

# 谷爱凌的演讲稿(优质8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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 谷爱凌的演讲稿篇一

大家下午好！

这个暑假我主要读了任民、李迎春着的《半部论语做良师》和史蒂芬·柯维着的《高效能人士的七个习惯》。

《半部论语做良师》这本书是我从学校发放的图书中特别选的。为什么选它呢？因为之前早就听过北宋赵普《半部论语治天下》的故事，所以就像看看这半部论语又是如何教我们做良师的。读完之后，感觉确实是一本指导教师成长的好书，在暑假我写的几篇博客皆是出于此书。其实这本书与假期教体局让抄读的《论语》正好互补。大家都知道《论语》读起来枯燥，虽有释文，但过于简单、直白，《半部论语做良师》这本书正好补充了这一点，它里面对论语的理解深刻，并且结合当前教育的显示做了丰富的延伸，读后让我对论语的教育教学观点有了新的深刻的认识。

《高效能人士的七个习惯》这本书是校长推荐的数目之一，假期我到书店选购的。其实在买的时候，我翻看了几页，说实话当时没看进去。但我相信权威，还是买了。封皮上有一句话，我读了大家就知道该书有多牛了——“在美国，这本书的影响力仅次于《圣经》”。就是这样的一本牛书买回去我又搁了几天，有一天正好没事，我就静下心来打开看，这一看，我就不知不觉看了三个小时。（以前我从没有如此认真地看过此类书籍，当然历史书、故事书就除外了）

书中通过一些细致生动的故事来渐进入自己的观点，它涵盖的不仅仅是一些大的道理和人生方面的东西，更可贵的是他还探讨了一些具体到家庭、教育与人相处等方面的事物。这七个习惯是一个整体：“积极主动”的态度，“以终为始”的愿景，“要事第一”的把握，“双赢思维”的互赖，“知彼解己”的沟通，“综合综效”的合作，“不断更新”的创造，它们相辅相成，不管是领导还是职工养成良好的习惯是非常重要的，它甚至能决定一个人的成败得失。

读书使人进步，这两本书让我学到很多东西。仅有事业成功只能算成功了一半，唯有兼顾事业、家庭、人际关系、个人成长等人生其它层面的和谐发展才是真正的成功。在以后的工作中，我们一定要有一个积极主动的工作态度，做任何事情之前，做好充分的准备，把要事时刻作为第一位，避免被偏见、情绪所左右。另外要有双赢的思想，做到诚信，成熟和自信。在工作中要注意与人的交流合作，如遇到两人意见不同时，要多与人沟通，在分歧中寻求收获。相信只要坚持学习，坚持实践，不断提升和不断完善自我，最终一定能达到书中所说由内而外全面造就自己的目的。

我对于书中内容的理解还比较浅薄，有不当之处还望老师们不吝赐教。最后我想用史蒂芬·柯维的一句话作为今天的总结。“对自己要有耐心，因为自我成长是神圣的，同时也是脆弱的，是人生中最大规模的投资。”我的演讲结束，谢谢大家！

## 谷爱凌的演讲稿篇二

大家好！

蚕破茧成飞蛾，毛虫破茧成蝴蝶，它们都是经过时间的洗礼，将自身蜕变成了一个全新的形态。人的一生，从年幼到垂暮，成长的过程犹如此，一次次的蜕变，一次次的体悟这世界。

幼小的孩子，在父母的眼中是天赐恩泽，在爷爷奶奶心中是

至尊珍宝。好吃好喝好玩的，只要是他们认为的最好的，都会毫无保留的给孩子。我的童年，自然也受过如此待遇。被疼爱，被纵容，被关心，被呵护，那时在我小小的眼中，世界全部都掌控在自己的手中。到了要上学的年龄，迈入了满是“小公主”、“小王子”的校园里，和父母一般的老师却不是全身心地关爱我一个人，我再也得不到“有求必应”的待遇。在这里，撒娇不会一直换来棒棒糖，哭泣不会一直换来拥抱。慢慢的，我明白了，世界，很大，渺小的我并不是它的中心。

我喜欢动物。很小的时候，亲戚送来一只可爱的小狗，我简直乐开了花。慢慢的，向来喜欢睡懒觉的我为了照顾小狗的饮食每天早起精心准备；为了它睡得舒适，用我不合身了的衣服亲手制作了一个小窝；为了它不寂寞，我每天都会抽出课余时间陪它玩耍。它成了我的一个很特殊又很重要的朋友，吃在一起，睡在一起，玩在一起，我的心每日都是晴天。然而年少的我根本不知道时间对于小动物来说是不能和人类划等号的。终于，它跑不动了，吃得少了，睡得却多了。等我意识到想要去挽救，却发现根本就束手无策。在一个飘雪的早晨，我看着它躺在地上，小小的身体慢慢变冷，变冰。那一天，我知道了，有些事物，就算你去努力，绞尽脑汁，它的发展走向也是不能控制的，让人无能为力。

三年前，我怀着激动的心情进入初中。然而激动归激动，随之而来的压力却一年大似一年。相较于背诵默写的文科，注重理性思维的理科，我的学习成绩只能用惨不忍睹来形容。认清自己的弱势后，我将学习的重点几乎完全偏向了数学、物理和化学，尤其是物理。上课听，下课做，昏天黑地沉浸其中。有时候睡着了，梦里面都是电路图、化合价、几何证明。我努力了，真的很努力。但是一次次测验，一场场大考，鲜红的“x”击碎了我的心。兴趣没有了，动力也没有了，我一度自暴自弃地将这些教科书丢弃在角落，仿佛这样做就可以永远逃避它们带给我的“负能量”。可是，每每看着成绩册上的排名，逐个比较，若是理科能提升，我就不会永远徘徊

于中等而不前，就不会总是听到老师和父母的叹气声。自身的性格是骄傲的，我从小就不愿意低人一等，不愿意落后于人。况且《愚公移山》教育我要用发展的眼光看问题。我能逃一时，难道能逃一世？以后的高中学习怎么办？成绩是次要的，坚持不懈的去努力才是我该具有的品质，就算此时无能为力，并不代表以后找不到成功的途径。从此，我理解了，困难无处不在，此时无能为力，但是我还是要大踏步前进。

在成长中蜕变。时间的流逝换来的是我们的逐渐成长，不仅是身体上的，更应该是思想上的。学会从生活的点滴中去思考，努力冲破“不成熟”的外壳，去迎接更广阔的天地。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 谷爱凌的演讲稿篇三

大家好！

璀璨的星空映照着童年的足迹，温暖的春风吹散了成长中的寒冷，而时间带来的，却是岁月的逝去和无尽的未知。

很喜欢一个人站在星空下仰望遥远的天际，它美丽、神秘，对于我，有很大的吸引力。也许是因为它拥有太多太多的未知。而对于这些，我又是那么地好奇与向往。

幼时看星星是有目的的，那就是寻找最亮的一颗星。而现在，对于这样美丽的景观却只有纯粹的欣赏了，也只能有纯粹的欣赏了。时间冲淡了一切，包括最童稚的天真。

有时候有莫名的烦恼，扰得人心神不宁。每到这个时候，我就喜欢独处。希望自己一个人站在一片宽广的草原上如同雕塑一般静静地感受着大自然所带来的慰藉。这片宽广的天地

似乎可以包容一切，只要在这里静静地呆着，静静地仰望着蔚蓝的天空。一段时间后，所有的矛盾就如同遇到春风的寒冰一般逐渐融化，露出一片坦诚的心灵。

然而，并不是所有的事情都可以如你所愿。有时候，有人明知道你心中不快，却硬要来插上一脚。这事在那时就如同一根导火线般，迅速地将心中的不快化作熊熊烈火。可面对这样做的亲人或朋友，进也不是，退也不是。就像一只被夹在三明治中的火腿肠——左右为难。

快到了要选文理科的年纪，却不知该选哪个好。理科，学校多，岗位多，工作好找，但我既不喜欢也不擅长；文科，学校少，岗位少，要求高，工作难找，虽说不上擅长，却还是喜欢的。

哪一样我都舍不得啊！

我还年轻，我还要活！可是选择就业难的作为专业，失业的几率就会很大，甚至危及到生存。我总不能永远依靠父母吧！可选择就业容易的作为专业又不是我的兴趣所在。那样，我会很痛苦的！

有时候，真得很羡慕那些还未长大的孩童。真希望他们永远都不要长大，因为长大，是要舍弃一些自己本来拥有的东西作为代价的，并且是永远都不可能再次拥有的！

真得很奇怪，没长大的时候盼望着长大，长大了却又希望自己永远是无知的孩童。这，应该就是成长吧！

孩童时期希望自己长大是因为知道长大了就会有自由，就不用受父母的管束，就可以按照自己的意愿办事；长大了却又希望自己是孩童是因为明白了长大后是需要承担责任的，永远都不会像小时候那样幸福。

成长，是心灵坚强、成熟的过程。而我现在的心灵，是脆弱、幼稚的。因此，成长中的苦与甜会是那么地鲜明！

希望它鲜明的时间不会太长。因为我需要一颗坚强的心，一颗几乎可以承担一切的心。我不想放弃梦想，也不要放弃长久以来一直保存在心中的梦想。不管这条路会是多么的艰难与漫长，我都要走，而且会勇敢地走下去。因此，我需要一颗坚强、隐忍的心，一个纯洁、透明的灵魂。

## 谷爱凌的演讲稿篇四

您们好！

第一，同学们通过几天军训，熟悉了我们学校的新环境，明确了学校的新要求，适应了新的生活。

第二，几天的军训，同学们与教官、老师之间的感情与友谊大大地加深了。

第三，经过规范的训练，同学们为日后养成一个良好的行为习惯打下了坚实的基础。

一是希望同学们珍惜军训成果，不要让我们的汗水白流；

二是希望各班同学把在军训中学会的良好行为习惯带到平常的学习和生活中去。发扬严守纪律、爱护公物、热爱集体、团结同学、珍惜粮食、热爱生活的良好作风。

三是希望选出的代表队在9月6日全校军训、行为规范训练成果展示汇演大会上更有出色的表现！

## 谷爱凌的演讲稿篇五

大家好！

朝气蓬勃，活力四射，永不言败，这些是否会成为我们的代名词呢？

一天到晚嬉笑不止，一个话题似乎就能引起我们高谈阔论，引古论今的永无休止的谈论。自习课上埋头苦读，音乐课上歌声连连，美术课上描绘着青春的色彩，数学课上高超的理论论证，语文课上晓之以理动之以情的文章，英语课上时尚的语言风景。每一天我们这些跳动的音符都在演绎着和美的乐章。我们是青春的景象。

考试之后的家长会，试卷上沉重的分数，老师口中高昂的鼓励话语，出门时父母深切的希望，自己身上应该肩负的责任——中国明天辉煌的重任。这一切的一切似乎都在向我们发出最后的通牒，学习是你唯一的出路，但这并不影响我们轻盈、坚定的步伐。再紧的学习环境，我们也能寻找出我们的乐趣；再累的题海战术，我们也能忙中偷闲。我们是青春的使者。

让我们带着心中那份澎湃与热情做最精彩的自己。不管最后那份结果如何，重要的是你在体验的过程中所收获的充实与欢乐；重要的是情感的交流、生活的丰盈。

朋友，请相信体验的过程是你这一生最美好的回忆与最值得收藏的珍宝。

## 谷爱凌的演讲稿篇六

大家好！

时光的沙漏不停地流着，不知不觉我们早已踏上了青春之旅。

蓦然回首，忆往昔纯真的青春时光，风依旧，水长流，星蛇舞。

青春的我们，或热情似火，或心静如水，或迷茫似雾……

“数风流人物，还看今朝”，我们无法做到像毛泽东的“指点江山，激扬文字”般的壮志之举，但青春是我们的资本，壮志是我们的航标，大可以尽情挥墨，加以激情点缀便成了青春唯美的画卷。

在青春的成长中，我们明白了父母长年的劳碌奔波，懂得了长年累月的辛勤教学，青春的方向，依旧向前。因为有了他们，我们愈加地坚定理想的脚步，执着追求，用智慧与汗水去拼搏，只为那一片属于自己的蓝天。

时光的沙漏依旧在流着……青春便如一系列火车呼啸而过，登上这列火车的我们在每一个站台相遇，而后却又天各一方，犹如生命里那些不知名的花儿，静静地绽放，然后随即飘落在天涯。

## 谷爱凌的演讲稿篇七

大家好！

从前，当我听到同学们谈论自己的父亲如何如何的伟大如何如何的关心自己，那时我总是语塞。因为我的记忆中几乎想不起父亲关心我的片段有的只是一张严肃脸，永远没有笑容。

还记得，上幼儿园时，妈妈打算每天接送我，我高兴地拍着小手叫好。“不，试着让他自己回家。”父亲短短一句话便打碎了我的美梦。每天早上，我都比别人起得早，在母亲的叮嘱声中跨上了我求学的路。望着其他孩子坐在父母的车中从我身边驶过，眼泪直在眼眶里打转。我哭过闹过。可我的眼泪没有改变父亲的决定。难道父亲真的不爱我？我不知道，我充满了忧伤。

上小学时，当我捧回了“学习优秀奖时妈妈欣慰地笑着，为



我准备了一桌丰盛的菜来庆祝我望着父亲，多么期望他说些表扬我的话啊。可是，他缓缓地开口道，继续努力。我再次失望了。心中又一次问自己：父亲是不是真的不爱我了？不，我不知道。

进入初中，我迷上了数学，有一次，我数学没有考好，妈妈说：“不要伤心，下次考好就好了。”可父亲一句话也没有说就离开了。晚上，我正在做作业，忽然父亲推开门走了进来。只见他满头大汗，不断地喘着气。他把一个计算器放在桌上，轻轻抛下一句“好好加油。”，便离开了。我望着这个计算器，心里高兴极了，以前我跑了好几家都没卖到。那父亲是怎么买到的呢？后来我才知道，父亲从妈妈那里了解到，我要买计算器。于是，父亲去了超市，他不疲倦，竟跑遍了全城的超市，我轻轻的抚摸着这个计算器，我明白了，父亲是爱我的。想起我以前对他的怀疑，我留下了愧疚的泪水。

是啊，父亲犹如一杯龙井。初评时略带点苦味，可慢慢体会便会有一股清香。快人心脾。父亲是一个善于表达的人，但此时此刻，我一深深地读懂了父爱。

谢谢大家！

## 谷爱凌的演讲稿篇八

幸福是什么？有人认为：触手可及的就是幸福；墙上贴满奖状就是幸福；被老师表扬就是幸福；收获到自己的劳动果实就是幸福。

幸福对于每个人来说都是平等的，幸福饱含着我们对生活的看法，代表着我们对生活的认可，我觉得不生病就是幸福。

当我们健健康康时，生病对于我们来说并不可怕，我们可以无忧无虑的过着快乐生活。那时候我们便不觉得生病不会怎

么样，可当自己真的生病时，受尽病痛的折磨时，就感到健康的重要性了。

生病那段日子真的很难熬，每天都躺在病床上，打着点滴，身体也不能乱动。每隔一段时间都要量体温，就连半夜也不能安心的睡觉。凌晨四五点钟就要抽血。每当抽血时，自己都是一只手搂着妈妈的胳膊，背对着后面，闭着眼，咬紧牙痛苦的度过。

每当我闻到碘伏的味道时，就有些反感。走进医院，心就怦怦的跳着，甚至比考试还要紧张。医生对我说出治疗的程序时，我的眼泪便不由自主的流了下来。

我现在最害怕的地方就是医院了，哪怕从门口路过，我也有一丝畏惧。唉！我觉得不生病就是幸福。

看到妈妈每天为我的身体而经常失眠，在照顾我那段时间，妈妈每天晚上都没有睡过好觉，有时当我感到难受时，妈妈就毫无怨言的给我按摩。有时当我一觉醒来时，看到妈妈再给我按摩，眼睛里好像有些泪花。

我感到自己对妈妈有些愧疚，为什么没有一个好身体呢？每天让妈妈为我伤心。妈妈后来明显老了许多，头发上的银丝也变多了两根。

回到校园里，看到同学们都能活蹦乱跳，健健康康的玩。我有些羡慕校园生活了，比在医院里快乐多了，更不觉得自己生活乏味了。

自己的功课也落下了许多，尽管每天补课都非常辛苦，但那种隐含的幸福是别人体会不到的。每天与同学们相处在一块，真好！

我渴望健康，渴望有一个好身体，不生病就是幸福！