

2023年冬至演讲比赛 健身题材的演讲稿(通用7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

冬至演讲比赛篇一

同志们：

体育是社会发展和人类文明进步的重要标志，全民健身更是一件利国、利民、利家、利己的大好事。今天，我们在这里隆重举行“全民健身月”活动启动仪式，在此我代表监狱党委对积极筹划此次活动的全体同志表示衷心的感谢！对参与本次活动的广大民警职工及家属以诚挚的问候！

体育锻炼不仅可以增强体质，而且在培养顽强拼搏的精神、超越自我的品质和提高人们的生活质量等方面，都起着重要的促进作用。全民健身活动是一项国家倡导、社会支持、全民参与的社会系统工程。近年来，在监狱党委高度重视和狱属单位的积极努力下，全狱上下形成了浓厚的全民健身氛围，无论是健身场地、健身组织，还是健身项目、健身人群都得到了快速发展，特别是8个文体俱乐部成立后，组织开展了丰富多彩的文体活动。民警职工活动中心的建成更是激发了民警职工及家属参与活动的热情，各个活动场地都活跃着健身爱好者的身影，健身操、太极拳剑、交谊舞、篮球、羽毛球等项目同台竞艺，成为我狱一道亮丽的风景线。他们在为自己赢得好体魄、好生活的同时，也丰富和美化着监狱文化生活。

今年是国务院批准设立“全民健身日”的第六年，结合我狱实际，今年我狱全民健身月的活动主题是“全民健身促健康同心共筑中国梦”。此次活动中，我们将开展全民健身长跑、篮球、排球等多种形式的体育赛事，广泛调动广大民警职工及家属的参与热情和积极性，从而把我狱的全民健身月活动推向高潮。

此次活动后，我衷心希望民警职工及家属继续发扬“天天健身，天天快乐”的体育健身精神，积极投身到全民健身行列，将健身运动进行到底，牢固树立“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的理念，享受体育健身带来的健康与快乐，迅速掀起全民健身的新热潮。

最后，预祝本次全民健身月系列体育活动取得圆满成功！谢谢大家！

冬至演讲比赛篇二

尊敬的学校领导、亲爱的同学们：

大家好！

时间过得真快啊，这一届的学生就要从这里毕业了，转眼间你们就要参加高考了，还有不到一个月的时间，你们就要走向人生的岔路口了，你们不要慌，我们做老师的会陪你们走到高中生涯的最后一刻，真心希望你们能无悔自己高中这三年，最终拿到一个让自己满意的成绩。下面我也是有一点话想跟你们大家说。

还记得之前距离高考还有一百天的时候，学校召开的誓师大会啊，想想自己那时候的雄心壮志，想想那时候给自己定下的计划，现在的已经做到了吗？时间就是金钱，对于你们高三的学生而言，时间比金钱更加可贵，如果你还能在写作业、背书的时候在想今天中午吃什么，那么对不起，你完全没有

进入状态，你们没时间去想其他的；如果你觉得你昨天晚上在寝室看书看的太晚了，导致自己今天上课想回家，那么也对不起，你们没时间去休息。同学们你们利用好的每一分钟，都有可能让你在考试的时候，多增加一分，那么你距离你的梦想就可以又进一步。

我特别能理解你们现在的心情，高三是学校读书最辛苦的时期，我相信在座的格外都有想过要放弃，无非就是有些人坚持下来了，有些人开始自暴自弃了，同学们，你们想要自己这么多年的读书时间都白费吗？就跟你们打游戏一样，一共一百关，你现在都打到99关了，就因为太难了，你就放弃了，我想说胜利的果实只会属于坚持到底的人。高三的苦那都不是苦，这是走向成功的必经之路，在自己坚持不下去的时候，不妨想想自己含辛茹苦的爸爸妈妈，想想自己无限可能的未来理想，想想孜孜不倦的老师们，就凭这些，我们就要好好加油！

不管怎么样，也得给自己这么多年的学习生涯一个交代吧，至少是经过自己努力去争取的结果。你们没有什么好怕的，一生中经历过的考试还少吗？大大小小的考试，数都不数不清了吧，一次高考你就把他当成一次普通的模拟考试来对待，不要紧张，不要畏惧，对自己自信点好吗！拿出自己最好的状态，昂头挺胸迎接高考。为自己加油吧，高考完之后，你的人生就会进入下一个阶段了。为自己加油吧，高考完之后，你就可以进入自己梦想的大学了。为自己加油吧，高考完之后，你就可以大胆无畏的去追求自己的梦想了！

冬至演讲比赛篇三

各位领导、各位评委：

大家好！我是来自东宝的秦华，我今天演讲的题目是税收在我心中，平凡闪耀光芒。

此时此刻，虽然我不是诗人，不是学者，不是歌手，但我仍要采撷如花的词句，用凝重的感情，唱出我心中最优美迷人的颂歌，把它献给你们平凡而又伟大的税务工作者。

在当今的时代，有人把税收比作政府的奶娘，有人则称之为是共和国的大血脉。是的，没有税收，哪有天安门前国庆阅兵式那三军将士威武雄壮的队伍？没有税收，哪有导弹发射基地腾空而起的火箭？没有税收，哪有祖国神州大地幢幢拔地而起的高楼？没有税收，哪有幼儿园里孩子们的的笑声和养老院里老人们的笑脸？总之，没有税收，就没有雄厚的财源，也就没有当今社会的腾飞与发展，更谈不上人民生活的幸福和建设美丽的家园，正因为如此，税收决定着民族乃至人类的命运，而我们的税务工作者当然也就有着义不容辞的职责。

冬至演讲比赛篇四

尊敬的评委老师，各位朋友：

大家好！

因为年轻，便有好多好多离奇的思绪；因为年轻，便有好多好多动人的作为。抑或成功，抑或失败，抑或失败到成功，又失败，再成功，都由年轻上演出这一幕幕。年轻的翅膀好绚丽，年轻的翅膀好想飞。即使被生活的风霜雨雪剥蚀得遍体鳞伤，甚至撕扯得支离破碎，也不改美好的初衷，也不改年轻的勇锐，更不辱年轻的使命。

年轻的翅膀承负一份份厚重与博大，也承载着一份让人为之奋斗的责任。说到责任不由得让我记起美国总统杜鲁门有一句著名的座右铭：“责任到此，请勿推辞！”既然你选择了这个职业，选择了这个岗位，就必须接受他的全部，而不是仅仅享受它给你带来的益处和快乐。就算是委屈责骂，那也是这个工作的一部分。

不要忘记工作赋予你的荣誉，不要忘记你的责任，不要忘记你的使命。一个轻视工作的人，他必将得到严厉的惩罚。

假如你是一个清洁工，就有义务忍受垃圾的气味，但是你是否在整天抱怨呢？而我们作为电力部门的年轻一员呢？我们应该怎样看待我们肩负的责任呢？是不是因为烈日下劳作就退缩呢？是不是因为寂寞的守候就抱怨呢？我们给的答案是否定的。因为我们有了责任，所以我们把青春的汗水洒在了建设光明的途中；因为有了责任，我们将守候光明的寂寞变成了一项神圣的事业。

美国前教育部长威廉贝内特曾说：“工作是我们用生命去做的事。”对于工作，我们有怎能去懈怠它、轻视它、践踏它呢？我们应该怀着感激和敬畏的心情，尽自己的最大努力，把它做到完美。

只要你还在工作，你就没有理由不认真对待工作。当我们在工作中遇到困难时，当我们试图以种种借口来为自己开脱时，让这句话来唤醒你沉睡的意识吧：记住，这是你的工作。

“责任”二字说起来容易，可要真正做到对电力事业始终如一，无怨无悔，这无疑是一场人生的考验。电力队伍是一支能吃苦、讲奉献的队伍，这是我来电力后的最大感受。为了确保全市多万人口的安全可靠的用电，为了促进经济的增长，为了电力的可持续发展，我们努力提高自身业务水平，牢固树立服务意识，在工作中真正做到想客户所想，急客户所急。去年以来，席卷全国的用电紧张形势考验着每一位电力人，同时也考验着我们这支队伍。为了保障供电可靠性，有的同志辞别了病榻上的亲人坚持在工作岗位，有的同志推迟了婚期全身心的扑在工作上。

谁不希望天伦之乐，可为了这份事业，我们抛家不顾却把牵挂留给了妻儿老小；谁不希望花前月下，可为了这份事业，我们无暇携手相拥却把思念留给了爱人；谁不希望自己的生活舒

适安逸，可为了这份事业，我们劳碌奔波无怨无悔。曾经有人问我们你们每个月能拿多少工资，值得这样玩命的工作？面对这样的提问我们只是一笑而过，因为在电力人的心中，这份事业是不能用金钱来衡量的。

回顾走过的路，我们刚刚起步的事业还不尽如人意。今后要走的路还很长，碰到的困难还有许多，而每一次的挫折将成为我们宝贵的精神财富。反思自己，我们清醒的认识到过去的工作离我们的期待还有很大的差距，只有看到差距，才能明确努力的方向；只有充满信心，才能产生前进的动力。电力事业是充满朝阳的事业，电力人是不畏艰苦、团结一心、无私奉献、敢于拼搏的团队。我们将牢记“人民电业为人民”的服务宗旨。我们将用青春和热血筑成一道保障人民群众利益和生命安全的钢铁长城，让我们在平凡的工作岗位中努力实践三个代表的重要思想，为振兴电力、开创电力的美好明天而努力奋斗！

年轻的心比天高，气冲斗牛。不经过风雨，哪能见彩虹？不经过飞翔，翅膀哪会强硬？此去可能受伤，甚至会有断翅折戟的不测，但生命只要拥有哪怕是一瞬的美丽就远胜于平庸的一生。

年轻可以从身心的敲打到灵魂的拷问，从思想境界的上升到生命的自由飞翔，显示出独特的魅力。经历血泪交加的洗礼，你才会领略痛苦的真正涵义，年轻的心就在血淋淋的穿刺中逐渐丰满起来。或许在猛一刹那，在你举手投足之间，你会感到从来没有过的力量陡然渗遍全身。

冬至演讲比赛篇五

10月21日下午，福林气体公司党总支组织机关部分党员、员工代表观看影片《勇士》。我观看了影片后，心里久久不能平静，想了很多很多。

影片《勇士》是以红军长征途中强渡大渡河、飞夺泸定桥的英雄史实为原型，生动刻画出红军战士的勇士之魂、勇士之情，以战争类型片的手法展现勇士们在敌人的围追堵截中大智大勇，挑战生死关口的非凡经历，并以这样的史诗巨片向中国工农红军长征胜利80周年献礼。

240里路，是用艰辛和智慧走完的。所有勇士一路上被敌人围追堵截，但他们心中始终坚持着一种信念：“跑完二百四，拿下泸定桥！”这种信念就是勇士精神。攀爬铁索桥的艰险是这部影片中最具看点的，也是最令我感动的桥段之一，很多观众在观看影片的时候，都掉下了眼泪：生死关头勇士们的刚烈与机智一步一步的击退了敌人的攻击力，那个不幸被炮弹击中的勇士在掉进大渡河的瞬间，时间都凝固了……活生生的死的代价换来的今日美好的生活，足以令人感动泪流。这个勇士用牺牲告诉人们，胜利是需要牺牲的。

最后，战斗胜利了。这是全体幸存的和已牺牲的战士们共同奋战的成果。不得不说这是一部完成度很高的影片，还原了当年长征的诸多场景和事件。草鞋、铁索、森林穿梭，所有的元素都是课本中文字的真实还原。影片中夺桥团的黄团长，作为一个队伍的领导者，能顾全大局，果断指挥整个队伍的进退，制定明确的作战目标，应有的顽强、果敢、足智多谋和纠结等各种情绪传神演绎，极大烘托出红军勇士的张力。

“红军不怕远征难，万水千山只等闲。五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸。金沙水拍云崖暖，大渡桥横铁索寒。更喜岷山千里雪，三军过后尽开颜。”毛泽东的这首《七律·长征》，她不仅是长征路上千难险阻的高度概述，更是饱含着中国共产党的万般豪情壮志的真实写照。

今天，13亿中国人民正在进行“实现两个一百年目标、中华民族伟大复兴中国梦”的新长征，我们要继续发扬红军艰苦奋斗、不怕牺牲、一往无前、敢于拼搏的长征精神，以“万水千山只等闲”的豪迈气概，团结一致、奋发图强，早日迎来

“三军过后尽开颜”的美好未来。

冬至演讲比赛篇六

亲爱的同学们，敬爱的老师们：

大家好！我是来自601班的一株小薄荷草，名叫沈铮楠。今天我要演讲的主题是《祖国在我心中》一听到这个主题，我惊呆了，又有几分笑话，祖国那么大，怎么能装在心中呢？我疑惑不解，充满好奇的跑过去问奶奶。

奶奶一本正经地对我说：“要想让祖国装在心中，你就要记住祖国的风景名胜：黄山、万里长城、古代的梁山坡等等只要你把这些风景名胜一一牢记于心了，祖国就算在你心中了！”我津津有味地听了奶奶的这一段话，又有点儿想听听妈妈的想法。我又匆匆地跑到了妈妈那儿。

“妈妈，妈妈！祖国怎样才能中在我心中呢？”正在煮饭的妈妈，坐了下来，严肃地对我说：“要想让祖国装在心中，就要记住祖国从古至今经历的磨难。比方说：那一次日本人侵略中国的时候，因为祖国的无能、懦弱，因为祖国的无能，让老百姓进入水生火热之中，多少家庭流离失所，多少人家惨死于日狗侵略者的刀下，一个怀着孩子的孕妇，被凶残的野狗侵略者一刀抛开肚子……这次惨痛的教训，让中国人明白了一个深奥的道理。还有建立新中国的伟大领袖毛泽东、邓小平等高尚的人物。古代到现在，还有许多类似的故事。只要你知道了一些，祖国就在自己心中了。”我还想再听听爸爸的理解，兴奋地跑过去找爸爸。

我笑眯眯的对爸爸问：“爸，你是咋理解《祖国在我心中》这六个字的？”爸爸摸了摸后脑勺，慢慢地对我说：“祖国在我心中，就应该得知道祖国取到的伟大成就。例如：以前的祖国，大家用的武器都是剑、长茅，现在我们都有原子弹了；记得祖国奥运会的时候，拿回了多上奖牌……不仅如此，祖

国取得的成就数不胜数。只要记住祖国的这些进步，祖国就在你心中了！”

大家的想法不一样，心可是一样。大家都有浓浓的爱国之情。我听了家人们的这一些话，就热血沸腾。我长大以后一定要做一个对国家有贡献的人，成为祖国的栋梁！

大家为了祖国，努力吧！谢谢大家！

冬至演讲比赛篇七

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律！青春用它火一样的热忱，全身心地投入，获得动人的笑颜。

青春是一条河，平静时，泉水叮咚响，绵绵诉说着青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出绚烂的光芒。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星。只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光一定是灿烂的！

然而，曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，在被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。且有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再

有来自内心深处的热血沸腾?是因为我们没有走进梦想中的象牙塔?是因为我们未走出自我困惑的地带?还是因为我们的心真的不再年轻,确实把一切都看的平淡了呢?然而我要说不!都不是!主宰世界的是我们,放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光,也不只是那些个夜晚的星群和月亮,还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡,告别无为,让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来,激荡起来!

让我们在阳光明媚的日子,愉快地歌唱;在花开的日子里,遨游知识海洋,一起编织梦想;在飘雨的季节里,用心情的音符,谱写青春悦耳的篇章!任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中,我们要做勇敢的水手,乘风破浪,共赴前程。青春的脚步如行云流水,青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天,向着成功的彼岸前行。

不再为落叶伤感,为春雨掉泪;也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳,让残冬的雪来装饰自己的面纱;岁月可使皮肤起皱,而失去热情,就也可以使灵魂起皱,让生命失去激情。所以,我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆,用青春和生命奏响时代的强音。当我们抛弃了迷茫,掌握了航向,当我们共同努力,不懈的摇桨,青春的激扬乐章终将奏响!

与青春有关的演讲稿

奏响雄壮的国歌,扬起鲜红的国旗,我们又一次为这个时刻而感到骄傲和自豪。

时光飞逝,岁月荏苒,我们已由昔日幼稚的孩童成长为今天的翩翩少年。回顾往昔,我们无怨无悔,展望明天,我们信心十足。走进了高三,我们的生活不再如以前一般轻松;走进了高三,我们的日子也多了一比疲惫。但是面对明年的七月,我们仍将披荆暂棘,奋然前行。

雄鹰在风雨中练就坚实的翅膀，梅花在严寒中绽放扑鼻的芬芳。在今天这个充满竞争的时代，我们不会畏畏缩缩，瞻前顾后，我们将在竞争中学会生存，在逆境中谱写人生的乐章。正如一位哲人所说：对于凌驾于命运之上的人，信心是命运的主宰！

任前方荆棘丛生，我们将持这以恒。茫茫学海中，我们拆做勇敢的水手，乘风破浪、共赴前程，古人云：艰难困苦，玉汝于成。“青春的脚步如行云流，青春的岁月容不得斗点浪费。同学们，让我们把握好生命中的每一天，向着金色的彼岸前行。

临渊羡鱼，不如退而结网。

用我们的智慧和勇气扬起理想的风帆，用我们的青春和生命奏响时代的强音！当我们抛弃了迷茫，把握了航向；当我们勤字当头，不懈地摇桨，命运的闸门会向我们敞开，诱人的时刻终将到来！

未来不是梦，今天，在我们手中！

以激情为旗，用青春作注，拼一个无悔的人生！