

最新增强锻炼演讲稿 锻炼口才的演讲稿(实用6篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

增强锻炼演讲稿篇一

xx说“人生是没有意义的，但是你要为之确定一个意义”。

把我们对生活的不满放在一边，把我们对生活的欲求放得低一点点，把我们该做的事情梳理一遍，当你再次看见蓝蓝的天空，你的生命在你的掌心中是多么荣幸的一件事情。

一个人只有感怀于别人的生命才能好好的审视自己的生命，我不敢说，我们的社会离不了我们每个小小的生命这样的话，但是我敢说，你的生命是你自己的全部。

关于青春，关于年轻，有太多的诗词歌赋，关于生命，更是有太多太多的哲思妙语，在这里，我仅仅是把自己的所思所想借着这个平台与大家一同分享，并真诚的祝愿我们在座的每一位同学、老师幸福。最后，让我们用热烈的掌声为我们的生命而鼓掌！

谢谢大家！

增强锻炼演讲稿篇二

大家，早上好！今天，我演讲的题目是《心理健康，生活阳光》5月25日是全国大中学生心理健康日，它的谐音是“我爱我”，

倡议大家要关爱自己的心灵，关注心理健康。

积极健康的心理素质，有利于我们的学习生活，反之，就会阻碍我们的成长发展。比如，当看到优秀同学取得成绩时，不是赞美与欣赏，而是不屑一顾，比如我校前期举行的各类比赛中，想参加时却缺乏勇气。这些都是心理素质不成熟的表现，都将最终影响我们的高中个人的进步。

第一，正确的人生态度

正确的人生态度来源于正确的人生观和世界观。人生的意义不在于一次成绩，而在于对自己的超越。遇到困难时，不要害怕，不断调整心态，超越自我，就一定能够成功。

第二，满意的心境

满意的心境源于正确的认识。要有自知之明。在别人的评价中既不会被赞扬冲昏头脑，又不会因批评而灰心气馁。对学习也有正确的标准，既不好高骛远，也不急功近利，那么心境总是满意的、愉快的。

第三，和谐的人际关系

乐于交往的人往往能在相互交往中得到尊重、信任和友爱。与人为善的人能够与大家互相理解、协调一致，彼此感情融洽，相互配合默契。

第四，良好的个性

良好的个性是健康心理的重要标志，做到自信而不狂妄，热情而不轻浮，坚韧而不固执，礼貌而不虚伪，灵活而不油滑，勇敢而不鲁莽。中学生要不断完善自己的人格，才能够在未来的人生道路上光芒绽放。

最后，希望良好的心理成为我们生活的常态。在学习生活中，感到人性之美，感受科学之美，带着健康的心态，走向成功！

谢谢，我的演讲完毕！

增强锻炼演讲稿篇三

- 1、健康我强壮的身体，养我浩然正气。
- 2、没有最好的锻炼，只有更好的'身体。
- 3、激发自己的拼搏精神，创造自己的奇迹。
- 4、超越重力的加速度，创造生命的新高度。
- 5、和我一起健身运动，努力做一个年轻的好阳光。
- 6、我运动，我快乐；我奋斗，我收获。
- 7、开展全民健身活动，全面建设小康社会。
- 8、继承奥运精神，赢得体育明星。
- 9、弘扬奥运精神，共创学校成功。
- 10、生命因为运动而精彩，生命因为健康而美丽。
- 11、奏青春旋律，抒发健身意愿。
- 12、不要耻于最后敢先，友谊总是在比赛之前。
- 13、营造阳光校园，促进和谐发展。
- 14、用xx点燃梦想，用青春舞蹈人生。

15、奋斗激发梦想，奋斗磨利锋芒。

16、让锻炼成为一种习惯，让生活更精彩。

增强锻炼演讲稿篇四

大家好！我是xx班的xxx□赵钱孙李的赵，帅哥的帅。以后大家可以叫我xxx□也可以叫我xxx□我来竞选2班的班长。看，今天我抽到1号，我希望我能成为第一。今天与5位同学一起竞争。

在融入2班的这断时间里，我充分感受到了2班的激情与活力，团结与协作。2班的老师和蔼，亲切，对同学们谆谆教导。2班的同学们尤其是英语课堂上绘声绘色的表演以及大家爽朗的笑声和班委的尽心尽力，这些都给我留下了深刻的印象。因此我决定参与班长的选举。

班长是沟通老师与同学的桥梁，是增进班级同学之间交流的纽带，是班级活动的策划者，推动者。他负责让信息及时，准确地传达到每位同学的耳中。同时也要对班级里的一切事情担负起责任。

如果我是班长，我会使2班成为一个充满关爱，和谐的集体。在学习上使同学们互相帮助，在生活上使同学之间相互关心，照顾。

最后，我会与老师，同学们一起，让2班在群班之间脱颖而出，成为xx届秀的集体！！！！

谢谢。

增强锻炼演讲稿篇五

只有讲政治，才不会迷失方向、偏离轨道；只有顾大局，才不

会陷入名利的束缚、搞以权谋私；只有守纪律，才不会办出格的事，甚至犯错误。近段时间，我参加了干部“讲政治顾大局守纪律”教育学习，认识到了“天下兴亡匹夫有责”的重要道理，并且通过自查反思，“讲政治顾大局守纪律对于一名党员干部的重要性，我们要努力争做讲政治、顾大局、守纪律的模范。

一、坚持理论联系实际，强化大局意识。

讲政治、顾大局不仅仅等同于服从领导，不仅仅是讲原则、讲程序、懂规矩、守纪律，反之，仅仅满足于讲原则、讲程序、懂规矩、守纪律，也不一定能讲好政治、顾好大局。

如何讲政治、顾大局？我们经常说一句话：“理论上的成熟是政治上清醒的基础”。要做到很好的讲政治、顾大局，必须以一定的理论基础为前提、为指导，不懂政治理论，对马克思主义基本原理一知半解，就不可能有清醒的政治头脑，工作中就会不辨方向，缺乏政治敏感性。当前胡-总-书-记的“三句话”是指导我们开展好各项工作的强大思想武器。当前及今后，只有认真学好“三句话”精神，做到学深、学透，了解、弄懂“三句话”思想的精髓，真正明白什么是解放思想、实事求是、与时俱进，才能认清发展方向，把握发展趋势，工作才有预见性，也才能抓住重点和关键。同时在学习中，不能死搬硬套，教条理解，甚至断章取义。要联系实际，结合工作，善于分析。在把握理论精髓的前提下，运用所学理论创造性地指导工作，才能做到既讲政治，又兼顾大局。

二、加强自身修养，做廉洁自律的表率。

作为一名现役干部要注重自身形象在群众中的影响，在思想上和行动上时刻与上级领导保持一致，严格执行上级领导的有关规定，确实做到讲政治、顾大局、守纪律；同时，要有责任感、事业心，竭尽全力做好当前工作，坚持淡泊名利，坚

持秉公用权，坚持求真务实，坚持健康情趣，不断提高自身的思想觉悟和道德品质，时时刻刻做好表率，做一名群众信赖、支持、拥护的优秀干部。作为一名现役军人，要始终坚持“全心全意为人民服务”的宗旨，时时、事事、处处做到率先垂范，廉洁自律，勤勤恳恳工作，踏踏实实做人；严格遵守上级领导关于廉洁自律的各项规定，一心为公，尽职尽责、忠于职守，凡事三思而后行，带头做出表率。

讲政治、顾大局、守纪律，关键是要付诸实践、付诸行动，必须贯彻到部队全面建设和完成各项工作任务中。

增强锻炼演讲稿篇六

大家好！今天我演讲的题目是“以体育为支点，开启完美人生”。在现实生活中，我国家庭一直把文化课教育放在重要的地位。学校的体育课被掐头去尾，任意克扣。部分学校体育也成了功利体育，只服务于体育，只服务于考试。体育锻炼真的不值得重视吗？错！

中国篮协主席姚明指出，体育除了有助于青少年锻炼身体，还能培养他们的意志品质、团队合作能力、沟通能力、领导能力等。2020年新冠疫情来袭，全民体育锻炼成为一种新的潮流。俗话说：“身体是革命的本钱。”这句话也适用于我们的学习和成长，没有健康的身体何谈学业有成？大家知道，84岁的钟南山院士，虽值耄耋之年，却身体健硕，腰杆笔直，一直工作在疫情最前线。这是因为他不只有无私的奉献精神，更因为他老人家经常锻炼，有“革命”的本钱！亲爱的同学们，学习钟南山院士，既有满腔的学习热情，更有强健的身体，只有这样，将来才能服务于人民，成为国家的栋梁之才！

体育是最好的社会实践课，是最好的精神助推器。体育锻炼，会磨炼意志；体育比赛，需要团结合作的意识，更需要顽强拼搏的精神。我们谁也不会忘记中国女排，她们坚忍不拔，拼搏奋斗，创造了一个又一个奇迹，她们身上展现了体育的

精神光芒，很多时候是她们的精神为我们脆弱的人生指明了方向。科比曾说：“我失败后再失败，才有了今天的成就。”体育先辈奋斗的汗水让我们体会到了体育运动的真正意义与价值。同学们，请你在你投入地学习之余，积极投入到体育锻炼中吧，这样你才会有更顽强的精神去战斗！

作为00后，我们是新时代的青年，我们肩上担负着振兴中华的重任，健康的身体、坚定的意志是我们的资本。轻视体育的民族，是落后的民族，是挨打的民族，是衰亡的民族。我们每一次奔跑，每一次挥汗如雨，都不只是为我们自己，更是为了我们的伟大的中华民族！少年强则国强，只有我们的身体强壮了，才能蓬勃成长、向阳而生，我们的国家、民族才大有希望！

古希腊格言说：“如果你想强壮，跑步吧！如果你想健美，跑步吧！如果你想聪明，跑步吧！”毛主席说：“野蛮其体魄，文明其精神。”今天我说：“野蛮我体魄，文明吾精神。”让我们大家合理安排作息，迈开双腿，去跑步，去打球，去远足，去登山吧。

同学们，让我们重视体育锻炼，从自我做起，以体育为支点，积极参加体育锻炼，开启我们的完美人生吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！