不是绝望

俗话说：天有不测风云，人有旦夕祸福。人的一生还不知道要面临什么样的绝境，关键的是人要有一种怎样的心态。对于正处于所谓的高三“绝境”的同学来说，不要盲目的夸大了“绝境”的威力。“没有明显出路的困境”即绝境，说得很明白，“没有明显的出路”，也就是不是没有出路，只是不明显而已！只要努力的去探寻，总能找到出路的。所以，绝境不是绝望，关键在于自己怎么去想，怎么去做！

其实往年的高三学生，也都会不同程度的面临自己的“绝境”，但每年的高三过去，我们看到多少因绝境败下阵来的高三学生！没有，我们看到的都是他们在绝境中不绝望的奋战的身影！我们看到的是一张张历经磨砺后灿烂的青春笑脸！

绝境逢生几要素：

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。
。如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/197015116121010033>