

# 演讲稿青春奋斗(精选5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 演讲稿青春奋斗篇一

1. 不要尝试去读解他人的想法。也不要尝试让别人来了解你的想法。那就去交流，沟通。
2. 要有礼貌，但不要让你的周围的人都成为你的朋友。相反，要花费时间来培养那些你能够获得需要的人群。
3. 要关心自己的身体，每年定期做一次身体检查。
4. 量入为出。不要去买那些不需要的东西。不要总是睡觉。建立一个预算还有储蓄计划，并且长期坚持下去。
5. 每天晚上要有充足的睡眠。疲惫是很难产生出效果的。
6. 早起30分钟，这样就不会像个疯子一样忙的团团转。(励志文章)这30分钟会帮助你避免超速罚单、迟到以及其他不必要的麻烦。
7. 高效率的利用时间。出来，握手或拥抱，然后离开。
8. 不要在嫉妒中浪费了时间。唯一能成为对手的人就是你自己。
9. 在你周围的人也许会填补你的不足。让他们发挥擅长的事情，你会做的更好。

10. 安排好你的生活空间和工作空间。
11. 摆脱那些不需要的东西。
12. 如果你不确定的时候，要懂得去询问。
13. 多花一点时间学习一个可以减少时间的诀窍或捷径，这样能在以后反复使用。
14. 不要去取悦所有人。只是去做你认为对的事情。
15. 当你生气或沮丧时，不要饮酒或服用软性毒品，尝试用慢跑来代替。
16. 一定要按时支付账单。
17. 在回家的路上记得要加满油，而不是选择在慌慌张张的早上。
18. 运用技术来执行任务。
19. 在两分钟之内迅速处理好事情。
20. 搬到离工作单位更近的地方生活。
21. 不要偷窃。
22. 始终诚实的对待自己还有他人。
23. 尽可能多的对你爱的人说“我爱你”。
24. 单项任务。一次只做一件事情，并且要全力以赴。
25. 完成一件工作以后再去开始另一个工作。

26. 做你自己。

## 演讲稿青春奋斗篇二

退步走或退步跑可以刺激不经常活动的肌肉，改善人体的平衡力，因此，不少老年人晨练时喜欢退步走。

由于老年人的心血管储备能力减低，倒退走或跑都会使心血管不堪重负。同时会使颈部转向，导致颈动脉受压迫、管腔变窄、血流减少，造成脑部供血减少、大脑缺氧，甚至可能在转颈时突然晕倒。

对老年人来说，偶尔一次退步走不会有碍健康，但不宜经常进行。

## 演讲稿青春奋斗篇三

细嚼慢咽+小脸健康餐

每口食物两侧咀嚼30次

很多人都会忽略饮食习惯对瘦脸的功效，其实牙齿咀嚼时产生的唾液激素能够帮助活化大脑，让大脑更加积极地指挥身体的新陈代谢。而且多咀嚼纤维质含量高的食物，如芹菜，粗粮消化饼干，能够预防便秘，使身体时时保持轻盈状态。

另外，牙齿的咬合还会使整个口腔的肌肉活动起来，不正确的咀嚼方法不仅会影响你匀称的脸形，甚至会使腮帮变得特别突出，这样即使吃得再少，也是一张大饼脸！

消除脸蛋肿胀感的高钾质餐，能够帮助消除小脸浮肿的高钾质食物，和能够帮助正常牙齿咀嚼咬合的食物，都是瘦小脸不可或缺的功臣。

钾质可以促进体内代谢功能，排除因为不当饮食或生活习惯所产生的脸部肿胀问题，高纤维质的海藻类、豆腐、豆干及青菜水果，都是小脸的贴心宝贝。

一些让你保持小脸的食物

下面小编就为大家详细介绍几种瘦脸美食，让你在美味中吃出巴掌脸。

胡萝卜+蜂蜜

蜂蜜具有排毒、美容的功效，而胡萝卜含的各种维生素很丰富，两种食材百搭到一块，太对味儿了！做法很简单，榨一杯新鲜的胡萝卜汁，然后加入一勺蜂蜜搅拌均匀后即可饮用啦！每天清晨起床后，喝上一杯，美容、排毒、还能消除脸部的水肿哦。

纳豆

纳豆是日本mm们瘦脸食谱中的常客，它富含丰富的钾，可以说是日本人健康长寿的食物之一；将纳豆放入豆浆机中榨成汁，每天当成饮料喝吧！

西洋芹+牛奶

牛奶天生就有美白的功效，而西洋芹的营养价值也很高，还有促进口腔活动的功能。西洋芹作为食材，清脆爽口，可以降低血脂哦！把两根西洋芹榨成汁与牛奶均匀搅拌后饮用，可以促进脸上脂肪燃烧，起到瘦脸的作用！

冬瓜+玉米

## 演讲稿青春奋斗篇四

生理学研究认为，睡眠中呼吸、排汗等生理活动仍在进行，并消耗许多水分。早晨起床时，血液呈浓缩状态，喝盐水会加重高渗性脱水，令人感到口干。

同时，清晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压升得更高，对健康不利。

## 演讲稿青春奋斗篇五

先把精油涂在手上，先从脚腕内侧开始按摩，然后顺着小腿往上轻擦至膝盖内侧。再从脚腕开始轻擦，经过膝盖前侧继续往大腿的方向按摩；最后从脚腕的后侧开始，顺着往上轻擦并提拉小腿肚，在膝窝出缓缓按压。

### 膝窝

屈膝坐着，左右脚一前一后地踮起脚跟，即按摩左腿膝窝的时候，左脚往前踮出，右脚往后收，两手的中指、无名指、小拇指并拢，从内外两侧包裹膝盖，用指腹缓缓按压5秒。

### 臀部至背部

双腿并拢站直，骨盆立起来，背部肌肉往上拉伸，全身站成直线，伸出双手，弯曲手肘，从后方扶在左右侧臀的外侧，首先从上往下轻擦整个臀部，然后继续往上推擦至背部。

### 腹部

双脚站立与肩同宽，然后收起小腹，用手掌顺时针按摩小腹，轻擦肚脐外一周，按摩4秒。

### 手臂

往上屈肘举起左臂，手肘稍比肩膀高，上臂垂直往上伸展，右手打开，用拇指与食指之间的虎口，从手腕开始，顺着往回按摩左臂，左右手臂各按摩3秒。

## 颈部

头部往右上方仰起，拉伸颈部左侧的肌肉，右手的中指和无名指并拢，利用指腹从耳后轻轻按压，然后竖着脖子往下推擦至肩部，左右两侧均按摩5秒。

## 脚跟

往前掂出右脚，脚趾着地，脚跟离地，往前俯下上身，用左手托着右脚脚跟，利用手掌以及手指，缓缓地按压脚跟，左右各按压1秒即可。

## 大腿根部

双腿并拢，屈膝坐着，大小腿成90度直角，脚掌也要并拢，两手从外侧扶着大腿根，一边缓缓呼气，一边稍微往前俯下上身，同时慢慢从两手施力，按压大腿根10秒。