

# 2023年健美之星演讲稿(优秀9篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。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。

## 健美之星演讲稿篇一

宜静宜动，学者之风

学者之静，心如止水，学者之动，动若脱兔。

宜静宜动，学者之风。这将是我不懈的追求。

学星学星，不仅指学习上的明星，而且还要学习星星那种不懈放出光芒，照明天空的精神。

人生来不时被打败的，人可以被消灭，但不能被打败。“i need you to make a wonder!”我对自己说。课间，可以不要，休息，可以不要，娱乐，可以不要！要的是学习，要的是拼搏，要的是家人的笑脸，要的是我的未来！

皇天不负有心人，我终于成功了！在期中考中，我得到了年段第十六名的成绩；但我并不满足，继续奋斗，终于在这次月考中，我取得了年段第六的成绩。磨砺宝剑，直取楼兰！当我把奖状递到妈妈手上时，妈妈像孩子般灿烂的笑了，我像个大人般静静的哭了我终于没有让家人失望，没有让自己失望！我做到了！

莫斯科不相信眼泪，彼岸花只相信追求！我相信没有比脚更长的路，没有比人更高的山！前方何所惧，只待朝阳开！

因为我知道，父亲那几丝银发是为谁而白，母亲那几滴眼泪

是为谁而流……

学者之静，心如止水，学者之动，动若脱兔，宜静宜动，学者之风。

那将是我不懈的追求！

笑看风云动，睥睨群雄轻！

请大家投我一票吧，谢谢大家！

## 健美之星演讲稿篇二

大家早上好！

我是来自高三（7）班的，是“学习之星”的候选人之一，感谢大家给我展示自己的机会，在此表示衷心的感谢。

“学习之星”不免要谈及学习。我理解的学习，是从学中习，习中学。学即为从师，从书，从己，习则为顺时、顺世、顺情。不是机械地重复，更不是一味地向分数看齐。如果说分数是你学习的唯一目标，那么你学习上的瓶颈就永远不会突破，你就无法达到真正的顶峰。学习需要详略得当，有放有抓才会赢，学生不是考试机器，这三年的学习并不是一心只读圣贤书，这样的结果只会被社会抛弃，而要为你以后几十年的人生积累经验，你所需要的长久的爱好，熟练的技巧，良好的交际以及成功的方法，都要在这三年初见成效，但这一切，要在拥有不容小觑的实力的基础上才能得到最完美的升华。施瓦辛格，这位因动作片而名扬世界的超级巨星，演戏只是他的爱好，他的主业是经济与管理学硕士；比尔盖茨，这位享誉世界计算机领域霸主，15岁便已能熟练编程，而后考上了哈佛。可以说作对的事情永远比做对事情更重要。

我认为作为一名真正的“学习之星”，成绩固然重要，但更

为重要的是能用自己的一点微薄的力量去帮助每一位同学取得进步。在每一位同学遇到困难时能够无私为其付出是“学习之星”最好的诠释，学习本是互帮互学的过程，从中收获的不只是友谊，更是人生荣誉我固然看重，但我更欣赏的是能够坚持自己！对于所承诺的，能够做到最后，才能做到最好！

让我们一起感谢父母，是他们用一天天变弱的肩膀，支撑着我们梦想的重量；让我们一起感谢老师，是他们用一天天衰老的脸庞，凝视着我们的梦想起航；让我们一起感谢朋友，是她（他）们用一天天凝聚的笑容，鼓励着我们把梦想做到最巅峰。

我希望用我的真诚和决心打动每位同学，希望大家投我一票

谢谢大家

## 健美之星演讲稿篇三

大家好！

我叫xxx是xxx中心小学五年级一班的学生。今天我申报参加“博学之星”的评选。我是一名热情开朗、乐观向上的少先队员，同时我也是一个快乐的女孩。因为这份快乐，使自己拥有了许许多多的好朋友；也因为这份快乐，让我勇于面对各种困难，积极进取，奋勇争先，在思想品德、文化学习和行为能力等各方面都有了很大的进步。

我热爱祖国和人民，热爱少先队组织，积极参加少先队的各项活动，在少先队组织中发挥积极带头作用。从一年级至今，我连年被评为优秀少先队员，四好少年，多次被评为xx市优秀学生。在20xx年2月3日我有幸作为优秀少先队员代表参加了xx市第五次少代会。另外在各项竞选活动中我都能得到同学们的广泛支持和拥护。在学习方面，我自上学以来始终做

到勤奋努力，好学上进，学习成绩一直排在班级的前列。尤其是我的数学和语文写作，更是我自信的源泉。现在坚持阅读是我每天必须的课程，通过阅读也使我受益匪浅。

在平日得学习生活中我讲文明懂礼貌，和同学之间团结互助、诚实守信。热爱学习、善于思考、勤实践，努力学好各门功课，积极参加各类课外活动，有一定的实践能力和创新精神。积极参加体育锻炼，有良好的卫生习惯和心理素质，乐观开朗、不怕困难、自尊自信、积极进取。

我们的成长离不开美育！我十分热爱艺术。我的绘画，陶泥制作和手工，多次在学校橱窗中展览。另外在每年艺术月活动中都有我的精彩表现，并且多次代表学校参加各种比赛，屡屡获奖。其中在20xx年全市艺术月活动中，我的绘画作品《骑马打仗》获得一等奖，并且代表xx市参加山东省的评选，最终获得山东省第三届艺术展演二等奖□20xx年7月，我的陶泥作品《童》在xx市第十八届中小学生艺术展演活动中，荣获小学组美术作品汇展优秀作品一等奖。

我也非常喜欢音乐，为了更好的提高自己的艺术素质，从三年级我就开始学习萨克斯。在课余时间积极参加萨克斯特长班的学习。我十分喜欢萨克斯，我每天都认真的去练习。目前已经很熟练的演奏多首经典曲目，例如：《红星歌》、《蒙古情歌》、《同一首歌》、《天路》、《一剪梅》、《高原欢歌》、《小步舞曲》等等。值得一提的是在20xx年5月14日xx市艺术月活动展演中取得了优异的成绩，并且在全市庆祝六一儿童节汇报演出中，和其他小朋友演奏了《蒙古情歌》和《红星歌》，得到了入会领导和老师的高度评价。值得骄傲的是在所有的小朋友中我可是唯一的一名女生，那令人振奋的场面至今让我激动不已。

以上是这几年我在文艺方面取得的一点点成绩，成绩的取得当然离不开老师和同学们的大力支持，自己也因此多次被评为

“博学之星”。 “宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来”，正是自己多年来不懈的努力和对艺术的追求，才让我取得了今天的成绩。成绩的取得也更加增强了我的自信心，让我更加热爱艺术，优异的学习成绩和良好的艺术素养伴随我健康快乐的成长。在今后的学习生活中我会戒骄戒躁，让自己在艺术的蓝天之上尽情翱翔！在今年的元旦联欢会上，我一定还会把更加美妙的音乐带给同学们！

我觉得，自己的表现和能力已经具备了“博学之星”的基本条件，如果我能光荣当选的话，一定不会辜负大家的期望，再接再厉，跟大家一起去用自己的实际行动，创造更加美好、和谐的校园生活。

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 健美之星演讲稿篇四

大家好！今天很荣幸能够站在这里作自强之星的演讲。站在这里，我不禁想问什么是自强。有一首歌说：没有山不能跨越，没有海不能冒险，让历史记得这一天，当我用心立下诺言；没有事不能改变，没有梦不能实现，我站在未来最前线，抬头迎接每个考验！现在我要用我自己的故事来阐释我心中的自强。和在座的很多的同学一样，我也来自乡村，父母也都是这辈子面朝黄土背朝天的人。12岁，我便离家寄宿学校，我的父亲曾跟我说过这样一句话，他说：孩子，你爸妈没本事，你要想出人头地就得靠你自己！其实我从来都没有奢望过我的父母能够为我铺路，我清楚地知道我必须依靠自己去奋斗人生！其实回望走过的路，我发现没有了父母的庇护与宠爱，我成长的更快！

20xx年我第一次高考，虽然已514分的成绩完全可以被皖南医学院录取，然而在填写志愿的时候学校的代码出现差错。结果我一路撞车，虽然最后征集志愿被池州学院的应用化学专业录取，但对当时那个一心想学医，倔强又好强的我如何能

够甘心！所以即便在录取通知书寄到的时候，我毅然劝服了我的父母，选择了重整旗鼓！

复读的那一年，我竭尽全力去拼搏。整整一年，除了新年，我没有回过一次家，没有逛过一次街，在学校那小小的范围里每天过着三点一线，奋战深夜的生活。终于苍天不苦心人，我的努力有了回报，成绩大幅提高，稳占学校前三。原以为胜券在握，然而天意弄人，20xx年高考的一次意外事件让我再度与梦想失之交臂！那一刻我几近崩溃！家人的殷切期盼，自己的梦想与承诺，他人的目光，我要怎样交代又要如何面对？我曾怨恨、伤心、颓废、甚至绝望到要结束生命来逃避这一切。暑假的我几乎是逃到合肥康佳去打工的。在那段日子里我拼命的工作，用忙碌和劳累来麻痹自己，可是这一切都无法改变既定的事实。虽然一心想学医的我最终未能如愿，但是在那段初次与社会接触的日子里，我慢慢的明白了一个道理：生活中固然有很多的无可奈何，但更多的是出人意料的精彩；给自己一个机会，你或许会有意想不到的收获！我对天空大声唱：海阔天空是我的地图，想写下全新纪录，放眼天下在等我去征服，用热血燃烧黑夜，等待最灿烂的日出！

20xx年9月，我怀揣着梦想来到了铜陵学院，为我人生的下一篇写下完美的乐章！历经一次人生的低谷，我愈发得渴望锻炼自己，挑战自己，超越自己！所以入学之初我就加入了学生会和社团，成为了一名团总支宣传部的成员和一名学生记者，我丰富多彩、有滋有味的大学生活也就此拉开了序幕！也因为学生干部与学生记者的关系，我参加并组织了很多活动，像各类的演讲讲座，采访，志愿服务，社会实践，文娱活动，体育竞技等等。也拿到了不少的荣誉。由于工作的关系，每当活动结束后大家都可以轻松一下的时候，我还在宿舍忙着写稿，再到处的姐电脑发稿，忙到深更半夜早已是家常便饭。我的同学经常开玩笑说我忙得像个陀螺。我笑笑，其实我并不觉得有多辛苦，反而觉得这样的日子才有滋有味。

在生活方面：对于一个靠二十亩薄地来维持生计的普通农村

家庭来说，孩子们的学费，父亲的医药费早已使我们的家庭捉襟见肘。所以我一直都在做兼职，来减轻家中负担。两年了，每一个周末，当很多人还在睡梦中的时候，我早已坐上了去带家教的公交；每一个节假日，当很多人在各个风景名胜游玩的时候，我还在各大商场里卖力的叫喊也许是因为20xx年在合肥打工表现的不错吧，以至于后来的节假日在铜陵的国美电器、五星电器和合肥的鼓楼商厦、商之都做康佳彩电的临时促销员。20xx年暑假我和我的几个同学在家乡创办了“创奇暑期辅导班”，也并非完全未来盈利。因为现在我倾向于走教育者条路。所以基本上我完全解决了自己的生活费用。

一、二奖学金。其实从一名普通的学生会干事到团总支宣传部副部长，被评为“优秀学生干部”；从名不见转到拿到了国家励志奖学金，院“三好学生”等等荣誉。如果说成功的瞬间让我记忆深刻，那么为成功付出的辛苦和汗水更让我难以忘怀！如今每当我在赛场失败、生活无助的时候，我都会告诉自己：（唱）看阳光与我赛跑，风雨和我狂飙，我的骄傲自己打造；每个梦，永远比天高；一颗心，为希望在跳跃。让世界为我欢呼，大地为我炫耀；我的骄傲你会看到，汗和泪痛苦的煎熬，在这一刻都是我光荣的记号！

最后，什么是自强？古人说：有志者，事竟成，破釜沉舟，白二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴！而今我的答案是：自强，就是心中那份坚定不移的执着信念。纵使历经成败跌宕起伏，我依旧笑对前方，无畏风雨，不惧挑战！

## 健美之星演讲稿篇五

大家好！

只要你走进三(4)班教室，你一定能看见有一双大大的眼睛的女孩，那就是我。我叫尹昭好。我今天演讲的题目是《文明

礼仪，从我做起》。

我能遵守《小学生日常行为规范》，严格要求自己，做到：文明礼貌、遵守纪律、尊重老师、团结同学、关心集体、和同学们一起快乐地学习和生活。“文明就是懂礼貌。”看见老师，我会露出甜甜的笑容，亲热地说声：老师，您好！上学放学，遇到邻居我都能主动打招呼。

“文明就是讲卫生。”在学校不乱丢果皮纸屑，看见地上有纸随手捡起来丢进垃圾桶里。对有不讲卫生的同学加以制止。

“文明就是爱劳动。”虽然我还小，但是在家里我能做一些自己力所能及的事，并坚持自己的事情自己做，如：整理房间、整理书包等，每逢双休日我还能帮妈妈打扫卫生。每次教室打扫卫生，我都能认真完成老师布置的打扫任务。“文明就是乐于助人。”同学们有困难，我主动帮助他们，老师常常夸我是得力的小助手。

“文明就是爱学习。”上课我专心听讲，积极动脑，放学回到家先写作业再复习功课，争取每门功课都能取得好成绩。

作为一名新世纪的`小学生，我们是祖国的花朵，世界的未来，让我们从身边的小事做起，真正做一名合格的、文明的好学生。我的演讲完毕，谢谢大家！

## 健美之星演讲稿篇六

大家好！我是选手一一。很荣幸今天能站在这儿向大家学习。我常常这样想：一个人的成长离不开自己的亲人、同事、朋友以及周围的环境，感谢让我眷恋的这片神奇的土地。还有举办这次活动的新华的领导和在座的各位评委，同志们。因为有了这些，我今天才能站在这里。

此时我的心里非常的激动，首先是庆幸自己有这样的机会挑



战自己，同时心里也很彷徨，因为和我一起参评的选手，他们年轻、漂亮、帅气，那优雅的气质、良好的台风、甜美的笑容、无不令我折服，和他们相比，我除了有一个激动的心、一个健康平和的心态、一个真诚的微笑，除此之外没有什么突出的优点和他们媲美！今天，我们怀着无比喜悦、无比兴奋、无比激动的心情，在这里齐聚一堂，参加“新华公司微笑服务的演讲赛”。听了前面几位选手的介绍，我真的没有什么经验和成绩在这里向各位汇报。

在这个阳光明媚，春暖花开的季节，能够和大家一起探讨“青春、激情与奉献”，我感到十分荣幸。

青春是读不完的历史长卷，激情是忙碌的身影，奉献是心灵深处一曲人生新的交响，是忠于职守，是敬业，是拼搏，是热爱并献身自己从事的销售事业。我在销售的这个岗位上虽然只有短短的2个月时间，在这个平凡的岗位上使我得到了很多锻炼，学会了很多知识。我热爱这平凡的岗位，能够有机会把我在工作中的心得和大家交流，我感到非常荣幸。在漫漫的人生历程中，多数人都是在平凡的生活中度过的。然而，有的人在平凡的岗位上做出了许多不平凡的事；我们没有豪言壮语，只有朴实无华的言行；没有光辉的事迹，只有平凡普通的工作；没有英雄的形象，只有忙碌的身影。但就是这朴实、平凡和忙碌中，充分说明了我们对事业的热爱和忠诚。我希望用我们的努力，用我们优质的服务，用我们的诚信，把这里打造成顾客的家园，顾客避风的港湾，顾客生命的加油站，把我们的企业经营得红红火火，让我们的明天更加辉煌！

记得一位老总曾经说过：“让激情点燃激情，让责任激发责任，让光荣点燃梦想，让梦想照亮未来！”人不能没有梦想，作为一名新华的销售人员更不能没有梦想，有了梦想才有目标，有了目标才有动力，有了动力就要为目标的实现一步一步走下去，不能纸上谈兵，空中楼阁，我们要从现在做起，从细节做起，走好自己的销售之路，过着这炫彩美丽的一生，

这才是最重要的。

## 健美之星演讲稿篇七

大家好！

我是来自xxx的'xx'今天我要竞选的是学习之星。

高尔基曾说过：“经常不断地学习，你就什么都知道，你知道的越多，你就越有力量。”学习于我，是恩师，更是挚友。学习于我，是兴趣，而非责任。我享受攻破一道难题时的成就感，我享受在学习中的成长，我享受学习时忘记时间，忘记周遭的一切的充实。

学者之静，心如止水，学者之动，动若脱兔。我就是这么一个学习者。课堂上的我思维是千变万化，课后的我更偏向安静的去思考。要竞选学习之星，我也有过犹豫，因为我并不是这个校园里学习方面最优秀的；但是，我还是毅然想要来尝试，因为我爱学习，会学习，乐学习。我想要把我在学习中的收获和快乐分享给大家！

学习不是一种负担。我们无需整天泡在书本里，牢牢把握好课堂的几十分钟远远好过课后使劲看书。大学，不再是像小学高中似的由老师监督着，父母压迫着的学习方式。更多的是自主学习，自由发挥的空间很大，选择学习的空间也很大。我不会整天埋头在书本里苦学，只是在课前等待上课的几分钟里预习一下书本知识，那样不会在上课时跟不上老师的节奏，也不至于不知道老师在讲些什么；课堂上跟上老师的思维，理解案例的分析，记一个案例比记很多知识点要容易很多；课后与老师多交流，共同讨论上课时的疑点，共同讨论怎样在区队营造好的学习氛围，在一个好的学习氛围里学习效率会更高。高效率的学习是我的心得，不占用过多的课外活动的时间，把效率提升到最高。而且我认为爱一个老师，爱一门课程，才会更加爱学习。所以我很爱我的老师，我会

跟老师有一定的交流；我很爱我的课程，我会发现这门课程的美。

当然，作为一名学习之星，不应该仅仅只是局限于学习上的优秀，更应该是全面发展的佼佼者。我虽然没有达到佼佼者的程度，可是我在不断的学习中，在努力的使自己变得更优秀。

在课外时间，我会涉猎各方各面的知识。不局限于我们的专业知识，还会看一些其他的书籍，不断的给自己充电。在学校参加自己感兴趣的活动。例如演讲赛。曾在演讲赛中获得了一等奖的好成绩。我觉得，这些就是对我学习的肯定，但是更多的是在学习的过程中收获的充实和快乐。

在入学之初，我就选择加入了院学生会的外联部，现任外联部代理负责人。在学生会的工作过程中，我也在不断学习。学习与人交际，学习管理能力，注意自己口才的锻炼和培养。身边值得我学习的人和事都很多，善于发现他人的长处，并取之己用，这是我的智慧。三人行，必有我师焉！只有不断的学习才能不断成长。

在生活中，我是一个活泼开朗的人，用我的乐观和快乐感染着身边的朋友。我爱学习，我也会影响周围的朋友，带着他们一起学习。我觉得一个好的学习氛围不仅能提高我们的整体水平，也是我的学习的动力。

学习好比耕种，播种了可能没有收获，但是不播种必定没有收获。只要你去尝试，去实践，就会发现，学习是一种乐趣，一种幸福，一个美好的过程。我一直都对自己说：“要么不做，要做就努力做到最好。”我对自己的人生规划就是在不断地学习当中度过的，在以后漫长的人生道路上，我会抓住每一次机遇。大胆挑战、超越自我、坚实地走好人生的每一步。无论我遇到什么样的阻碍和挫折我都会坚持下去。尽管取得了一些成绩，但我知道自己在很多方面仍有不足，仍需

继续努力，抓紧学习。知识无止境，探索无止境，人的发展亦无止境，还有很多的知识需要学习。学习是没有捷径可走的，我选择踏踏实实，一步一个脚印！

学者之静，心如止水，学者之动，动若脱兔，宜静宜动，学者之风。那将是我不懈的追求！

最后以一句话结束我今天的演讲“终身学习，至死方休！愿共勉。”谢谢。

## 健美之星演讲稿篇八

大家好！我是（ ）号选手。今天我为大家讲的题目是《文明——其实很简单》。文明，对于我们每个人来说，都是一个特别熟悉的字眼。文明在我们的生活中无处不在，哪怕是一个眼神、一个手势、一句话语，可以表现出一个人的道德修养，可以增进人与人之间的友谊。这种讲文明、有礼貌的小故事在我们身边可谓是数不胜数。

下面请大家一起来分享我身边发生的故事吧！

做完作业，黎军想去看看妈妈，走到妈妈的卧室门前，刚想推门而入，猛一想起刚才妈妈的表现，立刻收住脚，定一下神，举起手，轻轻地敲了三下门。妈妈说：“请进！”他赶忙推开门，冲向妈妈的怀抱。”哎哟，吃不消，吃不消！”妈妈捧起他的脸，亲了一下说：“好儿子，也知道敲门了？”他笑了。”向妈妈学习！文明，从我做起，从今天做起！”母子俩笑成了一团。

原来，一个小小的文明举动会给人带来这么多的快乐，如果人人都讲文明，我们的社会该多么和谐啊！

记得有一句话说得好：如果你失去了今天，你不算失败，因为明天会再来。如果你失去了金钱，你不算失败，因为人生

的价值不在钱游戏。如果你失去了文明，就是彻彻底底的失败，因为你将没有机会见证本身闪光的未来。

同学们，我们的道路才刚刚开始，我们绝不能输在做人的起跑线上。那就让文明扎根我们心底，让文明陪伴我们一生。

## 健美之星演讲稿篇九

大家好

首先，我仅代表实验中学的21名“校园之星”，对各位领导、老师、同学们给予的理解和信任表示真挚的感谢。

在接受这份荣誉的同时，我也感到肩上责任的重大，同时，我们不会辜负全体师生的厚望。

学习上，我们会更加勤奋刻苦，锐意进取，在基础中寻求高度，在积累中实现超越。

生活中，我们会更加健康自信，积极向上，让青春飞扬在校园的每一寸土地，让温暖流淌到校园的每一个角落。

当然，构建一个和谐文明的校园，仅凭我们二十一名同学的力量是远远不够的，实验的明天离不开我们每个人的努力，让我们从今天起，携手共勉，使实验中学的星空更加璀璨，更加耀眼！