

最新与法同行班会 地震科普携手同行活动心得体会(优质5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

毅力的演讲稿篇一

大家好!我是一年级一班的陈潘昱，今天我演讲的题目是《我爱读书》。

我爱读书，从小就爱。

我爱读书。书，是知识的宝库，是她，开阔了我的视野，丰富了我的生活;书，是快乐的源泉，是她，带给我幸福，带给我满足。

同学们，让我们爱读书吧!拥有书，我们就拥有了整个世界;拥有书，我们就拥有了美好的明天!

谢谢大家!

毅力的演讲稿篇二

每个人都渴望成功，而成功之路又是那么坎坷、漫长。战胜艰难险阻取得成功的法宝是多种多样的，有勤奋、谦虚、自信等，而最需要的则是毅力。

毅力是攀登智慧高峰的手杖，是走向成功的必经之路。没有毅力，成功便成为泡影。人生之路不平坦，我们生活中的每

个人，包括一些伟人都不可避免地接受过失败的洗礼。这些需要我们去面对、去挑战、去拼搏，要取得成功必须要有坚忍不拔的毅力。

古今中外，许多成功者都是凭着顽强的毅力取得成功的。美国的一名发明家莫尔斯原是一位画家，可他对电磁学感兴趣，经过三年的刻苦研究，他制造的第一台电报机很粗糙，遭到很多人的冷嘲热讽，但他没有灰心，又经过三年的努力，终于制作成功了。莫尔斯的成功证明了：从立志到成功的路是用自信和坚韧的毅力铺成的。

帕尔曼是位从小全腿瘫痪的残疾人，他却“走上”了铺满鲜花的舞台，成为了举世闻名的小提琴王子，靠的就是毅力。所以，毅力也是漂越苦海的小船。

爱迪生试用了一千多种材料才将白炽灯完成，成为现在家家必备的灯泡。

俗话说：“能登上金字塔的只有两种生物，那就是鹰和蜗牛。”鹰能登上金字塔，谁都能明白，但是蜗牛为什么能登上金字塔呢？那是因为蜗牛有顽强的毅力。

总之，成功需要毅力，我们只有做有理想，有坚韧毅力的学子，才能在学业上取得成功。

成功与失败只有一小步，却又是一大步，那就是看你有没有毅力向成功一步步靠近。鸟能飞过太平洋，靠的全是它坚强不屈的毅力。

毅力塑造人。在小学时，我有个好朋友叫王毅，她是六年级才从村校转入中心校的。那时，她就坐在我的旁边，很快我们便成了好朋友，她的成绩不是很好，只是爱写作文。因此，深受语文老师喜欢，经常表扬她。开始，我很嫉妒她。在和她相处的日子里，我发现她很勤快，每天下夜自习后还要把

书拿到寝室的阳台上借着月光看，很晚才睡觉。每天早晨，她总是比一般人先起床，不是为别的，只是为看书。先前我以为她是装模作样。可一个月后的月考，我发现她的成绩上升得很快。她很喜欢看作文书，班上的作文书没有哪本她没看过，因此，她的作文写得更好了，还在云阳县作文竞赛活动中获得了一等奖。这一切，让我不得不佩服她。最后毕业考试的时候，她的成绩考得非常好，考上了重点中学。她成功了，靠的不是天分和机遇，靠的是夜以继日的吃苦精神。

她踏进重点中学之门，在新的环境里没有骄傲，没有停步，她的作文获得了重庆市一等奖。

今年她考上了上海交通大学，我约了她，久别后的她是那么瘦——因为她一直坚持“加夜班”。在她瘦弱的身体上，我似乎看到了她晚上看书的情景。我问她成功靠的是什么？她说靠的是毅力。

她成功了，她靠的不是天资与机遇，成功需要毅力。

爱迪生说：成功需要99%的努力+1%的汗水。

爱因斯坦说：成功需要发达的头脑

哥伦布说：成功需要探索。

曾国藩说：成功需要专一，不能坐这山，望那山，否则一事无成。

而我却要说：成功更需要坚忍不拔的毅力！

我曾经听说过这样的. 一个故事：

只见老骆驼顿了顿后，沉稳地说：“其实也没有什么好说的了，如果说我为什么能坚持到最后，我只能够说你要看准

目标，耐住性子，一步一步脚踏实地的往前走，就到达了目的地。老骆驼的话让这位记者思索了很久很久。最后这位记者感叹道，是啊！看准目标耐住性子就是成功的前提。

还有人认为，成功是一种毅力——如果你不信你去看——看金字塔顶的老鹰和蜗牛你就会明白了。

但是总有那么一些人奢望道：“我要是一只老鹰该多好呀，喜欢到哪就到哪！”孰不知，就凭这种浅识，你若是一只老鹰也是一只永远畏缩在窝中的老鹰，不会有你同类直冲九天的胸怀。由此看来，金字塔顶的老鹰的出现并非出于偶然。它能振翼天宇，而原因是什么呢？那就是——毅力！

可蜗牛却从不与人争辩，只是用行动证明自己的实力，金字塔顶蜗牛的身影，就是最好的证明。因为在蜗牛身后的一道道明亮的痕迹清晰可见，那就是蜗牛毅力的彰显。

再看看赛跑的乌龟和兔子，你还不能悟出成功究竟需要什么吗？

——毅力。

首先准备好三间高温汗蒸房，它们里面的温度都是93℃。然后请来三位身份不同、身体条件相当的人，分别是普通工人、公司部门主管、知名企业家，并要求他们同时进入汗蒸房，看谁在里面坚持的时间最长。

结果发现：

普通工人坚持的时间最短，只有15分钟，然后是公司部门主管20分钟，企业家最长，整整30分钟，刚一出来就虚脱倒地了。而据科学研究，在93℃高温干燥环境下，人体耐受时间的极限也仅仅是33分钟。

最后，这位大师公布了实验结论：

成功大小，毅力至关重要，尤其是在艰难残酷的环境下。

毅力，是迈向成功的一种韧劲。它往往在一个人的挫折中表现出惊人的力量。只要有毅力，挫折和困难就会向人们低头，从而使人们顺利到达成功的彼岸。

读了《钢铁是怎样炼成的》这本书后，我领悟到：一个人的毅力影响着他的一生。书中主人公保尔·柯察金，一生布满了坎坷，然而他凭借着自己的毅力跨过了一个个坎。是毅力给了他力量，创造了生命中的三次奇迹与辉煌。他十几岁参加卫国战争，身负重伤，住院治疗，战胜病魔，学习不停，革命不止。这是何等可贵的动力啊！

毅力需要坚持，在坚持的同时，还要有生活的节律。我们不能一味蛮干，要毅力和节律并行，两方面都不能忽视。节律过快，频率太高，要想一直坚持下去是十分困难的。生活犹如长跑，一下子冲在前面，并不是一定就能夺标。相反，如果掌握好节律，就会稳步走向成功。

有毅力是取得成功的前提，名著《钢铁是怎样炼成的》给了我信念与力量。我真正的明白了“善读可以医愚”的道理。

1. 毅力与成功作文
2. 毅力与成功作文五篇
3. 毅力与成功记叙文
4. 有关毅力与成功的话题作文
5. 毅力与智慧600字作文
6. 成功是成功之母作文

7. 成功也是成功之母作文

8. 成功乃成功之母作文

毅力的演讲稿篇三

1、耐心和恒心总会得到报酬的。——爱因斯坦

2、一个如果做事没有恒心，他是任何事也做不到成功的。——牛顿

3、哪里有天才，我是把别人喝咖啡的功夫，都用在工作上的。——鲁迅

4、只要持之以恒，知识丰富了，终能发现其奥秘。——杨振宁

5、所谓天才，就是努力的力量。——德怀特

6、没有加倍的勤奋，就既没有才能，也没有天才。——门捷列夫

7、天才是百分之一的灵感加上百分之九十九的勤奋。——爱迪生

11、天才的悲剧地于被小而舒适的名望所束缚。——芥川龙之介

12、休息休息，脑子生锈。——德国谚语

14、为学正如撑上水船，一篙不可放缓。——朱熹

15、耐心和持久胜过激烈和狂热。——拉封丹

16、为学读书，须是耐烦。——朱熹

- 20、要有耐心！不要依靠灵感。——罗丹
- 21、万事从来贵有恒。——谢觉哉
- 22、在坏事上的固执在好事上则是持之以恒。——布朗·t
- 24、人生有所贵，所贵有始终。——卢仝《感古四首》
- 25、锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂。——《荀子·劝学》
- 30、尊道而行，半途而废，吾弗能已矣。——《礼记·中庸》
- 31、有志者事竟成。——佚名
- 32、事业常成于坚忍，毁于急躁。——[波斯]萨迪
- 33、上帝保佑起得早的人。——西班牙谚语
- 34、手懒的要受贫穷；手勤的，得到富足。——《圣经》
- 35、游手好闲的人最没有空闲。——瑟蒂斯
- 37、称赞削弱了勤勉。——塞缪尔·约翰逊
- 41、不经一翻彻骨寒，怎得梅花扑鼻香。——宋帆
- 42、不积跬步，无以至千里；不积小流，无以成江海。——荀子
- 44、锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。——荀子
- 45、最难做的事是把容易做的事持之以恒。——佚名
- 47、伟大的作品不是靠力量，而是靠坚持来完成的。——约

翰逊

48、一个人只要强烈地坚持不懈地追求，他就能达到目的。
——汤达

49、生活的道路一旦选定，就要勇敢地走到底，决不回头。
——左拉

50、伟大变为可笑只有一步，但再走一步，可笑又会变为伟大。
——佩思

53、只要持之以恒，知识丰富了，终能发现其奥秘。
——杨振宁

57、立志不坚，终不济事。
——朱熹

58、谁有历经千辛万苦的意志，谁就能达到任何目的。
——米南德

60、做学问要花功夫，持之以恒，日积月累。
——吴玉章

61、千里始足下，高山起微尘，吾道亦如此，行之贵日新。
——白居易

62、耐心和恒心总会得到报酬的。
——爱因斯坦

64、最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。
——罗曼·罗兰

65、有了坚定的意志，就等于给双脚添了一对翅膀。
——乔·贝利

66、只要持续地努力，不懈地奋斗，就没有征服不了的东西。
——塞内加

67、不经一番彻骨寒，怎得梅花扑鼻香。
——宋帆

- 68、读不在三更五鼓，功只怕一曝十寒。——郭沫若
- 70、坚持对于勇气，正如轮子对于杠杆，那是支点的永恒更新。——雨果
- 73、成大事不在于力量的大小，而在于能坚持多久。——约翰逊
- 76、谁有历经千辛万苦的意志，谁就能达到任何目的。——米南德
- 78、执着追求并从中得到最大快乐的人，才是成功者。——梭罗
- 80、生活的道路一旦选定，就要勇敢地走到底，决不回头。——左拉
- 81、一个有决心的人，将会找到他的道路。——佚名
- 82、意志坚强，就会战胜恶运。——佚名
- 83、只要持续地努力，不懈地奋斗，就没有征服不了的东西。——塞内加
- 87、坚强的信念能赢得强者的心，并使他们变得更坚强。——白哲特
- 88、要做到坚韧不拔，最要紧的是坚持到底。——陀思妥耶夫斯基
- 91、万事皆由人的意志创造。——普拉图斯
- 92、坚持意志伟大的事业需要始终不渝的精神。——伏尔泰
- 96、最可怕的敌人，就是没有坚强的信念。——罗曼·罗兰

97、有了坚定的意志，就等于给双脚添了一对翅膀。——
乔·贝利

101、天行健，君子以自强不息。——文天祥

102、永远没有人力可以击退一个坚决强毅的希望。——金斯
莱

103、三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。——佚名

104、立志不坚，终不济事。——朱熹

105、即使遇到了不幸的灾难，已经开始了的事情决不
放弃。——佚名

106、思想的形成，首先是意志的形成。——莫洛亚

111、穷且益坚，不坠青云之志。——王勃

112、富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。——孟子

113、意志目标不在自然中存在，而在生命中蕴藏。——武者
小路实笃

114、意志若是屈从，不论程度如何，它都帮助了暴力。——
但丁

116、功崇惟志，业广惟勤。——佚名

117、能够岿然不动，坚持正见，度过难关的人是不多
的。——雨果

毅力的演讲稿篇四

今天是中国的一个传统节日——重阳节。九九重阳，因为与

“久久”同音，九在数字中又是最大数，有长久长寿的含意，况且秋季也是一年中收获的黄金季节，重阳佳节，寓意深远。1989年，我国(重阳节)把重阳节定为“老人节”，此后每年农历九月初九又成为尊老、敬老、爱老、助老的日子。九九重阳节国旗下演讲中央电视台《东方时空》栏目在去年重阳节作了一个非常有意义的调查：请问，你是否知道父母的生日？在10个小时内，有1840人投票，其中回答“知道”的有1274票占69.24%；“都不知道”的有338票占18.37%；“知道父母中一位”的有228票占12.39%。说实话，看了这些数据，实在是有些刺眼，实在令人担忧。

中国已经步入老龄社会，进一步倡导尊老敬老的传统文化尤其显得必要。有数据表明：中国60岁以上老年人人口已经超过了1.3亿，占全国人口的10%以上。到本世纪中叶，中国老年人口将达4亿，占全国人口的1/4。

“花无重开日，人无再少年。”总有一天我们也会成为老人。作为实验中学的学生，我们应该发扬尊老、爱老的优良传统。在重阳节这天，向爷爷、奶奶、外公、外婆致以节日的问候，感谢他们为自己所做的一切；在平时，帮助他们做些力所能及的家务活，关心照顾他们，多陪他们聊聊天，从每一件小事做起，做他们的乖孙子。同时向社会的爷爷、奶奶伸出关爱、帮扶之手。

当然，尊老敬老绝不是重阳节一天的事，应该是在日常生活中，帮助老人解决生活的困难，多给老人一些心理慰藉。因此，我提议，每一位队员都要用实际行动向老人们献上我们的一份心意，为自己的爷爷奶奶或者邻居老人做些力所能及的事，比如帮他们洗衣、洗碗、扫地、叠被，多为他们着想，少让他们做那些本来应该是我们自己做的事，把好吃让给他们，把有趣的事告诉他们，对邻居长辈有礼貌，外出礼让老人。“岁岁重阳，今又重阳。”希望我们所有的人都从现在做起，都能尊老、爱老。在天高云淡、秋风飒爽的季节，让我们共同祝愿天下所有的老人都能幸福、安康。

愿所有老人都过上和我们一样幸福的生活！

我的九九重阳节国旗下演讲稿国旗下演讲完毕。

毅力的演讲稿篇五

滴答——滴答——，雨滴滴在青石板上，清脆的声音，透着一股诗意。随着小雨的不断的壮大，已经由雨滴变成倾盆大雨。这使我不自觉担心起家后池塘的荷花，是否承受的住这场暴雨的攻击。

举着伞，挪着步，艰难的走到后院，果然不出我所预料，荷花的花瓣已经有几许被打落在水里，零零散散，显得惹人怜爱。

雨，愈下愈大，池中已有一朵白莲因受不住暴雨的猛烈攻击，被打败了，白莲儿小船般散漂在水里，即使落到池塘里，躲在荷叶下，还得被打漂，躲也躲不掉。由于白莲败了，梗上只留个小小的莲蓬，和几根淡黄色的花须，显得十分可怜。

雨，渐渐的小了，云层渐渐散了，天边露出一抹红光，照在荷叶的水珠上，发出一个耀眼的光芒。经历了一场暴雨的洗涤，荷叶显得更加坚韧，更加翠绿。

做人不就应该像荷叶那样吗？在挫折面前，适当的低个头，不一定是取法，夜或许是为了积攒力量，奋力一搏也不一定。

毅力的演讲稿篇六

1. 惟坚韧者始能遂其志。

2. 伟大的事业是根源于坚韧不断地工作，以全副精神去从事，不避艰苦。

3. 顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。
4. 无论什么时候，不管遇到什么情况，我绝不允许自己有一点点灰心丧气。
5. 我们应有恒心，尤其要有自信心！我们必须相信，我们的天赋是要用来做某种事情的。
6. 困难只能吓倒懦夫懒汉，而胜利永远属于敢于攀登科学高峰的人。
7. 为学犹掘井，井愈深土愈难出，若不决心到底，岂得见泉源乎？
8. 即使慢，驰而不息，纵会落后，纵会失败，但一定可以达到他所向的目标。
9. 天下无难事，惟坚忍二字，为成功之要诀。
10. 下苦功，三个字，一个叫下，一个叫苦，一个叫功，一定要振作精神，下苦功。

毅力的演讲稿篇七

毅力是什么？毅力就是努力；毅力就是坚持。毅力的坚决是决定事情成败的重要原因。

光阴似箭，时间就像一个顽皮的小精灵，它偷偷的从我们身边逃走，转眼间，我已步入初三这个繁忙的学习阶段，初三意味着什么？初三就像人生的一个转折点，一个人的命运就决定于在这一年中的不断努力，坚持，然后到中考时，胸有成竹的面对考试，将答案肯定的写在试卷上，而如今我也将面临一场考试，我也同样胸有成竹的面临着考试。

刚开始进入初三时，我的心似乎还停留在初二，我并没有意识到时间的紧张，总是认为时间还很长，每天就像是在虚度光阴一样，最终，到了第一次月考时，我好像有些不知所措，在这一个月里，我都没有好好听课，上课和同学打打闹闹，睡觉，吃零食，直到月考的那一刻我才明白后果是多么严重，面对一道一道在我眼中看似外星文的题目时，我认识到我错了。考试结束后，老师将我叫到办公室，听着那些语重心长的话，我有些不耐烦，但我还是强忍着听完了，当我把自己关在屋子里反思的时候，我做了一个决定，我觉得努力一个月，看我的成绩是否会提升，就这样，我每天努力学习，到了第二次考试时，我喜出望外，不敢相信自己的耳朵，年级第5，这个排名使我的小宇宙爆发，我坚持了我的决定，就这样，每次考试我的排名都稳定在前10名。这个决定使我明白，也让我肯定了只要你想学，无论什么方法你都可以学，并且还会有意想不到的结局。

毅力的演讲稿篇八

各人有各人的爱好，我爱玩电脑游戏，爷爷爱抽香烟。

我玩电脑可算是着了迷。特别是寒暑假，我一连几个小时都趴在电脑桌上，真是聚精会神，连奶奶喊吃饭也听不见。这时爷爷总是抽着香烟过来唠叨：“该歇歇了，会弄坏眼睛的。”我总是不以为然，继续玩我的。

有一天，我在玩《三国演义》，正在兴头上，爷爷抽着香烟又过来唠叨了：“怎么？老毛病又犯了？瘾可真大呢！怎么就改不掉呢？”我很生气，就回了他一句：“那你抽香烟为什么也戒不掉呢？”说完我又后悔：爷爷曾多次戒烟，不是改吃瓜子，就是改吃水果糖，但都失败了，最后还是老样子。我本想刺激他一下，他会走的。谁知他说：“哦，好小子，跟我较上劲了！那好，咱们打赌：从明天起，我戒烟，你戒电脑游戏，一周只准玩一次。看看谁赢！”“一言为定！”

我说，“只要你能把烟戒掉，我一次电脑也不玩。”我心想，爷爷肯定会失败，于是我毫不犹豫地跟他拉了勾。

爷爷戒烟有两年了。我也有两年没怎么玩过电脑游戏了。中途虽然玩过几次，还是爷爷劝我的。那“瘾”可真的戒掉了。

毅力的演讲稿篇九

非常高兴，我们又相聚在这美好的早晨。

新学年，新学期，我们的校园处处洋溢着喜庆的气氛：新的环境、新的体育馆、新的操场新的教师、新的同学，到处是一派新的景象。

一直以来，我们第三实验小学的领导和老师们默默工作，无私奉献，努力为同学们营造优美的校园环境，创造良好的学习条件。学校一天天在发展，环境一天天在改善，堪称全省一流。但是，同学们想过吗？学校要发展，形象要高大，光靠老师的努力是远远不够的，需要你，我，他，大家共同努力。你一言，我一行，塑造出三实小高大、美丽的形象，每个学生举止言行展现的正是学校的品味，关系着学校的荣辱。

1、上星期四是我值日，我站在校门口，许多同学熟视无睹，看见我只当没看见，我们中华民族的传统美德、文明礼貌丢了，我们三实小的学生应该人人懂礼貌，见到客人老师能主动打招呼。

放学进出，按规定行走的楼梯有秩序上下，严禁拥挤。北面一排教学楼每一层东面三个走东楼梯，左边三个教室走中楼梯。学生进入食堂吃饭，一律排队不得拥挤，不得大声喧哗，不得抢食、挑食，就餐结束要排队进教室。走中、西面楼梯的学生从食堂西门进，走东楼梯的学生从食堂南门进。今天中午吃饭，我们来比一比，赛一赛，哪班最好。

4、做操、踏步问题较大，主要反映在转入我校的新生以及一、二、三年级学生身上，踏步重音、轻音不清，上下楼梯一片混乱，秩序较差，建议本周各班加强上下楼梯、进出操场进行踏步训练，没有时间，晨会课进行训练，在这一周内扎扎实实练，迅速使踏步、做操正常化，体育老师体育课加强指导。

5、发现部分同学不会上厕所，在这里谈一下，每班学生使用同一层面的左边或右边的厕所，即：东边四个教室用东面的洗手间，西边四个教室使用西面的洗手间，不要乱用洗手间。用时，便纸入篓。严禁把便纸放在大便池里，冲水时轻踏轻放，洗手时龙头轻扳轻压，不得过分用力。教师可用一时间教育学生如何使用。开水房所供开水为教师所用，学生严禁进入开水房。

同学们，本周五是9月10日，一年一度的教师节又将来临，在教师节来临之际，我们该怎样表达对老师的尊敬呢？我想，你文明了，你守纪了，你爱校园了，这就是最好的表达，是送给老师的最好礼物。同学们，你能做到吗？相信你们，在老师眼里，你们永远是最棒的！

毅力的演讲稿篇十

1、百丈之台，其始则一石耳，由是而二石焉，由是而三石，四石以至于千万石焉。学习亦然。今日记一事，明日悟一理，积久而成学。

2、点点滴滴的藏，集成了一大仓。

3、读不在三更五鼓，功只怕一曝十寒。

4、贵有恒，何必三更起五更眠。最无益，只怕一日曝十日寒。

5、即使慢，驰而不息，纵会落后，纵会失败，但一定可以达

到他所向的目标。

6、精诚所至，金石为开。

7、就是有九十九个困难，只要有一个坚强的意志就不困难。

8、涓滴之水终可以磨损大石，不是由于它力量强大，而是由于昼夜不舍的滴坠。

9、困难只能吓倒懦夫懒汉，而胜利永远属于敢于攀登科学高峰的人。

10、历史的道路不是涅瓦大街上的人行道，它完全是在田野中前进的，有时穿过尘埃，有时穿过泥泞，有时横渡沼泽，有时行经丛林。

11、哪有斩不断的荆棘？哪有打不死的豺虎？哪有推不翻的山岳？你只须奋斗着，英勇地奋斗着；持续着，永远的持续着，胜利就是你的了。

12、骐骥一跃，不能十步；驽马十驾，功在不舍。

13、锲而舍之，朽木不折；锲而不舍，金石可镂。

14、日日行，不怕千万里；常常做，不怕千万事。

15、胜利的道路是迂回曲折的。象山间小径一样，这条路有时先折回来，然后伸向前去；象山间小径一样，走这条路的人需要耐心和毅力。累了就歇在路边的人是不会得到胜利的。

16、胜利属于最坚忍的人。

17、顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰。

18、为学须刚与恒，不刚则隋隳，不恒则退。

19、为学犹掘井，井愈深土愈难出，若不快心到底，岂得见泉源乎？

20、伟大变为可笑只有一步，但再走一步，可笑又会变为伟大。