

最新励志演讲稿(通用7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。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

励志演讲稿篇一

当有人站在这么一个舞台上，我们许多同学都市羡慕。也会想，也许我去讲，会比他讲的更好。但是不管站在台上的同学是面对失败照旧最后的乐成，他已经站在这个舞台上了。而你，还只是一个旁观者。

这里面的焦点元素，不是你能不能演讲，不是你有没有演讲才气，而是你敢不敢站在这个舞台上。我们一生有几多事情是因为我们不敢所以没有去做的。

曾经有这么一个男孩，在大学整整四年没有谈过一次恋爱，没有加入过一次学生会班级的干部竞选运动。这个男孩是谁呢？他就是我。

在大学的时候，难道我不想谈恋爱吗？那为什么没有呢？因为我首先就把自己看扁了。我在想，如果我去追一个女生，这个女生可能会说，你这头猪，居然敢追我，真是癞蛤蟆想吃天鹅肉。要真泛起这种情况，我除了上吊和挖个地洞跳进去，我还能干什么呢？所以这种畏惧阻挡了我所有原来应该在大学发生的种种情感上的美好。

其实现在想来，这是一件何等可笑的事情，你怎么知道就没有喜欢猪的女生呢？就算你被女生拒绝了，那又怎么样呢？这个世界会因为这件事情就改变了吗？那种把自己看得太高的人

我们说他狂妄，但是一个自卑的人，一定比一个狂妄的人还要越发糟糕。因为狂妄的人也许还能抓到他生活中原来不是他的时机，但是自卑的人永远会失去原来就属于他的时机。因为自卑，所以你就会畏惧，你畏惧失败，你畏惧别人的眼光，你会觉得周围的人全是抱着讥笑攻击侮辱你的眼神在看你，因此你不敢去做。所以你用原来不应该贬低自己的元素贬低自己，使你失去了勇气，这个世界上的所有的门，都被关上了。

当我从北大告退出来以后，作为一个北大的快要成为教授的老师，马上换成穿着破军大衣，拎着浆糊桶，专门到北大里面去贴小广告的人，我刚开始内心充满了恐惧，我想这可都是我的学生啊，果不其然学生就过来了。哎俞老师，你在这贴广告啊。我说，是，我从北大出去自己办个培训班，自己贴广告。学生说，俞老师别着急，我来帮你贴，我突然发现，原来学生并没有用一种贬低的眼神在看我，学生只是说，俞老师我来帮你贴，而且说，我不光帮你贴，我还在这看着，不让别人给它盖上。逐渐我就意识到了，这个世界上，只有你克服了恐惧，不在乎别人的眼光，你才气生长。也正是有了这样慢慢不停增加的勇气，我有了自己的事业，有了自己的生活，有了自己的未来。

回过头来再想一想，最近这几天正在全世界很是火爆的我的朋友之一马云，他就比我伟大许多。马云跟我有许多相似之处，虽然不是长相上相似，各人都知道，这个长相上依旧有差距的，他长得比力有特色。

我们俩都高考考了三年，我考进了北大的本科，他考进了杭州师范学院的专科，各人马上发现，从这个意义上来说，无论如何，我应该显得比他越发的优秀。但是一小我私家的优秀并不是因为你考上了北大就优秀了，并不是因为你上了哈佛就优秀了，也并不会因为你长相悦目而优秀。一小我私家真正优秀的特质来自于内心想要变得越发优秀的那种强烈的渴望，和对生命的追求那种火热的激情。马云身上这两条全

部存在。

如果说在我们那个时候，马云能乐成，李彦宏能乐成，马化腾能乐成，俞敏洪能乐成，我们这些人都是来自普通家庭，今天的你拥有的资源和信息比我们那个时候要越发富厚一百倍，你没有理由不乐成。

当我们要勇气跨出第一步的时候，我们首先要克服内心的恐惧，因为这个世界上，只有你往前走脚步你自己能够听见。

所以我希望同学们能够认真地想一下：我内心现在拥有什么样的恐惧，我内心现在拥有什么样的畏惧，我是不是太在意别人的眼光，因为这些工具，我的生命质量是不是受到影响，因为这些工具，我不敢迈出我生命的第一步，以至于我生命之路再也走不远。如果是这样的话，请同学们勇敢地对你们的恐惧和勇敢地对别人的眼神，说一声no!

谢谢各人!

励志演讲稿稿篇二

大家好!

在这金风送爽的季节，我们再一次相聚在这熟悉的操场上，可爱的校园里。依惜送别了一批学军骄子，我们这个优秀的集体又增添了新生力量。他们通过层层选拔脱颖而出，他们的到来给落英缤纷的校园注入了新的活力。首先请允许我代表大家对高一新生表示祝贺，欢迎你们加入学军这个大家庭!

我们学军中学有着优秀的传统。在这里我们学到了知识，学会了做人，学哥学姐们为我们做出了榜样。上一届的高三，不论是学科竞赛的成绩，还是在新课程改革背景下的高考，都取得了不俗的成绩。如今，接力棒交到我们手上，以更饱

满的热情，更昂扬的斗志，我们勇往直前！

丰收的季节，我们总是满心喜悦，但是耕耘的过程总是充满艰辛。在学军良好的学习氛围里，我们正如落入肥沃的泥土的种子，温度、阳光都已适宜，然而生根发芽却要靠我们每一天的光合作用。每一天的学习看似风平浪静，然而水面以下却暗流汹涌，这里更多的是急流险滩，稍一疏忽便要触礁沉没。刚进入学军时，每个人都会有灿若繁星梦想，随着日夜兼程的努力，梦想的彼岸或已近在咫尺，而有的却如镜花水月日渐模糊。然而学军人向来是不服输的，机会越是急于从指间溜走，我们就越小心地把握。因为我们知道，青春无悔，在能把握的时候竭尽全力，木已成舟就不后悔。

怀着梦想，带着期盼，拥着激情，望着彼岸，不管是刚走进学军中学的新生，还是步入了高考准备期的高二同学，还是和我一样向着六月迅速奔跑的高三学子，让我们牢记师友的热切期盼，扬紧自己的梦想之帆，我们就此起航！

谢谢大家。

励志演讲稿稿篇三

正当少年，我们仍稚嫩未脱，为赋新词强说愁；趁着年轻，我们也会指点江山，挥斥方遒，拥有时代青春，怀抱梦想。

同学们，高中三年的一千多个日日夜夜，我们埋头于堆积如山的书籍，我们做完了不计其数的试卷，有过成绩一步一步上升的喜悦，也有过成绩下滑难过失意的泪水。我们背负着父母殷切的期望，描绘着自己心中的蓝图。我们在四中校园度过了生命中最靓丽的时代青春花季，记下了每一张灿烂如花的笑脸，最后二十九天，我们一定要坚持，一定要坚毅，一定要坚韧，我们要在流金似火的七月，打一场美丽的胜仗，收获我们最大的梦想。

高考，是人生征途中最激动人心的挑战之一。某种意义上，高考不仅仅是考试，也是对我们意志力的考验，是一次和自我比拼。面对高考，我们每一个人都要成为有信心，有勇气，有耐心的勇士。因为我们知道29天之后的高考，可能会让我们的人生如诗如歌，可能会让我们的梦想绚丽多彩，你将赢来更大的舞台，来展现你的雄心壮志。这一系列的可能，需要我们用汗水与智慧去赢得。

当今世界政坛上有位传奇人物曾说过，每一只美丽的蝴蝶都是自己冲破束缚它的茧之后才变成的。辛劳三年，我们没有理由放弃，梦想就在前方，我们没有理由退缩。不管为了什么，我们都应去拼一把，也许我们会输，也许我们会有所失望，但如汪国真先生所说的：既然选择了远方，便只顾风雨兼程。无论结果如何，至少我们曾经努力过，拼搏过。

新学期，新起点，学校为我们制定了五条禁令，新的校规，让网隐远离我们，让香烟远离我们。让我们在努力学习的同时，也拥有健康的身心，五条禁令更加能催促我们学习，踏实我们勤奋的品质，干实我们严谨的作风。

衣带渐宽终不悔，为“学”消得人憔悴。最后29天，对于懒惰者和脆弱者也许是灾难，但对于勤奋者与勇敢者则是一个机遇，既然成功不会向我们走过来，那么我们就向成功走过去。

敌军围困万千重，我自岿然不动，我们要保持良好的心态，以一颗寻常的心去面对高考，轻装上阵，我们会走得更远。

树大志能耐寂寞，惜寸阴乃得寸金。三年潜心磨剑，七月初谁与争锋，29天之后的七月，我们将笑傲考场，决胜归来。有个人曾跟我说：“种一棵树，最好的时间是十年前，其次就是此刻。”所以，珍惜此刻的学习机会吧！当未来的某一天，提起时代青春这点事时，一定百感交集，不要留下遗憾，也一定能骄傲的说出无怨无悔。让我们为我们伟大的四中，再

添一笔灿烂与辉煌吧！

励志演讲稿稿篇四

人活在世上就得有希望，有了希望，才会一步一个脚印地去奋斗，这一串串的脚印就是我们的路。下面是小编整理的关于励志演讲稿400字，欢迎阅读。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我申报的是四好少年综合类。

我是一名自信开朗的女孩，热爱祖国，团结同学，勤奋学习，在班级里，作为班长，我积极配合老师完成工作，是老师的得力助手。

在课堂上，我专心听讲，积极回答问题，做作业更是一丝不苟，每项作业本上的字都整齐、干净，常得到老师的表扬，在老师的精心培育下，我的成绩总在班上名列前茅。

在家里，我是妈妈的好帮手，如：收拾自己房间、洗碗等。

我的爱好也很多：弹电子琴、画画，还对打乒乓球情有独钟。

我获得的荣誉有“20xx年寒假活动优秀学员”“20xx年度体质健康运动会跳绳第八名”“20xx年度体质健康运动会投沙包第四名和跳短绳第九名”、“博学俱乐部第一届智力运动会二等奖”、“折纸社团优秀学员”、贝因美“童真童趣”模特秀最具才艺奖、“校年级数学口算比赛一等奖”“20xx年和20xx年的大学之星”、“上城区三好学生”。

虽然获得了很多荣誉，但我觉得我要从自身做起，从小事做起，在德、智、体、美等方面全面发展，严格要求自己，努

力成为一名真正的四好少年!

请大家支持我，谢谢大家!

敬爱的老师，亲爱的同学们:

大家好!今天我想和大家讨论的主题是扬传统·树美德·获新知。

中华民族是一个拥有五千年文明历史的古国，中华民族的传统美德也有许许多多，如：“天下兴亡，匹夫有责”的整体主义思想，勤劳勇敢，酷爱自由的民族精神，先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的崇高志向.....作为中国人，让我们倍感自豪和骄傲的是我们优良的传统美德和民族精神，我们的传统美德以德作为根本。

我们每个人都应该养成良好的品德，树立以道义为重的人生观。

《孔融让梨》的'故事是值得我们学习的：一日，父亲的朋友带了一盘梨子，给孔融和兄弟们吃。

父亲叫孔融分梨，孔融挑了个最小的梨子，其余按照长幼顺序分给兄弟。

父亲问为什么?孔融说：“我年纪小，应该吃小的梨，大梨该给哥哥们。”父亲听后十分惊喜，又问：“那弟弟也比你小啊?”孔融说：“因为弟弟比我小，所以我也应该让着他。

看，孔融这么小的年纪都懂得谦让，那我们呢?

中华民族的传统美德是不能失去的。

我们既要牢记中华民族五千年来的传统美德，也不能忘了从书中获取更多的知识，这才能让更加有助于把美德发扬光大!

谢谢大家!

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

青春是一片树叶的门，从淡黄的叶尖凝成青翠的一片，迎着季节成长，终须面对生活的希冀与梦想。

当我仰起头，迎着冬日里的阳光，看着晴朗的天空，睁开双眼，面对生活和青春，只有靠自己做主。

偶尔翻翻以前的东西，总会涌上思绪万千，而且还会留在脑海中不断翻腾，久经不散。

同样，翻开小时候的相册，又有许多浮现在我的眼前。

我想，不光是我，每个人小时候都是这般天真烂漫吧!幼稚当然成为孩子们的天性。

连孩子们的画也不例外。

一般看去，油然而生的是一种稚气，是一种成年人乃至青少年没法拥有的一种气质。

每一笔，无言中都勾画出童年时，我们心中的那一幅蓝图——多么的美好啊!每一幅幼稚的图画，正是我们一颗颗纯洁，天真无邪的心啊!

让青春的烈火燃烧永恒，让生命的闪电划过夜空;我们向浩瀚的星空许下诺言，让年轻的心永不改变;用我们所有热情换取时间，让年轻的梦想永无终点!我们要自己的青春，我们要美好的未来!

人生就是一张白纸，未来就靠我们的双手去绘画出来。

因此我们就应该用五彩缤纷的画笔，去创造一个属于自己的人生。

谢谢大家！

励志演讲稿稿篇五

感谢明月，照亮了夜空；感谢朝霞，捧出了黎明；感谢春风，融化了冰雪；感谢大地，抚育了生灵。感谢生活，感谢和平，感谢这一切一切这所有，感谢这美好的所有。这是我最喜欢的一首歌《感谢你》，每当这首歌在耳边响起，就让我情不自禁的想起曾给予我帮助的人们。尤其在我担任班主任工作的这两年来，更是有许多人给予了我无私的帮助，令我感谢。然而今天在这里，我最想感谢的却是一群乐观、向上、善良的孩子——我的学生们。

记得两年前，在我刚刚担任班主任的时候，望着扑入满眼的陌生的脸孔，我的心里很惶恐，我不知该如何将这些松散的个体凝聚成一个向上的'班集体，还没等我继续着我的惶恐，班主任工作开始了。摆在眼前的第一个活动就是一年一度的校秋季运动会，我知道这是提高班级凝聚力的绝佳时机，我于是投身到学生当中，和他们一起积极备战运动会。课间，我们一起商讨人员的安排；放学后，我们一起在操场挥洒汗水。闲下来的时候，我的心头偶尔还会掠过一丝惶恐。直到在赛前动员会上，当我对他们说：“走上赛场，无论成绩高低都是英雄；回到班级，迎接你的永远都是掌声。”的时候，看着他们那一双双蕴满斗志的眼，紧攥而有力的拳，我知道，自信来了。果然，在之后的运动会中，这些孩子打破了两项年组记录，获得了男子总分、女子总分、年级团体总分第一名和大会的精神文明奖，尤其是一个班级在一次比赛中获得了218分，这在我校历史上也是绝无仅有的。感谢学生——给

了我自信，使我走好了班主任工作中的第一步，让我有更大的勇气和信心开展好我的工作。

在接下来的工作中，一个沉静的女生引起了我的注意。她每天总是第一个来，放下书包，就开始默默的扫地、擦桌；她每天又总是最后一个走，默默的关窗、锁门。如今她关窗、锁门的情景已在我心中定格成一道风景——只见她轻轻的带上门、又向后推了两推、才放心的离去。这“轻轻的一带”不正是她对班级、对公物的爱惜之情吗？这“向后的两推”不正体现出她做事的责任感吗？尤其是对待那些成长速度慢的学生，需要的不正是这“轻轻的一带”和鼓励的推动吗？感谢学生——给了我责任感，让我能以一切为了学生、为了一切学生、为了学生一切的心态给予学生以十分的尊重理解、百倍的关怀体贴。让他们快乐的成长。

紧接着写的是那个内向、羞涩、一度心理曾趋向于自闭的林丽：“老师，是您打开了我的心结，让阳光照进来，使我能像其他人一样快乐。有的话我不喜欢说，可是今天我要说，老师，我很喜欢您。”看着这句句，感受着来自学生的真情谊，被爱包围着的我流泪了。我仅仅为他们做了我应该做的事，他们却给了我这么多，其实，我何尝不该说感谢呢？在和孩子们共同生活的两年里，我和孩子们共同成长着，孩子们给了我很多很多。是他们令我每天微笑着走进教室，挥洒知识与欢乐，他们也同样给予我快乐，让我每天带着满足走进家门。

与人玫瑰之手，历久犹有余香。如果我是那只玫瑰之手的话，那么，是学生使我香味浓郁、香氛持久的。

感谢学生——给了我自信，激发了我无穷的工作热情和灵感；

感谢学生——给了我快乐和幸福，让我由衷的生发出对生活更深层的热爱；

励志演讲稿稿篇六

今天是你喜庆的日子，是你们的成人礼，是你们人生的一个新的开端。

你们将披戴上一副庄重的桂冠和礼袍，那表示你们成为了“学士”。在中国传统的语言中，成为“士”，那就是获得了一种与众不同的身份。“学以居位曰士”，“以才智用者谓之士”。士有各种，而“学士”，就是以学问和才智获得“士”的资格，受人尊重的人。

所以，我衷心地祝贺你们，祝贺你们十几年求学终成正果！

你们今天毕业走出校门，明天就是社会大学的开学典礼。人生就是一次次的毕业与开学，但是，只有这次毕业与开学是人生最重要的转折点。

与今后的漫长旅程相比，你以前的学习生活只是学步而已；与即将开场的人生大戏相比，此前的学习生活只是序幕而已。

你们即将进入的这个社会，是一个丰富而精彩的人生舞台，你们将在那里实现自己的价值，享受你们的人生。但同时，它也是一个险恶的江湖，污浊的泥潭。

这江湖深不可测，远非你们所能想像。你从此闯荡江湖，就像你当初学步一样。这江湖重新塑造你们的力量，你们可能还没有足够的估计。你如今要义无反顾地闯进去了，却不知道它意味着什么。

这些天，怀着几分激动几分惆怅的你们，都在憧憬着自己灿烂的未来，美好的人生。你们听到的，都是美好的祝福和高调的期待与嘱托。

但作为家长，作为老师，作为你们的丛大大，我却怀着几分

忐忑，只能讲些适合大多数同学的低调的临别赠言。

先秦时代有一个思想家杨朱，有感于人生歧路重重，歧路之中还有歧路，人很容易迷失，于是放声大哭。竹林七贤之一的阮籍也曾面对歧路，大哭而返。

人生多歧路，这是人的宿命。如果严肃对待人生，不得不一次次面对歧路面前的困惑与焦虑。人生就是无数的选择。从人生终极目标的选择，大的发展方向的规划，直到日常生活中每一个细节的选择、迈出每一步的选择。你的选择构成你的一生。

正确的一生，还是错误的一生。

以往，家长、社会、学校几乎为你规划了一切。从今以后，你要独立选择你的生活道路。

人生之路只能一个人走下来，没有依傍，没有导师。哪怕你一直在随大流，那也是你的选择。

存在主义哲学家萨特曾在80年代的中国风行一时，如今很少有人关注他了。但他有一句话还是需要提起的，“人是自我选择的”。人选择成为自己所是的，并且要对自己的选择负全部责任。

在这世界上，每个人都是独一无二的。你在这个世界上的价值，就在于你与众不同。所以，每个人首要的选择，是应该成为你自己。

不要别人做梦你也跟着做梦，被别人忽悠着做梦，做与别人同样的梦。每个人都有自己的梦。

要选择成为你自己，意味着不断地超越自己。你需要不断地反思自己，拷问自己，为自己树立至高的标准，追求最高的

境界。

我们的人生与这个社会的命运息息相关。

一代人有一代人的命运。你们这代人有过一个安宁的童年和青少年时代，但你们的未来可能面对着中国社会的重大变革。

你们如果关注社会动态，就能看到天边在积聚着乌云，就能听到乌云中酝酿的风暴。

励志演讲稿稿篇七

今天参加这个活动，如果你们有多余的假条，请分我一张。我知道今天有一些我的校友，上海交通大学的对不对？今天我想给大家说一些和我们同龄人的故事，当然是和你们一样的同龄人。

在过去的几年中，我们姚基金一直在做一些“希望小学篮球季”的活动，在这里边我们结识到了一批志愿者，一些师范学院里边，体育系或者篮球系里边，大三或者大四的学生一起做一些篮球支教的活动。这里边有两个元素，第一：是篮球，第二：是支教。我相信篮球可以带给很多希望小学的学生，可以去增强自己的自信，增强自己的身体素质，可以带给他们希望。

有些人他们为了支教，经过了六天的旅程，几乎使用了所有一切你可以想象得到的交通工具，包括马车，包括步行，到了云南的一所叫独龙江希望小学，在那边给孩子们去上篮球课。还有一些志愿者，他们到了边远山区那些地方他们为了上篮球课，他们必须一点点地把土地平整；一块一块的石子儿，把它扔掉；包括自己要把篮球场的，那个线画出来。而有时候为了一桶油漆，画线的油漆，他们必须去赶来回五十五公里的山路，五十五公里的山路，想象一下五十五公里的山路，为了这一桶油漆，给孩子们创造出这片场地，让他们去体会

体育的快乐。

在这之间呢，他们也为自己所支教的学校去留下了这样一份一份的篮球教材，希望到有一天，经过两个月的支教之后，当他们回到了自己的原来学校，这些希望小学，仍然有机会可以去利用这些教材，进行持续地这种锻炼。你可以想象在遥远的地方，有一些你的财富已经留在那里开花，等着慢慢地开花，等着慢慢地结果，是一种怎样的心情。当然这里面的艰辛，也只有你体验过以后才知道。

经过两年的发展，我们已经有了将近七十九所学校加入到了我们。那就意味着我们每年，有将近八十名左右的志愿者要奔赴各地的希望小学，去对他们进行支教，对孩子们进行帮助，已经有六万七千人次的孩子们，经历过了这样的训练。有两千五百二十名孩子，有机会可以成为校队(队员)，而参加一些正规的比赛，甚至有一些孩子，已经在五棵松的体育馆进行了一些比赛。这些经历对双方，对支教者，对这些孩子，都是非常非常宝贵的。对我来说也是非常宝贵的，使我们继续有这样的动力去做。

所以我在这里对大家提出一种挑战，当你们面临你们现在实习的机会的时候，你们有没有勇气，或者你们有这样的愿望去一些比较艰苦的地方，比较边远的地方去磨炼自己，这些磨炼也许最终得到的，并不是物质的回报，而是对你心理的一种升华。

在这里我想跟大家分享一下，关于体育的几个我个人的理解。首先当然是离不开团队协作，不管是团队运动也好，还是个人运动也好，任何一个场上的动作，我们都是在代表整个团队去做。打个比方，在上罚球线的时候，你一个人站在这个圈里边，面对着篮框，看上去好像有些孤独，但是你要知道你有四个队友，在场上，站在那里，时刻准备为你去拼抢篮板。你有另外七个队友在板凳上，时刻为你进球或者不进球，去带来欢呼或者遗憾，这就是我们所说的“我们在一起”。

不管是胜利的喜悦也好，还是失败的挫折也好，我们都将去一起承担，所以责任感将是在团队意识中，被培养出最重要的一个元素。

说到团队协作，那离不开的一个就是说，你怎样去面对自己的队友？怎样地使他们成为一种非常好的朋友？我记得在 xx 年的时候，我们在参加世界男篮锦标赛关键的一场比赛。王仕鹏决杀了斯洛文尼亚，进入了复赛。但是在那比赛中间，曾经有一度，我已经是把自己逼到了墙角，已经完全没有油量把自己往前更推一步了。这个时候突然一个声音，在我背后响起。我不用去看他，我知道是谁，他说你不要犯规了，我在后边，我替你补。我不用去看，我不用去做什么动作，但是我突然之间感觉到，用一句有些俗的话说：你不是一个人在战斗！

如果现场有很多的学生的话，他们知道这个人是谁，王治郅。大郅和我呢，那么多年下来，既是对手，又是队友。很多的这种队友之间和对手之间的这种情愫掺杂在一起，非常地复杂，也非常地像一杯美酒一样醇香。他是一个比较沉默寡言的人，但是在那一刻他说出的一句話，在那个环境下，我可以感觉到，这就是队友的力量。我有这样一种感觉，当我们每一个团队经过了，我在这指的团队，并不是狭义范围内的体育，而是指大家可能的学生小组，或者学生协会中的各种社团也是。当每一个团队经历了各种艰辛的磨练和一些漫长的过程之后，得到的一个结果，这个结果也许是一个证书，也许是一个奖牌。

印象最深的是什么？我感觉印象最深的，应该是当你在把自己推到极限时，你的队友伸出的一个援手，每一张肩并肩向前冲的充满汗水的脸庞，这些将是填充这块奖牌，填充这个证书，最有价值的材料，这才是我们经历整个过程中，得到最宝贵的财富。

在你们将来很多的日子边，生活中，工作中，没有一件事

情可以一个人完成。包括可能有时候写情书，也会同寝室里边帮个忙。朋友之间的信任，可以极大地拓展你的能力，当你可以把你的信任，交到一个人的手里的时候，那他的能力，也成为你可以信赖的能力。你也可以去互相之间进行一些合作，使你变成一个更加强大的人。

第三是磨练意志品质。因为大家看过了无数的作品，无数的电影，里边无数次地都提到，我们是怎样去坚持自己的理想，坚持自己的斗志去拼搏到最后的。但是真的那么容易吗？我想这些东西，没有通过自己的体验的话，仅仅从文字上，从课本上，或者口口相传上，是很难以去理解的。

其实有很多的那种所谓的失败，很多所谓的历程，大家不管是从网络上，电视上，还是道听途说上，都已经听过了，但是我给大家讲一个，我过去很小很小的时候，一个失败的故事。

那个时候我准确年龄不记得，可能十岁左右吧，刚开始接触篮球没多久。我当时的罚球是很烂的，非常差。我印象很深刻的一次就是我的教练，为了让我罚中两个球，罚了半个小时可能还不止，一直罚到我的母亲来接我了。但是我非常高兴的是，我的母亲和我的教练都坚持让我罚篮成功。要想象一下半小时罚两个球啊，这是多么大的挫折感。两个，用脚踢都踢进去了，但是我真的没有完成它。

我的母亲和我的启蒙教练，就一边站一个，在那儿陪着我，一直到最后完成，罚到后边，越罚压力越大，因为我的进与不进直接决定了这两位，我的母亲和我的教练能不能结束一天的工作。但是到最后的时候，我为什么罚进了呢？因为我突然想到，我已经付出了那么多代价了，我已经付出了那么多的时间了，我有什么理由在这时候去放弃掉？我必须要去罚进，而且我必须要去面对这个东西。

体育比赛就像人生一样，你没有ng可以重来一次。 你没有任

何实习的机会，你没有任何彩排的机会，一次过去就过去了，你必须面对这个结果。哪怕你已经付出了自己所有的努力，但是我们可以选择的是，我们怎样去面对这个结果的态度。态度决定命运，这就是我们意志力所要提倡的东西。当你面对一个失败的时候，不妨这样去考虑，是的，这是一次失败，面对它，但是这个失败将会是我们未来最终成功的时候，我们身上所悬挂的勋章。所以说面对失败时，你自己选择的一种心态，选择的这种态度，虽然不会改变你过去的结果，但是会极大地改变你将来会发生的事情。而我们这个社会，特别是作为这个社会未来的你们，就是我们的未来，你们的态度将决定了我们这个社会。

想象一下这是体育带给他的力量。在他从总统的位置退休下来之后，帮助南非在xx年，获得世界杯的举办权。同时在南非这些国家，他用橄榄球运动，联合了各种不同的政党，不同肤色的人群。想象一下，这都是体育使我们大家坐到了一起。体育将有改变世界的力量，并不是很小的，从我们的身体开始，更重要地最终我们要跨过身体，向我们的大脑进军，使我们成为一个更加完整的人，是一个更加具有世界眼光的人。

在最后我希望，每个人去选择一项运动作为自己终生的伙伴，可以持之以恒地去进行锻炼，持之以恒地进行比赛，从中去寻找自己向往的世界，也去结交到自己无数未来的朋友，好吗？谢谢！