

2023年部队苦练精兵演讲稿(通用9篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。那么你知道演讲稿如何写吗？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

部队苦练精兵演讲稿篇一

一、积极心态训练(20分)

1、自我暗示：每天清晨默念10遍“我一定要最大胆地发言，我一定要最大声地说话，我一定要最流畅地演讲。我一定行！今天一定是幸福快乐的一天！”（平常也自我暗示，默念或写出来，至少10遍。）(10分)

2、想象训练：至少5分钟想象自己在公众场合成功的演讲，想象自己成功。(5分)

3、至少5分钟在镜前学习微笑，展示自己的手势及形态。(5分)

二、口才锻炼(60分)

(一)每天至少10分钟深呼吸训练。(10分)本文载于-技巧网评

(二)抓住一切机会讲话，锻炼口才。(50分)

1、每天至少与5个人有意识地交流思想。(10分)

2、每天大声朗诵或大声讲至少5分钟。(10分)

3、每天训练自己“三分钟演讲”一次或“三分钟默讲”一次。

(10分)

4、每天给亲人、同事至少讲一个故事或完整叙述一件事情。(10分)

5、注意讲话时的一些技巧。(10分)

a□讲话前，深吸一口气，平静心情，面带微笑，眼神交流一遍后，开始讲话。

b□勇敢地讲出第一句话，声音大一点，速度慢一点，说短句，语句中间不打岔。

c□当发现紧张卡壳时，停下来有意识地深吸口气，然后随着吐气讲出来。

d□如果表现不好，自我安慰：“刚才怎么又紧张了?没关系，继续平稳地讲”；同时，用感觉和行动上的自信战胜恐惧。

e□紧张时，可以做放松练习，深呼吸，或尽力握紧拳头，又迅速放松，连续10次。

三、辅助锻炼(20分)

1、每天至少20分钟阅读励志书籍或口才书籍，培养自己积极心态，学习一些技巧。(4分)

2、每天放声大笑10次，乐观面对生活，放松情绪。(4分)

3、训练接受他人的视线、目光，培养自信和观察能力。(4分)

4、培养微笑的习惯，要笑得灿烂、笑得真诚，锻炼亲和力。(4分)

部队苦练精兵演讲稿篇二

大家好!新春佳节即将来临,为了人民的安宁,为了祖国的和平,我来到了军营,因为我爱我的祖国,我永远把我的祖国装在心中。

为了脚下的这片丰饶富庶的土地,是我无限热爱的河山和人民,是九百六十万陆疆和三百万海疆的总和,是古老的欧亚大陆上眺望地平线曙光的雄鸡。

这是一名士兵心目中的祖国,她伟岸的躯干上并行着黄河长江,她宽阔的怀抱中翻滚着巨浪滔滔,她甘甜的乳汁涤荡着万顷碧波,她宽广的胸怀中激越着时代浪潮。

为了万家团圆,我愿意为祖国站岗放哨,因为我永远把我的祖国装在心中。

这是一名士兵心目中的祖国,从漠河边站到曾母暗沙,从喀喇昆仑到乌苏里江,那里有我的战友在日夜巡逻祖国的边防,他们的足迹丈量祖国的每一寸土地,他们的战鹰掠过祖国的每一寸胸襟,他们的巨舰驶过祖国的每一寸海疆。黄岩岛上回荡着英勇守礁人的呐喊,昆仑山下回响着铁骑劲旅的号角。那些激昂奋进的旋律,那些掷地有声的步伐,那些豪迈激越的战斗,那些感人至深的情怀,金戈铁马,沙场点兵,赢得生前身后名,一并都献给这伟大的祖国!

我是一名士兵,我在广阔的平原上奋跑,在崎岖的山路上奔袭,在严寒酷暑中持枪操练,在晨辉暮霭中站岗巡逻。每当向庄严肃穆的国旗致敬,那绚丽夺目的红在我的心中熊熊燃烧,那五颗闪亮的星在我的帽徽上熠熠生辉。万里戎机、关山飞越,明亮的星洒下光明和温暖,映出破晓的黎明和东方的红日,我的军装铺上了一层浓烈的红,红透了我热血澎湃的胸膛,这是祖国对一个普通列兵的最高荣誉,我是祖国的列兵,我是人民的士兵,我的心中有这伟大的祖国!

我是一名士兵，为了万家灯火辉煌，我在泥泞的滩地上摔打，在干裂的沙地上匍匐，在高山大河中负重跋涉，在海陆腹地中野战生存。我的前辈们以血肉之躯捍卫了祖国的尊严，我的父辈们以坚韧意志重塑了祖国的河山。为有牺牲多壮志，敢教日月换新天，祖国和人民赋予我崇高神圣的使命，为伟大的祖国奉献一名列兵的一生。士兵的心有着这博大的祖国，祖国为这颗永不停跳的心脏注入了激情澎湃的血液和经久不息的活力，这是一颗为祖国和人民的利益而永不停跳的心，它泵出了无尽的忠诚和忠诚。我是祖国的士兵，我是人民的士兵，我的心中有这伟大的祖国！

我是一名士兵，我没有能够在盛大的阅兵式上向祖国展示一名列兵的本色和风采。我看到了各条战线上我挚爱的战友，我听见了他们高亢雄壮的呐喊和掷地有声的叩击声。那呐喊和叩击声的背后，是我们当代军人对祖国的一片赤诚之心，我们把赤诚化作汗水，把赤诚化作鲜血，把赤诚化作生命，把赤诚化作灵魂，演兵场上、受阅台下，我们用同一种声音表达着对祖国的无限热爱，那热爱中有我们健硕的体魄、墨绿的军装、高昂的士气和刻苦的磨炼。我们在国旗前仰望你，在国徽前凝视你，在大洋上远眺你，在太空中俯瞰你。我们把这伟大的祖国印刻在了自己的心中！

我是一名士兵，我手握钢枪守卫祖国的大门，因为我是祖国的士兵，我是人民的士兵，我的心中永远有这伟大的祖国！

谢谢大家，我的演讲完了。

部队苦练精兵演讲稿篇三

大家好！

巴金在自己的随想录中说过：“人不是点缀太平的，而是工作的，正因为有了荆棘，才需要我们在荆棘中开辟道路。”一个人来到世界上，平平坦坦过完一生是毫无意义的。要建

立自己的天地，让成为主宰自己的主人。这一切都不可以空想，要靠实际行动、勇气、智慧、毅力才能实现。可是这条路不好走。放眼望去它若隐若现，只有一条荆棘丛生、弯弯曲曲、坑坑洼洼的小路。为了自己的目标，为了磨练自己的意志，我们必须果断的选择这条路。从我们降生到世上那一刻起，注定要经历一翻彻骨寒。

有人要逃避磨难，导致被小小的寒气所封杀。我走在这条路上，永不后悔。我赤着双脚，用双手扒着荆棘，荆棘的锋芒和我的肌肤一次次零距离接触，伤痛让我一次次动摇决心，但我固守阵地，决不动摇！强忍伤痛依然义无反顾的朝目的地前进。虽说伤痛时常让我疼痛难忍。我却从中总结了经验，伤痕弥合留下了不少疤痕，每一个伤疤都是一次挫折，都是一次经验的积累，都是一次成长的标志，所以我不悲伤，坚定的走下去。只有在这样的道路上我才能充分挖掘自己的潜能。荆棘并不可怕，可怕的是没有信心、没有勇气走下去，半途而废。

没有荆棘的道路，没有挑战性；没有挑战的人生，没有意义；没有意义的人生，生不如死！荆棘的道路上成就有勇气、有自信、有智慧、有梦想的人！荆棘的道路上锤炼了人的意志，荆棘的道路上打磨了人的梦想。走在荆棘的道路上，用古人仁的经验告诫世人，成功的人必须有成功的路，成功路上必定坎坎坷坷、荆棘丛生，荆棘丛生必定能苦其心志。只要我们有坚定的信心和勇气，荆棘便不会阻碍我们通向成功。相反，荆棘是我们成功的垫脚石，磨难使我们越挫越勇。在荆棘丛中开辟道路！我要在荆棘中开辟道路！

这就是我的人生，像滔滔江河一泻千里，奔腾向前，不论山高路远，将咆哮着、冲刷着、呼啸着、激越着，卷起千层波浪，无所畏惧不怕征途艰险冲向波澜壮阔的蔚蓝色大海。

精彩的人生就是这样，闪烁最耀眼的光芒，绽放最美丽的花朵，播撒爱的阳光雨露，彰显人性最完美的瑰丽风采，披荆

斩棘、跨越高山、渡涉大河、迎着狂风暴雨去实现最辉煌壮丽的理想。有路，沿着路走，无路，也要开辟出一条光明的通道来，哪怕汗水浸透大地，哪怕血染江河湖海，哪怕道路曲折艰辛，哪怕前程有狼虫虎豹妖魔鬼怪，呼吸不止，奋进不息。

谢谢大家！

部队苦练精兵演讲稿篇四

6. 消费者：怎样分辨八角(大料)和莽草？砖家：可以尝一尝。消费者：味道有什么不同？砖家：八角是甜的，莽草有剧毒，吃完之后四肢抽搐，口吐白沫。

7. 有次我带个当警察的朋友去我家，当时我小侄女在我家玩，然后那哥们就逗我小侄女说：你唱个警察叔叔的歌，我给你买好吃的。小侄女当时就唱到：“我在马路边，捡到十块钱，把它交到警察叔叔手里边，叔叔拿着钱，买了一盒烟，我高兴的说了声，叔叔不要脸。”那哥们当时脸就黑了。。。

9. 刚过马路听到碰一声，回头看一个人被撞得血肉模糊，我和我的小。。。。卧槽!我的小伙伴呢?!

10. 你在法国，坐一小时的车，你就到德国了，再坐一小时，你就到波兰了。同个时间点，你在北京朝阳区，坐一小时的车，你在朝阳区，再坐一小时，你还是在朝阳区。

11. 在我回忆得起来的高中生活里，一定有一个二货，在全班炸开锅爆笑的时候，他也傻乎乎跟着笑，然后一边笑一边满脸好奇地问我：“怎么了怎么了怎么了”。。。

部队苦练精兵演讲稿篇五

大家早上好!今天我要演讲的关于学雷锋的题目是：《让雷锋

精神闪耀阳光》。

今年的3月5日是毛泽东“向雷锋同志学习”题词52周年纪念日。3月是我们学习雷锋的传统月。几十年过去了，在雷锋精神的光辉照耀下，一代代的青少年努力实践着自己的人生价值。雷锋这个名字是家喻户晓的，雷锋精神已经成为中华民族精神的一部分。今天，我们应该以自己的切实行动来体现新时代的雷锋精神。

学习雷锋，就要像雷锋那样，志存高远，胸怀宽广，树立远大理想。

学习雷锋，就要像雷锋那样，紧跟时代步伐，发奋学习，掌握建设祖国的本领，更好地适应改革开放和现代化建设的需要。

学习雷锋，就要像雷锋那样，以实际行动团结友爱、诚实守信、助人为乐。

学习雷锋，发扬雷锋精神，争当新时代的小雷锋。同学们，根据我校的具体情况，我们把“学雷锋见行动，从我做起，从今天做起，从小事做起，热爱家庭，热爱班集体，热爱学校”作为三月的主旋律。

文明之星、卫生之星人人争，大家都来保持校园里的清洁，不随便乱扔纸屑纸团，见到地上有垃圾，请你弯弯腰，捡一捡，卫生之星一定是非你莫属了。

战友们，让我们携起手来，共同努力，倡导文明新风尚，促进阳光校园建设，幸福建设，让雷锋精神闪耀阳光校园！

我的演讲完毕，谢谢大家！

部队苦练精兵演讲稿篇六

周元复始，万象更新。在全党全军全国各族人民为实现中国梦、强军梦团结奋斗的大好形势下，我们欢聚一堂，共迎传统新春佳节，同叙军民鱼水深情。受军区军司令员、政委委托，我谨代表军区党委机关和驻甘人民解放军全体指战员、武警官兵，向长期以来关心支持部队建设的各级党委、政府和x万各族人民，表示衷心的感谢！向广大烈军属、离退休老同志、转业复退军人和民兵预备役人员，致以节日的祝福和崇高的敬意！

刚刚过去的一年□xx省委、省政府率领全省人民牢牢把握稳中求进总基调，主动适应经济发展新常态，积极抢抓丝绸之路经济带建设新机遇，上下联动推进改革建设，筑巢引凤助力经济腾飞，联村联户狠抓精准扶贫，铁腕治污掀起效能风暴，经济增速走在全国前列，陇原大地呈现出一派政通人和、经济繁荣、民族团结、社会稳定、欣欣向荣的可喜局面。

一直以来□xx人民发展不忘国防，致富更思拥军，处处涌动着爱国拥军热潮。各级党委、政府大力支持部队和国防后备力量建设，集党政军民之智，聚工农商学之力，在扶持复退军人创业、转业官兵安置、军人家属就业和子女入学等方面，做了大量卓有成效的工作，受到驻甘部队广大官兵的普遍欢迎和交口称赞。

同志们，朋友们！

战区地处西北重要战略方向，面临的安全威胁多元而现实，担负的使命任务多样而常态□x年，我们坚持以强军目标为指引，紧紧围绕“三个确保”使命任务，着眼举旗铸魂狠抓思想政治建设，大力传承红色基因，部队保持了高度集中统一和纯洁巩固；着眼强军备战狠抓实战化军事训练，成功组织“西部—14”战役演练、高原使命课题训练等重大演训活

动，部队战斗力水平大幅提升；着眼控边稳疆狠抓现实斗争任务完成，取得反蚕食斗争和打击恐怖活动的重大胜利。驻甘各部队在全面建设和军事斗争准备取得显著成绩的同时，牢记宗旨、不忘使命，在参加支援驻地经济建设、维护社会稳定、抢险救灾、“双联”行动、双拥共建等方面做出了应有的贡献。

今年是军队改革建设发展的关键一年，驻甘部队将在党中央、和的坚强领导下，按照整顿、备战、改革、规划的总要求，以对党绝对忠诚的坚定信仰、把整风整改要求落到实处，以带兵打仗的强烈使命担当、把强军备战要求落到实处，以崇尚法治坚守法治的精神、把依法治军从严治军要求落到实处，以高度政治敏锐和有力举措、把保持稳定要求落到实处，在强军兴军的伟大征程中奋发努力、再创佳绩。

同志们，朋友们！

前不久，省“两会”胜利召开，规划描绘了全面建成小康社会的美好蓝图，令人鼓舞、催人奋进。我们将倍加珍惜、巩固发展军政军民坚强团结的大好局面，围绕省委省政府的决策部署，一如既往地做好援建工作，大力支持驻地经济社会发展，在抢险救灾、维护稳定中勇挑重担，共同建设丝绸之路双拥文明线，不断推进军民融合深度发展，与xx人民一道，同心谱写中国梦的新篇章。

最后，向在座的各位领导、同志们、朋友们拜年！向全省各族人民拜年！祝大家新春愉快、幸福安康！

部队苦练精兵演讲稿篇七

你们好！

首先我要感谢老师、感谢同学们给我这么好的机会来锻炼我自己，挑战我自己！今天我要演讲的题目是《心怀感恩，永

存》。

你听，那密密麻麻的落叶在风中轻声地吟唱，诉说它们对大地的一片深情。

你看，那成群结队的鱼儿在水中欢乐地舞蹈，回报它们对河流的满心感激。

你闻，那漫山遍野的花朵在阳光下散播着芬芳，传递它们对春天的无尽祝福。

呼吸着感恩的空气，这个世界格外清新。

透过感恩的窗帷眺望，这个世界分外多情。

我想，你我，都需要一对感恩的翅膀，去撷取苦难贝壳里最耀眼的珍珠。

我想，你我，都需要一根感恩的火炬，用人间真情来温暖最寒冷的冬天。

我想，你我，都需要一支感恩的竹篙，撑理想的小船去探寻最真最美的梦。我想，你我，都需要一双感恩的眼睛，收集躲藏在角落里纯净质朴的美好。

感恩，无处不在。感恩，无所不及。我曾听说过，在朝圣的路上，那些磕长头的人，手上和脸上脏得很，却有着最洁净的灵魂。

我曾听说过，在北川的废墟边上，右手受伤的三岁小孩___向解放军敬了一个礼，这个男孩给满目苍夷的北川点燃了生的希望，给救援线上的官兵注入了无限的力量，向悲恸中的亿万国人诠释了勇敢与坚强。

在命运的大道上，我们需要感恩。感恩我们所得到的这一切。

挫折、噩运，机遇，成功。

在社会的殿堂里，我们能够感恩。感恩我们遇见的每一个敌人、路人、亲人、友人。在生活的字典里，我们学会感恩。用心去沉淀，用言语去表达，用行动去回馈。

感恩，是我们生活中永恒的话题。学会感恩，学会热爱生活。我们将会感受到更多快乐。朋友们，让我们用感恩的喇叭，吹响幸福的号角！

风雨人生路，让感恩与你我同行！

谢谢大家！

部队苦练精兵演讲稿篇八

部队训练心得要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的部队训练心得样本能让你事半功倍，下面分享【部队训练心得精选5篇】，供你选择借鉴。

上周三，我参与了恩施三下乡的体能训练。说实话，我之所以加入恩施三下乡，就是觉得在贫穷的乡村不仅能与大自然零距离接触，更重要的是能锻炼自己、提高自己，让我更坚强、更强大。足以有力量让自己游走在伤痛边缘如入无人之境。

从小到大，我最痛恨的就是跑步，因为身体的原因也不喜欢跑步。我的跑步姿势不对，所以每每跑下来就累到不行。暑期三下乡中必不可少的一项就是体能训练，而体能训练中最多的莫过于跑步，更甚者要跑藏龙大道。刚开始，我很不能理解：三下乡，到乡村去支教和社会实践而已，又不是去参加马拉松长跑，干嘛每天都要跑步，再说，乡村小路又不是每天跑步就能走习惯的。所以，每次说要跑步我都不情不愿。

直到上周三，在实在是不能不去的时候参加了跑步。很累，一如既往的累。但因为这次跑步我也认识了团队中的其他人，才知道，原来体能训练不仅仅是简单的跑步那样简单，它也是一个磨砺、一个考验，它更是一个团队培养默契、培养感情、培养能力的纽带。有了它，一个团队可以更迅速、更快捷的团结在一起。

在一次次的训练中团队中的成员可以互相了解、互相依靠，在遇到困难时可以一起面对，一起解决；在伤心时可以互相安慰，互相鼓励；在工作时可以彼此激励，彼此帮助。这就是体能训练的终极意义！任何事总有他存在的意义和价值，这个也不例外。

所以，我在此希望各位能够坚持到底，咬一咬牙，我们一起走下去。不希望有人是因为受不了体能训练而退出，加油，各位！

站在九米高的断桥上，相信每个人都会有胆怯的心理，但是不管怎样都要跨出那一步。只有敢于突破自己的心理防线，勇敢地迈出了第一步，人生才不会留下遗憾！尽管我没能完成最后那一跃，从空中掉了下来，但最后对着镜头微笑留念的时候，我告诉自己“我没有留下遗憾，至少我迈出了那一步”。这次的失败也使我明白，面对任何事情，任何困难，我都需要更加自信的勇敢面对、果断抉择！我们来训练就要有吃苦的决心，不要因为一点小挫折就放弃，不抛弃、不放弃，那么什么困难都可以克服。在日常工作中，我们也会遇到这样那样的困难，困难并不可怕，可怕的是缺乏战胜困难的勇气。也许我们不知道会不会成功，但一定要敢于做自己不能做到的事情，没有挑战精神就不会有创新，人生就不会有大的进步。

雷锋同志说过“一滴水只有放进大海里才不会永远干涸，一个人只有当他把自己和集体的事业融合在一起的时候才最有力量”。如果没有队友给予生命安全保障以及所有队员们的

呐喊助威，我们每个人都难以鼓起勇气跨出那一步。联系到我们的日常工作中，正是有了领导和同事的支持和鼓励，我们这些青年员工们才得以放手大胆地去尝试，去发挥自己的聪明才干。有很多事情依靠个人力量根本无法完成，必须依靠集体力量协同配合。一个人的成功并不能代表整个团队的成功，只有团队群策群力、鼎力相助，才能最终完成团队的目标。这次的训练使我认识到：没有团队意识的员工，无论学识多高、技艺多精，对集体来说都是零，只有每个人都相互帮助，才能完成最终的团队目标。

体能拓展训练给予了我们的启发、经验是一笔永久的精神财富，使我们增强了自信心，磨练了战胜困难的意志，超越了自己，完成了看似不可能完成的事情，更增进了对集体的参与意识和责任心。这次的拓展训练让我时刻提醒自己：要相信自己，时刻保持积极的人生态度和团队合作精神！在今后的工作中，我们要把体能拓展训练的经验运用到实际工作中去，用拓展了的心灵、激情和意志重新面对崭新的每一天，面对每一次的工作任务，更要把这种精神传给每个人。在这个大家庭中，不论我们接下来会面临怎样的困难，我们都能手牵着手共同去克服，我们坚信：团结就是力量！

为了心中的梦想，带着满腔的热血，怀着激动的心情，我来到了科大，成为了一名军校生。曾几何时，我对大学是如此的期待，一想到终于摆脱了高中繁重的学习生活，来到一片自由翱翔的天空，学自己渴望学到的东西，期盼的心情就难以抑制。可是作为一名军校生，梦想与现实之间似乎还有一点距离。每天，我们都要起的很早，在晨曦中出操，每天还要安排一个小时进行体能训练。

时间飞逝，转眼间我们已经在科大呆了三年了。而我们就这样默默的在科大进行了三年的体能训练，其中各种酸甜苦辣，各位看官心中自知。从大一的三千米长跑到现在的五千米长跑，从简单的几个俯卧撑到现在难度系数大大增加的卷腹上，这一切见证了我们三年来坚持不懈的训练。操场上洒满了我

们的汗水，兼有深紫的鲜血点缀着跑道。这三年的坚持，让我们收获了强壮的体魄，持久的耐力，但是我们经历的也很多很多。

记得大一刚入校时，三千米是每名同志的噩梦，高中最多也是一千米，现在一下子要来三千米，对于多数同学而言是个不小的难题。那时，怀揣的青春梦想，为了给自己争口气，为了不给三队丢脸，我们每天挥洒着汗水在跑道上前进，100多人齐心协力，一起加油鼓励，慢慢的克服了三千米的障碍，在大一第一次体能考核时全数通过。

到了大二，距离就直线上升了5000米，这对很多同学又提出了新的要求，但是所有同志都发扬了不怕苦不怕疼的精神，依然攻克了5000难关。这些都是令人振奋的事情，但是这些不是我现在想说的，最后的结果固然让我们欣慰，但是最难以忘记的还是奋斗的经过。

伤病，是体能训练的正常现象，三年来谁都会遇上几次，或有手受伤，或有腿受伤的，但是大家不怕伤痛，坚持训练的精神着实让人感动，换谁见到这么一批蓬勃向上，不畏险阻的年轻学生，心里都会充满深深的敬佩。手受伤了就练下肢力量，腿受伤了就练手部力量，总之绝不松懈，坚持训练，每个人心中都有那么一股劲，绝不拖后腿的人。三队的训练氛围是如此的浓厚与积极，让每一个身处这么一个团体的人感到骄傲。

一次目的。大家的目的非常明确，为将来下部队做一个合格的指挥官儿不断努力，为着这个目标，所有同志三年来都毫不松懈，坚持到底，可以说都是好男儿。

在接近极限的时候，就需要自己顽强的毅力坚持下去，忍受着体能超支带来的痛苦，坚持下去才能突破。每次跑5000米就是一个挑战，就是对自我的心理挑战和体能挑战。

三种精神。即体能拓展训练培养了我们的三种精神：吃苦精神、团队精神、挑战精神。参加体能训练一定要能咬牙吃苦，否则自己是坚持不下来的，长跑、短跑、俯卧撑等等各种训练项目，体能消耗比较大，这是不言而喻的；400米障碍，渡海登岛等比较危险的项目，没有吃苦精神是做不到的；在遇见体能难关是，比如大二上大家拉杆还拉不上去，靠的是大伙一块思索训练方法，先进的带后进的，一块努力训练，最终才让全队同志都能轻松的通关拉杆考核的。此外，体能拓展还培养了我们的挑战精神，自己遇到了困难，一定要敢于挑战，也许不知道会不会成功，但是一定要敢于做自己以为不能做到的。没有挑战精神，就不会有创新，个人的人生就不会有大的进步。

四个增强。体能训练增强了我们的勇气、毅力和克服困难的技巧。增强了勇气自不必说，在渡海登岛这样的项目里，没有勇气是不可想象的。我们第一次上去的时候都很害怕，但是我相信，如果再让我们去攀爬这么高甚至更高的障碍时，我们一定能成功克服，这是因为通过体能拓展训练，我们的勇气得到了增强。有的项目不是一蹴而就的，要坚持20多分钟，比如5000米，没有毅力也不能获得最后的成功，所以体能训练也增强了我们的毅力。另一方面，任何事物都有自身的发展规律，我们做每一件事都需要把握事物的特点，采用一定的技巧。就拿400米障碍来说吧，如何平衡自己的身体，如何通过各种障碍，掌握了技巧不但可以保证取得胜利，还可以起到事半功半的效果。最后，想把感谢的话留给大家：感谢您和我分享这段文字和体能训练的心得体会；感谢我们队领导三年来对我们发展的关切；感谢他们一直在背后默默的支持着我们的训练，督促着我们的前进。我想说，体能训练予给了我们最强壮的身体，坚强的心志，对以后的发展大有好处。

时间飞逝，转眼间一个多月的体能训练生涯即将结束。回想刚开始参加训练的人将近200多人，一个很庞大的队伍，我有点胆怯了，因为这200多人中，不可能每个人都能进入校网球

队. 并且, 自己到底能不能坚持到最后还是一个有待考证的问题。既来之则安之则爱之。我觉得既然自己选择了, 那就应该坚持到底, 并且全力以赴。过程往往是最精彩, 最重要的。以这样的心态, 我加入到了体能训练的大军实战中。

每天我面对的最大的困难之一则是起床问题。习惯了十二点后睡觉, 八、九点还懒在床上的类似夜猫的生活让我无法接受早六晚十的作息! 但是为能够六点准时起床, 并且保证这一天有足够的精力去锻炼, 去学习, 去生活我必须严格要求我自己。现在, 也似乎形成了一种生物钟, 六点一刻闹铃没有响起我便醒来。

网球比赛是由许多个短暂的剧烈运动和休息组成的运动。因此, 它是一项有“间歇”的体育运动, 运动员在场上的时间从一小时到三四小时不等, 比赛的长短是不可知的。因此我们想要打好网球, 必须有能够长时间进行比赛的耐力。而我遇到的第二个困难则是增强我们耐力和爆发力的长跑和变速跑项目。以前我比较讨厌长跑, 因为我跑一圈四百米下来便会脸红气喘, 但是通过这么久每天二十到四十分钟的自由自控跑, 我发现我每天都在不断的进步着, 由第一天的八圈到现在可以轻易地跑下十五、六圈的成绩, 我觉得应该给自己鼓掌!

这个体能训练安排了寒冷的冬季, 但千奇百怪的伸展使这些清晨不再寒冷。我觉得自己越来越喜欢在风中奔跑的感觉了。每天听着风从我耳边呼啸而过, 把我的头发一次又一次的弄乱我就会觉得很舒服, 就会不由自主地想要加快自己的步伐。

最后, 我想对自己说: 体能训练是将要结束了, 但一切都还是刚要开始。不管今后的生活如何, 不管今后遇到怎样的困难, 我们心里始终认定自己的目标, 朝着目标顽强拼搏, 不弃不馁, 要有不夺取胜利不罢休的精神。成功就会在眼前!

从六月初的开始, 到七月初的结束, 我们实践队的体能训练

持续了整整近一个月的时间，除了天在下大雨外，无论闷热，地面潮湿，还是忙于应试，我们都按时在十点集合，利用半个小时跑完5圈，做完50个俯卧撑以及50个蹲起。

每次锻炼完毕，队员脸上都写满了疲惫，都气喘吁吁的。但第二天，每一位队员都依然按时集合，继续当晚的训练。没有人以任何理由推脱或偷懒。也正是通过了这将近一个月的训练，我们队员之间有了更多的了解，明白了队员个人的长处与短处，这样更有利于我们实践队的分工合作。

一个多月的训练，是枯燥的，是疲惫的，是痛苦的。但是，让我们一直坚持下去的动力，就是队员们的支持与鼓励，是队员之间的陪伴与参与。可以说，如果没有其他队员的参与，一个人是很难坚持这一个月的训练的。而这也正是提醒我们，只要我们队员之间的默契合作，没有什么难关是过不去的。社会实践是一个艰辛的行程，这一个多月的训练给予我们的，不仅仅是体能上的提高，更是队员间默契度的质的提高。我相信，依靠这一个月的训练，我们实践队必然能通过重重苦难，最终完成这个艰巨而光荣的实践活动。

征程，你是最棒的！

部队苦练精兵演讲稿篇九

1、用玩笑话消除对方的紧张感。

交谈应该在融洽的气氛中进行，但怎样才能创造这种气氛呢？尤其是领导人与群众之间，这种气氛是较难形成的。这时可以通过玩笑口语来创造。

2、切勿以自我为中心。

交谈本来就是双方自觉自愿、平等交流的事，所以任何一方都不要采取封闭式(只有自己说的，没有别人说的，要听话人

围着自己转)，不要以自我为中心，而应采取开放式的方式，随和的态度。有一些过于固执、自我意识很强的人，交谈起来，只有他说的，没有你说的，明明对方说得对，他也要“找点碴”，以便显示自己“高明”；明明可以跟着对方话题谈的，偏要拉回到自己的思维轨道上来；明明可以倾听对方的陈述，偏偏要急急忙忙打断人家的话。这样的交谈，十次有九次要失败，以后就没有人愿意跟他谈了。

3、要用有情趣和幽默性的语言。

交谈不是作报告，作演讲，而是双方亲切的晤谈。所以语言除要求通俗外，还应有“味”。这就是说，要有情趣和幽默感。情趣可以通过幽默的语言获得，但也可用带感情、有意味的语言获得。关于幽默的交谈语言，在交际中也是很多的。

4、以情感人和以理服人相结合。

有的交谈带着明显的目的性，如说服、劝解、抚慰、交心、释疑等等。为了达到这样的目的，最有效的手段是以情感人、以理服人、做到入情入理。这样，交谈就无往而不胜。古人说：“精诚所至，金石为开。”就是这个道理。

推销员仔细揣摩其中的道理，在实际推销过程中加以充分运用，定会使你受益匪浅。“引诱”顾客点头的交谈方法要诱导对方说出“yes”之前，尽可能地从旁边引出一些问题，使对方反复地说出“yes”□

推销在根本上是没有固定的法则的。一个推销员平常所做的事情就是推销。因此，当他们面对消费者时，就应以巧妙的方法去诱导对方，使对方的潜在心理起作用。因为消费者也许根本就没有购买的意愿，要消费者去购买他不需要的东西，那就更不可能了。所以，推销员要尽其所能地去诱导对方，使其购买。虽然推销员所做的潜在心理操纵术非常简单，但却能产生非常大的功效，这完全是从“小声的承诺”中所引

出的诱导效果。