

# 2023年主动锻炼演讲稿(通用5篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 主动锻炼演讲稿篇一

敬爱的老师、亲爱的同学们：

你们好！

今天我给大家演讲的题目是“我读书我快乐”。

读书是一种高级的享受，它可以开阔我们的视野，陶冶我们的情操，丰富了我们的大脑，增长了我们的见识，读书给我们带来了无限快乐。

现在，当我又捧起《时代广场的蟋蟀》这本书，虽然只读了一半，但我已经深深融入到里面，这本书让我感到自由比成名更重要。每个星期天，阳光透过窗户，射进小书房，倒上一杯清茶，坐在暖暖的阳光下，翻动着带着墨香的书页，这成了我最幸福的时光。

读书，让我知道了什么是酸的，什么是甜的，什么是苦的，什么是辣的。读书让我知道了怎么为人处事，让我知道了世间万千的变化。俗话说的好：读书能医愚，读书能治穷，读书能疗病，读书能砺志，读书能致远，读书能练达，读书能聪慧，读书能知道怎样交友，怎样识人，怎样说话，怎样做事，怎样活着才身心健康，读书能明白什么样地人生称得上完美无憾。“是啊！读书的好处无穷无尽啊！”

我看书，永远爱看书！同学们，爱书吧！书是智慧的源泉，书是知识的宝库，书是人类进步的阶梯，读书的感觉真好！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 主动锻炼演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学：

大家好！今天我在国旗下讲话的题目是《学习是快乐的》

不可否认，学习是一个漫长而艰辛的过程，但甘守学习的苦才能享受学习的甜。投入学习，于一方纯净的天空下，探寻文化、探索思想、探讨社会，让身心沐浴于书香，让灵魂接受知识的洗礼。于苦寂之中生发领悟，于领悟之中生发喜悦，于喜悦之中咀嚼唇齿间的甜美芬芳。同学们，这正是我在学习过程中享受到的快乐，至善至美的快乐啊。我能从中感受到知识一点一点增加、经验一点一点积累的成就感，能体会到“翻越一座座山，最终抵达理想大海”的欣慰。因为，我深知——“学习获得知识、知识改变命运”！

犹太人父母在他们的孩子出生时就在书本上滴上蜂蜜，让孩子吃，为的就是告诉孩子们，看书就跟吃蜂蜜一样甜。所以犹太人特别爱看书，曾经有人统计过，平均每个犹太人一年要看三百多本书，他们从书中积累了丰富的知识。世界公认，犹太民族是世界上最具有创造力的民族。

是知识，让诸葛亮运筹帷幄，决胜千里；是知识，让毛泽东领导革命、改变中国；也是知识，让爱迪生从贫民窟走入了曼哈顿；还是知识，让轮椅上的霍金成了全世界的骄傲！

曾经走过的历史，正在走着的今日，都在证明：知识改变命运，学习创造未来！

此时此刻，今年参加高考的莘莘学子正整装待发，而我们正朝着这个方向努力奔跑，亲爱的同学们，选择了勤勉和奋斗，也就选择了希望与收获；选择了纪律与约束，也就选择了理智与自由；选择了痛苦与艰难，也就选择了练达与成熟；选择了拼搏与超越，也就选择了成功与辉煌！

快乐学习，时尚生活，亲爱的同学们，行动起来吧，让学习之花绽放在武珞路中学的每一个角落，让快乐之果凝结在我们每个人心灵的枝头！

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 主动锻炼演讲稿篇三

敬爱的同学们：

一日三餐离不开餐厅，餐厅是大家日常生活的重要组成部分之一，营造清洁舒适的就餐环境，不仅关系着每位同学的生活，而且干脆体现了每一位学生的个人形象。文明之风吹拂校内，讲文明、树新风是我们每一个文萃娃必需具备的基本素养，食堂是我们在校学习生活的重要场所，营造清洁舒适的就餐环境，须要我们大家共同努力。

1、文明用餐要求每个同学要有规则意识。

没有规则，不成方圆。生活中规则无处不在，肯定的规则能保证人们更好地生活。文明用餐要求我们做到班级要整队到餐厅就餐，不拥挤、不喧哗；严格遵守就餐纪律，按时就餐，在指定餐位用餐，不得擅自调换餐位，不敲盘、不热闹；吃饭时不谈笑，不窃窃私语，不得敲打盘碗；吃完饭要把垃圾带出去，宁静地走出餐厅。

2、文明用餐要求每个同学要有勤俭节约、疼惜粮食的意识。

吃饭就肯定要疼惜粮食。尽管同学们将谁知盘中餐，粒粒皆辛苦背得滚瓜烂熟，可真正上了饭桌，奢侈粮食、挑食的学生每天都有。文明用餐其中最突出的一条要求就是：不挑食，不奢侈，把餐盘内饭菜吃干净。希望同学们挑食、奢侈的现象一每天削减，餐厅的剩饭剩菜也越来越少，以节约粮食为荣，以奢侈粮食为耻。

### 3、文明用餐要求每个同学要有良好卫生习惯。

我们要养成讲卫生、爱清洁、不随地扔垃圾的良好卫生习惯，餐桌旁应当是最好的课堂。倘如每个同学吃完饭还能保持自己脸上、手上、身上，桌面、地面的干净，那就足以证明他是一个有良好卫生习惯的孩子。所以就餐时要做到三净：不挑食，不奢侈，把餐盘内饭菜吃干净；把吃下的骨、壳之类的剩物，装入盘内，保持桌面干净；不洒落饭粒、菜汤，保持餐厅地面干净。吃完饭将餐巾纸带出餐厅。

文明用餐，从我做起，从点滴做起，从现在做起。播种的是一种习惯，收获的是一种品行。让我们为共同营造一个文明有序的用餐环境而努力，争做文萃小绅士。

## 主动锻炼演讲稿篇四

尊敬的各位领导、同事们：

大家好！

一条好的渠道，会引来一池活水；一个好的用人机制，能使无数人才脱颖而出。今天，我本着参与、锻炼、提高进而推动事业发展的目的，参加这次竞聘。站在这里，我的心情非常激动，感谢领导和同志们对我的信任，给了我这次难得的展示自我、检验自我的机会。我演讲的题目是：勇挑重担、竭诚奉献。

下面我对自己的基本情况向各位做一简单的介绍：

我叫\_\_，今年\_\_岁，专科文化程度，\_\_\_\_年\_月到宝鸡烟草物流中心参加工作，现从事资金结算工作。

回顾往昔，岁月如梭，不知不觉中我已工作10年。亲眼见证了单位从当初的码垛式仓储变为自动化的立体式仓储模式。从当初的手工分拣货物到现在的半自动化分拣，配送能力也由固定的市区扩大到涵盖十个县区的规模。可以说，单位翻天覆地的变换，我看在眼里，乐在心里。因为，我是其中的建设者，也是单位发展历史的见证者。如今，我不仅仅把这里当做是我工作的地方，更是一个温暖的大家庭。我愿意为单位的发展壮大贡献自己的力量。

面对这次出纳员竞聘，我想自身具有如下优势：

### 一、坚持学习，不断提高工作水平

参加工作以来，我始终不忘充实自己，坚持干中学、学中干，完善自我，提高自我，无论哪个岗位的工作都是凭着扎实的知识做好，圆满的完成上级领导下达的任务。常常利用空余时间学习物流方面的专业知识，并获得了高级物流师、中级经济师的职称，还取得了西南交大物流专科毕业证书。

### 二、具备丰富的工作经验

我在仓储部工作多年，主要负责账务与实物方面的管理工作，现在的资金结算工作主要负责物流中心卷烟货款接算、以及票据管理、银行对账等财务方面的工作。因此，我熟悉财务工作流程和相关的规章制度，熟练操作电脑，总结出了一套自己的工作方式，以确保工作快速、准确。并且，我已经在出纳岗位上工作，日常的出纳工作也比较熟悉，竞聘上岗后能够快速开展工作。

### 三、具有严谨的工作作风和高度的责任感

物流工作是与资金和货物打交道的。因此，我严格要求自己要小心、谨慎、准确。不允许工作出半点差错。我一直把“爱岗敬业、开拓进取”作为自己的座右铭，无论干什么，都把事业放在心上，责任担在肩上，尽职尽责，埋头苦干，全身心地投入。对任何工作都一丝不苟、任劳任怨，别人不愿做的事我做，要求别人做到的事，自己先做到，从不揽工诿过。

如果这次竞聘成功，我将从以下几个方面着手，认真履行岗位职责：

#### 一、抓好自身建设，全面提高素质

出纳工作，责任重大，任务繁重，我将努力按照政治强、业务精、善管理的复合型高素质的要求对待自己，加强业务知识学习，做到业务素质和服务水平齐头并进，努力争当一名合格的出纳员，做到爱岗敬业、履行职责，吃苦在前，享乐在后，全力实践“团结、务实、严谨、拼搏、奉献”的时代精神。

#### 二、提升工作质量，做好出纳各项工作

我会坚持干一行，爱一行，专一行，脚踏实地地干好本职工作。要根据单位业务的需要，把握工作重点，利用空余时间多学习会计知识和相关软件的使用知识，努力提高工作质量。同时，牢记树立风险意识，做到勤对账和日清月结，在工作繁忙的时候，更要小心谨慎，避免出现差错。

#### 三、强化服务，做好协调沟通工作

我会以服务单位经营发展为己任，进一步强化服务意识，在做好本职工作的同时，加强与其他各部门及工作人员的协调、

沟通，协助会计人员，做好单位的财务工作。

各位评委、今天我的演讲，很普通、很平常，没有豪言壮语，但我向大家展示了自己一颗赤诚的心，表明了自己的态度和意志，愿把自己的聪明和才智、辛勤和汗水融进出纳的实际工作中，争取干出一流业绩，决不辜负大家对我的厚望。最后，我向大家表个态：无论我这次竞聘成功与否，我都将一如既往地继续做好我应做的工作，为我们宝鸡烟草物流中心发展作出自己应有努力与贡献。

我的演讲完了，谢谢大家！

—  
20\_\_年\_\_月\_\_日

## 主动锻炼演讲稿篇五

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我是来自八年（5）班的xx□今天我要讲话的题目是《培养积极的学习心态》

时光匆匆，我们又迎来了充满希望的20xx年，又一次走到了憧憬希望的起点。

同学们！期中考的硝烟好像才刚刚远去，然而期末考又踏着华丽的大步向我们越走越近。这两个月来时间总是过得太快，期中考试似乎还是几天前的事，可实际上我们已经有多课程已经接近尾声。前两周举行的环校跑已经提示我们：是时候准备冲刺了。所以，请收起玩心，站到学习的跑道上吧！新的一年，我们应当养成更好的学习习惯，来营造一个积极向上的新气象，积极的学习心态至关重要的。

学习的心态和效率密不可分。学习贵在坚持和耐久，蜻蜓点水式的学习方法绝不是可以效仿的。不管是谁，都不应该把学习当成一种负担，因为如果它成了一种负担，学习就不会耐久。玩可能比读书更有趣，可是当你认真读书，并且听懂了那一个个似乎难可登天的知识点时，就会由衷地感到欣喜与愉悦。“啊，原来这并不难！”这样的恍然大悟也是一种快乐，一种持续探索的动力。巴尔扎克说过，“人生最美好的主旨和人类生活最幸福的结果，无过于学习了。”难道不是这样的吗？把学习当成一个自我充实的过程吧，靠你从学习中得到的一切来造就自己。学习就是收获的心态，可以帮助我们更认真地学下去。

学习是一个很实在的过程，你付出得越多，理解得越多，收获也就越多。复习时很多要记的东西，先浏览一遍，逐字逐句弄清它要说什么，记忆也就很简单了。为他人讲解知识点，也可以加深自己的理解和记忆。学习需要窍门，但并不意味着可以简化学习过程。勤劳的学习可以使我们得到很多，尽管勤劳并不意味着万物不缺，但懒惰终将一无所有。

学习也不是一个单打独斗的过程，它需要合作。我们的生活无时无刻都有竞争，竞争带给我们压力，也给了我们动力。在学习上，我们也会有竞争对手，我们要学会合作，学习他人的长处，改正自己的缺点，完善自己，同时也帮助他人，共同进步。

我们是学生，学习是我们的本分。如果作为学生不学习，是相当不应该的。如果在校园内不读书，就纯属浪费生命。我们这个年龄是生命的黄金时期，应当努力拼搏，立足现实，多学一些知识，将来也能派上用场。我们要认真复习，尽一个学生的本分。

现在就开始行动吧！好好复习，只要我们做好了充足的准备，就不会害怕期末考。新年新气象，同学们能伴着良好的学习习惯，快乐地成长。原在笔尖的战斗上，每个勇士都能获得



令人满意的战绩！谢谢大家！