

# 最新压力就是动力演讲稿(模板5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 压力就是动力演讲稿篇一

曾经，天是蓝的，云是白的，树是绿的，草是青的，花是香的。

我穿着漂亮的衣服，快活地奔跑着。我滋润了大地，我创造了生命。

可是，现在，天是黑的，云是黑的，树是伤的，草是死的，花是残的。

z

同学们，你们知道它是谁吗？你们知道为什么会有这么大的变化吗？

给大家猜个谜语：用手拿不起，用刀劈不开，煮饭和洗衣，都得请它来。

对了，就是水。我的语文老师告诉我们，因为大家浪费水严重，最可怕的事情是：地球上最后一滴水将是人们的眼泪，听一听，这是多么难过的事情啊。所以，我们得珍惜身边的水资源。

嗯，很多小儿歌也告诉我们要爱护水。你听：

小水滴，滴滴滴。千万不要小瞧它，地球生命它养育，万物

都要感谢它，水龙头，要关紧，不让小水滴滴下，节约用水从小做，你我责任都重大。

凯峰：我也想来一首，如果你也会背，可以和我一起来：

节约用水切、记、牢。

凯峰：有小朋友，水龙头忘了关，我们走过去，把水龙头关了，并告诉那个小朋友要爱护水。

力行：在家里，妈妈洗衣服用过的水，告诉妈妈，把水存起来，可以冲马桶，也可以浇花。这是合理利用水资源。

凯峰：假如我们去爬大罗山，我们要管好我们的垃圾，不能乱扔垃圾到天河水库，那是我们饮用水的源头呢！

力行：总之，水资源，是需要我们保护的，爱水，惜水，从我做起

凯峰：从你做起

两个人：从你我做起。

## 压力就是动力演讲稿篇二

大家早上好！我是来自高一（2）班的。很荣幸能够有机会站在这里与大家分享我的学习心得。

1、课前最好预习，先对知识点有初步的了解，这对于接下来的课能更容易地吸收。

2、上课要认真听讲，课堂上所做的主要工作应当是把老师的讲课消化吸收。课堂上不一定要记很详细的笔记，如果忙于记笔记，听课的效率一定不高，这样做，有时会忽略一些很

重要的东西，但这并不是说可以不抄笔记，不抄笔记是不行的，人人都会遗忘，有了笔记，复习时才有基础，有时老师讲得很多，在黑板上记得也很多，书上有的东西当然不用记，要记一些书上没有的结论和规律，典型例题与典型解法，这些才是真正有价值去记的东西。否则见啥记啥，势必影响课上听课的效率，得不偿失。

3、既要注意多独立思考，又要不懂就问，要锻炼自己的思维能力。

人贵坚持，功在不舍，或许我们的努力并不能马上立竿见影，在实践的途中会经历挫折和迷惑。只要我们继续前行，曾经的苦累终将化成喜悦的泪水。同学们，我们努力了，坚持了，那成功的光环，除了我们自己谁还能将其摘取呢？相信自己，相信未来，奔向前方，坚强勇敢地付出吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 压力就是动力演讲稿篇三

2、亲爱的爸爸妈妈和小朋友们

合：大家早上好！

3、时间过得真快，不知不觉中我们开学已经一个多月了。

4、在这一个月中，中大班的小朋友们都在认真地跟着老师学习新的早操和队列。

1、珈珈，你知道这学期小朋友做的操叫什么名字吗？

2、当然知道，大班是拳击操，中班是花球操

3、没错，可是小朋友们你们知道吗，每一次早操的操节动作

都是我们的老师们精心创编出来的，可好看了。

1、我知道，我知道，有手部运动、脚部运动……

2、还有头部运动、腰部运动……

3、停停停，你们说得这么快，大家怎么听得清楚呢？

4、其实整个操节共分五个基本环节呢，还是请小运动员为我们进行现场演示吧！

(热身音乐、十六个幼儿上场做一小段热身)

1、热身运动：通过身体动作，达到热身的目的；

(队列音乐，幼儿做简单的队列动作)

(操节音乐，每节做两个八拍)

3、操节是早操的主要部分，包含头部运动、上肢运动、扩胸运动、体侧运动、下肢运动等涉及幼儿身体各部分的动作，它使幼儿身体各部分都能得到锻炼，并达到促进幼儿全面发展的目的。

(体能音乐，简单体能动作)

(放松音乐，做很短的放松动作)

1、小朋友们，你们看，早操原来有那么多秘密呢。

2、是啊！运动能够让我们身体健康，体格强壮。

3、运动能够让人神清气爽，精神抖擞。

4、既然运动的好处这么多，那你还在犹豫什么？

合：从明天开始和我们一起按时来园进行早锻炼，争做一个健康宝宝吧！

## 压力就是动力演讲稿篇四

努力到无能为力，拼搏到自己感动。

生命的意义在于拼搏，因为世界本身就是竞技场。

除了全力以赴的拼搏外，在没有别的途径可以获得成功，死拼是人生中无法代替的力量。天赋无法替代它，有天赋却失败的人时有见闻教育无法替代它，受过良好的教育却失败的人处处都有，才能无法替代它，有才能却失败的人更是比比皆是。

任何伟大的事业，成于拼，毁于怠，拼很容易但是死拼却很难，说它容易，因为只要愿意，人人都能做到，说它难，因为能不留后路死拼的，终究只是少数人。

没错，只有全力拼，才能有出路！

不去拼，我们的勇气哪能像火山猛烈喷发？不去拼，我们的力量哪能像铁锤重重释放？人都有惰性，如果不去拼搏任其发展，就会如同潭内的死水腐化，流水不腐，户枢不蠹，要改变人生轨迹就要像流水一样永不停歇地流动起来，拼搏下去。我们来到这个世界上并不是为了失败，我们的血脉里也没有失败的血液流动，我们的前辈可以不畏险阻地创造出电灯，飞机，房屋，可以乘上火箭，登上月球，可以点击一下鼠标就连通世界，我们有为什么在稍遇到一丁点挫折，困难，就要失意抱怨，惊恐地退缩？让我们难以获得成功的并不是因为我们曾经失败过或者可能会失败，而是在于我们是否能够正确地面对失败，是否有勇气和决心战胜失败。

请记住：在这个世界上没有真正无法做好的事，关键看我们

是不是敢拼，是否有死拼到底的精神与勇气。

只有不留退路，不遗余力地拼搏，才能积极进取，不致消沉，勤勉奋发拔出惰性，坚持不懈褪掉肤浅，以时不怎怎么待的紧迫感，务实创新的责任感，矢志不渝的使命感在奋斗中攻坚克难，成就事业。

## 压力就是动力演讲稿篇五

早上好。

今天我讲话的题目是：珍爱眼前人，珍惜我生命。这个周末四月五号是我们传统的节日—清明节。马航飞机失联过去半个多月后我们被告知飞机坠毁在南印度洋上，无一人生还。无论飞机是以什么原因失联和坠毁都会让我们觉得悲剧人生的不可避免性。有人说人生其实就像上演的一幕幕戏剧，剧中演绎着喜怒哀乐、悲欢离合。每天有多少生命在这一幕幕戏剧中陨落。清明节，我们手捧鲜花走至墓碑祭奠亡灵。

也许，躺着的是意外事故身亡的父母中的一位，祭奠者是子女，心中默念的那句承诺噬咬着我们的心灵：等有空了一定回家看看孝敬父母。可是没料到，子欲养而亲不在，这个永远却是那么短暂，如今早已欲归不能。也许我们尚处在父母的庇护中，还没有长大成人，就再也听不到父母每天的叮咛与嘱咐。那么现在我们是不是该珍惜我们和父母相处的每一天，耐心听听父母的教诲与期望。

也许，躺着的是因某种原因自残生命的子女，祭奠者是父母。曾经的幸福与快乐，曾经的希望与心血，原以为是自己生命的延续，却被命运的风暴彻底摧残。宁愿一切从未发生，徒然地奢望一切能够从头再来。只恨上苍冷酷无情。生活在一个有竞争的社会中每个年龄段都有不同的压力，在中学时代我们可能会遇到人生的第一份压力。努力拼搏获取优异的成绩会让我们喜上眉梢，考试不及格会让我们郁闷难耐。同学

的信任帮助让我们欢乐舒畅，朋友的离弃会让我们孤单忧伤。这些都是在我们成长过程中必须经历的体验，再正常不过。任何灰暗的情绪袭来我们只要想到父母对我们的关爱和期待，我们就没有理由放弃生命，世界上还有什么比父母与孩子之间的亲情更真诚更重要。

也许，躺着的是病魔夺去生命的同学或朋友，祭奠者也是朋友。无论是曾经同窗共读；还是新结识的朋友，彼此那么心心相映；无话不谈。总是以为，一辈子的友谊，山高水长，但是却不曾想，世事无常，造化弄人，会以这样的方式，来结束彼此之间的友情。生命在病魔面前是那么脆弱，不堪一击。今天我们拥有和我们同教室同课桌的同学是上天赐予我们的缘分。拥有一位能与我们同悲喜共欢乐的朋友是我们的福气。我们不应该让曾经的友谊成为永久的遗憾，我们应该学会包容朋友，珍惜友情。

河水淹没生命，矿塌爆炸熏堵生命，病魔吞噬生命；撞车越轨飞机失事夺取生命，火山海啸地震，洪水干旱飓风，这一切的一切都是个体生命无法预测，无法避免的悲天灾难。灾难会随时带走鲜活的生命。我们唯一能做的就是珍爱眼前人珍惜我生命。“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”。让我们用勤奋和智慧去创造美好生活吧—使蓝天更蓝，大地更绿，河流更清。最后用毕淑敏老师文章的标题结束我的讲话并与大家共勉： 珍惜我们的生命吧！因为《我很重要》！