

2023年十个一活动方案 第十个全民健身日系列活动方案(大全5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

廉洁守初心演讲稿篇一

大家早上好。今天我国旗下讲话的题目是《学会坚守》。

盈盈月光，我掬一杯最清的；落日余晖，我拥一杯最暖的；灼灼红叶，我拾一片最热的；萋萋芳草，我摘一束最灿的；漫漫人生，我采撷世间最重要的一——坚守。

蝉的一生，令人惊叹！它的幼虫要深埋于地下，深埋于那个只有黑暗、没有光明的世界四年。在它们走出黑暗、迎来光明的。那一刻，鸣叫之声响亮地令人惊讶！它，四年不鸣，默默无闻；四年后，却一鸣惊人。

四载黑暗，孕育出了一朝辉煌！

听着蝉的阵阵鸣叫，不禁神思飞扬：

犹蝉般坚守，也能如蝉般鸣叫！

在这“熬”、“韧”、“磨”、“砺”的坚持下，辉煌才得以破土，得以崛起，得以喷发，得以升华，得以一鸣惊人。于是，当岁月的尘埃化作闪光的亮色时，久遮的黑暗变为耀眼的光明时，生命的力量才得以喷涌而出、势不可挡。所以，

我们要使人生展现出光芒，就要有耐得住寂寞、抗得住苦难、经得起诱惑的心！

亲爱的同学们，就让我们一同学会坚守，执著追求，让生命得以鸣叫，有双手托起更美好的明天！

我的讲话完毕，谢谢大家！

廉洁守初心演讲稿篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

时间过得飞快，日月如梭，转眼间，我从襁褓婴儿变成及笄少女，但那颗初心一直未变，那份心愿一直未变。

小时候，常有人问我，你长大后想干什么啊？想不想当救死扶伤的医生？想不想伸张正义当警察？想不想探索奥秘当科学家……而嘴里含着棒棒糖的我还懵懵懂懂，似乎听不懂他们在说些什么。

只是想了教我拼音的语文老师，就灵机一动：“我想当老师！”稚气未脱的我说出这些话，让大人们愣了愣，“你这小屁孩，才这么点大，还想谈梦想？快去学习吧！只有别跟我们添麻烦就好！”这似乎在嘲笑我，沮丧的会到房间，想了想：对啊，我这么小，还是不要瞎想了。

但我深刻记得，隔天，我们语文老师悄悄问我：“长大想当什么？”我看着她那期盼的眼神，也不想回避，仍把那个遭人嘲笑梦想说了出来：“老师，我……我想当像你这样的老师。”憋了半天的话也终于说了出来，老师笑了笑，“很好！我看好你！加油哦！不忘初心，朝着自己的梦想奋发啊！”

是啊，不忘初心，在学习空余时间，我品着咖啡，回忆从前，感叹着。

未来是一个你琢磨不透的东西，但也似乎触手可得。

我看向远处寻思着：“如果你心里有未来，对未来一直那些初心不变，未来也一定不会辜负你认真，勤恳的汗水，让你的人生灿烂辉煌，到达金字塔的顶峰，但放过来，如果你空谈实际，一天变一个法谈梦想，不付诸行动，相信你的未来梦想也会离你越来越远。因此，你的未来和你的实际行动成正比。”

未来高深莫测，同时也非常美好的。踏实、勤恳、不忘初心，你的未来就会更加灿烂，成功就会离你越来越近。

廉洁守初心演讲稿篇三

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！告别了不平凡的 20xx 年，又迎来了充满希望的 20xx 年。迎着朝阳的光辉，我们再一次凝望冉冉升起的国旗；踏着岁月的脚步，我们又一次走到了憧憬希望的起点。在此，让我向全体老师及同学们送上诚挚的新年祝福。

同学们，你们知道 1 月 1 日又称什么节日吗？那“元旦”这一节日又包含着什么深意呢？“元”是开始，第一之意；“旦”是早晨，一天之意。“元旦”就是一年的开始，一年的第一天。从字面上看，“旦”字下面的一横代表着波涛澎湃的海面，一轮红日正从海上喷薄而出放射着灿烂辉煌的光芒，这个象形字生动地反映了旭日东升的形象。把“元旦”合在一起，就是要人们以蓬勃的朝气和奋发的斗志来迎接崭新的一年。

亲爱的同学们，当你沉浸于新年的欢乐之中时，请不要忘记

即将到来的期末考试，更不要忘了新的一年应该有新的目标，新的人生起点。20xx年展开的这张新的画卷正等着你去精彩地描绘呢！

一年过去时，给我们带来的感受决不如撕去日历上一页小小的纸片那么简单，一些思索在我们每个人的心湖里荡起涟漪。过去一年，我们在老师和家长的呵护下，懂得了做人的道理，取得了不小的成绩。快乐与悲伤、成功与失败……都化作成长中的宝贵财富。有人说：人的一生有三天，昨天、今天、明天，这三天组成了人生的三步曲。但我们更要懂得，人的一生是由无数的今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会珍惜昨天，也不会憧憬明天。

同学们，让我们迎着新年的朝霞，共同珍惜今天，珍惜现在的分分秒秒，以饱满的热情投入期末复习，争取优异的成绩来报答养育你们的父母和辛勤的老师吧！

谢谢大家，我的国旗下讲话到此结束。

廉洁守初心演讲稿篇四

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程……”每当重温这段入党誓词，我都忍不住回想起自己积极向党靠拢、光荣加入中国共产党、不断深化对共产党员认识的历程。

我是一名少数民族，大学就读于一所民族高校，同学们大部分也是少数民族，他们一入校都积极地向党组织靠拢。我受此感染，也早早提交了入党申请书，在20xx年10月，终于光荣地加入了中国共产党。一年后，我成为河南农业大学的一名学生辅导员，工作至今，我曾担任了四年学院的党委组织委员，并一直担任学生党支部的支部书记。

在发展学生党员的过程中，我先后与上百名入党申请人进行

谈话。每次谈话，我必问的一个问题是：为什么要入党？虽然得到的答案不尽相同，但有一点是肯定的，他们都觉得这是一个模范先进的群体，能够成为其中一员，是光荣自豪的。

当前，大学生们思想活跃，价值观日益个性化、多元化，做好大学生思想政治工作存在着极大的挑战。我在低年级学生中定期开展“学先进，做模范”特色党日活动，挑选党员典型代表，到学生中现身说法，以身示教，增强党员代表的责任感和使命感，促使低年级学生更加积极地向党组织靠拢。同时，在高年级的毕业生党员中开展“六个一”活动，其中一项重要内容就是“重温一次入党誓词”，让学生党员们面向党旗、握紧拳头、庄严宣誓，牢记共产党员的信仰和信念，不忘入党初心。通过这些活动，在年轻的大学生中唱响了共产党员之歌，用党员的信仰凝聚了青春正能量。

作为一名高校思想政治工作者，我深知，只有自己的思想觉悟提高了，才能感染和影响学生，才能教育引导广大青年健康成长。在今后的工作中，我会继续以一名党员的标准严格要求自己，牢记党的宗旨，在工作中多一份爱岗敬业、多一份乐于奉献，时刻坚守共产党员的信仰，用实际行动践行入党誓言。

廉洁守初心演讲稿篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我愿做一缕阳光，积蓄足够的能量，在花丛间徜徉，来年我把美来绽放。

从小学到初中，多年的学生干部经历锻炼了我的工作能力和领导能力，作为学生干部，我深知学生的主要任务是学习，只有自己品学兼优，给同学们作出表率，才能出色地完成班

级工作。因此我一直保持着刻苦、认真的学习态度；恪守着按计划，讲方法，高效率的学习作风；在课上，认真听讲，记笔记，积极回答问题；课后，坚持复习，作业，预习的学习模式。我深知自己现在一步一个脚印的积累是为自己将来的学习打下坚实基础。为了拓宽知识面，我还阅读了大量课外读物，如《三国演义》《简爱》等。既开拓了视野，又提高了阅读与写作能力。我把最喜欢的苏轼的一句“古之立大事者，不惟有超世之才，亦必有坚忍不拔之志”作为自己的座右铭来时刻勉励自己。“一分耕耘，一分收获”，通过不懈努力，我的学习成绩一直保持在年级前十名。

我愿做一缕阳光，静静地在您心中流淌，淡淡一个微笑，只为温暖您的心房。

不知从什么时候起，我们“九零后”的孩子似乎成了“娇气、任性、自我为中心、责任心差”的代名词。如果您也是这个观点，那么，您看看这里：在处理同学关系上，我豁达，宽容；在班级工作上，我吃苦耐劳，勇挑重担；在同学遇到难题时，我耐心、细致地为他们讲解。作为班长，我经常组织同学进行小组学习，一起探讨更简单的学习方法，更便捷的做题思路……看着班里渐渐形成的良好班风，大家成绩的共同进步，班级凝聚力的不断提高，我的内心真是比自己取得任何荣誉都高兴。在其他方面，我也尽力起好带头作用——我主动承担了大多数女生都十分厌恶的厕所这个卫生区的值日，看到被我打扫得干净，整洁的环境，我感到每天忍受着刺鼻的气味也值了。在“甲流”肆虐期间，我坚持每天回家打电话告诉生病的同学当天的作业，还尽量帮他们梳理当天所学的知识要点。我相信：帮助别人就等于帮助了自己，予人玫瑰，手留余香！正是因为我的真诚与耐心，我收获了同学的友谊、老师的信任、并逐渐树立了自己在班级的威望。

我愿做一缕阳光，闪耀在前行的路上，尽情把热来播放，看我如此欢畅刚强。

我热爱生活，兴趣广泛，并对自己喜欢的东西能执着追求。就说说我参加中国舞考级的经历吧。小时候我是个胖墩儿，自然条件的不足让我遭受到小伙伴的嘲笑和讽刺，给我带来极大的压力。但我毫不气馁，压腿、劈叉，下腰都疼的我龇牙咧嘴，但我把这些都化作“不抛弃，不放弃”的信念，刻苦练习，每次课都能受到老师的表扬，还逐渐成了舞蹈班的主力演员。当xx年11月我终于取得了中国舞十一级的证书时，当我参加演出的舞蹈《明天的太阳》获得了北京市艺术节二等奖时，我深切体会到“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”的含义。学舞蹈的经历教会了我坚强，给了我勇敢面对挫折和失败的信心。在去年的校运动会上，我在跑1500米比赛的最后一圈时不小心绊倒，膝盖不断往外渗血，我仍然咬牙坚持跑完全程。虽然与奖牌失之毫厘，心里不免有些遗憾，但同学们喝彩的掌声使我又重拾回了自信。接着，我又坚持带伤参加投铅球比赛，虽然只取得了第三名，但是能为班集体争光我是多么开心啊！除此之外，我还珍惜每一个自我锻炼的机会——在学校举办的“学习英雄讲故事比赛”中获得了一等奖、在xxx街道举办的“卡拉ok”比赛中获得过二等奖。

我愿做一缕阳光，歌声伴我成长，轻轻推开窗，向往天地间徜徉。