

# 2023年从讲话精神中攫取实践伟力(模板8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 从讲话精神中攫取实践伟力篇一

段一：引言（200字）

作为一名员工，我们经常会遇到老板的讲话。每次老板发表讲话时，不仅仅是传达一些信息，更是承载着一种精神和态度。与其说老板讲话是传达工作要求，不如说是传播工作的精神力量。通过听老板讲话，我不仅了解了老板对工作的认知和期望，还领悟到一些关于工作和生活的精神心得。在此，我想分享一下我对“老板讲话精神”这一主题的一些体会和感悟。

段二：激励动力（200字）

每当听到老板满怀热情地鼓励我们追求目标时，我不禁感受到一种强大的激励力量。当老板用口语精准地解释工作的重要性和给予相应的奖励时，我们便能感受到目标的紧迫性和追求卓越的动力。这样的讲话激励了我们，让我们有意愿去超越困难，去攀登无尽的高峰，同时也给我们带来了彼此之间的信任和支持。

段三：团队合作（200字）

团队合作是一个成功项目的关键。老板在讲话中重视团队合

作并强调每个人的角色和责任。当老板讲述他们自身的故事，展示一个团队如何在困难时期紧密合作并取得巨大成功时，我们不仅对团队精神有了更深的理解，也感到了团队的力量。老板通过讲话使我们明白，我们每个人都是团队中重要的一部分，只有通过互相合作和支持，才能实现我们的共同目标。

#### 段四：自我成长（200字）

老板讲话的另一重要方面是激发和推动员工的自我成长。不仅仅是强调工作任务，老板还会鼓励我们在工作中展示创新和想象力。通过对一些成功案例的分享和鼓励，老板给予了我们更高的期望，并激励我们追求更高的目标。同时，老板也提醒我们要时刻保持学习的姿态，不断提升自己的能力和技能，以适应不断变化的工作环境。

#### 段五：感恩与回报（200字）

最后，老板的讲话也教会了我们感恩和回报的精神。老板常常通过讲话表达对我们的感激，对我们辛勤工作的肯定。同时，老板也让我们看到了帮助他人和回报社会的重要性。通过老板的引导，我们明白了只有在帮助他人的过程中，我们才能获得更大的成就和满足感。

#### 结尾（100字）

通过老板的激励、团队合作、自我成长、感恩与回报的讲话，我深刻地领悟到了工作中的精神力量。这些精神心得，不仅仅是在工作中发挥作用，也影响到了我生活的方方面面。我会继续保持对老板讲话的关注，不仅仅听其言，更要体悟其义，不断提升自己，为团队和公司的发展贡献力量。

## 从讲话精神中攫取实践伟力篇二

老师们、同学们：

大家好！

历史的车轮滚滚向前，又一个“五四”青年节向我们走来。它如一口警钟，敲醒了我们早已习惯于享受祥和、安宁幸福生活的头脑，让我们想起那些曾经为中华民族的民主、科学、独立而抛头颅洒热血的青年们。

是的，是他们，在民族遭受屈辱的时刻挺身而出；是他们以力挽狂澜之势救黎民于水深火热之中；他们敢于直面惨淡的人生，敢于正视淋漓的鲜血；他们以燃烧的激情和鲜血凝聚成精神的火炬，点燃了中华民族的未来。他们的使命感是那么的震撼人心！他们的青春是那么的绚丽夺目！他们让自己的生命之花绽放在了为中华民族的伟大复兴而舍身奋斗的土壤之中！

我们作为新一代的高中生，虽然无需面对国土的沦丧，无需承受弥漫的战火硝烟，但是我们仍要阻挡不期而来的天灾，提防暗潮涌动的人祸；我们的飞船要上天，我们的足球要获胜，我们要研究转基因，我们要征服沙尘暴……为了祖国的繁荣、民族的兴旺，需要今天的我们用冷静的头脑，保持永不衰竭的热情，用青春的汗水去浇灌成功之花，勤奋学习、奋力拼搏，用先进的科学技术，用足够的实力去打造一个伟大的王国。

随着时间的推移，五四运动对于中国历史进程的影响，也日久弥大。纪念五四运动，弘扬五四传统，把五四精神注入到今天的学习和事业中，使之发扬光大，具有重要意义。而我以为弘扬五四传统，就是要更高地举起爱国和进步的旗帜。

鲁迅先生曾说，“不满是向上的灵魂”。今天，我们为青年人的节日而热血沸腾，志气高昂，为我们的年轻而感到不满足。五月的春风情深意暖，五月的花海流溢飘香，和着春潮，在花海灿烂夺目的季节里，我们更感受到了青年人身上的伟大责任。

最后，寄一语与今天所有的青年朋友们共勉：

书山立马，锦绣屏列，敢问青春无悔。

学海遨游，不堪窥岸，笑傲百舸争流。

我的演讲完了，谢谢大家。

## 从讲话精神中攫取实践伟力篇三

近日，我有幸参加了我所在银行的行长讲话会。在会上，行长以生动的语言和深入浅出的逻辑，向我们全体员工讲述了他对于银行发展和员工成长的心得和理念。通过倾听行长的讲话，我深受启发，对于如何在职场中做好自己有了更深入的认知。以下是我对行长讲话精神的体会和心得。

首先，行长讲话中强调了团队合作的重要性。他指出，银行作为一个以服务为主导的行业，员工之间的协同合作至关重要。只有当整个团队精诚合作，共同努力，才能为客户提供更好的服务和解决方案。在此过程中，每个员工都要明确自己的角色和责任，并且紧密配合，互相支持。这种团队精神不仅能够提高工作效率，还能够增强员工的凝聚力和归属感。

其次，行长在讲话中强调了持续学习和个人成长的重要性。他说道：“要想在竞争激烈的市场中立足，保持竞争力，唯一的办法就是不断学习和提升自己。”行长鼓励我们每一个员工都要积极主动地学习新知识、新技能，并将其应用到工作中。他提到了银行内部的培训机制和资源，鼓励我们充分利用。同时，他也提到了广泛的学习途径，如阅读、参加行业会议和培训班等，希望我们能够勇于尝试并保持学习的态度。

行长还强调了良好的人际沟通和沟通能力的重要性。他指出，作为银行员工，与客户的良好沟通能力是非常关键的。只有

当我们能够真正倾听客户的需求，并用清晰流畅的语言将解决方案传达给客户，才能赢得客户的信任和满意。而在内部团队中，行长也鼓励我们要勇于表达自己的观点，与同事之间进行积极的交流和讨论。通过有效的沟通和合作，才能够更好地完成工作任务，提高团队的整体绩效。

在行长的讲话中，他还提到了银行的核心价值观和企业文化。他强调，作为银行员工，我们要时刻牢记银行的价值观和文化，不论是在工作中还是在日常生活中。他强调了诚信、责任和服务精神的重要性，并要求每个员工将其转化为具体的行动。行长希望我们每个人都能够成为一个守信用、敢于承担责任、乐于服务的员工，将银行的核心价值观融入到我们的行为中。

通过参加行长讲话会，我对于自己在职场中的角色和责任有了更深入的认识。作为银行员工，我要不断学习和提升自己的能力，同时也要注意个人成长和团队合作。在工作中，我将一直保持积极主动的学习态度，与同事之间保持良好的沟通，共同努力为客户提供更好的服务。在生活中，我将坚守诚信和责任，将银行的核心价值观贯穿于我的行为中。相信通过这样的努力，我能够不断提升自己的职业素养和能力，为银行的发展和客户的满意做出更大的贡献。

总之，参加行长讲话会是一次极为有益的经历。行长的讲话精神启发了我，让我对于自己的职业发展有了更清晰的认知。我将会将行长的精神转化为具体的行动，不断提升自己的能力和素养，为银行的发展贡献力量。

## **从讲话精神中攫取实践伟力篇四**

作为银行员工，我们有幸参加了行长最近的一次讲话会议。在这次会议上，行长深入浅出地解读了当前金融形势，并提出了一系列有力的应对措施。通过这次会议，我深深感到作为一名银行从业者，对于金融行业的了解和提升自身素养是

非常重要的。以下是我对于行长讲话精神的体会和心得。

首先，行长在讲话中强调了金融监管的重要性。他指出，金融监管是金融体系稳定和经济可持续发展的基石。在当前金融市场波动不定的情况下，行长提出了加强金融监管的具体措施，即加强内外部合作，加强风险防范和监测，加强市场监管等。

作为银行员工，我深刻地感受到金融监管对于银行业的重要性。只有通过加强监管，合理引导金融机构的行为，才能保护金融市场的稳定，维护金融制度的可靠性。我意识到自己要不断学习金融监管的知识，提升自身的风险防范和监控能力，为银行业的发展贡献一份力量。

其次，行长在讲话中提到了金融科技的发展。他强调，金融科技是金融行业发展的方向，必须充分利用好新技术和新模式，创新金融产品和服务。行长还指出，要加强金融科技与实体经济的深度融合，推动金融行业向智能化、数字化转型。

对于这一点，我深有感触。随着科技的迅猛发展，传统银行业面临着巨大的冲击和改变。而要在变革的时代中立于不败之地，我们必须适应新技术的发展，提升自己的技能和能力。我决定每天抽出时间学习金融科技的最新动态和应用案例，与时俱进，不断提高自己的竞争力。

第三，行长在讲话中谈到了金融机构的社会责任。他强调，金融机构要积极履行社会责任，加大对中小微企业的支持力度，推动经济发展。行长还提出了一系列具体举措，如加大对供应链金融的支持，引导资金向实体经济特别是民营企业倾斜等。

作为一名银行从业者，我深感责任重大。银行是经济的重要组成部分，支持实体经济发展是银行的使命。行长的讲话让

我认识到，我们要时刻关注中小微企业的需求，主动协助他们解决资金问题，推动经济持续发展。此外，我还要不断提升自己的服务意识和专业技能，为客户提供更优质的金融产品和服务。

最后，行长在讲话中对我们提出了殷切的希望。他希望我们银行员工在工作中以身作则，严守职业道德，提高服务质量。他还强调了团队合作的重要性，鼓励我们相互学习、相互帮助，共同进步。

作为银行从业者，我将牢记行长的嘱托，努力成为一名忠诚且有担当的员工。我将始终以客户为中心，诚信守法，勇于担当，做好本职工作。同时，我要注重团队合作，与同事共同进步，共同为银行的发展贡献智慧和力量。

总而言之，行长的讲话精神对于我们银行从业者来说是非常重要的。通过对行长讲话的深入思考，我认识到金融监管、金融科技、社会责任以及职业道德等方面的重要性。我将不断提升自己的素质和能力，为银行业的发展做出积极的贡献。

## 从讲话精神中攫取实践伟力篇五

你们可留意到校园里光秃秃的树枝上已悄悄的长出了绿绿的新芽？你们可留心到自育园中冒出了柔嫩的草尖？当温柔的微风拂过你的脸颊，你可感受到了春天的脚步，体会到了春天的气息？三月，春天来了！有一位同志，他与整个社会年年相约于三月。他没有在沙场上的浴血奋战，没有建立过惊天动地的丰功伟绩，但他的名字却被人民永远铭记在心里。有这样一种精神，它不是一瞬间的光芒四射，也不带有丝毫堂皇的理由，但它却成了中国人民的学习榜样。这位同志就是——雷锋，他的精神就称作——雷锋精神。三月，我们倾听着他的故事，感受着他的精神，体验着他的事迹。雷锋精神总是随着春天的脚步一再融入我们的生活，给我们的精神世界带来崇高和温暖的气息。

作为少年儿童更应丰富学雷锋的方式，提倡以“从自我做起，从小事做起”的日常学雷锋行为为主，培养“学校是我家”的主人翁责任感，并把雷锋“刻苦钻研，求真务实”的精神发扬光大。因此，学校决定将3月定为“学习雷锋精神健康快乐成长”主题活动月。

积极学习雷锋精神，开展各种学雷锋活动，力求做到全校范围内地面无痰迹，校园无纸屑，桌面无刻画，墙壁无脚印，出言无脏话。同学们要严格遵守《小学生日常行为规范》的要求，从身边的小事做起，争取向粗鲁告别，向陋习告别，向坏事告别；力争把礼貌带进校园，把微笑带给同学，把孝敬带给家长，把谦让带给他人。每班要在3月7日召开一次学习雷锋的主题班会，准备一本登记本班同学学雷锋做好事情况的“好人好事登记本”，在学雷锋活动月之后每班上交一份本班的总结□

各班通过阅读书报、讨论等多种形式，对雷锋进行深入的了解和认识：雷锋精神有哪些；雷锋的故事；你知道的雷锋式的人物有哪些；学习后的感受等。

学习雷锋热爱集体、助人为乐精神，可以在校园内开展清扫卫生死角、清洁墙壁脚印、保持校园清洁卫生的美化校园活动。同时，利用双休日，每周为自己周围社区清扫走廊卫生，并做好活动记录。

让我们开展学雷锋活动，把雷锋精神发扬光大。让我们全体师生积极行动起来，送上一份爱的'热情，伸出爱的双手，从身边的小事做起，从自己做起，让雷锋常驻我们的心田，让雷锋精神在我们身边弘扬！

四十七年前，一个伟大的名字载入了史册；

四十七年来，一个伟人的口号在中华大地上回响；



四十七年间，这个伟人的名宇在一代代人心树起丰碑；

四十七年里，这个伟大的口号造就了一代代英雄。

这个伟人的名字就是“雷锋”，这个伟大的号召就是“向雷锋同志学习”，“雷锋”这个名字，如春风化雨，润泽了大江南北，长城内外；“向雷锋同志学习”这一伟人号召，如一轮红日，普照雪域高原、大漠雄关。

我找到了。这位同学弯腰捡起了一片纸，那位同学关上了水龙头，每次见到老师我们都会问声好，每当遇到陋习我们都会去反抗。就是这样啊！雷锋精神在校园中弥漫，在我们的心中扎根，随着我们的成长发芽，在我们的行动中表现！

我们要从身边做起，帮同学捡起掉在地上的一本书，随手把地上的纸捡起来。把文明用语挂在嘴边。学习雷锋除了学习他无私奉献的为人民服务的精神之外，作为学生，我们更要学习他对待学习的钉子精神，学业是我们实现理想的阶梯，我们应该像钉子一样，钉在学习上，持之以恒，永不言败！！！！

“人的生命是有限的，可是，为人民服务是无限的，我要把有限的生命，投入到无限为人民服务之中去。”让我们一起努力吧！迎着春天的朝阳，步入微笑的殿堂，学习雷锋精神，创建我们文明的校园！！！！

3月5日是“向雷锋学习纪念日”，同时也是“中国青年志愿者服务日”。

一提起雷锋，很多同学都非常熟悉。我们在书里和电视剧里都曾经知道过他的故事。这位普通的中国士兵，在他短短的二十二年的人生岁月中，却为他人、为社会做了无数的好事，为人们送去了无数的温暖和安慰：比如帮车上的列车员拖地、打扫候车室，为丢失车票的妇女买票，给家庭困难的战友家

中寄钱等等。雷锋精神的核心就是奉献爱心，为他人服务，为社会服务。

有同学要问，我们为什么要学习雷锋精神呢？这是因为，我们的社会是一个大家庭，我们都是其中的一分子，只有大家都来奉献爱心，我们的大家庭才会充满友爱，充满温暖。想一想，为了我们能够学校安静地读书，有多少人在为我们做着奉献啊。近一点说，有父母在辛勤地养育我们，有爷爷奶奶在关心着我们，有老师在教给我们知识；远一点说，有农民在为我们提供粮食，有工人在为我们生产各种各样的吃、穿、用的东西，还有解放军在保卫着我们的祖国安宁，不让敌人来侵犯我们的美好生活。没有他们，就没有我们今天在学校的安宁的生活。我们和社会的关系是这样密不可分。社会需要我们，我们也需要社会。这就是“人人为我，我为人人”的道理。特别是我们特校的残疾学生，经常得到社会各方面的很多人的关心，给我们送来各种各样的学习、生活用品。作为我们，在社会关爱我们的同时，也要尽自己的能力，努力为他人、为社会奉献爱心，来回报社会的关爱。

那么，我们该怎样学习雷锋精神呢？我觉得向雷锋叔叔学习，就是要学习他心中装着别人，时时刻刻为别人着想的奉献精神，努力地为他人、为社会服务。具体地说，就是要在学校争做好学生，在家中争做好孩子，在社会争做好公民。比如，当你们的父母生病的时候，当身边的同学学习、生活有困难的时候，当看到校园的环境弄脏了的时候，当在路上捡到遗失的钱包的时候，你有没有想到，这时候我们该伸出双手，帮上一把呢？如果你想到了，说明你已经有了奉献的思想，如果你做到了，你就是在用自己的行动学习雷锋精神。在我们的校园生活中，家庭生活中，社会生活中，有很多这样的需要我们帮助的时刻。比如，为忘记值日的同学打扫卫生，为生病落课的同学补习功课，为班级修理坏了的桌椅，为老师搬来休息的椅子等等，这些都是学雷锋的具体表现。它不难呢？不难。关键是你有一颗不自私的、不狭隘的、时时刻刻准备为他人服务的心。在你为别人奉献爱心，给别人

带来快乐的同时，你也是在播下一颗一颗爱的种子，将来有一天你也可以收获爱的回报。

同学们，我们都是在爱心里长大，爱就像是我们生命中的水和空气，不能缺少。让我们都来携起手来，共同努力，学习雷锋，从点滴的小事做起，奉献爱心，关爱他人，那么，我们的社会将会更加文明和谐，我们的生活将会更加温馨、更加美好。

## 从讲话精神中攫取实践伟力篇六

老师们，同学们大家好：

我是高二（6）班的王雯，今天我讲话的题目是：我们的精神。

就在前天，在十月舒爽的秋风中，北郊中学精彩纷呈的第五届运动会和第一届科技节完美谢幕了，但是，有一种精神却没有随之谢幕，这种精神仍久久的洋溢在北郊的空气中。

两天的运动会不算太长，但却在我的脑海中留下了深刻的印象。忘不了跑道上那向前飞奔的身影；忘不了田赛场上那充满力量的双臂；忘不了跳高比赛时选手一跃而起的潇洒。同时，我也清晰地记得学生裁判们仔细记分时紧锁的眉头，志愿者们闪烁在额头的汗滴，而在操场上一声声的加油呐喊，一声声的欢呼雀跃，甚至是一声声的安慰抚贴，都让我为之而深深感动。是啊，这次运动会不仅是技能与力量的竞赛，它更传播了一种精神，传播了一种更高更快更强的精神，传播了一种相互关心，相互帮助的团队精神。这种精神其实一直都在我们身边，而这一次的运动会更加让我明白了这精神的真谛。

除了运动会，学校上周还举行第一届科技节。高一高二的同学们分别参与了叠宝塔，水火箭和鸡蛋撞地球的科技活动，而我有幸目睹了高二级的所有比赛。在活动过程中，每位参

赛选手都勇于创新敢于尝试，赛出了自己的水平，赛出了自己的特点。在这个过程中，他们收获了同学们的鼓励，老师们的支持，尽管最后的结果有成功也有失败，但是，他们都是英雄，因为他们有着一种勇于创新敢于尝试的探索精神，有着一种不屈不挠的奋斗精神。

不错，不管我们做什么，我们都需要一股精神动力，当我们凭着这股动力前行时我们会发现，不管最后结果怎样，但我们都是快乐的，因为我们奋斗过，我们拼搏，我们流下了汗水，让别人知道了我们的努力，让自己知道了自己的付出，我们可以自豪地说，我，没有遗憾！

是的，这种精神就存在于你我体内，而我们又将迎来见证这种精神的新一轮挑战，那就是期中考试。今天我站在这里，特别想要告诉我们全体高二级的同学们，曾经的我们或许表现差强人意，但回首上周，不论是科技节还是运动会，我们都体现出了高二学生的良好精神风貌，我们要相信自己，因为我们有那样一种精神，我们有能力可以让别人对我们刮目相看！我们要牢记开学初那发自我们内心的誓言：我们高二，全面发展，我们高二，勇往直前！

最后请允许我用这样一段话来结束我今天的发言：

让汗水哺育不凡，用智慧丰富内涵，凭激情创造灿烂，靠实力鳌头独占，我们北郊，勤学实干，我们北郊，进步天天，我们北郊，全面发展，我们北郊，勇往直前！

## **从讲话精神中攫取实践伟力篇七**

本周是我校一年一度的体育周，活动十分的丰富多彩。激动人心的运动会也将在周五拉开帷幕，这是一个展示班级风貌及团结精神的舞台。每一天下午也都会有精彩纷呈的对抗赛。在周四，更是有师生间的对抗，篮球，排球，足球，拔河，

在这里我们可以尽情的享受这场盛会，投身其中。其实，无论是场上挥洒热血的运动员，还是场下的同学，我们每一个人的身上都有着那样一种顽强拼搏积极进取的体育精神。

体育运动是弘扬民族精神和展示民族气魄的永恒的话题。2015年奥运会上的激烈竞争，我国奥运健儿取得奖牌榜第一优秀成绩；我们的第11届全运也正正如火如荼的展开着。在这样良好的氛围下，随着我国日益的壮大，要求我们走向社会后，不仅要有一个强健的体魄，而且还要具有一定的体育素养，以适应现代社会要求，提高生活质量。

纵然是雄关漫道，纵然是千山万险——运动的旗帜永远飘扬，运动的脚步永远向前……

最后祝大家在此次运动会中超越自我，实现梦想！

四年前，2000年4月18日，在宣布中共中央、国务院任命我出任国家体育总局局长、党组书记决定的大会上，我有一个讲话，在这个讲话中，我曾表示：作为体育总局的新一任局长，我将和党组书记志坚同志一起，带领班子全体成员，本着对事业的高度责任感，对党和人民负责的态度，坚持发扬中华体育精神，巩固“三讲”成果，进一步锐意创新，深化改革，甘当公仆，廉洁从政，求真务实，全心全意为人民服务，力争在任期内交出一份合格的答卷，无愧于组织、无愧于群众的`信任和期望。

今天我已交完在我任期内的答卷，即将离任。贯彻党的十六大精神，领导干部到点就下，是每一个领导干部都应该自觉遵守的，我坚决拥护中共中央和国务院的决定。

从2000年到2004年，体育事业经历了难得的发展机遇。这期间，在两届夏季奥运会、一届冬季奥运会、一届亚运会上，中国体育健儿顽强拼搏、为国争光，取得了优异成绩，振奋了民族精神；这期间，北京申办2015年奥运会获得成功，圆

了中华民族百年梦；这期间，全民健身运动蓬勃开展，为增强人民体质，提高生活质量，为实现全面建设小康社会的目标作出了努力；这期间，中共中央国务院下发了《关于进一步加强和改进新时期体育工作的意见》，为做好新时期的体育工作，指明了方向。

这四年，在中国体育事业的历史上留下了难以忘怀的一页。我相信，全国体育界都会有这样的共识：中国体育事业所取得的成绩得益于中国的改革开放，经济发展、社会稳定，国家综合实力的增强；得益于中华民族对体育的热爱，全国人民、各行各业对体育事业的支持；成绩归功于伟大祖国、归功于党中央、国务院正确领导，归功于全国体育界广大干部和群众的共同努力、奋斗。

任何一项事业的成功，都是一代一代人不懈奋斗的结果。我在以往领导和同志们打下的基础上，继承发展；现在我又将接力棒传给下任领导，长江后浪推前浪，新任领导一定会在现有的基础上继续创新发展。我相信接任我的、比我年轻得多的刘鹏同志一定会干得比我更好，我也相信体育总局的同志们和全国体育界的干部和群众，一定会像支持我一样支持刘鹏同志的工作，一定会牢牢抓住2015年奥运会的历史机遇，促进体育事业全面、协调、可持续发展，开创中国体育历史新篇章。

在我65年的生涯中，从事了47年的体育工作。早在1962年我22岁的时候，就走进了坐落在天坛东门的国家运动队集训地。在体育馆路，这条熟悉的马路旁，整整工作、生活了43年。其中：14年国家队运动员、8年国家队教练员、21年国家体委和国家体育总局领导。参加了从第一届到第九届的全国运动会，参加了中国重返奥林匹克大家庭以后的全部6届夏季奥运会，参加了中国重返亚奥理事会以后的全部8届亚运会。在我结束体育工作，离任告别之际，我要表示发自内心的感谢：感谢党和国家对我的培养，没有党和国家给我的机遇、对我的教育和信任，就没有我的今天；感谢全国人民对体育

的热爱和支持；感谢志坚书记和班子成员对我的支持和配合；感谢体育界广大干部和群众对我工作的支持和帮助，没有体育界共同创造的中华体育精神对我的陶冶，也没有我的今天。

47年的体育工作，充满了紧张、激烈、挑战和艰苦，有成功的喜悦，也有失败的压力，这一切已成为美好的记忆。体育精神和体育生活将永远陪伴着我，离任以后，我会参加到全民健身的行列中去，锻炼身体、享受人生。

最后，祝同志们工作进步，身体健康，生活愉快！

谢谢！

## 从讲话精神中攫取实践伟力篇八

讲话是人际交往中最基本、最常见的一种方式。无论在学校、工作、社交场合，讲话都扮演着举足轻重的角色，具有深远的影响力。因此，在讲话中，我们重视精神，尽心尽力，用心呈现精彩的讲话，和他人进行良好的交流，多学习不同领域的知识，为自己增长见识，完善自我的同时，也帮助他人成长。

### 二、如何发挥“讲话”的力量

#### 1. 选好语言，确保清晰顺畅

语言是最常见的讲话载体，用好语言可以让你的观点更容易被别人理解和接受。因此，在讲话时要注意选用清晰顺畅的语言，尤其是公众演讲等场合，应该更加注重语言的表达和交流，避免使用生僻词汇、俚语或过度简化的语言，避免产生误解或反感。

#### 2. 优化语调、音量与速度

语调、音量和速度也是讲话过程中至关重要的因素。语调是指说话的声调转折，通过变化，可以表达出有特殊要素的语言信息，让他人更加清晰明了。音量需要把握得当，既避免太轻让人听不清楚、也避免太吵闹让人反感。而讲话速度则要按照不同的场合，适当调整，以保证理解力及准确性。

### 3. 注重措辞、提高演讲技巧

讲话是一门艺术，需要技巧与技能相结合，使得讲话更加生动、有力、易于倾听。同时，还要注重合理地安排讲话的开头、过程和结尾，以及结合自身学习与积累，了解不同知识领域，扩宽自己的观点与思路，让讲话更加精彩生动。

## 三、讲话需要的素质

### 1. 自信和勇气

自信可以让你有一种气势和震撼力，克服紧张和恐惧，让自己心理上更加平衡，神态自如，更容易获得他人支持和理解。同时，勇气可以使你在面对困难和挑战时不怯场，坦然面对，不断提高自己的能力和素质，增强自我认同感和自信心。

### 2. 思维敏捷和理解力

思维敏捷度和理解力是讲话时必不可少的两个素质，它们可以让你在讲话时更快更准确地驾驭语言，更快了解问题的核心，提出和解决问题的方法，让讲话更加极富感染力和说服力。

### 3. 注意观察和感受

观察和感受的能力是讲话时必不可少的两个素质，它们可以跟随聚焦点引导你抓住问题的本质，以无形为助而提高效果，在演讲和表述时也同样会有更好的表现。



## 四、讲话情境

讲话情境可以影响到讲话的效果，如环境、听众、自己的身份、目的和时间等。必须针对不同的表演情境进行讲话。如，要针对性地把握口语表达的技巧，针对不同年级的学生选择讲话题材的深浅程度；针对同行的老师给出不同的教育思想和方法等，在不同的情境中运用情感和语言、思维和创造力，并融合自己的思想与情感，达到更好的表现效果。

## 五、结论

总的来说，讲话作为人际交流的重要方式，不仅可以展现一个人的知识素质和价值观念，也是提高个人口才和交际能力的关键。只有通过实际的训练和不断地学习，提高自己的讲话水平、增加自信，才能在人生的各个方面赢得成功。希望我们能不断地努力，提高自己的讲话能力，发挥讲话的力量，成为了不起的讲话家。