

# 最新压力助我成长 读书伴我成长演讲稿(优质8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 压力助我成长篇一

大家好！

从小到大，书一直陪伴在我身边，助我成长。书，如同一颗颗星星闪烁着耀眼的光，它教会我许多人生大道理，一直引导我们走向正确成功的道路。

小时候，妈妈给我讲故事；长大些，我自己看故事；长大了，我自己写故事。高尔基曾说过：“书是人类进步的阶梯”，莎士比亚也曾说过：“书是全世界的营养品”。的确，我们只有认真读书，吸取书中那些珍贵的知识，长大了才能有学问。

我读过了各种各样的书，是它让我感受到了人间的“喜怒哀乐”与“悲欢离合”。我们要为中华之崛起而读书，让我们在读书的过程中成长，成为国家的栋梁之才。

## 压力助我成长篇二

我是五年级八班的xxx□今天我演讲的题目是——《好书伴我成长》。

小时候妈妈就教育我：书，像一双千里眼，让我们了解世界；

书，又像一个时间隧道，带我们回想远古，想象未来；书，更像慈祥的知识老人，把深奥的知识传授给我们。每一本好书都像一位启蒙老师，指引着我们前进的方向。虽然这些大道理我不是很懂，但是妈妈每天陪我读书，使我养成了喜欢读书的习惯，在妈妈的帮助下，我读了很多书，这些书为我的成长提供了很多很多宝贵的知识和经验，让我在人生的航行中奋勇前进。《白雪公主和七个小矮人》把我带到了那座小木屋里，同时，也告诫我：不能以外貌来判断人的美和丑；《头悬梁锥刺股》中的主人公苏秦激起了我勤学的火花，将来报效祖国；《卖火柴的小女孩》让我看到了她那悲惨的童年生活，使我更加珍惜现在的幸福生活；一套《中华上下五千年》丛书展示了一部熠熠生辉的中国历史，让我看到了我们伟大祖国五千年的悠久历史，使我更加热爱我们的祖国了。《冒险小王子》让我学会了勇敢和智慧。《爱的教育》让我懂得了人类是多么需要互相关心，互相理解，互相帮助……跟书交朋友，我懂得了许多科学文化知识；博览群书，祖国大好河山让我尽收眼底，古今中外名人轶事让我肃然起敬。现在，我已经成长为一名五年级的小学生了，读书看报已经成为我生活的主要内容了。书籍，伴我走过了无数风雨，见证了我成长脚步。

从读书中，我领悟到：要想读好书，靠的是顽强的毅力、执着的热情，正如杜甫所说的：“读书破万卷，下笔如有神。”“冰冻三尺，非一日之寒，滴水穿石，非一日之功。”孔子手不释卷，才有“韦编三绝”的故事，中华才有这位大名鼎鼎的教育家和思想家。

读书使我快乐，读书伴我成长。人生是一个漫长的过程，随着生命的延续而不断延伸，人生没有完结，学习就不该停止，我们的生命依靠学习而不断地自我完善、自我发展。我是幸福的，因为有好书伴我成长。所有这些还得感谢爸爸妈妈，是爸爸妈妈把我带到了书的海洋，走进了知识的殿堂。

谢谢大家！

## 压力助我成长篇三

诗人说，诚信是三月的春风，五月的花海；商人说诚信是宝贵的信誉，无价的财富；爷爷说诚信是一本厚厚的`日记，一张不容背叛的人生契约；作为小学生的我说诚信是两根小指拉钩后的百年不变，千年不悔。

曾子杀彘是诚信；季布一诺千金是诚信；诸葛孔明鞠躬尽瘁也是诚信……古代的先哲们用自己的行动向我们诠释着诚信的含义。诚信不单单是古代先哲们所恪守的，更应该是我们小学生所遵循的。其实诚信每时每刻不存在于我们的生活中，诚信对于我们来说，就是平时在与同学交往中，要履行自己对朋友许下的诺言；就是在日常的学习生活中，无论老师是否在自己身边，都自觉遵守学校的各项规章制度；就是在考试时，我们时刻注视着自己的试卷，而不是去偷看别人的试卷；就是在平时的学习中，诚实的学习态度。

但是，我们中间依然存在着各种失信的事情，比如：有的同学会用各种理由，拒绝履行自己许下的诺言，有的同学会为了不完成作业，而编造各种理由。

临近期末了，就让我们在这最后的几周中，认真复习、查漏补缺，将每次考试都作为考验我们诚信的试金石，尤其是在下周的吉尼斯考试中，真正做到讲究诚信，让教室中只有我们默默答题时笔触动卷子的声音，不要交头接耳、不偷看别人的试卷，让我们做到百分之百的自律。

让我们远离这些不讲究诚信的事情吧，让我们人人都争做有诚信的学生，让诚信之风吹遍校园的每一个角落，让诚信见证我们成长中的每一个脚步。“人无信不立。”它就像清晨窗前那缕温暖的阳光，就像寒冷时身边红红的炉火，就像烈日下头顶的一片绿荫！今天，我们再讲诚信，就是要自己说真话，求真知。让我们守住诚信的阵地，笑看诚信之花遍地绽放！

## 压力助我成长篇四

大家好！

我叫闫淑芳，是府湖里社区社工站的成员，在社区负责卫生工作，自20xx年进入社区以来工作接近4年了，今天借街领导搭建这次学习和交流的平台，我想说的是做好本职工作对于贯彻落实精神及实现“中国梦”的体会。

也是我今天演讲的主题：热爱社区工作，为建成美丽社区贡献力量。

来到府湖里社区，我分管卫生工作，有的人认为这项工作是一个美差，我也曾把社区卫生工作想象成“每天就是巡视一圈”那样简单。但真正体验工作之后，我才深知其中的辛苦，工作的大部分时间不仅要巡视社区内卫生状况，还要处理各类突发事件，解决各种矛盾纠纷。因此，我抛却了“美差”的想法，而是增添了更多的责任感。既然我选择了这份工作，我就必须要全身心的投入其中。朋友们曾经劝我，“社区工资待遇这么低，还这么辛苦，你干的什么劲？”面对这些好言相劝，我只是一笑置之。虽然它没给我带来物质上的丰富，却给了我无比珍贵的一一那就是“爱”和“奉献”。因此，我始终把群众利益无小事牢记在心，在工作中能够做到向老同志虚心请教，积极融入居民当中，倾听居民的心声，广泛征求居民意见，随时采纳好的建议，将其运用到实际工作中去。居民们脸上满意的笑容，是对我工作的认可更让我有了成就感。

虽然工作中有苦、有累，有汗水，甚至在有些居民对我不理解、不信任的时候，还会夹杂着泪水，但我依然坚定我的选择没有错，我为自己成为社区工作者感到荣耀和自豪。干这份工作我无怨无悔！辛苦并快乐着。

现在的卫生工作不仅要有吃苦耐劳的品质，也必须有一定的

文化业务水平做根基。无论从年龄上，还是从工作经验上讲，我都算是一个新人。我明白业务知识和服务能力的重要性。因此，加强自身素质的学习和工作能力的提高是做好社区工作的关键。工作中，我一方面虚心诚恳的向前辈们学习，另一方面努力学习业务知识，积累工作经验，提高自己的工作能力。对社区的各个楼门到社区单位都做到底数清、情况明，随时掌握社区卫生状况，并通过城管通及时上报。在现代化科技管理小区的方式中，我掌握了知识，增强了才干。

新的机遇总会带来新的挑战，新的岗位总会遇到新的问题。工作以来，经历创卫生城区、大干300天环境卫生大清理等活动，提高了工作的应变能力。在20xx年光湖里旧楼改造的工作中，出现了许多错综复杂的问题。为此，我和同事们认真展开调查、研究解决方案。世上无难事，只怕有心人，在社区党委的领导下，在居委会同志们的共同努力下，我们不仅做好居民之间的矛盾纠纷调解，还很好的解决了居民与相关职能部门之间的矛盾冲突，积极协调有关部门解决居民实际困难。经过大家努力，圆满的完成了旧楼改造任务。居民们都说，这次改造我们从心里感到高兴，打心里感谢党、感谢政府，让我们住得更加舒心了。这不就是咱老百姓心中的“中国梦”吗。

现在社区到处歌声笑语，呈现出卫生整洁、环境优美的和谐景象。细节决定成败。我爱社区工作，我坚信用心去做每一件事，我收获的不仅是大家的称赞，更是对社区工作的肯定。我要牢记“深怀爱民之心，恪守为民职责”。我相信在上级领导的正确领导下，我和我的同事们会更好地为居民服务，情系社区，为建成美丽社区实现中国梦贡献力量。

## 压力助我成长篇五

教师常说：“爱读书才能使自我知识丰富，视野开阔。”虽然我活泼好动，可是我不喜欢看书。但一次偶然的机，改变了我不爱看书的坏毛病。

记得三年级五一节放假的那天，妈妈硬把我拉到新华书店。

刚进书店大门，一股清凉的感觉扑面而来，真是爽快极了！书店里又凉快又安静，看书的人异常多：站着的、蹲着的、坐着的，到处都是。

我看了四周一圈，随便从书柜上找到一本学校小说系列——杨红缨阿姨写的《淘气包马小跳》之《同桌冤家》。

随手翻了两页，我便聚精会神、一心一意、争分夺秒、如痴如醉地读起来，越读越觉得马小跳尽管调皮，但也有很多可爱的地方，马小跳的性格简直和我太像了。

从此，我不喜欢看书的毛病改掉了许多，我从书中品尝到了前所未有的乐趣，好书真的我的好伙伴呀。

## 压力助我成长篇六

校训，是一所学校的灵魂。它体现了学校的鲜明个性，是学校人文精神的外在体现，是学校历史与文化的深厚积淀。

“求知明理，以就懿德”是我们学校的校训。“求知”便是求得知识，探索知识；“明理”便是明白道理；“以就懿德”便是可以成就美好的品德。

在学校里，我们要遵守纪律，尊重老师；在班级里，我们要团结友爱，共同拼搏；在学习中，我们要勤奋好读，温故知新；在比赛上，要以“友谊第一，比赛第二”的原则去竞争。

当我来到这所中学时，教学楼上醒目的大字引起了我的注意——求知明理，以就懿德。探索知识，明白道理，可以成就美好的品德。这所多么有益的校训啊！从此，我便以它为座右铭，把它写在自己房间的墙壁上，以此来时时警戒自己，勤奋好学，以德待人。

不记得当时的自己是有多懊悔，我只知道，从那一刻起，我斗志昂扬，把作业全都完成了。

无独有偶，现在初三的我，对于学习已有些厌倦。不知是因为坚持两年的奋斗，精神疲乏了，还是我前进的动力已快消失殆尽。我，常在课堂上走神，讲话；在与同学讨论时，少了一分讨论的积极性；而面对老师，却有点想避开。我是怎么了？是时间？是成熟？把原本那个积极的我给淹没了？刚开始，我还一直以为那只是因为成长，这是必然要经历的事。然而，当我又一次清楚地看到校训时。我明白了：我只是在自欺欺人，这一切的一切，都是因为自身的懒惰，造就了自己现在的颓丧样。

这一切，都要感谢校训。是你，让我懂得了求学中，要努力，要坚持，要时时刻刻看清自己，认识自己的错误。

我的自觉，我的勤奋，我们得到的精神，都是从这个校园养起的，都是因为校训而拥有的。

秋风飒爽，红日当空，在那个下午的校园，是如此的寂静祥和。微风轻拂，拂来花香，拂来草香。这时，断断续续的“唰唰”声打破了宁静。原来是值日生来打扫啦。没错，那是我们。我们在学校组建了一队“时时刻刻值日队”。我们不管刮风下雨，都会到各个地方检查卫生。在别人打扫卫生时，我们会互帮互助，帮他一起扫地。不管任务轻重，我们都会相助。因此，我们受到了许多表扬。即使没有物质上的给予，但精神上的荣誉，鼓励都让我们感到奉献精神是至高无上的。没错，这都是因为校训的启蒙，校训的激励。

校训，是一所学校的灵魂，是学校的鲜明个性，更是鞭策我，伴我成长的动力！

## 压力助我成长篇七

大家好！

今天我演讲的题目是《书香，伴我成长》。书籍是初春里的微风，以知识为养料滋润我们干涸的心灵；书籍是夏夜里的月光，指引我们前行的方向；书籍是秋末的枫叶，告诉我们人生的道理；书籍是冬日的阳光，给我们以无尽的温暖和希望。

相信大家都读过不少的书。书香，伴随我们成长，引领我走过一个又一个春夏秋冬。

儿时读书，读童话，读寓言故事，为白雪公主的美丽善良而倾倒，为杞人忧天的愚昧而哈哈大笑。再大些，读中国四大名著。我知道了孙悟空的神通广大，认识了宋江的忠义宽厚，领略了诸葛亮的足智多谋，也见识了贾宝玉的骄纵痴情。而现在，我从《西游记》中明白了九九八十一难背后的艰辛；从《水浒传》中，学会了英雄义气；从《三国演义》中，看到了历史沧桑岁月变迁；从《红楼梦》中，知道了“真事隐假语存”的封建黑暗。

读书教给了我太多道理。阅读，给予我信心，给予我勇气，给我的生活开了一扇窗，让我看见更美的风景。它陪伴我，走出迷茫区，唤起我要学会体验人生中每一站的美好。

书籍陪伴我度过了一年又一年，翻开书本便能同经典为友，与大师会话。因此，我也在书香中渐渐成长。

最是书香能致远，腹有诗书气自华。同学们，让我们一起翻开书本，走入这座智慧的殿堂、知识的王宫。让我们接过中华文化之薪火，用书籍来丰富自己，让书香常伴于人间！

## 压力助我成长篇八

大家好！

人生必然会遇到各种各样的挫折。大的挫折如投资失败，身患绝症；小的如考试失败，走路摔一跤。面对形形色色的人生挫折，我们都应该以微笑去面对，用顽强的意志，乐观的心态去战胜它，只要能“熬”过去，光明就在前头。

现代社会，竞争加剧，挫折更是无处不在，无时不有。面对挫折和失败，我们应该想到：挫折是人生最宝贵的财富，挫折是人生最值得骄傲的体验，挫折时人生最美好的回忆。正是挫折才让我们人生有了前进的动力，正是挫折让我们积累了宝贵的经验，获得了通往成功的阶梯。伟大音乐家贝多芬，五十岁时双耳完全失聪，对一个音乐家来说，是一个多么沉重的打击啊！但贝多芬却抬起了他雄狮般的头颅，发出了“我要扼住命运的咽喉”的呐喊，创作出了最辉煌的第九交响曲《欢乐颂》。贝多芬面对挫折的精神，成为后人学习的榜样。

许多人在挫折面前放大了自己的痛苦。有的人相信这是命运的安排，不能改变，从此就意志消沉，一蹶不振。有的人无法接受失败和打击，丧失理智，变成了一个仇视社会和人类的变态者。这些人永远无法从挫折中走出来，永远是一个失败者。比如一个男青年喜欢一个女孩子，遭到拒绝后，心理不平衡，先杀别人全家，后自杀，它不仅害了自己，还害了别人。这样的面对挫折，只能成为大家的笑料和反面教材。

人最难战胜的就是自己。只要你能战胜自己，你就能面对挫折，笑对人生。

谢谢大家！