

课堂五分钟演讲心得体会(模板5篇)

在撰写心得体会时，个人需要真实客观地反映自己的思考和感受，具体详细地描述所经历的事物，结合自身的经验和知识进行分析和评价，注意语言的准确性和流畅性。心得体会可以帮助我们更好地认识自己，通过总结和反思，我们可以更清楚地了解自己的优点和不足，找到自己的定位和方向。以下是小编帮大家整理的心得体会范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

课堂五分钟演讲心得体会篇一

活在当下，享受当下，珍惜眼前，这样你的生活才会变得更加美好。下面是本站小编分享的活在当下五分钟演讲稿，一起来看看吧。

我认为人的一生应该只有一天，那就是今天——许多个有限的今天！

于丹在《庄子心得》里曾经这样写道：孔子给我们揭示的都是一种温暖的情怀和一种朴素的价值，就是“活在当下”。初见这个词，只有一种朦胧之感，并无法真切地去感知它深厚的内涵。也许只有在某个特定的时候，某个特定的词语才会散发出它独特的光芒。也只有在这难忘的高二生活即将结束的时刻，我才能真正揣摩到“活在当下”这一词所寄予的一丝超然淡泊的情思。

人从出生起，就踏上了永远的征程，直到死亡的尽头。无论乐意与否，人生的长河就一直永恒地流个不停，无论是逆境拼搏，还是安于现状或是犹豫徘徊，都阻挡不了生命之河的流失。所不同的是拼搏的人生会更加精彩，显得长久而有意义，安于现状或犹豫徘徊的会被冲着走，于茫然中失去青春，坐叹别人的美丽，空慕别人的辉煌！

其实，在人的一生中，人本身能自主的时间真是少之又少。孩提时少不更事，只能傻傻地等着长大；稍大一些就要进入学习阶段；老了又力不从心啦，做不成什么了；再除去必要和不必要的休息和睡眠，可利用的时间真正是少得可怜！

人都不是生而知之的，从懂事起，就必须不断进取，积攒生存的本钱，也就从此时开始，人的分别也就开始有了；成年后是拉大距离的日子，有人奋进得意，有人踌躇徘徊，有人沮丧颓废，因而有人前途金光闪闪，有人的面前却一片黑暗，然而金光闪闪的也不一定就一帆风顺，一片黑暗的也不一定没有出口，那就要看各人的努力和机遇了。

人的一生总像波浪一样的起伏不定，其中的坎坎坷坷是谁都无法逃避的，除了要把握准航向之外，就是要坚持不懈了；坚持应该是最最简单的成功秘诀，这样成功就会时常眷顾你。因而有的人真的就是一生春风得意，有的人也可能稍不注意就翻了船陷入绝境，有人则会冲出黑暗走向黎明，选一条正确的路走出人生的舒畅和幸福。

其实，成长更是一场丰盛的晚宴，它教会了我们如何坚强，如何乐观，更在我们每个人的心上不知不觉间刻下了成熟的烙印。成熟是一道明亮而不刺眼的光辉，是一曲圆熟而不腻耳的音响，一种不需要别人观察的从容。它让我们在逆境中越挫越勇，让我们在成功时依旧心定坦然。

最后，无论成败得失，也无论是得意沮丧，统统都得进入力不从心的老年，只不过有人安享，有人苦熬。

感谢，感谢，太多的感谢，凝聚成一颗充满感恩的心。回顾往昔，展望未来，我们更应该感恩于今天。伶人不得不在别人的故事里，流着自己的泪，但我们一定不能够在今天的盆景里移植明天的芬芳。人必须现实，人不得不现实，不得不学会面对。在生活中应始终秉承一种“淡泊明志，宁静致远”的气度；在物欲横流、追名逐利的世界里应保持一种“不

以物喜，不以己悲”的胸怀。

人，不管快乐的理由是什么，也无论幸福的质量如何，只要你尽力了，没有荒废时间，没有随波逐流，做到了你应该做的，你就无愧于人生！宁静很难，志远更难。但当逝去的生命被纳入漆黑的彼岸世界时，灵魂却结晶成雪白的燧石，被追忆和尊敬所激活的火花，迸溅成四个血色大字“活在当下”，与鲜活的生命同在。这就是你的人生——与众不同的幸福人生！

也许，你现在正活在幻想中，深深陶醉；也许，你现在正悠闲地听着音乐，玩着游戏，怡然自乐；也许，你现在正和同学夸夸其谈……也许你现在处于一个轻松愉悦的氛围，然而那只是你选择“活在当下”的状态，享受着自己的每一次呼吸。

“活在当下”是中国人乐天知命的传统想法。然而，当我们面当死亡，还可以活在当下吗？我们可以选择活在过去和未来，也可选择活在当下。“当下”，是我们其中一种选择。

我常常羡慕陶渊明“采菊东篱下，悠然见南山”的惬意；也佩服屈原将抱负和梦想寄托于现下，创出了脍炙人口的《离骚》绝唱；更仰慕武帝将豪迈和大度寄情于当下，赢得了一番太平盛世。活在当下，才会活出完美历代的文人墨客都怀揣一颗恬静、淡泊、寂寞之心。他们淡然，顾隐世退居，他们豁达，他们开朗。生活在自己给自己制造的快乐中，享受着此刻的幽静，他们想要的只不过是生活最基本的安定和平状态而已。

武则天，这个中国史上唯一的女皇帝，她之所以拥有了改变国家的权力，是因为她有改变自己的创新能力。曾经，她不过是一个徒有美貌毫无才学的才人，失宠却让她懂得了“以才侍君者长，以色侍君者短”这个道理，她努力地改变自己，从一个平凡女子变成一位学者，打破了历代君王只为男性的惯例，从一位学者变成一代君王。她成功，因为她有越人的胆识，更因为她有改变自己的决心和敢于创新的精神。

现代画家梵高的《星空》是一幅闻名世界的巨作。但是却是他住在精神病院时创作的一幅作品。画面冷色调为底，张狂的星云如同恶魔的双眼，凌乱线条组成诡异的星空。当时没有一个人理解他的意图，只当他是精神病发作的一时宣泄而已。可是院长却在这幅如今的世界名画前徘徊很久，他说：“这是梵高又一次创作的巅峰。”同样的一幅画为什么会有截然不同的两种态度，不一样的眼光注定会产生不一样的效果。正是院长这种“创新”的眼光才看到了梵高作品的真正价值！

我们需要眼睛，因为眼睛能让我们脱离黑暗看到阳光；我们也需要眼光，因为眼光能让我们看到眼睛看不到的东西。人要立足于世，就要用不一样的眼光去创新。

生活需要我们有“活在当下”的洒脱，更需要敢于创新的勇气。

我常常羡慕陶渊明‘采菊东篱下，悠然见南山’的惬意。我亦常常沉醉于桃花源这一飘渺而有朦胧的梦幻中。历代的文人墨客都怀揣一颗恬静、淡泊、寂寞之心。他们淡然，顾隐世退居；他们心无杂念，故谪居山市而不畏凄清。他们是高傲着生活的，他们豁达，他们开朗，他们‘出淤泥而不染，濯清涟而不妖’。我佩仰这种豪迈。

是时间的过错，将古代与近代拉开了距离，我渴望，我渴望若我活在古代该有多好。我想所有的功名利禄，高官厚禄都与我无关，我愿协一友人独处山林。那是一份恬静，那是一份豁达，或许那更是一份解脱。独处山林，并不是一种折磨，它可以使你享受生活，与虫鸟为乐，和自然结友，不必整日忧心重重的担忧自己的身世。

之所以说是时间的差错，是因为现代人与古代人之间存在着一种差异，在古代，隐世退居，那叫清高；而在如今，隐世退居？多数人都会发出唏嘘之声，是啊，你玩什么桀骜不驯，转

什么高傲啊，他们只会认为你是装的。而事实并非如此，隐世退居并不是在装什么高傲，而是有时真的厌倦了这个世界的名利与喧嚣，而是真的想保持一颗淡泊之心。我所说的隐世退居是不夹杂任何一点矫揉造作的！

远离世俗，真的是一种精神上的享受。我常常很安静，因为我想保持一颗淡然之心、

我常常望着天空发呆，我在思考‘生’到底是怎么个意义，最后，我恍然大悟，生命的历程不过是在介于天堂与地狱之间逗留了一会而已。但，此逗留非逗留。人生一世，你要掌握游戏规则，才能才能玩控你的生命这场游戏，才能处于不败之地。所以，在这个高速的竞争中，隐世退居?开玩笑的吧。现代的文明人多会说你是在逃避亦或不敢面对现实等一些诸如此类的话。故，活着，还是要奋斗的好。

共2页，当前第1页12

课堂五分钟演讲心得体会篇二

大学的青春是美好的，你的人生掌握在手中。接下来本站小编为大家整理了大学生青春励志演讲稿，欢迎大家阅读！

曾经，大学生是天之骄子，谁家中出了一名大学生更可谓是光宗耀祖，门楣大幸，但随着社会的发展，各大高校的扩招，大学生在社会中所占比率越来越高，虽然，大学生依旧是祖国的栋梁，民族的希望，但相应的问题也随之而来。

在大学生中普遍存在着一些片面抑或极端的思想倾向，而这些倾向桎梏了同学的思维，抹杀了同学们的创造力，阻碍了同学们的进步和成功，比如大学生中的浮躁风，机械思想，极端个人主义，忽视体育锻炼等，这些都是遏制人才，残骸栋梁的凶手。

当代大学生，受当前全球化和市场经济所带来的一些不良思想潜移默化的影响，加上当前独生子女增多，在家中可谓集万千宠爱于一身，任何事物张嘴便可要来，伸手便可拿来，因此许多不良习气也都有所沾染，如何能帮助这些学子走上正确的人生轨道，改正不良习气及习惯，是我们社会人都应该考虑及身体力行的。

首先，与时代一起，与国际接轨，将个人命运同时代命运紧密联系在一起。青年的前途离不开国家的前途，国家的前途离不开青年的前途。大学生只有将个人的前途名誉同国家民族的发展前途结合在一起，才能真正的实现个人理想，做对社会有用，对自己无愧的优质人才。

其次，我们要充分利用现有条件，成为好人才，成为好栋梁。众所周知，当今时代是知识的时代，唯有有真才实学才能在今后日益复杂的社会中博得一席之地。所以，我们每位大学生在校期间，应该充分利用各种资源，不断的提升自己，超越自己，有专业所长、有眼光、有创造力。

然后，要成为培养德智体美劳全面发展的好学生，好公民，培养高尚且健全人格，以健康的身心迎接困难及挑战。同时，养成大爱，以博大的胸怀去为人处世，从而形成基本的价值观、道德观、思维观和社会工作的能力，为将来的走向社会服务他人奠定坚实的基础。

最后，把握有限光阴，创造无限人生。当代大学生往往刚刚步入社会，年少气盛，应学习例行，培养分析能力和判断力，先思后言、先思后行。同时注意个人言行，知礼，诚信，明德，修身，学会控制自己，调整自己，走向社会、参与实践、志愿服务、公益事业，以充分展现个人魅力及个人修养，这将会是我们今后就业中无形的财富。

望当今大学生，承前启后，实事求是，活出自我，少年强则，学子们，愿你们用努力与奋斗托起明天旭日，扛起中国脊梁。

时常听别人哼唱，自己也时常哼唱着姜育恒的那首《再回首》，惟独对“曾经在幽幽暗暗反反复复中追寻，才知道平平淡淡从从容容是最真”这一句不愿认同。“孤独王子”唱得未免太超然了——一生反复追寻，就只得出了平淡是真的结论。

生活得的人，不是寿命最长的人，而是最能感受生活的人。除了你没有走进理想的大学，除了你没有把握住一次几乎成功的爱情，除了你心中那份虚荣于倨傲，你对生活究竟有多少正确的感受？生活究竟给过你多少真正的重荷于不平呢？没有！只因为在当代的中国，在我们这个文盲、半文盲数以亿计的国度里，大学生既被社会过高的期待，也过高地期待着社会，只因为我们不能正确地估计自己，也不能正确认识社会。那种求平淡的心态，仍是不思进取的借口。于是，你曾经也想要有所作为，却不知道从何做起，跟着感觉走，在各种诱惑面前远离本真状态，被泥沙俱下的时代大潮裹挟着四处漂流。当你疲倦地走过无数个三百六十五里，你才发现留在身后的除了那份平淡，什么也没有。

最欣赏把撒哈拉沙漠变成人们心中的绿洲的三毛，也最欣赏她一句话：即使不成功，也不至于成为空白。成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。记得有一天和班上几个新近参加美术班学习的女生谈起了她们学习美术以后的感觉和收获。她们告诉我：并没有什么大飞跃，但确实已学会了怎样用心去观察一个事物。也许她们永远成为不了画家，但是我赞叹她们的这份参与意识和尝试勇气。我想告诉她们：即使你们不成功，你们也没有成为空白。

说到这里有人会说：我的确平凡得很，无一技之长，不会唱不会跳，更不会吟诗作画，注定这四年就这么平淡了。世上不过只有一个天才贝多芬，也不过是只有一个神童莫扎特，更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。毅力在效果上有时能同天才相比。有一句俗语说，能登上金字塔的生

物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。

不要再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不要满不在乎地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，则使灵魂起皱。

拿出我们尝试的勇气，拿出我们青春的热情，大学四年毕业时，再回首，我们没有平淡、遗憾的青春。让我们的青春飞扬吧！

我们心中始终深藏着这样一个信念：正是水的冲击，卵石才臻于完美。迎评促建对我校而言就是那一股源源不断的流水，为我校攀登辉煌的高峰不断地注入能量与动力。

机遇总是偏爱有准备的头脑，机遇在即，我们只能下意识地问我们自己：“准备好了吗 如何准备才算充分”面对这些问题，目前我们的回答显得不太肯定，但我们能自信地说：20xx年，我校一定会交上一份令人满意的答卷。

这一片又一片的足迹是一批又一批的财院儿女心血的见证，是财院人心中的绿洲，是歌词中唱到的“付出总有回报”在大学生校园里的真实现影。作为03级的财院人，我们理当为他们的付出唱一曲赞歌，但更重要的是用我们的行动为这一重大使命画上一个完美的句号。

坦白地说，我的成绩在众多同龄人中是毫不起眼的，我属于差生的行列，但我却从不认为自己不能为我校的“评建创优”做些什么。因为我也会付出，而且我的付出也肯定是有意义的。我为迎评所做的贡献虽然平凡，可是只有做好这些细微的工作，我们才能让专家们见微知著地了解我们的学校。从现在起，向成绩优良的同学靠拢，并继续发挥我在其他方面的优势，让自己尽早融入到特长生的队伍。

我也曾没想过倘若我目前已经是一名优秀生，我的蓝图有所改动，然后使自己变得更优异，但这种优异绝不局限于书本，而是植根于校园的各种各样的学生社团，乃至窗外那所更大，更深奥的社会大学。

我相信，这样的设想是现实的，可行的，可取的。大家一定知道营销大师里斯·特劳斯吧，他在其划时代著作《定位》里写道“……获得成功的希望是要有选择性，缩小目标，分门别类，简言之，就是‘定位’”。“迎评促建”是国家教育部给我校的定位，是对我校目前乃至将来办学水平的肯定，本质上却是对我们当代大学生的重视与关怀，是提高我们各方面素质的助推器，积极配合，勇于上进才是我们的回复。一个人今天学到的，将来在工作，生活中用得上多少呢？一个人是否优秀，是不能光看他的文化知识的掌握程度的，而要看其综合组织的高低，将来走上工作岗位，不可能你会说英语，会做数学题就很优秀，更重要的是工作能力。而工作能力是要现在经过锻炼才会得到提高的。难道我们还要再让别人说我们是高分低能的人吗？难道我们还要让企业说我们是眼高手低的人吗？不！我们要因此而清醒！从现在做起，从自身做起！我校的学风还存在这很大的不足，我们一定要重视，要改进它！要针对自己的不足，对症下药，努力提高自己，完善自己。

放眼大千世界，生活中的各个领域都需要一种“定位”的意识，要使我们的明天更美好，务必使全院师生一条心，领导基层一条心，大家为了同一个目标，各就各位，各司其职，以付出为圆心，以行动为半径，画一个充实的圆，献给财院的明天。

时常听别人哼唱，自己也时常哼唱着姜育恒的那首《再回首》，惟独对“曾经在幽幽暗暗反反复复中追寻，才知道平平淡淡从从容容是最真”这一句不愿认同。“孤独王子”唱得未免太超然了——一生反复追寻，就只得出了平淡是真的结论。

平平淡淡是最真，说到底不就是自甘平庸、自甘无为吗？曾几何时，我们这些带着中学彩色梦走进大学校门的莘莘学子们也在高喊着：平平淡淡是最真。且有人认为只要“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑地生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬广大之势。是什么使我们丰富的校园生活渐退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不在有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不在年轻，确实把一切都看得平淡了呢？不！都不是！主宰世界的是你，放弃世界的仍然是你。

生活得最好的人，不是寿命最长的人，而是最能感受生活的人。除了你没有走进理想的大学，除了你没有把握住一次几乎成功的爱情，除了你心中那份虚荣于倨傲，你对生活究竟有多少正确的感受？生活究竟给过你多少真正的重荷于不平呢？没有！只因为在当代的中国，在我们这个文盲、半文盲数以亿计的国度里，大学生既被社会过高的期待，也过高地期待着社会，只因为我们不能正确地估计自己，也不能正确认识社会。那种求平淡的心态，仍是不思进取的借口。于是，你曾经也想要有所作为，却不知道从何做起，跟着感觉走，在各种诱惑面前远离本真状态，被泥沙俱下的时代大潮裹挟着四处漂流。当你疲倦地走过无数个三百六十五里，你才发现留在身后的除了那份平淡，什么也没有。

最欣赏把撒哈拉沙漠变成人们心中的绿洲的三毛，也最欣赏她一句话：即使不成功，也不至于成为空白。成功女神并不垂青所有的人，但所有参与、尝试过的人，即使没有成功，他们的世界却不是一份平淡，不是一片空白。记得有一天和班上几个新近参加美术班学习的女生谈起了她们学习美术以后的感觉和收获。她们告诉我：并没有什么大飞跃，但确实已学会了怎样用心去观察一个事物。也许她们永远成为不了画家，但是我赞叹她们的这份参与意识和尝试勇气。我想告诉她们：即使你们不成功，你们也没有成为空白。

说到这里有人会说：我的确平凡得很，无一技之长，不会唱不会跳，更不会吟诗作画，注定这四年就这么平淡了。世上不过只有一个天才贝多芬，也不过是只有一个神童莫扎特，更多的人是通过尝试，通过毅力化平淡为辉煌的。毅力在效果上有时能同天才相比。有一句俗语说，能登上金塔的生物只有两种：鹰和蜗牛。虽然我们不能人人都像雄鹰一样一飞冲天，但我们至少可以像蜗牛那样凭着自己的耐力默默前行。

不要再为落叶伤感，为春雨掉泪；也不要满不在乎地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱；岁月可使皮肤起皱，而失去热情，则使灵魂起皱。

拿出我们尝试的勇气，拿出我们青春的热情，大学四年毕业时，再回首，我们没有平淡、遗憾的青春。让我们的青春飞扬吧。

尊敬的评委、敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家上午好！

我是来自××的××，今天，我演讲的题目是《丢弃惰性，奋斗梦想》！

回忆当初，高考失利后无奈只能选择一所三本学校就读的时候，我就暗暗发誓，我必须在大学里好好努力，一定要把高考留下的遗憾给补回来，一定要创出属于自己的一片天地。

可是上了大学后的我却在大学宽松自由的环境中变得堕落颓废，早上赖床睡懒觉，晚上卧谈到深夜，一有空余时间就往网吧里钻，学习对于我来说似乎成了一件奢侈品，现在的我也早已习惯了自由懒散，我的内心也已经麻木了，根本不知道理想是怎么回事了。

然而这次演讲的主题深深地触动了我，也深深的把我给激醒，

在准备这次演讲的过程中，我似乎明白了许多，成长了许多。人的一生很短暂，如果一个人活在世上的唯一目的就是平庸地活下去，那么这个人就是在世上流浪了一辈子。一个人只有树立远大的理想，并且为了这个理想而不为挫折，坚持不懈得奋斗下去，才能完成一个人应该完成的事。

有些人或许在怀疑自己是否有这个能力，质疑自己的资质。而我想说的就是发光并不是太阳的专利，我们同样可以，要想别人看的起自己，首先得自己看的起自己。每个人都有自己潜在的能量，只是很容易就被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。所以我们必须树立起自己的梦想一步一步的往前走，终究会触及梦想的边缘的。河大工商学院曾和我一样落魄迷茫的朋友们站起来吧！梦想总是为愿意奋斗的人准备的，让我们都从一个微不足道的开始而为自己的梦想而努力吧！

也许在这过程中，我们会遇到许多坎坷，但我们都得明白“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”挫折是必定会有的，但我们不应该有所畏惧，因为我们的梦想在前方，我们有着一双可以为梦想而努力的双脚，就算倒下了，我们也要毫不犹豫的站起来继续走下去，用《亮剑》里面李云龙的一句话就是“死，也要死在冲锋的路上”。我们都要“是人当自强”，说到“自强”这个词，我曾刻意地查过它的含义，典上的解释就是：自己努力向上。不要在乎自己站在哪个位置，只要坚持自己梦想的方向，自强不息，时刻鞭策自己激励自己，那么最后我们也同样会站在辉煌的至高点，并且有可能我们会比别人站得更高，因为我们一直在努力向上。没有比脚更长的路，没有比人更高的山，我们只要积极努力向上，不断地超越自己，我们就可以骄傲的对着天空说我的未来不是梦，因为我们一直在做一个努力向上，不断超越的自强之人。

同学们，虽然我们现在的起点会比别人低，虽然我们看起来不如别人，但是，我坚信，总有一天我们会爬上高峰，跟起

点高的人同一高度，因为，只要有梦想，只要有一个为梦想而发愤图强的心，我们的未来都不是梦。那么，同学们，让我们玩起手来，让我们从今天开始告别昨日的堕落，让我们为自己的梦想而努力奋斗吧！

我的演讲完毕，谢谢大家！

课堂五分钟演讲心得体会篇三

亲爱的老师，同学们：

大家好！

生活由喜怒哀乐，酸甜苦辣织成的。幸福的人都是一样的幸福，不幸的人各有各的不幸，有的从小失去父母，有的年轻时就失去老公或老婆，有的父母失去子女，有的失去手脚，有的双目失明，有的耳朵失聪。

人生知足者快乐。工作累了，美美的睡一觉，会很幸福。渴了，饿了，喝饱，吃香也是幸福。生病了，治好了会很幸福。一家人平平安安，健健康康，快快乐乐，在一起好幸福。同学，亲戚朋友及同事和网友，平安，快乐，让你放心也是幸福。生活是矛盾的，不可能十全十美，事事顺心。人生说长便长，说短也短。一帆风顺的候，便是日月如梭，光阴似箭。

天有不测风云，人有旦夕祸福。是福不是祸，是祸躲不过。天灾人祸来了，是命运的安排，要面对现实，要坚强，勇敢努力的活下去，政府和社会各界好心人士会帮助你的。

有一些人遇到一点挫折，和苦难，就想自杀。这样，对不住你的父母：十月怀胎，育你成人，很不容易。有的人受不了打击，精神崩溃，自己不能照顾自己，人不像人，鬼不像鬼的活着。折磨亲人也折磨自己，面对困难要沉住气，找原因，

想办法解决。

人生的路本来就是坎坎坷坷，只要你坚持，努力，没有过不去的坎，大难不死必有后福，生活当自强，做人子女，为人妻，或夫，做人父母，为人兄妹，做人朋友，人生的缘理当珍惜。互相尊重，各自保平安。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

课堂五分钟演讲心得体会篇四

大家好，我是初二三班的郭绮雯。

我演讲的题目是：青春因磨练而美丽

平心而论，谁也不希望自己的生命经常忍受磨练??。哪怕因此可以增加青春的美丽，也不会有人欢呼而言：“我喜欢磨难。”人总是向往平坦和安然，然而，现实却往往不尽人意。

青春因磨练而美丽，当挑战来临时，惴惴不安是毫无用处的，这是你要做的，就是以十足的勇气全力以赴以迎接挑战，勇敢的接受新的挑战。未经磨练的青春，不懂得珍惜的青春，不会发光发亮，未经磨练怎能成功！

谁说鸟儿不再唱，谁说花儿不放香，谁说青春不能灿烂辉煌。磨练也许是青春中划过最美的弧线，最灿烂的记忆！

青春，要学会面对一切，挑战未来，昔日有暴风让空气都凝聚，昔日有困苦让生命都窒息，在风雨中看不到天空的晴朗，在迷茫中嗅不到人生的方向，这样也许是人生中最大的错误！但青春因磨练而美丽，磨练也愈加顽强！

一花凋零荒芜不了整个春天，一次挫折也荒废不了整个人生，一次磨练让青春愈加美丽！

谢谢大家。

课堂五分钟演讲心得体会篇五

尊敬的各位老师、各位同学：

大家好！

今天我国旗下演讲的题目是《成功来自拼搏》。

一年一度的xx运动会如期而至又胜利闭幕了。在短短x天的赛程里，运动健儿们在各项比赛中发扬了顽强拼搏精神，发挥出了较高的水平，创造出了许多优异的成绩，也在嘉中体育史上留下了灿烂的一页。在运动员身上体现出来的拼搏精神不光感染着我们在场的每一个同学，同时也是值得我们敬佩和学习的。不论是否参加比赛，无论成功与否，重要的是要有勇于参与的精神，更要有勇于拼搏的精神！

拼搏，正是勇于拼搏，不断超越的精神才产生了运动的风采，才让运动变得更加精彩，更加吸引。在拼搏者的眼中，不在乎胜利时的欢愉，不在乎失败时的眼泪，只在乎自己的曾经拼搏。在拼搏者的心中，只有不断拼搏的信念，不断超越，迎接挑战的意念。

拼搏，只有拼搏才是运动的真谛，才能体现出运动的真正意义。

然而，运动会过后，校园又将恢复往日的宁静，同学们又将投入到紧张的学习中，期中考试也将来临了。面对这场考试，我们不应该无所谓，更不应该恐惧，我们要把在运动场上表现出来的勇于拼搏的精神投入到学习中，要以高昂的姿态来

迎接期中考试。

对于这次考试，首先，我们应该自信，应该迈开坚定而有力的步伐，露出阳光般灿烂的微笑，展现出蓬勃而富有朝气的精神面貌。只有这样，我们才有足够的勇气冲过学习上的一道道封锁线；只有这样，我们才有能量击倒学习上的一个个强悍的堡垒；也只有这样，我们才能跌倒了爬起来，去迎接学习上的一次又一次挑战。

其次，还应该保持良好的情绪，许多同学对考试都怀着一种紧张与恐惧的心理，其实说白了，考试只是一种特殊的作业形式，它的目的在于帮助我们查漏补缺、调整策略，以便更好地进行下一步学习。因此，我们都应该带着一份好心情轻装上阵。当然还要学会运用科学的学习方法，来提高学习的效率和质量，使平时学习的东西通过复习真正转化为自己的知识。

大家都知道：考试不仅考查学习的知识和能力，也考验我们的心理素质和应对困难的技巧。情绪紧张、浮躁都是成功的天敌。当我们面对发下来的试卷时，每个人都应该是一个军事家，既要有战略上运筹帷幄、决胜千里的风范，也要有战术上精打细算、严谨细致的精神。在此，希望同学们都能采用最佳的应试策略和技巧，做出一份令自己满意的答卷。

人生能有几回搏？千百双眼睛注视着我们，为了希望、为了胜利，为了理想，赛场上我们奋勇拼搏，学习上也必须勇敢地拼搏！

成功来自拼搏！谢谢大家。