

# 2023年走进大学走进梦想演讲稿(优质6篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 走进大学走进梦想演讲稿篇一

为使大一同学以良好的姿态开始和适应大学学习生活，引导他们跨越迷惘的鸿沟，为之提供必要的学习信息和经验，了解他们在学习过程中的不明白之处，并给予有效的建议，以在学年伊始便拥有良好的学习风貌和氛围，使外院的学风建设上一个新台阶，特开展此活动。

### 二. 活动时间和地点

时间：\_\_年9月29日晚7：00

地点：各班教室

### 三. 活动形式及内容

活动形式：讲座与讨论相结合

2. 活动期间穿插文艺节目(至少两个)；
3. 每班在学习经验交流会后交心得体会。

### 四. 活动流程

1. 主持人介绍此次活动目的, 介绍到场的嘉宾；

2. 老师或大二、大三同学进行个人学习经验介绍;
3. 大一同学提出问题并进行交流;
4. 文艺节目表演;
5. 主持人致结束语, 感谢嘉宾的到来和经验介绍, 对交流会的效果进行总结。

## 五. 活动测评

以每个班的交流会综合效果为依据, 给各班评出分数

人员安排: 由学习部干事到各个班级监督并评分

评分标准: 共50分, 由五个部分组成, 打分保留一位小数。

1. 出勤情况(10分) 缺勤1人扣0.5分, 若由特殊情况请假者必须有假条;
5. 心得体会(10分) 以每班所交上的学习心得体会数量及质量为标准。具体为1-5篇得5分;6-10篇6分;11-15篇7分;16-20篇8分;21-25篇9分;26-30篇10分。

## 六. 奖项设置

2. 针对优秀心得体会设置一等奖一名, 二等奖二名, 三等奖三名;获奖作品将在五教大厅展板公布五天, 并上传至学习部博客。

## 七. 注意事项

### 赛前准备

1. 赛前宣传 通过各班学委在班上宣传;在五教大厅张贴海报。

2. 9月26日下午6:30召开干事和学委例会安排经验交流会相关事宜(干事:安排各自在交流会当晚监督和评分所在的班级;学委:交代清楚交流会会场布置、嘉宾邀请、问题准备等相关事宜;学委于当晚交各班固定教室所在地点)。

3. 与纪检部协商好,周二晚晚自习改为交流会。

赛时

1. 交流会总负责人去各个班级察看各班开展情况和效果;
2. 邀请宣传部合作,进行各班交流会的报道及照片拍摄;
3. 在场的学习部干事、交流会主持人、班级学委要注意维持纪律。

赛后

1. 赛后效果宣传:在五教大厅展板展示优秀交流会心得及精彩照片和相关报道;在校园网上发出关于外院学习经验交流会取得效果的相关报道。
2. 活动的书面总结。

八、经费预算:饮用水25元,宣传资料五元,礼物50元。

外国语学院学生会学习部

\_\_年9月20日

**走进大学走进梦想演讲稿篇二**

\_\_交通大学第\_\_届新生文化节之\_\_

二、活动主办单位

\_\_交通大学学生会

### 三、活动承办单位

\_\_交通大学茅以升学院学生会

### 四、活动目的

### 五、活动形式

本活动采用分组竞赛的方式，各组将经过积分淘汰赛，8强争霸赛，半决赛和决赛才能获得最后的大奖。比赛采取趣味问答的形式，以调动学习积极性为目的。问题的形式不限，以基础专业知识为主要内容，体育艺术为次要内容，并包括动手实践类的题目。最终的决赛希望能在户外进行，能更好的考验各小组的综合能力。

### 六、活动具体实施安排

#### 1. 前期准备：

1) 收集比赛所需问题，构建题库(底线为20\_\_题)：

b□由茅以升学院学生会博学学部负责，通过网络等渠道搜集。

2) 宣传物品的制作：我们将会制作两块大展板，分别放在三食堂和四食堂门前；并制作数张海报，在醒目处(如宿舍，教学楼)张贴宣传该活动。

3) 嘉宾范围：教授，学院各组织的主席和部长及学校各主流媒体

5) 主持人：\_\_

#### 2. 活动流程：

2) 决出16强后，进行16进6的比赛，共分为两部分：首先是每4支队伍一场比赛，每场比赛的积分最高者自动晋级前6强；然后将剩余的12支队伍中分成两组，每六支队伍一场比赛，进行复活赛，每场比赛的积分最高者晋级前6强。

3) 决出6强后，进行6进3的比赛，共分为两部分：首先是每三支队伍一场比赛，每场比赛的积分最高者自动晋级前3强；然后剩余的4支队伍进行一场复活赛，积分最高者自动晋级前3强。

4) 决赛在3支队伍中，仍然采取积分制方式，比赛结束后，积分最高者为本次比赛冠军。，三强中的其他两支队伍为二等奖，六强中的其他三只队伍为三等奖。

3. 比赛具体环节流程及规则(每场比赛均大致相同)：

1) 观众和主持人进场

2) 嘉宾进场入座，主持人介绍嘉宾

3) 参赛选手进场入座

4) 主持人宣布比赛开始并介绍参赛选手及比赛规则

7) 第三轮(决战时刻)：规则：每队有3道题需要作答，每道题200分，选手需在主持人读完题宣布计时开始后20秒(最后5秒倒计时)内作答；必须在答对上一题的基础上才能答下一题，答对一题加200分，答错不扣分。

8) 嘉宾点评本场比赛，并宣布胜者(决赛后由嘉宾为获奖者颁奖)

9) 主持人结语，比赛结束

10) 备注：

4. 奖项设置一等奖一名，二等奖两名，三等奖三名，纪念奖五名，均颁发校级证书和奖品

## 走进大学走进梦想演讲稿篇三

自律是大学生必备的一项品质和能力，它不仅能帮助我们有效地管理时间、提高学习效率，还能塑造我们健康的生活方式以及培养良好的人际关系。在大学生活中，我参与了许多自律活动，从中收获了很多。下面我将分五个方面分享我在自律活动中的心得体会。

首先，时间管理是自律的基础。大学生活中，我们充满了课堂学习、社团活动和社会实践等多样化的任务，而这这就要求我们良好地管理时间。我要学会设定合理的目标，制定可行的计划，并且严格按照计划进行。通过自己的实践，我深刻体会到时间的宝贵和计划的重要性，只有合理安排，才能避免拖延和浪费。

其次，良好的生活习惯促进自律。规律的作息和饮食习惯是保持身体健康和精力充沛的重要条件。大学生活中，我每天按时起床，做一些早操活动，这使我有更好的状态来面对一天的学习和工作。同时，我还落实了“早睡早起，不熬夜”的原则，保证充足的睡眠，既锻炼了自己的自律能力，又提高了学习效率。

第三，积极参与社团活动锻炼自身素质。大学的社团活动是提升个人综合素质和交流能力的重要平台。我积极参加了学校的学生组织，并担任了某社团的干部职务。通过参与各类活动，我增加了对人际交往的经验，并学会了如何与不同性格的人相处。锻炼中，我还学会了合理规划和分配时间、处理事务，以及灵活应对突发事件的能力。

第四，自制力是自律的重要因素。大学生活中，我们常常会遇到各种吸引注意力的事物，例如手机、电视、游戏等。而

自制力的培养要求我们在诱惑面前保持清醒的头脑和坚定的意志。为了提高自己的自制力，我采取了一系列措施，例如设定手机使用时间限制，设置学习专用环境等。通过不懈的努力，我逐渐减少了对外界的干扰，更专注于学习和自我提升。

最后，自律活动助力于成长与进步。通过参与自律活动，我得到了全面的锻炼和提高，不仅培养了时间管理能力、磨砺了意志品质，还让我更加懂得自律的价值和意义。自律活动不仅帮助我实现了自我管理，还使我拥有了更多的时间去追寻自己的兴趣和发展潜力。在这个过程中，我认识到自律并不是一种束缚，而是一种自由。只有经过自律的磨砺，我们才能够更好地掌握自己的命运，取得更好的成就。

综上所述，大学生自律活动是培养自律能力的良好途径。通过时间管理、养成良好的生活习惯、积极参与社团活动、培养自制力以及追求个人发展，我们可以提高自身的综合素质，并成为更加自律和自主的人。只有具备自律品质的大学生，才能够在未来的社会竞争中更加自信地展示自己的能力和实现个人的成长与进步。

## 走进大学走进梦想演讲稿篇四

自律活动是大学生日常生活中不可或缺的一部分。作为大学生，我们处于一个新的环境中，自由度增加了，但同时也面临着更多的责任。自律活动能够帮助我们更好地管理时间，提高学习和生活效率，培养良好的习惯和素质。通过自律活动，我们不仅能够充实自己的学习和生活，更能够让自己更好地适应大学生活的挑战和压力。

### 第二段：坚持制定计划

自律活动的关键是制定良好的计划并坚持执行。在大学生活中，我们承担着各种各样的任务和学习工作，制定一个合理

的计划是非常必要的。通过合理分配时间，制定每日、每周甚至每月的学习和生活目标，我们可以更好地掌控自己的时间，避免拖延和浪费。坚持执行计划，不仅能够提高效率，更能让我们逐渐培养出良好的时间管理能力和自律习惯。

### 第三段：培养自律的好习惯

自律活动还要求我们培养出良好的习惯。比如，每天早起锻炼身体、定期整理个人物品、养成按时就寝的习惯等等。良好的习惯不仅能够提高我们的生活质量，还能够让我们更好地应对各种挑战。养成良好的习惯需要有毅力和坚持，但只有坚持下去，才能取得良好习惯形成的成果。

### 第四段：积极参与社会实践

大学生自律活动也应该包含对社会实践的积极参与。通过参与社会实践活动，我们能够更好地培养自我价值感、人际交往能力和领导才能。而参与社会实践，也能让我们更加了解社会的现状，增加对社会问题的认知，培养社会责任感。通过积极参与社会实践活动，我们既可以锻炼自己，提高自身能力，同时也为社会的进步和发展作出自己的贡献。

### 第五段：自律活动的心得体会

通过自律活动，我深刻地体会到了自律的重要性。在坚持制定计划的过程中，我不再是随波逐流的人，而是能够自主掌控时间，更好地完成学业和生活任务。通过培养良好的习惯，我已经养成了早起锻炼身体、按时就寝等好习惯，这些习惯不仅让我身体更健康，更让我能够更好地应对各种挑战。而积极参与社会实践活动，让我不仅感受到了社会的温暖，更让我发现了自己在社会中的责任和作用。通过这些自律活动的坚持和实践，我逐渐成长为一个自律、自信、有责任感的大学生。



## 走进大学走进梦想演讲稿篇五

随着社会的发展和经济的进步，大学生的自律能力成为人们普遍关注的话题。自律能力是指一个人能够自我约束，自觉遵守规则，有计划有目的地进行生活和学习。自律能力的培养对大学生的成长至关重要。为了提高自己的自律能力，我参加了一系列自律活动，并从中获得了许多心得体会。

首先，参加自律活动让我认识到自律是一种习惯，需要时间来培养。在活动中，我们被要求每天制定行动计划，并按计划执行。这个过程并不容易，经过一段时间的努力，我才逐渐养成了每天制定计划并且按计划行动的习惯。我意识到，自律不是一蹴而就的，需要坚持不懈地去实践，才能逐渐培养起来。

其次，自律活动让我明白了自律对于提高效率的重要性。在活动中，我们被要求按照预定时间完成各项任务。起初，我总是力不从心，很难控制好时间。然而，随着自律能力的提高，我逐渐学会了合理规划时间，将任务分解为可行的小目标，并且坚持按时完成。通过这样的自律实践，我在学习和工作中的效率明显提高，取得了更好的成绩。

第三，参加自律活动让我体验到自律对于形成良好生活习惯的重要性。在活动中，我们被要求每天饭点前自己做饭、完成家务等。起初，我觉得这些任务很琐碎，也并没有花太多心思去完成。然而，随着自律意识的增强，我开始注意到这些琐碎的任务和我日常生活的联系，开始重视起来，并逐渐形成了良好的生活习惯。我发现，自律不仅能提升自己的生活品质，还能培养出健康的生活方式。

第四，参加自律活动让我意识到自律能够培养坚持到底的毅力。在活动中，我们被要求坚持锻炼身体、固定阅读等。一开始，我并不感兴趣，总是遇到困难就半途而废。然而，随着自律能力的提高，我逐渐明白了毅力对于成功的重要性，

开始坚持不懈地去实践。通过反复锻炼和持续不断地阅读，我体验到了成功的喜悦和成长的快乐。自律让我懂得了只有坚持不懈，才能真正收获成功。

最后，参加自律活动让我认识到自律有助于形成积极乐观的心态。在活动中，我们被要求坚持每天反思自己的表现和心态。通过不断地反思和调整，我发现自律能够让我保持积极乐观的心态，无论遇到什么挑战和困难。自律让我学会了主动适应环境，帮助我发现问题，解决问题，并且勇敢面对困难。在自律中，我发现了积极乐观的人生态度，这让我更加坚定了自律的重要性。

综上所述，通过参与自律活动，我意识到自律是一种习惯，需要时间来培养；自律提高了我的效率，帮助我形成良好的生活习惯；自律让我培养了坚持到底的毅力；自律还促使我形成了积极乐观的心态。大学生自律活动的参与，让我从多个方面认识到自律的重要性，使我在成长的道路上受益匪浅。我坚信，只有通过自律，我们才能更好地实现自己的人生目标，迈向成功的道路。

## 走进大学走进梦想演讲稿篇六

二. 主办单位：资源勘查系就业创业服务部

三. 活动对象：石油学院全体学生

四. 活动平台：天津石油微生活微信平台

五. 活动背景：

为活跃学院学子的课余生活，展现天津石油职业技术学院学子风采，值20\_\_劳动节来临之际，资源勘查系学生会特举办“晒晒属于我们自己的大学生活”感恩主题照片墙作品征集大赛。此次活动，资源勘查系为在校学子提供了一个平台，

让每一个人都可以用照片的形式讲述大学生生活中感动的故事。

## 六. 活动目的:

通过本次活动，同学们发掘了许多身边的真、善、美，大家怀着一颗感恩的心去纪念和分享自己绚丽的大学生活，增进了同学之间的友谊和交流，展现了石油学子朝气蓬勃的风采。

## 七. 活动时间: 20\_\_年5月1日至5月10日

## 六. 活动内容:

主要负责: 资源勘查系学生会就创业服务部

## 七. 活动流程:

1. 活动宣传: 大一在军训动员会开始或结束的时候进行宣传

大二由部员到个班进行宣传

2. 评选负责: 负责: 资源勘察系学生会就创业服务部

时间: 军训后1-2个礼拜

## 八. 评分标准:

1. 每人限发3张照片，我们将以点“赞”的次数来进行评比，且以每人得“赞”最高的照片为准。

2. 发送照片前必须注明“班级姓名电话”否则我们将以无效处理

3. 我们将设置一等奖3名。二等奖6名。三等奖8名。最佳创意奖3名

## 十一. 后期工作

1. 我们将在黑板发布名单，获奖的选手可到a410领取奖励
2. 对与未到的获奖者，我们将进行电话通知