

演讲热点话题(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

演讲热点话题篇一

224n可让足部平稳站立的场

利用午休时间打造极致美腿

核心提示：想要拥有一双纤细迷人的美腿，不妨试试在日常生活中就能轻易实行的几款运动，利用午休或做家务的空档都ok□只要持之以恒就能打造出修长美腿！

想要拥有一双纤细迷人的美腿，不妨试试在日常生活中就能轻易实行的几款运动，利用午休或做家务的空档都ok□只要持之以恒就能打造出修长美腿！

脚踝updown

工作中、上洗手间站着的时候，或是做家务时都可以轻易实行的运动，就是“踮脚尖”。可消除足部疲劳，又能让脚踝&小腿变细，是一举两得、超easy的美腿运动！

属于o型腿的人，请将施力点放在大拇趾根部□x腿型的人是脚趾和无名趾根部，其他人就以一般踮脚的方式运动即可。

step1

此运动一定要选择可让足部平稳站立的场所进行，如：客厅。

首先，两脚稍微张开，身体放松，笔直站立。

step2

依上图所标示的位置施力，脚跟抬起，以脚尖站立。要特别小心，别因为重心不稳而跌倒。

将脚跟放下。脚跟和地板稍微保持距离，不要完全着地，可提高美腿效果！重复此动作后，再换另一脚。

脚踝绕圈运动

纤细紧实的脚踝能让腿部看起来更性感。每天只要在工作空档绕一绕脚踝，就能让腿部代谢力提高！脚踝也会变柔软，让动作更优雅，走路的姿态自然充满魅力。

演讲热点话题篇二

大家好！

不管是断过翅，受过伤的老鹰，还是羽翼渐丰，跃跃欲试的雏鹰，我始终坚信，未来的天空属于我们。

同学们，不管你现在的成绩怎么样，不管你现在的基础怎么样，只要坚定信念，超越自我，你就有了努力的方向，奋斗的目标，生活的动力，成功的希望！

不要惧怕失败，不要拒绝失败，更不要被失败xx[]通往凯旋门的路途，往往是由失败的砖石铺成的。

我相信只要不认输，我们就会有东山再起、重整河山的豪情壮志，只要我们认真总结教训，承认失败，改正错误，我们就能够迎来满天的朝霞。

青春是如此的美好，拼搏吧，用火一样的热忱去拼搏，使青春的火焰更高、让青春的花儿更艳。正青春，不辜负。

谢谢。

演讲热点话题篇三

众所周知□20xx年xxx于3月14日在京闭幕。两会是人大代表，政协委员代表人民参政议政的途径，是实现多党合作制的有效探索。两会历年来备受关注，民生问题也是老生常谈的话题了，在今年的两会上，就业，医疗，教育，收入分配，政改等关乎民生的话题依然成为了媒体和大众所关注的焦点。

为深入学习、宣传、贯彻20xx年“两会”精神，学习贯彻科学发展观，构建和谐校园，增强学生时政敏感度和洞察能力，提高我校学生的思想政治理论水平和爱国情操，展示当代大学生的才华与风貌，结合我校教育改革、创新与发展的实际，同时也为学校第六届时政论坛选择参赛选手，我们特在此举办此次《时政论坛》——关注两会，关注时政。

首先请允许我向大家介绍一下本次活动的评委以及流程。

本活动的七个评委，他们分别是辅导员肖老师，

本活动分为三个环节：

第一环节：风采展示，7名选手进行自我介绍及对自己所关注的热点之一进行阐述。

第二环节：答题论述，7名选手随机选题进行解答论述。待各位选手完成答题后，由评委打分，评分标准已下发各个评委。

演讲热点话题篇四

表演者：王宇玺，王婷

演出需要：穿着尽量正式，注意仪容，演讲时尽量使语调诙谐幽默，必要时可自由发挥，最好可以使用自己的家乡语言，注意咬字清晰，与商业不要过慢，切忌笑场！

注意：新闻直播学要配合相应的音乐及幻灯片。 演讲内容如下：

王宇玺：各位观众晚上好；

王婷：晚上好；

王宇玺：今天是20xx年 11月1日星期六，农历九月初九，欢迎收看青大学新闻联播节目。

王婷：今天的主要内容有2014届财经学院学生会新生联谊晚会在xx隆重举行，我院团委书记安守森，学生管理部齐新华，田静老师，就业指导中心康健，王黎明老师均未出席，但经有关人员透露他们现在正潜水在各大论坛或社交平台等着同学们通过神吐槽，神回复，并以此作为参考，决定他们在发放奖学金上的受贿程度。请大家速发微博@院团委书记安守森先生，我们将评选出最佳微博三条，获此殊荣的同学将有机会在青海大学多读四年。

演讲热点话题篇五

同学们：

大家好！

书籍对我们来说并不陌生。在过去的几年里，他们已经成为

我们的好朋友，并将带给我们很多很多。

读书让我的生活更充实。每当闲暇无事的时候，我总是手里拿着一本书，泡一杯茶，细细品味书中传达的意境和信息。

我们应该用书籍充实自己，给自己无限的精力。有句名言，不读书的人只活在当下，而读书的人活在过去、现在、未来。

在过去的七年里，我与书籍培养了一种强烈的感情，这种感情占据了我生活中不可分割的一部分。书中动人的故事，精彩的文章，惊心动魄的过程，都会让我如痴如醉，陶醉不已！

为什么有的同学还在书前叹气？我们应该庆幸自己每天都沉浸在书的海洋里，能够接受无限的知识，这也是一种享受。书籍是世界的养料。没有书的生活就像阳光。没有书的智慧就像没有翅膀的鸟。

同学们，你们爱看书吗？你喜欢阅读吗？听耳朵是假的，但眼见为实。赶紧行动起来，享受读书带来的快乐！

谢谢。