

# 最新鼓励体育生演讲稿(精选8篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 鼓励体育生演讲稿篇一

爸爸一听急眼了：“小子，别跟人家比，人比人气死人！”

儿子说：“那您怎么老拿我和别人比呀？”

是啊，您的孩子或你班上的孩子，他们是不同的个体，对孩子来说，有没有天份并不重要，重要的是有没有兴趣，有没有自信。调皮的孩子也好，撒娇的孩子也好，每个孩子都有自己的特长，特长并不一定都能发展为职业，但可能发展为爱好，爱好广泛的人，生活会更多彩，思想会更活跃，可施展才华的舞台会更广阔。如果你是一个善于体验的老师，那么你就会体会到做老师的乐趣。你会相信，每一个孩子都很棒！

在漫长的人生路上，每个人都会有许多事不能如愿以偿。心理素质好的豁达开朗，沉着应对，于是成功了；心理素质差，烦恼缠绕，难以自拔，于是倒下了。在孩子的童年里我们有责任尊重他们，让每一个孩子独立地、健康地、自信得成长！

## 鼓励体育生演讲稿篇二

今天，在间隔高考xxxx天的时刻，咱们在这里盛大聚会，目标就是发动全部高三师生再接再厉，坚强拼搏，发明性地做

好最后一百天的温习工作，用好分分秒秒，短时光自主高效地创造佳绩。

高三这最后一百天，是一个人毕生最要害的一百天，在某种水平上讲，它决定着一个人的人生走向，决定着一个人将来的生涯质量，决议着一个人高中学习的终极后果，决定着一个人三年斗争最后播种什么样的果实。

高三对我们师生而言，既是一个宏大的挑衅，也是一个重大的机会。谁能敢于面对，谁能迷信面对，谁能高效面对，谁就能笑在最后。

高三全体同学，今天站在新的起跑线上要时刻牢记“现在不埋头，将来何以仰头”的深入情理，建立“别人与我比父母，我与别人比明天”的雄心，时刻襟怀“别人与我比中考，我与别人比高考”的激情，全体同学要满怀必胜的信念，满怀奋斗的豪情，满怀高尚的幻想，满怀高效的方式，满怀殷切的盼望，不要把遗憾留给未来，不要让懊悔环绕终生，要动摇了、武断地、绝不摇动地、热血沸腾地亮出宝剑，冲上前进途径！

高三全体老师要不负家长的冀望，不负学校的期冀，不负社会的盼望，咬定惯例，做透细节，改革方法，情暖三生，遵守抚养，把最有效的办法教给学生，把最动听的关心送给学生，与我们的学生一起相伴xx天，奋斗xx天，同生共长xxxx天。

学校号令，全校高低要以品质为本，保持一切为了学生，所有为了质量，尽力为全校师生尤其是高三师生供给全方位，全进程，多角度的优质服务。

学校号召高一高二全体师生要肩负起学习的责任，肩负起振兴学校的义务，肩负起振兴家庭的责任，拿当初的每一天当高三过，努力向高三看齐，为在未几的未来冲击高三，冲击

高三最后xxxx天积累力气。

学校号召，全校上下要在奋斗中成就学校辉煌，要在奋斗中缔造学校质量的光辉。

谢谢大家！

## 鼓励体育生演讲稿篇三

学习是快乐的，我们要踮里学生学习。接下来本站小编为大家整理了鼓励学习的演讲稿，欢迎大家阅读！

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！今天我在国旗下讲话的题目是《学习是快乐的》

不可否认，学习是一个漫长而艰辛的过程，但甘守学习的苦才能享受学习的甜。投入学习，于一方纯净的天空下，探寻文化、探索思想、探讨社会，让身心沐浴于书香，让灵魂接受知识的洗礼。于苦寂之中生发领悟，于领悟之中生发喜悦，于喜悦之中咀嚼唇齿间的甜美芬芳。同学们，这正是我在学习过程中享受到的快乐，至善至美的快乐啊。我能从中感受到知识一点一点增加、经验一点一点积累的成就感，能体会到“翻越一座座山，最终抵达理想大海”的欣慰。因为，我深知——“学习获得知识、知识改变命运”！

犹太人父母在他们的孩子出生时就在书本上滴上蜂蜜，让孩子吃，为的就是告诉孩子们，看书就跟吃蜂蜜一样甜。所以犹太人特别爱看书，曾经有人统计过，平均每个犹太人一年要看三百多本书，他们从书中积累了丰富的知识。世界公认，犹太民族是世界上最具有创造力的民族。

是知识，让诸葛亮运筹帷幄，决胜千里；是知识，让毛泽东领

导革命、改变中国;也是知识，让爱迪生从贫民窟走入了曼哈顿;还是知识，让轮椅上的霍金成了全世界的骄傲!

曾经走过的历史，正在走着的今日，都在证明：知识改变命运，学习创造未来!

此时此刻，今年参加高考的莘莘学子正整装待发，而我们正朝着这个方向努力奔跑，亲爱的同学们，选择了勤勉和奋斗，也就选择了希望与收获;选择了纪律与约束，也就选择了理智与自由;选择了痛苦与艰难，也就选择了练达与成熟;选择了拼搏与超越，也就选择了成功与辉煌!

快乐学习，时尚生活，亲爱的同学们，行动起来吧，让学习之花绽放在武珞路中学的每一个角落，让快乐之果凝结在我们每个人心灵的枝头!

我的演讲完毕，谢谢大家。

假若你在寒假读了几本书，你可以写几篇读书笔记。就是你平时看看报纸，有你感兴趣的内容，你也可以写写你的想法和收获。

读完《小青石》这篇文章后，我思考着这样一个问题：在人生的道路上，什么才是真正有意义的生活呢?《小青石》向我们讲述了一块小青石，它羡慕水晶和玛瑙，因为它们光彩夺目。后来小青石和一些石块被运到城市里去，变成混凝土的一部分，被铺在道路上，成为让人行走的道路的一个小小的部分。小青石不再羡慕水晶玛瑙的生活，它悟出了一个道理：支撑着大众的脚步才是最有意义的生活。

《小青石》这篇文章使我联想到祖国各地各行各业，都有像小青石这样的人。他们像铺路的石子一样，默默无闻地支撑着国家，在为大众服务。

拿我们的教师来说吧，他们有美好的理想，可以去当科学家、文学家……可是，为了给国家培养人才，他们选择了教育工作。他们十几年甚至几十年，从“1+1=2”开始，反复地讲解着一些很简单的知识，这种工作有意义吗？有。无论是科学家，还是文学家，不都是从这些简单的知识学起的吗？科学家为人民作出的巨大贡献，离不开他们的启蒙老师辛勤汗水的浇灌。

老师像园丁，在他们辛勤汗水的浇灌下，一批又一批不懂事的孩子，慢慢成长为对国家有用的人才。可是，当这些人为人民作出贡献而受到人们赞扬的时候，人们往往忘记了这些受人尊敬的人是他们的老师培育出来的。其实，忘记了也没有关系。老师成了新一代攀登科学高峰者的铺路石。让一批批的孩子从他们的肩上踏过去，再攀登新的高峰。老师多像小青石啊！他们身上闪烁着小青石铺路精神和光辉。

愿攀上高峰的人们不要忘记铺路的青石，愿盛开的花朵不要忘记辛勤的园丁！

同学们，今日秋风送爽，丹桂飘香，蓦然回首，猛然发现我们已经踏上了初三的道路。我们身上的稚气少了许多，肩上的责任重了许多。初三，年青的我们应该踌躇满志去拼搏。年青是搏击风浪的船，昂扬而潇洒，年青的我们，应努力学习，扬帆起航；放飞自己的青春，用勤劳的汗水去铺就未来的成功之路。

初三，我们必须有愚公般的百折不挠的韧劲；初三，我们将从幻想的云端走向坚实的大地；初三，我们将用“天生我材必有用”的自信，“铁杵磨成针”的毅力，去抒写明年中考的辉煌。人们常说：人生能有几回搏？此时不搏更待何时？我们正处在青春花季，我们要努力拼搏才能留下无悔的青春。因为年轻是我们的资本，成功是我们的追求，奋斗不止是我们的宣言，愈挫愈勇是我们的气魄！

同学们，段考马上到来，中考的号角也将吹响，我们还等什

么呢?拼搏，我们除了拼搏别无选择。只有拼搏才能取得段考的全面丰收，才能赢得明年中考的胜利。同学们，今天我们以学校为荣，明天让学校以我们为荣。那么，我们一起努力吧!让我们用热情拥抱未来，用青春谱写人生，用行动证明自己的能力吧!

老师们、同学们:

上午好!

今天我讲话的主题是：抓紧时间，努力学习。

年青是搏击风浪的船，昂扬、潇洒，学习则是船的动力。作为年青一代的我们，应抓紧时间，持之以恒，努力学习，扬帆起航。

孔子说：博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。今天的我们，应谨记他的话，放飞自己的青春，用勤劳的汗水铺就未来的成功之路。

也许我们已经输在起跑线上，但是决不能再让自己输在终点。后天的勤奋可以弥补先天的不足，珍惜现在的每一刻，努力获取知识，使自己拥有亮丽的人生。每个人都有自己鲜活的梦想，相信，梦有多远，我们就能走多远。

作为一名初三学子，我们更应学习鲁迅先生海绵挤水的精神，学习红军长征不怕苦，不怕累的精神，加倍努力，在接下来的一段时间里，进行扎实有效的复习，争取取得毕业考试的全面丰收，为以后的学习奠定良好的基础，为今年的中考建立我们应有的自信。

语文使人灵秀，数学使人周密，英语使人眼界开阔，历史使人明智，物理使人精邃，化学使人健康。知识能够塑造一个人的性格，而学习恰恰能够使人获得更多的知识，可见学习尤

为重要。

有很多同学会说学习苦、累，或者我学不会我也考不好不想学了，这两种说法都是错误的。

首先，我无法否认学习之苦，学习之累，但甘守学习的苦才能享受学习的甜。在校园里，我们快乐地成长，为理想而奋斗！遨游学海，跋涉书山，知识上的满足给我们快乐；山重水复，曲径通幽，难题的柳暗花明给我们快乐；思想境界上的不断开阔，心灵上的不断净化给我们快乐。记得爱因斯坦曾说：千万不要把学习当成一个任务，而应该看成一个令人羡慕的机会。是的，只要我们不辞劳苦，敢于面对学习中的困难，你会发现，学习中自有情趣，更有快乐。

其实，每个人都不能绝对的说自己有多聪明多厉害，也没有人会认为自己是不聪明的，任何一个人的成功都是通过自己的努力学习获得的，如果不学习即使有天才的智慧也只是浪费，然而只要你努力了，成绩好坏并没什么关系。

战国时有位名为苏秦的好学者，昼夜勤读，困倦时就用锥子扎自己的大腿，清醒后继续学习。晋代名士孙敬，昼夜苦读，唯恐困倦，就用绳系发悬在房梁上，瞌睡时把自己拽醒，继续学习。这两位最后都取得了伟大的成功。由此可见，努力学习是一个人成功的必经之路。

一个人偶尔的失败并不能说明什么，成绩的好坏更不能说明一个人的聪明，中国台湾著名作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好，有一次，数学考试他只考了20分，可是他并没有放弃自己，而是努力拼搏，最终取得了令人羡慕的成就。

期末考试后，或许有的同学因为成绩不好而放弃了努力，然而成绩单不漂亮没关系，只要我努力，就是一名好学生，基础不好没关系，只要我每天都有进步，就是一种成功；或许有

的同学也会因为考试结束后可以放松一下了，然而你错了，真正的考验和挑战还在后面，只有不断努力不断拼搏才回去的最终胜利。同学们，我们一起努力吧！让我们用热情拥抱未来，用青春谱写人生，用行动证明存在的价值吧！

谢谢大家！

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！今天，我演讲的题目是《中考后的思索》。

同学们，昨天你们过的快乐么？作为老师，我可以深深体会到你们的心情！期中考试钟声刚刚敲过，又迎来了家长会，昨天的周末你们过的肯定是有喜有忧，有笑也有泪。

同学们，不管成功与否，它都已经成为了昨天，我们要总结经验，把握好今天，迎接明天。期中过后，又是一个全新的起点，带着一丝火热的希冀，留着一串成长的足迹！

回首这半个学期，我们在知识的海洋里尽情的遨游，学到了丰富的知识，不过多少也会有不和谐的音符：比如，有的同学不认真完成作业，老师屡教不改，甚至把老师的说教当成耳旁风。这种做法不是小聪明，而是愚蠢的表现，是完全不对的。

作为一名学生，应该时刻提醒自己，上课认真听讲，作好笔记，放学回家，及时的做到温故知新。每天认真做一下反思，今天的知识，我掌握了没有，还有哪些不会，不会的及时向老师或同学请教，不能不管不问，否则，这座无知的山回越垒越高，最终导致你走向失败的彼岸。如果每天你都认真反思自己，天天坚持，这样就不会忘记老师讲过的知识，还可以加深自己的印象。如果平时每一天都像考试逼近一样去学习，一定不会是这个样子。只要自己真的努力了，即使考不好，也不存在遗憾。



作为一名学生，需要的最重要的东西，就是要拥有一颗平常心，要对自己有信心，有恒心，有决心，勇争一流，把心态调整好，只要把自己的心态调整好了，紧在平时，做在平时，考试时就会发挥好，成绩就会显现，到时就找到了自豪和骄傲。

同学们，快快行动起来吧！努力学习，把握今天，积极投入到学习之中，体会学习的成功和成功的快乐吧！

## 鼓励体育生演讲稿篇四

大家好！

“恩，不明白怎样弄，这两天作业写得异常慢。”

“上课没有好好听课，不会写了吗？”

“恩。听课了可能是增加了几门功课，还没有笑话过来吧！”

“恩，妈妈我明白了，我会努力的！”

“妈妈走了，不打扰你了。”

妈妈的理解，妈妈的微笑，妈妈的爱的鼓励激发了我的斗志。

## 鼓励体育生演讲稿篇五

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家下午好，今天我演讲的题目是《让高效学习祝你成功》。

爱因斯坦有个成功的公式 $a=x+y+z$ ， $a$ 代表成功， $x$ 代表艰苦劳动， $y$ 代表正确方法， $z$ 代表少说废话，高效工作。这同样适

用于我们高中同学。

那么如何做到高效学习呢?在此，我有一些方法与大家交流。

### (一)、提高学习心理的素质

(1)学习的动机。学习需要动机。由于学生的个人需要而产生的学习内驱力很重要。我们要努力强化学习的动机，如树立远大理想;参加各种竞赛，挑战强者，激起学习欲望;看到自己学习成果而受鼓励，从而增强自信，经受挫折，要有不甘失败和屈辱的精神。

(2)树立学习的兴趣。浓厚的学习兴趣与效率有密切关系，可以从好奇心和求知欲中激发学习兴趣。如物理的实验，化学的变化等，容易引起人的好奇和求知;培养对各门功课的兴趣。往往是刻苦学习后，才发现知识的奥秘和用途，才提高学习成绩，所以一定要钻进”书海“去;把知识应用于实践，激发兴趣，用自己所学的知识分析解决问题时，那种成功感易激发学习兴趣。

(3)学习的情感、意志和态度。将积极的情感同学习联系起来，防止消极情绪的滋生，可以促进学习。善于控制自己，是学习意志力培养的关键。控制和约束自己的行动，控制不需要的想法和情绪，可以使思想集中到学习上来，这点是尤为重要的。

具备这三点，就具备了高效学习的第一点要求，接下来，就需要掌握科学的学习方法。

### (二)、掌握科学的学习方法。

(1)预习在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。这样既提高了自

学能力，又为听课”铺“平了道路，形成期待老师解析的心理定势；这种需求心理定势必将调动起我们的学习热情和高度集中的注意力。

a□做好课前准备。精神上的准备十分重要。保持课内精力旺盛，头脑清醒，是学好知识的前提条件。

b□集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c□认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由学生自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d□抓住老师讲课的重点。有的同学听课，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的，开头，往往寥寥数语。但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

e□做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。当然，最好的做法是堂上记重、难点，课后在复习中充实整体脉络。记住：好记忆不如烂笔头！因此为了充分理解和消化，必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作可帮助学习。

f□注意和老师的交流，目光交流，提问式交流，都可以促进学习。

其次，还需要我们在课外作努力，这同样是高效学习的重要步骤。

(1) 及时完成作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。当然在分析问题时，可有几条思路，如顺推法、逆推法、双向法、辅助法、排除法等，另外作业是千万不可抄袭的，那样毫无意义。不理解的也要及时弄明白。

a□及时复习。把识记过的材料再拿来识记，使之巩固。其生理基础是对暂时神经联系不断强化，使它的痕迹进一步巩固。由于遗忘是先快后慢的，因此复习必须及时，要在遗忘尚未大规模开始前进行。

b□在时间和量上合理安排复习。实验证明：相对集中一段时间学习同一内容，记忆效果好。但也要适当分散，因为复习时间过于集中容易发生干扰；过于分散容易发生遗忘。

c□交替地分配时间学习也可以提高记忆。科学实验证明：用相等频率的电脉冲刺激脑神经细胞，反应敏捷，可是一旦反复刺激时间过长，神经细胞的反应便消失了。休息一段时间后，反应得以恢复。人的记忆也是如此。法国科学家居里夫人就曾说过：“我同时读几种书，因为专研究一种东西会使我的宝贵的头脑疲倦。”“因此我们必须”分配交替“地进行记忆。

(3) 提高记忆能力。一切智慧的根源都在于记忆。记忆的原理是随时间变化的，在学习后的几天内遗忘的速度非常的快。但过了一星期后遗忘速度便趋缓了。因此记忆的关键便在最容易遗忘的那几天里巩固复习。选择最佳的时间段进行记忆，由于每个人的情况不同而无法作一个绝对的定论。

(3) 发展思维能力。

学好基础知识，练好基本功；提高语言表达能力；掌握思维的基本方法；提高自己的思维品质（不断学习）；养成良好的思考

习惯。

而且，在高校学习中，老师同样很重要！

每个人的学习都离不开老师的指导和同学的帮助，一个成功的学习者必定是一个善于借助老师和同学力量的人。

老师的点拨标准、规范、到位，尽管语言表达上缺乏时代气息。对老师要施以”缠“字诀，没解决的问题一定要缠到彻底解决为止，决不能一知半解简单的点点头微笑着把自己给忽悠了。在培优补缺这一学习活动中，应主动预约老师，预先提出辅导课题。

在此基础上根据自己的实际水平，正确定位自己的奋斗目标，制定清晰的学习计划，并持之以恒地督促自己执行落实。送同学们一句话”想得好是聪明，计划得好更聪明，做得好是最聪明又是最好——拿破仑“。

同学间的互助学习是不可缺少的一个学习环节，但仔细研究学习成功的同学的学习秘诀或许更重要。要追上这些同学，你得挖掘出他们的优秀学法为己所用。要超越这些同学，你得奋勇拼搏有所开拓创新。

同学们!相信自己是优秀的，这是华亭一中学子的自信，这是华亭一中的实力源泉。我的演讲完毕，谢谢大家!

大家好，我是来自机械121班的刘辉，很高兴能够参加今天的大会并且站在这里。今天大会的主题是科技立项及学科竞赛，我们材机学院是工科学院，在全校范围内科技立项和学科竞赛的参与程度是很高的。今天的到场嘉宾中有许多都是在科技方面做出优秀成绩的人，在此我主要讲一些关于学科竞赛的以及学习方面的事。

第一点是学习，虽说考试成绩不能完全代表每个人的能力，

但是，我们现在是学生，最主要的是学习，我们在平时还是要把学习放在第一位，在大一所学的东西，比如高数、英语，你可能会认为与自己所学的专业没什么关系，但是这些都是基础，这些基础学科都是每个专业最基本的东西，只有把基础打好了，才能继续往上构筑自己的大厦。

今天到场的主要要是大一的学弟学妹，各位现在在北工商也有一段时间了，对于我们学校学习环境以及特点应该有所了解，也可能产生了一些厌烦，但我们仍要努力地学习，对于学习，我们不能放弃，不管那一科都要努力，学海无涯，我们只有不断地前行才能更好地发展，这学期开学头一天学校图书馆就基本爆满，我们没理由不努力，别人再努力，我们没理由停滞不前。不管你是不是聪明，勤奋是永远少不了的，我们的周围有同学、有老师，遇到不懂的问题就要立即去问，在学习过程中，课本是必须要看的，老师上课用的ppt以及各种资料都是辅助，多看课本，对于课本的知识点力争全面掌握。书本上有的知识点可能不是重点，但还是要了解的，因为你不知道考试时老师会考你什么，并且也不知道以后在实际运用中需不需要用到这些，我们学习要做到有备无患。对于习题我感觉不需要做太多，做一些典型的例题就足够了，有时做很多的题只是在重复以前做过的题型，这样不仅没什么收获，而且浪费时间。对于课本上的知识点，现在每版课本知识点的安排都是有理由的，在平时学习时我们要对每个知识点进行深度的剖析、学习。等到课本学完或学到一个阶段结束时，就要对这一阶段的知识点进行总结，力争把他们连起来，形成体系。等到期末考试时你仅看着目录就能大体知道课本里讲的是什么考试就完全没问题了。我高数双百很大的程度上就因为复习全面，很少漏掉知识点。

第二点是学科竞赛，在大学里，我参加的学科竞赛有校物理竞赛、北京市物理竞赛和北京市数学竞赛，当然，在三次比赛中我也取得还算可以的成绩。对于学科竞赛，我们首先要做的是基本功，也就是各位现在学的知识，首先把课上老师讲的知识学会，能够对课本有一定的了解，等到准备竞赛时

起点就比较高，在此基础上在根据一些竞赛参考书等资料区准备，多看、多想、多记。在看参考资料时不要求全，要一部分一部分的去攻破，要是时间不够的话就专注一部分，不要全而不精，那样的话很可能什么都不会。去年我们参加学校组织的数学竞赛辅导时，老师讲的内容就是分块的，那样复习起来就容易得多。

接下来我提两点建议。第一点是坚持，不过做任何事情都要坚持下去，不管你做的好不好，坚持到最后，在过程中我们会收获很多，在参加咱们学校北京数学竞赛培训时看到题目基本不会，但我没有放弃，坚持学了下去，到最后我也取得了北京市二等奖。平时打好基础，面对挑战更加努力，坚持不懈，不断奋斗，我们就能战胜自己。

接下来是时间问题，不要总是呆在寝室打游戏、看韩剧。其实还有许多有意义的事情值得去做，在校内、校外参加一些活动都是比较不错的事情。对于时间安排要有合理的计划，我在大二上也算是比较忙吧，十月初校物理竞赛，十月末北京市数学竞赛，十二月初北京市物理竞赛，期间还有车队的学习，自己的社团以及自己的团队的事情。到期末时我考试成绩还算是不错，期间也拿了一些奖项。不要抱怨时间不够，事情太多，只要合理安排完全能够处理好所有的事。

对于科技方面，我的建议是在课余时间还是应该尽力的参与，最近我和同学打算参加机械设计创新大赛，并且希望接下来能够参与科技立项，光学不练假把式，理论和实际相差很多，我们多参与活动能够获得很大的进步，在过程中能学到很多的知识。不仅仅是科技立项，平时也可以多参与一些实践活动，抠门狼车队、飞思卡尔智能车车队都是十分优秀的，通过今天的大会，我希望各位能够更好地参与其中。享受乐趣。

最后，希望大家忙碌起来，有目标的去学习、去生活、去奋斗。正所谓”材华溢，机情扬，材机学院我最强“，要相信我们是最棒的。

谢谢大家

共2页，当前第2页12

## 鼓励体育生演讲稿篇六

大家早上好!今天，我演讲的题目是《中考后的思索》。

同学们，昨天你们过的快乐么?作为老师，我可以深深体会到你们的心情!期中考试钟声刚刚敲过，又迎来了家长会，昨天的周末你们过的肯定是有喜有忧，有笑也有泪。

同学们，不管成功与否，它都已经成为了昨天，我们要总结经验，把握好今天，迎接明天。期中过后，又是一个全新的起点，带着一丝火热的希冀，留着一串成长的足迹!

回首这半个学期，我们在知识的海洋里尽情的遨游，学到了丰富的知识，不过多少也会有不和谐的音符：比如，有的同学不认真完成作业，老师屡教不改，甚至把老师的说教当成耳旁风。这种做法不是小聪明，而是愚蠢的表现，是完全不对的。

作为一名学生，应该时刻提醒自己，上课认真听讲，作好笔记，放学回家，及时的做到温故知新。每天认真做一下反思，今天的知识，我掌握了没有，还有哪些不会，不会的及时向老师或同学请教，不能不管不问，否则，这座无知的山回越垒越高，最终导致你走向失败的彼岸。如果每天你都认真反思自己，天天坚持，这样就不会忘记老师讲过的知识，还可以加深自己的印象。如果平时每一天都像考试逼近一样去学习，一定不会是这个样子。只要自己真的努力了，即使考不好，也不存在遗憾。

作为一名学生，需要的最重要的东西，就是要拥有一颗平常心，要对自己有信心，有恒心，有决心，勇争一流，把心态



调整好，只要把自己的心态调整好了，紧在平时，做在平时，考试时就会发挥好，成绩就会显现，到时就找到了自豪和骄傲。

同学们，快快行动起来吧！努力学习，把握今天，积极投入到学习之中，体会学习的成功和成功的快乐吧！

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家下午好，今天我演讲的题目是《让高效学习祝你成功》。

爱因斯坦有个成功的公式 $a=x+y+z$ ， $a$ 代表成功， $x$ 代表艰苦劳动， $y$ 代表正确方法， $z$ 代表少说废话，高效工作。这同样适用于我们高中同学。

那么如何做到高效学习呢？在此，我有一些方法与大家交流。

### （一）、提高学习心理的素质

(1)学习的动机。学习需要动机。由于学生的个人需要而产生的学习内驱力很重要。我们要努力强化学习的动机，如树立远大理想；参加各种竞赛，挑战强者，激起学习欲望；看到自己学习成果而受鼓励，从而增强自信，经受挫折，要有不甘失败和屈辱的精神。

(2)树立学习的兴趣。浓厚的学习兴趣与效率有密切关系，可以从好奇心和求知欲中激发学习兴趣。如物理的实验，化学的变化等，容易引起人的好奇和求知；培养对各门功课的兴趣。往往是刻苦学习后，才发现知识的奥秘和用途，才提高学习成绩，所以一定要钻进“书海”去；把知识应用于实践，激发兴趣，用自己所学的知识分析解决问题时，那种成功感易激发学习兴趣。

(3)学习的情感、意志和态度。将积极的情感同学习联系起来，

防止消极情绪的滋生，可以促进学习。善于控制自己，是学习意志力培养的关键。控制和约束自己的行动，控制不需要的想法和情绪，可以使思想集中到学习上来，这点是尤为重要的。

具备这三点，就具备了高效学习的第一点要求，接下来，就需要掌握科学的学习方法。

## (二)、掌握科学的学习方法。

(1)预习在浏览教材的总体内容后再细读，充分发挥自己的自学能力，理清哪些内容已经了解，哪些内容有疑问或是看不明白(即找重点、难点)分别标出并记下来。这样既提高了自学能力，又为听课”铺“平了道路，形成期待老师解析的心理定势;这种需求心理定势必将调动起我们的学习热情和高度集中的注意力。

a□做好课前准备。精神上的准备十分重要。保持课内精力旺盛，头脑清醒，是学好知识的前提条件。

b□集中注意力。思想开小差会分心等一切都要靠理智强制自己专心听讲，靠意志来排除干扰。

c□认真观察、积极思考。不要做一个被动的信息接受者，要充分调动自己的积极性，紧跟老师讲课的思路，对老师的讲解积极思考。结论由学生自己的观察分析和推理而得，会比先听现成结论的学习效果好。

d□抓住老师讲课的重点。有的同学听课，往往忽视老师讲课的开头和结尾，这是错误的，开头，往往寥寥数语。但却是全堂讲课的纲。只要抓住这个纲去听课，下面的内容才会眉目清楚。结尾的话虽也不多，但却是对一节课精要的提炼和复习提示。同时还要注意老师反复强调的部分。

e□做好课堂笔记。笔记记忆法，是强化记忆的最佳方法之一。笔记，一份永恒的笔录，可以克服大脑记忆方面的限制。当然，最好的做法是堂上记重、难点，课后在复习中充实整体脉络。记住：好记忆不如烂笔头！因此为了充分理解和消化，必须记笔记。同时做笔记充分调动耳、眼、手、心等器官协同工作可帮助学习。

f□注意和老师的交流，目光交流，提问式交流，都可以促进学习。

其次，还需要我们在课外作努力，这同样是高效学习的重要步骤。

(1)及时完成作业 作业是提高思维能力，复习掌握知识，提高解题速度的途径。通过审题，分析问题，解决问题可以达到巩固检验自己的目的。当然在分析问题时，可有几条思路，如顺推法、逆推法、双向法、辅助法、排除法等，另外作业是千万不可抄袭的，那样毫无意义。不理解的也要及时弄明白。

a□及时复习。把识记过的材料再拿来识记，使之巩固。其生理基础是对暂时神经联系不断强化，使它的痕迹进一步巩固。由于遗忘是先快后慢的，因此复习必须及时，要在遗忘尚未大规模开始前进行。

b□在时间和量上合理安排复习。实验证明：相对集中一段时间学习同一内容，记忆效果好。但也要适当分散，因为复习时间过于集中容易发生干扰；过于分散容易发生遗忘。

c□交替地分配时间学习也可以提高记忆。科学实验证明：用相等频率的电脉冲刺激脑神经细胞，反应敏捷，可是一旦反复刺激时间过长，神经细胞的反应便消失了。休息一段时间后，反应得以恢复。人的记忆也是如此。法国科学家居里夫人就曾说过：“我同时读几种书，因为专研究一种东西会使

我的宝贵的头脑疲倦。“因此我们必须”分配交替“地进行记忆。

(3)提高记忆能力。一切智慧的根源都在于记忆。记忆的原理是随时间变化的，在学习后的几天内遗忘的速度非常的快。但过了一星期后遗忘速度便趋缓了。因此记忆的关键便在最容易遗忘的那几天里巩固复习。选择最佳的时间段进行记忆，由于每个人的情况不同而无法作一个绝对的定论。

(3)发展思维能力。

学好基础知识，练好基本功；提高语言表达能力；掌握思维的基本方法；提高自己的思维品质(不断学习)；养成良好的思考习惯。

而且，在高校学习中，老师同样很重要！

每个人的学习都离不开老师的指导和同学的帮助，一个成功的学习者必定是一个善于借助老师和同学力量的人。

老师的点拨标准、规范、到位，尽管语言表达上缺乏时代气息。对老师要施以”缠“字诀，没解决的问题一定要缠到彻底解决为止，决不能一知半解简单的点点头微笑着把自己给忽悠了。在培优补缺这一学习活动中，应主动预约老师，预先提出辅导课题。

在此基础上根据自己的实际水平，正确定位自己的奋斗目标，制定清晰的学习计划，并持之以恒地督促自己执行落实。送同学们一句话”想得好是聪明，计划得好更聪明，做得好是最聪明又是最好——拿破仑“。

同学间的互助学习是不可缺少的一个学习环节，但仔细研究学习成功的同学的学习秘诀或许更重要。要追上这些同学，你得挖掘出他们的优秀学法为己所用。要超越这些同学，你

得奋勇拼搏有所开拓创新。

同学们!相信自己是优秀的，这是华亭一中学子的自信，这是华亭一中的实力源泉。我的演讲完毕，谢谢大家!

## 鼓励体育生演讲稿篇七

还有二十七天，你们的高中生涯即将结束。

这是最困难的二十七天，也是最关键的二十七天。不用我说，大家很清楚，自己的处境怎样。我们已经浪费了太多的时间，我们别无选择，我们退无可退。

想放弃吗?从一些人的眼神中我读到了胆怯，如临上战场的童子军，浑身都在颤抖；从另一些人的眼神中，我读到了久违的迷茫，那种根深蒂固的劣根性，再次考验着你的信心。

我知道，你们很多人已经极度疲惫，身心都是如此。现在还有什么能拯救你们?只有毅力二字。即使你会随时倒下睡着也要随时醒来战斗。拿出纸笔、丢下最后的，去找你们的老师，从他们那里汲取最后的信心和力量，去看看还有那些能够弥补的，或者只是去他们身边感受一下每一个老师对你们的关爱。圈出你们能得分的、最后的考点，如作战地图上的堡垒，一个一个摧毁它们——用你们的头脑，更用你们的意志!对于很多人来说，已经大局已定，等待着他们的，是高考尘埃落定。现在，正是你们的机会，趁着别人喘息之际，你们已经又向前赶了一步。你们的每一分钟，都要用来追赶，你们的每一分气力，都要用在走向考场的路上。

你们应该骄傲，因为现在你们是世界中心，你们是万众瞩目的考生，这种荣耀对于你们来说，一生只有一次。尽管它依然会如流星般快速划过，但是已经在夜空中绽放了最后的光芒。有没有人记住并不重要，重要的是这二十七天将永远铭刻在每一个奋斗到最后的战士心中，成为你们一生的回味。

丢掉任何杂念，战胜一切恐惧，忘掉所有的疲劳，咬紧牙，沉住气，手上永远拿着笔，心中永远在想着该想的事，你们所有的时间，都要在备战中度过。吃饭，仅仅是为了积聚能量；睡觉，仅仅是为了恢复体力。除此以外，更无任何意义。所有的意念，只集中在一点上，那就是高考。

在你们漫长的一生中，那三天也短到仅有七十二小时，在你们生命中遭遇的战斗，远远不止这一次考试。但是，那又怎么样？此刻，这才是你唯一的考试，甚至是你来到这里唯一的价值。正因为我们痛恨它，才不怕它，经过这样的洗礼，你才算是一个真正的中国学生——这是你们不可逃避的命运。

物竞天择，你们是硕果仅存的骄傲。想一想，有多少人在你们前面黯然出局，而你们，已经坚持到现在。

那就继续你们的坚持吧！为自己的高中生活划上一个重重的惊叹号！

你们不需要调试心理，所有心理疏导仅仅是欺骗弱者的谎言，你们只需要去战斗——从醒来到睡去，在梦中也要回忆。让每一分钟都在背诵解题中度过，你就没有任何机会叹息，也没有任何机会疲倦。

尽管你们中大多数人实力不济，但是不到最后决不放弃，到了最后也不能放弃，就是爬也要给我爬着进考场！喝彩总是留给战胜自己的人，只有战胜了自己，才有可能战胜别人，从千军万马中杀出一条血路。现在倒下，除了被人不屑，就是遂了那些对手的心愿。

这就是高考，这就是你们成人以后的第一次考试。改变命运不是从提高你们的分数开始，而是从改变你们的态度开始！

不要再去关心能否考上，你们要做的，就是无休止的复习，复习，再复习。不要相信那些考前放松的鬼话，给我复习到

进考场的前一秒钟，只有这样义无反顾的人，才有资格获得上帝的垂青。

再说一遍，高考不相信眼泪。收起你的矫情，马上拿出书本，在我说话的这一瞬间，已经又向高考逼近了一分钟，那就什么都不要说了，给我去战斗，像角斗士般的勇敢，像骑士般的纯粹，除了最后的目标，你的眼中已经没有任何东西！

孩子们，坚持到底！让你的生命怒放！

## 鼓励体育生演讲稿篇八

大家好！

感谢各位能倾听我的演讲，我是来自x班级的xxx。今天我给大家带来的演讲题目是“热爱劳动从我做起”！

这是非常简单且易懂的题目，而且说起来也实在是有些老生常谈了。劳动这件天天都发生在我的身边，就是我们日常生活的一部分。在我们生活的大街小巷中也是都听到各种宣传劳动的标语和广告。毕竟我们是一个有着五千年文化的文明古国，有许多的优秀的文明传统。劳动，也是其中最重要的美德之一。

劳动，就是勤劳和运动。法国的思想家伏尔泰早就提出“生命在于运动”这个格言。运动可以让我们强身健体，让自己的身体变得更加健康让生命变得更有意义。运动的方式多种多样，跑步、游泳、登山……这些都是运动。但是劳动却不同，“劳”，是勤劳，也是劳作。因为生活中的种种原因，我们可能没办法每天都去做那些需要时间和空间的运动项目。但是这并不代表我们没有办法去运动，去锻炼自己，劳动就是一个好选择。劳动不是单纯的运动，它是带着以完成某个目的而去进行的运动。从扫地、擦窗户、倒垃圾这些小事到工作，这样的事情都属于劳动。这些事情都是就在我们身边

的事情，所以就算是我们，也能轻松的做好一些简单的劳动。

同学们，虽然我们大家都知道劳动二字怎么写，也都知道它的意思，可是有多少人能每天将它坚持的做好呢？劳动、劳动，劳字在前，就是为了提醒我们要不忘勤劳，只有勤劳的劳动，才是真正的劳动！

其实我知道我们很多的同学，在家都是很少帮助家里做家务或是其他劳动，有些同学只是做了一回就放弃了。大部分的同学都需要在家长的催促下才能完成劳动，但我相信还是有很多的同学是能自己坚持每日完成自己身边的劳动的。不要太多，只是我们的房间、我们的寝室，不要太难，只是扫扫地、清理一下。这些都举手投足就能做到的小事。如果我们能做到，我们就是“动”，如果我们能每天做到，那才是真正的“劳动”！

各位，我们是新一代的学生，我们不能让热爱劳动这个光荣的旗帜在我们这里倒下，我们因该去学会劳动，爱上劳动。这样，我们的.生活才会更加的充实、美好！