

# 最新演讲稿句话 高中生三五分钟演讲稿(实用10篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 演讲稿句话篇一

你们好！今天我要演讲的是《生活》。

爱，让心灵学会宽容。马克·吐温说过：“紫罗兰把香气留在那踩扁它的脚踝上，这就是宽容。”清朝康熙年间有这样一个故事，桐城人张英官至文华殿大学士兼礼部尚书，邻居是桐城另一大户叶府，主人是张英同朝供职的叶侍郎，两家因院墙发生纠纷。张老夫人修书送张英，张英见信深感忧虑，回复老夫人：“千里家书只为墙，让人三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇。”于是，张老夫人命家丁后退三尺筑墙。叶府很受感动，命人也把院墙后退三尺。从此，张、叶两府消除隔阂，成通家之谊。而如今，在这繁华喧闹的社会中，到处存在着勾心斗角、尔虞我诈的现象，毫无人情味可言。一些人早已被社会的现实折磨得苦不堪言，带着伪装的面具。伪装的心灵，又如何能体会宽容呢？守住一颗宽容的心，你会明白博大的胸怀可以为你稀释忧愁、驱散困惑。是爱，让心灵学会宽容，拥有一首永不泯灭的快乐之歌。

爱，让心灵找到归宿。在这喧闹快节奏的繁华生活中，社会日新月异，人们那颗干枯的心早已被各式各样的压力占据了，挤得喘不过气来，幼时那双明亮的眼睛早已围绕着一层层烟雾，光芒不复存在了。扪心自问，有多少在外工作的子女常年没回家看望自己年迈的双亲，和他们共聚一堂？有多少业务繁忙的精英人士能在节日里为朋友送上一些真挚的祝福，而

不是客套几句?有多少自诩聪明的人们能在社会生活中游刃有余,全然掌握在自己手?偶尔,也要停下脚步歇一歇,享受一些爱的滋润。就像儿时玩得累了,找一块青青的草地躺下,任阳光跳跃在脸上。是爱,让心灵找到了归宿,交织着快乐与美好的港湾!

爱,让心灵懂得反思。我相信,观看完《泰坦尼克号》这部影片,每个人都会有许多的感触。人在死亡面前竟是如此渺小。在泰坦尼克号撞上了冰山后,为了登上妇女、儿童优先的救生船,一个男人竟然随手抱了一个正在哭泣的孩子骗船员:他是孩子唯一的依靠;为了自己存活下去,落水的人将他人的头死命地往水里按,好让自己浮在水面;为了保障自己的安全,本来可以承载70个人的救生船却只坐了10几个人,而船上的人却为了保全性命而不愿去救其他的人。然而,人性的美好总是多过于丑恶的:在船上,大多数人都是遵守制度的,让妇女和孩子上了生命之船,自己却静静等待死亡;两位主角在逃生的路上遇到一个与父母走散的男孩,却毅然将他抱起;船上的船员们依旧沉着冷静地维持着秩序,作好了殉职的准备;船上的演奏家拉着一曲又一曲哀伤的乐曲,他们以自己高尚的灵魂在生命的尾声最后一次合作……露丝与杰克的爱感动了无数人,仔细反思一下,假如是我们自己面对死亡时,是否也会像那些有着美好心灵的人一样呢?相信大部分人都会的。是爱,让我们懂得了反思,绽放出耀目的光华。

在人的一生中,你可以没有金钱,没有权利,没有欲望,但绝不可以缺少爱。生活因有了爱而变得精彩且充满希望。给心灵灌溉爱,即使远方是永远的地方,也会诞生一种东西,那便是奇迹!

## 演讲稿句话篇二

叶圣陶先生曾用“口头为语、书面为文”来诠释“语文”的内涵,可见口头表达能力在语文学科中的重要性。下面是本站

小编为大家整理的几篇初中三五分钟的演讲稿，希望能帮到你哟。

春天的夜晚，淡月胧纱，娉娉婷婷。有风拂过脸颊，掠起了额前几缕碎发。月光如水，平静柔和。一把古朴的木梳静静的躺在我的手中，有一种古色古香的味道，而思绪，早已在风中远扬。

那时，我大概五六岁，住在乡下外婆家。那是一间古老的小屋，窗子很小，光线不足，屋内显得很暗，就连那把木梳也染上了小屋灰暗的颜色。儿时的我觉得这把木梳一点也不好看。

那时的我还是一头长发，外婆会在每天清晨帮我梳头。外婆用来给我梳头的就是那把旧梳子，梳子上已有三四个缺口，就像外婆那一口七零八落的牙齿。

外婆从屋里搬出一把椅子，我搬了一个小凳子跟在外婆身后。外婆坐了下来，我便将凳子放在外婆跟前，披散着一头凌乱的长发，坐在外婆跟前，向后靠了靠。外婆就开始给我梳头了，从头顶一下一下的往下梳，很有节奏。

上小学了，我便不住在外婆家了，也很少有机会去看望外婆。

有一次，我在放学的路上碰到了一位卖梳子的老奶奶。她佝偻着身子，头发凌乱，很可怜。我摸出口袋里所剩无几的零花钱，买了一把梳子，一来是出于对老奶奶的同情，二来是因为我想起了外婆，也想起了那把该“退休”的破木梳。我想把这把木梳送给外婆。

暑假时，我又去了一趟外婆家。这时的外婆显得愈发的苍白了，头发也从花白变成了雪白。稀稀疏疏的，凌乱极了。

进入小屋，我竟然有看见了那把熟悉的旧梳子，就是六年前

外婆用来给我梳头的那把。不知怎的，一种很亲切的感觉涌遍全身。我伸手拿起那把梳子，它如今已经面目全非了，只剩寥寥无几的几根梳齿突兀的立着。

“你送我的那把梳子我至今未用，还藏着呢。还是喜欢这把旧梳子，毕竟用了十多年了，丢了还真的舍不得。”不知何时，外婆早已含笑站在我的身旁。

“外婆，让我也替你梳一次头吧！”我转过头，巧笑嫣然的望着外婆。

外婆先是一愣，随后高兴的点了点头。就像七年前那样，只是被梳头者和执梳者的角色早已在时光的河流中悄然转换。外婆啊！外婆！儿时，给我梳头的总是你，如今，孙女终于可以给你梳头了。我含笑看着外婆从屋子里搬出了椅子，她坐了下来，椅子便跟随着“嘎吱”响了一下，她叹了口气。

金色的夕阳洒在她布满皱纹的脸上，我看见了阳光沿着她的皱纹在流淌。外婆看起来格外安详。我摘下外婆头顶上的帽子，用那把参差不齐的木梳给外婆梳头，一下一下，很有节奏。

忽然，一阵微风吹来，满头的银发便随风飘起来。透过发隙，我看见了七彩的阳光，完美的没有一丝瑕疵。

我连忙拿梳子去梳被风吹乱的银发，银发缠住了梳子，越缠越紧，似乎银发与木梳之间缠绕着特殊的情感。

猛然间，我似乎明白了外婆为什么舍不得扔掉这把梳子的原因了。因为这把梳子梳过我的头发，也梳过外婆的头发，与它缠着的哪是头发呀！分明是那连绵的爱呀！

风静了，外婆的头发也垂了下来。取下梳子，模糊间，我发现现在夕阳照耀下这把梳子竟闪着太阳的金光。

从回忆中惊醒，才发觉把木梳握得太紧，手上已有了数齿印，在充满无限眷恋的眼神中，无比温柔的抚上了木梳。

翠烟香绮阁，浅绿柳青心，最是烟雨蒙蒙处，花儿芬芳时

——题记

春，是花儿飘香的季节。蒙蒙烟雨，就是那唤醒花儿纯净清新的天使，随轻风点滴入花，轻柔飘洒，烟翠香渺处，芳菲净柔的春花烂漫，怒放在城市，在乡村，在旷野，含羞晶莹如玉般的细雨，凝露点点映衬着花的容颜，和风细雨中，心儿仿佛摇曳在一曲曼妙舒缓的音乐圣地，任那一袭烟雨，打湿秀发，打湿脸庞，仰视随风轻飘烟雨的朦朦天际，云厚重的深情尽洒，仿佛只为轻轻抹去花颜上淡淡尘埃，秀出袭人视觉嗅觉的花儿芬芳的世界。

说到烟雨，总感觉是江南特有的景致，其实，在北方明珠的大连，烟雨朦朦的天气也是常有的，会持续好几天，刚来大连时，觉得这样的天气很压抑，不会把自己闷在家里，带上一把伞，漫步雨中，感受和家乡不一样的又轻又细，绢丝一样的雨，似有似无的清风，飘飘洒洒的雨烟微朦，让你的心平静了所有的褶皱和涟漪，颇有沾衣欲湿杏花雨，吹面不寒杨柳风的意境。

合上伞，融进烟雨中，随感觉探看一下还不熟悉的地方，一阵花香飘来，不知不觉的自己漫步在那片花海，淡忧的紫色，馨香馥郁，整个人都溶在那花色里，那香气里，烟雨蒙蒙，给这里的花香笼罩上了浪漫的面纱，让人觉得，是因了这些美丽的花儿，才有这样的天气吧，不是狂风暴雨，而似花儿多情而温柔的恋人，此时，怎能不让人停顿繁忙于尘世的百态心性，和花儿，和雨儿相拥，超然洒脱。

有人说会因为爱一个人而爱上一座城市，而认识紫丁香花的那个烟雨蒙蒙的日子，让我爱上了这座城市。

大海的美丽在于广博，紫丁香花儿的魅力是以迷离的忧郁诠释着对生命的深情，以清雅的香气诉说心底的落寞。“青鸟不传云外信，丁香空结雨中愁。”谁人的诗里诉尽衷肠，说不尽的缠绵悱恻，抵死缱绻。于是北国深深的雨巷，留下了化不开的惆怅和绵长的相思。

幽柔的紫，缠绵的白，紫者清丽淡雅，白者清香纯洁。翠碧浓郁的叶衬托着串串玲珑，香气郁夏，芳馨宜人，淡雅清幽。面对丁香，身心会陷入它的柔情里，只为这一份浪漫动容。

淡淡的紫色，淡淡的清香，就在那繁花锦处，花朵就是柔柔的歌，阳光暖暖时，在春风里妩媚的笑颜嫣然。昨天是投在大地里摇曳的影，花的心放逐在明媚的城，尽展枝头，就在春天。渲染枝头的紫色芳菲，是一首首细腻曲折，回肠荡气的诗，以缠绵和细腻诠释着忧郁。

紫丁香花开的季节，是北国的春。她小小的花瓣，娇小的身躯，却是亘古的幽香，她的魂魄是夏之荷花，秋之菊花，冬之梅花，香气是浓烈的，醉人心脾，如若采摘入室，即是一室的馨香，久久的弥漫，在北国稍冷的春，她是那么让人迷醉。

烟雨蒙蒙方可簇拥清雅花儿的芬芳，花儿的美丽芳菲又是烟雨迷蒙的绝美景致，豁然明白：总是在自己的精神世界里寻找一种叫“放下”的解脱，于是山是高亢的，水是柔情的，四季也都是唯美的，就像那能喜能悲的心情，而这些，都是相辅相成的存在彼此的生命里，把生命里的问号，解释的更让自己接受，于是那份感叹，何尝不是智者的留言！

每逢烟雨蒙蒙的时候，依然愿意把自己置身雨中，漫步心灵的脚步，轻拾自然给的美丽温馨，烟雨朦胧处，邂逅一袭花香！

一路走来，牵着岁月的手，看着世事的变迁，那些如尘如梦

如烟的往事，慢慢的飘远，留下些许美丽的影子，在心头荡着无字的歌，就在一花一叶间，感慨，时光的一去不回头，也许，我们应该多嗅嗅春风，在这季节的路口，把温瑞的心，放逐！

打开雨的帘幕，倾听春的心音。来和春的约会，就是悠扬的箫笛，给春一个曼妙的灵魂，于是烟雨朦胧处，花儿芬芳时！

在一个小村边，有一片郁郁葱葱的森林。里面有一个美丽的王国，一群机灵活泼的小精灵就住在那里，它们一直辛勤地为村里的人们服务着。

金精灵，它让人们每天都生活在充满金色光芒的快乐世界里；木精灵，它为人们提供了各种木材，让人们有舒适的房子住，有用餐的桌子和椅子；水精灵，它让人们每天都可以喝到甘甜、滋润的雨露；火精灵，它让人们能够吃上煮熟的鲜美食物；土精灵，它让人们有了一片片土地，这样，人们就可以靠种田来维持生活。

就这样，人们一直在精灵的给予中快乐地生活着。

可是，有一天，精灵国王突然召唤了所有小精灵，语重心长地对它们说：“孩儿们，我们精灵，一直以来为人类做了不少的贡献。可是人类却恩将仇报，要毁掉这个森林！”这时，水精灵问：“父王，人类为什么要这么做啊？”国王长叹一口气，说：“哎！他们嫌我们给的田地不够，所以要砍掉这个森林的树，扩大他们的土地。”火精灵生气的说：“总有一天，人类会后悔的！”于是，他们商量了片刻后，便决定明天就开始搬家，到别处的森林栖身。

在小精灵们走了后，人们立刻就开始了砍伐树木的行动。

过了一天、两天、三天……

经过人们不休不止的工作，树木很快就被砍伐光了。接着，人们就利用这些树木，盖成了一座座房子，在里面住了下来。

可是，几天过后，人们发现他们做错了。自从没了小精灵们，人们的生活已经没了快乐，没了健康。以前，小精灵们在时，他们的天空是光明的，是明亮的，可是现在没了小精灵们，他们的天空就变得暗淡无光；以前，小精灵们在时，他们饮用的是雨露，可是现在没了小精灵们，他们就只好喝肮脏的河水；以前，小精灵们在时，他们可以吃到煮熟的鲜美食物，可是现在没了小精灵们，他们只好吃生的食物。

于是，人们决定，派出一个人去找小精灵们。这时，一个叫乐乐的小男孩自告奋勇地说：“大家让我也去吧！”可是，人们却有点不相信这个小男孩乐乐的能力。就在人们争论时，乐乐的妈妈说了一句话：“我想……小精灵会相信乐乐的。”村长也说：“那么，就让乐乐去吧，我们应该相信他。”经过村长一说，人们也就答应了下来，并让小男孩第二天出发。

小精灵们问：“你是谁呀？”小男孩说明了自己的身份后，用恳求的语气对小精灵们说：“小精灵们，你们愿不愿意和我回小村子呢？”小精灵们说：“那你们是不是要改掉贪婪的习惯呢？”小男孩赶紧说：“当然、当然！可是……”“可是是什么呀？”小精灵们问。小男孩的脸刷地红了起来，说：“可是森林已经被我们破坏掉了。”这时，精灵国王不知从那里走了出来，和蔼说：“没关系，我会用魔法把森林恢复成原状的。”小男孩激动地跳起来说：“真是太好了，那么我们现在就走吧。”“嗯”小精灵们欢快地回答。

小精灵们回来了，全村上下到处都是一派欢乐的样子。他们对小精灵们和精灵国王说：“对不起，当初如果不是我们，森林就不会变成这个样子。”精灵国王说：“没事，我们会理解你们的。”说罢，精灵国王便把森林恢复成原来郁郁葱葱的样子，说：“让大家一起来保护村庄，环保森林吧！”“嗯”人们喊道。



就这样，人们又和精灵们像以前一样幸福、健康、快乐地相处了。

## 演讲稿句话篇三

大家好！

理想，一个多么美妙动听的词语。每个人的理想都有所不同，每个人都拥有属于自己的理想，关键是看你自己要怎样来实现这个梦想。

我的理想就是当一名律师。每当我在电视上看到那些衣着端庄的律师们，在法庭上振振有词地替受害者洗清冤屈时，我心中的敬佩感油然而生。我多么希望在不久的将来，我也能像那些叔叔阿姨们那样，站在庄严的法庭上，用自己丰富的法律知识来替受害者申张正义，让害人者得到应有的惩罚。

现在成为一名出色的律师，已成为我的崇高理想。但是，我知道光凭想象是没用的，必须付诸于实际行动。为了实现我的理想，我已经暗暗下定决心：从现在开始，勤奋学习，用我的辛勤和汗水，使我的理想不再是梦。

我的演讲讲完了，谢谢大家。

## 演讲稿句话篇四

演讲稿就是一个人在公众场合的讲话文稿。关于300字的演讲稿，下面小编整理了【演讲稿大全300字】，欢迎阅读。

生命是一切的开始。走了生命，才会有理想、有学业，走了生命，才有了家人、老师、朋友、师姐、学弟……走了生命，

才会现在所拥有的一切。

在我们身边，有许多热爱生命的人，例如：辛勤培育我们的老师，治病救人的医生、护士，忠于职守的警察叔叔……他们都在自己有限的生命里用劳动创造着大家的美好生活，也是自己的生命充满光彩。

雷锋叔叔曾经说过这样一句话：‘人的生命是有限的’，可是为人民服务是无限的。我要把有限的生命，投入到无限的为人民服务之中去。我们应该像雷锋叔叔学习，把有限的生命投入到无限的为人民服务之中去。我们应该像大树、小草、警察叔叔、医生、护士、老师学习这顽强的生命力，热爱生命的精神！

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

戴尔卡耐基曾经说过：“不要怕推销自己，只要认为自己有才华，你就应该认为自己有资格担当这个职务。”今天，我站在讲台上竞选语文科代表。我相信，在同学们的帮助与支持下，我一定能够胜任这项工作。

在语文方面，我有着一一定的优势。首先，我的语文成绩还不错，可以达到让同学们心服口服的效果。其次，我当过语文组长，正所谓老马识途，这也是经验，我对这个职务有信心。再次，我与同学们对话时是公认的伶牙俐齿，巧舌如簧，我相信我一定能用我的“巧舌”做好带读工作。

同学们，假如我当选了，我一定不会辜负大家的期望。我会带领同学举行各种课外活动，比如：成语接龙大赛，作文大王评比，朗诵比赛，听写比赛，书法比赛等，相信这些活动一定等激发同学们对语文的热爱。

是小鸟就会飞翔，是金子就会发光。请大家支持我，将你手中的一票投给我吧！

谢谢大家！

尊敬的各位领导、各位老师，各位来宾，亲爱的同学们：

大家上午好！

我是来自佛山市青少宫学生代表陈蔚珺，今天能代表全体学员发言，感到非常荣幸。在这里，我衷心祝贺佛山市青少年书法大赛启动和佛山市少年书画院成立！

汉字是中华民族智慧的结晶，作为中国传统文化艺术的优秀代表，书法对文化传承有重要意义。青少年是继承和弘扬书法艺术这一优秀传统文化的主要力量，青少年学习书法，对于智力的开发、意志的锻炼、良好习惯的养成都具有很好的促进作用。

亲爱的同学们，一份耕耘，一份收获。趁着这次佛山市书法大赛，让我们一起挥毫泼墨，尽情书写魅力佛山的秀美华章！

## 演讲稿句话篇五

是啊，谁不是提起家乡就会有说不完的话；谁不是提起家乡就会充满着感怀；谁不是提起家乡就会心情澎湃。

谁不思家乡亲！谁不言家乡美！谁不赞家乡好！

在我小的时候，我倚在妈妈的怀抱中注视着世界，我还完全不知道“家乡”是什么意思，我仅仅是喜欢跟着大人们去赶集，仅仅是喜欢和伙伴们在田间山头嬉戏，仅仅是喜欢自己的家。春天，在桃花烂漫中寻找蝴蝶；夏天，在袁河之水中

去追逐清凉；秋天，在浩淼太湖之下去寻觅湖藕；冬天，捧起那一碗热辣辣的小猪肉……在我小的时候，我心中的罗坊，美味、甘甜、宁静。

慢慢的，我终于长大了，我终于系上了我一直羡慕的红领巾，老师郑重的对我说：从今天起，你就是个少先队员！我望着老师，那个时候的我还完全不能理解老师的郑重……直到后来，我终于去了《罗坊会议旧址纪念馆》。我才突然明白，原来，美味、甘甜、宁静都是用英雄的鲜血换来；原来，红领巾才会红的那么鲜艳；原来，我的家乡有着如此光荣的革命传统。这个时候在我心中的罗坊，是那么的伟岸、那么的挺拔，他在我心中就是那铮铮铁骨的汉子！

仿佛突然间我就读初中了，在我用我的脚步从初一丈量到初三时，我总莫名其妙的感觉我的时间和空间都在飞速变化，我有时甚至都怀疑我产生了错觉，我开始觉得整个世界都在伸展，正在不断伸展出那无穷的充满力量的枝桠。那个铮铮铁骨的汉子，正迈开他那坚实的步伐，扯着我迎着潮流飞速前行。曾经很少出现的高楼开始林立，新农村建设大举开展，中心镇工作如火如荼；一条条水泥道路、一座座坚实桥梁、一排排挺拔绿树，仿佛血管，将罗坊的各个角落进行联通；联合收割机、公园广场、集中精英力量办学，三个完全不搭架的东西跳进了我的脑海；创新、发展、和谐，我觉得我已经找不到更多的词来形容这些带给我冲击力的变化，在我的心中，只剩下一个声音在不断的呐喊：夸父逐日！我的家乡，你就是我心中的夸父！

我爱你，我的家乡。

在你的养育下，我已茁壮成长。

我爱你，罗坊。

在你的呵护下，我将点燃希望，放飞梦想。

## 演讲稿句话篇六

今日寒窗苦读，必定有我。明日独占鳌头，舍我其谁！高考，我何惧之有！下面是本站小编为你整理的几篇高三五分钟演讲稿范文，希望能帮到你哟。

在不知不觉中，我们已把足迹甩给了过去的日子，也把前程邮寄给了未来的日子，为了接到预期的邮包，我们应撒开脚步，大踏步向前迈。

有人说我们像精卫一样填着题海，像愚公一样，一镐一镐地移着书山。也有人说我们的眼镜片在加厚，头发在减少。虽然我们像辛勤的老农日出而作，而胜似老农日落不息，但是我们过得充实，我们青春无悔。我们忙碌，不仅仅是为了对未来的承诺，更为了对生活的责任。我们忙碌，是为了突破障碍，不断地超越自己。我们手中握着沉甸甸的笔，我们的肩上承载着深重的责任与使命！

我们的学习生涯注定就是沉甸甸的，因为我们不仅仅是为了自己，更是为了家长望子成龙的迫切，为了老师殷殷期望的教诲，为了将来沉甸甸的收获。所以我们要坚持，所以我们要奋斗！尼采说过：“一棵树，要长得更高，接受更多的光明，那么它的根就必须更深入黑暗。”我们就像一棵默默无闻的树一样坚忍而寂寞地成长。

有人说我们的学习就好像是一段悠长而又寂寥的雨巷，它带给我们的是潮湿的烦闷。但是我却认为这悠长的雨巷是考验我们的试金石。如果我们连这点寂寥都不能忍受，又何谈将来的高考？何谈将来的走向社会？甚而，我认为，我们不光要经过寂寥的雨巷，我们还要走过荆棘丛生的荒原，我们还要横穿渺无人烟的大漠……只有经历的磨练多了，我们才会被磨练出钢铁般的意志。我们才会在未来的路上披荆斩棘、奋勇前进。

我们的青春年华应该怎样度过?有人放浪形骸，挥霍青春，他们收获的定是未来的落寞。有人谨小慎微，固步自封，他们得到的必是将来的一事无成。我想我们应该不会甘于寂寞，我们的人生更不能一事无成，我们要高舞青春的旗帜，用我们的辛勤与汗水来缔造未来，为自己的人生交一份满意的答卷。

要点亮自己未来航道尽头的塔灯，让它为我们的目标燃烧!也许现在的成绩还在许多人之后，也许现在的基础还不甚扎实。这不要紧，把眼光放得远些，看到我们远处灼灼生辉的塔灯，就会明确目标，坚定信念，找准努力的方向，就会有成功的希望。也许有一天，我们会蓦然发现：原来，山其实并不高，路其实并不远，学好其实也不难。

那些色彩缤纷的梦，我们不知重复了多少遍。万里飘雪的北国风光，许久之前我们心驰神往;烟迷柳垂的西子湖畔，在梦中我们早已漫步其间;恢宏磅礴的古都长安，我们誓言要登上它的斑驳城墙，放眼远望;黄浦江畔的璀璨明珠，早已闪耀在我们的心间。这些都是我们的梦想，在不远的将来，我们都要一一实现!但是青春的亮丽只会在奋斗中绽放，所以我们要让梦想植根于汗水浇灌的土壤。

“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，只有顽强奋斗的人才会在大浪淘沙中显出真我。让万里晴空因为我们而变得更澄澈，让年轻的我们在奋斗中完成涅槃!

“雄关漫道真如铁，而今迈步从头越。”即使现在我们还有不足，只要有从头再来的行神如空、行气如虹的气魄，我们就可大踏步越过一道道难关!

老师们，同学们，大家下午好，

今天我发言的题目是：稳定心态、轻装前进、提高效率，向大学进军。

时间似流水，转眼间我们离高考只剩下一百天，今天我们聚集一堂，就是要共同宣誓，共同加油，争取每一位同学都取得高考的胜利。

人生有许多梦，唯有少年之梦最美。老年人的梦多是对往昔挥逝去的岁月的留恋，而青年人的梦则是对美好未来的希望。希望，是梦想，也是幻想。实现了，就是梦想成真，破灭了，就是幻想成空。人生紧要关头决定性的只有几步。今天我们开这个百日应考誓师大会，就是提醒大家，我们个人一生紧要关头到来了。

第一句话是轻装前进。在战斗即将打响的时候，部队要兼程到达指定位置，必须轻装前进。我们也一样。

要想轻装前进，首先要明确目标。我们唯一的目标就是考上大学。我们唯一的任务就是复习备考。这一点要明确。所谓轻装前进，关键是放下包袱，放下所有包袱。把主要心思转到学习中来，把一切与复习备考无关的事放下。把人与人复杂的个人关系、个人感情、私人恩怨放下。要适当地放弃，这还需要勇气。与高考无关的许多人、许多事，在一定的时期会有很大的价值，但高度当前，它们的价值要往后放，到了大学校园之后再继续。如果真的能置疑一个目标决定自己的百日生活，那么放弃也不件难事。

第二句话是稳定心态。首先要充满信心。大学扩招之后，众说纷纭，但一个重要的基本点是人人都关注的，那就是有志者有了发挥的天地，每个人都有大学可上。只要努力奋斗，认真学习了，皇天不负有心人，有付出必然有回报。你有具体可行的目标，只要自己付出了，就一定能够实现。心理上个人可以每天暗示一下自己：我能行，我一定行。我能学会，我能考好。我能稳定自己的心态，我能把握自己的命运。其次稳定心态还要做到学适时调节个人情绪。与人有矛盾怎么办？遇上困难怎么办？家庭变故怎么办？成绩波动怎么办？每一点小小的挫折，都可能导致个人终生的成败。心理上有问题，

可以说是最大的问题。自己解决不了，可以请人帮助解决。要真正保持民族教育的稳定，还有一个劳逸结合的问题。善于搭配时间。不同的学科，不同的训练方式、不同类型的习题，有时需要在不同的时间去做，有时需要相互插花式搭配完成。我们讲抓紧时间，不是把一切时间都用来学习，该吃饭时要吃好饭，该喝水时要喝好水该休息时要注意休息，该锻炼身体时也不能忘记锻炼身体。百日冲刺，要把自己调节到最佳状态。现在人看高考，是智力、体力与心态的总体较量，不仅仅在学习本身。所以劳逸结合的重要性不言而喻。

第三句话是提高效率。轻装前进本身就是为了提高效率，在此基础上，我们还要讲究一切与效率有关的问题。在最短的时间内尝到最多的知识，保持最好的心态，以最快的速度提高自己的成绩，百日增长一百分也是可能的。关键是要有效率意识，不能死学、盲目用功，而要巧学，根据个人特点制定复习备考计划。

第一是抓紧时间，见缝插针，利用一切可能利用的时间用于学习。我校开学之初，已经有一此学生提前到校，夜夜学习到十一二点，这里个好现象。用秒来计算时间，会发现其实百天时间还可以学习许多东西，还可以提高许多分数。如果把现在关键的时间浪费了，就把一生都耽搁了。要想不浪费时间，许多人的体验，那就是生活、学习有计划性，计划越细，遵守计划越严格，效率就越高。

第二是讲究方法。有些学生学习一直很认真，精神上压力很大，但成绩始终提不起来，这与方法有关，一定要树立方法意识，改善自己的学习，从提高效率上下功夫，有钢使到刀刃上，这一百天往往可以立竿见影。不一定盲目学习他人的所谓经验，关键是打到适合于自己的提高效率的学习方法。不要一条路直到黑，最后是一头撞在南墙上。必要时总结一些方法，多法并用，努力改变自己。山重水复疑无路，柳暗花明又一村。



同学们，大学离我们越来越近了，未来向我们呼唤，光明的前途属于我们，努力吧，我等待着大家的好消息！

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家晚上好！

我今天非常荣幸能作为学生代表站在这里发言。首先请允许我代表高三全体同学对提供给我们学习机会的xx学校，对辛勤教导我们的领导、老师由衷地说一声：谢谢！

今天我们在这里，郑重地面对高考赫然醒目的战书；今天我们在这里，吹起了一百天决战冲锋的号角。鲜红的终点从未如此真切地出现在前方，成功从来没有如此贴近我们年轻的生命。我们坚信，在这里，我们的梦想将张开腾飞的翅膀！

回望20xx的高考，我们满是失意，但一颗寻梦的心把我们带到了。现在，总攻的号角已经吹响，命运的车轮又一次驶到了人生奋战的前线。在未来的一百天里，我们将受太阳之光华，乘春风之快意，御天地之灵气，扬鞭策马，一往无前。是强者必可脱颖而出，是胜者必可力压群雄。

也许，有的同学开始迷惘，开始怀疑，因为在这个最关键的时候，我们开始后悔，后悔过去没有认真学习，浪费了太多时间；也有的同学面对一次次模拟考的失败，开始失去自信，在高考面前踟蹰。往者不可谏，来者犹可追。现在一切的迷惘，一切的犹豫都无济于事，都只能成为我们前行的绊脚石。拿破仑说：最困难之日，就是离成功不远之时。先贤留下的哲理告诉我们：否极泰来，苦尽甘来。越是接近成功，道路便越艰险。艰难困苦，玉汝于成。放下包袱，勇往直前，无畏拼搏。

无论如何，现在该是卧薪尝胆、破釜沉舟的时候了。

“四年磨剑，六月试锋”，在剩下的日子里，每天都是冲刺，每天都是挑战，每天都得搏击，每天都得奋斗！万人过独木桥，想要成为最后的强者，只有拼搏。我们要带着从容的微笑，咬紧牙头，迈出坚定的步伐，与时间赛跑，与自己抗争，勇于挑战自我，战胜自我，超越自我。

一百天，每一天都是新的一页，每一页都写满奋斗的历程。

一百天，给自己一个目标，让生命为它燃烧。

一百天，我们将用青春证明，没有比人更高的山，没有比脚更长的路。为了心中的梦想，为了20xx高考的辉煌，让我们携手并肩，向着心中的目标冲刺吧！

乱云飞渡，战士信念未移；驰骋疆场，方显英雄本色。足够的博大，让我们扬鞭策马，登高临远，足够的坚强，让我们穷且益坚，不坠青云之志。让我们不负学校重托，不负恩师厚望，不负青春梦想，顽强拼搏，乐战不怠，全力以赴，铸我辉煌。

请随我一起呐喊“今日寒窗苦读，必定有我。明日独占鳌头，舍我其谁！”

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## 演讲稿句话篇七

各位领导，各位来宾，朋友们：大家好！人究竟为什么活着？有人说：“人活着就是为自己，人不为己，天诛地灭。”有人讲：“人生在世，以服务人民，造福社会，奉献祖国为快乐。”心系百姓的好干部xxx同志属于后者。一位普普通通的乡土管员却树立了一个真正共产党员的光辉形象。他的事迹感人肺腑、催人泪下，更振奋人心。看了他的“民情日记”，

我深深地被他那为土地抛头颅、洒热血，大公无私、默默奉献的精神感染了。同时，我再也无法安抚住心中那份埋藏已久的对土地的深厚情感。土地溶入记忆中，那是在很小的时候，那时只懂得土地象征着中华人民共和国的庄严伟大，而有朝一日能为土地增添光彩，便成了我心目中最崇高的理想，然而理想总是那么遥远，似乎只有那些伟人才能去触摸它。只是没想到毕业后分配到土管工作，从小的理想似乎一下子离我那么近，只待我努力去实现。刚参加工作，我便来到县便民办事中心。作为一名便民中心的土管员，我深知肩上的责任和压力。因为我们的'一颦一笑，一举一动将直接影响到全局形象。为了提供优质高效的服务，我们化压力为动力，不管狂风暴雨，烈日酷暑，每天坚持外出调查。记得有一次，天下起了倾盆大雨，为了能限时办结，兑现承诺，我们仍然冒雨调查。直到临近下班，我们才带着一身泥泞和雨水回来，但却没有一个人叫苦。是啊，为了国家的建设社会的发展，我们受点委屈算得了什么？每当碰到问题时我们总是及时找原因，并耐心向群众解释。有时解释得口干舌燥，办事者却不得要领；有时申明土地法的严肃性，对方却强词夺理；有时认真核对，人家却嫌啰哩啰嗦，但我们却没有丝毫怨言。所谓“理解万岁，将心比心”，只要我们能体谅群众的心情，多学习xxx同志替群众办实事、办好事，群众也一定能理解我们的。“规划土地，利国利民”是我们土管人宣传的口号，也是我们土管人行动的目标。朋友，当你漫步于杨柳依依、景色怡人的江畔；当你荡起双桨畅游于高峡平湖之上；当你坐在崭新的轿车奔驰于高速公路之上；当你伫立在宝塔之尖，俯瞰城市美景的时候，您不觉的我们的家园很美、很美吗？这样美好的家园是这么样来的呢？是啊，我想你一定会说，“离不开土地管理”众所周知，灵溪镇城市化建设的步伐正在加快，各种基础设施纷纷上马：横阳之江的防洪工程，104国道的改道工程，江南新区的配套设施建设……无不需要更多象xxx同志那样心里时刻装着老百姓，想群众所想，急群众所难，谋群众所求的土管员。因此，我们灵溪土管所，积极贯彻江总书记“三个代表”重要思想，严格按照土地利用总体规划确定的用途管制，因地制宜，合理规划，深入调查，

扎扎实实搞好土管工作。常听老百姓把我们称作“土地卫士”，可我们却不能象xxx同志那样刚正不阿，公私分明。因为我们常常没勇气闯过这人情关。张三捎条子要你照顾，李四打电话要你帮忙。曾几何时，找人家办事听到的答复如同泼出去的水那么痛快，而今轮到自己，为何说话如同咽药那么难？我们也是食人间烟火长大的啊！父子情、同事情、朋友情……无情未必真豪杰，可慷国家之慨讲私情。共和国的大厦就要出险情啊！我们唱歌，我们吟诗，常常把祖国比作母亲，难道我们只会吸取母亲无私奉献的乳汁，却不知多为母亲增加一丝营养，让母亲更健壮些吗？朋友，为了母亲请你少一点私情，多一份珍爱；少一点索取，多一份奉献吧。大河涨水小河满，大河无水小河干，没有国家哪有你的小家，这最浅显的道理还需要我们更深切地探讨吗？难道只有等到把今天的遗产变成明日的遗憾时，您才会悲痛后悔吗？我爱这土管工作，就是为了有一天，我能自豪地说：“共和国的大厦有我们土管人献上的一块砖，肥沃的土地有我们增添的一丝光彩。”我们的付出，也得到社会和人民的丰厚回报，灵溪土管所连续几年被评为先进单位。荣誉给了我压力，鞭策我们继续前进。为了无愧于“土地卫士”的光荣称号，我将以“三个代表”的重要思想为要求，以xxx同志为学习榜样，全身心地投入到这份平凡而又伟大的土地管理事业。努力做一个优秀的土管员，为土管事业多增添一份光彩！

## 演讲稿句话篇八

大家下午好！

首先感谢团组织和各位领导给予我这次挑战自我的机会。我是来自儿一科的刘亚姿，毕业于长沙医学院。我性格开朗，能吃苦耐劳，善于与人沟通，沉着冷静，听从指挥，喜欢团队合作。曾在学生时代，多次主办参加过学校大中型活动，有良好团队协作能力和沟通能力，被评为“先进团员”、“优秀团干部”“省级优秀毕业生”等。马，只有跑过千里才能称为良驹。人只有通过竞争，才能知其是否为栋

梁。本着锻炼自己，为大家服务的宗旨。我站在这里竞选。

在参加工作的这一年多时间，我积极主动地向同事们请教学习，与同事和谐相处，工作上思路不断开阔，主动意识变得更强。我发觉自身的协调能力、写作能力、组织能力都得到了很大的提高。我渴望能有更多展现自我的平台，渴望得到更大的进步。作为一名刚参加工作的我，深深感受到大家庭的温暖。领导的鼓励使我斗志昂扬，同事的帮助使我倍感亲切，无时无刻不体现着“快乐工作，健康生活”的工作氛围。

我是竞选者中资历最浅的一位，阅历和经验也不丰富，我有的只是满腔的热情，我自认为能够为充满活力的团组织工作，本身就是一件快乐的事情。因为我深深懂得，有的时候奉献也是一种快乐。赠人玫瑰，手留余香。团的组织及其工作，本身就是服务青年伙伴，凝聚激情的思想俱乐部。

最后，此次竞选无论成功与否，我都会正确对待，胜不骄，败不馁。都会积极响应团支部的号召，与各位团员同志“共同努力、齐奋进”。常言道：“说得好，不如做得好！”各位尊敬的领导、同事们，请你们相信我、支持我，投出您手中神圣的一票！

谢谢大家！

## 演讲稿句话篇九

各位领导、各位同学：大家好！我很荣幸能站在这里参加学生会主席的竞选，在此我对大家的支持表示由衷的感谢。首先，我向各位介绍一下自己：我叫陶盟，来自初一(19)班，现为高一学生会卫生部负责人之一。小时候，父亲曾对我说过：做事要脚踏实地，一步一个脚印的去做。”于是，我从上学期的一名普通成员到今天走上这一神圣的地方，我深感机会的来之不易，需要好好珍惜。正是由于这种动力，当我站在这里的时候，倍感自信。当然仅仅有自信是不够的，还

要有一定的能力。而从小什么都不会到今天能独立策划活动，从不会到会，从不好到好的过程，就是凭借着自信和虚心的态度来认真完成每一件工作的。在这一年的工作中，我自觉培养了我的合作与协调能力，我能真诚的与别人合作，并且协调好同学们之间的关系，对不良行为敢于大胆管理，从不姑息纵容，因此，赢得了老师和同学们的好评。我经常从同学的角度来看待我们班干部的问题。在星期六、星期天多与同学们谈心、沟通、交流，了解他们的性格、思想、爱好，倾听他们的心声，充分的`听取他们的建议、意见。我也总是试着从他们的角度来组织活动，这样班级活动也总是开展得热火朝天。但“人非圣贤，孰能无过”，我也犯过错，但我敢于面对自己的错误，从同学与老师的帮助中虚心的接受批评，并改正错误，而且决不充许自己第二次在同一地方跌倒。今天我之所以在这里参加竞选。我希望把学生会建立成为学校领导与学生之间心灵的桥梁，成为师生的一条纽带，成为一个真正的为同学服务，同学们真正爱它的团体，同时也想锻炼一下自己的能力，给自己一个展示能力的舞台。与他人相比，我觉得自己多了一份自信，因为我是一个不服输的人，我有着一颗不折不扣的责任心和对学生会的满腔热情。当然，我如果没有当选，我将一如继往的认真工作，并且会做的更好，全力支持新一届主席团的工作。因为我爱这个团体，因为爱，所以我要竭尽全力的去做。如果我有幸当选，我将借鉴上一届主席团的宝贵经验，进一步发扬他的光荣传统，实事求是的为同学服务，并将与风华正茂的同学，团结协作，与时俱进，大胆改革，充分发挥我们学生会应有的作用，让它成为名副其实的团体。最后，我真诚希望大家相信我，支持我，给我这次展示能力的机会。我将在这一片属于我们的天空中挥洒春的汗水，为校园明天绘出一幅美好的蓝图。我相信校园的明天会更加美好!谢谢!

## 演讲稿句话篇十

300天，高考倒计时，我们坚信，努力可以改变一切；

30天，在这芒果满枝，接近梦想的时刻，你将选择怎样的状态？

高考的战场上，什么人会失败？不是天资愚钝者，不是屡战屡败者，从来都是那些消极退缩、自我否定的人。

我总结了：

人生最大的悲哀是，高考结束了，而你被打败了；

人生最最大的悲哀是，你被打败了，而高考还没有结束。

人不光为自己而活，

想想关爱你的父母吧，想想培养你的老师吧！

想想与你约定考同一所大学的挚友吧！

想想尘封在你自己心里三年未曾吐露的秘密吧！

拾起你丢在地上的理想，重温你自强不息的誓言。

本人很欣赏七班的标语：为了30天后可以为所欲为！

是的，拼搏30天，你我都有一个美好的未来！

把握30天，放下浮躁的心，沉住一口气，踏实推进；

继续做题，保持感觉，回顾错题，整理思路。

选择了大海，就去乘风破浪；

选择了蓝天，就去展翅翱翔；

用汗水哺育非凡，让可能成为必然！

我们，注定成功!我们，必将辉煌!