

最新汗水成就梦想演讲稿(精选5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

汗水成就梦想演讲稿篇一

这段时间里，学校举行了“班级篮球联赛”活动，我和11个小伙伴入选组成一支新手班级篮球队。在还未进行比赛之前，我们每个人都付出了最大的努力，用自己的汗水，向目标一步步迈进。

12人当中，只有3个是校篮球队的队员，其他9个人都对篮球无比陌生，在基础技术上，耗费了大量时间。三个男生中，覃瑶去培训男篮，杨明和桂金祥来帮助我们女篮。

一开始我们连框都碰不到，而且都是站在篮筐底下投。杨明很耐心的一遍遍给我们6人示范，手，脚，眼，身体都该怎样做，我们也绞尽脑汁去琢磨、研究。桂金祥站在篮球架底下，指挥着我们该怎样发力，怎样使球能进入篮筐，可我们只知道使蛮劲，瞎投，总是投歪。大课间、体育课、文体课，有时甚至是中午同学午睡的时候，我们反反复复地练习。功夫不负有心人，我们渐渐从篮筐底，移到了二分区，移到了三分区，篮球也不再跑歪，稳稳地打板，准准地进篮。我们还自告奋勇参加了校篮球队的晨跑，同学们做广播体操的开始到结束，整整跑了6圈，我们开始吃不消，3圈下来就狗喘了，腿也酸痛不已，但第二天，我们仍然坚持去跑，日子久了，我们6圈跑下来了，一点都不吃力了。

休息天，我们也相约在篮球场，自带篮球，苦练投篮，当球一次次投中篮筐里，都会情不自禁地欢呼一声，心里也更想让自己的技术提得更高，让比赛的那一刻，五(1)班得分遥遥领先，让观众明白：五(1)班新手篮球队队员，通过自己的努力，赢得了胜利！

基本功可算扎实了，我们也踏入了正式的比赛。杨明和桂金祥尽职尽责地指导着我们，虽然我们屡屡犯一些走步、出界、二次运球等低级规则，可一次次的失败，也磨砺了我们的棱角。

汗水成就梦想演讲稿篇二

今天，是一个令人激动的日子，更是尽情让我们挥洒汗水的一天，今天，也是我们首次开办运动会的一天。

早上，我们一到五年级统一穿着雪白的校服，精神饱满地站到了自己的位置，歌声响起，一到五年级每个班都排着整齐的队伍，喊着响亮的口号，走过评委席之后，运动会正式开始了。

“60米跑……”“100米跑……”“……”随着运动会项目越来越接近我的比赛项目，我的心也越来越紧张了，似乎可以听到自己急促的呼吸声，时间一分一秒地逼近，终于，广播传来：“五年级跳远运动员牛雨淞，请马上到检录处报道。”我立马火速赶到检务处，一路上，我的心更忐忑不安了：我要没踩到踏板会不会“挂掉”？会不会跳不好……诸多纠结，我大口喘气，以保持心中平静。比赛开始了，前几位跳过后到我出场了，我双眼紧盯着踏板和沙坑，如一只饥饿的豹子紧盯猎物一般，调整到只要时机成熟就会发动攻击的那种状态。只听体育老师一哨令下，我就好似一匹脱缰的野马般撒开两腿拼命狂奔，就在左脚已接触踏板的那一刻，我用尽全身的力气使劲一跳，稳稳地落在了沙坑里。到最紧张最激动人心的时刻了，只见体育老师和科学老师拿着一条很长

的皮尺，小心翼翼地测量着我跳出的米数，最后报出令我欣喜若狂的数字：“3.25米，最远距离！”我立刻眉开眼笑，突然有种冠军的感觉。

运动会热火朝天地举行了一上午，由于天气原因，我们下午的集体项目只能暂停，但这次运动会让我们尽情地挥洒了一把汗水，磨炼了我们的意志力，使我们的毅力更加的坚定，让我们拥有了个更加健康强壮的体魄。

汗水成就梦想演讲稿篇三

我要记一段挥洒汗水的日子，用笔记下来，用心记住它。

时光回溯到两年前，我做了一个决定：参加游泳体网生考试，希望能考入十中。我的游泳成绩在昆明市级比赛排名六到八名之间，要想考上，必须进前四，机会不大，但我下决心努力拼搏一把。

七月初小升初择校考试，四月底体网生考试，对我来说都非常重要，只能努力完成学习，全力以赴的参加每次训练。放学骑车到游泳馆，蝶、仰、蛙、自四个泳姿替换着，冲刺、计时轮着来。气痛，抽筋在训练中时常发生。每次起水都感觉筋疲力尽，爬出泳池都要耗尽最后一点力气。回到家，吃好饭，一堆作业等待我去拼刷。

为了增强体能，年初三我就开始了周六周日的陆上体能训练。地点是离家十公里外的财大南院，骑车需要40分钟。训练非常艰苦，三个小时的训练几乎全是计时和包干。我最怕包干，因为这个训练完成时间是固定的，每组冲刺能快几秒，就给自己多几秒的休息时间。哨声一响，又冲出去。

训练时我找到一个诀窍：一口气提起来，就不能松，得咬着牙拼到这组训练结束。训练是辛苦的，只有两个队友。有一次其他人没来，我一个人在田径场上奔跑，汗如雨下。一

组800米变速跑下来，只觉得眼前发黑，直冒金星。教练让我休息，我扶着田径场边上的树站了一会儿，走上跑道接着练。

训练锻炼着我的身体，也磨炼着我的意志。面对辛苦的训练和繁重的学业压力，有时我的情绪也非常的焦虑和低落。在黑漆漆的夜幕下骑车回家的时候，在房间里吹头的时候，眼泪不知怎么的就掉下来，咬咬牙，深呼吸，擦干眼泪吃饭。每晚拖着疲惫的身体上床，三秒入睡，早上闹钟一响，一切又重新开始。

公布结果的时候下着细细的小雨，体网没考上。第二天没有训练，我坐在书桌前琢磨我的作业，无意中抬头，看到了久违的蓝天。我看着被雨水冲刷得更加澄澈、深邃的蓝天，心中释然了：尽管结果不尽人意，但这段时光让我成为了我喜欢的自己。

那是一段挥洒汗水的日子，一个少年在追逐梦想的跑道上挥汗如雨，我要用笔把它记下来，用心记住它。时至今日，我回想这段时光，心里满是感激和骄傲。感激那位努力拼搏的少年，成就了今天更好的自己。面对明天，我相信全力以赴，未来可期！

汗水成就梦想演讲稿篇四

尊敬的各位领导、评委，同事们：

对于演讲来说，我是麻布袋绣花，不是那块料。可中队的同事们都要我参加，说什么“公务员考试你都能夺魁，小小的演讲肯定没问题。”又说什么“德禄靠帅气、勇华靠运气、小鹏靠嘴皮，你不参加演讲，就可惜了。”既然如此，我就新娘子见到花轿，上了。今天，我演讲的题目是：挥洒汗水，创建和谐。

前些时候，我和中队几个同事因出现场误餐了，在大队对面

的一家餐馆吃饭。只听见邻桌的一个人大着嗓门，对其同桌的几个人说：“现在的省交警总队长是我的战友，可惜他没有基层交警的人事权，要不然，我找他把我弄到交警去干干。”听听，这位老兄的话多牛。但另一方面这又说明在外界人的眼里，我们交警总是威风凛凛：站在路中央，挥手指方向；手上白手套，头上大沿帽，举举停车牌，车辆往边靠；车来车又往，执法威风八面，真爽。可是有谁知道，我们交警的奔波劳碌，酸甜苦辣。做交警难，做瑞金的交警更难。繁重的交通管理任务，加上繁多的交通警卫任务，压得我们喘不过气来。就拿今年来说吧，从春运到现在，我们就没有休息过一天。

虽然我们的青春在喘着粗气，虽然我们的生活在滴嗒滴嗒地流着汗，虽然我们的`年华，正一点一点地被马路上的烟尘侵蚀，但是，自从我们穿上这身警服的那一天起，在我们年轻的心壁上，就雕凿着一种激情：挥洒汗水、燃烧青春、奉献社会、创建和谐。为了每一位旅客幸福返家，为了每一辆车安全行驶，为了每一位行人平平安安，为了每一条道路有序畅通，为了创建平安和谐的社会，我们夜以继日、无怨无悔地挥洒着汗水，把情留在了路上，把爱洒向了大家。

在骄阳烤炙的水泥路上，在崎岖坎坷的山路中，在乡间的碎石小路上，到处可见我们的足迹，是雨水，是汗水，是泪水……只要我们的汗水能赢得路人的欢声笑语，只要我们的汗水能保证路人的岁岁平安，只要我们的汗水能换来远行游子与亲人的团聚，只要我们的汗水能换取千家万户的安居乐业，我们苦点也心甘，我们累点也情愿。

今年3月，在一次巡逻中，我们发现一辆轿车停有路边，引擎盖里冒烟，驾驶员站在一边急得直跳脚，就立即上前援助。我们取来灭火器，不顾危险打开引擎盖，见部分线路已着火，便马上灭火。随后又驱车到市区找来修理工，帮助驾驶员把轿车修好。当车主把数百元的“感谢费”硬要塞给我们时，我们婉言谢绝，并且平静的说：“为你们排忧解难，是我们

的职责……”

的确，为辖区道路上的所有交通参与者排忧解难，确保道路交通安全畅通，促进瑞金和谐平安，是我们在座的每位交警应尽的职责。为此，我们义无反顾，一往无前。

随着我市道路交通的飞速发展，我们的公安交通管理任务将更加艰巨。也就是说，在我们的前方，也许除了上坡还是上坡，我们的每走一步都会感到吃力，我们的每前进一步都会汗如雨注，我们的每一分收获都需要付出巨大的艰辛，但我们知道，我们的每一次抬足都证明了生命的隆重，我们的每一滴汗水都折射出太阳的光芒，我们的每一分付出都将为社会增添一分和谐。

生命，需要在时空的经纬中慢慢沉淀，才能显示它的价值。让我们燃烧自己、燃烧自己的生命，使生命之光大放异彩；让我们所有的热血，都为路人的平安而流动；让我们所有的汗水，都为道路的畅通而挥洒；让我们所有的激情，都为社会的和谐而澎湃吧！汗水可以为我们作证，汗水折射的太阳的光芒可以为我们作证，我们是和谐平安瑞金的先锋。

汗水成就梦想演讲稿篇五

每每回忆起前不久的国防教育实践活动，紧张与艰苦两个词就充斥我的脑海，无常的紧急集合哨音、烈日炎炎底下的军姿训练、还有那瓢泼大雨下的奔跑，这短短几天的活动，总是不断有许多困难阻挡在我们前进的道路上，一个接一个，令人踹不过起来。

其中令我印象最深刻的就是站军姿了，站军姿是一个人意志力的体现，同时也是最难忍受的时刻。那时真是度秒如年，头顶着骄阳，汗水不断地在脸颊的边缘徘徊，时而“失足”滴落，让人总是克制不住想要伸手擦一下，却又不得动弹。整个军营几百号人，竟全在这一刹那变得悄无声息，安静的

连空气都似乎凝结了，每个人的表情都透出一丝军人才有的庄严。站军姿的要求异常严格，从头到脚处处都要规范，每当我感觉快要坚持不下去时，都会默默在心底悄悄提醒自己，一定要挺住，虽然腿和脚都在微微发抖，脚后跟也酸痛不已，但我仍然在咬牙坚持，也不知过了多久，教官才缓缓地一声令下，我就像烂泥一样瘫在了地上，视如珍宝地享受着这片刻的休息时光，因为过不了多久，我们又将投入新一轮的战斗。

在活动中，我们不得不没日没夜地重复着枯燥无味的动作，每个人都是筋疲力尽，心里虽有说不出的酸楚，但这一举一动都是在磨练我们的意志力。训练场上，不仅有我们整齐划一的坚定步伐，也有我们响彻云霄的口号声，我们那威风十足的军歌更是振奋人心。这又何尝不是一种快乐，一种享受，一种全新的体验！

如果说人生是一本书，那军训便是这本书最难忘的章节，如果说人生是一出戏，军训就是戏里最精彩的片段，如果说人生是一首歌，军训就是歌里小小的一部插曲，有欢乐也有悲伤。在我们每个人的人生道路上，都会遇到数不清的坎坷，即使每一步都是那样的泥泞、那样的艰难，也要奋进全力走下去！