亲爱的同学们，老师们：  
大家好！  
  今天我要给大家演讲的主题是《我和我的祖国》。中国，以前的战火连天到现在人民百姓丰衣足食，一路走来，多少风雨险阻才到了今日的繁荣昌盛。  
  七十年沧桑巨变，七十年苦难辉煌，七十年风雨兼程。1949年10月1日，一个饱受苦难的民族，一个百废待兴的国家，向全世界发出呐喊：“中华人民共和国成立了！”2019年10月1日，一个海纳百川的民族，一个繁荣富强的国家，向全世界发出邀约：“中国欢迎你！”  
  五千年漫漫征程，一路风雨一路行，四大发明让别人认识了我们，曾是我们的自豪与骄傲。但是到了近代，封建统治者妄自尊大，闭关锁国，思想僵化。中国脱离了世界，世界甩落了中国。令人发指的鸦片战争，中法战争，中俄战争，南京大屠杀等一系列战争让多少人献上了生命，签订的马关条约，辛丑条约，南京条约，让百姓受尽屈辱和磨难。  
  还记得红军长征走了二万五千里路，翻越十八座大山，跨过二十四条大河。飞夺泸定桥，激战腊子口，爬雪山，过草地……这又使多少人献上了生命。有一位十三岁的小红军小兰在随部队前进的时候，好不容易得到一袋干粮，却为照顾一位伤员不慎把干粮掉入河中，被水冲走了，她为了让大家有足够的粮食吃，坚持没把这件事告诉战友们，拔了许多野菜塞入挎包，把挎包塞的鼓鼓的。不久她的身体不行了，在护士发现她吃野菜和挎包中“干粮”的时候，大家才明白了事情的真相，于是大家每人自愿分一点干粮给小兰，让她感受到了家的温暖……  
  一个个故事感人肺腑，直到1949年10月1日，中国才重新站了起来。滔滔江水，滚滚的黄河，连绵不断的山脉，都属于我们伟大的祖国，让我们不忘国耻，积极向上！  
  谢谢大家，我的演讲结束了！