部队正能量演讲稿到分钟(模板10篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

部队正能量演讲稿到分钟篇一

大家下午好：

高三，虽然是一段辛苦的日子，却也是一段难忘的时光。其中的点点滴滴都值得我们回味和铭记，事实上，它也确实深深地刻在了众多高三过来人的心中，使他们在以后的日子里，甫一提及高三，就有一种暖意，回忆起自我的拼搏、同学间的友情……不由感慨：高三，并不仅有学习这件小事儿。

作为一个经历过高三的年轻人，高三那段时光似乎离我还不是那么遥远，对于许许多多的经历过这段奇妙日子的人来说，高三应当都是内心深处一段刻骨铭心、荡气回肠的记忆。

高三是人生一个重要的转折点，就像生命中的一个十字路口，考上好大学是家长和考生的共同期望。在必须程度上说，高三阶段决定了我人生的走向，所以我对高三这段时光，甚至有一种天堂在左，地狱在右的忐忑感。

在高一高二我都不是一个认真学习的模范学生，当时正处于青春期的我十分厌学，别人在做作业，我却流连于篮球场，所以我的成绩一向不梦想。高三到了，我必须加倍努力才能把以前落下的补回来。

之前已经听教师和同学说了高三的艰辛和恐怖，有了心理准备，所以当高三真正到来的时候，心态比较简便。退一步说，自我之前两年本来就没学什么，根本没什么好失去的。

既然准备振作起来，就需要开始制订复习计划。首先，我给自我定下一个每日时间安排表。鉴于之前有无数次制订后无法执行的惨痛经历，所以这次的时间表力求贴合实际：可是于梦想化，将时间安排得过于紧凑而使自我超负荷学习;也可是于简便，以免浪费弥足珍贵的高考备考时间。总之，可行性和合理性是我研究的首要因素。

我们班是文科班，女生占绝大多数。女生大多刻苦，只见她们披星戴月地背书、做题，但事倍功半，收效甚微;还有小部分同学截然相反，在应对巨大压力时，一味沉迷于游戏或运动，以此来释放、解脱自我。但这两种方式都不是太好，过犹不及，一时间，我对自我的计划安排感到很得意。

开始的一段时间，自我热情似火，活力高涨，信心百倍，所以每日计划的执行情景很不错。可是，在认真听讲、请教教师，复习收到必须效果之后，之前悠闲自得的生活又开始在我心中涌动，觉得难以长期坚持这种“三点一线”的学习生活。

复习到了一个瓶颈期。像其他同学一样，我也在自我课桌上贴满各式各样用来激励自我的便利贴，然而，望着课桌上和过道上排山倒海的备考书籍，却有种想吐的感觉，那种长时间埋头苦读的压抑气氛也让人难以呼吸。当大家都鏖战于题海中时，我却时常走出教室，到阳台上或操场上呼吸新鲜空气，以舒展疲惫的身体。

经过一段时间的挣扎和适应，我最终又回归到时间安排表中。每一天按部就班地完成着每项任务，睡觉前再加以总结：回顾自我今日哪些事情没做好，明天还需改善。有时实在太困，只得睡觉，但在梦中依然不自觉地进行着自我反省的环节!

顺理成章地，我的成绩开始稳步提升，这让教师感到十分欣喜并时常对我加以鼓励。由于我的英语一向名列前茅，所以我时常将复习英语的时间“挤”出来，用在文综背诵这些地

方，毕竟，背诵对我这个基础本不牢固的人而言，需要耗费比别人更多的时间，有时走在路上都还有知识点不断在我脑海里浮现。就这样，我专心上好每一节课，做好每套试卷，不求数量，但求质量，争取把效率最大化。

伴随着第一、第二和第三次诊断性考试的结束，黑板上的高考倒计时牌上的数字也变成了0。因为诊断性考试我都考得不错，所以对于高考我十分有信心。

高考那天，班主任微笑着站在考点门口，等待我们的入场和出场，之后教师说我在入场时是最气定神闲的一个。做题时我也一如既往地利用自我毫不紧张的优势，平心静气地完成每一道题，当然其间也遇到了不会做的题目，但我不会花过多的时间和情绪在这些本事范围之外的麻烦上，所以总的来说做得还算比较顺利。

高考结束后，家人都为我感到十分高兴和自豪，祝贺我顺利经过高三的考验。但这也意味着要和朝夕相处、一齐奋战高三岁月的同学们分别了，我们一齐笑过、哭过、苦过、累过，这些都是足以令我们一辈子铭记的完美时光。毕业聚餐时，教师也和我们一样如释重负，一样的欢笑、追忆，那一刻，我们不再是学校里的师生关系，更多的是朋友友关系。在ktv唱歌的时候，许多同学唱着唱着就哽咽了，甚至失声痛哭起来。天下没有不散的筵席，终究到了说再见的时刻，但我一向相信：再见亦有时。

高三，就像一杯味道丰富的咖啡，其中的欢乐、痛苦、挣扎、徘徊、失落、疲惫、迷茫、兴奋都是人生最宝贵的财富!多谢你。多谢你让我没有在叛逆的路上沉迷，多谢你让我发现了自我的潜力，多谢你的考验让我得到磨练，多谢你让我踏上未来的征程。

部队正能量演讲稿到分钟篇二

各位高三的同学们，还有在场的初三、高二的同学们，以及全体老师们：早上好！

今天，离高考仅剩十天。距离中考也只有二十天时间。这是高三的同学们参加的最后一次晨会。还有十天，你们即将踏上高考的战场。今天，我在这里，代表全体教师，给各位奋战在中高考复习最后关头的同学们加油、鼓劲、壮行。希望十天、二十天之后，大家能精神振作、信心百倍地走进考场。

回首20xx年的初秋，大家第一次走进这个校园，可曾想到，今天我们会聚集在这里，举行这个仪式？三年，弹指一挥间。这片土地，伴我们走过了一千天，见证着我们的成长。我们将以一个什么样的姿态面对这片土地，踏上即将开始的征程。

我们仅剩十天，我们该如何度过？想听听我的建议吗？

这是黎明前的黑暗，这是最困难的十天，也是最关键的十天。在这最后的时刻，不要去计较你以前曾经的挥霍和浪费，要为自己而打一场战斗。请抛弃你的胆怯和迷茫，聚集你的精神，做最后的拼搏。

我知道，你们已经极度疲惫，身心都是如此。现在还有什么能拯救你们？只有“毅力”二字。即使你会随时倒下睡着也要随时醒来战斗！拿出纸笔、丢下最后的心理障碍，去找你们的老师，从他们那里汲取最后的信心和力量，去看看还有那些能够弥补的，或者只是去他们身边感受一下老师对你们的关爱；圈出你们能得分的、最后的考点，如作战地图上的堡垒，一个一个摧毁它们——用你们的头脑，更用你们的意志！

对于很多人来说，现在已经大局已定，等待着他们的，是高考尘埃落定。现在，正是你们的机会，趁着别人喘息之际，

你们已经又向前赶了一步。你们的每一分钟，都要用来追赶，你们的每一分气力，都要用在走向考场的路上！

你们应该为自己骄傲，现在的你们是世界的中心，你们是万众瞩目的考生，这种荣耀对于你们来说，一生只有一次。尽管它依然会如流星般快速划过，但是已经在夜空中绽放了最后的光芒。有没有人记住并不重要，重要的是这十天将永远铭刻在每一个奋斗到最后的战士心中，成为你们一生的回味！

丢掉任何杂念，战胜一切恐惧，忘掉所有的疲劳，咬紧牙，沉住气。你们所有的时间，都要在备战中度过。吃饭，仅仅是为了积聚能量；睡觉，仅仅是为了恢复体力。除此以外，更无任何意义。所有的意念，只集中在一点上，那就是高考！

在你们漫长的一生中，那三天也短到仅有七十二小时。你们生命中遭遇的战斗，远远不止这一次考试。但是，那又怎么样？此刻，这才是你唯一的战场。唯有经过这样的洗礼，你才算是一个真正的中国学生——这是你们不可逃避的命运！

物竞天择，你们是硕果仅存的骄傲。看一看你的周围，想一想你曾经的同学，有多少人在你们前面黯然出局，而你们，已经坚持到现在。

那就继续你们的坚持吧！为自己的高中生活划上一个重重的惊叹号！！

你们不需要调试心理，所有心理疏导仅仅是欺骗弱者的谎言！你们只需要去战斗——从醒来到睡去，在梦中也要回忆。让每一分钟都在背诵和解题中度过，你就没有任何机会叹息，也没有任何机会疲倦。

我们的信念是，不到最后决不放弃，到了最后也不能放弃。喝彩总是留给战胜自己的.人，只有战胜了自己，才有可能战胜别人！要从千军万马中杀出一条血路！这就是高考，这就

是你们成人以后的第一次考试。改变命运不是从提高你们的分数开始，而是从改变你们的态度开始！

不要再去关心能否考上，你们要做的，就是无休止的复习，复习，再复习！复习到进考场的前一秒钟，只有这样义无反顾的人，才有资格获得上帝的垂青。

在此，我们也寄语所有的初三考生们，你们也开始长大，要像你们的学长那样，刻苦努力，争分夺秒。二十天后我要看着你们自信满满地走进属于你们的考场。还有全体的高二学生，你们走过了中考，现在也在见证着这一时刻。你们还有一年的时间，希望明年此时，你们能向自己交出一份满意的答卷。

铁打的营盘流水的兵，我们全体教师坚守在这里，为你们送上最好的祝福，等待着你们的凯旋！

黄沙百战穿金甲，不破楼兰终不还！（音乐起）

不管你曾经多少次跌倒在路上，不管你有多少次折断过翅膀，相信此刻的你已经不再彷徨。同学们，让我们超越这平凡的生活，坚持到底！让你的生命怒放！！！（音乐推高，热烈的掌声）

在演讲现场，我嘱咐控制音响的老师，当我读到最后一段的时候，就把汪峰的《怒放的生命》放出来，这样，正好与我最后一段内容匹配。演讲结束，音乐会延续几分钟，烘托气氛，再渐渐推弱。单一的语言，往往失于苍白，如果加上音乐背景，效果会大大增强。

部队正能量演讲稿到分钟篇三

大家好！

小时候我妈妈老是对我讲“要想人不知，除非己没为”。要我光明磊落，行事正，做好人。又常以苏武牧羊的故事教育我讲气节，宁为玉碎不为瓦全。

父亲告诫我，读书成人后，谨言慎行，常以“言出似箭不可乱发，一入人耳有力难拔”，要求我重德守法，规范自己行为。父亲又常常以“知足者常乐，能忍者自安”的古训，要求我们几个子女要一生保持宽松乐观的心态，待人处事。

我小时候，家里历年春节都有贴对联的习俗。其中有一幅对联是“忠厚传家久，诗礼继世长”，至今难忘。

日月如梭。我成家后，留给子女的家训是，待人以诚，勤俭持家，要子女牢记“勤是摇钱树，俭是聚宝盆”。我老伴也秉承她母亲的遗训，告诉子女：“多一分钱是幸福，缺一分钱是痛苦”，会过日子才能家兴，国兴，万事兴。

部队正能量演讲稿到分钟篇四

在美国几乎每一所大学，毕业典礼都是一场“重头戏”.它们讲究排场，大多还蕴含着历史与传统。

这在哈佛这所美国最古老的大学里更是展露无遗。

我们的毕业典礼总是定点在“三百年剧场”,它位于哈佛纪念堂与怀德纳图书馆之间那片无边绿茵中。

通常，哈佛每年会有两个演讲：一是毕业纪念日演讲，一是毕业典礼演讲。

前者先于后者，并且专属于哈佛学院应届毕业生，演讲嘉宾由大四学生委员会物色。

这种演讲一般被称作“搞笑演讲”,一些着名谐星和幽默作家在演讲中所讲的那些很有味道的笑话，让我们笑破了肚皮，也令家长脸红。

而使全体毕业生如沐春风的毕业典礼演讲，则几乎永远都是“严肃”的，它由哈佛校友会敲定演讲人选。

校方行政管理人员做不了主，谁来演讲还得看学生、校友的意愿，得体现出他们的兴趣与价值取向。

有人为此会说毕业典礼演讲是观测哈佛社群的“精神指标”.

你脑海中浮现的演讲可能是一场劝诫毕业生去做未来领袖、主宰世界的说教，可是，哈佛毕业典礼演讲者最不可能鼓励我们去憧憬、去实现做人目标。

我20xx年毕业时，毕业纪念日演讲嘉宾是前总统比尔·克林顿，毕业典礼演讲嘉宾是比尔·盖茨。

一个曾是世界上最有权力的人，另一个是世界上最富有的人。

此二人如果不讲权和钱，会讲什么呢?

克林顿提到一个概念“ubuntu”.意为“我因你而成”.即人在世界上不是孤立的，而是社会的一分子。

他亦谈及我们不应将自身视为个体去追逐个人的成功，而应为全世界兄弟姐妹的福祉奋斗。

比尔·盖茨讲了自己与妻子梅琳达如何扪心自问“以我们所拥有的资源，怎样能最大化地造福最多的人”这一历程。

他致力于推进创新型资本主义。在其中，市场力量可以更好地服务于贫困者，极具说服力的阐释：如何利用纷繁复杂、

让企业与政府获益的现代科技与创新，在发展中国家拯救生命、改善生活。

他向我们发出挑战：以你们过硬的文凭、才智和天赋，能否应对重大的全球问题，为更多人的幸福贡献力量。

两个截然不同的人，两场如出一辙的演讲。你可能会问：为什么?但我会问：为什么不是这样?我们，作为稳拿“好工作”的顶尖大学毕业生，有年轻的活力，有社会的认可——我们没什么输不起的。

我们也许以为自己所向披靡、高人一等，从而面临迷失自己谦逊与对全人类同理心的危险。

但也恰恰由于这种优势，我们随时能以最佳准备状态服务于最富挑战性的愿景，投身于最具挫折性的目标。

这不是要我们牺牲健康、财富或快乐去为其他人做牛做马，事实上，我们应该并且必须为了全人类的共同利益有所行动，这不只是借由个体层面的同情与怜悯，还包括在梦想和卓越层面上进行革新与创造。

我们不必放弃自己的生活，恰恰相反，我们可以通过为更多人幸福的奋战来改善自己的生活。

我认为，像名校的毕业生，身处一个独特而资源丰富的位置，就该为我们现在身处的世界、为未来一代又一代人赖以生存的世界全力以赴。

我盼望全世界毕业生们，同样接受这一挑战，放低身段并为此努力。

各位老师同学：

大家好!我是来自初二(4)班的丁洁同学，今天我演讲的题目是

扬理想的风帆，铸清洁的灵魂。从亘古以来，许多的官员都成了”贪河“中的一粒砂，当了数十百千的石头中的一枚。

偶尔有几个被人们知晓，然而却被挂上了”千古罪人“的罪名，从此臭名昭着，生活在人们的唾骂声中。

即便是死了，也会被别人唾骂，像什么”八辈子不会好死“诸如此类的话，他们的灵魂也不会得到永久的安息。

部队正能量演讲稿到分钟篇五

我演讲的题目是“与梦一起飞”。

虽然才是小学四年级的学生，我却早就有了走上三尺讲台当老师的梦想。这个梦，是一位名叫王正兴的老师给我的。

王老师是我们学校对口支援的一所乡村小学的音乐教师。他的学校地处偏僻、校舍老旧、设备简陋，小同学们文娱活动不多，特别喜欢和蔼可亲、歌声优美的王老师教的音乐课。学生爱上他的课，王老师却高兴不起来，他说，每当孩子们因为跟随那老旧的风琴而唱不准音的时候，都觉得好心疼。有一次，王老师看到城里的学校用钢琴上音乐课，他突发奇想——若是我们学校也能有台钢琴多好啊！可要他们这样的学校买钢琴，真是白日做梦。

王老师抱着遗憾走了，他没能看见自己的学生们围着钢琴的幸福笑脸，没能听见自己的学生们伴随钢琴的优美歌声，但是，他的博大师爱萌发出的不平凡的“钢琴梦”，实现了！每当钢琴响起，我就想到这位我并没见过面的可敬的王老师，就对他那大爱无边的胸怀肃然起敬！今天我们能成长在幸福

和温暖的祖国怀抱中，正是因为有无数像王正兴那样的老师，奉献博大无私的爱；正是因为有无数像王老师那样的前辈，怀抱着、实践着平凡而又伟大的梦想！我想，我们应该深深地感恩他们的爱，更应该继承和弘扬他们的梦。

教师，是最能直接把爱播撒到千万人心头的职业，老师，是天天向下一代传播民族梦、复兴梦的人。王正兴老师就是这样的人。于是，长大后做王老师那样的老师，像他那样把对学生、对下一代、对人民的爱，凝聚在自己的追求中，就成为我的梦想。从此，我每天留心观察学校的老师们怎样对工作尽心尽责，怎样把学生当成自己的孩子，怎样在言行上以身作则、在教学中一丝不苟，怎样在解难答题时百问不厌……从此，我遇到问题就想：假如是老师，他们会怎样做？于是我学着老师的样子去做。总之，我天天做起了“人民教师梦”。这个美丽的梦，天天伴着我成长；这个美丽的梦，更像翅膀，载着我和我的同龄人一起飞向明天的中国！

老师们、同学们，你们说，我这的梦，美丽吗？

谢谢大家！

部队正能量演讲稿到分钟篇六

在我们中国，关于靠的金玉良言可真是多啊：在家靠父母，出门靠朋友；背靠大树好乘凉。人们竞争时担心的不是对方的能力、水平比自己高，而是怕对方的靠山比自己硬。于是，年轻时靠父母，工作后找靠山，真是无时不靠，无处不靠。

也许是我们很少挫折的成长背景，造就了我们依附的风格。也许是生活条件日渐宽裕，使我们有了依靠的资本。于是，无须为衣食担忧的我们开始寻找更奢侈的乐趣。吃，肯德基，必胜客；穿，阿迪达斯，耐克。我们玩乐，我们和父辈有根本的不同，那就是，我们从不懂得珍惜节约，也从来没有认识到，我们所拥有的，从根本上来讲，竞无一物是属于自己

的。

美国女诗人海伦凯勒说得好：当一个人感到有一种力量推动他去翱翔时，他是决不应该爬行的。我们要翱翔，不要再爬行；我们要独立，不再依靠别人，我们要靠自己去完成一次独立的行走！

我们无需去炒股票，也不必毅然下海，只要我们肯摆脱依靠与依附心理，我们一样可以自立起来！且看清华大学图书馆前、教学楼前、食堂前，那每日一摞的china daily不见卖主，同学们随便拿起一张报纸，又顺手留下五角钱。多么聪明、大胆的自立者！北大物理系几位学子在别人摔扑克的时间里勤于钻研，一项小发明问世，向国家申请专利权后，他们各获利800元。可能大家会觉得不过区区800元，但是现在你能从口袋中掏出完全靠自己赚来的八元钱吗？我是不行的。

有人说，当代学生是中国青年当中最敏感、最深刻的一族；而久居象牙塔却限制了我们的敏感与深刻。我要说：学校的围墙并没有限制我们敏感的触觉、独立的行走。我们不需要处处依靠别人，只要我们愿意让自己去完成一次独立的行走。

不要因为失去别人的搀扶而胆怯止步；不要因为是第一次独立行走而担心摔倒。一种年龄要走的路，就让那种年龄去走，哪一个走路的人没有跌过跤呢？从你开始，从我开始，在这里起步，让我们大家都去完成一次独立的行走吧！

部队正能量演讲稿到分钟篇七

下午好!我今天演讲的是自立自强。

自立就是尊敬的事情自己干，自立意味只我们要学会合理地安排自己的生活，长大够要离开父母的呵护，靠自己的力量创造生活。自强就是自力更生、发愤图强，在困难面前知难而进，顽强拼搏。

自立自强，经历风雨才能见彩虹。如果没有逆境的磨练，我们也不会成长。举个最简单的例子。难道在你儿时，会因为可能摔倒而不去尝试走路吗?那你可是到现在连走路都不会啊。在坐的有不会走路的人吗?没有，这说明我们都有战胜困难的能力和勇气。那么，再次挺起你的胸膛迎接挑战，成功就在不远处。

人的一生谁没有遇到过挫折，即使挫折给你打击再大，那又怎样呢。它已经客观存在了，我们只有选择抗争或沉沦。谁都知道沉沦的结果是自我堕落和毁灭。所以，我们必须选择抗争，才能走出阴霾，迎接生命的阳光。

同学们，未来的路还得自己走，美好的生活还得靠自己去争取!

向成功。

部队正能量演讲稿到分钟篇八

五月，满园春色，鲜花盛开，扑鼻而至，到处是一片繁荣景象。

在这个温暖，和谐的国家里，在这个祥和，春意盎然的季节里，深圳xx资讯，被评为“深圳知名品牌”企业□xx资讯获得特别贡献奖□xx获得杰出个人奖，这是xx资讯的骄傲，这是全体xx人的骄傲。这是xx资讯走过的五年艰难历程，风雨无阻，一步一个脚印，致力于打造企业品牌所付出的辛苦而必然得到的结果。

我们xx分公司的全体员工，当听到，看到这振奋人心的消息时，个个心潮澎湃，热血沸腾，每个人都从内心里发出感慨□xx资讯太厉害□xx资讯牛，杭州分公司全体员工在总经理丁秀芹的带领下，争先恐后发言表态，会场气氛十分热烈，大家畅所欲言，一致表示“xx为我建平台，我为xx添光彩”。

我们作为xx人，立志xx□立足本职，爱岗敬司，热爱企业产品宣传，热衷知名品牌的发展，将xx事业进行到底。

xx资讯五年来从无到有，从弱到强，从小到大，一步一个脚印走过来了，这五年来，有全体xx人的酸甜苦辣，也有想不到的艰难困苦，更有分享不尽丰收果实的欢声笑语。正因为xx资讯的订单准确，深的全国中小企业的欢迎，才使企业逐步发展，逐步壮大，才有今天的xx资讯。

我国人口多，底子薄，三十年改革开放，人们的精神面貌发生了巨大的变化，从原先的小学普及到中学普及，到今天的大学普及，是一个飞跃。今天是一个网络年代，网络知识的普及，尤其是网络营销知识的普及尤为重要□xx资讯立足于网络科技，网络营销的培训，开辟网络培训之先河，深得各级政府之爱戴，深得全国中小型企业的拥护。之所以xx事业是永恒的□xx未来前途是无限的。我们xx人意气风发，斗志昂扬，紧密团结在以xx为代表的xx资讯集团公司中心，立足自己的本质工作，做到干一行，爱一行，专一行，遇到困难不气馁，有了成绩不骄傲，体会困难像弹簧，你硬他就软，立志有志者事竟成，艰辛只要功夫深铁杵磨成针，充分发挥xx优势，战胜自我，用信息和力量去换取前进路上的鲜花和光环。

部队正能量演讲稿到分钟篇九

这是一道多项选择题，请问：高三，我该用怎样的姿态成长？答案：快乐、悲观、张扬、积极、叛逆、隐忍、坚持、放弃、困苦飘摇、奋勇拼搏……你可能会在狂风暴雨中迎接挑战，也可能在失败中学会坚强和隐忍。不管你的选择是什么，高三，本就是成长的一个奋斗过程。

俞敏洪曾在《赢在中国》里发出过一番小草大树论：“人的生活方式有两种，第一种是像草一样活着：再成长，你还是长不大，人们可以踩过你，不会产生痛苦，因为人们本身就

没有看到你，所以，我们每一个人都应该像树一样成长。即使我们现在什么都不是，但是只要你有树的种子，即使你被踩到泥土中间，你依然能够吸收泥土的养分。你也许两年三年长不大，但是十年八年二十年你一定能长成参天大树。树，活着是美丽的风景，死了依然是栋梁之才。活着死了都有用。”走在高三这条有点颠簸的道路上，我们每个人的心中都应怀揣一棵树的种子。不管风雨浸湿眼眸或是寒风刮破皮肤，都应昂着头坚毅地迎接属于高处的荆棘。于是，我们慢慢有了树的躯干，挺拔而矫健。虽然看得出粗糙的臂膀上有些许伤疤，但却被倾注着艳羡的目光。

或许，高三的旅程，我们并不能长成为像俞敏洪所说的参天大树，但，只要我们始终怀揣这颗梦想的树种，我们就一定能够等到那一天——阳光明媚，照在我们的绿叶上，闪着鲜艳的绿光。

超越——今天比昨天好

高三的.你不要幻想一飞冲天，这是不属于高三学生的奢侈幻境。超越的意义在于你的今天比昨天多懂一些，多稳定一些，也多收获一些。我们多去实践那些“一些”，而不是等待一股脑地迅速拔节。当小步的超越成为习惯，你会发现，你离第一天开始学会超越，已经“一飞冲天”了很长一段距离。

高三时的我成绩很好，被老师们当做“重点培养”的对象。而我呢，学习也比较轻松，很少熬夜。在别人眼中，我总是轻松地学习，轻松地生活，也轻松地取得好成绩。他们都说我的好成绩来源于脑筋聪明。每次听到这些，我总是笑笑。

高三第一次大考结束，我以优异的成绩得到了很多人的瞩目。高三年级开总结大会，给学生鼓劲加油。班主任叫我给大家谈谈学习经验，我乐意地答应了，因为我想要借这个机会谈谈大家认为我的好成绩来自于脑筋聪明的说法。

我继续说：“很多同学认为我的好成绩是因为我资质好，聪明。其实我们都一样，我只是清楚地认定每天我要超越什么——今天弄懂昨天做错的那道数学题，今天争取完形填空比昨天少错一个……超越不是单纯在数量上铺天盖地地做题，而是实实在在一步步地拾级而上。同一个类型的题目，会了，做一百道一样的也不会错；不会的，一题也不会对。那么何不抓紧我们宝贵的时间，用在超越那些小小的但珍贵重要的部分呢。

“仔细想想自己的学习，每天的努力和付出达到了想要的效果吗？有一位同学曾这样跟我抱怨，每天课间休息的时间自己认真地背英语单词，而且从不偷懒。如今天背50个，明天就在前一天的基础上背100个，以此类推。但考试时遇到自己读过的单词还是不知道什么意思。我就问他，每天你背单词，真正记住了意思吗？或是具体语境下怎样运用？他摇摇头说只是觉得每天读很多单词非常有成就感。

成长感悟：用放大镜般的心境看待每天跨越的一个小步，这种超越一定会变得很伟岸，并且很扎实。

跨越——偶尔的后退是能量的积累

有一个人，曾经出现在20xx年雅典奥运会的赛场，他以破纪录的好成绩成为了勇夺奥运跨栏冠军的“亚洲第一人”，他成为了中国乃至亚洲田径史上的一个奇迹。于是乎，人们记住了这个名字——刘翔。

4年后，他肩负着13亿中国人的期望，出现在北京奥运会的赛场上，但梦想破灭了！他因为伤痛而退赛的事实，通过电视直播飞速地传到了世界各地。刘翔这个名字也在一瞬间有了天翻地覆的变化。

在告别赛道13个月之后□20xx年，刘翔选择了在上海重返跑道，并获得了上海大奖赛110米栏亚军。当刘翔与特拉梅尔并驾齐

驱地冲过终点时，整个体育场爆发出了海啸般的欢呼声和掌声。无疑，挫折让他更坚强。

部队正能量演讲稿到分钟篇十

正当少年，我们仍稚嫩未脱，为赋新词强说愁;趁着年轻，我们也曾指点江山，挥斥方遒，拥有时代青春，怀抱梦想。

同学们，高中三年的一千多个日日夜夜，我们埋头于堆积如山的书籍，我们做完了不计其数的试卷，有过成绩一步一步上升的喜悦，也有过成绩下滑难过失意的泪水。我们背负着父母殷切的期望，描绘着自己心中的蓝图。我们在四中校园度过了生命中最靓丽的时代青春花季，记下了每一张灿烂如花的笑脸，最后二十九天，我们一定要坚持，一定要坚毅，一定要坚韧，我们要在流金似火的七月，打一场美丽的胜仗，收获我们最大的梦想。

高考，是人生征途中最激动人心的挑战之一。某种意义上，高考不仅仅是考试，也是对我们意志力的考验，是一次和自我比拼。面对高考，我们每一个人都要成为有信心，有勇气，有耐心的勇士。因为我们知道29天之后的高考，可能会让我们的人生如诗如歌，可能会让我们的梦想绚丽多彩，你将赢来更大的舞台，来展现你的雄心壮志。这一系列的可能，需要我们用汗水与智慧去赢得。

当今世界政坛上有位传奇人物曾说过，每一只美丽的蝴蝶都是自己冲破束缚它的茧之后才变成的。辛劳三年，我们没有理由放弃，梦想就在前方，我们没有理由退缩。不管为了什么，我们都应去拼一把，也许我们会输，也许我们会有所失望，但如汪国真先生所说的：既然选择了远方，便只顾风雨兼程。无论结果如何，至少我们曾经努力过，拼搏过。

新学期，新起点，学校为我们制定了五条禁令，新的校规，让网隐远离我们，让香烟远离我们。让我们在努力学习的同

时，也拥有健康的身心，五条禁令更加能催促我们学习，踏实我们勤奋的品质，干实我们严谨的作风。

衣带渐宽终不悔，为“学”消得人憔悴。最后29天，对于懒惰者和脆弱者也许是灾难，但对于勤奋者与勇敢者则是一个机遇，既然成功不会向我们走过来，那么我们就向成功走过去。

敌军围困万千重，我自岿然不动，我们要保持良好的心态，以一颗寻常的心去面对高考，轻装上阵，我们会走得更远。

树大志能耐寂寞，惜寸阴乃得寸金。三年潜心磨剑，七月初谁与争锋，29天之后的七月，我们将笑傲考场，决胜归来。有个人曾跟我说：“种一棵树，最好的时间是十年前，其次就是此刻。”所以，珍惜此刻的学习机会吧!当未来的某一天，提起时代青春这点事时，一定百感交集，不要留下遗憾，也一定能骄傲的说出无怨无悔。让我们为我们伟大的四中，再添一笔灿烂与辉煌吧!