

# 两百字演讲稿坚持(模板6篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面小编为大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 两百字演讲稿坚持篇一

大家好!

为了保护环境，报纸和电视一直在宣传我们应该过低碳生活。什么是低碳生活?我的理解是：低碳生活就是在生活细节上注重节能和消费，注重节能、节水、省油、节气。

我们家低碳生活做得很好，我也有贡献，因为我是我们家低碳生活的监督者。我记得有一次，我奶奶洗菜的时候，要把菜水倒掉。就在我看到的时候，我立刻制止了奶奶说：“奶奶，不要倒，菜水可以重复使用：冲马桶。”奶奶说：“好，我听你的。还是留着再用吧：洗菜冲厕所。”从那以后，我们家就有了一个大水桶，专门用来洗菜。

我妈妈也做的很好。她该骑自行车而不是电动车了。有一次，我妈有事要出去。刚把电动车推出去，我跑在她前面。我还没来得及说话，我妈就不好意思说：“我知道你要说什么。我骑自行车而不是电动车。”妈妈真的骑自行车出去了。

我爸爸和爷爷也做得很好。爸爸的工作离家很近。他每天走路去上班。爷爷退休在家。他试图减少每天看电视的时间，并戒烟了。爷爷说这样不仅省电，还能减少污染和费用。

我们家过得很好。希望每一个孩子都能做一个小主管，让每一个家庭都过上低碳生活，保护我们的环境。

## 两百字演讲稿坚持篇二

仰卧起坐一直是我的弱项。

几个星期前，老师开始让我们每天做仰卧起坐了，还告诉我们，一分钟做45个是优秀。我开始头痛：好久没做仰卧起坐了，再说，仰卧起坐一直是我的弱项，唉，该怎么办呢？更可怕的是老师说要是今天的成绩比前面差的话是要扣分的。所以我每天仰卧起坐都是拼尽全力。

第二天，老师说要亲自给我们测一次仰卧起坐，想看一下我们有没有努力练习。我十分紧张，也许是因为自己做得太少的缘故吧。计时开始了！我提醒自己不要想其他的事儿，于是我就拼命地做啊做……没想到，我竟然做了46个！优秀了！老师在我的锻炼纸上打了一个鲜红、明亮的个数——46个！再看看那些男生，有的做了二十多个，有的做了三十多个，魏青云才做了1个！“哈哈哈哈哈……”我笑得合不拢嘴。

从此，我对仰卧起坐这件事放松了警惕。

倒霉事来了。以后，我每天在家都只能做40个或43个，根本就达不优秀！老师在锻炼纸上打了一个又一个可怕的“——1”！每次回家，我都跟妈妈说：“做46个的那次，老师一定是计错了时间！”“那你跟老师去说呗，跟我说有什么用？”妈妈说。看妈妈的那副表情，我就知道妈妈在和我开玩笑，而且，老师怎么可能计错时？我懊丧不已，谁知道我会做到46个呢？噢，无可救药的46个啊！

今天在学校里老师讲的一切，使我为自己的放松而感到十分的后悔。老师说：“有很多同学扣了好多次分，是什么原因？是应付作业！看到下面每天进步一点点没有？但是这些字对这些同学是没用的。我们应用一颗平常的心去看这些体育运动，没达标的同学更是要每天进步……”接着，老师又让上次她测的成绩比家里测的'成绩要好的同学举手。很多同学举

手了，我也举手了。我恍然大悟：原来老师并没有计错时，而是那天，因为有老师在，大家都认真了。我也检讨了自己，虽然老师没有点我的名，但是我也扣了很多分啊！这就说明，我要更努力、更认真了。

晚上，妈妈不停地鼓励我这次仰卧起坐一定能做好。这次我做得飞快，我感觉风在我身边不停地吹着。啊，这次终于优秀了！亮丽的个数再次回到我的锻炼纸上！啊，我战胜了困难！我真开心呀！

看来，世上无难事，只怕有心人，只要你坚持、努力、认真，那么胜利就一定在你的眼前！

## 两百字演讲稿坚持篇三

仰卧起坐一直是我的弱项。

几个星期前，老师开始让我们每天做仰卧起坐了，还告诉我们，一分钟做45个是优秀。我开始头痛：好久没做仰卧起坐了，再说，仰卧起坐一直是我的弱项，唉，该怎么办呢？更可怕的是老师说要是今天的成绩比前面差的话是要扣分的。所以我每天仰卧起坐都是拼尽全力。

第二天，老师说要亲自给我们测一次仰卧起坐，想看一下我们有没有努力练习。我十分紧张，也许是因为自己做得太少的缘故吧。计时开始了！我提醒自己不要想其他的事儿，于是我就拼命地做啊做……没想到，我竟然做了46个！优秀了！老师在我的锻炼纸上打了一个鲜红、明亮的个数——46个！再看看那些男生，有的做了二十多个，有的做了三十多个，魏青云才做了1个！“哈哈哈哈哈……”我笑得合不拢嘴。

从此，我对仰卧起坐这件事放松了警惕。

倒霉事来了。以后，我每天在家都只能做40个或43个，根本

就达不优秀！老师在锻炼纸上打了一个又一个可怕的“——1”！每次回家，我都跟妈妈说：“做46个的那次，老师一定是计错了时间！”“那你跟老师去说呗，跟我说有什么用？”妈妈说。看妈妈的那副表情，我就知道妈妈在和我开玩笑，而且，老师怎么可能计错时？我懊丧不已，谁知道我会做到46个呢？噢，无可救药的46个啊！

今天在学校里老师讲的一切，使我为自己的放松而感到十分的后悔。老师说：“有很多同学扣了好多次分，是什么原因？是应付作业！看到下面每天进步一点点没有？但是这些字对这些同学是没用的。我们应用一颗平常的心去看这些体育运动，没达标的同学更是要每天进步……”接着，老师又让上次她测的成绩比家里测的成绩要好的同学举手。很多同学举手了，我也举手了。我恍然大悟：原来老师并没有计错时，而是那天，因为有老师在，大家都认真了。我也检讨了自己，虽然老师没有点我的名，但是我也扣了很多分啊！这就说明，我要更努力、更认真了。

晚上，妈妈不停地鼓励我这次仰卧起坐一定能做好。这次我做得飞快，我感觉风在我身边不停地吹着。啊，这次终于优秀了！亮丽的个数再次回到我的锻炼纸上！啊，我战胜了困难！我真开心呀！

看来，世上无难事，只怕有心人，只要你坚持、努力、认真，那么胜利就一定在你的眼前！

## 两百字演讲稿坚持篇四

今天，我就与同学们谈谈如何“学会尊重他人”这个问题。

每个人都有一定的自尊心，你要想他人尊重你，你就必须先尊重他人。一个不懂得尊重他的人，是绝不会得到他人的尊重。在我们的学习生活中，自己待人的态度往往决定了他人对我们的态度，就像一个人站在镜子前，你笑时，镜子里的

人也笑；你对着镜子大喊大叫，镜子里的人也会冲着你大喊大叫。因此，我们要获取他人的好感和尊重，首先必须尊重他人。只有做到尊重他人，自己才会受到他人的好评和尊重。

同学们，我们在与人交往沟通的过程中，千万不要伤害对方的自尊，否则，受损失的只是你自己。当演讲的同学辛辛苦苦准备演讲，同学们都置之不理的时候，他们心里该是多么的难受和失望。自己的劳动既然得不到尊重，又何必再如此认真呢？最后，受损失的只是我们大家。下面我再给你们说个故事。

这是发生在美国纽约曼哈顿的真实故事。

一天，一位40多岁的中年女人领着一个小男孩走进美国企业“巨象集团”总部大厦楼下的花园，在一张长椅上坐下来。她不停地跟男孩说着什么，似乎很生气的样子。不远处有一位头发花白的老人正在修剪灌木。

忽然，中年女人从随身提包里拉出一团白花花的纸巾一甩手将它抛到老人刚修剪过的灌木上面。老人诧异地转过头朝中年女人看了一眼，中年女人满不在乎地看着他。老人什么话也没有说，走过去命起那团纸巾把它扔进了一旁装垃圾的筐子里。

过了一会儿，中年女人又拉出一团纸巾扔了过来。老人再次走过去把那团纸巾拾起来扔到筐子里，然后回到原处继续工作。可是，老人刚拿起剪刀，第三团纸巾又落在了他眼前的灌木上……就这样，老人一连捡了那中年女人扔过来的六七团纸，但他始终没有因此露出不满和厌烦的神色。

“那当然，我是‘巨象集团’所属的一家公司的部门经理，就在这座大厦里工作！”中年女人高傲地说道，同时掏出一张证件朝老人显了晃。

“我能借你的手机用一下吗？”老人沉默了一会儿说。

老人打完电话后把手机还给了妇人。很快一名男子匆匆走过来，恭恭敬敬地站在老人面前。老人对来说：“我现在提议免去这位女士在‘巨象集团’的职务！”“是，我立刻按您的指示去办！”那人连声应道。

老人吩咐完后径直朝小男孩走去，他伸手抚摸了一下男孩的头，意味深长地说：“我希望你明白，在这世界上最重要的是要学会尊重每一个……”说完，老人撇下三人缓缓而去。中年女人被眼前骤然发生的事情惊呆了。她认识那个男子，他是“巨象集团”主管任免各级员工的一个高级职员。“你……你怎么会对这个老园工那么尊敬呢？”她大惑不解地问。

“你说什么？老园工？他是集团总裁詹姆斯先生！”中年女人一下子瘫坐在长椅上。

这个故事告诉我们只有真正学会尊重他人、尊重身边的每一个人，才能得到他人的尊重，最终才不会使自己受到损失。

“尊重别人就是尊重自己”，一个集体往往靠一种相互支撑维系着成员之间的和谐与默契。尊重是一把火炬，在心灵与心灵之间传递着信任与爱；尊重是一把金钥匙，能打开所有上锁的灵魂。

## 两百字演讲稿坚持篇五

大家好！

我叫汪xx是xx中心小学五一班的学生。今天我给大家演讲的题目是《追梦！不向困难低头》。

如果把人生比作一条长河，那么磨练只是个小小的石块。虽

然有岩石的撞痛，但也有美丽的浪花。选择磨练，你便选择了成功，逃避他，你便选择了懦弱。在我们身边，有很多人通过自己的努力和坚定的意志打败了现实的残酷，追寻美好的梦想！我们学校就曾有过这样一位学生，他就是——陈坤。

陈xx是一个13岁的男孩，目前正在读初一。如果两年前去他家，你一定会很惊讶，陈xx家是两开间的土坯房，室内地面还是黄土，房屋墙壁已有多处裂缝，屋顶上一些瓦片已经破了。每逢刮大风，爷爷就担心这屋会被刮倒了。

陈xx是一个留守儿童，从小父母就离婚了。离婚不久，爸爸就外出打工很少回家，有时连过年也不回来。妈妈离婚后再也没有来看过他。陈xx只有与爷爷相依为命。爸爸打工也只是每年给陈xx爷爷三、四千块钱，仅这些管他们的生活是远远不够的。于是，生活的担子落在了爷爷的身上。为了这个家，爷爷早出晚归、养家糊口，身体也逐渐累跨了。生活的担子也不自觉压在了陈坤那瘦弱的肩上。

当同龄的孩子还在父母面前撒娇时，陈xx早已帮助爷爷做一些家务了。爸爸临走前特意交代他，一定要多帮帮爷爷做家务。之前爸爸妈妈在家，很少让他干家务；如今他们都不在身边，爷爷又要忙着捡垃圾，他便学着做家务，为爷爷分担一些事情。

当很多孩子放学时有家长来等着给他们背书包时，陈xx却把书包一背便往家赶，他要回去做饭。因为他知道，爷爷很早就出门，中午回来一定很饿了。

当周末很多孩子在父母陪伴下去溜冰、去放风筝、去亲近大自然或玩着电脑游戏时，陈xx却在家忙着洗衣、做饭、打扫卫生或帮爷爷整理捡回来的垃圾。

就在爷爷为房子愁苦时，他们村拆迁了。陈xx家也分到了新房。陈xx和爷爷高兴极了，盼望着早日搬进新房子，那样就再也不怕刮风下雨了。可天有不测风云，去年8月的一天，爷爷在路上被车撞了，出院回家后，便一直躺在床上。陈xx的负担更重了。那个开车撞爷爷的人家里也不富裕，没有更多的钱赔给他家了。陈xx多想爸爸能回来撑起这个家，可是除了每年收到爸爸寄来的一点钱，就无音讯了。他多想妈妈能来看看他，可是他都不记得妈妈的样子了。

然而，生活的重担并未吓到陈xx，他总是那么乐观、阳光。在堆满垃圾的家里他能静心学习；在同学们讨论什么好吃什么好玩时他能安然看自己的书；集体活动他总是积极热情的参与。他从不因为家境的困难就给自己找退缩的借口。虽然生活在这么艰苦的环境里，但他的学习成绩却一直名列前茅。在爷爷眼中他是个孝顺的孩子，在同学们心中他是个品学兼优的学生。就在xxxx年，他获得了“全国孝亲敬老之星”的荣誉称号。他又是那样谦虚，他说，感谢生活磨砺了他的意志，感谢爷爷让他懂得了坚强，感谢所有关心过帮助过他的人给了他善良和梦想。

现在他最大的心愿就是希望自己快点长大，将来努力工作，让爷爷过上好生活。

陈xx，一个顽强的孩子，一个敢于追梦的孩子。我想，如果我们都拥有梦想，勇于拼搏，敢于探索，让自己成为一名与时俱进的优秀学生，让我们把我们的意志、信念联合起来，那么不久的将来，全中国人民一定会走上国家的复兴路，圆13亿中国人的梦！