

刻苦训练的演讲稿 刻苦学习积极向上(优质10篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么你知道演讲稿如何写吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

刻苦训练的演讲稿篇一

大家好！

在漫漫的人生路途中，我们总会遇到这样那样、形式不同的难题。有的人面对这些难题一筹莫展，不知从何下手，从而被难题所打倒；而有的人却毫不畏惧它们，积极面对，解决了一个有一个的难题，并最终迎来了成功的曙光。

爱迪生是美国伟大的发明家，给人类带来了电的福音。在她的人生路途中就是难题重重。小时候，他学习成绩不好，被学校开除了，但是他的母亲不放弃他，在家里教他学习；长大后，他热爱科学发明，在火车上进行试验却惹出了祸端，被车长打成了左耳失聪。但是他并没有退缩，仍坚持着科学试验；发明电灯时，他试验过六千多种材料都不能做灯丝时，他仍不放弃，继续试验并最终找到钨丝发明了电灯。试想，如果爱迪生在面对身体残疾、发明不顺利等等难题时，不是积极地去面对，他的成功从何而来？也正是因为他在面对人生的难题时的“不抛弃，不放弃”才使他成为举世闻名的大科学家，为人类的进步做出了不可磨灭的贡献。

与爱迪生一样积极面对人生难题的人还有他——贝多芬。贝多芬是众所周知的音乐巨匠，他所谱写的《英雄交响曲》、《命运交响曲》等都是广为传颂的宏伟乐章。可是有谁知道他的后半生是在一片寂静中度过的。在他人到中年事业正如

日中天的时候，命运给了他一道“难题”——双耳失聪。要知道声音是音乐人的命脉，听不到声音就无法谱曲。可是贝多芬却不想放弃自己热爱的音乐。他用嘴叼根木棒来感应音符，克服了重重困难，谱写出了《命运交响曲》。贝多芬在面对人生的磨难时没有选择放弃，而是找到了一种解决方法，并凭借着顽强的毅力，积极面对最终获得了成功。

孟子曾说过：“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”古人都知道要想成才必先吃苦这一道理，更何况我们。当我们在面对人生的种种不如意时，我们都应该以一种积极地态度去面对，并积极地区寻求解决途径，那他们就一定能够迎刃而解，而我们也会一步步走向成功。积极面对人生中的难题，就是我们手中通向成功的敲门砖。

我的演讲完毕。谢谢大家！

积极向上演讲稿二

老师们，同学们：

奋发向上，是中华儿女几千年来与大自然拼搏而储蓄形成的核精神；崇德向善，是中华文明发展历史的光辉结晶。奋发向上的精神，促进了社会人文的发展；崇德向善的品德，增进了人类与自然、国与国、人与人之间的和谐发展。

我们应该有爱。在校园内更是如此，从身边的小事做起，不乱扔垃圾、不骂人、尊敬师长、孝敬父母、不做违纪的事。这些事并不难，只是自己的意念之差。我们为什么不能在学校努力学习，积极进取，崇德向上那？有了这些，一些不可能的事也皆为可能。记得鲁迅说过这样一句话：唯有民魂是值得宝贵的，唯有他发扬起来，中国才有进步。这句话是说我们每个人都是应该积极向上的。所以，我们要以身作则，从我做起。

最后，重在坚持，培育的践行奋发向上、崇德向善的精神。对这种精神要崇尚和坚守。就一个人而言，是一种良好的品性习惯。就一个班级而言，是一种健康向善的班风学风。就一所学校而言，是一个和谐文明的精神家园。修身利己，才会有朝气蓬勃的生命，才会有不断出彩的人生。我们每个人心底要蕴藏着善良道德意愿，建设我们共有的精神家园，广大青少年学生都应该自觉成为传统美德的传承者，和良好社会道德风范的建设者，让我们满怀信心，奋发向上，汇聚起推动社会前行的强大动力，为实现中国梦而努力吧！

积极向上演讲稿三

各位尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是：积极向上，放飞梦想。

偶然间，发现我们已步入了那道令老年人羡慕、中年人留恋、少年人向往的青春风景线。澎湃着青春的热血，洋溢着青春的热情，不知不觉走进了大二的的生活，走进了新的环境。

于是，我开始在校园里寻找：在课堂上，老师们谈吐不凡，老师的博学无私与学生的朴实好学形成了良好的互动，课堂上的氛围融洽而又和谐；联欢会上，你方唱罢我登场，台上精彩不断，台下掌声连连；操场上，篮球比赛，羽毛球球对决，输赢不是关键，握一握手，顷刻赛场上又是一片欢声笑语。

难以忘记，为了推行良好的宿舍管理制度，学校老师每晚巡逻值班到深夜；难以忘记，为了提高教学质量，学校领导经常进入教学区，认真检查每个教室的课堂情况；难以忘记，为了增强学生的体质，学校组织体育老师为我们上健美操；难以忘记，为了提高学生的组织和实践能力，学校为我们开设了新一届学生会……是的，这是她活力的象征，她正处在辉煌时期，虽稚嫩，但前途无量。我发现自己已经把根扎在

这片土壤上了，已经深深烙上了学校的印记。

曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，胸怀梦想，在被赋予“高职大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。且有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说不！都不是！

主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来！
我的未来不是梦！

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱；在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想；在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章！任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行，在化工校园，今天塑造自我，明天学校以我为荣！

不再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响！

我的未来不是梦，年轻的梦想起飞，这不仅是一种信仰，更是一种力量。今天，我们把青春和智慧献给班集体；明天，我们把才智和成就献给祖**亲。我们用辛勤和汗水写下了灿烂的昨天，走过了艰苦的岁月，如今我们载着梦想与希望，为了将来而奋斗。

团结友爱积极向上，健康活泼奋发自强。

好好学习建设四化，拥有理想共建辉煌。

忠于人民忠于我党，树立榜样伟岸形象。

常抓不懈巩固思想，共同实现快乐梦想。

今天塑造自我，明天学校以我为荣。

学校是我家，文明向上靠大家。

努力吧，同学们，让我们在青春的岁月里，载着梦想出发，为化工的腾飞不懈努力！

我的演讲到此结束，谢谢大家。

刻苦训练的演讲稿篇二

演讲稿是一种实用性比较强的文体.是为演讲准备的书面材料,那么如何用它锻炼口才,接下来小编为大家介绍口才训练演讲稿有哪些,一起来看看吧!

尊敬的老师们和亲爱的同学们:

大家好!

在这xx的季节里，一年一度的运动会迎风而来，在操场上，

你的汗水洒在跑道，浇灌着成功的花朵开放，我向刻苦训练、用心备战的所有参赛运动员表示亲切的问候！在此，我期望全体参赛运动员发扬“更快、更高、更强”和“团结、友谊、进步”的奥林匹克精神，全体运动员奋勇拼搏，赛出竞技水平，赛出道德风尚，赛出个性风采，赛出团结和友谊，那里，是我们抛开学习压力，放飞心灵，展示自我的舞台，在运动场上努力地奔跑！在同学们的欢呼声中，尽情地展现自己。

期盼这次运动会将创造新跨越的好成绩！认真参加各项体育竞赛运动，发挥自己的最佳水平和技能，努力以最好的成绩为班争光。鼓起勇气吧，再向前迈出一步吧，超越梦的界限，超越自己的极限，打破成功的极限！超越极限，超越自我，向梦的方向起飞吧！

最后祝愿运动员取得好成绩，祝愿运动会圆满成功！谢谢大家。

我们在旁观的观众们，只能说几句加油，呐喊，助威是我们的工作，只能说一句，初二(2)班，加油！运动员们，加油！期望咱班能夺得胜利，夺得更我的加油，呐喊声，我期望我们能像我们的口号一样：团结一心，争创第一，不鸣则已，一鸣惊人！

200米，有一个人生的起点200米，有一个人生的弯道

200米，有一段人生的冲刺200米，有一个辉煌的胜利

200米，只刹那一瞬间却成就一段永恒的胜利

200米，只弯过一个转折却折出多少汗水

冲向你那光辉的胜利吧跨过那一瞬转过那道弯胜利在向你招手

我朝夕相处的同学。

原本忐忑不安的心终于能轻松了，那种莫名的紧张持续了两周。这次演讲比赛给我最大的感受就是老师们很认真，很团结。说是比赛倒不如说是一个团队合作完成了一次展示。证明自己证明学前中心的展示汇报。

每位老师都精心准备了演讲的内容，也设计了演讲的背景和伴奏音乐，肢体动作及着装。看似只有短短的五分钟，却能展现出教师们多年的积累和能力水平。她们稳重，大方，言语中流露出的是她们对孩子的爱。她们自信，认真，风格独特。和她们相比，我更显得那么的不自然。害怕穿着不得体，害怕紧张忘词，害怕言语不精彩，复杂的心理一直持续到比赛的结束。

第一位走上舞台的老师是那么淡定，之后的教师过感情澎湃。有的教师对伴奏音乐做了处理，有的老师对演讲内容语速把握得很好，还有的老师用她们的理解诠释着阳光下的誓言。每位老师用心准备的目的是早已经不是要拿第一名了，而是要证明少年宫学前中心的教师是最优秀，最努力上进的。

我对自己的表现不太满意，比如在演讲稿的内容编写处理上，在舞台上的紧张，但我很知足了，因为这次是难得的锻炼我的机会，我的普通话很差，今后一定要多加练习，作为一名教师语言很重要。周主任的精彩主持，张老师的音乐、屏幕的制作，以及很多老师的细心指导，让这次演讲更成功。活动结束了，也许结果已经不重要了，重要的是老师们的认真做事的态度和虚心学习的精神，每位老师都有各自的闪光点，我要向她们好好学习，这就是我赛后最真实的感受。

他殷勤，那是他刚刚爱上你；他笨拙，那是他深深爱着你；他从容，那是他已厌倦你。

偶尔要回头看看，否则永远都在追寻，而不知道自己失去了什么。

话说出去之前你是话的主人，说出去之后你便成了话的奴隶。

地球是运动的，一个人不会永远处在倒霉的位置。

别惹我，否则我会让你死得很有节奏感。

女人不要以为长得好就可以不读书，男人不要以为书读的好就可以长得难看。

将薪比薪想一下，算了，不想活了。

旁人总是看到我们幸福得牵手，其实真相的是：一旦我放开手，她就会跑去买东西。

养鱼挺麻烦的，每周要换一次水，我经常忘记。后来就只好每周换一次鱼了。

能够说出的委屈，便不算委屈；能够抢走的爱人，便不算爱人。

男人zui怕被别人说小，女人zui怕被别人说老。

知识是一种使求知者吃得越多越觉得饿的粮食。

站在山顶和站在山脚下的两人，虽然地位不同，但在对方眼里，同样的渺小。

使我们不快乐的，都是一些芝麻小事，我们可以躲闪一头大象，却躲不开一只苍蝇。

世界不会在意你的自尊，人们看的只是你的成就。在你没有成就以前，切勿过分强调自尊。

刻苦训练的演讲稿篇三

1、家校共建。学校要联合家长对中学生的行为习惯齐抓共管，可以通过家长会、平时的家访让家长意识到对孩子不能太娇惯，不要不劳而获的给太多的零花钱，该他们独立完成的事情或能做的要敢于放手，使孩子在劳动中体验成功的来之不易。

2、养成良好的生活习惯。教育学生在家里要帮助父母做家务，作为中学生有能力分担父母的辛苦，对于班集体中在家帮父母干活，爱劳动，肯吃苦的学生要大力表扬，树为标兵。在学校教育学生团结友爱，关心他人，学会团结，不但能增强生存能力，还能减少前进的阻力。

3、树立学生的自信心，培养浓厚的学习兴趣。学生总是渴望优秀，但只有付出比常人更多的努力才能成为优秀的人。这是学生必须明白的道理。我们会适时地对学生每一阶段的优点和进步进行总结，并不断地鼓励他发扬优点，一定会取得更大的进步，学生的自信心自然会不断增强。有了明确的目标和充分的自信心，学生就会觉得学习是一件快乐的事情，并表现出强烈的求知欲和浓厚的学习兴趣。

4、培养学习习惯。刻苦是学习必不可少的习惯，“安静、专注”是优良性格的一个基础，也是搞好学习的前提。每周的星期一班会课可以让学生根据学习任务讨论如何合理安排时间，再制定本周学习计划，让学生对于学习不要怕累敢于吃苦，并且小组内互相监督，周末进行总结表扬先进，尤其对一些学习能力差，不爱学习但主动完成任务的学生进行鼓励。久而久之好的学习习惯一定能养成。

5爱自己的学生，与学生和睦相处。因为最积极、最持久、最有效的兴趣，是对知识本身和智力活动本身所产生的兴趣。所以学生如果有了自发的探索精神，那么，一切就水到渠成了。当然，千万别忘记培养学生的责任感。一个没有责任感的人，是什么也干不好的，也可以说是什么都成功不了的。这就需要教师培养学生的责任感。不仅使他们对完成自己的任务感兴趣，还能在完成的过程中感到快乐，这就是责任感。且是一种高级的兴趣。兴趣和责任感是密切联系着的。学习活动中责任感越强，兴趣就会越强。只有具备了这种兴趣，学生的学习才能不断进步。有了兴趣学生才乐于刻苦，觉得刻苦是一种乐趣。

教师对学生的影响是深远的，“有教无类”不是一句空话，这需要有更多的教育工作者勇敢地分析教育中存在的问题，改进教育中存在的不足，并满怀热情地投身于教育事业中。因此只要教师肯下功夫，学生的好习惯一定会养成。

刻苦训练的演讲稿篇四

大家好!我是初三(17)班的陈____，很荣幸在这次初三动员大会上发言，我想和大家一起分享一下我在学习中的心得。

首先，我认为学习是我们的首要任务，我们必须心无旁骛的去履行。在即将来临的中考大关，更应加倍的去努力。要尽量抛弃心中的杂念，认真的听每一堂课;要保持良好的心态，不因一时考好而自满，也不因一时考砸而丧失信心，所谓“胜不骄，败不馁”就是这个道理，因此我们要树立良好的信念与意志。虚心学习，切忌浮躁，千万不能对学习丧失信心，更是我们要做到的。对于学习来说，再没有什么比信心更为重要的了。有了信心只是根本，我们还需要目标的鼓舞。有了目标，学习才会有动力与方向。再一个就是要勤。光说不练是假把式，学习亦是如此。有目标而不勤恳，好比人只有脑子，却没有身子，想得再多、再好，也无法将它呈现出来，终是白费。

其次，生活方面也要注意几点，一是要管理好时间，对于这短短的初三一年，继续浪费时间，虚度光阴的行为再可耻不过了；二是要保持良好的作息习惯，让身体能适应紧促、快节奏的初三生活。如果我们养成了不良的作息习惯，无疑会产生更大的负担，直接影响白天的学习效率；三是要处理好同学关系，初三的学业早已忙得焦头烂额，若再与同学发生矛盾，势必对双方都是不利的。我们是三年同窗，不必对一些小事起争执，要懂得谦让与包容，这是最妙的为人处事之道。

再次，我认为成绩优异的同学不仅要保持成绩，更要敢于拼搏。不把每次的胜利当作必然，而要想到自己为了胜利所付出的汗水，不沉溺于一次两次的成功的喜悦，目光总是要看向更远、更美好的前方，这样才能愈战愈勇。你们同样要承担起榜样的重任，因为你们是那些成绩较差的同学努力的方向，他们在看着你们，你们是他们的领头羊，领头之人决定着整个团队的士气，所以你们一定要更加努力。

部分同学成绩不是很理想，原因有很多：有些因为觉得学习枯燥乏味，感到厌烦；有些因为害怕承担学习压力；有些则是因为注意力在旁处，无心学习；还有些是因为对某项科目常常失利，无法突破而丧失信心。我对于以上问题的建议是：对于哪些有厌学心理的同学，我们应该去培养他的兴趣；害怕压力的同学，要让他们树立良好的心态；对于注意力分散的同学则要深化学习的印象；而对丧失信心的同学则要帮助他们疏导情绪，并加强薄弱科目的练习。学习是没有捷径的，学习方法也是因人而异的。我希望同学们在学习中也要多加积累、探索，寻找到一套适合自己的学习方法。

亲爱的同学们，我们不是还有一年吗？让梦想的力量点燃生命，让自己的灵魂浸润信仰！相信自己，将不可能的一切都变成可能。沸腾的斗志刷新了我们的世界，不要放弃，勇往直前！不管结局如何，我们不再后悔。因为我已用尽全力拼搏！用这一年去创造奇迹！

我的演讲结束了，谢谢大家！

刻苦训练的演讲稿篇五

您好！

相信教官已经认识我了吧，很幸运能够被教官记住，我这是短短两天的军训内迟到了两次，我真的很不希望是以这种方式在教官心中留下深刻的印象。我没什么好解释的，因为迟到这种行为，本身就是对他人极其不尊重的，所以，我不会给自己这个错行为找任何借口。所以，只有主动承认错误，写检讨让教官知道我会痛改前非。

今天是军训的第二天，我又一次因为在寝室拖拉，导致集合的时候迟到了。昨天也是同样的原因，教官念在我们是刚来，在家里懒散惯了，所以还没有适应，就只给了我一个小小的惩罚，让我做了xx次的上下蹲。但我没有吸取教训，在同一个地方犯了两次错误。我没有严格要求自己改掉拖拉的坏习惯，对自己很放松。所以，我觉得教官昨天不应该对我宽容，应该给我严厉的批评和惩罚，让我记住你迟到的教训，这样我会有所警惕，知道迟到的后果会很严重。既然自己对自己不能做到严于律己，就只能请求教练的帮助。

我一直都很清楚，时间观念是很重要的，不管在任何的场合，遵守时间的规定，按时守时地出现在自己应该参与的场合。军训之所以要规定一个时间，就是为了要我们有一个紧迫感，能在某一个时刻自己能逼迫自己，然后自己可以把自己的潜能激发出来。我放假的这段时间，平时在家里就是生活的太安逸了，导致自己没有一点对时间的紧迫意识。然后就把这样的坏习惯带到了军训当中，最主要的是，我还在一次犯错得到惩罚后，还继续地犯同一个错误。这次我也知道自己的行为有多恶劣，所以给您写这份检讨书，也是保证书。

军训还有x天的时间，在这x天里，我会对自己越来越严格。我现在已经是一个大学生了，对时间我要更加的重视了，因为我会在今后的将来步入社会，参加工作，那个时候的我，再这样时间观念感极差，会很影响我的工作。所以，我必须在有教官帮助的这段时间内，甩掉这个毛病。接下来的军训生活，我会遵循时间的规定，在要求的时间之前，来到参训地点，不会再让教官和同学等待我一个人，如果再出现迟到的现象，就请教官对我严厉处罚，我愿意接受处罚，只恳求教练能帮助我改正自己的缺点。

此致

敬礼！

检讨人□xxx

20xx年x月x日

刻苦训练的演讲稿篇六

大家下午好！

李小龙曾经写过这样一段话：我是谁，这是很多人反复自诩的老问题。虽然每个人都可通过镜中的影象看到自己的容貌，尽管他清楚自己的姓名、年龄与过去，对于真正的“自己”，很多人未必都能真正的明白，故而仍旧要问“我是谁”？我究竟是殿堂中的巨人，抑或是封闭自惑的庸碌之辈？我究竟是傲立于天地的大丈夫，还是像在荒野迷途的小孩般内心充满了恐慌？我们当然不愿见到自己如此窝囊，但惟恐现实就是这样。然而，我们仍可寻回自己所期冀的目标，那些怀着信心去追求卓越的人，灵性将会在奋进坚持中获得洗涤，那些敢于在逆境中求生的人，顾盼于镜子的影象时，定能见到自己的真貌。

我想每个人心中多都有一个理想中的自己，当你怀着青春梦想，不断努力，经受挫折而不放弃，终有一天你会守得云开见明月，成为理想中的自己，那时，你就见到了自己的真貌！

毫无疑问，每个人都渴望成功，但问题在于，并不是每个人都能成功。

成功需要我们怀有梦想：没有了理想，连流浪都找不到方向！没有远大的目标，一生都是别人的陪衬和附庸，没有成大事的雄心，就没有动力，就会茫无目标的飘荡，终归迷失航向而永远达不到成功的彼岸。

成功需要我们不断努力：努力并不是一件容易的事，但是有一个方法可以让它容易起来，那就是养成努力的习惯。对于一个人来说，艰难困苦并不危险，懒惰散漫才是最危险的敌人，因为懒惰，人在自己毁灭自己。我们要不断超越自我，超越自我就是每天超越别人一点点，没有什么惊天动地的，生活需要一点激情，要做一个演员，去演绎一个理想中的自己，而非看客！

成功需要我们耐得住寂寞：每一个伟大而不甘于孤独寂寞的人，必然会在孤独寂寞剖析自己的灵魂。用孤独的机会来审视自己的人生，用孤独的方式来检讨自己的行为，用孤独的力量来畅想自己的未来。不论是承受怎样的煎熬，他总是甘于那样的孤独与寂寞。

成功需要挫折的历练：生活不是笔直通畅的走廊，我们时常会遇到挫折、陷入迷茫，但是如果我们深信不疑，有一扇门会向我们打开，那就是成功之门！

为了理想我们抱有终身的热情，一次坚持可能换回一种习惯，一种习惯可能换回一种品格，一种品格可能换回一种追求，一种追求可能铸就一种人生。

自信就是“我能比别人做得更好”也是迄今为止能找到的最好的潜能放大镜。成功的人因为体验到成功的快乐而更加自信，失败者反之更痛苦而自卑。

刻苦训练的演讲稿篇七

大家好，我演讲的题目是《心怀感恩之心，甘为党旗添光彩》。

身为一名邮政的员工，我很骄傲；同时身为一名邮政的党员，我又很自豪。

xx年，我怀揣梦想来到了邮电局，三年的大学时光给我奠定了坚实的基础，让我对中国邮政充满了感情，我甘愿将满腔热血洒到邮政这片热土上。我是一株幼苗渴望阳光的沐浴雨露的浇灌，党的光辉照耀着我，邮政的雨露哺育着我，助我茁壮成长。

“情系万家，信达天下”，邮政事业关乎国家关乎人民。邮政业的发展是社会进步、经济发达、文明程度提高的重要标志，支持邮政事业发展，是党和政府推进社会主义现代化事业的重要组成部分。我很荣幸地加入到了天津邮政邮电局的行列。天津邮政大跨步向前发展，特别是从xx年以来，落实科学发展观，坚持“超常规、大手笔、高水平、跨越式”的发展思路和“三年三大步、五年翻一番”的发展目标，企业发展更是上了一个新的台阶。自1999的邮电分营□ xx年的全员竞聘“五大战役”□ xx年的政企分开，到xx年，天津市邮政公司和中国邮政储蓄银行天津分行挂牌成立。这一系列改革无不给邮政注入了新鲜的血液和蓬勃的生机。处处走在前列的邮电局更是给我们提供了一个展示自己能力和才华的平台，邮政事业全速发展，更需要我们这年轻的一代不断拼搏向前，托起邮政这块金字招牌。

身为五星级营业网点雍阳东道支局的一名营业人员我更是有

颇多感触。身在前台，就代表了邮政企业的形象，让每一位用户高兴而来，满意而归，成了我的服务理念。作为一名起模范带头作用的党员，我更要努力让自己做到“八争先”，也就是：“学习东四我争先、优质服务我争先、遵章守纪我争先、甘于奉献我争先、表率作用我争先、创新发展我争先、降本增效我争先、创建和谐我争先”。

是伟大的党培养了我，领导的关怀造就了我，邮政的工作磨练了我，我立志：踏在邮政这片热土上，成就党旗血染的风采。

谢谢大家！

刻苦训练的演讲稿篇八

您好！

我是xx连队的受训学生xx，我对于我在x号下午军训时迟到一事感到非常的伤心和愧疚，因为我一人的缘故拖累了整个连队的训练进展，作为连队的一员，我饱受自己责任心和集体荣誉感的折磨。

我知道现在已经到了军训的冲刺阶段了，在这段时间里我们为了迎接未来的总阅兵一直不停的在训练，为了我们所热爱的连队集体荣誉，我们在这个操场上挥洒着汗水，呐喊着青春。大家有多辛苦我也知道，因为我也是其中的一员，所以我就更加无法原谅自己的迟到行为，无法原谅因为我的缘故而导致了连队浪费了将近一个小时的时间。

更让我觉得羞愧的是各位同学的沉默，大家在我归队以后并没有指责我，而是抓紧剩下的时间来练习，那种沉默之中蕴含着的力量我在队列中感受得清清楚楚。在这天下午，我们训练的效果格外的好，大家的进步格外的大，我也越发的感到羞愧难耐。如果我们没有迟到这一个小时，我们的训

练就能够做的更好，一个小时足够我们连队的. 配合默契在前进进一步。

在这样的愧疚驱使之下，我写下了这篇检讨书，我不求各位同学和教官老师能够原谅我，我只是想通过这封检讨书向各位做出道歉和忏悔，并且在接下来的训练之中用更加认真和努力的姿态来要求自己，逼迫自己将训练做到最好。

我向各位同学和教官保证，在今后这段训练之中，我一定牢牢珍惜时间，不再迟到，在训练上能够做到以一种荣耀与责任并行的心态来要求自己，不仅仅是不能拖连队的后腿，甚至还要作为我们连队的标兵，用热血和标准的动作以及纪律来成为我们连队的代表性人物。

还请各位“战友”和教官拭目以待，我会高举我们连队的精神和口号，以坚韧不拔的气魄为骨，以我们连队的精神填充身体，在未来的阅兵式上为我们集体贡献出力量！

此致

敬礼！

检讨人□xx

20xx年x月x日

刻苦训练的演讲稿篇九

大家好！

我是_____，今天，我演讲的题目是“勤奋和智慧是开启成功大门的钥匙”。

走进实验中学校园，感觉我们是处处沐浴在文化的海洋，门

口边，墙壁上，楼道里，教室，展牌，橱窗，名言，警句无处不在，让我们时时接受着不同的文化气息。其中“勤奋和智慧是开启成功大门的钥匙”这句名言对我的感触非常深刻，这是郭沫若老先生说的，对此我十分笃信。就像爱迪生说的“天才就是百分之一的灵感加百分之九十九的汗水”一样，他也深刻阐释了只有智慧是不够的，要想成功还要付出更多勤奋和努力的道理。

还有无数人用自己的行动在证明这句话的可信吗宋代文学家范仲淹断齑划粥，他三岁而孤，从小家境贫寒，为了读书，省吃俭用。他的勤奋好学感动了寺院长老，长老送他到南都学舍学习。范仲淹依然坚持简朴的生活习惯，勤奋努力，不接受富家子弟的馈赠。经过刻苦攻读，他终于成为了伟大的文学家。

现在，我们正处在一个飞速发展的社会，我们只有勤奋努力，刻苦学习，才能掌握更多的知识，才能让自己更聪明，更智慧，才能跟上时代的步伐。

所以亲爱的同学们，让我们牢牢把握勤奋这把开启智慧和成功大门的金钥匙而共同努力吧！

刻苦训练的演讲稿篇十

与人沟通时，要注意文明用语，在话语中传递你的善意与尊重。语言则要始终围绕着明确的主题，说话要简洁、条理、有目的性，观点要明了，尽可能言简意赅地将你想表达的交代清楚。

2、声音

人在说话时要注重语音、语调、音量、语速、节奏与语气，多多读书、说绕口令、练声等有利于你提高发声的准确率，让你声音悦耳，别人也会更愿意和你交谈。

3、克服社交交流障碍

很多人无法与他人好好沟通的原因可能是自身存在社交交流障碍，这样的人会刻意逃避与人有接触交流。要克服社交交流障碍，首先要了解自身存在的问题，然后解决问题，克服自卑感与消极，去改善个性上的问题。

4、理性沟通

任何沟通都应该理智状态下进行，一旦带有负面、消极、冲动的情绪去沟通，你的谈话过程就不会顺利，谈话结果也会不尽人意，甚至可能与人交恶。

5、话题的开展

好的话题开展是良好沟通的前提，你可以从彼此的兴趣爱好与生活趣事展开话题，而绝不要一开始就夸夸其谈，炫耀自己，谈及他人的隐私与缺陷，还要尽量避免一些已引起争执的敏感话题。

6、善于思考

在沟通中，要善于思考，思考他人的心理与他想要表达的东西，以此来提高自己的应变能力，这样无论你遇到任何情况，你都能随机应变，减少缺失。