

2023年假笑给人的感觉 运动的好处演讲稿 (模板5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

假笑给人的感觉篇一

大家早上好！今天我要给大家演讲的题目是：运动的好处。

那么今天我就要给大家来说一说这运动的好处。从小的来说，运动能使人强健体魄。

那就举游泳的例子来说吧。

游泳的好处就有很多，专家表示：人在水中运动时，各器官都参与其中，耗能多，血液循环也随之加快，以供给运动器官更多的营养物质。血液速度的加快，会增加心脏的'负荷，使其跳动频率加快，收缩强而有力。经常游泳的人，心脏功能极好。

也就是说，游泳能够增强人的心肌功能。而且，游泳还能够增强抵抗力，加强肺部功能，护肤，要的是游泳能够减肥和健美体形。

我国伟大的领袖毛泽东小时候就特别喜欢这一项运动！据说：毛泽东在上学时，除了外出求学之外，每天都会去附近的池塘或河里游泳！在解放后，他也依然有这样的习惯！他最后的一次横渡长江，是他在73岁的时候。由此可见，仅游泳这一项运动就可以带给人这么多的好处！可见运动对人十分有益！

其实，我今天站在这儿，为大家讲了一点知识，是希望大家能够多运动，强身健体，更是希望大家能够成为一个德智体美共同发展的学生！在不远的将来为祖国为社会做出属于自己的一点贡献！

我的演讲完毕！谢谢大家！

假笑给人的感觉篇二

我的书柜里有着大大小小厚薄不一的书籍。有《出色作文集》，有《草房子》，有《知识童话》，有《小公主和矮爸爸之美丽的公主裙》和《之乐于助人的公主》。可是，你知道吗？我在以前的时候，是一个一点儿也不喜欢看书的哟。

还记得有一回，妈妈拿着幼儿园发的课外童话书对我说：“幼儿园发的书，你要看得啊！”“哦。”我漫不经心地回答了一声，又继续玩去了。“你看啊！快点，现在就去看看呀！”妈妈仍然不依不饶地催促着我。“好吧好吧，我去看就是了嘛。”我只好不太情愿地拿起书，看了起来。没想到，这一看不要紧，可却再也停不下来了。那故事中的情节十分生动，有趣，我看得十分仔细。我被书完全吸引住了，就连妈妈叫我吃饭，我也没有听到。

从那以后，我就喜欢上了看书。

平时妈妈要是买了些童话书呀什么的，我都能看上一次又一次，一点也不会觉得无聊呢！每一次学校有人过来卖书，我都会过去细细地挑选挑选，如果有想买的，就回家后和妈妈说一说，让妈妈给我一些钱，来买我喜爱的书。

每一次翻开我的童话，我的《十万个为什么》的时候，我都会感到心情非常的愉悦、快乐。我也也会因为书中的情节而时常想着：“真是个好心眼的后妈！”之类的话。

书，给我带来了知识，给我带来了快乐。我喜欢读书，我希望你也能喜欢上这件事情。

假笑给人的感觉篇三

我也有自己的读书小故事，不信，来听一听吧：

那是一个冬天的夜晚，北风呼啸。也许是新买的课外书给我的动力，我七点半就完成了作业。理完书包，我就迫不及待地捧起爱书《我要做好孩子》津津有味地读起来，我沉浸在书中，和主人公金铃一起捉老鼠，当家理财，养蚕宝宝，考试……度过了快乐的分分秒秒。快乐的时间总是那么短暂，眨眼间，时针就指向了九，妈妈也“从天而降”，夺走了我的课外书，说：“晚上看书对眼睛不好！听话，关上灯，睡觉。”我只好不情愿地关上灯，乖乖的睡觉。

我躺在床上，翻来覆去怎么也睡不着，心里老想着书里的内容。终于，我等妈妈的房间关灯后，光着脚丫子，蹑手蹑脚地走进客厅，那时候是冬天，很冷，我的脚和手都冷冰冰的。我轻轻地拿起书，又踮起脚尖悄悄地走回房间。“太好了！”我躲在被窝里兴奋极了，书终于被我拿到了！我兴致勃勃的看完了余下的故事，找到了我想要的答案，也早已哈欠连天了，没等放下书本就睡着了。

在梦里，我继续与金铃聊天、学习、玩耍……这一夜，我睡得很香。

假笑给人的感觉篇四

大家好！我今天演讲的题目是《读书好处多》。

“书籍是人类进步的阶梯。”“书犹药也，善读之可以医愚。”……许多名言都是说书籍好的。我总觉得读书有四点好处：一、能陶冶我们的情操，让我们开阔视野。如果你想饱览金

字塔的风光和我国秦兵马俑的风采，可以在书上看一些描写它们的文章，让我们仿佛到了那里似的。二、可以扩大我们的知识面。例如有一个动物你不知道，你可以在《百科全书》上查到；有些东西不认识可以到书上查等等总之你不知道的东西都可以在书上查到。三、可以使我们深受感动。有一次，我看了一个故事：稻草人米壳儿从饿狗手中夺回了一个女婴，女婴没奶吃，一直在哭。米壳儿为了讨一些奶，分别找了田鼠、獾和一个妈妈，经历了许多艰难险阻。后来稻草人妈妈的孩子生了病，他赶忙把孩子送进了医院，可米壳儿没有钱，现在的米壳儿因为信念的原因实行了骨肉化。还差一点儿就成了一个有血有肉的人。于是，她就给医院献血，女婴的医疗费免了。出院后，米壳儿完全变成了一个有血有肉的人，能给孩子喂奶了，她是多么开心啊……四、可以提高我们的作文水平。我现在作文写得好，完全是看书的原因。我小时就很爱看书，长大了也爱看书。

既然看书有那么多的好处，就让我们看起书来吧。

我的演讲结束，谢谢大家。

假笑给人的感觉篇五

大家好，我给大家交流的题目是，让读书成为习惯。

说起让读书成为习惯，听起来容易做起来比较难，坚持下来更难。

首先得尝到读书的乐趣，有读书的欲望

我有个习惯，每天读几页书，从不间断，我还有个习惯就是边读边思考边记忆，这样做的好处是大脑中形成了大量的读书积累，写作文的时候就能不知不觉运用上。尝到了读书带给我的好处，我就更喜欢读书了。

其次，读书的范围很广

我喜欢读书，什么书都喜欢，《安徒生童话》《伊索寓言》《格林童话》等。上小学后，我还对名著感兴趣读了《三国演义》《水浒传》《昆虫记》《爱的教育》，还有台湾著名作家三毛的作品。比如他写的《胆小鬼》，还有一些大人读的书，我也喜欢，比如《读者》。

我最喜欢《昆虫记》这本名著的作者是法布尔，里面说的是一些昆虫。如：萤火虫、红蚂蚁，还有一点动物，像猫、狗等。！那里面一个比较聪明的昆虫，他就是”天牛“。”天牛“躲在树干里，他的幼虫是奇特的。他用挖出的碎屑作为食物，他为什么聪明呢？天牛没有听觉！没有嗅觉！没有味觉！它可以在树干里自由活动，它还能预知未来，这一点可谁都做不到。通过学习我知道了昆虫的习性和天敌！我从书中知道了别人不知道的知识，同学们都夸我是小博士，所以，各种方面的书都读一读，有利于我获取更多的知识，我又一次从读书中体会到了乐趣。

还有，就是得坚持不懈，好的就背下来

读书，不能只凭一时兴起，今天老师号召读书了，我们就读一读，老师不说了，就忘了，要坚持不懈，养成习惯。

比如我背《论语》，开始我不喜欢，妈妈也不强迫我，他每天拿着又是读又是背的，我出于好奇，也背了一条，竟然比妈妈背得还快，从此，我就开始坚持，每天背上一两条。

读《水浒传》《封神演义》也是如此，我开始不喜欢读，妈妈总是能用他的习惯影响我，让我慢慢喜欢上读这本书。

最后，利用博客坚持写读书感悟

在一年级我就建立了自己的博客，把读书的感悟及时记录下

来。写成读后感，我还建立了积累本，积累读书中遇到的好词好句。这样一来，也提高了自己的写作水平。的确读书带给了我很多的乐趣，它使我明理，它使我长大，它让我进步。

我深深地懂得，书籍是一种传递知识的方式，它把一部分人获得的知识更广泛地传播开来，推动了人类的进步。正如高尔基所说书是人类进步的阶梯。想要摘到树顶诱人的果实，我们就得用梯子爬得更高！真正养成爱读书的好习惯，通过读书掌握知识、增强本领，随时遨游在知识的海洋中，做一名有实力的中国少年！