

# 最新明星的力量 力量话题演讲稿(汇总7篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 明星的力量篇一

大家好！

青春的力量，蕴藏于心。

今年的秋风有点凉，有点刺骨。从海院搬回来，又住进了旧宅。整栋楼的邻居好像又换了一遍，都不大认识。小楼看起来也老旧了许多，灰白的墙纸在风中晃荡。

双脚踢踏着走过镶满银杏叶的大门，想要去门旁的门卫室拿个快递，却发现门卫室的大门锁上了，看门的老大爷不知去哪儿溜达了，空留一扇孤零零的大门。在楼下漫无目的晃了会儿，看到老大爷骑着叮叮当当作响的自行车过来。未待我开口，老大爷便说道：“拿快递吧？现在快递放快递箱里头咯！”伸手指了指掩映在银杏枝干后的蓝色箱子。树下好像有什么在动。

走近看，才发现空留已久的老躺椅上坐了位头发花白的老人，她戴着一副银丝框的老花镜，手拿着份报纸，在银杏雨中将报纸凑近，念念有声，时而笑上几下，好似一个白发少女。

家里的狗狗总是不住挠门，意思着要下楼散步。无奈，只好带着它下楼。

路过河埂上的小公园，独属于老年人的音乐放得很是大，让本就喧闹的晚上更加吵。匆匆走着一圈，带着心有不满的狗狗回家。再次路过老年公园，侧头朝里瞧了一下。跳广场舞的领队居然是银杏树下的花白头老人。她带领着一群老人，一转身，一挥手，一抬腿，做得甚是有模有样。此刻的她啊，虽花白头发，却浑身散发着年轻人的力量，如同一个小姑娘一般。

学校的窗户怕是因为发生意外而装上了防盗窗，倒使教室像囚笼一般。考试，坐在了靠窗的一边。“好似近得可以看到窗外树叶的纹理。”我暗暗想着。防盗窗总是让我看不清整片树叶，总得通过几次树叶的翻卷，才能看完整。

拿起笔，在卷上写下三两字，便无心再写，看窗外的树叶。那只精灵，它几次翻卷，终于让我看清了它：一面枯黄，一面犹绿。它是一个矛盾的存在。顿悟，恰似那个花白头的老人。提起笔，奋笔疾书。

青春，不在于年龄；力量，不在于事物。青春的力量，蕴藏于心。

## 明星的力量篇二

卷卷阅读，散发着浓浓的纸墨香气。

记得从小就希望，家里能有一个大大的书柜，像是一面墙那样大的书柜。书柜里摆满各种各样的书，多多的，大大的。后来我渐渐长大，却始终不曾有那样大的一个书柜，但与书的接触愈渐得多，对于书的那份渴望与执著一直不曾减弱。现在，我倒不再期盼家里有那样大的书柜，只要有书在手中，书中流淌着墨香的文字，便足矣。

这个问题我想了许久，在冥冥中终于得到了答案。

书，为何物？在某些人眼里，它不过是一沓或薄或厚的纸张，它会变，且变化无常。不懂它的人，它只是一本装订在一起的纸张；懂它的人，它就是无价之宝。在它等同于无价之宝的时候，能读得懂它的人，也便能从中领悟到了生命的真谛与生活的真理。至于有的人阅阅读本只是走马观花，一目十行，记不记住无所谓，读一遍就忘了，那还不如不读。

对我而言，能够阅读，是最美好的。

这些年来，我所读过的书也不算少了。我最喜欢的是阅读的过程。我认为，阅读的过程是人生的一大乐趣，至少我是这么觉得的。我喜欢在阅读的时候，边读边在脑海里塑造出书中的人物形象、场景，并且在看到某一处的时候便猜出这一段的前因后果、这一段中人的发展。这样阅读，常常会发现很多的意境，并且在读完书后，会有很长一段时间不会忘记书中的内容。当我阅读的时候，我觉得我有时候就像是一个“旁观者”，有时候又像是一个“亲历者”，完全会随着故事的情节投入到了另一个感情丰富的世界里，为那个世界里的人们所发生的事赞叹、感慨。带着他们的感情，活在他们的故事里，并常常用一种不同的角度来思考书中的内容，也许谁该做什么事、不该做什么事都在脑海里、阅读时一一浮现。有时可以不按照作者的意愿去思考故事的发展过程。换一种角度，换一种方式，顺着自己的想法和理解去找书中的另一个结局，这样收获的会更多。当我真正把自己融入到书中的时候，所感悟到的、所记忆的，便是与众不同的。我发现有许多大的道理，也是隐藏在书中的行行文字间的，书中的很多道理，并不需要清晰地列举出来、用字面意义表达出来，因为，每个读者读出来的感觉、品味是各有千秋的，这会让我们对书中的内容理解的更深，也会让我们的阅读的过程因此愈发精彩。

长久的阅读阅读，或许可以让我们发现自己的阅读风格。

比如说我自己。我喜欢读一些带点儿伤感的字眼的文章，一

些比较有古风范儿的阅读，或者文字比较美的。那些读起来轻轻柔柔的，安安静静的，正适合我阅读——我是这么觉得的。而且长时间的阅读，也会培养出我们不同的风格，有思想上的、行为上的、心灵上的、写作上的。有的时候，我们看到一个人写出来的文章里带有怎样的感情，就能知道这个人的性格爱好以及他所阅读的阅读是什么方面上的。这些，都是阅读带给我们的，在灵魂深处彻底的改变。在书中寻找人生的真谛——有的时候，阅读是改变我们最好的方式。

卷卷阅读，拿在手中，细细的阅读。

美美的文字，美美的人生。

## 明星的力量篇三

大家好。我是九零五班的谢仪，今天来到这间教室，看到你们那稚嫩的脸庞和无邪的笑容，仿佛骤然回到了两年前的时光，那时的我也如同你们一样，对初中生活充满期待。

开学四个月以来，相信每个同学都别有一番滋味，不知道在你们的心中，这是否和你们想象中的生活相符？你们是否将每天都过得有价值？你们是否做出了值得自己骄傲的事？回想过去的两年，我却蛮有“过来人”的感慨。今天，我就借班会课的契机和大家谈谈关于生活和学习的心得和体会，希望对大家三年的规划有些许收益。

论及这三年我最无怨无悔的事，我想应该是七年级加入了岳西县的公益组织，义工联盟。它成立的主旨是“立足岳西、面向社会，参与、互助、奉献”，主要开展助学、扶困等慈善活动及环保、公益、救援等活动。我深以为人在世上是不可能孤立存在的，人不可能仅仅依傍自己的力量便可以一帆风顺，唯有团结互助才可以平安走完人生之路。同理，社会上也需要这样的力量，来给弱势群体以帮助，让他们体会到人间的真善美。在物质方面，我们现在还没有经济能力，可

我们却可以用自己的爱，去撒播点点滴滴的温暖。记忆最深的一次义工活动，是到远郊的一所希望小学捐书，同学们那如狼似虎的渴望眼神，在我们这群日日沉浸在书的海洋中的孩子们看来，有些不可思议。老师一声令下，这群孩子们纷纷欢呼雀跃地抱着一摞摞书籍，直奔楼上的一个小房间，我当时也主动加入了这个行列。同学们告诉我，这个废弃的办公室便是他们的阅览室，那书橱上零零星星的几本书籍便是他们唯一的阅读材料，缺角的《格林童话》，泛黄的《丑小鸭》……却被他们当成是稀世珍宝，新书到来之后仍舍不得扔掉。临走时，他们排成长队在弯弯曲曲的山路两边列队站好，用近乎于震耳欲聋的声音欢迎我们下次的到来。我心里出奇地满足，也许正应了那句话“赠人玫瑰、手有余香”。如果大家也想体会这种发自内心的快乐，欢迎你们都来参加义工联盟，为社会尽自己绵薄之力。

相信大家从小时候起，就拥有了不少伟大的理想，它们似乎遥不可及，却能对我们的未来起到很好的导向指挥作用。到了初中，我建议大家对这些看似遥不可及的理想做一番理智的思考。结合自己的实际情况，父母朋友的忠告，社会的需求，做出最明智的选择。空想家也是无所取材，更重要的还是实干。我想要成为一个作家，于是常刻苦练习写作，可能是历练的次数渐渐的多了，命运也不忍心多次拒我于幸运的大门之外了，我渐渐小有成绩。从二年级便坚持写博客，到现在竟然也拥有了九十七万的访问人次。在他人眼里这已然是个天文数字，可我心里明白，只要坚持，只要勇敢，只要敢拼，这并非什么难事。博客里大多是我的心情文字，是校园里随处可发生的小事，是对某本书、某部电影的个人想法，如果大家有什么成长的困惑与难题，也可以上网登陆我的博客，兰草小花，或许能有所启发。

当然，生活在校园之中，学习永远是逃避不了的主旋律。人非圣贤，自然会有所擅长与缺漏之处，我们不要盲目的骄傲自大，却也不能一味地否定自己，失去信心。有个教育学家发表了有名的木桶定律，你的`成绩与排名，永远只取决于你

最差的那门学科。但不要害怕，只要拥有正确的学习方法和习惯，没有补平不了的那块板！关于英语，我想它更多要靠平时的积累，只有将基础打牢，才有资格谈以后的进阶与攀升。单词是万丈高楼的一砖一瓦，时态语态是它的核心，掌握这两者，便不愁学好英语了。关于语文，大家要在阅读理解和作文上多下功夫，只要谈感触最深之处，打动了自己，就一定可以打动别人。数学重在培养数形结合，方程思想，分类讨论等多种解题方法和技巧，思考过程中保持缜密性……对于即将要到来的物理和化学，大家千万不要紧张，跟着老师的步子，打好你们的节拍，每个人都可以做优美的舞者。面对挫折，万万不可一蹶不振，千万不要被眼前的黑暗所蒙蔽！

由于时间关系，今天的讨论分享就到这儿了，和同学们在一起的时光真是令人无比愉快。最后，我衷心祝愿大家学习进步！谢谢大家。

## 明星的力量篇四

所有的奋斗都已经开始，所有的汗水也都已经起程。可是，你还记得那是怎样一个开始吗？是什么引领最初的你走到现在？或许是梦想，或许，是青春梦想，是青春放飞梦想。

今天要和大家分享的，就是三件事：青春，梦想和放飞。

首先，来说说梦想吧。“你的音乐梦想是什么？”在刚刚过去的夏天，无数个选秀舞台上闪烁着这样的句子。“我想唱歌，我想出唱片，我想开演唱会，我想让我的父母、爱人过上更好的生活…”这或许代表了音乐人们的梦想，也或许代表了那些依旧在为梦想奋斗着的80后们的心声。回头看看我们不再年轻的父母，他们的梦想或许是让我们过得好一点，再好一点。还有那些00后们，他们或许还说着科学家、宇航员的稚嫩梦。而今天在座的我们呢？我想我们每个人都有梦想，或许还不止一个。我要考上理想的大学，我要背着单

反去西藏旅行，我要长高，我要变美…这些都是我们的梦想，他们看似各不相同，但却又相同，因为他们都有着青春的烙印。

那么，何为青春？青春是16、7岁的花季，是一颗热情、温暖、充满斗志的心，是游走着浅蓝淡粉的忧伤情怀，是一群人一起努力奋斗挥洒的汗水。我们，正青春。青春梦想是最珍贵的，是最疯狂的，是最美好的。青春梦想，可以成为人生低谷时的精神动力。大家听说过曼德拉吗？就是那个伟大的南非国父。在任职总统前，年轻的曼德拉心里就埋下了青春梦想的种子，反种族隔离。曼德拉是积极的反种族隔离人士，同时也是非洲国民大会的武装组织民族之矛的领袖。

当他领导反种族隔离运动时，南非法院以密谋推翻政府等罪名将他定罪。依据判决，曼德拉在牢中服刑了27年。漫长的27年狱中生活，狱中不公平待遇，单独关押的寂寞，寒冬酷暑，日夜劳作。但这一切的一切都没能将他打倒，他坚持体能训练跑步、俯卧撑、仰卧起坐……他坚持阅读，在阅读中思考，思考反种族隔离之梦，思考如何领导更多的人一起反种族隔离。是内心里那个青春梦想所迸发出的巨大力量支撑他走过常人难以忍受27年牢狱之灾。或许我们并没有像曼德拉那样宏伟的梦想，但请相信，每一个可以被称之为梦想的，都具有惊人的力量，可以陪伴你走过低谷与高峰。

那些轻狂的，鲁莽的，骄傲的，怨恨的，愚蠢的，荒唐的，无知的，青色的，全仰仗年轻。

因为年轻，我们敢于做梦，但梦不仅要做，还要追，攥在手心里的梦想终究撑不了现实，被隐匿起来的力量终究得不到迸发。我们需要做的还有放飞。让梦想翱翔于你头顶的蓝天，让力量浇灌你内心的. 梦想之花。在你疲惫时激励你，在你懈怠时警醒你，让你每天的生活充满目标和斗志。不论是考大学、旅行还是看演唱会，将他从你的手心里放飞，让梦想的力量伴你前行。

活在当下，着眼未来。做好当下的事，做好未来的梦。威尔·史密斯父子的电影《重返地球》中有一句经典台词“危险是一直存在的，恐惧只是一种选择。”而今天，我想说“梦想是一直存在的，放飞和追逐是我们的选择。”希望今天在座的各位，都能拥有一颗做梦的心，一双放飞的手和一次追逐的行动。如君所愿，得君所念。

## 明星的力量篇五

大家好!我今天要讲的是团队精神，所谓的团队精神就是指团队成员为了团队利益与目标而相互协作的作风，共同承担集体责任，齐心协力，汇聚在一起，形成一股强大的力量，形成一个强有力的集体。从而战胜困难，克服难关。我们都应该玩过“拔河”的游戏吧!我觉得那是最能体现团队精神的运动，每个人都会付出100%的努力，心朝一处想，劲朝一处使，紧密配合，相互支持，从而形成一股强大的力量，势不可挡，战胜对方。

我上小学时，我们老师曾问过我们一个问题，怎么样让1+1大于2呢?当时我听有同学回答的是在算错的情况下，当时我觉得挺有道理的，因为我想不明白怎么会1+1大于2，后来我们老师说1+1可以等于任何数，因为我们小他也没深入解释，等渐渐大了，通过很多案例分析和平时观察，我终于明白了原来这是团队力量所带来的效果，试想一下，如果一个集体，一个机关，一个团队，如果每一个分子都充满了团队精神，那么这个集体，这个团队就一定是一个和谐的团队，这样的团队工作起来就一定能够取得事半功倍的成果，这就是1+1为什么会大于2的原因，但是我们要怎么样才能呢?我认为要形成一个坚实的团队，就必须相互信任，相互包容，相互补台，相互谦让。

相互信任就是团队里每一个成员都应该相信其他团队成员，不能怀疑有人心生暗鬼，或者怀疑有人背板了团队，因为不信任你的团队有时可能会造成很大损失和误会。

相互包容，人都不可能是完美的，都可能做错事，这时只有包容才有和谐，才能相互尊重，才能相互理解，也只有这样才能和谐共事，才能成就大事。俗话说：“牙齿还有咬到舌头的时候，在一个单位共事，难免有发生矛盾和误会的时候，这就需要有一种相互体谅，相互包容的博大胸怀，非原则的问题不要斤斤计较，以牙还牙，以眼还眼。中国有句古语说：“天下事，何时了，有些事，不了了，一定了，不得了”所以非原则问题，就难得糊涂一次吧，较真不仅影响工作，影响感情，最主要是没有任何意义和价值。

相互补台，说起来容易做起来可就难了，要做到相互补台，就要求团队每个成员都要树立全局观念，不能只顾自己的利益，要将个人的利益融入团队总体目标利益中去，在现代社会中，我想一个再复合的人才也不可能做完所有的事情，所谓一花独放不是春，万紫千红春满园，我们要想做成大事，就必须学会成员之间相互补台，敢于承担责任，以大局为重，诸葛亮挥泪斩马谡后，上书自贬三级，收到了怎样的效果相信不用我说各位都知道吧，所以做好相互补台有时对消除误会，挽回大局是非常重要的。

相互谦让，其实就是一种见困就上，见见名义就让的精神，或许现在很多人认为这是傻子才做的事，其实在我看来，如果是知足，懂的反省的人，有团队精神的人，他看到的谦让，他也会懂得谦让你的。反之，他也不会谦让你的。这都是相互的，要形成一个有凝聚力的团队就必须要做到这点，不然每个人都斤斤计较的话那就不叫是一个团队了。

一个团队的每个人，能力素质可能不同，岗位角色可能不同，生活方式可能不同，但是只要挑战极限的勇气相同，勇创一流的志向相同，捍卫团队的行动相同，这个团队就一定能创造出一片天地。

我还听到这样一个案例，不知道各位听到这件事情，有什么感想呢？就是西安杨森制药厂的几名员工陪他们的客户在美丽

的丽江游览时，正谈的欢声笑语，兴趣盎然时，突然下起了大雨，眼看大家的衣服就要被淋湿，员工们不约而同的脱下了自己的西服，用手撑开，围成人伞，使客户免受风雨。

在一个团队里，我们一定要建立和谐信赖的关系，营造良好的人际气氛，相互尊重，相互理解。对他人多一点谦让，多一点微笑，多一点主动。如果每个成员都做到了这些。我相信这个团队一定会是一个强大勇猛的团队，一定能创造出一片属于这个团队的天地。

请问同志们，我们想要创造属于我们团队的一片天吗？那么，请各位配合一下，跟我一起念，从现在开始，就让我们伯通携起手来，放开心怀，团结一致，奋力拼搏，为创造属于我们的一片天地而努力、奋斗，坚持，在坚持！谢谢大家！

## 明星的力量篇六

各位领导，各位老师，各位同学，大家上午好！

今天我发言的主题是《品尝坚持的力量》。

我们一直认为团结就是力量，这句话至今已经成了许多人的座右铭。团结，一切困难都可以迎刃而解；团结，任何敌人都可以战胜。不可否认，这句话对于集体而言是正确的，但是在我们个人的学习和生活中往往是坚持起着决定性的作用。约翰逊说：“伟大的作品不是靠力量，而是靠坚持来完成的。”钱学森说：“不要失去信心，只要坚持不懈，就终会有成果。”巴斯德说：“告诉您使我达到目标的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神。”这三句话，告诉我们一个道理：坚持就是力量。惟有坚持才是踏向成功的基石。雨果坚持写作，用了六十年的时间才写成了不朽之作《悲惨世界》；曹雪芹坚持用了十年的光景才写下了不朽的《红楼梦》；李时珍用了三十载的时间才坚持完成了《本草纲目》的撰写；王羲之练字用光了一大缸墨水，最后他的《兰亭集序》流芳百世。无

数人用自己的亲身经历向我们诠释了这样一个道理：坚持就是力量，坚持就是通向成功不可获缺的精神力量。

20xx年开学第一课我们都看了，其中的杨孟衡给我留下了深刻的印象。同学们，我们总是认为我们基础差，学习成绩赶不上别人，有如此多的困难无法克服，那就想想杨孟衡吧。一个没有双臂的人，在离开学校两年后重返校园，经过自己不懈的努力，于20xx年，以优异的成绩被中山大学录取。相比杨孟衡而言，我们至少还有健全的双手。在我校，又有谁在学习上的困难会超过杨孟衡呢？有些人在埋怨基础不好，英语单词记不了。您知道吗？高考词汇量大约只有3500个，其中高中词汇大约2100个。如果我们用三年的时间记住这2100个单词的话，我们只用坚持每天记住2个单词。对大多数的同学而言，每天记住两个单词，是小菜一碟，而难就难在这种容易的事情您要坚持做1095天。所以，许多人选择了中途放弃，没有坚持。没有坚持就是没有力量，没有坚持也就是没有通向成功的精神力量。

试看北中高中的改革创新。在改革创新之初，质疑声一片，声讨声一片，许多人都持怀疑态度。如果当初没有坚持下去，北中高中的改革创新就会半途夭折□20xx届的高考辉煌也就是纸上谈兵，我校今天的大好局面也就难以实现。

同学们，您的坚持求学是我们老师坚持努力工作的动力源泉；同学们，您的坚持求学是我们老师坚持辛勤耕耘的最大安慰；同学们，在我的发言结尾，没有祝愿，也没有希望，我会用心看着大家一路健康成长。我的发言完毕，谢谢大家。

## 明星的力量篇七

苏联作家高尔基曾说过：“书籍是人类进步的阶梯。”我国宋朝大文豪苏轼也曾说过“读万卷书，行万里路。”可见，书影响着我们的方方面面，对我们的影响很大。

小时候，我接手的第一本书就是连环画。精美的图片加上生动的文字，使每个人物都“活”了起来：面对困苦的生活仍抱有对生活的信心的丑小鸭；面对爱情执著追求并勇敢付出的美人鱼；面对后母的多次打击却最终赢得了幸福的白雪公主，都在我的心中留下了难以磨灭的印象。

长大后，看的书就不局限于这些了。我开始追求更高层的书：如老舍的《骆驼祥子》，《茶馆》，四大名著《三国演义》，《红楼梦》，《西游记》，《水浒传》等。最近我又迷上了儒勒凡尔纳的科幻小说和冒险小说，特别是他写的，《海底两万里》和《地心游记》更是百看不厌。

读书不仅可以丰富我们的知识还是我们的精神支柱。闲暇时，拿起一本书，两三个小时就会不知不觉地过去了；伤心时，拿起一本书，马上就会忘记所受的委屈；烦闷时，拿起一本书，就好像有一位老师在和你交谈。

读书带给我的就好像一个缤纷的世界，那里莺歌燕舞，鸟语花香是一个世外桃源。读书带给我快乐，我爱读书。