最新压力助力我成长 助我成长演讲稿(通用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

压力助力我成长篇一

大家好！

我喜欢书，喜欢油墨的清香，书香增加了我的精神，增加了我的气质。书香就是阳光，我在书的阳光下成长。

遇到我喜欢的书，我会废寝忘食、一气呵成地把它读完；看到有趣的书时，我会迫不及待的想让大家和我一起阅读它们，享受故事带给我们的快乐和兴趣；有时，我还会和我的好朋友相互交换书，总之，我不放弃任何看书的机会。书在我家随处可见，床上、床边、餐桌上、书桌上甚至卫生间都会有书的足迹，我争分夺秒的品尝着每一本书，在书的世界里畅快遨游。寒、暑假是我最快乐的时光，妈妈会带我去图书市场选购一些我喜欢的书，每次都是满载而归，我房间里书架都已经盛不下了，假期也让我更有充足的时间去阅读它们。书已然成为我生活的一部分，密不可分了，给我的生活带来了无限乐趣！

我们的成长，离不开书的相伴，书的滋润，书不光能使我们增长知识、开阔眼界，好的书籍还是我们的人生导航仪，书就如阳光引导我们正直善良、充满希望、乐观向上、积极进取，在我们的漫漫人生路上永远不会迷失方向。书还使我们明智、向善，让我懂得了做人的道理，使我受益匪浅，希望更多的人喜欢上读书。最后我希望有朝一日自己也能写出这

么好的小说，并受到大家的喜欢。我会朝自己的梦想起航——勇往直前、不放弃。

压力助力我成长篇二

大家好，今天我演讲的主题是《教育及时雨一双减政策》。

不知道大家会不会有这样的疑惑：为什么在全球诺贝尔获奖名单中，日本、德国、澳大利亚这些国家的获奖人数远超中国呢?因为日本、德国、澳大利亚这些国家的男生，在小时候可以自由、无忧无虑地玩耍，等到上高中上大学后，他们觉得自己该努力了，于是就努力学习，向着自己喜欢的专业去奋斗。而我们中国的教育方法恰恰相反，我们小时候每周的补习班把周末占得满满的，其实这也磨灭了每个小孩的兴趣，长大了可能一无所有。

在我三年级时有一段非常痛苦的时光，每周周六的早上六点四十就要起床，比平时上学还起得早，眼睛都睁不开，可是妈妈一直在我耳边催我，我不得不起床，我边起床边咕哝："哼，又要去学奥数，周末都要起早床，不能睡懒觉，这叫人怎么活呀。"顺风耳妈妈听见了我说的话，便用激将法："那你就再也别去学了，就在家里睡大觉。"哎!姜还是老的辣。我只好跟着好妈去学奥数，奥数课上我一直在打哈欠。

奥数上完后，我又换上篮球书包，万米冲刺来到体馆上篮球课。篮球课上完后，我已经都累趴下了，可是我只能在外面随便吃点又去高笋塘学美术。回家后，也不敢松懈，我做完奥数和美术作业后，就已经是晚上八、九点钟了，吃了晚饭就躺在床上睡着了。这样过了一个月后，我对篮球的兴趣已经完全没有了，我只好让爸爸取消了一些补习班，这样一来果然好了许多。

最近，网上还传播着一个女孩在压腿时写作业的图片，这并

不是学校里的’作业，而是补习班的作业，本该好好运动和锻炼的时光被课外的培训任务压缩得所剩无几。我相信这个女孩的家长看到这张图片一定后悔不己，原来自己以为的课外培训竟然使孩子的休闲娱乐时间大大被占据。

国家为了减轻中小学生作业的负担，和校外培训负担，制定了双减政策，把促进学生全面发展，健康成长作为一条红线贯穿于教育全程，努力培养德智体美劳全面发展的时代新人。现在全国各地都把″双减工作作为重大工程列入重要议事日程，纳入教育一号工程，推动“双减”工作落地落实，让广大群众感受到教育带来的新变化，新气象，切实增强教育的获得感，幸福感。以后我们可以趁着空闲时间做自己真正喜欢的事情。

我的演讲完毕!谢谢大家

压力助力我成长篇三

中国上下五千年，素有“礼仪之邦”之称，向来重视家风和家训，古人常说：“无规矩不成方圆”，于是家家之训形成家家之风，良好的家风，不仅是有形的模仿，更是无形的塑造。有良好的家风，严格的家训是对下一代的教育中起决定意义的一步。

我生活在一个温馨的大家庭里，从幼稚不懂事的我逐渐变成一个亭亭玉立的少女，在这其中，从小母亲就语重心长地给我灌输一些良好的家训。“百善孝为先”这就是我家的良好的家训之一，其中让我懂得了许多领悟。

母亲常说，人以孝为本，一个人如果没有孝心，他有再多的知识，再高的文化业没有用，这对社会往往只是个威胁，所以，要以孝为前提来待人处事。

仍记得母亲常向我提起一个令人心惊胆战的故事。故事讲述，

在几年前的一个小乡村里曾发生过这样一件事，一位年仅15岁的男孩用自己的双手亲手杀死了自己的母亲，这是什么原因导致的呢?原来男孩在一所乡村中学念初三，男孩在此之前成绩都是非常优秀的，在那所学校都是屈指可数的，但是，刚到初三第一学期男孩不知道为什么成绩突然下降了许多，男孩的母亲为此感到非常担忧，便特地从城市赶过来陪着男孩，想知道男孩到底发生了什么事?后来才从男孩班主任口里得知，男孩原来是和外面一些社会青年有所往来，而且频繁。就在一天夜里，母亲发现男孩急匆匆的赶着出门，而且行为鬼鬼祟祟，但是，母亲并没有阻止他，任由他去了。在男孩走后没多久，男孩母亲担心不已，心里着急的就像热锅上的蚂蚁。于是，她坐坐走走。

终于，在凌晨三、四点的时候，男孩回来了，推开了门，而且醉醺醺的样子，像是喝了许多酒。母亲连忙跑过去搀扶男孩并且问："这么晚了，刚刚去哪儿了，怎么喝的醉醺醺的"。没想到，男孩并没有做出理会。母亲接着问，男孩仍没有做出理会。母亲有接着问，男孩还是没有做出理会。母亲又问，这下可把男孩惹恼了，马上从桌子拿起一把刀，挥手砍去，刹那间，母亲鲜红的学溅满了男孩全身，男孩突然醒悟了，双膝跪地，抱头痛哭……后来，这位年仅15岁的男孩也受到了严厉的法律制裁。

每当想起这故事，心里总是多了几分寒酸。故事中的男孩竟然向自己的亲生母亲砍去，难道他就没想想他的母亲有多爱他，多关心他吗?就算他之前成绩再怎么好，那也是徒劳的，违背了做人的基本原则。

其实，行孝并不难，只是看你到底有没有这份心罢了，父母每天起早贪黑，早出晚归的去工作，去挣钱，为了谁?还不是我们吗?而我们只要在他们下班时递一双拖鞋，端一杯热茶，再来几句问候，这也是一种有孝心的行为。所以，我们以后要以孝为本，孝心做人。

家是一个缩小的国，国是一个放大的家，树立一个良好的家风，家训，成为一个品质优越的人，只愿“家家之风、家家之训”能代代相传。

谢谢大家!

压力助力我成长篇四

自信的定义是什么?我希望拥有自信，可是，这些自信从哪里来的呢?是从心底里，从心中所发出的自信。

以前的我不是一个自信的人，因为我没有自信的本钱。我不敢自信，并且，我害怕，害怕盲目的自信只会带来一次又一次的失败。我想：我要寻找自信，我要拥有自信的本钱!

自信在哪里?我想要的自信究竟在哪里?是需要我的努力才能拥有自信吗?是要等价交换吗?可是，我该怎么样才能做到呢?我要自信，自信就像风帆一样，而我就是扬帆的人，我要扬起自信的风帆。

我曾经很努力很努力的去做一件事，我很自信，所以我成功了。可是，当我们失败的时候，我很自然地就会有一种失落感。我仿佛觉得自信不再呆在我的身边了，因为我已经失去了自信了。

这是的帆慢慢地向下垂，不再有以前的那种气势了。

我要扬起自信的风帆，我要带领身边的人走出失落。我明白这也许很难做到。但是我自信，我相信自己能出色地完成这件事。所以谁也没有能力去阻止。有自信就有力量，有自信就一定可以去为自己的梦想而努力，并且实现。所以自信还是再次地降临到我的身上，它给予我力量。同时，我也要用自信去创造成功。我不相信命运是注定的，我相信只要有自信的风帆，我就能为成功而扬帆。

我要把自己从命运中解放出来，即使遇到无数的挫折与失败，但我仍然能站起来，这就是自信。

因为自信，所以我不相信命运。

因为自信，所以我相信自己能成功。

因为自信，所以我要努力奔向成功。

自信是心中的一种理想，一种坚定不移的毅力。

从现在开始，我就要做一名出色的扬帆者，我要为自己扬起自信的风帆，奔向成功，实现自己的理想。我相信，我能行。

压力助力我成长篇五

大家好!

书，是人们进步的阶梯，是知识的海洋，也是我们的伙伴。

书有各种不同的样子。它总是以各种不同的样子出现在我们身边给我们带来快乐，助我们学习知识。生活中，我们也许不会太在意它，但它却是我们生活中必不可少的一部分，少了它，我们的生活会少几分快乐和趣味，少了它，我们知识的海洋会干涸，会枯竭。它是默默无闻的，却也是万分重要的。

我爱书，我认为读书是天底下最愉快的一件事。我爱所有种类的书，童话、小说、历史性文章、散文还有文言文，来者不拒，任何种类的书都能够深深的吸引我，我经常看书看到深夜。一本书读上个十来遍也是常有的，但是因为看书姿势不正确，时间长了，我便戴上了眼镜，大概是给我的坏习惯一个教训吧。

我读书读得很快，快得像啃书一样。所以妈妈经常教育我：“你要认真读书，不能走马观花。”所以我的书常常不能更新一次，对于我来说也是一种煎熬啊。

我与书是很好的伙伴，每当我伤心、难过、寂寞的时候，总是它在我身旁陪伴着我，给我安慰，让我感到快乐。我的房间里全是书，满满当当的，书桌已经装不下了，所以只好堆在衣柜上、窗台上和床头。虽然看的时候方便吧，但是的确太乱了，我看见都犯难，所以这也是妈妈训我的比较经常的材料之一。

我现在最喜欢的书是关于诗歌类的，我十分喜欢那种优美、文艺的诗句歌词，让人一读便觉得优雅，有。一遇见诗歌，我就忍不住的大声念出来，这我也感到很奇怪，我平时不喜欢大声朗读，一贯的读书方式就是默读。也许，在大声朗读诗歌的时候，我就会感觉自己便是那个作者，不知道因为什么来了灵感，十分富有文艺气质的写作，诵读，一行行优美轻快的文字跃然于纸上。那种感觉肯定是很棒的吧。

我爱书，我与书为伴！