

坚持演讲稿分钟(实用7篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

坚持演讲稿分钟篇一

我们缺少的只是一种健身机制，一种把日常健身变成习惯的机制。如果健身能像每天的刷牙、洗脸一样习以为常，那么你还会为“计划赶不上变化”而烦恼吗？美国健身专家和教练提炼出了9种方法，帮你健身上瘾，有效的坚持下去。

研究发现，比起从不奖励自己的人，经常奖励自己的健身者达到“美国运动医学院运动标准”的可能性要高出1-2倍。邓恩博士说，在我们的研究中有一位女性决定，只要她能够坚持健身满一年，她就去爱尔兰徒步旅行，最终她去成了。还有一位健身者在坚持健身2个月之后给自己买了一双新鞋，6个月后买了一身新运动衣。奖励机制可以很简单，比如在做完100个仰卧起坐后再去看《六人行》。邓恩说，“生活中任何重要的东西都可以和健身结合起来”。

无论是提高耐力、参加三项全能运动，还是做满25个俯卧撑，设定一个目标无疑可以帮助你更好地坚持下来。美国运动医学院的前院长布赖恩·沙杰博士说，如果你的目标是短期、具体而现实的，如“我每天要走20分钟”，而不是“我要更努力地锻炼”，就更容易坚持下来。如果你很轻松地就达到了目标，那么应把目标订得更高，并且每过4-6周就核准一次，以确保没有偏离正确的方向。

如果你的时间实在太少，可以每天只抽出10-15分钟来运动，以保持身心处于一种良好的状态(耐力训练或力量练习都可)。虽然每天做1遍微型运动就有助于强化你的健身习惯，但如果每天能有时间做3遍，还有助于减掉多余的体重。研究发现，每天见缝插针进行健身的人能够比坚持常规的30-45分钟健身项目的人积累更多的健身时间，如果你无法保证散步1小时，那么不如一有时间就出来运动，哪怕只有15分钟也可以。

跟朋友一起去健身有助于更好地执行健身计划。但这并不代表任何一位朋友都能做到这一点，美国布朗医学院运动科学系的副教授约翰·杰基西克博士说，你的朋友应该有着更高的健身自觉性。有健身计划的人和初学者结伴健身会比初学者单独健身获得更好的健身效果，并且两人能相互支持、相互鼓励，从群体责任感中受益。

人对于某种健身运动的热情可能会在几个月内消退，所以我们应该学会驾驭自己的运动热情。如果你觉得没有了热情，或无法再提高了，就马上换一种运动形式吧。请一位私人教练来帮你每月制订一次健身方案，比如和孩子一起去学习武术，或参加舞蹈课程。职业教练说，“随着体质增强，你会有更多精力去参加其他运动，同时，这还有助于保持较高的主动性”。研究表明，人的身体会在几周之后适应某种运动形式。这段时间就是“运动周期”，过了这段时期，很难再收获明显的效果，除非你做出改动。

美国盐湖城一家咨询公司firstfitnessinc.的首席运动生理学家理察德·科顿说，要想把健身变为一种日常习惯，就不要连续超过两天不去健身。他解释，每周只健身1-2次的人比每周健身3-4次的更容易半途而废。因为健身频率比健身时间或运动形式更能影响到你的健身毅力。美国运动医学院建议每周运动3-5天，如果每周只能抽出3天来健身，那么应均匀分配这3天，以保持一定势头。

在电脑上贴上及时贴，或设定闹钟，让它每天提醒你在固定

的时间健身。当你每天在相同的时间做相同的事时，就能逐渐养成习惯。一旦形成了固定的模式，每天的健身就会和公司会议一样重要了。研究还表明，在早上健身的人会比在午后或晚上健身的人获得更好的效果，因为人在早上精力会更集中，体力也更充沛，你应该找健身效果最好的时间段来健身。

坚持演讲稿分钟篇二

今天我演讲的题目是《坚持就是胜利》，爱因斯坦大家都知道，他是伟大的物理学家、相对论的创立者，现代物理学奠基人。

1921年获诺贝尔物理学奖，1999年被美国《时代周刊》评选为“世纪伟人”，他取得的这些成绩全世界都有目共睹，但是爱因斯坦在小时候可没有这些令人瞩目的光环，他三岁多还不会讲话，父母很担心他是哑巴，曾带他去给医生检查。

还好小爱因斯坦不是哑巴，可是直到九岁时讲话还不很通畅，所讲的每一句话都必须经过吃力但认真地思考。

使他的思考转向宇宙、哲学和自然现象中的逻辑。他的数学物理都很出色，在以后的人生道路中经过孜孜不倦的努力爱因斯坦成为了人类历史中最具创造性才智的人物之一。他一生中开创了物理学的四个领域：狭义相对论、广义相对论、宇宙学和统一场论。他是量子理论的主要创建者之一。他在分子运动论和量子统计理论等方面也作出重大贡献。

由此可见，人的成功不完全取决于天赋，更重要的是后天的努力，如果我们能像爱因斯坦一样努力将来也一定能取得很好的成绩。

坚持演讲稿分钟篇三

大家好！

这个周三，是最为难忘、记忆最为深刻的一天，因为这一天我明白人活着需要坚持不懈！

那个让我最为难忘的周三下午6点30分，我们的语文老师叫我们去河南大学的东操场去卖水，来体验赚钱的辛苦与不易。大约6点40分左右我们的人都到齐了。

说完又指了指自己运动包里面的一大瓶水。我顿时拉下来脸，站在那里一动不动，差一点昏了过去。于是我又想了想。一次失败没有事情，说不定第二次就可能成功了，我一想完就又信心十足。可是让我想不到的是第二次我有又失败了，突然之间，我发现两次失败之中都有一个明显的特点——那就是他们都带水。我想到这里，横眼一看，几乎百分之九十的人都带着水。这一下，我可真傻了眼，锐气也削减了一大半，我开始失去信心。

渐渐地、渐渐地我有一丝放弃念头，在走了几圈以后，我可以算有百分之七十的心要放弃了。走到了湖边，我们还是一瓶水都没有卖出。到湖边后，我看到一位老大爷，他虽然头发有些花白，但是他还是显得十分精神。我无力的问老大爷：“您买不买水？”老大爷问我：“小伙子，多少钱一瓶水？”我突然看到了一丝希望。我不假思索的说：“1元钱。”老大爷从口袋里面取出来1元钱放到我手中，我另一只手把水递给老大爷。

我明白了做什么事情都要坚持不懈，也许我们在转几圈就会多卖几瓶水，以后我做什么事情都要坚持不懈，不要半途而废。

坚持演讲稿分钟篇四

今天我国旗下讲话的题目是“成功贵在坚持”。

古今中外，许多成功人士都在给我们讲坚持的道理。“不积跬步，无以至千里，不积小流，无以成江海。”这是战国时代荀子在说“坚持”；“若有恒，何必三更眠五更起；最无益，莫过一日曝十日寒。”这是明代学者胡居仁在说“坚持”，也是毛泽东求学时自我激励的对联；“涓滴之水终可以磨损大石，不是由于它力量强大，而是由于昼夜不舍的滴坠。”这是音乐巨人贝多芬在说“坚持”；“耐心是一切聪明才智的基础。”这是大哲学家柏拉图在说坚持。

我们来分享柏拉图的一个小故事。在柏拉图还是一个学生的时候，有一天他的老师苏格拉底要学生每个人把自己的手臂先尽量向前甩，然后再尽量向后甩。

学生们做完动作后，苏格拉底向大家提出了要求：每个人每天都要这样这样将手臂甩动三百下。学生们感到很容易，就嘻嘻哈哈的答应了。

学生们面面相觑，在这么多学生中，只有柏拉图一个人坚持不懈的做了一年。

介绍一个发生在我们身边的故事。

在某某年的中考中，她考出了农村中学第一名的好成绩，777分，仅比某某市状元低15分。她就是今天的护旗手——某某同学。

同学们，当困难阻挠你成功脚步的时候；当失败挫伤你进取雄心的时候；当负担压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功！

今天离高考还有15天，高三的同学们，你们在淮中的近三年取得了骄人的成绩。决胜小高考，笑傲市统测；生物竞赛夺冠，化学竞赛获奖，物理竞赛登顶，数学竞赛折桂。

你们取得了一次又一次的成功。在这考前最后的15天中，希望你能勇往直前，以百倍的信心去迎接挑战；坚持到底，以昂扬的斗志去面对高考。相信有了你的坚持和努力，在高考之时，你一定会看见彼岸花开，花开不败。

我的演讲完毕。

谢谢大家

坚持演讲稿分钟篇五

热爱生产，你会感慨人间其乐有限。

热爱生产，你会感慨出路亮光，有激情，有提高的动力。

你看，一个残疾的人都如斯热爱生产，写下如斯激动的书，他不是个顺遂者，是什么！

丑陋的生产，永世属于哪些热爱生产的人！

热爱生产的人，会成为一个顺遂者！生产不是一杯琼浆，不是坚苦卓绝的航船，也不是一首抒怀的歌。生产充溢人情世故，有欢快也有痛楚，有幸福也有不幸。然而，即是由于生产充溢五颜色，才使人感慨有挑战性，有竞争欲，生产永望远属于能人，能人即是顺遂的人。

热爱生产吧，它会让你更聪明，更成熟，会熬炼你迈向顺遂。

坚持演讲稿分钟篇六

午后，一场阵雨恰到好处地扫去了初夏的闷热。我怀着必胜的心情再次来到了攀岩体验中心。

这是我第二次来攀岩了。远远望去，那七块颜色各异的人工攀岩墙如同彩旗一般向我这个老朋友招手。原先让我望而却步的高度，突然一下子变得亲切起来。作为一个挑战者，我今天是直奔少儿组最高级别e组而来的。

按捺不住激动的心情，我迅速换好攀岩专用鞋，又在工作人员的帮助下，系好安全设备。“摆个姿势！”妈妈举起相机向我招手。一向不喜欢拍照的我，竟也配合地竖起右手摆了一个招牌式胜利姿势。“要不，先爬d组热热身？”工作人员问道。“直接开始吧！”我一副志在必得的样子。

随着工作人员一声令下，安全绳开始滑动。我身轻如燕，手脚并用，在腾挪和转换间轻而易举举到了岩壁的半山腰。不好，左脚的下一个着力点离得太远，够不着了。怎么办？突然出现的难题一下子让我手足无措，对下一步犹豫不决。因为耗时太长，我的双手不禁开始发抖。“踩稳！坚决不能松手！”我在心里暗暗为自己鼓劲。“退一步，换角度！”工作人员大声提醒着。对，以退为进！我用右脚顺势在右下方找到了一个着力点，转换角度，开始向右上方攀登。

接下来的几番腾挪都比较顺利，我长舒一口气，离顶端的小球不到一半了。“胜利在望！”我内心窃喜，不由得加快了速度。也许是高兴得太早，我脚底突然一滑，身子一下子悬在了高空中。“抓住！不要放弃！”妈妈大声喊道。趁着主绳荡向岩壁时，我的右手死死抓住了岩壁上的着力点，整个人顺势像只壁虎一样趴在岩壁上。我筋疲力尽，那代表胜利的小球触手可及，我却觉j它那么遥不可及——算了，放弃吧，要不歇会儿再来……可是，定睛一看，岩壁上那些形状不一的着力点仿佛看出了我的心思，个个“面目狰狞”地向我投

来嘲笑的目光。“不能输给自己，坚持就是胜利！”想到这里，我深吸一口气，右脚轻点，左脚上挪，一个漂亮的旋转、起跳、触碰——成功了！观众席上响起了一片热烈的掌声。

那一刻，我突然明白了，对于一个攀登者而言，坚持是多么重要。想到这里，我的心情如这雨后的天空一般，变得透亮起来。

坚持演讲稿分钟篇七

我很喜欢《劝学》这篇文章，其中有一句名言是这么说的：骐骥一跃，不能十步，驽马十驾，功在不舍；锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂。

我们都知道这句话是谈敬业的，坚持的。因此呢，就引出了今天我演讲的题目《相信坚持的力量》。

我经常跟室友说，人要学做骆驼，不要做骏马。如果我们把人生比作漫漫的沙漠，把成功比作沙漠那端的绿洲。那么我们就可以知道，骏马跑起来肯定很快，但是没有耐力，不可能穿越沙漠，抵达成功的彼岸。而骆驼呢，却能够走到终点，到达绿洲。因为它是一步一个脚印，靠的是坚韧不拔的信念和坚持不懈的精神。所以骆驼能够到达成功的终点。所以，您什么时候看见一匹骆驼像马一样，冲进沙漠，那基本上，一定是疯了。

或者换说(蜗牛和老鹰的比喻:是其中能够爬到金字塔顶端的两种动物)我的爸爸妈妈是地地道道的农民，所以您知道我的出身也不好。但我在跟我的同学演讲的时候，我就告诉他们，我相信坚持的力量。如果说，您们一个月做成的事，我就花两个月；您们花一年做成的事，我就花两年；您们两年做成的事，我就花十年；您们十年做成的事，我花二十年；您们花二十年的，我就花四十年。实在不行的话，我就保持身体健康，心情愉快，等到大家都八十岁的时候，我一个一个把

您们都送走，我再走。

讲一个很感人的故事给大家听。有一位传教士，叫做。1947年的时候，他带着自己刚刚新婚不久的妻子和几个同伴，一起徒步从中国的南京走到新疆。他们整整花了一年半的时间，才走到新疆的喀什。但是很不幸的是，刚好在1948年的年底，国家的队伍控制了新疆，封锁了边境。他和他的妻子，以及他所有的同伴，都以叛逃中国的叛国罪和非法传教罪，被抓入了新疆喀什的监狱。没想到的是，他却被关到了这所监狱，整整四十年。当他进去的时候，是一个年轻力壮的小伙子，出来的时候，却是已然是一位白发苍苍的老者。当他向监狱的狱卒打听自己的妻子和同伴的时候，却已发现自己的妻子为了坚持信仰，被同室的囚犯活活的打死，肚里的孩子也留了产；而其他的同伴也在这四十年的时间里，为了坚持信仰，有的被劳教致死，有的被囚犯打死，有的被枪决而死。现在，活下来的只有他了。而他，在这四十年的监狱时间里，有三十年是挨打的过来的，他多次被戏弄，被强迫。有一次，囚犯们把他打的头破血流，留了一地的血，可是过了两天，他却奇迹般的活了下来。

我在他的书中的看到，他说，“我从来都没有为坚持信仰而坐监，后悔过。”今天，我们先不评价这个传教士传教对或与否。但我从他的身上看到两点，一个人可以为了信仰坚持四十年，这个坚持的力量是何等大啊！第二点，我想说，我们每个人都会死，但并非我们每个人活得都有意义。如果您能够为了您的梦想，为了您的信仰而坚持，我相信您的.人生也一定会活得有意义。

谢谢大家。