

# 极限演讲稿节约粮食 极限挑战最强高考 演讲稿(通用5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。那么你知道演讲稿如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 极限演讲稿节约粮食篇一

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我要演讲的题目是《祖国在我心中》。

长江是我国的第一的长河；

纳木错死世界的山峰；

雅鲁藏布大峡谷是世界第一大峡谷；

黄河是我妈的母亲河，她哺育了黄河两岸的子民们健康地成长；

桂林山水因它的美丽风光而著称“桂林山水甲天下”！

他们如同一条条毒蛇，吸食者战士们的血；

他们如同一只只饿了几天几夜的豺狼，在漆黑的夜里，睁着青绿色的眼睛，啃食着战士们。他们还烧毁了我国的瑰宝——有着“万园之园”之称的圆明园，将里面的宝物掠夺一空。南京大屠杀事件我们更是我们忘记，无数人死在了那

冰冷的枪口下，那里有30万条人命，30万个人啊！可以做几个庞大的村子，可以做一个大城市，甚至还可以做一个小小的国家。可侵略者们那么残忍，那30万条人命就是在他们举行杀人竞赛是死的，那真是惨不忍睹，他们甚至两老人与小孩也不放过。

建立新中华，让我们的生活更加美好。中华，展开了衣服崭新的画卷。

同学们，我们如今能有这么太平的生活，难道不是用先驱者的鲜血与生命换来的吗？时代的接力棒要靠我们相传，现在到了我们这一代，我们一定要让祖国变得更加繁荣富强。我们要谱写中华更璀璨的诗篇！

谢谢大家！

## 极限演讲稿节约粮食篇二

各位老师，同学们：

大家早上好！

我今天国旗下讲话的题目是《祝福高三》。

回首往昔，江中学子不畏艰辛，寒窗苦读。你们阅寒来暑往，品喜怒哀乐，沐风霜雪雨。晨晖中，传来你们的琅琅书声；课堂上，透出你们专注的眼神；操场上，留住你们的活跃身影；灯光下，刻印了你们的努力耕耘。三年来，江中的点点滴滴，磨砺和浸润了江中学子，它赋予我们高三学生的是勇气，一种克服一切困难的勇气；是信心，一种敢于面对种种考验的信心。

十二年寒窗苦读，沉淀了你们知识的底蕴；挑灯夜战，使你们远征的行囊载满学识。如今，冲锋的号角已在耳边响起，波

澜壮阔的画卷已在眼前铺展。二十天后，我们高三学子将进入人生的一次巨大考验。

高考，像一次航行，在茫茫的大海中经过多少个日夜颠簸，即将到达胜利的彼岸；高考像一次登山，虽然山路崎岖，但顶峰在望；高考是完美的句号，更是一个崭新的起点。请你们相信：荆棘尽头，便是通向美好未来的关口；风雨之后，定会迎来灿烂的阳光。你们深厚的积累将爆发出绚丽的光彩；你们良好的心态将为你开启成功的大门。

作为一名高三老师，我深感责任在肩，不容一刻松懈。但是，我愿意同所有高三老师一起，克服一切困难，为你们的高考加油鼓劲，为你们的远行保驾护航。

六月，栀子花开的时节，这个充斥着斑驳梦想和灿烂希望的时节正大步向你们走来。如火一般的六月属于你们，请带上我们老师最真诚的祝福，一路披荆斩棘，挥洒青春与汗水，做你生命中的真心英雄！

## 极限演讲稿节约粮食篇三

演讲稿的内容要根据具体情境、具体场合来确定，要求情感真实，尊重观众。在充满活力，日益开放的今天，演讲稿的使用越来越广泛，那么你有了解过演讲稿吗？以下是小编帮大家整理的挑战极限演讲稿励志，希望能够帮助到大家。

亲爱的同学们：

三月的初春，春寒料峭，憧憬火热的六月，我们神采飞扬。决战的号角已经吹响，历史的车轮又一次驶到人生奋战的前线。我们全体老师的心与同学们一起在跳动。三分天注定，七分靠打拼。爱拼才会赢！只要我们努力拼搏，就能取得成功。

还记得三年前，你们脸上写满笑意，怀揣着七彩梦想跨进实验初中的大门，转眼，你们已经走过烂漫如花的初一，欢快如歌的初二，如今，已来到了激情如火的初三。放眼未来，我们志在必得；着手现实，我们信心百倍。

命运之神从来就不会垂青消极坐等者。老师们会以生命做笔，用热血为墨，帮助你们抒写辉煌人生的第一个篇章。如果把初三比作炼狱，你们经过严峻的考验，就会凤凰涅槃，获得重生，而老师则始终如一，如同一个麦田守望者，守望着你们的成长，守望着你们的蜕变，守望着你们的辉煌！

此刻，再多的苦你也必须用稚嫩的肩膀扛起，再多的泪你也只能把它留待成功喜悦的时候去尽情挥洒。身在初三，就意味着你必须放弃闲庭看月，雨中慢步；人在初三，除了题海竞渡，书山登攀，你别无选择。苦战百日，会当凌绝顶；奋斗一阵，破浪展雄风。为了实现心中的理想，你们唯有勤奋刻苦，挑战极限。

一百天，很短，在历史的长河中，犹如沧海一粟，一百天，又很长，长得足够改变一个人的命运。因为人生的路程虽很长，而最关键的只有几步，这一百天就是决定你们成败的关键一步。这是幸福与痛苦相交杂的一百天，压力与竞争联手轰击的一百天，选择与奋斗相碰撞的一百天，毅力与智慧联手抗争的一百天！这一百天可铸造辉煌，改变命运；也可化为眼泪，遗恨终生。人生只有一次，你还能经历几次这样的一百天？因此，我希望你们志存高远，脚踏实地，多一份沉稳，少一份浮躁；多一份自信，少一份自负；多一份勤奋，少一份清闲。

我们可以错过太阳，也可以错过月亮，甚至还可以错过星星；但是我们不能错过六月的冲天一飞！珍惜时间，把握现在，积极行动，不懈努力，才能青春无悔！

最后一百天，老师愿意再帮你完成攻山九仞的最后一筐土，

使你功成名就；最后一百天，老师甘做人梯，使你攀登险峰，一览众山小。我们愿意竭尽全力，用宽厚的肩膀托起你们明天的辉煌！

同学们，为了六月的灿烂，让我们一起：用蓬勃朝气去拥抱每一轮太阳；用昂扬锐气去挫败每一个困难；用浩然正气去超越每一次极限；果敢行动，奋斗百天，梦圆明天！

## 极限演讲稿节约粮食篇四

亲爱的老师、同学们：

大家好！

高三是梦想开始的地方，也是圆梦成真的地方。高中学习就像一次跑山，在高一高二经历了上下山时的起伏不定，高三便是最后的平地冲刺。我们现在应该和散漫、不负责任挥手告别了，要知道，我们十二年漫漫的准备期就是为了在高考能交出一份满意的答卷。现在，我们已经奋斗了十一年，有谁愿意功亏一篑，跌倒在这最后的冲刺中呢？我们惟有扬鞭策马，奋起直追，才对得起父母，对得起老师，更重要的，是对得起自己。

前段时间我被一些学习方法很重要的信息所影响，觉得题海战术太枯燥乏味，做多了也是无用功。我认为以我现在的位置，别人用四五遍才能掌握的知识，我完全可以只用两三遍，因此我改变了上学期稳扎稳打的学习态度，我开始放松了学习，一味地追寻一些投机取巧的学习方法。然而随着一次次考试摸底，我的分数在学校排名中一再的突破底线，成绩上的失利突显了我平时学习上忽略的问题。

面对这样的结果，我迷茫了，但是我并没有端正自己的学习态度，开始认真踏实的学习，却开始怀疑自己的能力。我其

实没有想象中的那么优秀吧?我是不是学习能力有问题等想法接踵而至，我在困惑中越陷越深，很长时间没有了学习的激情和动力。老师们看在眼里，都很担心我的状态。于是，他们开始一次又一次的与我谈话。心对心、面对面的谈话让我慢慢认识到我学习态度的问题。

在老师们的指导下，我重新踏上了奋斗拼搏的学习之路，我开始认真听讲，理解老师讲的重点，课后针对性地做一套套的卷子，再总结错误，慢慢的我的学习进入了良性循环阶段，因此我才能在这次考试中取得优异的成绩。在此，我很感激我的老师们对我的付出，也感谢曾经帮助我的同学们，如果没有他们的耐心劝导和陪伴，或许现在我还在迷茫、自我否定中苦苦挣扎。

我的经历让我对学习有了一个全新的认知，那就是一切的学习方法都要建立在具备一定的题海练习的基础上，否则你的成绩就是空中楼阁，没有基础总会有倒塌的一天。学习没有捷径可走，我们必须在书本、作业、纠错本上打着持久战。或许已经有人厌倦，疲惫，准备放弃了，但是，我们不能放弃，人生还有很长的路要走，高三只是坎坷之一，我们需要的就是坚持不懈、矢志不渝的去学习，这样我们才能迎来春暖花开的一天。

每个高三人的梦想都是伟大的。当我们低头审视自己的梦想，梦便是门，而路要靠我们用谦逊和踏实自己去走。没有实际行动的梦想就如同一盘散沙，都不用风吹，走几步就散了。所以，让我们从当下开始，从踏实上好高三的每一节课、做好每一道题开始，一步步展望和计划高三，一步步构建梦想和人生的框架。走进天有，一生拥有!愿所有的天有学子在今后的学习上发愤图强，圆梦天有，让我们一起为了自己的梦想而加油吧!

谢谢大家!

## 极限演讲稿节约粮食篇五

各位评委、各位领导，女士们，先生们：

我看了看今天参加演讲的女士们，除了如花似玉的姑娘们，就是漂亮时髦、风姿绰约的少妇们，唯独我是位年过半百的人。要问这么大岁数了，为什么还来凑这份热闹？我想用曹孟德的诗句来表达自己的心声：“老骥伏枥，志在千里；烈士暮年，壮心不已。”

今天我演讲的题目是：向生命的极限挑战。

假如在我们每个人的面前放一份答卷，上面写着贫穷、丑陋和死亡，答卷要求每个人必须选择其中的两项，请问你选择什么？我想每个人都会毫不犹豫地选择贫穷和丑陋。因为贫穷可以改变，丑陋可以整容，唯独死亡让人毛骨悚然，望而生畏。

癌症，这个让人谈之色变的恶魔，13年前，在我38岁那年，无情地附在了我的身上。我被诊断患了乳腺癌。手术后出院的那天，肿瘤医院的大夫悄悄地告诉我的哥哥，说我最多还能活两年，因为我得的是乳腺癌中最厉害的一种导管癌。面对医生的判决，命运之神冷漠而又威严地站在我的面前，命令我做出抉择。要么拿着死神发给我的通行证到另一个世界里报到注册；要么勇敢地挺起身来，点燃自己生命的烈火，让熊熊燃烧的生命之火，驱赶死神的纠缠。面对命运之神，我想了很多。

文天祥说：“人生自古谁无死，留取丹心照汗青。”人既然终有一死，38岁的我即使跟随死神飘然而去，也不能算是夭折。人活着不在乎寿命长短，重要的是活得要有价值，要有所追求。我虽然不幸得了癌症，但是只要我有一个顽强不屈的灵魂，脚下就会有一块坚实的土地，我的生命之树就会长青。癌症患者，十之八九是被吓死的，对付癌症最有效的办

法就是不惧怕死亡，“民不畏死，奈何以死惧之”！我要用自强不息，顽强拼搏的火把，点燃自己生命的烈火；我要用自己活生生的实例向世人证明：癌症不等于死亡。

都知道，80年代的乳腺手术是一种相当残酷的手术，除了要摘除患侧乳房，还要把胸大肌、腋下的肌肉全部刮掉。我做的是右乳切除术，手术后整个右胸只剩下薄薄的一层皮包着肋条骨。一根根的肋条，清晰可数，活像一块搓衣板。我身上的刀口有一尺多长，上面粗针大线地缝了32针，整个后背、右胸、右臂和右手肿胀、疼痛，一动也不敢动。看到同病房的病友们身边都有一位关怀备至的丈夫，百般地照顾呵护，端水买饭，洗手洗脸，我从内心羡慕不已。可是我知道自己没有这个条件，我只能事事处处靠自己。为了让自己从床上起来、躺下，我在床脚拴上一根绳子，依靠左手用力抓住这根绳子慢慢地起床，慢慢地躺下。我既要忍受着钻心般疼痛的折磨，又要吃力而又艰难地端水、买饭、洗手、洗脸，我咬紧牙关坚持着，坚持着。

在那段艰难的日子里，考验我的不仅仅是肌体的疼痛，行动的困难，还有精神上的磨练。每天下午探视病人的时间一到，病友们的丈夫，便都满面笑容地从外面为妻子买回大包小包的营养品。病友们的亲朋好友，也时常来到床前嘘寒问暖。每到这个时候，我就倍感孤独难过，我就一个人悄悄地躲出去，躲到医院的小花园里去，去看看那些姹紫嫣红的鲜花，看看那些绿茵茵的草坪。只要一看到那些生命力顽强的小草，我就对它们油然而生敬意，它们让我想起了“野火烧不尽，春风吹又生”的诗句，让我想起了“从不寂寞，从不烦恼，你看我的伙伴遍及天涯海角”的歌词，这时我便想起了远在千里之外的丈夫和一双儿女，他们望眼欲穿，天天盼望我早日康复，日日期待着我早一天回家同他们团圆；我想起了学校的领导、老师们都关心着我；我的学生们都想念着我，我应该用最大的坚强战胜自己的软弱，我应该用最强的意志战胜暂时的孤独。这样一想，精神上便为之一振，又重新振作起来继续与病魔做斗争。



为了尽快恢复右臂的功能，我每天忍着疼用右手坚持练习爬墙。由于我不娇气，肯吃苦，能锻炼，所以我比所有的病友都吃得下，睡得香，体力恢复快。这样一来，倒惹得病友们对我羡慕不已，不少病友的丈夫都劝导自己的妻子要向我学习。正因为有了医院里这一番番的考验和磨难，也练就了我这种自强不息顽强拼搏的性格，从而让我更有效地与病魔做斗争。

我跟病魔拼搏的第二个回合，就是坚持不懈地锻炼身体和持之以恒地吃中药。为了战胜病魔，盛夏酷暑中，我忍受着蚊虫的叮咬练气功；寒冬腊月里，我冒着凛冽的寒风锻炼身体。下雨的日子，我在教室的走廊里锻炼；刮风的日子，我躲在避风的地方锻炼。一年三百六十五天，我从不懈怠。

别人吃药用小药锅煎药，我吃中药，因为药味多，剂量大，我用相当于28厘米大小的砂锅当药锅。我一锅一锅地熬着黑乎乎的草药，我一碗一碗地喝着苦涩涩的药汤。那些令人作呕的苦药汤呀，可不是玉盘珍馐，玉液琼浆，可我却从夏喝到秋，从冬喝到春，整整喝了一年。中药帮我战胜了病魔。

表扬和教师们的赞许。1993年我被市教育局评为淄博市优秀教育工会积极分子；1994年被淄博市总工会评为“岗位明星”；1996年在山东省教委和山东省教育工会开展的“我为教育立新功”活动中被评为先进模范教师。

1993年，我评上高级教师以后，不少关心我的人都劝我：有了高级职称了，年龄也大了，又是挂上号的病号，没有必要再那么拼命地工作了。平时只要工作过得去，领导也会照顾，同志们也能谅解。但是我回头看看自己走过的这条坎坎坷坷的路，想想自己五十一年来经历过的风风雨雨，刻骨铭心的日子，我从中悟出了一个道理：一个女人要想活得有价值，活得心情舒畅，活得扬眉吐气，一不靠天，二不靠地，靠的是自强、自立、自尊、自信的精神，所以1994年我送走一届高三毕业生之后，年过半百的我又自愿当上了班主任。四个

学期过去了，我带的这个班连续四个学期被评为优秀班集体（从纪律、学习两方面评分），我也连续四次获得校级模范班主任称号。当班主任工作忙了，累了，然而当我置身于风华正茂朝气蓬勃的孩子们中间时，自己也从工作中获得了最大的'乐趣。工作中的乐趣，驱赶了我生活中的阴影，使我更乐观向上，更热爱生活，学校很多教师都说我，这几年越活越年轻了，这是因为工作使我增强了自信心，工作使我看到了自身的价值，工作使我忘记了自己曾经得过癌症。所以倘若有人问我对生命的理解是什么？我的回答就是：生命在于拼搏，生命在于工作，生命在于追求！

女士们，现代社会要求我们每一位女同胞必须承担工作、家庭两副重担，必须适应激烈的社会竞争中的优胜劣汰新形势。为此，我们每一位姐妹都必须具有自尊、自爱、自信、自强的精神。“天有不测风云，人有旦夕祸福”，只要我们有了这种精神，就有了战胜各种磨难的能力；只要我们有了这种精神，每个姐妹都会成为生活中的强者。最后让我用屈原的名句与大家共勉：“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。

谢谢大家。