

# 2023年学校励志演讲视频精华版(汇总10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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 学校励志演讲视频精华版篇一

大家好！

读青春，如观一帘飞瀑，在那无悔的奔流间体味生命成熟之初最纯美的色质。读青春，像赴一个花仙子的约会，走进去，是一个活生生的世界，走回来染一身不掺假的灵气青春就是那么洒洒脱脱，清清纯纯，活活泼泼。

青春是最美好的金色年华，人说童年是金色的，似乎每天都充满了金色的阳光，我看不然。童年不谙时世，心无杂念，应是纯洁透明的，而青春则是初入人生的百花园，五彩缤纷，新鲜烂漫，阳光灿烂，这才是最美好是金色年华。

人说夕阳最红，但已近黄昏。只有青春最勇敢，最年轻，你能宁折不弯的气概对抗“能屈能伸的教诲，免于沉溺世故。

多么壮丽的人生，多么美好的青春！

青春是最富有创造力的人生时段。

诚然，青春也不可能十全十美，丽日有黑斑，皓月有阴影，人生多挫折。然而，受点挫折有何惧，我们有火一样的激情和钢一般的意志。

跨世纪的青年，热爱青春，努力奋斗吧！

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 学校励志演讲视频精华版篇二

雏鹰，在风雨中砺练双翅，总有被树干划破的时候；小海燕，在风浪中如何矫健，也总有被骤雨打湿羽翼的时候；成长中的我们，总会遇到坎坷，总会摔在地上，面对家长的期望，学校的焦灼，社会的责任，我们应该怎么做？我们要学会勇敢面对，学会克服困难，在失败中学会成长。

是的，苦难是把双刃剑，它让坚强的人踏着荆棘走向成功，却让懦弱的人永远跌进失败的深渊。

成长中的我们要珍惜每一次路上的摔倒，从中学会长大，学会从容。

用自信，用平淡，用从容去面对苦难吧！

大漠残阳，一种辉煌绽放，天涯路，风和着马蹄声响！在成长路上，自信，从容，永远是的！选择！

谢谢。

## 学校励志演讲视频精华版篇三

你看校园里：操场上干干净净无纸屑，四周围绿树草皮话烂漫，楼房整齐一排排，同学们穿红着绿好漂亮，外面还有绿水青山来拥抱，谁敢说我们的校园不美吗啊？可是今天，老师要实话实说：我们的校园里还有美中的不足，还存在

着“丑“的东西。

那么这个“丑“到底藏在哪儿呢？

我说这个“丑“就藏在一些同学的嘴巴里。

前些天，我路过教室门口，竟听到有同学在相互传唱这样的一首打油诗：（什么）读书苦啊，读书累，读书还要缴学费，不如参加不良社会，有吃有喝有地位。

下面还有更难听的，我也不好意思给大家再背下去了。

当时，我心情沉重地回到了办公室，跟老师聊起这样的事情。

老师们在生气之余告诉我，前些时候还流传过这样一个顺口溜：（什么）一年级是小偷二年级是贼，三年级的美女没人追，四年级的帅哥排成对，五年级的情书满天飞，六年级的鸳鸯成双对。

这是什么话？是怎样的人编造的？其编造的目的又在哪儿呢？同学们对这样的一些问题思考过吗？昨天，老师对这些问题，思考了一个晚上，现在我的回答是很肯定的，对于第一个问题——这是些什么话？我说是瞎话瞎讲，以为根本没有这个事实，纯属胡编乱造。

第二个问题——是些怎样的人胡编乱造的？我的回答是：是一些胸无大志，不愿学习，只贪图眼前舒服与享受的，又别有用心的人编造的。

他们的别有用心又在哪儿呢？——他们学坏了，还想让更多的人也跟着学坏。

打个比方，他们已经落水了，快要淹死了，还想多找几个人下水陪他们一起淹死，这就是他们的目的。

所以，同学们一定要小心啊！

古人说：“言为心声”，就是说，一个人的语言直接反映了他的思想。

有人说，眼睛是心灵的窗户，我说，语言是心灵的一面镜子，什么样的语言就是一个什么样的人，如果想做一个文明的学生，首先应该从学会说文明的语言开始。

让我们行动起来，自觉地抵制这些不文明语言的传播。

让我们行动起来，人人都来自觉地使用文明礼貌语言。

让我们人人都来用美丽的语言，给我们的校园再添一份美吧！

“和”是一种哲学，“和”是一种境界，“和”是一种艺术，和谐，是人类孜孜以求的一个完美的社会状态。

春风是和谐的，她使坚冰融化，万物复苏；春雨是和谐的，她“随风潜入夜，润物细无声”。

古往今来，和谐思想绵绵不绝。

从孔子提倡的“礼之用，和为贵”，到孟子的“天时不如地利，地利不如人和”；从洪秀全提出的“有田同耕，有饭同食，有衣同穿，有钱同使”，到康有为的“人人相亲，人人平等，天下为公”，从孙中山描绘的“大同世界”，到毛泽东的“环球同此凉热”。

悠悠中华几千年，历代哲学家、教育家、思想家、政治家、文学家，无不推崇团结互助的理念，和谐始终是人们最崇高的理想。

而和谐校园，也正是我们九江学院广大师生共同追求的目标。

现在正是我们全校上下全力以赴迎接明年教育部对我校教学工作水平评估的关键时刻。

和谐，则显得尤为重要。

构建和谐校园，要以人为本，构建和谐的人际关系，首先表现在对人的关心。

那是两年前的春天，正是鸟语花香的季节，信息学院b0591班邬燕婷同学突患白血病，家长和亲人承受着无比的痛苦奔波于南昌、上海等地求医，巨额的医药费压得家人直不起腰来。

一方有难，全校支援，全校师生员工向邬燕婷同学伸出了援助之手，短短几天，全校师生捐款两万多，班主任李融老师马上把钱送到她的家中。

虽然这钱只是杯水车薪，还抵不上邬燕婷一个星期的药费，但它送去了学校的温暖、同学的友情和老师的关爱。

邬燕婷的家长感激不已，跪在地上，热泪盈眶。

毕竟，这份关爱使独生女儿又多了一丝的希望……临离开时，邬燕婷深情地望着老师，那双写满依依不舍和凄然的眼睛透露出她对生命强烈的渴望，流露出她对青春对爱的期许和眷恋，终于，在广大师生的关爱之下，邬燕婷战胜了病魔，重新又回到了九江学院美丽的校园，又回到了老师和同学们的身边。

有人说：“凡是教师缺乏爱的地方，无论品格还是智慧，都不能充分自由地发展。

”教师只有真诚地爱着学生，真切地关注每一个学生的成长，才能赢得学生的尊敬和爱戴，学生才能在和谐的校园里健康

成长。

“学高为师，身正为范。

”有人把教师比作学生的第一盏灯，教师的一言一行都是学生学习的榜样，所以教师自身应该做一个和谐发展的人。

身为教师，还应引导学生彼此用心营造一种充满真情与关爱的氛围，当一个学生遇到困难时，大家都能伸出援助之手，给脆弱的心灵以温暖的慰藉，给平凡的日子以真切的感动……校园里充盈着优雅和谐的氛围，徜徉其间，熏陶渐染，人的心灵也会美化，潜意识里的自尊自爱被唤醒，达到和谐。

和谐是一幅精美的画卷，令人惊艳，令人回味，和谐是一首超凡脱俗的歌曲，深藏不露，悬梁于耳。

它会给空虚的心灵带来希望，给懵懂的双眸带来清明，给弯曲的脊梁带来挺拔，给卑微的灵魂带来自信。

让我们携起手来，用关爱的音符去谱写和谐校园的欢快乐章！

1.校园励志演讲稿

2.校园青春励志演讲稿

3.高中校园励志演讲稿

4.校园演讲稿励志500字

5.初中校园励志演讲稿

6.校园励志标语

7.校园青春励志语录

## 8.校园最励志标语

### 学校励志演讲视频精华版篇四

中学生校园励志演讲稿你知道多少?校园励志演讲作为公众演讲的一种体裁,具有其独特风格,是校园文化的重要组成部分之一,承载着学校对大学生的期许与祝福。下面是本站小编为大家整理的中学生校园励志演讲稿三篇相关资料,供大家参考!

你一天天长大,可是你的父母却一天天变老了。你平时有没有看过他们的模样?你有没有仔细打量过他们?他们的模样已经老到什么程度了呢?你知道不知道?他们或许已经变得很老了,由于新陈代谢的缘故,人总会自然变老的,但如果老得太快衰老得太早那就不正常了。

这些年来,他们为生活奔奔波波,为工作劳劳碌碌,为孩子忧心忡忡。你或许还常常跟他们顶嘴、吵架,惹他们生气伤心,你的学习又不怎么理想,你的行为总让他们很不放心,他们常常为你将来的前途和出路担忧发愁,他们还能年轻到哪里去?况且他们身上可能还有很多病痛,他们又舍不得上医院看医生,怕检查怕住院,老这么硬撑着,他们的生命有没有危险?他们能活多久?无论如何你都要抽点时间,给自己一个机会好好看一看你的爸爸妈妈!是时候了!

同学们,你喜欢自己吗 你对自己满意吗?你很羡慕某些人,甚至愿意自己也成为他吗?如果你对自己有疑惑,那么我来告诉你:就像每一片叶子都有它独特的形状,每一朵花儿都有它独特的香味,我们每一个人都是世上独一无二的个体,在这个世界上,没有两个人是完全一样的。

我们每一个人的存在,都有自己的价值与意义,别人可以比

我好，也可以比我差，但没有人可以取代我。美国少年天使肯尼，一出生就因为身体畸形截掉双腿，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全部切除。但是，肯尼并没有向病魔低头，他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。肯尼的生命是美丽的、动人的。

有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。每一次蜕变都回带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。

健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。俗话说人无完人。正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、克服缺点呢？一方面要正确和别人做比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向；另一方面要正确认识自己。

不要只从不同的方面平价自己，却看不到自己的优点，老觉得“某某的学习比我好，某某的书法比我好，某某的琴比我弹得好”，而实际上每个人身上都有自己的闪光点：学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自己挑毛病。既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。

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，数学考试她只考了20分，学校发给她一张“通知单”，要她拿回去给父母盖章。捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。

母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。她绝望的



给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏抢救及时，才没有造成终身的遗憾。从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

所以我们要多鼓励自己：“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！”“我的生活是充满阳光的，努力的我最美丽！”这样自信的度过每一天，你会越来越体验到：我的人生是非常有价值的，我是最棒的！

尊敬的领导、敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是“成功需要无比坚定的信念”。

首先我先给大家讲一个真实的故事吧：

这是为什么吗？因为在这个世界上不是你影响了别人就是别人影响了你。成功需要无比坚定的信念。信仰没有正确与否，只要适合你的，就是最好的。

## 学校励志演讲视频精华版篇五

你们好！

巴金在自己的随想录中说过。“人不是点缀太平的。而是工作的，正因为有了荆棘，才需要我们在荆棘中开辟道路。”一个人来到世界上，平平坦坦过完一生是毫无意义的。要建立自己的天地，让成为主宰自己的主人。这一切都不可以空想，要靠实际行动、勇气、智慧、毅力才能实现。可是这条路不好走。放眼望去它若隐若现，只有一条荆棘丛生、弯弯曲曲、坑坑洼洼的小路。为了自己的目标，为了磨练自己的

意志，我们必须果断的选择这条路。

从我们降生到世上那一刻起，注定要经历一翻彻骨寒。有人要逃避磨难，导致被小小的寒气所\_。我走在这条路上，永不后悔。我赤着双脚。用双手扒着荆棘，荆棘的锋芒和我的肌肤一次次零距离接触，伤痛让我一次次动摇决心，但我固守阵地，决不动摇!强忍伤痛依然义无反顾的朝目的地前进。虽说伤痛时常让我疼痛难忍。我却从中总结了\_不少经验，伤痕弥合留下了不少疤痕，每一个伤疤都是一次挫折，都是一次经验的积累，都是一次成长的标志，所以我不悲伤，坚定的走下去。只有在这样的道路上我才能充分挖掘自己的潜能。

有了自信，中华民族便有了无数追求成功的动人的故事：“头悬梁，锥刺骨”、“凿壁偷光”、“囊萤映雪”……有了自信，一双脚便能穷尽大漠沙海，脚下就飘起“丝绸之路”，身后就有“丝路花雨”；有了自信，一双手便能雕绘出莫高窟的金碧辉煌，筑起葛洲坝“截断巫山云雨”，托起“神州号”飞船遨游神秘的天宇。

自信不是狂妄自大，也不是心血来潮，更不是“宁信度，勿自信也”形而上学的固执。它是理想进取中折射出的生命的灵光，是孜孜追求路途中永恒的生命潮汐，是成功碑塔下第一块灵活辩证的基石。

自信吧，朋友!有了自信，才会拥有自我，才会拥有成功，才会拥有辉煌灿烂的人生!

谢谢大家!

## 学校励志演讲视频精华版篇六

你看校园里：操场上干干净净无纸屑，四周围绿树草皮话烂漫，楼房整齐一排排，同学们穿红着绿好漂亮，外面还有绿水青山来拥抱，谁敢说我们的校园不美吗啊？可是今天，老

师要实话实说：我们的校园里还有美中的不足，还存在着“丑”的东西。

那么这个“丑”到底藏在哪儿呢？

下面还有更难听的，我也不好意思给大家再背下去了。当时，我心情沉重地回到了办公室，跟老师聊起这样的事情。老师们在生气之余告诉我，前些时候还流传过这样一个顺口溜：（什么）一年级是小偷二年级是贼，三年级的美女没人追，四年级的帅哥排成对，五年级的情书满天飞，六年级的鸳鸯成双对，演讲稿《三分钟励志演讲稿》。

这是什么话？是怎样的人编造的？其编造的目的又在哪儿呢？同学们对这样的一些问题思考过吗？昨天，老师对这些问题，思考了一个晚上，现在我的回答是很肯定的，对于第一个问题——这是些什么话？我说是瞎话瞎讲，以为根本没有这个事实，纯属胡编乱造。第二个问题——是些怎样的人胡编乱造的？我的回答是：是一些胸无大志，不愿学习，只贪图眼前舒服与享受的，又别有用心的人编造的。他们的别有用心又再哪儿呢？——他们学坏了，还想让更多的人也跟着学坏。打个比方，他们已经落水了，快要淹死了，还想多找几个人下水陪他们一起淹死，这就是他们的目的。所以，同学们一定要小心啊！

古人说：“言为心声”，就是说，一个人的语言直接反映了他的思想。有人说，眼睛是心灵的窗户，我说，语言是心灵的一面镜子，什么样的语言就是一个什么样的人，如果想做一个文明的学生，首先应该从学会说文明的语言开始。

让我们行动起来，自觉地抵制这些不文明语言的传播。让我们行动起来，人人都来自觉地使用文明礼貌语言。

让我们人人都来用美丽的语言，给我们的校园再添一份美吧

## 学校励志演讲视频精华版篇七

大家好!今天我演讲的题目是《感恩父母，回报社会》。

一提到父母，我们马上就会想到父爱如山，博大深沉;母爱似水，细腻温柔。是啊，自从父母用幸福的笑容迎接我们来到这个世上，父母就多了一项繁重的工作——养育我们。扶我们学走路，教我们学说话，送我们去学堂，伴我们一天一天渐渐长大。几多辛劳，几多爱心，几多叮咛，几多牵挂。

这两首歌一首唱给母亲，一首歌唱父亲。都体现了儿女对父母之爱的依赖和父母对孩子成长不可替代的作用。是呀，我们的成长哪一刻能离开父母的关爱呢?古语说：“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义。”所以，我们更应该懂得感恩，懂得感恩父母!

我的妈妈是一个一心想着儿女温柔体贴的人。她为了我和弟弟天天和黑土地打交道，把我和弟弟养的白白胖胖，自己却单薄黑瘦。辛劳让她那双纤纤玉手已经布满了厚厚的茧子，劳作让她那乌黑的头发已经沾上了岁月的风霜。记得去年冬天，北风呼呼的刮着，刺骨的冷。妈妈在寒冷的院子里，用湿布擦拭辣椒上的尘土，然后装袋去卖。我说：“妈妈，我也帮您擦吧?”妈妈抬眼看了看我，微微笑了笑说：“不用，你帮我撑袋子就行了。”可是，撑口袋也不是个轻快活，一会儿就腰酸背痛，胳膊挺得生疼。看着妈妈轻快地擦着辣椒，我想坐着擦辣椒多舒坦啊!趁妈妈去拿袋子，我抓过湿抹布，攥起辣椒擦起来。哎呀!刚一碰手，我马上把辣椒、抹布扔出去了好远!两手像攥了冰块，好像有千万根钢针向手心里扎，钻心的疼!我望着妈妈冻得通红满是裂口的双手，想着妈妈刚才对我的微笑，泪水禁不住溢满了眼眶!妈妈呀!这是无言的爱啊，亲爱的妈妈!

父母的辛劳是我们无法体会的，我们虽不能给父母分担生活的艰辛，但我们可以在学习上、生活上让父母为我们少操一

点心。对父母来讲，学习上的任何一点进步都是对父母极好的回报！生活上的自立自强都是对父母的最大的感恩！从小事做起吧，对爸爸妈妈说一句关心的话语，为他们做一碗面，洗一次脚，端一杯热茶，洗一件衣服，擦一把汗水，整理一次房间……对父母的感恩在举手投足间，对父母的感恩在一件一件的小事里！

“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”只有首先做到感恩父母，我们才会去感恩长途路上给我们一碗水喝的大婶，才会感恩长途车上给我们让座的大哥，才会去感恩辛勤培育我们的亲爱的老师……是的，“百行孝为先”，感恩父母，这是我们一切感恩的基础。

同学们，都来吧！父母永远是我们最值得感谢的人，感恩父母，从我们做起！回报社会，从我们开始！

## 学校励志演讲视频精华版篇八

如果今天不走快点，那么明天可能就要用跑的了，后天也许就要看不清前进的方向了。何必去管梦想会不会实现呢，向前走向前奔跑就是了。有的时候梦想会比较近，有的时候梦想会很远，但是它们总会实现的。

坦白说，自己只是不想在这短短的一生中留下太多的遗憾，可是我似乎总是在等待，把梦想留在将来，把努力留在明天，拿来一本书翻了几页想等到下次有空的时候再看，那些本该今天要完成的事情，总是想到等等再做，然后经这么一放下，就再没有然后了。

这段时间情绪并不是很好，总是回想着自己，回想着昨天，踏上社会的这些年，发生了很多事，见过各式的人。可是这一切，就这样无声息的过去了。

四年有多长，放在一个时间刻度里，似乎没有十年来的那么

刻苦铭心，却也足以让一个人的生活发生天翻地覆。在这么一个不长不短的时间里，到底是经历了一些什么呢？四年前踏上离开家乡的客车的时候，反复告诉自己这是我决定的路，无论如何都不能放弃，你有你的梦你有你的路，拼了命也要走下去。大概正是应了那句话吧：青春免不了一场颠沛流离。

其实仔细想想，为什么自己要从一个城市奔向另一个城市，投靠一个尔虞我诈的暴风港？没有人逼你为了投递一张简历四处奔波，也没有人逼你拖着行李离开自己的故乡。自己之所以会站在这个地方，是因为当初自己的决定，可是为什么我居然忘记我站在这里的原因了。

以前我还觉得自己心智算成熟，可不知道为什么总是会被一些莫名其妙的情绪充斥着，莫名的觉得孤单，难过，甚至觉得被整个世界遗弃了。

为什么自己会那么义无反顾，为什么自己总能在遭受打击之后还能找到自己的信仰，然后继续向前走。是因为自己想要这个世界因为有自己的存在而有一点改变，变得更好，变得更不冷漠，变得更热情，变得更正义。因为想要自己的生活能够更加丰富多彩。因为不甘心，想要自己的青春不那么的无趣。因为自己想要在现在做一些将来不会后悔的事情。因为不是每一次醒来都可以是一场梦。

也许有些路好走是条捷径，也许有些路可以让你风光无限，也许有些路安稳又有后路，可是那些路的主角，都不是我。至少我会觉得，那些路不是自己想要的。

仔细看看周围的人，始终有那么一些人，坚定地在向前走着，他们变成闪闪发光的存在，总觉得他们就像是神似的存在这世界上，可是自己却不知道他们到底用了多少努力，才换来了这样的一个人他们想要的人生。

但是不管怎样，生活还是要继续向前走去。有的时候伤害和

失败不见得是一件坏事，它会让你变得更好，孤单和失落亦是如此。每件事到最后一定会变成一件好事，只要你能够走到最后。

谢谢大家，我的演讲完毕！

## 学校励志演讲视频精华版篇九

大家好，本来想加个上午好、下午好之类的。但大家知道，我快放了一个月假了，时间这一概念好像有点磨灭殆尽的意思，迷迷糊糊之间弄不清楚到底是上午还是下午，所以干脆就不讲了。不过“大家好”一句总少不了，大家好，我就是今年的文科第一名李星佺！

今天我提前了个把小时到，为什么呢？为的就是再听听那悦耳的下课铃声，当然对我来说现在上课铃声似乎更悦耳些，不过很可惜没听到。

开个玩笑。毕竟演讲讲得好，幽默不能少。不过接下来我要进行的与其说是演讲，不如说是交流；与其说是学习上交流，使大家能够得到些实用性的东西，不如说是一种精神上的交流，使大家最终与我共鸣。

毕业后我们聚在一起时候爱开玩笑□a说你再这样我诅咒你每上体重秤一次，指针往右多偏一刻，你多重一斤；b比a要绝，说我诅咒你将来不进国足也进朝鲜国家队，打不好比赛不是被13亿人臭骂，就是回家挖矿；不过其实还是我最绝，我只讲我诅咒你再读一年高三就可以让ab都闭上了嘴。因此我也得了个名-灭绝师太。

听出我要讲的第一个关键词是什么了吗？没错，这便是草字头下一个古-苦！

无论是走过高三路的、正在走高三路的、即将走上高三路的，

还是根本没有走到高三的，听到高三的第一反映除了苦，还是苦。

高三究竟苦不苦？老师们最清楚，他们大概已经跟大家重复了无数次：高三非常苦，只有自己更加刻苦，才能以苦治苦，吃得苦中苦。然而我却要和大家讲，高三啊，它还真的挺苦！

我在高三的一年里，哪个阴雨绵绵的早上不是想着睡它个半天？哪个烈日炎炎的中午不是想着在游泳池里泡上一下午？哪个有欧冠的晚上不是想着看一通宵？然而，现在真正闲下来了，我才发现，睡上九个小时便已腰酸背痛腿抽筋，游上一个多小时泳就嘴唇发青，两点半的世界杯守了几场，却是无趣的1比1、0比0。放假到头来想想，其实并没有想象中的那么美好。

通过上面我要讲的便是高三苦不苦？苦！然而苦却并不意味着累。我们中的大多数的睡眠时间、所摄入的营养完全可以应付一个高三，甚至几个高三。也就是说，高三的苦并不一定非把我们弄得身心俱疲！当我们感觉到累的时候，不是身累，而是心累。

所以说，当大家感到很困的时候，千万别一口咬定是睡得不够，瞌睡它是越睡越来、越睡越多的。下课十分钟与其埋头睡下，不如到走廊上走走跳跳，做两个瑜伽动作，或者走到饮水机前冲杯咖啡、沏杯茶之类的，总之别让老让自己在座位上攒油肚。当大家感到没力气的时候，也不要左手西洋参、右手鱼肝油、嘴巴里还塞满冬虫夏草。这么吃，是会使精神陡然一振的，然而这只是血压陡然升高在那里阻着造成的。没有力气的时候，可以尝试点新的东西。没有新的刺激便不停地重复，因为重复，所以无聊，因为无聊，所以乏味，因为乏味，所以排斥，因为排斥，所以我们才力不从心。所以说学累了的时候境界一般的话，不妨做个十来分钟运动；境界高的便可以喝一杯茶，冥想一会儿，深呼吸几次；境界最高的甚至可以做烦数学看语文，看厌语文写英语，写腻英语做数学。总之，累了，没力气了，换换手头上的事，给自己点新



鲜感，调动另外一批脑细胞，重新牵引下任督二脉，有了源头活水才能来。

这久来经常浏览孔庆东教授的博客，喜欢学他博客里那样搞点字谜一类的东西。接下来我想问问大家，大家说把嘴里面的大义之言放在心头是什么字?便是它一恩。

我想，在座的各位大抵都会唱《感恩的心》，我想，不少人还会比手语。感恩的心，感谢有你，伴我一生，让我有勇气做我自己。

今年文科题目有些难，改卷组老师手也有些偏紧，我本来估了个620，分数出来发现差了好些。在分数出来的那一刹那以及出来后不知道具体排名的那段时间里，老实说，我并没有想自己太多。我没有想自己是不是进得去顶尖大学，没有想自己丢了多少奖学金。真的，想的是父母肯定是要掩住伤心安慰我了;想的是亲戚朋友问父母我成绩时，父母的无奈;想的是老师对我的信心满满到了最后不得不讲，诶，高考还是考砸了的叹息;想的是连我都考成这个样子，母校今年恐怕凶多吉少了。后来，慢慢的知道了一些更详细的东西。其实并没有想象中的那么糟糕，还了解到，保山市理科状元榜眼探花及文科状元都在一中，报考的888人有885人上线!虽然放眼开来，自己确实还有很长的路要走，但总归心安了。

在这里，真的，我真的很想借这个机会，借着这个舞台，向我的父母，向我的老师们鞠上一躬，因为有了你们，我才能够在这段艰难的日子里真正有勇气做我自己，做好我自己!

最后我得说，我相信，坚定的相信，下一次站在这个台上的不是我，而是你!

谢谢大家。

## 学校励志演讲视频精华版篇十

大家上午好！

理想，是一个人追求的希望，是努力进取的鼓舞，一个人树立了远大的理想，就像一位航者树立起心灵的航标，不会迷失方向，也会有前进的动力。

每当我看到电视机上一宗宗怪病、顽疾、绝症的病例时，我不禁感到惋惜和无奈，每当看到因为亲人病逝而悲痛欲绝、痛哭流涕的家属，我也难免产生深深的同情和伤感。人类长久以来一直在被疾病所困扰，某些人或许正在黑暗中与病魔进行殊死搏斗，有些人或许正在生死线上挣扎，他们受尽了疾病的折磨，但又有谁能在黑暗中给他们带来光明呢？难道人类对于某些疾病就是束手无策，而病人也只能在无奈中度过余生吗？我的理想就是当一名医学家。

自古以来，人们一直把医生称为救死扶伤的白衣天使，既然披上这白大褂，就应该对每个病人负起责。这是一种义务，也是一份光荣，白色象征着纯洁的生命，象征着幸福和安康，我须时刻铭记自己的责任，我的手是一双神奇的手，拯救生命，解除病痛，让黯淡的生命重现光泽，绽放生命之花。但也要小心呀，失误同样是性命攸关。

现在，癌症、艾滋病等不治之症纷至沓来，成为了威胁人类健康的恶魔，也是人类医学界长期以业难以攻克的难关，由于这些顽疾没有治疗的有效手段，所以这类疾病就显得异常猖獗、肆虐，不知夺去了多少人的性命。我打算发明一种特效药，给患者痊愈的希望，让生命之树不至于过早枯萎，造福全人类。就像青霉素的发明，让肺结核成为了小疾，特效药的发明让癌症、艾滋病等所谓的不治之症也不再是什么大病，让人们安享天年。

同样，作为一名医学生，我也将同社会上的不良现象做斗争，

抵制劣质医疗器械，拒绝使用假药，坚守职业道德，维护医学的神圣。

谢谢大家，我的演讲完毕！