

最新部队演讲稿(实用9篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

部队演讲稿篇一

老师们，同学们：

大家好，今天我国旗下演讲的主题是：加强体育锻炼，提高身体素质

青春和健康是人生中最珍贵的财富，老一辈常说：生命在于运动，身体是革命的本钱。的确，体育锻炼是增强抵抗力，预防疾病的最好措施，更是一种积极的休息方法，能消除大脑疲劳，提高学习效率，作为青少年的我们，应该积极参加体育运动，养成锻炼的习惯，只有这样才能为我们的明天打下更坚实的基础。

12月12日，荆州市一中中天青少年体育俱乐部的挂牌仪式在我校隆重举行，这将推动我校青少年体育活动的开展，全面落实素质教育，提高青少年的身体素质和体育素养。

在此我向全校同学提出倡议：充分利用课余时间，加强体育锻炼；用积极的心态面对体育课，充分利用体育锻炼时间，在老师的指导下进行科学的体育锻炼；树立良好的锻炼意识，为自己制定有效的体育运动计划；劳逸结合，预防疲惫。养成良好的生活习惯，积极的生活态度、正确的锻炼方法，保持良好的身体机能。

最后，我祝大家在锻炼中充实生活，在运动中健康成长，我

的演讲完毕，谢谢大家。

部队演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《锻炼强健体魄·开创美好未来》。

伟大的希腊先哲柏拉图曾说：“身体教育和知识教育之间必须保持平衡。体育应造就体格健壮的勇士，并且使健全的精神寓于健全的体格。”随着时代的发展与进步，信息与知识逐渐成为了我们生活的主旋律。在我们拼命地注重知识与素质修养的同时，却忽视了一样最基本、最重要的东西——那就是强健的体魄。

大家都知道，身体是革命的本钱。有人说，身体健康是一，而学习、前途是零。只有在一的基础上，这个数字才能越来越大，否则只能是一串毫无意义的零。而我们作为21世纪的接班人，肩负着时代和历史的重任，只有拥有健康的体魄；良好的心理素质，才能使我们更好的工作和学习，才能迎接各种困难和挑战。

毛主席说过：“教导国民，应文明其精神，野蛮其体魄。”这话说的一点不假，而他自己也正是这么做的，他不但酷爱学习还很重视锻炼身体，即使是在冬天也坚持用凉水洗澡，还多次到大江大河里游泳。正是这种酷爱体育锻炼的精神造就了毛主席健康的身体和坚强的意志，从而领导中国人民取得了新民主主义革命的胜利。无独有偶，为我们所熟知的俄罗斯总统普京也是一个不折不扣的运动爱好者。他在年轻时酷爱体育锻炼，曾多次在比赛上获奖，一度成为圣彼得堡的柔道和摔跤冠军。在当上总统后，不管多忙，他每天总要抽出一个小时来运动。由此可见，积极的体育锻炼对我们的日

常生活和学习都有很大的帮助。

其实，锻炼身体的方法有很多，只要我们用心主动去做，就会发现这其实很简单。在家里，我们可以伸展手脚，尽量放松，增强身体的协调性；在学校，我们可以根据个人体质选择适合自己的体育运动，这不仅锻炼身体，还可以培养我们的思维和反应能力，更能增进同学间的友谊和加强合作的精神。同时，运动时的安全也很重要，我们要在保证自身安全的情况下做适当的运动，以免受到伤害。

本周，高一、高二年级即将进行排球比赛，希望你们赛出风格，赛出实力，预祝你们在比赛中取得优异的成绩。高三年级的同学在辛苦繁忙的学习之余也要注意加强体育锻炼，因为运动和学习本身就是一个相互促进的过程。只有拥有一个健康的身体、一个良好的心态，才能有足够的力量去搏击高考的天空。

生命在于运动，让我们大家行动起来吧！只有为美好的明天打下最坚实的地基，生命的大楼才会永屹不倒！{健体魄演讲稿}。

我的演讲结束，谢谢大家！

部队演讲稿篇三

老师们，同学们，今天我讲话的题目是《积极参加体育锻炼》。

上周五经过全体师生的共同努力，我们成功举办了运动会。运动会的项目有跳绳、踢毽子、第二套古诗韵律操。通过比赛同学们的操做得很好，跳绳也比体质测试时有大幅的提高。踢毽子还在起步阶段。今后，我们还要组织这样的比赛，体育教师每周都要有一节跳绳或踢毽子方面的课。班主任也要组织学生利用课间进行练习。每个同学要以这次的成绩为基

础，坚持记录自己的成绩，记录自己的进步过程。

生命在于运动，身体是一切活动的保障。坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要途径，锻炼可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷；锻炼可以消除学习带来的压力，保持健康的心态。每个同学都要积极地参与到锻炼中来，树立不怕苦、不怕累的思想，增加克服困难的能力。具体从以下几个方面来做：

首先，要保证有质量的上好课间操、做好眼保健操。在个别同学的心目中课间操是一种负担，我曾经听同学说过：干吗要上课间操呀，又浪费时间，还没有多大的活动量！其实，这是有些同学在做的过程中偷工减料，所以不能达到锻炼身体的目的。只有你认真做，才能起到锻炼身体的作用。

其次，要上好体育课。有少数同学怕吃苦，怕风吹，怕太阳晒，不按体育老师的要求做，这样就不能达到锻炼身体的目的。

最后，就是要发展自己的爱好，利用课间、课间操后一段时间、课外活动以及周末的时间参加一些体育活动。例如：乒乓球、跳绳、踢毽子等比较常规的活动。这些活动可以增加运动量，又能使我们身体各部分更加协调，更加灵活敏捷。

最后提醒同学们：尽量坚持每天锻炼一小时，我们还要区别锻炼身体和嬉戏打闹是不同的，危险的活动我们不要做，在锻炼时要注意安全。

部队演讲稿篇四

本文目录

1. 锻炼演讲稿

2. 关于实践锻炼演讲稿——爱孩子不能越俎代庖
3. 演讲稿范文：今天，你锻炼了吗
4. 加强体育锻炼演讲稿

本篇，围绕的主题是健身，其中一个原因是冬季的到来，可以增强体质，提升身体免疫力等，感兴趣的朋友可以参考下文：

各位同学各位老师：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是《冬季，请加强体育锻炼》！

冬季的到来，给天气增加了几分寒意，这个季节，没有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕严寒的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，由于肌肉不断收缩，呼吸加快，新陈代谢旺盛，身体产生的热量增加。同时还增强了大脑皮层的兴奋性，使体温调节中枢灵敏、准确地调节体温，提高人们的御寒能力。所以，坚持冬季锻炼的人，抗寒能力比一般人增强8-10倍。

冬季体育锻炼，大都在室外进行，不断受到冷空气的刺激，人体造血机能发生明显变化，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射，弥补阳光照射的不足。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌，对人体有消毒作用。还能促进身体对钙、磷的吸收作用，有

助于骨骼的生长发育。尤其对正在长身体的青少年来说，多参加户外锻炼更为重要。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应量，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般多采用长跑、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

那么，冬季体育锻炼又要注意什么呢？

1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。准备活动可以提高身体各器官的运作水平，改善肌肉、关节的灵活性，防止肌肉拉伤，关节扭伤等现象的发生。

2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼着装要合理，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。

3、参加冬季锻炼，要有循序渐进的过程，更要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，身体是知识的载体，只有健康的体魄，以及良好的心理品质，才能更好地工作和学习，才能应付各种困难和挑战。

最后，请让我以奥林匹克运动的创始人顾拜旦先生的名言结束我的讲话：“你想健康吗？你想聪明吗？你想健美吗？请运动吧！”。

一文到这里就全部结束了，本文围绕的主题是健身，可以参

考这个思路。

锻炼演讲稿（2） | 返回目录

其实，解忧的方法也可以从溥仪后半生的转变中得到启示。解放后，溥仪成了秦城监狱的囚犯，什么都得自理，经过多年的劳动改造，终于变成的自食其力的公民。倘若溥仪继续过他的皇帝生活，继续受到应有尽有的“爱”，恐怕到不惑之年也未必会系鞋带，更不要说自食其力了。看来人的能力是靠锻炼培养起来的，不锻炼就会丧失起码的能力。我们应该懂得爱不能强迫，不能包办，更不能代替。一位伟人曾经说过：“教育者的任务不在于交给下一代一个完整的世界，而在于引导并帮助他们用智慧和力量去创造新的世界。”因此，我们再次疾呼：家庭、学校、社会一定要给孩子们锻炼的机会，让他们在实践中练出多种能力，千万不能像侍从们对待溥仪那样过分溺爱孩子。倘若溺爱，那是走溥仪前期之路，是走断送人才之路；倘若放开手脚促其自理，那才是走溥仪后期之路，是走培养英才之路。社会给了溥仪锻炼的机会，使他由皇帝变成了自食其力的公民，我们的孩子是否具有自食其力的能力，主要取决于我们在教育中能否下决心，下狠心，不为其“送饭”，不为其“穿衣”、不代其“品味”，让他们多参加实践锻炼。

锻炼演讲稿（3） | 返回目录

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

早上好！今天我们国旗下演讲的题目是：《今天，你锻炼了吗》。我们先来听几组数：

青少年肺活量水平继续下降。与xx年相比，7岁到18岁和19岁到22岁两个年龄段的城市女生，肺活量分别下降303毫升和238毫升，为下降率最明显的人群。

近20年来，我国青少年体质持续下滑，体能素质下降，肥胖率上升，近视率居高不下，这种状况确实令人担忧。

为此，国家体委从去年四月开始，在全国范围内开展了阳光体育运动。今年，又发出了全国学生每天坚持长跑的号召。要求在10月26日至明年4月30日的半年时间里，全国学生将坚持每天长跑。

作为一名小学生，我们应该积极响应国家的号召：每天锻炼一小时，健康生活一辈子。

对于我们来说，坚持体育锻炼应该做到。认真做好每天的间操，动作整齐、到位。有的同学做操时胳膊该伸直时不伸直，该侧身时不侧身，该弯腰时不弯腰，该跳跃时不跳跃，动作不到位，精神面貌懒懒散散，这样下来，不但起不到锻炼的目的，久而久之，还养成了精神面貌懒散，做事不认真的坏习惯。因此，锻炼身体从认认真真做好间操开始。

坚持体育锻炼，我们还要上好学校开展的体育、舞蹈、武术、健美操等课程。学校为我们安排了形式多样的活动课程，保证了我们每天一小时的锻炼时间。我们应该坚持上好这些活动课程，增强我们的体质。

作为小学生，我们还应该做到：周六、周日及假期，自觉坚持体育锻炼。让我们大家一起努力，做个思想阳光、体态健美的小学生！每天锻炼一小时，健康生活一辈子！愿我们每个人都从小养成良好的习惯，提前预防疾病，健康快乐地成长！

我的演讲完毕，谢谢大家！

锻炼演讲稿（4） | 返回目录

在第一缕晨曦之下我们伴着激昂的国歌又迎来了崭新而意义

非凡的一周，大家知道我们盼望已久的秋季运动会即将召开了，它不仅体现了同学们积极的拼搏精神，更重要的是促进了我们对于运动的热爱，从而有利于自身的身体健康。

多年前在古希腊山岩上刻着这样一句格言——“如果你想聪明，跑步吧，如果你想强壮，跑步吧，如果你想健美，跑步吧。”这句格言，向我们揭示这样一个简单道理：只要运动人人都可得到健壮体魄。

本周不少同学已经开始为运动会做准备，希望大家在训练中需遵循适度原则：在运动中控制好时间，提高每次运动质量，根据自身状况掌握运动规律，进行体育锻炼。严格控制每次运动强度，防止身体过度疲劳，根据自身实际情况选择合理的运动方式。

另外，体育锻炼要持之以恒，鉴于目前甲型h1n1流感愈演愈烈，为确保我校学生正常的学习和生活环境，同时也为响应国家“每天锻炼一小时，健康工作五十年”的号召，在此我们向全校同学发出倡议：

一、树立“智力体力双管齐下，身心健康和-谐发展”的运动观，充分利用课余时间，加强体育锻炼，提高自身的抵抗力和免疫力。

二、以积极的心态面对体育课，充分利用课上时间，进行科学体育锻炼。

三、安排好自己的作息时间，从根本上树立一种加强体育锻炼、塑造健康体魄的意识。

四、合理膳食，保证多种营养元素的吸收。

五、劳逸结合，预防疲劳。养成良好的生活习惯，以科学的生活态度、正确的生活方法，保持正常的身体机能。

同学们，青春、健康是人生中多么珍贵的财富。生命在于运动，身体是革命的本钱，人体各器官系统“动则兴，不动则退”，体育锻炼是增强抵抗力、预防疾病的最好方法，更是一种积极性休息的方式，能够消除大脑疲劳，提高学习的效率。科学家对人体健康成长的调查表明，只要每天选择适当的运动方式，生活就会健康常伴，远离病魔……让我们更积极地参与体育运动，养成锻炼的习惯，增强自身的体质，只有这样才能真正做到为明天准备民族素质，正如梁启超在少年中国说里提到：

故今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富；少年强则国强，少年独立则国独立；少年自由则国自由，少年进步则国进步；少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。红日初升，其道大光。河出伏流，一泻汪洋。纵有千古，横有八荒。前途似海，来日方长。美哉我少年中国，与天不老！壮哉我中国少年，与国无疆！（全体）

同学们，习惯改变命运，坚持让我们获得荣耀。让我们在运动中健康成长，在锻炼中充实生活！最后，预祝所有的运动员在本次运动会上取得满意的成绩。

部队演讲稿篇五

尊敬的各位老师、同学们：

大家早上好！

今天我国旗下讲话的题目是“锻炼身体，增强体质”。同学们，我们每个人都希望拥有世界上一切美好的事物，如美丽的肌肤，幸福快乐的学习生活等，但这一切都是以健康的身体为前提的。如果离开了健康的身体，一切都将化为乌有。拥有健康的身体，强健的体魄，才是一切美好希望的开始。

生命在于运动，坚持体育活动不仅可以增进健康，而且可以预防疾病。锻炼身体是提高身体素质的一个重要的途径，锻炼可以使我们的身体动作更加协调，反应更加敏捷；锻炼有利于人体骨骼、肌肉的生长；可以增加我们的肺活量，消化能力，使心脏跳动更加有力，血液循更加通畅；锻炼可以使我们长的更加结实；锻炼，有很多很多的好处，每个同学都要积极地参与到锻炼活动中来，增强我们的体质，提高我们对疾病的免疫能力，增强机体的适应能力。同学们正处在生长发育的关键时期，促进身体的正常的生长发育，可以更好的提高学习效率、发展思想，增强克服困难的能力。

锻炼对我们的人际关系发展也有很大作用，使我们养成与人合作的习惯和遵守规则的行为，适于日后的社会需要，对于性格孤僻的同学应该多参加集体活动和各种游戏，有利于同学们的身体和心理的健康成长。

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，不在于激烈，而在于持之以恒和适量。跑步和走路是所有体育项目中最适合青少年的一种锻炼方式。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。

那么，我们在学校里可以怎样锻炼身体呢？首先，要做好广播体操。做操可以舒展我们的身体，抖擞我们的精神，也能培养我们良好的运动习惯。让我们以更饱满的热情投入到一天的学习中去。。

其次，上好体育课。在体育课上，老师会教给我们各种锻炼的方法，有助于我们提高锻炼的技能。

还有，我们要认真上好体育课，做好眼保健操。要知道，这段时间就是专门用来锻炼的，自己也无法做其它的事情。与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

课间十分钟，也要充分利用起来，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。最好到室外活动，因为室内新鲜空气少，长时间的学习会增加脑力活动的负担，影响身体的健康。

不过进行体育锻炼还要注意以下三点：

俗话说，心急吃不了热豆腐。参加体育锻炼，一定要做到运动量由小到大，运动强度也由小到大，技术难度由易到难，避免受伤。随着锻炼时间的延续，可逐步地增大运动量和运动强度，以及运动项目的难度。

坚持全面就是要求锻炼的项目要多种多样，使自己的全身各部分都能得到锻炼，从而均衡地发展。在一定的锻炼时间里要避免单一重复的运动。在一个星期或一个月的锻炼中就更应该经常变换锻炼的项目。

“生命在于运动”，这是古人总结出来的经验，它道出了运动与身体健康的密切关系。实践也告诉我们，体育锻炼有利于同学们的生长和发育，锻炼可使人体各种器官的功能得到增强。让我们从小树立起“每天锻炼一小时，健康生活一辈子”的生活理念，积极参加体育锻炼吧，锻炼将使我们坚强、勇敢！锻炼将使我们敏捷、聪明！锻炼将使我们愉悦、欢畅！最后在此祝愿初三学生体育中考能取得好成绩，也祝愿大家身体健康，学业进步。

我的国旗下讲话到此结束，谢谢大家！

部队演讲稿篇六

老师们同学们：

大家早上好！

冬季的到来，给我们的生活增加了几分寒意，这个季节，没

有了夏日的骄阳，正是锻炼身体的好时机。参加冬季体育活动，不仅能锻炼身体，增强体质，而且还能锻炼不怕寒冷的坚强意志，提高身体的抗寒能力，增强抵抗各种疾病的能力。

冬季体育锻炼，大多在室外进行，不断受到冷空气的刺激，血液中的红细胞、白细胞、血红蛋白以及抵抗疾病的抗体增多，身体对疾病的抵抗能力增强，俗话说“冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗”就是这个道理。

冬季体育锻炼，接受阳光的照射。阳光中的紫外线不但能杀死人体皮肤、衣服上的病毒和病菌。还能帮助身体吸收钙、磷，有助于骨骼的生长发育。

冬季体育锻炼，还可以加快血液循环，增加了大脑氧气的供应，这对消除大脑长期工作带来的疲劳，增强记忆力，提高学习效率，都有积极的作用。

冬季锻炼好处很多，冬季锻炼的项目也很多。一般有长跑、球类、跳绳、踢毽子、跳橡皮筋等项目。这完全可以根据个人爱好，选择不同的项目，灵活掌握。

但是冬季锻炼应注意以下事项：

- 1、冬季天气比较冷，参加锻炼之前一定要做好准备活动。防止关节扭伤等现象的发生。
- 2、冬季锻炼要注意预防感冒。冬季天气比较冷，锻炼时穿的衣服要适合，锻炼后要做适当的整理活动，及时穿衣保暖，以防感冒。
- 3、要有顽强的毅力、持之以恒的精神，才能收到良好的效果，切不可“三天打鱼，两天晒网”。

同学们，每天的课间活动就是我们加强体育锻炼的好时机，

请大家在活动期间不要急于回教室，要好好利用大课间活动时间，参加活动，身体是知识的载体，有了健康的体魄，有了良好的心理品质，才能更好地学习，才能应付各种困难和挑战。

老师们，同学们让我们行动起来，积极参加体育锻炼吧！

部队演讲稿篇七

尊敬的`老师，各位同学：

大家好！

有这样一种力量，它可以使人在黑暗中不停止摸索，在失败中不放弃奋斗，在挫折中不忘却追求。在它面前，天大的困难微不足道，无边的艰险不足为奇。这种力量，就叫信念。

没有原则的人是无用的人，没有信念的人是空虚的废物。就从我们古代说起吧：两千多年前的汉朝史学家司马迁，因“李陵事件”下狱，受了宫刑。应该说，人世间没有比这更大的耻辱了。可是他没有消沉，忍辱含垢，披肝沥胆，专心著述整整十一年，终于写成了《史记》那部五十二万字的鸿篇巨著。这需要多么大的毅力啊！假如他不是为了“究天下之际，通古今之变，成一家之言”，恐怕早就自尽身亡了。这就是信念的力量。

当然，我们二十一世纪的青年，应该比前人有更高的奋斗目标，更美好的理想，更坚定的信念。我们应该像他们那样，完成时代赋予的使命，肩负起我们市政事业的未来。历史是漫长的，人生是短暂的。那么，朋友们，请用牢固的信念的桅杆，高高地扬起你理想的风帆吧，为了单位的振兴发展，为了祖国的繁荣昌盛，乘风破浪，一往无前！

我的演讲完毕，谢谢大家。

部队演讲稿篇八

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”是法国著名思想家伏尔泰的名言，这句话已经得到千千万万人的共识。运动有脑力运动和体力运动之分。我们学生的运动主要是脑力运动，我们的学习时间较长，又处于长身体的阶段，如果只有脑力运动而没有体力运动，就会影响我们的健康成长。

人们常说：文武之道，一张一弛。最好的办法，就是每天挤出一小时或者更多的时间，去跑步、去打球、去爬山、去游泳、去健身，或者选择其他的体育运动方式。这样动静结合，脑力运动和体力运动互相调节，对健康大大有利，对提高学习效率也大大有利。

作为学生，我们首先应该上好体育课，做好课间操，其次，要利用课外活动的时间，根据自己的实际情况，合理安排时间，经常参加体育锻炼，并且要持之以恒。我所讲的合理运动是指科学的体育锻炼，观察我们的校园，你会发现，有些同学一下课就满操场乱跑。特别是有些男同学，每当一下课就抓紧分分秒秒战斗在乒乓台前。这些都不是科学的锻炼方法。这样反而会影响我们的学习，影响身体的健康成长。我们提倡适当的、适量的、有节制的、有时间控制的’体育锻炼。

我们要参加体育锻炼，我们的老师更需要参加体育锻炼，因为你们工作忙，压力大，家庭琐事多，就更需要挤出时间，走向户外走进自然，去参加各种各样的体育锻炼。

生命在于运动。运动，带给我们活力；运动，带给我们快乐；运动赋予我们勇气；运动，赋予我们力量！运动让生命之树长青！老师们、同学们，露出你们的笑脸，做个运动的自己，做

个快乐的自己，做个健康的自己!谢谢大家!

部队演讲稿篇九

每个人都要学会做家务，就像格言中说的：镜子不擦起灰尘，人不劳动变废人。所以我们从小就要学做家务，做个爸爸妈妈的“好帮手”。

记得在一个假日里，我没事干，看见妈妈在埋头地洗衣服，我觉得挺有意思，想帮妈妈做家务，就搬了张小椅子坐在旁边学习起来。我先把一大叠衣服倒进桶里，再倒下一桶水，把衣服浸泡在水里半个小时左右，然后就一丝不苟地搓起来，搓完了一次又一次，我觉得挺干净了，就把衣服递给妈妈看“怎么样?”我心里充满了喜悦，满以为妈妈会夸我，没想到，妈妈竟然什么话也没说，就拿着我的衣服洗起来，我才发现我洗的衣服非常的脏。

于是我便又洗第二件衣服，我看到妈妈在不断地放洗衣粉，我才想起：我刚才忘记放洗衣粉了，“真是粗心”，我自言自语。这是，我茅塞顿开，连忙把洗衣粉洒在衣服堆里，又聚精会神地搓起来。我使劲地一搓，全身都满是泡泡，我才料到我放太多洗衣粉了。

我不气馁，也不放弃，下决心把第三件衣服洗干净。我心想：经过这么多的困难，一定能把它洗干净，否则会惹妈妈讥笑。在洗第三件时，我更加细心了，用两只手反复揉搓去掉污垢后，放不多不少的洗衣粉。。。。。

后来我越洗越干净，没有一处污渍，洗得和妈妈的差不多了，妈妈都夸我有了不少进步。不一会儿，就洗完衣服了，晾着我自己洗的衣服，我心里甜滋滋的，像吃了蜜一样甜。通过这次学洗衣服，我懂得了“世上无难事，只要肯攀登”，我知道无论学什么，只要肯努力学习，再大的困难也难不倒我们，一个人想要取得成功，必须要经过艰苦的奋斗，爱因斯

坦，爱迪生都是我们的楷模。

这一次，我是真正得到了锻炼。