

# 2023年女排精神的演讲稿分钟(精选9篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

## 女排精神的演讲稿分钟篇一

大家好！

小时候我妈妈老是对我讲“要想人不知，除非己没为”。要我光明磊落，行事正，做好人。又常以苏武牧羊的故事教育我讲气节，宁为玉碎不为瓦全。

父亲告诫我，读书成人后，谨言慎行，常以“言出似箭不可乱发，一入人耳有力难拔”，要求我重德守法，规范自己行为。父亲又常常以“知足者常乐，能忍者自安”的古训，要求我们几个子女要一生保持宽松乐观的心态，待人处事。

我小时候，家里历年春节都有贴对联的习俗。其中有一幅对联是“忠厚传家久，诗礼继世长”，至今难忘。

日月如梭。我成家后，留给子女的家训是，待人以诚，勤俭持家，要子女牢记“勤是摇钱树，俭是聚宝盆”。我老伴也秉承她母亲的遗训，告诉子女：“多一分钱是幸福，缺一分钱是痛苦”，会过日子才能家兴，国兴，万事兴。

## 女排精神的演讲稿分钟篇二

在活动过程中，翻越逃生墙的项目是整个团队所面临的最大挑战了。同学们自动搭起人梯，奋力向上攀越，虽一次次跌

落和失败，但同学们却永不放弃。不少同学的双肩被踩破了皮，却一声不响，低着头，继续用自己的臂膀支撑起同伴的生命，背后只是留下一块块伤痕和一个个脚印……他们把生的希望留给了别人，使在场的许多同学都流下了感动的泪水。那个场面，我毕生都将无法忘记。同学们团结、友爱、互助的精神，使我们度过了一道道难关，克服了一个个困难。若没有同伴的付出，就不会有整个团队的胜利！

我想，这就是团队的力量！一根筷子易折断，十根筷子坚如铁！团队的力量是伟大的，伟大的背后更隐藏着艰辛与磨砺。一个人经历风雨，不如大家一起抵挡风雨！

也许命运给了你不公平的待遇，也许生活给了你太多的磨难，也许你的天空在下雨，也许你的世界总是黑暗……但是，请不要悲观失望，不要消沉灰心，让大家和你一起面对吧！生命的过程是需要雕琢和磨砺的，大家一起承受，让友爱撒满内心，让力量驱走荆棘。那样，你的生命将不会褪色，团结的力量将陪伴着你，感动将一直围绕着你，精神之火将永不熄灭！

单丝不成线，独木不成林；一块块砖只有堆砌在一起才能成就万丈高楼；一滴水只有融入大海才能获得永存。是的，生活中可以没有轰轰烈烈的英雄，但是生活中不能没有团结、友爱的精神。一个人是社会的一个细胞，只有大家团结在一起，才能构成一个坚强的整体。

保尔曾经说过：“人最宝贵的东西是生命。生命对于我们只有一次。”在人生的旅途中，让我们背上团结、合作、超越自我的勇气，把它们装进我们飘洒活力的行囊，让青春在实践中飞翔！

大家好：

失望是什么？我们是否逃避了就没有了失望？希望是什么，难

道就那样遥远?摆脱冬天最后一层冰雪的桎梏,春天再次开启四季的轮回之门;摆脱蛹中的最后一次挣扎,终于破茧为蝶;同样,摆脱失望的最后一秒,我们就会迎来下一次希望!人们习惯赋予春天温柔的性格,殊不知,他经过了夏、秋、冬的蜕变;人们也习惯于观看蝴蝶的翩翩起舞,殊不知他经过了多次挣扎!他们美好的希望不是凭空产生的,而是付出了垂死的漫长挣扎!事物的联系是普遍存在的,所以说失望无处不在,希望随后就到来!生活不是呆板的平面画,而是立体的雕塑;不是平静的海底,而是波光粼粼的湖面。所以说希望总与失望长伴,它们是双胞胎,他们是人与影子,从不分离。这就是规律,是不可违背的客观规律!失望时,愚昧的人会感伤和叹息;而明智的人会向上攀登。矛盾是对立统一的,遵循规律的人获得成功,不理它的人宣告又一次沮丧!

失望并不可怕,怕的是不会运用失望。失望并不可怕,怕的是违反矛盾的特性;失败并不可怕,怕的是等到了倒数第二秒而放弃了最后!我们的意识要有超前性,黎明前的黑暗是给我们更好的期望,我们不可能到了黎明就不迎接明天!

年轻人在希望中生活,为什么不呢?人生长河,哪个人是一帆风顺?有几个人又是平步青云?青春之所以美好,是因为希望是你的锦绣,是你灿烂的前程,挺过了这一秒,迎接你的,也许是另一番天地!我们要有良好的意志,正确的意识具有能动作用!凡是行百里者,必须经过九十步!

希望在前,我们能不断向前。这一秒不要失望,我们下一秒就有希望!

是的!在人生中有许多的事情让人欲哭,甚至欲绝望!比如,被人误解,友谊破裂……这些事情我们别无选择地承受!我们哭,我们伤心,那么之后呢?之后是否就把阳光和欢乐拒之门外?别人误会你了,你难道连自己也不相信?朋友离开你,你难道连自己也遗弃?经历风雨后就有许多怡人的风景!是的!生活有时捉弄人,就像大人逗小孩一样,抢走孩子手中的糖块,

孩子哭了，大人觉得可笑。其事实上，上帝并不像大人捉弄孩子，它对每个人都是公平的，他留给了你失望，在前面的不远处一定就留了希望！坚持下去吧！拨开重雾吧！这一秒不失望，下一秒就有希望！

爱迪生发明电灯泡，前后实验千余次；曹雪芹著《红楼梦》先后十余年！勾践尝胆复国！没有坚定的意志，如何有希望？生活中不如意，我们可以哭，但不可以失望！“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，我们谁也不知道今后会发生什么？但是有一点可以肯定，希望是有的！上帝既然不吝啬给你挑战，也一定不吝啬给你希望！

失望是什么？是希望前的曙光！希望是什么？是失望的产儿！生活就是有希望与失望结合的彩练！朋友！当你沮丧时，还有什么理由不勇往直前？一次次的失败，就像黑夜里的明灯，指引你到达成功的彼岸！让我们笑对失望，因为有希望在等待！

共2页，当前第2页12

## 女排精神的演讲稿分钟篇三

我是六班四号张旭，我今天演讲的题目是：微笑着，赞美他人，面对世界。

十一假期的一天，我在宿舍上网，偶然发现了一部名为《盖章》的小短片，短片的内容大致是这样的：纽曼，一个在停车场里为车主免费盖章的员工，以他的微笑和赞美影响了周围的人和社会，后来甚至改变了世界。因为种种原因，他改行成为了一名人像摄影师，凭借他出色的交流沟通能力拍摄到了人们最美丽的笑容。而爱情，也在这些过程中悄然到来，纽曼最终通过自己不断的微笑与赞美感动了曾经对他冷若冰霜的女摄影师维多利亚，故事也因此有了一个圆满的结局。这部短片的表现方式或许夸张了些，但在我看来，它仍然能说明很多问题，并值得我们拿出十五分钟的时间去静静地欣

赏完。

我用了这么多语言去介绍这部短片，不仅仅是因为我也热爱摄影，希望用自己的微笑与赞美去影响拍摄对象，拍出更真实且直击人心的画面，也同样希望能像纽曼一样，在未来遇到一个热爱摄影并向往自由的女孩，而且我认为，对于一名传媒学院的学生来讲，微笑与亲和力是必备的，也是至关重要的素养。微笑着面对身边的每个人，你会发现人与人之间相处的相处并没有那么难。

你有多久没有微笑了？你又有多久没有真诚地赞美别人并让对方开心而笑了？若果说微笑是世界上最美的表情，那么赞美则是最美的语言了。

微笑着，赞美他人，面对世界吧。即使他影响不了什么，没关系，我们自己相信并坚持就行了。

我的演讲结束了，谢谢大家！

## 女排精神的演讲稿分钟篇四

听到这个题目，大家可能要觉得奇怪，翅膀和黄金看起来既无瓜葛也无矛盾，怎么把它们两个扯一块说呢？其实不然。

让我们听听著名印度诗人泰戈尔的诠释吧！他说：“鸟的翅膀一旦缚上了金子，那么它就再也飞不动了。”

是啊！鸟儿有了这样沉重的负荷，还怎能飞得起来呢？鸟儿如此，人也一样；作为一名共产党员，尤其如此，因为他们一旦在自己的身上缚上沉甸甸的黄金，那耀眼的光芒定会照得他分不清东西南北，那沉重的累赘定会让他丧失了高飞的本领。

当然，宁愿让翅膀缚上黄金的毕竟还是少数，花样年华的岁

月谁不想自由地翱翔于天空；英雄辈出的年代，谁不愿崭露头角。

在共产党员队伍里，更多的还是廉洁自律，摒弃黄金的优秀儿女，他们个个拥有一双善于飞翔的翅膀。

正是他们以刚正不阿的努力，赢得了人们发自内心的赞许，正是他们用高贵的人格支撑起了共和国大厦，正是他们用清正廉明的形象，维护了国法不容亵渎的尊严。

大家可能还记得陈棉启同志吧！这正是国土人清正廉洁，无私奉献的楷模！农村宅基地是农民的命根子，调解土地纠纷是土地管理工作中的一大难题。

陈棉启同志怀着对农民兄弟的深切感情，走村入户，栉风沐雨，公正无私地处理了上千起纠纷，不但化解了矛盾，也赢得了广大群众的拥戴。

在他处理公事的过程中，他从不接收村民为感谢他所送的任何物品，从不接收基层安排的吃请，在被评为“十佳勤政廉政干部”时，他坦诚地说：“我的工作不仅代表土地管理部门，更是代表党在为群众办事。

我们要对群众负责，对良心负责，更要对党负责。

很多年前，有一位学大提琴的年轻人去向本世纪伟大的大提琴家卡萨尔斯讨教：我怎样才能成为一名优秀的大提琴家呢？卡萨尔斯面对雄心勃勃的年轻人，意味深长地回答：先成为优秀的人，然后成为一名优秀的音乐人，再然后就会成为一名优秀的大提琴家。

听到这个故事的时候，我还年少，老人回答时所透露出的含义我还理解不多，然而随着郑培民，任长霞等一批批党员楷模的涌现，这个回答就在我脑海中越印越深，我也更加知道

了卡萨尔斯回答中所具有的深义。

怎样才能成为一个优秀的国土人呢？心中有个声音在回答：先成为一个优秀的人，然后成为一个优秀的公务人员，再然后是自然地成为一名优秀的国土卫士。

我知道，这条路很长很长，但我将勇敢地前进，执着地前行。

此刻，我站在这里，也许我的演讲不够精彩，但是我还是要大声地说：朋友们，别让黄金的光芒掩盖了你的光彩，别让黄金的沉重拖累了你轻盈的翅膀，请抛弃那些不义的黄金，尽情地在国土资源的天空里展翅高飞吧。

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好！

海伦·凯勒有这样一句非常形象而生动的话：“当一个人感觉到有高飞的冲动时，他将再也不会满足于在地上爬。

正是有了远大的理想，正是有一种信念，她接受了生命的挑战，创造了生命的奇迹。

她，盲聋哑集于一身的弱女子竟然毕业于哈佛大学，并用生命的全部力量奔走呼告，建起了一家家慈善机构，为残疾人造福，被评选为20世纪美国十大英雄偶像。

理想和信念像熊熊燃烧的烈火使她才走出黑暗，走出死寂，理想和信念像巨大的羽翼，帮助她飞上云天。

从某种意义上说，人不是活在物质世界里，而是活在精神世界里，活在理想与信念之中。

对于人的生命而言，要存活，只要一碗饭，一杯水就可以了；但是要想活得精彩，就要有精神，就要有远大的理想和坚定

的信念。

理想信念使贫困的人变成富翁，使黑暗中的人看见光明，使绝境中的人看到希望，使梦想变成现实。

下面我给大家讲一个故事：

浩瀚的沙漠中，一支探险队在艰难地跋涉。

头顶骄阳似火，烤得探险队员们口干舌燥，挥汗如雨。

最糟糕的是，他们没有水了。

水就是他们赖以生存的信念，信念破灭了，一个个像塌了架，丢了魂，不约而同地将目光投向队长。

这可怎么办？

队长从腰间取出一个水壶，两手举起来，用力晃了晃，惊喜地喊道：“哦，我这里还有一壶水！但穿越沙漠前，谁也不能喝。”

沉甸甸的水壶从队员们的手中依次传递，原来那种濒临绝望的脸上又显露出坚定的神色，一定要走出沙漠的信念支撑他们踉跄着，一步一步地向前挪动。

看着那水壶，他们抿抿干裂的嘴唇，陡然增添了力量。

终于，他们死里逃生，走出茫茫无垠的沙漠，大家喜极而泣之时，久久凝视着那个给了他们信念支撑的水壶。

队长小心翼翼地拧开水壶盖，缓缓流出的却是一缕缕沙子。

他诚挚地说：“只要心里有坚定的信念，干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”

黑人领袖马丁·路德金有句名言：“这个世界上，没有人能够使你倒下。

如果你自己的信念还站立着的话。

是的，即使在最困难的时候，也不要熄灭心中信念的火把。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，你就有了奋斗的目标，你就有了生活的动力，你就有了成功的希望！

亲爱的同学们：

大家好，今天我演讲的题目是《微笑着面对挫折》。

在新的一年里，我们会付出无法估量的艰辛，但我们同时会收获成功后的喜悦和挫折后的沮丧。

微笑着面对挫折，是我们在这一学年中勇夺胜利的法宝。

只有时时刻刻微笑着才能撑起你的信心，扬起自信的风帆，一直拼搏下去，使你成为困难面前的勇士！

爱迪生为了研究，失败过无数次；居里夫人为了“镭”的研制成功，遭受过许多挫折；袁隆平为了“杂交水稻”，经受了难以想象的打击。

然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，微笑着成功。

如果大家把我们现在遇到的困难认为是人生中最大的挫折的话，那也只是大题小做。

我们对于挫折的理解，就像对爱情的朦胧无知一样，正真的挫折可能还比我们现在的情形复杂上千，上万倍。

看一下林肯的一生，你便会理解什么叫做正真的挫折和微笑的力量。

亚伯拉罕·林肯，美国第十六界总统：22岁，生意失败。

23岁，竞选议员失败。

24岁，生意再次失败。

25岁，当选议员。

26岁，情人去世。

27岁，精神崩溃。

29岁，竞选州议长失败。

37岁，当选国会众议员。

39岁，国会众议员连任失败。

46岁，竞选参议员失败。

47岁，竞选副总统失败。

49岁，竞选参议员再次失败。

51岁，当选美国总统。

巴尔扎克说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果因人而异，苦难对于天才是一块垫脚石，对能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。

我们要微笑的面对挫折，面对失败，对于生活的强者来说，挫折是永远的垫脚石。

拿破仑说过“避免失败的最好方法，就是决心获得下一次成功。

可见，面对挫折的勇气，便是从微笑中汲取的。

我们不能只停留在失败的痛苦当中，做无所谓的挣扎。

坚信你的痛苦只有过去，而明天是充满希望的！微笑面对挫折，迎接新一次的挑战。

生活中，没有永远的胜者，也没有永远的败者！

微笑像阳光，给大地带来温暖；微笑像雨露，滋润着大地。

微笑拥有和爱心一样的魔力，可以使饥寒交迫的人感到人间的温暖；可以使走入绝境的人重新看到生活的希望；可以使孤独无依的人获得心灵的慰藉；还可以使心灵枯萎的人感到情感的滋润。

幸福的诠释是微笑；快乐的意义是微笑；温暖的真谛是微笑；挫折的鼓励是微笑；坚强的象征仍然是微笑。

实际上，这将是我们人生中的第一次挑战，一次挑战所有的艰辛，所有的挫折的旅途。

挫折的含义很是广泛：每一次上课被老师叫起，手足无措，是一种挫折；当你作业中的叉号比别人多时，是一种挫折；体育课上，你的球技比别人差了一大截时，也是一种挫折；考试后，你的三位数比你同水平的人低，也是一种挫折。

挫折出现后，可置内心的百感交集于不顾，抓住自己内心的信心与乐观的力量，冷静的去思考，沉着的去面对！

同学们，生活就是由这许许多多的挫折构成。

生活的阳光来自于每个人内心的百折不挠，顽强不屈的抗争精神。

不愿臣服于做挫折的奴隶，而要成为它的主人。

这就是我们的使命！

每一次挫折都是一笔财富，当我们成功的克服挫折，并积累了相当丰富的经验后，我们就会在未来的中考考场，乃至整个人生中勇敢地拼搏！

同学们，相信实践吧！微笑着面对挫折，是你最好的选择！

谢谢大家，我的演讲完了。

## 女排精神的演讲稿分钟篇五

有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次，年少的阿巴格和他爸爸在草原上迷了路，阿巴格又累又怕，到最后快走不动了。爸爸就从兜里掏出5枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余4枚放在阿巴格的手上，说：“人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是埋在草地的那一枚，你不能把5枚都扔在草原里，你要一点点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要让你的金币没有用就扔掉。”在父亲的鼓励下，那天阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名出色的船长。

人，只有在跌倒了才懂得爬起来，只有在遭受挫折后才能清楚地认清自己。

廖智，地震前曾是一位出色的舞蹈演员，在灾难中她失去了

孩子、婆婆以及她的双腿。在面对人生中巨大的灾难面前，她没有退缩，放弃。当医生告诉她必须截肢才能保住生命时，她没有掉眼泪，坚强的她选择了命运的安排；当谈及地震中失去的孩子时，她的脸上仍能浮现出温暖的微笑，她没有把它完全当成哀伤和痛苦的回忆，而是主动投身到灾区小学和残疾学校中，为那里的孩子做培训，以此作为对自己孩子的一种纪念。

她不仅自己坚强、积极地活着，还不顾家人的反对，自掏腰包，凭着自己一心想保护残疾演员的信念与对舞蹈决不放弃的意念，居住在破旧的板房内，找出一块空地，坚持排练舞蹈。20xx年，她终于创立了残疾人表演团队。演出期间最为的就是为她量身定做的舞蹈《鼓舞》，一个经历了巨大灾难，失去了双腿的女孩，站在硕大的鼓上，舞动着，跳跃着，那一定是廖智重生后的成就感，她的精神也感动和鼓舞了很多残疾人。而在这个舞蹈的背后，廖智也付出了许多常人无法想象的艰辛，病床上的不断站立练习，一次次的泄气再重来。

生命是一朵常开不败的花，那挫折必是滋润花的养分，没有经历过挫折的人生是不完整的人生；没有滋润它养分的花迟早也会枯萎。

人生坎坎坷坷，跌跌撞撞那是再所难免。而灾难就是一个人人生故事的改写，既然已改写，就应该珍惜现在所能拥有的东西。对我们每个人来说，我们无法预测灾难什么时候会到来，但无论你面临着生命的何等困惑，抑或经受着多少挫折，无论道路如何的艰难，无论希望变得如何渺茫，请你不要绝望，再试一次，让自己在挫折中不断完善，不断成长！

## 女排精神的演讲稿分钟篇六

大家好！

今天站在这里做这份演讲，真的是太荣幸、太开心了。谢谢

各位今天的支持，今天我要跟大家去做的演讲稿是《挑战自我》。

同学们，小学的我们正是处于基础阶段的时候，我们需要去勇敢的挑战自己。小学的知识是一个基础，我们需要把这阶段的基础打好，才能为我们以后的学习提供基础。当然，我也知道学习上还是会有些艰难，在我们之间，肯定是有很多人对于学习中的难题书不擅长去解决的。但是在这我想要告诉大家要去认真面对难题，要去学会挑战难题。大家不要一看到自己不会做的题目，就轻易选择放弃了。我觉得我们可以去尝试挑战一下，可以去试着做一下，不管结果如何，至少你选择了努力。像我刚开始进入小学的时候，真的就是偏科严重的很，对于数学是真的看到就头痛的那种。原先我是不会去选择做那些我看着就难的题目的，基本上都是略过，所以我的数学成绩在三年级以前，我都是不及格。

我在进入四年级后，我的成绩跟班上同学拉开了一大截。我的父母对此也是很忧虑，那时候我忽然就觉得自己好差。以往我总是不在意，觉得数学不好怎么了，其他成绩好就行了，就是这样不愿意去挑战，所以造成我成绩水平都很差。忽然有一天，我认真的去看待数学了，开始去尝试做难题了，虽然开始是困难的，毕竟有太长时间没有认真的学习数学了，一下子怎么可能追的上。但是我也没有在放弃了，而是勇敢的挑战数学，挑战以前那个害怕数学的我。我慢慢的自己去做题，不会就去看书，去找同学老师问，我努力的去把题目给解出来，因此经过我长期的一个积累，我慢慢的就对数学感兴趣了，做题也开始有模有样了。我的努力给了我回报。在四年级的一次期中考试，我的数学及格了，还拿到了七十多分，这可是难得的。正是因为我的不放弃，我的不妥协，愿意去挑战不会的东西，错了也没关系，因为经过努力后得到正确答案的时候，我就产生了满满成就感，无比开心，那是我以前学数学没有得到过的感受。

同学们，我们现如今到了五年级，我们去挑战自我还不晚，

所以希望大家从此以后开始正视自己，去挑战自己不会的，相信真正的努力，结果不会让你失望的。

谢谢大家！

## 女排精神的演讲稿分钟篇七

这是一道多项选择题，请问：高三，我该用怎样的姿态成长？  
答案：快乐、悲观、张扬、积极、叛逆、隐忍、坚持、放弃、困苦飘摇、奋勇拼搏……你可能会在狂风暴雨中迎接挑战，也可能在失败中学会坚强和隐忍。不管你的选择是什么，高三，本就是成长的一个奋斗过程。

俞敏洪曾在《赢在中国》里发出过一番小草大树论：“人的生活方式有两种，第一种是像草一样活着：再成长，你还是长不大，人们可以踩过你，不会产生痛苦，因为人们本身就没有看到你，所以，我们每一个人都应该像树一样成长。即使我们现在什么都不是，但是只要你有树的种子，即使你被踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分。你也许两年三年长不大，但是十年八年二十年你一定能长成参天大树。树，活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才。活着死了都有用。”走在高三这条有点颠簸的道路上，我们每个人的心中都应怀揣一棵树的种子。不管风雨浸湿眼眸或是寒风刮破皮肤，都应昂着头坚毅地迎接属于高处的荆棘。于是，我们慢慢有了树的躯干，挺拔而矫健。虽然看得出粗糙的臂膀上有些许伤疤，但却被倾注着艳羡的目光。

或许，高三的旅程，我们并不能长成为像俞敏洪所说的参天大树，但，只要我们始终怀揣这颗梦想的树种，我们就一定能够等到那一天——阳光明媚，照在我们的绿叶上，闪着鲜艳的绿光。

超越——今天比昨天好

高三的. 你不要幻想一飞冲天，这是不属于高三学生的奢侈幻境。超越的意义在于你的今天比昨天多懂一些，多稳定一些，也多收获一些。我们多去实践那些“一些”，而不是等待一股脑地迅速拔节。当小步的超越成为习惯，你会发现，你离第一天开始学会超越，已经“一飞冲天”了很长一段距离。

高三时的我成绩很好，被老师们当做“重点培养”的对象。而我呢，学习也比较轻松，很少熬夜。在别人眼中，我总是轻松地学习，轻松地生活，也轻松地取得好成绩。他们都说我的好成绩来源于脑筋聪明。每次听到这些，我总是笑笑。

高三第一次大考结束，我以优异的成绩得到了很多人的瞩目。高三年级开总结大会，给学生鼓劲加油。班主任叫我给大家谈谈学习经验，我乐意地答应了，因为我想要借这个机会谈谈大家认为我的好成绩来自于脑筋聪明的说法。

我继续说：“很多同学认为我的好成绩是因为我资质好，聪明。其实我们都一样，我只是清楚地认定每天我要超越什么——今天弄懂昨天做错的那道数学题，今天争取完形填空比昨天少错一个……超越不是单纯在数量上铺天盖地地做题，而是实实在在一步步地拾级而上。同一个类型的题目，会了，做一百道一样的也不会错；不会的，一题也不会对。那么何不抓紧我们宝贵的时间，用在超越那些小小的但珍贵重要的部分呢。

“仔细想想自己的学习，每天的努力和付出达到了想要的效果吗？有一位同学曾这样跟我抱怨，每天课间休息的时间自己认真地背英语单词，而且从不偷懒。如今天背50个，明天就在前一天的基础上背100个，以此类推。但考试时遇到自己读过的单词还是不知道什么意思。我就问他，每天你背单词，真正记住了意思吗？或是具体语境下怎样运用？他摇摇头说只是觉得每天读很多单词非常有成就感。

成长感悟：用放大镜般的心境看待每天跨越的一个小步，这

种超越一定会变得很伟岸，并且很扎实。

跨越——偶尔的后退是能量的积累

有一个人，曾经出现在20xx年雅典奥运会的赛场，他以破纪录的好成绩成为了勇夺奥运跨栏冠军的“亚洲第一人”，他成为了中国乃至亚洲田径史上的一个奇迹。于是乎，人们记住了这个名字——刘翔。

4年后，他肩负着13亿中国人的期望，出现在北京奥运会的赛场上，但梦想破灭了！他因为伤痛而退赛的事实，通过电视直播飞速地传到了世界各地。刘翔这个名字也在一瞬间有了天翻地覆的变化。

在告别赛道13个月之后□20xx年，刘翔选择了在上海重返跑道，并获得了上海大奖赛110米栏亚军。当刘翔与特拉梅尔并驾齐驱地冲过终点时，整个体育场爆发出了海啸般的欢呼声和掌声。无疑，挫折让他更坚强。

## 女排精神的演讲稿分钟篇八

诗人艾青说过：“为什么我的眼里常含泪水，因为我对这土地爱得深沉。”是的，我们也爱这土地，是脚下的沃土孕育了我们蓬勃的生命，年轻的我们，无怨无悔地选择了将青春奉献给这片深情的大地。以下是留学网为您整理的国土资源励志演讲稿范文，供您参考！

国土资源励志演讲稿：青春的力量

有人说：青春是一道绚丽的风景，还有人说：一串跳动的音符。每一个人都有一段青春，青春是躁动的，青涩的，青春也是热情的，生动的。而我们，正是处于青春期，青春的我们，是时代的精英，是事业的精兵，是宏伟蓝图的绘制者，

也是为国奉献的普通一兵。立足在平凡的岗位上，我们迎接了更多的挑战和机遇，我们尽情的.展现着自己的才能与激情。

诗人艾青说过：“为什么我的眼里常含泪水，因为我对这土地爱得深沉。”是的，我们也爱这土地，是脚下的沃土孕育了我们蓬勃的生命，年轻的我们，无怨无悔地选择了将青春奉献给这片深情的大地。

开篇：调查研究，是我们工作的起点。爱岗敬业，是我们理智的抉择；勤奋忘我，是我们的工作准则。

无数个日出和日落，青春的我们扛起信念的锄头，用虔诚去开垦这片沃土，播下一个个绿色的希望，不奢望湛蓝的天空能飘过七彩雨，只奢望晶莹的汗水能滋润干涸的麦田。

面前有“干劲”，学习面前有“钻劲”。青春的我们，认真而不敷衍，踏实而不轻浮，奉献而不索取，真实而不虚伪。面对时代的挑战，我们决不退缩；面对繁重的工作，我们决不推脱。我们年轻，富有旺盛的激情，富有神奇的构想，我们要把青春的活力化为创造的灵感，去感知时代的脉搏，去体现新时代的特征。

挺一挺青春的身躯，露一露青春的微笑，生动每一枚深深浅浅的足迹。在春天，我们踏踏实实地耕耘着这就是我们！拧在一起，我们就是一道闪电，就是一堵火墙；聚在一起，我们就是整个星空，就是一轮金光四射的太阳！这太阳.....就是我们青春的力量！就让我们将青春的力量聚集起来，朝着更高的蓝天去展翅飞翔吧。

## 女排精神的演讲稿分钟篇九

北京时间20xx年8月21日，对于国人来说，注定是一个难忘的日子。这天上午，在里约奥运会赛场的马拉卡纳奇诺体育馆

内，中国女子排球队以3比1的领先优势，力克塞尔维亚女排，斩获奥运会金牌。

时隔20xx年后，中国女排的姑娘们，又一次通过自己的拼搏，站在了奥运会冠军的领奖台上。这也是中国女排继1984年洛杉矶奥运会和20xx年雅典奥运会折桂后，第三次获得奥运会冠军。

中国女排夺冠后，人们沸腾了。这些连日来拼搏在赛场上的姑娘们，情不自禁地相拥而泣。汗水和泪水交织在一起，见证了这一重要的时刻。这泪水，是幸福的泪水，也是高兴的泪水。

女排姑娘们，你们是好样的！你们凭借着一股不服输的精神，顽强拼搏，为全国人民做出了榜样，让国人懂得了什么是拼搏，什么是永不言败。女排的这种精神，是值得我们学习的。

当前，我市正处于“”圆满收官、“十三五”扬帆启航的历史时期，正在坚持用新发展理念引领发展行动，提出了“复兴千年古镇、重塑世界瓷都、保护生态家园、建设旅游名城，打造一座与世界对话的城市”的发展定位。

这不是一场只关乎输赢的比赛，我们震撼的是她们一次又一次的绝地反击，能够在摸爬滚打中不抛弃不放弃，正是这样的精神让我们感动到热泪盈眶。武僧团的学子们，女排精神所诠释的是体育精神，也是武术精神！