

最新锻炼口齿的演讲稿 锻炼口才的演讲稿 (优秀7篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

锻炼口齿的演讲稿篇一

xx说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的掌心中是多么荣幸的一件事情。

一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生命而鼓掌！

谢谢大家！

锻炼口齿的演讲稿篇二

大家好！

这几年的大学生生活里，我们收获了太多，也错过了太多，而时间从未像现在这样吝啬，连一分一秒也不愿多留给我们。我们总以为自己已经长大，总以为自己可以毫不在乎，但当离别就这样不依不饶地到来的时候，才发现自己与这个集体已经血脉相连，荣辱与共了。

大学是梦开始的地方，却让我们学会脚踏实地的用努力拼搏实现自己的理想，作为南京中医药大学药学院的骄傲学子，我们将以“尚德务实、精诚卓越”的院风精神勉励自己，开创属于自己的新天地。无论我们走到哪里，我们的心始终挂念着母校，挂念着药学院。我们将以自己的努力证明自己无愧于南京中医药大学四年的教育，为母校争光添彩，用我们的努力和成功来回馈社会，回报母校。

最后，请允许我再次代表全体毕业生，祝愿老师们身体安康、工作顺心、万事如意，祝愿每一位同学幸福快乐、前程似锦，祝愿我们的母校兴旺发达，再创辉煌！我们的明天将会更美好！

谢谢。

锻炼口齿的演讲稿篇三

大家好！今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”是法国著名思想家伏尔泰的名言，这句话已经得到千千万万人的共识。运动有脑力运动和体力运动之分。我们学生的运动主要是脑力运动，我们的学习时间较长，又处于长身体的阶段，如果只有脑力运动而没有体力运动，就会影响我们的健康成长。

人们常说：文武之道，一张一弛。最好的办法，就是每天挤出一小时或者更多的时间，去跑步、去打球、去爬山、去游泳、去健身，或者选择其他的体育运动方式。这样动静结合，

脑力运动和体力运动互相调节，对健康大大有利，对提高学习效率也大大有利。

作为学生，我们首先应该上好体育课，做好课间操，其次，要利用课外活动的时间，根据自己的实际情况，合理安排时间，经常参加体育锻炼，并且要持之以恒。我所讲的合理运动是指科学的体育锻炼，观察我们的校园，你会发现，有些同学一下课就满操场乱跑。特别是有些男同学，每当一下课就抓紧分分秒秒战斗在乒乓台前。这些都不是科学的锻炼方法。这样反而会影响我们的学习，影响身体的健康成长。我们提倡适当的、适量的、有节制的、有时间控制的’体育锻炼。

我们要参加体育锻炼，我们的老师更需要参加体育锻炼，因为你们工作忙，压力大，家庭琐事多，就更需要挤出时间，走向户外走进自然，去参加各种各样的体育锻炼。

生命在于运动。运动，带给我们活力；运动，带给我们快乐；运动赋予我们勇气；运动，赋予我们力量！运动让生命之树长青！老师们、同学们，露出你们的笑脸，做个运动的自己，做个快乐的自己，做个健康的自己！谢谢大家！

锻炼口齿的演讲稿篇四

xx说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的掌心中是多么荣幸的一件事情。

一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是

有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生活而鼓掌！

谢谢大家！

锻炼口齿的演讲稿篇五

早上好！

今天我演讲的题目是“今天，你锻炼了吗？”。

全国第二次国民体质检测结果显示：学生超重和肥胖成为一个突出问题，7岁到18岁的中小学生中，每10人中就有1人是“小胖墩”。其中城市男生的超重率达到了13.25%，肥胖率比2000年增长了2.7个百分点；全国大、中、小学生视力不良率居高不下。与2000年相比，各年龄组的视力不良率均有所上升，我国青少年学生、儿童的近视率已居世界第二位；青少年肺活量水平继续下降。与2000年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的`城市女生，肺活量分别下降303毫升和238毫升，为下降率最明显的人群。近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

为此，国家体委从去年四月开始，在全国范围内开展了阳光体育运动。今年，又发出了全国学生每天坚持长跑的号召。要求在10月26日至明年4月30日的半年时间里，全国学生将坚持每天长跑。作为一名小学生，我们应该积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

对于我们来说，坚持体育锻炼应该做到。认真做好每天的间操，动作整齐、到位。有的同学做操时胳膊该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，动作

不到位，精神面貌懒懒散散，这样下来，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。因此，锻炼身体从认认真真做好间操开始。

坚持体育锻炼，我们还要上好学校开展的体育、舞蹈、武术、健美操等课程。学校为我们安排了形式多样的活动课程，保证了我们每天一小时的锻炼时间。我们应该坚持上好这些活动课程，增强我们的体质。

作为小学生，我们还应该做到：周六、周日及假期，自觉坚持体育锻炼。

让我们大家一起努力，做个思想阳光、体态健美的小学生！

每天锻炼一小时，健康生活一辈子！

锻炼口齿的演讲稿篇六

大家好！人生目标可分为长远目标和短期目标。如果一个人没有长远目标，那么他的人生将是盲目的，一切的努力都将是无用功。但如果一个人没有短期的目标，他将不知道自己每天要做些什么，脚步不知道朝什么方向迈出。将人生的长远目标划分成一个个节点，就成了每一个时期的短期目标，仿佛人生的驿站。所有的短期目标都指向同一个方向，为长远目标做基础，这就是所有成功的人所遵循的公式。

“千里之行，始于足下”。即使有了目标，实现它也需要一个过程。成功的人是最有理想、最明智，也是最有毅力、最坚定。他们懂得一切的成功都不是一蹴而就的，都需要通过艰苦卓绝的努力，不断地改进和提高；成功的人绝不会只以事情做完为满足，而会要求自己不断地做得更好，以获取更大的成功。

希望我们每一个人从现在开始就制定人生目标，从点滴做起，

落实人生目标。抛弃那种无聊地重复着自己平庸的生活，努力去挖掘自己内在的潜力，激发自己的闪光点，相信是金子不论在哪里迟早都会发光的道理，不管遇到什么艰难险阻，终究会取得成功。新生活就从确定目标之日开始。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

锻炼口齿的演讲稿篇七

大家好！

在学习和做事中有两个必不可少的因素，那就是端正的态度和良好的方法。我记得以前有一位足球教练说过这样一句话“态度决定一切”，如果你做事态度端正并且十分发奋但是最后没有成功，别人也不会责怪你。

方法也十分重要，往往细节决定成败，然而这些细节和你的学习方法紧密相连。

从这天起，从此刻起，开始发奋吧！

我的演讲结束了，谢谢大家！