

最新大学生一周总结与感悟(大全5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

自强演讲稿篇一

青年是祖国的未来，是国家的希望。今年年初，国家颁布了《公民道德建设实施纲要》，并倡议20xx年全国青少年公民道德知识教育年，将“爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献”作为道德准则。

道德兴则国家兴，道德兴则我校荣。我倡议，作为理工学校的学生，作为东风经济发展的未来力量，我们应做到“自强不息，厚德载物”。 “自强不息，厚德载物”出自《易经》中的两句话，一句是：“天行健，君子以自强不息”，另一句是：“地势坤，君子以厚德载物。”第一句话的意思是：在社会生活中，一个有道德的人，就应当学习和效法自然界的生生不息，在人生的全部过程中，自力更生，发奋图强，勇于拼搏。“自强不息”还意味着一种开拓创新的精神，要不断地有新的进步，也只有在这种新的追求中，人的生活才能更有意义，才能感受到人生的幸福和快乐。

“自强不息”是一种积极的人生态度，也是一种人生追求和人生境界，是对人生意义的一种深刻认识和理解。一个人只有对生活充满热情和信心，才能始终如一地坚持这种生命不息，奋斗不止的精神。

“厚德载物”也是中华民族的民族精神和优良传统。一个有道德的人，应当像大地那样厚实宽广，能够像大地那样载育万物、生长万物，在做人与处世时，心胸开阔，意志高远，

严于律己，宽以待人。因此，“厚德载物”要求一个人有高尚的情操，能够关心他人，爱护他人，关心国事，爱护公物。以正直和与人为善的态度处理好人与人之间的关系，适应社会，学会学习，学会生活，学会创新。

作为理工学校的一分子，为了更好地适应将来的社会，我想请同学们树

立做有道德的公民的理念和价值观。具体讲，就是用“爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献”的基本道德规范约束自己，努力提高自己的道德素质，做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。

“不积跬步，无以至千里”。做有道德的人，需要从细微的道德行为习惯入手，培养自己的德行。俗话说：“一屋不扫，何以扫天下？”从不随地吐痰、爱护小动物、注重环保等道德行为习惯中，可以判断出一个人的人格品位和道德素质的高低。我真诚地希望同学们表现出高尚的道德素质。请记住，这将影响你的一生。

同学们，为了民族的振兴，为了我们的家园更加美好，让我们共勉吧！

自强演讲稿篇二

大家好！我是青鸟t207的__。今天我为大家演讲的题目就是：发扬团结协作精神，共创我们辉煌明天。

列夫·托尔斯泰曾说过：“个人离开社会不可能得到幸福，正如植物离开土地而被抛弃到荒漠里不可能生存一样。”叔本华也曾说过：“单个的人是软弱无力的，就像漂流的鲁宾逊一样，只有同别人在一起，他才能完成许多事业”。这充分说明了团结协作的重要性。

我们不难看出，团结协作是一切事业成功的基础，个人和集体只有依靠团结的力量，才能把个人的愿望和团队的目标结合起来，产生1+1>2的效果。

我们讲团结协作精神，有必要研究狼的捕猎过程。一只狼并不可怕，但当狼以集体的力量出现在攻击目标面前时，却表现出强大的攻击力。狼的“团结协作精神”完全可以应用到我们的工作中学习去。不肯与他人协作，势必会影响到全局的整体工作的推进。人们常说：“一招不慎，满盘皆输”，如果整个棋局都输了，那么再有力量的棋子也就没有什么用了。

在工作学习中，我们怎样才能把团结协作精神发扬得更好呢？

第一、要建立和谐的信赖关系，营造良好的人际氛围。心理学家认为：如果我们能与同事、领导形成和谐的信赖关系，我们相处的气氛就会融洽，就会有助于形成相互尊重、相互理解的工作氛围和宽松的工作环境。这将激发我们的工作热情，更好地发挥我们的聪明才智。多交流，多协调，多沟通，互相帮助，共同提高，这样才能营造和谐、融洽的氛围，才能团结一致、齐心协力，共同把工作干好。

第二、要积极参加集体活动，增强团结协作精神。参加集体活动，可以增强我们的团结协作意识，进而产生协同效应；在遇到困难的时候，就能共同想办法、出主意，凝聚集体的力量，做到“三个臭皮匠，顶过诸葛亮”。我们想一下，当我们在工作中遇到困难，内心彷徨、犹豫不决的时候，我们最需要的是什么呢？需要的是同事之间发自内心的鼓励和帮助，它可以使我们充分展示自我，可以使我们感受到团队的巨大力量。

第三、要营造你追我赶，力争上游的工作学习氛围。没有流动的水就没有活力，缺少春风的大地就缺少生机。竞争是保持团队锐气的必要条件，它能促使我们在学习上更刻苦、工

作上更努力、作风上更顽强，从而加快完善自我的步伐。我们提倡团队的协作精神和互补精神，就是要在目标一致的前提下团结起来，携手争一流。同时要避免恶性竞争，积极进行良性竞争，大家要心往一处想，劲往一处使，人人树立良好的形象。

同心山成玉，协力土变金。成功，需要克难攻坚的精神，更需要团结协作的合力。一个单位，如果组织涣散、人心浮动，人人自行其是、集体一盘散沙，何来生机与活力？何谈干事与创业？何有形象与成绩？在一个缺乏凝聚力的环境里，个人再有雄心壮志，再有聪明才智，再有丰富经验，也不可能得到很好的发挥！只有懂得团结协作的人，才会把团结协作当成自己应尽的责任，才能明白团结协作对自己、对别人、对整个单位的重大意义。

朋友们，同学们，从现在开始，就让我们携起手来，奋力拼搏，为我们的事业发展做出贡献！

我的演讲完毕、谢谢大家！

自强演讲稿篇三

大家好！

81年后的今天，日本公然宣布“xxx国有化”，激起了我国民众的愤怒，激发空前的爱国热情。

我在这里所作的演讲题目是：“中国当自强！”

纵观中国历史，盛极的秦皇汉武；唐宗宋祖，弱极的晚明后清，所有这一切证明了一个真理“落后者是要挨打的！”另一方面，在这个弱肉强食的世界里，只有强大自身才能保证自己不被别人欺负。

丧权辱国的《马关条约》拉开了中国近代史受尽xxx的序幕。早在那个时代梁启超先生曾写下过“少年智则国智；少年强则国强；少年独立则国独立；少年自由则国自由；少年进步则国进步；少年胜于欧洲则国胜于欧洲；少年雄于地球则国雄于地球。”是啊，少年强则国强，要想打败列强自先要强大中国，要想强大中国首先强大我们自己！

同学们，我们是炎黄子孙，是华夏大地的曙光，让我们自己强大起来做祖国的脊梁，挺直我们曾弯下的腰！同学们，让我们都努力起来不怕路途坎坷不平，不怕惊滔骇浪，不怕暴风骤雨，去奋斗，去拼搏，去证明：我们是强大的中国！

谢谢大家！

自强演讲稿篇四

大家好！

俗话说：“一个篱笆三个桩，一个好汉三个帮”，团结互助是中华民族的传统美德，历史经验也一再证明：有没有团结互助的道德风尚，是判断一个群体是否健康、一个社会是否和谐的重要标志之一。个人，要成就事业需要团结；一个集体，要在竞争中获胜也需要团结；一个国家，要繁荣富强更需要团结！一个国家，一个民族，只有团结起来才能昌盛发达；一个家庭只有团结和睦，才能人财兴旺。

团结就是要从大局出发，“以热爱祖国为荣、以危害祖国为耻”。爱国护国关心国家大事，维护国家利益。具体到一个组织，应该是以热爱集体为荣，以危害集体为耻。维护集体利益、要热爱本职工作、积极做好本职工作。

团结就是要团结同志，团结服务对象。一是对内，团结同志，齐心协力、相互支持配合干好各项工作；部门与部门、同事与同事之间，相互配合，相互帮助，合理协调、齐心协力促

进各项目标的实现。二是对外，团结好客户，让客户成为我们真正的战略伙伴，在营销中我们要牢固树立市场观念、效益观念、风险观念，特别要注重“以客户为中心”的观念，最终实现双赢战略模式。对于一个团队来说，要形成有战斗力的团结团队，首要的是，人与人、部门与部门、上下级之间经常保持良好的沟通，形成和谐的工作环境。

当今社会，人们从事的工作分工越来越细致，许许多多的事、需要大家来共同努力实施完成，只有团结一致才能完成好任务，才能成功。所以，团结是现代人类社会发展的必然要求，现代社会的人必需具体的基本素质。其次是，是要讲究理解、包容、奉献精神。我们很多同志在平凡的岗位上默默无闻的工作着，为企业贡献着自己的青春，热血。在平凡的岗位上干出了不平凡的业绩。很多同志在处事做人方面对名利都是先人后己、先公后私，对困难不好的都是先己后人、先私后公。这就是从思想上、行动上讲团结的体现。此外，要不断地整体提升全员品质。铸造助人为乐、集体思想、不甘落后、奋发向上的精神。把团结互助精神发扬好了，工作的细节做到位了，那么我们的企业就会成为坚如磐石、牢不可破的钢铁长城。团结一心，在生活和工作上相互扶助，和衷共济；在对待同事之间宽容谦逊，友善合作。

一个企业的发展，要有好的同事，好的心态，好的行为，好的精神。团结互助精神是必不可少的，有了这种精神，就会形成巨大的向心力、凝聚力，困难就一定会克服，同时我们企业文化建设也一定会提高到一个崭新的水平。如果一个团队“不团结”将会出现什么结果呢？只有一个：大不吉利、大祸临头，内力消耗、一事无成，必败无疑！大至国家、会国力衰减，终必灭亡，小至小小的几人科室，矛盾四起，心力交瘁，效率低下，丧失作用，一事无成。例如，我国在五十年代、六十年代大讲“以阶级斗争为纲”，国家在治理上存在问题，国力甚差，人们温饱问题难以解决。自八十年代改为以“济建设为心”放弃斗争以后，三十年来、今日华夏大地日新月异、一片繁荣，民富国强的和谐社会局面，强大的

力量令欧美发达国家坐卧不安，即使是称霸世界的超级大国也是提心吊胆十分关注，一个强大的上下一心的东方大国正在崛起，必将对整个的人类社会的和平与发展产生巨大的影响。团结就是力量。这力量是铁，这力量是钢，比铁还硬，比钢还强。

领导们，同事们让我们同心同德、风雨同舟、团结一致为我们伟大的中华复兴事业而奋斗！

我的演讲完了，谢谢大家。

自强演讲稿篇五

命运攥在自己手里的，所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任，使自己生活幸福快乐，就必须学会自尊、自立、自强、自信。

学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待，自己首先要做到自尊自爱，要想得到别人的尊重，首先要尊重自己。种瓜得瓜，种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱，这既能体现自己的人生价值，也能得到社会的尊重，显示自己的人格魅力，树立积极向上的价值观。

学会自立。自立，就是依靠自己的力量，在生活 and 事业上努力奋斗。一个人在社会中生活，不但在生活上要自立，在事业上也要自立。我们常说“自力更生”，就是说要依靠自己的力量，改变原来的状况。一个人的成长过程中，当然需要各方面的帮助，但是，归根到底，只有依靠自己的力量，才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下，更要坚持“自立”的精神，别人的帮助只有在你自己努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信“我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：“除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为“天生我材必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁？如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢？有句话是这样说的：“伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。“自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，“坚持下去，就是胜利”，就是“自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

谢谢大家！

自强演讲稿篇六

一个六岁孩子，因为作业多，怕去学校。母亲怕孩子失去学习兴趣，就帮孩子写作业。这件事确实让人揪心。但是，我们不能赞成这位母亲的做法。

这个材料的提出，再一次让人真真感受到“可怜天下父母心”。父母对孩子，并不是养大就可以了。做父母的必须注重培养孩子自立、自强的精神。

生活，有时候是很残酷的。据说，在非洲的大草原上，这边，狮子要求自己的孩子必须比羊跑得更快；那边，羊要求自己的孩子必须跑过那些小狮子。人类世界与动物世界有时非常相似，要想竞争不败，要想不被吃掉，必须直面现实，必须自强不息。

必须告诉孩子，别人能写完作业，你也要能写完。不能畏惧困难，你以后会长大，你以后要面对的困难还会有很多。你要做一个勇敢的孩子，母亲会为你骄傲。做母亲的心中要有数，即使孩子比不过别人，也要让孩子每天都比自己有一些进步。

母亲的泪水，永远只能储存在心里。鞭策、鼓励，永远不要代替孩子去克服困难。“三岁看大，十岁看老”。不要让孩子从小就养成一种依赖心理。孩子以后还要上初中、高中等等，你替得了孩子一时，你替不了孩子一世。

自立、自强，是一个人在这个世界上生存的基础。如果做不到这一点，那么，这个人就很难有尊严，这个人就有可能成为别人的包袱、累赘。在生活、工作中，就有可能没有人愿意与他合作。

要让孩子自立、自强，就要让孩子有志向，有梦想；有了志向和梦想，就能鼓舞孩子遇到困难，永不躲避、永不退让。

要让孩子自立、自强，就要多用些“苦难”磨练他们；这样，他们才能更勇敢、更顽强，他们的知识、能力才会不断增长。

总之，自立、自强，是一个人生存的基础；要想人生不败，必须自立、自强。

自强演讲稿篇七

大家好，我演讲的题目是自立自强，励志成才，报效祖国。

《周易》里有句这样的一句话——天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。

蓦然回首，寒窗十余载，衣带渐宽，终挥别六月，赢得硕果累累。一路风雨兼程，走进许多人梦寐以求的大学，古人云：“有志者，事竟成。”民谚曰：“未立品，先立志。”足见人不可一日无志。综观天下名人，不但自己有鹏程万里之志，而且谆谆教诲人们要有理想，有志向，有抱负。

人人都想成功，可成功女神并不垂青所有的人，但我坚信所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。或许我们的确平凡得很，无一技之长，不会唱不会跳，更不会吟诗作画。但是世界只有一个天才贝多芬，也只有一个神童莫扎特，更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。人能走多远，不要问双脚，要问意志；人能攀多高，不要问双手，要问志向。有志登山顶，无志站山脚。

有一句俗语说得好，能登上金字塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不是人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。有志者事竟成，

卧薪尝胆，三千越甲可吞吴；苦心人天不负，破釜沉舟，百二秦关终属楚。只要曾经拥有又何必在乎天长地久，即使失败了，这一生也会因这一路的风雨兼程而变得更加精彩！我们在风中在雨中自强不息，我们在雨中在风中展翅飞扬！

自强演讲稿篇八

大家好！

我是xx□今天我演讲的题目是《团结友爱——班级建设的基石》。

一个班级是否具有教育气息，是否具有良好的班风，关键是要看这个班的班级是否团结友爱。在一个团结友爱的班级中，全体学生会自发地形成一股浓郁的和谐风气，在这样的集体中，学生能融洽地与同学相处，与老师交流，友好地进行合作，彼此互帮互助，共同进步。在这样积极向上，温馨和睦的环境中，学生会把班级当成自己的“家”，有着强烈的集体荣誉感和归属感。正所谓一滴滴水只有融入大海才会永不干涸，一根根筷子只有捆在一起才会坚不可摧。这一句句充满哲理的话语告诉我们，一个集体只有团结友爱才会迸发出无穷的力量。

给大家讲一个真实的故事吧。在辽宁省师范大学教育系里，有两位特殊的学生，一位叫周婷婷，另一位叫王铮。她们一个双目失明，一个双耳失聪。然而，就是这样的两个人组成了“海伦·凯勒”号联合舰队，两人在生活上、学习上互帮互助，周婷婷听不清看得清，她做了王铮的眼睛；王铮看不清，她做了婷婷的耳朵，两人取长补短，扬长避短，在学习上取得了优异的成绩。他们为什么会取得成功那是因为她们掌握了成功的一个法宝——团结友爱，互相协作。

还有多少同学在见到师长时面无表情得匆匆而过同学们，付出一份友爱，你将收获两份快乐。让我们从身边做起，从小

事做起，不迟到，不吵闹，不说脏话，不取笑他人，让友爱的甘泉滋养我们的心灵。让我们手牵手，心连心，共同构筑班集体辉煌的殿堂。