

# 最新努力训练演讲稿 努力的演讲稿(通用10篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

## 努力训练演讲稿篇一

早上好！

我的眼睛蒙上了一层白，沿着走廊走，好安静。一扇门静静地敞开着，明亮着。偶尔你会听到急促的脚步声，低沉而平静。也许空气中还剩下什么，也许你会听到滴答的声音。

有白天和黑夜，但只有这两种颜色。

试着打开一扇窗户，雨滴逐渐连成一条直线。深呼吸，空气很冷。它在石头路上变湿了，扰乱了平静的河流。吴鹏号船是空的，静静地停在河中央。毛毛雨从房间之间的缝隙直接飘进了房间，浅蓝色的窗帘湿漉漉的，在白色的床单上抚摸着。像天使在痛苦中为人们哭泣，浓浓的凉风冲进房间，却带走了一丝温柔。

一直往前走，左右两边都是百年老树，秋叶铺着金色的地毯。没有一丝光亮。左边和右边是一条黑色走廊。虽然旅程短暂，却像柏拉图一样永恒。这条走廊是悲伤，是解脱，是麻木，是隐隐的悲哀。

后面只有一扇小门，出口亮起一点阳光。

花儿正试图在那里开放。

## 努力训练演讲稿篇二

大家好！今天我演讲的题目是《成功源于不懈的努力》。

成功，万人瞩目；成功，世人敬仰。我们羡慕令人炫目的成功，但并不是每一个人都认真思考过成功的必备条件。

诚然，成功的条件有很多种，除了智力、天赋等先天的因素之外，后天的不懈努力，更是成功的必备条件。

从小学、初中一路走来，我们已目睹了许多的成功与失败。无疑，坚持不懈的努力是其中相当一部分人取得成功的必备条件。在前进的道路上，他们用努力克服困难，用坚持巩固成果，从而成为我们当中的佼佼者。

古往今来，令人仰慕的成功人士不胜枚举。达尔文二十年如一日的研究生物学，最终发现了生物进化论；门捷列夫在反对声中仍然坚持研究，终于制定了系统科学的元素周期表；马云在不断地尝试和不断地失败之后，仍坚持自己的梦想，终于创建了阿里巴巴公司；刘伟历经坎坷，但仍坚持用脚练习弹钢琴，终于成为感动世界的“无臂钢琴师”。这些成功者都在生命的过程中矢志不移，执着追求，如同唐僧师徒西天取经一样，历经磨难，坚持不懈，终成正果。

在历史长河中，英雄豪杰、仁人志士是其中一朵朵最动人的浪花，他们坚持不懈地努力取得成功的故事，每每激励着后人一往无前，追求成功。

我们耳闻目睹的众多成功案例，为我们指明了方向：用坚持不懈的努力争取属于我们的成功，创造我们生命的辉煌。

请让我们坚持锻炼身体，因为健康是成功的基础。

请让我们认真听好每一节课，做好每一道题，因为这是我们进步的阶梯。

请让我们坚持一个好的习惯，让它为我们的成功保驾护航。同学们，成功之花需要努力之水来浇灌，成功之果应该属于不懈努力的人。两周前的家长会大家都还历历在目，会后，许多同学都曾在心头立下誓言：要努力学习，用优异的成绩来报答辛苦养育我们的父母。

那么，亲爱的同学们，让我们团结起来，互相帮助，互相监督，互相促进。让不懈的努力成为我们的优秀品质，伴随我们，从幼稚走向成熟，从失败走向成功。在历史的长河绚丽的浪花中，即使我们不是最美丽的一朵，我们也完全可以自豪地说：在班级、家族、社会的进步中，我做出了应有的贡献，我是一名伟大的成功者！

同学们，让我们行动起来，为了中华民族的伟大复兴，为了范亭中学的第三次崛起，为了实现自己的人生理想，从今天开始，从一点一滴做起，坚持不懈，努力奋斗！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 努力训练演讲稿篇三

人的一生会面临很多选择，就因为一个选择，一个人的一生就会发生翻天覆地的变化。

选择，就像你在走一条路，突然，路的前方出现了分叉。这时的你，就要为自己做出一个选择。也许，你会矛盾，不知向左，还是向右。还或许，你会往回走。如果你选择了的三者，那么，你就是一个生活的失败者，永远不会成功，也没有人能帮你。在这个路口，你必须做出一个选择，在选择之前，你也应该好好思考。

人生的选择，只有一次，选择了，就不能重来。选择了，就要一直走下去，不能半途而废。

当你选择了一条路，你肯定会想起另一条路。因为，你不知道另一条路上的风景。但，既然选择了，就不要再眷恋另一条不属于自己的路。

“世上本没路，走的人多了，也就形成了路。”

记住这句话，选择亦如此。

## 努力训练演讲稿篇四

望着窗外朦胧的雨，四处散发着烦闷的气息。将英语书一手扔到地上，想着我是中国人为什么要学英语，躺在床上哭了起来。

学习有什么好？望着67分的试卷心抽搐起来。我害怕爸爸失望的眼神，害怕他语重心长地教育我，这比打我、骂我更为难受。

吱的一声，门开了。爸爸大步走到我的旁边。放下包包将我拧到床旁骂了起来还不经打了起来，还说起了他的长篇大论我听得头都炸了。我觉得自己真的很失败，尽管付出了再多的努力，也没把学习搞好。

回忆学习时，上课时老师讲的我认真的听懂了，而考起试来却不会应用。面对这失败我常想：我该放弃吗？回忆起自己每晚挑灯夜战，回忆起自己放弃周末的休息，在各个补习班之间来回奔波，我疑惑了：难道这便是结果吗？这便是我费心费力挣回来的结果吗？我应该放弃吗？我的嘴角泛起一丝讥讽。眼底，一片悲哀。

我该放弃吗？我抬起头，目光似乎在慌乱地寻找着答案，寻找

着，一个让我坚持下去的理由。我的目光停驻在一棵树上，风疯狂地撕扯着它的叶片，而那些叶子却紧紧地拢在一起，发出阵阵呜咽，仿佛在乞求着风的宽恕。没有用的，你什么也改变不了。我同情地望着。一片叶子落了下来。它打着旋儿，随着风左右摇摆，如同在用生命去舞一支优美而庄重的舞蹈。然后，它跌落在地，没有任何悲哀、失望，只是安详地等待着，等待着化作春泥更护花，等待着下一个春天。

这时，我忽然明白了：正如明天早上的太阳依然要升起；明年春天，叶子还要变绿一般。无论失败与否，它都将成为过去，而明天，又是新的一天。如果永远将目光看向昨天，那么希望之神的火炬将永远不会照亮你的眼睛。

忽然，一缕阳光穿过层层树枝照到了我的身上，我抬起头，原来，天空竟那般湛蓝。我明白了学习是不可以放弃的，要勇于面对失败并不断坚持。

我常对我自己说努力，努力就是成功！

## 努力训练演讲稿篇五

大家下午好！我是来自高一（4）班的冯李灯。我自认并不是个天资聪颖的学生，记得刚来广雅的时候，我的成绩并不好，考试屡受打击。但我经过自己不懈的努力，终于取得了很大的进步。所以今天很高兴站在这里跟大家分享一下自己进步的心得。以我之见，学习的关键在于心态和方法。

有这么一句话，我们是如此熟悉，即心态决定一切。学习也如此，你怎样看待学习，关键是你从学习中得到什么。倘若我们把学习看成一种负担，这包袱只会变得越来越重；倘若我们把学习看成是自我提升的过程，蓦然回首，我们将惊喜于能力的提高，思想的觉悟乃至心智的成熟。在学习中，我们或多或少的都会经历下面的情景：当我们因自己考差而深感悲摧时，却有不少人因考得很好而被人大说“变态”，

与之相比，我们是那么黯淡无光。这时，千万不要着急。俗话说，静则灵，灵则慧，既然自己实力不足，那就先独善自身。任凭别人怎么变态，都莫过于在乎。我们此时应做的是吸取教训，把自己的进步，以积极的态度笑迎未知的挑战，当你进步了，开始被人说“变态”了。此时此刻的你不能再孤芳自赏了，而是应该仰望天空，与比我们优秀的同学竞争。每个人都有自己的极限，我们要在追逐中达到自己的极限并实现突破。这蜕变或许漫长，但也因此，羽化成蝶才更有意义。所以，循序渐进，不躁不急，是良好学习心态的关键。

最后，就是守时。准时并不意味着准时到达或离开一个地方，但更重要的是，它意味着准时行动。换句话说，不要把今天该做的事情拖到明天，学习的时候好好学习，开心的时候就开心。如果每个人都这样做，每个人都会变得既强壮又聪明。

所以无论学什么，都要牢记这四条：努力、敬业、坚持、守时。

谢谢大家！

## 努力训练演讲稿篇六

社会就像一个严峻的高地。我们是弱小的雏鹰。我们正在学习在山地生存，比别人飞得更高更远。有时候会有暴风雪，会有捕食者。如果我们不小心，我们将失去飞行的命运。所以要努力训练自己，让爪子更锋利，翅膀更坚硬，才能成功。

我失败过很多次，每次都不会忘记，最不能忘记的是那一次。

回家后，我把这件事告诉了妈妈。妈妈什么也没说，只是说：“没事，别太当真，妈妈没要求你做年级的明星。没有工作也没关系。不要气馁。还有很多机会……”我很生气，心想：“我还没考上，我妈就否定了我。它只是看不起我。我有那

么坏吗？”但转念一想，我失败了多少次。我的信心下降了一半。

我开始尝试。早上到学校的时候，我正在背复习资料；上课的时候老师讲一点，我记录一点；等车的时候，我在复习老师的知识。我就坚持了一个星期，磨了这么久的刀，就是为了时间。

今天是考试日。我是本着12分的精神投入进去的，有时候会停下来想一想，有时候会在计算书里列出公式。当时的世界似乎都挺过来了，我脑子里只剩下之前背过的复习资料和答题方法。

几天后，英语老师手里拿着一叠试卷和一个笔记本。英语老师说：“很多人都问过自己的成绩。每个人都应该期待自己的成绩。”教室里充满了欢乐。英语老师开始看分数：“88.5，87，73……”白色的试卷在老师和学生手中脱了下来，有的学生满脸笑容，有的低头。我的心脏在以一种“触摸”的方式跳动，我的呼吸变得急促。

突然，一句话在我耳边回响，“陈羽凡94”我茫然地走上讲台。试卷拿在手里的时候，心里有点苦。另一个声音也疲惫不堪。“马嘉伟97分！”我重重地低下了头。

回到家，我妈没有问我成绩，只是把菜放在圆桌上。当我匆匆吃完后，妈妈终于说：“于凡，这次的分数是多少？”我低声回答：“我考了。这次是94。”妈妈说：“没事，我妈已经说了，我不在乎你的成绩。就是你要知道你努力了多少，你会收获多少。这是成比例的。”我很高兴妈妈不在乎我的成绩，我也很想妈妈，所以我的心更强大了。

那次麻烦之后，我学到了很多。只有努力，我们才能成功。就算输了，心里也好过。将来，我会更加努力学习，以便飞得越来越高。

## 努力训练演讲稿篇七

各位老师，各位同学，大家好！

我是来自□x□班的学生，我叫。我今天演讲的题目是《努力成就未来》。

今天是十二月九日，阳光懒懒散散，冬日寒冷凄清。在这个普通的日子，历史老师却给我们讲述了一个不平凡的故事：历史的风，吹翻起七十二年前的那一页。在我的眼前，历历浮现出，那冰雪覆盖的1935年，那悲痛岁月里的冷嗖嗖的日子。日本帝国主义大肆张开它的魔爪，伸向了我中华的心脏——华北大地，中华民族陷于内忧外困之中。

这一天，在中国共产党的领导下，6000多愤怒的北平青年走上街头，高举着正义的旗帜，奔走呼告，勇敢地向卑鄙的暴虐宣战，向怯弱的卖国宣战。到处是挂满的标语，到处是飘舞的纸单，到处是舞动的小旗，到处是怒吼的口号，到处是浴血沸腾的青年。白云为之翻涌，大海为之咆哮，黄河长江为之怒吼，中华大地为之震颤，因为一个蹂躏不屈的民族，在苏醒。一个多灾多难的国家，在抗争。

他们，中华的优秀儿女挺身而出。

他们，在国家存亡的关头，振臂高呼，促使了\*的妥协。

他们，在民族生死的毫发间，热血横洒，促使了民族的觉醒。

他们，可敬可爱的青年，以他们的实际行动，展示了青年的热血豪情，以他们大无畏的勇气，诠释了青年的含义。

我们不会忘记他们，那些可敬可爱的青年，他们是民族的拯救者，他们是中华民族的先驱。



高中语文书上第二篇课文是杨振宁先生的《邓稼先》，两位科学家在中国屈辱历史的大背景下，用他们的一腔热血和青春岁月挺起了中华民族不屈的脊梁。他们是中国几千年传统文化孕育出来的有奉献精神的孩子。

他们让我想起了五四时期的一首歌：

中国男儿中国男儿

要将双手撑天空

……

历史的列车，载着曾经的荣辱，带着深沉的思索，驶入一个新的世纪。

先辈们向我们诠释了什么是民族精神，今人也在弘扬着民族的气节。“挑战极限，勇创一流”的青藏铁路精神，“载人航天”精神。他们在新世纪以特别能吃苦，特别能战斗，特别能奉献的精神传承着中华民族的优秀传统。

对此，我只想两个“努力”！

我相信，每一个有理智的，有热血的青年中学生都不会希望自己平庸庸一辈子，我们都渴望理想的实现，渴望自己的青春大发光彩。

那么，朋友们，努力吧，趁我们还年轻。

努力的学习，努力的做人，努力的工作，在自己的平凡的岗位上努力做出不平凡的业绩，才是对前辈的告慰，对人生理想的实现，对祖国母亲的回报。

朋友们，别再有那么多的犹豫，别再有那么多的彷徨，别放

慢我们年轻的脚步，勇敢而执着的向前走，前方便是海阔天空。

朋友们，努力吧，趁我们还年轻，世界属于我们的，未来属于我们的。

谢谢！

## 努力训练演讲稿篇八

大家好，作为一位青年教师，今天我要说的主题是“激扬青春梦想”。

也许你正挣扎于人生的得失，也许你正徘徊于痛苦的边缘，也许你曾经苦苦等待，也许你曾经失败，但请记住，其实这一切都部重要，重要的是我们拥有青春，我们拥是有梦想！拥有梦想的青春是简单快乐的，拥有梦想的青春是奋发向前的，拥有梦想的青春是无所畏惧的，拥有梦想的青春是所向无敌的！来吧，用梦想的翅膀承载起青春的心，让青春与梦想齐飞！在极速发展的社会中，在事过境迁的现实里，青春是我们拼搏的资历；在忙碌无常的生活中，在钢筋水泥的建筑物里，梦想是我们奋斗的动力！青春的心蠢蠢欲动，让梦想带我们去远航吧。纵使山高入云霄，纵使水深不见底，纵使鸿沟无边际，青春的心有梦想的乘载，年轻的我们扬起梦想的翅膀，跨越困难，飞越极限。

青春的我们带着梦想，可以在山顶领略众山小的风光，可以在水底观看鱼儿的嬉戏，可以在天际尽揽大地的神奇，是的，是梦想让不可能成为可能，是青春让不现实成为现实！其实在梦想与现实之间，只有那层薄得可怜的黑纱，它残忍的把梦想和现实分开，只有有梦的人才可以撕破它，让梦想与现实完美结合，碰撞出尘世间最璀璨的光辉。其实在青春与衰老之间，只有一段少得可惜的时间，它无情的把人生成两个阶段，只有好好把握住青春的人才能与衰老抗争，用坚定的

信念叫衰老让步。

梦想与现实只有一线之差，青春与衰老只是一步之遥，风华正茂的我们难道不该把握住青春，让梦想飞越，让梦想与现实擦出火花吗？青春是船，梦想是帆，搭乘青春之船，扬起梦想之帆，驶向现实的彼岸；梦想是路，青春是灯，踏上梦想之路，点起青春之灯，迈向光明的康庄大道。请不要害怕高处寒风凛冽，青春的我们能看到风光无限；请不要害怕天空乌云密布，拥有梦想的我们能让它彩光夺目；请不要害怕命途多舛，年轻的我们能经受起生命的考验；请不要害怕离现实万丈相隔，拥有梦想的我们能跨越一切！

也许，青春的我们会迷茫，但梦想一如既往！也许，梦想最后不会成真，但青春的心无怨无悔！来吧，让青春的我们背上行囊，让梦想为我们导航，让我们带着梦想踏上人生的征途，让我们的青春一路高歌，让青春与梦想齐飞吧！

## 努力训练演讲稿篇九

大家早上好！这天我们演讲的主题是：努力学习，只争朝夕。

知识是青春航船的动力，永不衰竭。处在花季中的我们，就应抓紧时间，持之以恒，努力学习，只争朝夕。为理想而努力，为将来而奋斗，先辈们为我们做出了榜样。

爱因斯坦以前说过：在天才和勤奋之间，我毫不迟疑地选取勤奋；卡莱尔更是激励我们：天才就是无止境的刻苦勤奋的潜力。

然而，奋发进取并不能只是一朝一夕，要持之以恒，贵在当下。中国共产党创始人李大钊曾说过：我以为世界上最宝贵的是‘今’，最容易丧失的也是‘今’。正是因为它最容易丧失，所以更觉得它宝贵。是啊，昨日已经过去，明天尚未到来，我们所能做的只有把握这天。

同学们，珍惜时间，就务必从珍惜你的每一分钟做起，从此刻做起。只有把握好你生命的每一分钟，你才能踏上成功之路，攀上理想之巅。到达成功的彼岸。

早岁哪知世事艰，由于我们的生活环境过于舒适，有些同学走向了生活的误区：抛开学习，恣意攀比，沉迷幻想，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的是时间。

古今中外，凡为人类做出杰出贡献的人，都是从把握这天起步的。只有缺乏意志、毫无志向的人，才认为这天的事情没做完，明天还能够继续；也只有这样的人才会一生庸庸碌碌，一事无成。同学们，我们在新中这个知识王国里，沐浴着时代的阳光雨露，享受着历一流的学习环境，享用着历一流的教学设施，我们没有任何理由抛开学习而恣意攀比，没有任何理由沉迷幻想而徘徊不前。

努力学习，只争朝夕，清晨的港湾，千帆竞发；努力学习，只争朝夕，人生的战舰，乘风破浪；努力学习，只争朝夕，胜利的凯歌，威武雄壮！

国旗下的我们，在此刻向国旗宣誓：完美青春，我们只争朝夕！

我们的演讲完毕，谢谢大家！

## 努力训练演讲稿篇十

大家好！

我是来自机一（1）班的学生，我叫。我今天演讲的题目是《努力成就未来》。

今天是十二月九日，阳光懒懒散散，冬日寒冷凄清。在这个

普通的日子，历史老师却给我们讲述了一个不平凡的故事：历史的风，吹翻起七十二年前的那一页。在我的眼前，历历浮现出，那冰雪覆盖的1935年，那悲痛岁月里的冷嗖嗖的日子。日本帝国主义大肆张开它的魔爪，伸向了我中华的心脏——华北大地，中华民族陷于内忧外困之中。

这一天，在党的领导下，6000多愤怒的北平青年走上街头，高举着正义的旗帜，奔走呼告，勇敢地向卑鄙的暴虐宣战，向怯弱的卖国宣战。到处是挂满的标语，到处是飘舞的纸单，到处是舞动的小旗，到处是怒吼的口号，到处是浴血沸腾的青年。白云为之翻涌，大海为之咆哮，黄河长江为之怒吼，中华大地为之震颤，因为一个蹂躏不屈的民族，在苏醒。一个多灾多难的国家，在抗争。

他们，中华的优秀儿女挺身而出。

他们，在国家存亡的关头，振臂高呼，促使了反动派的妥协。

他们，在民族生死的毫发间，热血横洒，促使了民族的觉醒。

他们，可敬可爱的青年，以他们的实际行动，展示了青年的热血豪情，以他们大无畏的勇气，诠释了青年的含义。

我们不会忘记他们，那些可敬可爱的青年，他们是民族的拯救者，他们是中华民族的先驱。

高中语文书上第二篇课文是杨振宁先生的《邓稼先》，两位科学家在中国屈辱历史的大背景下，用他们的一腔热血和青春岁月挺起了中华民族不屈的脊梁。他们是中国几千年传统文化孕育出来的有最高奉献精神的孩子。

他们让我想起了五四时期的一首歌：

中国男儿中国男儿

## 要将双手撑天空

历史的列车，载着曾经的荣辱，带着深沉的思索，驶入一个新的世纪。

先辈们向我们诠释了什么是民族精神，今人也在弘扬着民族的气节。“挑战极限，勇创一流”的青藏铁路精神，“载人航天”精神。他们在新世纪以特别能吃苦，特别能战斗，特别能奉献的精神传承着中华民族的优秀传统。

对此，我只想两个“努力”！

我相信，每一个有理智的，有热血的青年中学生都不会希望自己平平庸庸一辈子，我们都渴望理想的实现，渴望自己的青春大发光彩。

那么，朋友们，努力吧，趁我们还年轻。

努力的学习，努力的做人，努力的工作，在自己的平凡的岗位上努力做出不平凡的业绩，才对前辈的告慰，对人生理想的实现，对祖国母亲的回报。

朋友们，别再有那么多的犹豫，别再有那么多的彷徨，别放慢我们年轻脚步，勇敢而执着的向前走，前方便是海阔天空。

朋友们，努力吧，趁我们还年轻，世界属于我们的，未来属于我们的。

谢谢大家！