

2023年演讲稿的提纲(实用5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

演讲稿的提纲篇一

战胜自己演讲稿提纲，自己战胜自己是最可贵的胜利，下面带来战胜自己演讲稿，欢迎阅读参考。

亲爱的朋友们：

大家好！我演讲的题目是《战胜自己 超越自我》

人生是战场，而自己正是这场硬仗中的主角！

人生的旅途本来就是起伏不定的，而生命也是由欢笑和泪水编织而成的，就像电影中的角色，不管是主角、配角或是临时演员，只要尽本分，把戏演好，向困难挑战，超越自己，就是懂得生命真谛的人。

你看过《汪洋中的一条船》吗？书中的主角——郑丰喜先生就是一位能突破现状，能超越自己，追求更完善的人生的人。

他不因双腿弯曲，不良于行，而成天自怨自艾，反而凭着毅力、信心向自己挑战。

他虽然也曾遭到失败，但以信心做反看，以毅力当前锋，终于战胜了自己，战胜了双腿，成为一位超越自己的成功者。

失败并不可耻，可耻的是不再勇敢地站起来，接受挑战，而

一味的逃避，不敢面对现实！

作家杏林子因为从小身体关节的毛病，经常躺在床上，无法做事。

但她坚信，总有一天，她也能像常人一样，做自己爱做的事，她有了向自己挑战的信心，事情便成功了一半。

她尝试写作，竟发现从写作中找到了自我，因而重拾向人生挑战的念头！她曾说，真正的残废是心死，而不是外在的残疾！她有了好的开始，便想超越自己，创办了伊甸园。

她不但向自己挑战，也关心别人。

她的做法，能不令我们大叹不如吗？

“天上下雨地上滑，自己跌倒自己爬。”

当你遇到困难时，无须自怨自艾，也无须别人“拉一把”才从泥淖中爬起来，重要的是要有挑战的心，自己救自己。

跌倒了，自己爬起来，再迈开步伐，再奔向前去。

有些人生活在这世界上，连生存的目的是什么，都感到迷惑。

其实，上天给我们的生命，绝不是平白无故的。

常常问一些人，最近过得怎样。

回答几乎都是千篇一律：“没有，混口饭吃。”“还是小职员一个。”为什么他们总是如此说呢？那是因为他们缺少了自我挑战，自我突破的想法，总是以为安于现状即是福。

这样的人，再过十年也是停留在原地，无法前进。

向自我挑战，即是超越现在的我，迈向一个新的我，不是停留不进，也不是安于现状。

就拿我们学生来说吧，月考时，能突破自我，向原来的成绩挑战，只要有进步，哪怕是进步个两三分，也算是挑战成功啊！否则最后一名是你，成绩老是停在原地，那多难堪啊！

人生的，崎岖不平，只有向自我挑战才能往前行。

且把自我挑战当成一把锐利的刀，用它去斩除旅程中的荆棘，超越巅峰，超越自己！

你看过不倒翁吗？它那屡仆屡起的精神，才是我们应该学习的。

虽然我们的生命有限，但能学习打败原来的我，展现新的好的我，也就是一种突破。

不是吗？

人生的旅程，有无数的挫折。

可是挫折只是生命旅程中小小的插曲。

被挫折击倒的人，如果不再重新振作，便无法实现自我。

遇着挫折无须惧怕，那正是向自我挑战的好机会。

朋友，拾取信心，向自我挑战吧！打破从前的不良记录，就从现在开始。

把挑战当指南针，失败当试金石，勇敢地向自己挑战，并战胜自己，超越自我！

尊敬的老师、亲爱的同学：

大家好！

今天我演讲的题目是《战胜自我，快乐成长》。

同学们，在我们成长的道路上，谁都会遇到许许多多的‘困难。

当我们面对困难，应该怎么办？当我读完《健康成长》这本书，终于找到了答案，那就是战胜自我，快乐成长。

在我成长的经历中，也曾遇到过许许多多的困难，就比如那次随爸爸他们一起去爬鹰子洞。

我一到瀑布下就傻了眼：这么高的洞，怎么爬得上去？随我们一同去的两个小朋友，在我犹豫不决的时候，轻快地爬进了第一个洞口。

爸爸在一旁鼓励我说：“小雨，你也快爬啊！”我呆呆地望着那几个盘旋在山腰的山洞，不禁出了一身冷汗：这么高的洞，旁边还没有扶栏，真恐怖啊！

爸爸在一旁继续鼓励我说：“爬呀，别怕。

我也和你一起爬上去！”我只好硬着头皮钻进了最低的那个洞口。

洞里黑乎乎的，怪吓人的。

我连忙退到爸爸身后，紧紧地抓住了爸爸的衣袖，好像里面埋伏着许多老鹰，一等我进去就会飞过来啄我。

爸爸转过身来对我说：“既然来了就不能害怕。”说着就把我推到了前面。

我没办法，只好往黑压压的洞里走。

这时候听见上面的小朋友在喊：“后面的大姐姐快上来呀，这里的风景美着呢！”

我一听，忘记了害怕，随着洞逐渐变大，从前面射进了一缕阳光，我高兴得手脚并用朝洞口爬去。

刚爬到洞口的平台上，才发现山边高耸的古树被我踩在脚下，我一怔，竟吓得坐在平台的石头上，起不来了。

这时，越是不想看见的东西偏偏往我眼前钻：高大的亭子一下子变得那么矮小，我的胆量仿佛一下子也变小了。

越是不想听见的声音偏偏往我耳里送：“大姐姐，你怎么爬得那么慢啊，还没有我们爬得快呢！”我心里又气愤又害怕，眼泪竟不听话地流了出来。

这时，爸爸拿出照相机，“咔嚓”的一声把我的哭相拍了下来。

我一下抢过相机大吼一声：“拍什么拍，不就是爬几个小小的鹰子洞吗？”爸爸说：“好啊，你爬上去我就不拍了。”

我一抹手，擦干眼泪，从洞口的平台上站了起来，抓着头顶的石块朝上面的洞口爬去。

一边爬还一边想：要是没有这么多老鹰在这里安家，我也就不用爬啊！哪料我手一下没抓紧，整个身子从上个洞口的边缘又滑了下来，幸好爸爸在我身后，一把扶住我，我一下子又坐在了原来摔跤的石头上，心里久久不能平静。

说什么也不能再爬这鹰子洞了，就让那小弟弟们去笑吧！

爸爸赶忙蹲到我身旁，拿出照相机在我眼前又晃了晃，还说：“小雨，你如果真的害怕就哭出来吧！”我瞪了爸爸一眼说：“嗯，女儿有泪不轻弹，但是我就不上爬！”

爸爸什么也没说，和我一起坐在了那块平台上，不知坐了多久，直到那两个小朋友从我们头顶的洞里滑了下来，直到他们出了鹰子洞。

爸爸看见我平静了下来，才对我说：“小雨，我们一定要战胜自我，今天，我们爬的不是鹰子洞，而是自己啊！”虽然我还不能一下子全明白话里的意思，但我下定了决心，一定要爬上最高的鹰子洞，看看那些老鹰在天空在翱翔的姿态。

我再次从平台上站了起来，把双手伸向头顶的石块，一步一步地脚踏实地的向上爬。

爸爸也跟着后面，拿着照相机不停地“咔嚓咔嚓”，为我拍下了一张张攀登的照片。

不出一会儿，我们终于爬到山顶了，我望着蓝蓝的天空，听着“哗哗”的瀑布声，心里不禁泛起一阵阵自豪：我爬上顶峰啦！

大家好！我叫吴莘玥，是来自重庆外国语学校初三年级的学生，我今天演讲的题目是战胜自己。

子夜，睡着用防潮布和被子铺成的床，我从梦中醒来，眼前漆黑一片，窗外手电筒的光照在墙壁上，晃来晃去；路灯暖黄色光照着稀稀疏疏的车辆，忽明忽暗。

我仿佛听见这个城市沉重的呼吸。

很久都没有像这样凝视窗外了，孤独在不经意间向我袭来，猝不及防，我手脚冰凉。

突然，副团长将我从呆滞中拉回来，我才发现下一班岗是由我们来站，我迅速穿好衣服，轻声来到宿舍门口，经过交接，我们便开始站岗了。

寒风嗖嗖地刮着我的脸，外面的雨淅淅沥沥地下着，残酷的天气与孤独对于我来说无疑是一个巨大的考验。

以前的我，总是被欢声笑语所包围，身边总有父母、朋友，有熟悉的环境，现在置身于这样一个陌生的沉睡中的城市，我才感到孤独是那么可怕。

突然，我想起一句话：“孤独并不可怕，可怕的是自己将自己推向孤独的万丈深渊。”这句话激醒了我，让我有了勇气与毅力去挑战这寒冷而漫长的一个小时。

手中的表不知不觉走到了三点半，我们完成了任务，战胜了孤独，更战胜了自己。

虽然，这短短的一个小时给我的感觉是寒冷而漫长，但是在这短短的一个小时内，我想到了很多，也悟到了很多。

回想白天在拼“丁”字的过程中，我经历了一个复杂而微妙地心理过程。

开始，我很快地按照各种想法拼，但始终没有拚出来，到后来，我有点想放弃，但是我还是坚持了很久。

终于，在第七十三分钟时，我拚成了一个完完整整的“丁”字，我才感受到用努力换来成功的快乐。

我才发现，彩虹总在风雨后，有阳光就会有阴影。

成功和失败总是相辅相成的，只要努力了，只要坚持到底了，就算没有达到原定的目标，但也战胜了自己，战胜自己也是一种成功。

我们都是有缺憾的，人生在探索中完满，在改变中提升价值。

既然选择了山峰，就不要想着宽阔平坦的大道；既然选择了大

海，就不要想着一帆风顺；既然选择了远方，就要风雨兼程。

过去只能回忆总结，只有未来才可以改变。

我们应用自己的力量，去书写出一个全然不同的结局，用自己能发出的光和热来照亮这漫漫无际的永恒时空。

谢谢大家！

演讲稿的提纲篇二

1. 标题式写法。

标题式写法用简要的语言，以标题的形式把该部分的内容概括出来。这种写法的特点是简单明了，一目了然；不足之处是自己明白，别人看不懂，时间较长后自己会模糊。

2. 句子式写法。

句子式写法则以一个能表达完整意思的句子形式把该部分的内容概括出来。句子写法的特点是具体明确，无论隔多长时间都不会忘记，别人看也能明白；不足之处是文字多，写起来费力，不便于思考。

两种写法各有长短。具体采用哪一种方法更好，还是两种方法混合使用，也是要根据演讲的具体要求、内容、篇幅及演讲者的习惯而定。

在撰写竞聘演讲提纲时，要说明具体目标和中心思想，标出开场白、演讲主体和结论，以及中间的过渡，使整个演讲一目了然。同时，为了层次清晰，还应使用各种序号和缩写模式说明要点、次级要点和次次级要点。如下面所示的一个竞聘演讲提纲：

竞聘酒店总经理助理演讲稿

一、具体目标：让听众相信我是这个职位的最佳人选。

二、中心思想：充分展示自己的能力以及对总经理助理这个职位的理解认识。

三、开场白：

(一) 各位领导、同志们，大家好。

1. 对有机会参加竞聘表示感谢。

2. 我将珍惜这次难得的竞聘机会，通过竞聘来学习和展示自我。

(二) 介绍自己的学习工作经历。

1. 我的姓名、年龄及学习经历。

2. 我的早期工作经历。

3. 我从xx开始进入本公司。

(过渡：开始叙述在本公司的工作经历。)

四、演讲主体：

(一) 我在本公司的工作经历。

1. 我在本公司工作了。

(1) 先后从事过业务员、营销员、酒店服务员、酒店管理人员等工作。

(2)先后多次获得“优秀员工”、“服务能手”、“优秀干部”等奖项。

(3)积累了丰富的业务经验、培养了勤勤恳恳的工作态度等。

(4)对领导和同事们的关心和帮助表示感谢。

2. 介绍近期的具体工作表现。

(1)这三年来我一直担任房务部经理。

(2)每年都能很好地完成年初制定的任务指标。

a.20xx年全年客房收入达359万元，完成比例为117%。

b.20xx年完成收入共367.4万元，完成比例为102%。

(3)参加全市、全省的同行业比赛都获得了第一名的好成绩。

(4)在管理方面的成绩。

a.我的管理理念。

b.先后实行工资计件制、费用控制承包制等管理体制。

(过渡：我的竞争优势。)

(二)我为什么有信心能够胜任总经理助理的职务。

1. 多年的酒店行业经验，使我对行业有了较为深刻的认识。

2. 多年的一线工作经验，培养了我各种优良品质。

(1)严谨细致的工作态度。

(2) 敢于面对困难的坚毅品格。

(3) 丰富扎实的业务能力。

3. 在本公司扎根多年，与领导、同事和客人们都建立了良好的互动关系。（过渡：我对总经理助理这个职位的理解。）

(三) 如果能够成功竞聘，我的工作计划和设想。

1. 当好“协助员”。

2. 当好“服务员”。

3. 当好“协调员”。

4. 当好“管理员”。

5. 寻找“增长点”。

五、结论：

演讲稿的提纲篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

你们好！

书，陶冶了我的性情；书，丰富了我的知识；书，开阔了我的视野；书，给予了我人生的启迪。以书相伴，人生就会有不同。生活能够清贫，但不能够无书。博览全书的人，往往知识丰富，能集众家之所长于一身，因此能使人喜欢读书，将使他终身受益。

虽然我们都明白要多读书，读好书。可仍然有一些人没有养成良好的读书习惯，究其原因，那是因为他们没有对读书产

生兴趣，兴趣才是最好的老师！

读书不仅仅能够让孩子获取广泛的知识，陶冶情操，还能使孩子得到放松休闲，缓解焦虑，调节情绪，与孩子一齐读书，既能留出一些时间与孩子共处，又能要求自己也养成读书的习惯，一举两得。

经常读书的人会思考，明白怎样才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会透过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。

演讲稿的提纲篇四

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《祖国，我的母亲》。

有人说“祖国母亲用她那江河的乳汁喂养了我们。”还有人说“祖国母亲用她那宽广的胸怀抱大了我们。”因为只有“母亲”这个神圣的称呼，才可以充分表达对祖国最忠诚、最纯洁、最真挚、最伟大的感情。

走向世界，让世界认识

中国

，大开放迎来大发展，四大发明曾一度是我们的自豪。

展望未来，中华民族“上下而求索”的道路是曲折的，但曲折的道路只会让

中国

人民更加理智。中山先生，在黑夜里规划治国方略；毛泽东，在贫瘠的土地上支撑民族的血肉与骨骼；邓小平，把饱经苍霜的瞳仁放大，指引多灾多难的祖国从世纪的风雨中走过！

国家

领导

与

中国

人民的共同努力下，以天下安危为己任，前赴后继，为长夜难明的

中国

托起了照耀祖国走向社会主义的太阳。这一切无不在昭示着：

中国

的无限发展生机和活力：乘风破浪会有时，直挂云帆济沧海。60年的艰苦奋斗，60年的辉煌巨变，如今，我们的祖国就像一条腾飞的巨龙，以凌云之势向世界宣告着我们非凡的成功。：“团结统一、爱好和平、勤劳勇敢、自强不息“，传承了五千年的民族

精神

，正等待着我们去发扬光大，使我们的明天更加辉煌。今天我们是祖国的希望，明天我们就是祖国的栋梁。祖国永驻我心，我心属于祖国。

我的演讲完了，谢谢大家！

演讲稿的提纲篇五

竞选班长演讲稿提纲，竞选演讲稿就是懂得推销自己，下面带来竞选班长演讲稿，欢迎阅读参考。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是黎小田。我第一次参加演讲，心里非常激动。拿破仑曾经说过：“不想当将军的士兵不是好士兵！”我今天也要当一个“好士兵”，我要竞选班长！班长是一个许多同学都向往的职务，需要一个有能力、有爱心的同学来担当。我相信：我有这个能力！

我热情开朗、热爱集体、团结同学、拥有爱心，还有责任心。曾经当过劝导员、班长、班务助理等职务，我很棒吧？其实我也有一些缺点，比如说：写作业很粗心，学习上不够抓紧。今后我将改掉这些毛病，做一个全面发展的好学生。

假如我当上了班长，我会严格要求自己，和同学们一起努力，把我们五(2)班变成一个团结向上的大集体。

假如我当上了班长，我会把我们的qq群更加完善起来，还要建立老师群、家长群，让大家能够很好地交流、沟通。

假如我当上了班长，我还要成立“互帮小组”，让全班的同学取长补短，共同进步！

假如我当上了班长，我就会每周给同学推荐几本好书，让大家读好书，好读书，让大家增长知识。

我不敢说我是最好的，但我相信我是最努力的！

老师、同学们，相信我！支持我！请投我一票吧！

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天，咱们班要进行一次班干部改选。竞选的主要项目有：班长、体育委员、数学课代表、语文课代表、英语课代表。我要竞选的是班长。

我的优势是：一是大公无私，不会因为哪个同学和我有矛盾，就把他列黑名单；我也不会因为哪个同学是我的朋友就袒护他。二是我上课发言积极，写作水平也不错。三是我乐于助人，我会热心地帮助每一位同学。

四是我敢作敢当，勇于承认错误。五是我有多年当班长的经验，虽然有的同学不认同我的管理方式，对我有意见，可我一定会改的。六是我很自信，我相信我可以把班级管理好。这都是我的优点。

如果竞选成功，我一定会很好地为班级服务，为同学们服务，做一个老师的小助手，同学们心中的热心人。

哪位同学如果遇到了挫折、困难，我会尽量开导他，帮助他解决问题。如果哪一位学习好的同学犯了错误，我不会包庇他；哪个学习不好的同学要是做了好事，我会表扬他，并报告给老师，让老师为他开一个表扬会。

我还要努力整顿一下班风，对经常违反纪律的同学给予严厉的批评，对经常爱打架的同学给予严厉的惩罚。

并且，我会在上课时鼓励同学们多发言，下课时鼓励同学们多读有意义的课外书。在路队上，我也要以身作则，不乱说话，不仗势欺人。我要让同学们和我一样，使我们班级得

到“先进班集体”的荣誉。

如果竞选失败，我会找一下自己的不足，看看我离其它优秀的班干部的差距，找出毛病出在哪里。

希望大家为我这个自信的女孩儿投上一票。

敬爱的老师、亲爱的伙伴们：

大家好！

今天我能荣幸地站在演讲台上发表讲话，感到非常的自豪，当然，这也少不了同学们的支持与老师的关心和鼓励！

班长是一个许多同学们都向往的职位，需要一个有能力、有爱心的人来担当，我不敢说我是最合适的，但我敢说我将会是最努力的！工作锻炼了我，生活造就了我。

戴尔卡耐基说过“不要怕推销自己，只要你认为自己有才华，你就应该认为自己有才华，你就应该认为自己有资格提任这个职务”。所以我相信我有能力担任这一职务。

首先，我有信心当好班长，我的学习成绩不算差，在集体中有一定威信和影响力。其次，我有管理班级的能力，敢于负责，如果我能够当上班长，那么我一定会任劳任怨，严于律己，管理好班级，提高同学们的学习成绩，让我们的班级成为全年级的佼佼者。

而且，我拥有一个不会轻易发脾气的好性格，绝对可以满足班长平易近人的要求。我热情开朗、热爱集体、团结同学、拥有爱心。

假如我竞选上了班长，我会严格要求自己，为同学树立榜样，相信在我们的共同努力下，充分发挥每个人的聪明才智，使

我们的整个班级形成一个团结向上、积极进取的集体。

假如我竞选上了班长，我会把班级活动作为展示特长、爱好的场所，把学习当作一种乐趣，在集体里互帮互助。

假如我竞选上了班长，我将用旺盛的精力、清醒的头脑来做好这项工作，帮互助。

假如我竞选上了班长，我会真正做同学的好朋友，老师的好助手。马行千里知其是否为良驹，人经百事知其是否为栋梁。我会用自己的实际行动证明自己的能力。既然是花，我就要开放；既然是树，我就要长成栋梁；既然是石头，我就要去铺出大路；既然是班干部，我就要成为一名出色的领航员！

流星的光辉来自天体的摩擦，珍珠的璀璨来自贝壳的眼泪，而一个班级的优秀来自班干部的领导和全体同学的共同努力。

我想我们都应该当个实干家，不需要那些美丽的词汇来修饰。假如我落选了，说明我还有许多缺点，我将继续自我完善。

班长就是架在老师与同学之间的一座桥梁，能向老师提出同学们的合理建议，向同学们传达老师的苦衷，我一定会主动为同学服务，为老师分忧。

给我一次锻炼的机会，我会经得住考验的，相信在我们的共同努力下，充分发挥每个人的聪明才智，我们的班务工作一定能十分出色，我们的班级一定能更上一层楼！

请老师、同学们相信我，支持我，投我一票，我一定行，谢谢大家！