

2023年宪法演讲比赛即兴演讲(大全9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

宪法演讲比赛即兴演讲篇一

大家好！

书亦人生，人生亦书。

读书好似隐居，避开与世俗的纷争，避开与世俗的.喧嚷；避开与世俗的格格不入，独处林中小屋，独自享受书中的静之美丽，静之馨香，静之沉醉，是一件多么令人向往的事！

读书好似与人聊天。每一本书都是作者思想的精华和升华。“采菊东篱下，悠然见南山。”“天生我材必有用，千金散尽还复来。”好美，作者将这些内心和思想全部交付于你，任由你阅读，任由你评论；任由你思考。你还有什么孤独呢？你拥有那么多朋友，你的思想已完全成为书中思想的精粹。

谢谢。

宪法演讲比赛即兴演讲篇二

虽然是夜晚，但心情依然如晨曦中的太阳，带着些许疲倦，些许慵懒，些许希望，些许梦想。

曾经有人说过，目光也是有压力的，有颜色的，有气味的。本不屑的我，也因为得到了失败而不得不接受目光的审视。

小的愿望稍稍努力就会实现，虽然看似平庸，但带来的快乐

和那种成就感都是相同的。或许是事先给自己设定了太多的界限吧，把一切都看成不可能。然而当愿望变为现实，才知道：梦想，是握在自己手中的。这是学车给我感受，从当初的不会上车，打不动方向盘，倒不入库，到现在顺利的考完两次试，汗水告诉我努力的结果。也教会我相信明天，相信未来。每个人都是公平的，都会得到回报，在任何方面。

久不实现的愿望也成了梦想，成了宿愿。成了心中的痛。然而依然相信，依然有梦。依然执著着我的执著。把眼泪中在心上，会开出勇敢的花，可以在疲惫的时光，闭上眼睛闻到一种芬芳。

最初的梦想，没有实现；最初的梦想，还在远方；最初的梦想，已不是一个人的期待；最初的梦想，绝对会到达。

因为我还有梦，依然心存希望与感恩……

宪法演讲比赛即兴演讲篇三

永远让心中充满期待，永远让梦想与未来相连。我们的心是一首纯净浪漫的歌，是一条五彩缤纷的丝带，是一个跳动不息的音符，是一个充满希望的未来！

带着尘土飞扬的道路，对青春的憧憬，对多彩梦想的追求，我们终于走到了一起。面对未来和自我的挑战，只有让理想在这里飞翔，青春才会变得丰富多彩！

青春如梦，岁月如歌，时光不逝。怎么才能拿回来？青春是人生中不可磨灭的插曲，注定“不平凡”。它需要我们用灵魂和智慧去解读它，它需要我们用勇气和信心去充实它。当我们收拾好行囊，来到象牙塔平顶山的时候，是我们展现青春，舔色的时候了！

人只活一次，生命本来就脆弱。但是有了理想的支撑，生活

才能变得强大。正因为如此，我们走过的漫长而荆棘的路，并没有让我们感到难过。我们用辛勤的汗水驱散痛苦，用坚定的信念在崎岖的路上铺就了一条通向理想的平坦之路。我们要学会珍惜这里的一切，在风雨中成长，在坎坷的泥泞中奋斗，在惊涛骇浪中奋进，在浅滩暗礁上开拓。我相信美好的生活是熊熊烈火。

在生活中，我们可能面临“占有”或“感知”，但无论如何我们必须选择后者。青春的价值不在于每天忙碌或无所事事。它需要我们用心去体验和感受，用理想去选择和培养自己。人生就像一个坐标，时间是纵轴，理想是横轴，人生的目标在这个坐标上运动。生活就像向理想迈进了一步。每一步都会留下不一样的印象，让我们书写人生不一样的篇章！

让我们敞开美丽的心扉，让理想飞到别的地方，不要让理想随着时间的流逝而消逝。用青春去敲打生活的音乐，相信每一个音符都会是一个理想的归宿！青春梦想演讲！理想是勤劳的人画的画，是智慧的人开辟的天空，是劳动者用汗水和汗水养的花，是执着的人用心培育的情怀！

让青春和梦想成为齐飞

也许你在为生活中的得失而挣扎，也许你在痛苦的边缘徘徊，也许你一直在努力等待，也许你失败了，但请记住，其实这些都很重要，重要的是我们有青春，我们有梦想！

有梦想的青春简单快乐。有梦想的青春在奋进。有梦想的青春，无所畏惧，所向披靡。

来吧，用梦想的翅膀托起青春的心，让青春和梦想成为齐飞！

宪法演讲比赛即兴演讲篇四

xx月xx日下午，即兴演讲思维训练。出题，2-4分钟思考，然

后开讲，3分钟！

话说当时我真是一片空白。脑子不够用，思维不够快。老了。

所以，运用笨方法，将当时的思路全整理出来，不加润色，不做后期修改，只为仔细看看自己思维方面的缺点，以待提高。

人天生是软弱的。唯其软弱而犹能承担起苦难，才能显出生命的尊严。

这是第一命题，当时脑子一片空白，四分钟思考，我写下了以下的大纲，课后整理了出来。保留思维原貌，没有润色，只为记录思维的火花！

我的思路：

帕斯卡说过：“人是一支有思想的芦苇。”

是呀，“寄蜉蝣于天地，渺沧海之一粟”个人的生命与天地与历史相比，是如此渺小和短暂。尽管我们可能有强健的肌肉，俊美的外形，但却是这个星球最伟大的生灵。因为人有着其他生灵所没有的——思想和尊严。

生命短暂，活着并能承担起人生的苦难，有尊严活才拥有生命的意义。

那么，怎样才能有尊严的活？

我认为：那便是勇于挑战生命中所有的苦难。

人生苦短，我们可能会遭遇来自身体和外来的诸多磨难苦难甚至灾难。

对此，是逃避还是勇于面对？

帕斯卡终生多病多灾，却用强大的内心，深邃的思想让其短暂的一生辉煌，在诸多领域做成了卓越的成就。

盲聋哑的海伦凯乐不愿如蝼蚁般苟延残喘毫无尊严的活着，使用强大的毅力让自己的单调的生活丰富，既完美了自己，又感动了他人。

再看看其他人吧，如林肯，如霍金，如达人秀的刘伟，又如汶川地震中的千千万万的幸存者。

我们每一个普通人也都有可能遭遇疾病，不幸，失败等苦难。

是的，生命是软弱的，自然的一阵风，一口水，一次抖动都可以轻而易举毁灭我们。但是，如果我们拥有强大的意志力，去挑战生命中的每一次苦难，去战胜苦难，活出生命的意义，实现生命的价值，方能显出人的尊严。

自我评价：太空，到时候可能忘词！

拥有初学者的心态是了不起的

我的思路：

我所理解的初学者的心态是热爱之心、投入之心、不畏之心、不馁之心。

所谓热爱之心是对所专注的事业投入百分百的热情。因为爱所以爱，没有任何的矫情与功利。

所谓投入之心是对所专注的事业投入百分百的精力，甚至到达废寝忘食的地步。想我初当教师之际，为了上好一节课，能用两周的时间去查阅去解读去专业。记得工作后在学校开的第一节课是《兰亭集序》，为了上好这节课，每一张幻灯片都掐时间，每一次阅读都掐音乐，拿父母做学生实验过若

干次，对着镜子练习过若干次。我想这就是初学者之心，因为热爱而投入。

初学者的心态还有不畏之心和不馁之心。那就是一种初生牛犊不怕虎的豪情与敢想敢做的冲劲。若此刻的我是刚刚工作的我，那么今天第一个冲上台的必定是我。那个时候，天不怕地不怕，想到会立刻去做。从不害怕失败。在经历过失败后也能睡上一觉后像打了鸡血。我想，那也是初学者之心。

而如今，社会的评价和职业的倦怠让我丧失了初学者之心，我开始抱怨开始懒惰，直到碰到了我的高中同学，他也是一名教师，工作十年获得若干教学、论文的奖项，更重要的是他一直有梦想有追求，永葆一颗初学者之心。

我问他，你是如何保持初学之心态的？

他告诉我：读书让人心静，所以对待自己的职业就会永葆热情、不惧怕失败。寡欲让人心清，不去计较物质就可以让自己对钟爱的事业投入百分百热情，于是就能去投入。

我想，拥有初学者的心态是了不起的。我也可以找回！

自我评价：热爱之心和投入之心有重复之嫌疑。

没有比人更高的山，没有比脚更长的路。

我的思路：

初看到这个命题时，我暗自惊喜，这是我初中最喜欢一句诗。再看，微笑，这让我想到了早晨陈玲玲老师的那一句：你能走多远，关键在于你能看多远。

是呀，心中有山，心便在山顶；脚下有路，路便达远方。

其实，这山顶，这远方不就是我们心中的梦想吗？

那么，我们该如何到达远方呢？

我想，主要还在于目标、实践和毅力。

杜甫说：“会当临绝顶，一览众山小。”广告语说：“山高人为峰。”是呀，心中有了坚定的目标，便可有个美好的梦想：登临山顶，俯视人间，睥睨世界，欣赏最美的风景。

当然，登山之路是要一步一个脚印走出来。我们要用脚步去丈量每一个目标，所以，实践不能少。倘若只是心中有山，脚下没路，有目标无实践，高处的山岚和远方的风景便会沦为梦境。

心中有目标，脚下有实践方能一步步接近梦想，而行百里者半九十，唯有在我们疲惫和懈怠时辅之以毅力，那种不放弃的精神，方能真正问鼎苍穹。

自我评价：论题为虚指，我依旧空谈，可能靠实一点更好！

在所有批评家中，最伟大、为正确、最天才的是的时间

我的思路：

众所周知，我们对事物的评价有主观的，有客观的。所谓公说公有理婆说婆有理，是为主观评价，主观评价无关对错，只关个人喜好和感情亲疏。而唯有客观的评价才是超脱于个人喜好的真实的公正的评价。

记得龙应台有一篇文章叫做《不相信》，大概有一段是说，她不相信历史，因为当朝历史总是后朝人所编写，后朝人又总会否定前朝的历史。再后朝的人又会否定之前的表述，于是，历史便在一次次的改写中失去了原貌。因为这里所做的批评依旧是人的评价。

她又说，她相信一些东西，比如时间，尽管历史层层迷雾，但随着时间的流逝，它终有晴朗的一天。这便是说时间的伟大了，它不需要动口，亦不需要动手，只是静静流淌，便可对世间的一切做出最公正客观的评价。

这不由不让我想到，我们中国历史上的那位聪明的女王，武则天。她的墓前巨大的无字碑似乎就是在让时间去雕琢，去评价，功过自有后人评说。又想起梵高，在世时穷困潦倒，名不见经传，但一切评价交给时间，时间便给予了他最公正的评价。

所以，不由莞尔，哀吾生之须臾，羨长江之无穷。个人的生命在时间之手中掌控，在所有批评家中，最伟大、为正确、最天才是的时间。

自我评价：李洁后来点评说，可以举一些经典书籍的例子，茅塞顿开。

如果你曾歌颂过黎明，那么也请你拥抱黑暗。

我的思路

这个话题应该是讲人面对成功和失败的态度。

我的例子：黎明——成功过（工作第二年……）。黑暗——失败过（工作第六年……）。我的认识和反思：调整心态——不惧与淡定，锻炼胆识——挑战自己，坚守——等待黎明。

总结：唯有拥抱黑暗，方能进步，方能记住那方黎明的天空！

我的评价：有点遗憾，这个我不擅长，不知道该怎么说！

港口的船是安全的，然而这并不是它被建造的目的

我的思路：

我想先和大家共享一篇文章，初三语文课本上有一篇苏联作家普里什文的一篇散文《林中小溪》，大家还记得那条小溪吗？勇往直前，向前向前，只为汇入大洋。遇到困境时便搏击。遇到坦途时更毫不留恋。最终汇入了大洋！因为，留恋坦途与沿途的风景并不是它的人生目的。

同样，船被建造就是为了去远航，去搏击风浪。而港口虽安逸却并不是它被建造的目的。

我们的人生也一样，生命的意义在于去充实去挑战。

作为一名教师，我坐在下面，是安全的。可是这是我此次培训的目的吗？

不由又想起汪国真的那句诗：“既然选择的远方，就只能风雨兼程。”所以，我上台来了。这里或许不够安全，但这里必将有充实我自己的精神财富，更有我战胜怯弱的勇气。我想，这才是我此次“出发”的目的！

我的评价：有点遗憾，我觉得我这个思路还行，可惜没有点我名。点了季帅名，和他不约而同想到一块去了，有一段。呵呵！

给每棵野草绽放的时间

我的思路：

看到这个题目，我一下子就想到了我们班的小x□两年前，他就像一棵角落里的野草，卑微而渺小，没有好成绩，没有好人缘。他的脸上很少有笑意，青春期的孩子个个如花般明艳，唯独他如花园中最不起眼的小草，被人忽视被人唾弃……后来，他休学了。他的离去没有激起一丝波澜。

提示”。我真笨！

一天便是永恒的瞬间

我的思路：

一天对于蜉蝣来讲，那便是它的一生一世。

一天对于天地山峦而言，那只是它的一瞬。

一天对于我们人类而言，那是每一个昨天、今天和明天。

如果能将每一个一天过得有意义，那这一天便是永恒的瞬间，定格人生的所有美好。

我想，作为一名教师，毫无思考的上课改作业不应该成为永恒的瞬间。唯有制定目标，脚踏实地，年年岁岁的坚守，仰望天空，追寻生活中的诗意，人生便可以将每一个今天延伸至永恒。（例子）

我的评价：幸好没有喊道我，这个我能想到的真只有这么多！

宪法演讲比赛即兴演讲篇五

大家好！首先请允许我做一個简短的自我介绍。我是来自经济系国贸1033班的尹阳平。很高兴能够站在这里，下面是我的演讲，主题是我的梦想。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家上午好！

梦想是我们给自己铸造的一座城池，是我们奋斗的最远的目标。听过马丁·路德·金慷慨激昂的演讲——《我有一个梦想》，

让每一天听众心潮澎湃。他的梦想是如此的伟大，而我的梦想没有他那么的伟大，但是我坚信每一个人的梦想都是神圣的、值得尊重的。

天行健，君子以自强不息。青春无畏，行者无疆。让我们扬起生命的航帆，向梦想进军！

宪法演讲比赛即兴演讲篇六

非常荣幸我能代表我们工会组的同仁在这里演讲。

我们这里，天依旧很蓝，鸟语花香，窗外孩子的笑声清晰可闻。可是很多孩子，他们却只能活在亲人的记忆里了，再也不会犯错误，永远再也长不大了。孩子就是希望！我们是幸福的，因为我们还活着，我们的孩子还在欢笑。我突然觉得自己的学生无比的亲切，自己的岗位无比的神圣。我对它开始充满依恋、充满爱意。语言变得苍白无力，自我变得轻若鸿毛。我不知道怎样才能体现这份爱，才能表达这种情！我现在唯一的选择就是敬业。

我们可能要面对新的问题，适应新的变化，创造新的生活，而这全新的一切，没有脚踏实地，没有尽职尽责，没有默默奉献又如何能完成？爱岗敬业说得具体就是要尽岗位职责，把具体事物一点一滴地做好，把工作时间一分一秒地抓牢。准备好每一篇教案，上好每一堂课，做好每一次作业批改，把握好每一名学生的成长。这就是敬业，这就是爱岗！这就是尽职！

我们以什么样的精神对待工作，决定着工作的成败；以什么样的态度面对学生，决定着学生的成长。我们的态度决定着学生的成长，这就是教育工作之所以神圣的原因，也应该是师德水平的重要体现。学生就好像花草树木趋向于阳光一样，趋向于教师。学生的这种向师性表明，教师对他们来说，实在是太重要了。我们应该是学生生活中、心灵上最重要与震

撼的人物。他们每天的大部分时间，是同我们在一起或是在我们的影响下度过的。他们是不是能生活得有意义，是不是能学得有效果，是不是能健康成长，是不是幸福快乐，都和我们有太大的关系。他们每天都希望从我们这里得到美好的东西。

我们的敬业爱岗意味着要对学生的成长负责，不仅要关注学生的学业，也要关注学生的情感态度、生命价值；不仅要关注学生的学习，也要关心学生的品德和习惯。我们要成为“学生成长的促进者”，在我们学校培养学生的品德、习惯和学习能力尤为重要，使其和谐、健康的发展。树立起坚定的人生方向。我们还要成为学生成长的伙伴，既能理解学生成长的苦恼与抗争，具有同理心，又能带动、帮助学生，具有影响力；乐于做学生的伙伴，在平等中感受升华，在成长中享受收获。唯其如此，我们的责任心才能成为学生进步和发展的真正动力。

做人必须像人，不求惊天动地，但求问心无愧。忠诚于我们教育事业，就要有胸怀大局，恪尽职守，爱岗敬业的责任心；就要有尊重生命，无私奉献的崇高品德。在学生的眼里，我们是神圣的，是美丽与智慧的象征，是正义与道德的代表，是让他们崇拜、信任、爱戴，并渴望接近和刻意模仿的人。我们除了无私奉献外，更重要的是用真心、诚心、信心去对待学生。爱自己的孩子是本能，爱别人的孩子是神圣。大难面前。这种大爱已化做一种本能，我不希望我们也有这样的机会。但是教书育人已经不仅仅是我们赖以谋生的职业，更是一项伟大的事业，一项实现了自己个人价值和社会价值的事业。

能够把个人的爱好作为自己谋生职业的人是很幸运的，能够把赖以谋生的职业变成一生为之追求奉献的事业的人更是了不起。看看我周围的同事们，谁也不例外。旗帜在前，催人奋进。我经常问自己，我离优秀的距离还有多远？我将朝着所确立的新教育目标继续去努力、去奋斗。

二

弹指一挥间，五年的岁月就在绘声绘色的讲课声中，就在埋头批改作业的笔尖，就在上课铃与下课铃的交替声中滑过。

还记得，小的时候，“老师与学生”的游戏是我的最爱。

还记得，上学以后，能歌善舞的老师就是心目中的天使。

还记得，中学毕业时，志愿栏里毫不犹豫地写下“师范”。

往事一幕一幕。

15岁，我背着行囊走进师范。在那里，严谨的校风，严格的基本功训练，让我明白了教师这两个字眼的深刻含义：“学高为师，身正为范”。

18岁，我带着一脸稚气走进这所学校，满腔热情地融入到与我年龄相仿的学生当中。望着那些在教育战线上呕心沥血几十年的老教师仍孜孜不倦，看着他们青丝变白发仍两袖清风，我突然特别深刻地理解人们为什么总是这样描写教师：“捧着一颗心来，不带半根草去”，“春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干”。

我深深地知道：作为教师，光有奉献是不够的，振兴民族的希望是教育，振兴教育的希望在教师，特别是世纪之交的青年教师，我们要有一种紧迫感、使命感，必须不断学习，与时俱进，开拓创新，学习新知识，掌握新技能，以适应社会对我们提出的越来越高的要求，从1999年至今，我走过了我人生不平凡的五年。

曾先后两次参加县英语汇教获二等奖。并取得了全国高等教育自学考试的大专文凭[]20xx年5月我被评为“全县模范青年团员”。去年，参加全国成人高考，被三峡大学成教院英语

系本科录取。最重要的是去年8月，我以全县第四名的成绩被录用为正式编制教师。

我永远不能忘记的是那一段黑色的日子[]20xx年10月，第一次参加进编考试的我因一分半之差被拒之门外。我失望，彷徨，一度想，要离开，想去看看外面的精彩世界，但最终我选择留下来了，我离不开我心爱的讲台，我离不开我心爱的学生，这里有我儿时的梦，这里有我一生的追求。

“一腔热血温故土，四季甘霖润嘉禾”，我无悔我的选择。

“撑一支长篙，向青草更青处漫溯”，我将永不懈怠我的追求，我深信，终有一天，我会“满载一船星辉，在星辉斑斓里放歌”。

宪法演讲比赛即兴演讲篇七

你一定会反驳道：我觉得我的心理很健康，但为什么还经常得病呢？

就让我们随便举几个生活中的例子吧。有些人，承受着重大的生活压力，却不知如何排解，终于引发了高血压等现代疾病；有些人在面临一些重要场合的时候，会出现很紧张的心理表现，从而引发了一系列不适的生理现象；还有些人胆小竟然被吓死，心眼小被活活气死。虽然最后这类现象不是很常见，但他们也是有发生的可能，而这从侧面也或多或少的向我们展示了身体健康与心理健康的关系。所以要想做一个健康的人，不仅要追求身体上的健康，更需要追求心理上的健康。我们要学会去调节心理健康。那么我们怎样去调节心理健康呢？可以从以下几个方面。

第三，要安心。不肯枉自沉湎与胜败之词，就是安心。学会安心的去努力。同学们，请不要再为心所累，保持一种平和的心态，去户外呼吸一下新鲜空气，锻炼锻炼身体，感受生

活的美好。只有心态摆正了，我们的身体才会更健康。

我们要做一个身体健康的，更要做一个心理健康的人！

宪法演讲比赛即兴演讲篇八

大家好！

我给大家演讲的题目是“树远大理想，展少年风采”

同学们，我们是华夏子孙，是龙的传人，是中国人，是祖国的希望！让我们拥抱理想，自由翱翔。我们每个人都是一束阳光，合起来就是一个太阳，一个春天；我们每个人都是一片花瓣，合起来一束花，就是一片花海；我们每人都是一滴水，合起来就是一条河，就是一片大海。我们要奋发向上、励志图强。今天我们是祖国的希望，明天我们是祖国的栋梁！

祝大家理想成为现实，未来成为现在，我相信大家会飞得更高、飞的最美！

谢谢大家！！

宪法演讲比赛即兴演讲篇九

大家好！

在这世上，有一种最能体现无私意蕴的情感叫zuò爱心，它能清除悲伤的瓦砾，推倒绝望的断壁，也能点燃希望的灯。做一名人民教师首先就要有一颗爱心，因为教育本身就意味着一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一颗灵魂唤醒另一颗灵魂，是以德育德，以行导行，以智启智，以性养性，以情动情的过程。

对于学生来说，教师的爱是一种神奇而又伟大的力量，是除

了母爱之外，世界上又一伟大的爱。这种爱是无私的。但师爱不同于母爱，因为师爱是一种理智与心灵的交融，是沟通师生心灵的桥梁。师爱可以引导学生产生巨大的内动力，去自觉地、主动地沿着老师指出的方向迈出。只有当教师给学生以真挚的爱，给学生以亲近感、信任感、期望感，学生才会对老师产生依恋仰慕的心理，才能向教师敞开内心世界，我们才能“对症下药”，收到应有的效果。因此，教师必须用自己的爱心去感化学生，做到动之以情、晓之以理、寓理于情、情理结合，才会产生动情效应，从而收到较好的德育。

著名的教育家陶行知先生曾对教师说过一句名言：“从你的教鞭下有瓦特，你的冷眼里有牛顿，你的讥笑中有爱迪生”。同时陶先生还用自己的言行为我们诠释了“爱”的涵义。有一天，陶行知先生看到一位男生欲用砖头砸同学，就将其制止，并责令其到校长室。等陶行知先生了解了一下情况回到办公室，见到男生已在等他。陶行知掏出一块糖递给他：“这是奖励你的，因为你比我按时来了。”接着又掏出一块糖给男生：“这也是奖给你的，我不让你打人，你立刻住手了，说明很尊重我。”男生将信将疑地接过糖果。陶行知又说：“据了解，你打同学是因为他欺负女同学，说明你有正义感。”陶先生遂掏出第三块糖说。这时男声哭了：“校长，我错了，同学再不对，我也不能采取这种方式。”陶先生又拿出第四块糖说：“你已认错，再奖你一块，我的糖分完了，我们的谈话也该结束了。”故事有些内容值得大家深思和玩味，有些老师从“后进生”身上找不出可赞扬、可夸奖的理由，除了不会多角度思考问题之外，缺少爱心不能说不是一个原因。

步入菁菁校园，迎面几个大字：立师德，铸师魂，练师功，树师表，是我们共同的心声，更是一中人坚定的誓言！我永远不会忘记自己身上的责任，在播撒知识的同时也把爱种在孩子们的心间，因为我知道：在这世上，有一种最能体现无私意蕴的情感叫zuó爱心，它能清除悲伤的瓦砾，推倒绝望的断壁，也能点燃希望的灯。

谢谢!