

# 米跑步演讲稿(精选8篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 米跑步演讲稿篇一

各位老师，同学：

大家早上好！今天我演讲的题目是：用心创造美好校园。

每当你漫步在校园中的时候，看见满地的垃圾，想必会皱起眉头吧。可同时，你却不一定想到，也许就是自己扔下了一片垃圾，就是自己的坏习惯给校园添加了一份脏乱；更不一定想到，自己应该弯下腰，捡起这份脏乱。其实我们每个人，何尝不希望我们所处的校园干净美丽？只是很多人还没有意识到，打破自己希望的就是自己那只乱扔垃圾的手。

在许多人眼中，弯腰捡垃圾是一件根本不值得去做的事，可这样想真是大错特错了。因为这本是一件我们应该做到的光荣的事。当你捡起垃圾时，就会发现一种未曾体验的喜悦：原来我很爱自己的校园；当你捡起垃圾时，从你身边走过的同学也许会来帮你，也许会想到：我应该向他（她）学习，也为校园的环境献上一份力。以后的日子，你会发现校园中又多了许多弯腰的身影。这时无论谁见到这景象，都一定会露出最灿烂的微笑。你是否也会感到欣慰而自豪：你看，我有这么多的伙伴在和我一起为校园的环境而努力。

随手捡起垃圾纸屑，也许真是一件不起眼的小事，一个不经意的动作。可它体现出的，却是你的一个好习惯，一份对校

园的爱。只有当我们都愿意弯下腰去，捡起散落的垃圾纸屑时，我们所拥有的校园才会体现出一份真正的美：一份不止是环境上的，还是大家心里的美。所以，让我们行动起来，随手捡起垃圾纸屑，用心创造美好校园！

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

## 米跑步演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家晚上好！

我是电气工程学院机电一体化技术九班的xxx□我的家乡是济南章丘的，我是一个土生土长的农村女孩！人们都说：台上一分钟，台下十年功。今天，我能够站在这个舞台上，虽然没有用十年的时间，但是，这是大一一年以来，我用汗水，用泪水，甚至可以说用血水换来的！

日出唤醒清晨，大地光彩重生。亲爱的学弟学妹们，现在就让你们的心慢慢地静下来，听一听我的故事。我不敢奢求我的故事能够感化你们，但是我敢说，我所讲的事情都是曾经真真实实地发生过，我所讲的每一句话也都是发自肺腑之言，我衷心地希望，通过我的故事，可以唤醒沉睡的心灵，让我们认认真真地用心去生活！

上初中的时候，我学习成绩非常好，可是上了高中以后，我的成绩不再是班里第一第二，而是排在班里十名左右，顿时我的心里产生了一种落差感，高中课程又非常紧，每天需要学习大量新的知识，并且高中知识相对于初中知识而言又是

一个质的改变，再加上当时自己情感方面也出现了一点问题，心情十分低落，渐渐地，我产生了厌学情绪，学习成绩一降再降，最后，我放弃了，我开始应付地对待每一天，整天浑浑噩噩，那时的自己只是一副没有灵魂的. 躯壳罢了。

最后川子说道：我们是哭着来到这个世界上的，但是我们要笑着走下去，无论我们是多么的卑微渺小，无论我们曾经遇到过什么，我们能做的，就是每一天做一点点有意义的事，心中怀有希望，用自己的双手去创造美好的生活。就是这些话，一字一句直抵我心灵深处，回想那些浑浑噩噩的日子，我失声痛苦，哭的彻彻底底。那天晚上我想了很多很多，同时我也想明白了很多，我决定，忘记以前的所有，勇敢地面对今后的生活，一切重新来过。

去年九月一日，我来到了滨州职业学院，开学几天后，是为期十多天的军训生活，我知道军训是对身体素质的重大考验，但是，就在临开学的半个月之前，我在上台阶时，不小心摔倒，右脚的一根骨头摔裂了，可是，我一咬牙，决心挺过去。就这样，军训生活开始了：站军姿，跨立，下蹲，四面转法，齐步走，跑步走，正步走，我总是努力表现得和其他人一样，可是每当我的脚接触一次地面，骨裂处如针扎般的疼痛，有时候痛的自己会把嘴唇咬破，汗水直往下流，周围的同学总是问我：隗xx你怎么流这么多的汗呀，而我只是笑笑，从不说什么。就这样，一天又一天，我挺过来了，当军训结束的时候，我抬头望着湛蓝的天空，我笑了，心中那么宁静，那么祥和。

不知不觉中，大一生活过去了，苦心人，天不负，在工作上，我凭借无限的热情和强烈的责任心，最终进入本学院学生会主席团，在学习上，我通过不懈的努力与苦苦追求，最终获得大一上半学年和下半学年无论是学习成绩，量化成绩，还是综合成绩，全部都是第一名，获得综合奖学金一等奖，获得国家奖学金，被评为十佳学生干部。

亲爱的学弟学妹们，破茧成蝶的痛楚彻心彻肺，在这一过程中我们需要忍受太多的折磨与苦难，但是，如果你的心中还有一个想要变成蝴蝶的梦想，那么现在，就用坚定地信念支撑我们，用无限的热情激发我们，用实际行动写下让生命感动的日子吧！我衷心的希望，明年的优秀学生先进事迹报告会上，你可以站在这个舞台上！

我的演讲完毕。

谢谢大家。

## 米跑步演讲稿篇三

各位领导、各位同事：

大家好！

其次，要提高我们的服务质量。我认为，当前就是要按照公司提出的“发展服务年”工作的新要求，认真坚持“诚实守信、追求卓越、服务用户、奉献社会”的服务宗旨，在各营业厅中大力开展“三声服务”“星等级”竞赛和“用户服务、0投诉”等竞赛活动，进一步提高“窗口单位”的服务质量，树立良好的联通形象，不断提升用户的满意度。

第三，就是在各营业厅中深入开展“争当星级营业员、争建星级营业厅”等标准化建设活动。设立大客户绿色通道，推行“首问负责制”，配备服务投诉专管员，为用户帮困解难。同时，大力弘扬“四气”和“四种精神”，积极倡导岗位练兵、岗位成才、岗位奉献，全面实行周评比、月考核办法，激励员工努力做到“爱联通，做主人；爱本职，比贡献”。在员工中大力弘扬“竞争、创新、激情、诚信”的企业文化理念，积极倡导“讲联通话、做联通人、办联通过事”。公司上下形成一个领导作表率、党员比贡献、骨干创一流，人人思进取、个个谋发展的良好局面。使学赶先进，兴我联通成

为全体员工的自觉追求。各位领导、各位同事：路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！让我们同心协力，共谋发展，时刻牢记服务宗旨，不断提高服务质量，共谱联通事业发展的辉煌篇章！谢谢大家！

## 米跑步演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，我今天演讲的题目是《与名师为友与科技同行》。

首先我想大家一个问题，什么叫名师，我以为，真正的名师不是教育行政部门一纸文件任命的，名师首先是有思想的，即有教学个性。听其课如听美妙绝伦之音乐，久听不厌；听其谈，能使人茅塞顿开，豁然开朗，我们与名师为友我们学习他们的精神，学习他们锁定目标，不为名利所感，不为情绪所左右。学习他们敬业奉献，执着三尺讲台，深研课程理论，不计风刮日晒，不嫌费事劳神，视寂寞为宝，以枯燥为福。学习他们思想升华。凡事善悟，悟其利弊，悟其得失，悟其方圆。

那科技呢？我认为科技是一把双刃剑，为什么这么说呢，那我就举个例子：原子物理理论的发展，是的人类掌握了核能技术但是也带来了广岛和长崎的核灾难，带来了人类五十年的“恐怖的和平”。而核能技术是可再生资源，核能技术提供了我们源源不断的电能，使我们不会因为缺少了电而无法正常的生活下去。所以我认为我们要更科学的去利用科技，我们要把它的好处最大的扩展开来。

有人说，这世界上最长的路就是自己的脚。可是，脚是不长眼睛的。而名师，就是指引我们在做人道路前行的一盏明灯。科技的发展才推动了人类的进程，是科技的发展才使人类有着这崭新又美好的生活，我们要更好的去运用科技。

我就用我的人生格言来结束这次演讲：厚积薄发勤耕耘，但求问心无愧。精益求精善动脑，唯需提倡创新。

## 米跑步演讲稿篇五

大家好！

当成功申办2008奥运的喜讯传遍九州，中华儿女为这喜悦的时刻欢呼雀跃，为这幸福的时刻泪流满面，为了这个梦想，我们期盼了太久！我们满怀憧憬踏入二零零八，苦难却伸出魔爪，让二零零八的中国步履沉重。2月肆虐的雪灾，冻裂了中国大地；3月的拉萨暴力事件，烧伤了美丽的圣地；4月的奥运火炬传递受阻，刺伤了中国人向世界张开的双臂；5月美丽的四川本是引人神往的风景胜地，却在地震的摧残下，天地变色，山河哀怨。

2008年5月12日四川汶川，这个被载入史册的日子，这个让全世界都为之动容的地方，因为一场突如其来8级大地震摧毁了蜀地人民生于斯，长于斯的土地，这一天，苍天无情，成千上万人再也仰望不到当晚的星空，明日的太阳。幸存下来的人们以一种超凡的意志，坚强的信念支撑着奄奄一息的生命！因为他们知道，国家不会忘了他们，人民不会忘了他们！

“救人是重中之重，生命是第一，倾全国之力，抗震救灾。”在地震发生后温总理亲临灾区用他那铿锵有力的声音发出命令，十万雄师迅速赶到灾区，路不通，就徒步前进，在充满危石，塌荒的道路上前进只为了争分夺秒抢救人民；由于交通和通讯受阻，一时无法了解茂县灾区情况，15名英勇伞兵在无法预知生死的情况下，写下遗书，义无反顾的从4999米高空成功实施了救灾伞降。由于他们的出色完成任务让成千上万的灾民得救了，洪水，非典，雪灾，人民子弟兵的身影总是第一时间出现在最需要的地方。你们用血肉之躯筑起了钢筋铁骨的不倒长城。你们是最可敬的人！

引人关注。他就是79岁的中国工程院院士、解放军总医院骨科教授卢世璧。这位中国著名的骨科专家第四次走上抗震救灾之路——1966年邢台大地震，1975年营口大地震，1976年唐山大地震，自14日进入灾区，卢世璧已检查、救治了几百名伤员。但他还总埋怨自己行动太慢：“我走得快一点，或许就能多救一个人。当担心姥爷身体的外孙女发短信问候卢世璧时，他回了这样一条信息：“全身大汗，短袖衣衫；骨伤三百，手术等待；前方医队，被阻途间；路途艰险，一心向前；志愿者多，全来捐献；众志成城，定可胜天！”

还有数不清的医务工作者在地震中表现出舍己救人，救死扶伤的崇高职业道德，在余震频发中，在即将倒塌的废墟中坚持到手术的最后一刻，难道他们不怕死吗？把病人的生命放在第一位，是医务工作者的职业道德，正因为如此，他们在灾区才会如此热爱生命，才会把挽救受灾群众的生命看得高于一切。有人说，抗震救灾斗争重塑了白衣天使的美好形象。而我更想说，是抗震救灾的医疗大救援，使人们从多角度、全视野真正审视了白衣战士救死扶伤的高尚品德，体会到白衣战士甘于奉献的思想境界。

远在灾区之外的同胞们，捐钱献物；无数志愿者热血沸腾，不计个人得失，自发组织奔赴灾区，以一己微薄之力，众志成城，撑起了一片充满人间关爱的天空；海外赤子，世界各国政府及机构纷纷伸出友谊之手，派出人力物力支援灾区工作，体现出世界就是一个大家庭，互帮互助的人道主义精神！

当风雪阻断归路，我们彼此取暖；当主权面对挑战，我们亮出利剑；当圣火遭遇屈辱，我们坚决维护；今天，当地震颠覆家园，我们用大爱使悲剧尽早谢幕！没有过不去的坎，没有翻不过的山。在灾难面前，中华民族从来都不是弱者，抗震救灾，我们会取得最终胜利。

崭新，文明，爱心的新汶川而奋斗；向2008奥运中国的世界友人展现一个充满温情，友谊，自强不息的中国形象！

谢谢！

## 米跑步演讲稿篇六

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

在每一次比赛中，总会有收获的，参加比赛后，自身的潜力都提高了，所以，我热爱参加比赛。这次的演讲与口才的比赛，我也参加了，收获也挺大的。

我们组在准备演讲稿时，每个人都有自己的任务，分工明确，找资料的，排版的写串联词的，一个不落。“众人拾柴火焰高。”这句话说得一点没错，我们从中感受到了群众的力量。最重要的是，我们了解了演讲的特点，感受到了它的独特魅力，这也是最根本的目标。

在比赛时，一位位选手的表现也十分精彩，他们各展其才，花尽了心思，见解也一个比一个独到。毕竟很多人是第一次演讲，还有些羞涩和不自然是在所难免的。一些选手发表感想时，也都笑着说道自己上来时很紧张，腿一向在抖，但是作为听众的我们，从他们的身上体会到了一种勇于尝试、挑战自我的勇气和一股不肯服输的劲头，正是这股劲，使得他们的演讲具有感染我们的力量。

总的来说，这次演讲比赛开展得很顺利成功，我们也得到了我们参加比赛的目的，在比赛中收获了不少，团队意识也加强了许多。

## 米跑步演讲稿篇七

大家下午好！

青松在心灵的撞击后选择了高山，因为相信，高山不语，自是一种巍峨；小草在心灵的斗争后选择了大地，因为相信，大



地无声，自有一种广博；人民在历史的长河中选择了中国共产党，因为相信，他能以坚实的步伐带领我们走出困境，走向繁荣！风雨九十载，共产党人用事实证明了他们无愧于历史的选择！今天，为了纪念我们伟大的63华诞，在广大青少年中弘扬爱国主义精神，展现当代青少年奋发进取、积极向上的精神风貌，为了继续发扬五四爱国情怀，我们特举办爱国主义教育演讲比赛活动。让我们满怀最真挚的情感，用美的语言，为我们伟大的祖国献上最美的祝福，祝愿我们伟大的祖国繁荣昌盛，祝愿我们伟大的祖国国泰民安！

首先，我非常荣幸地向大家介绍今天亲临比赛现场的各位家长，他们是□x同学的家长□x同学的家长□x同学的家长□x同学的家长。让我们以热烈的掌声欢迎各位家长阿姨的到来！

下面，我为大家介绍一下担任本次演讲比赛的六位评委，他们是：

让我们以热烈的掌声对各位评委表示衷心的感谢！

下面我宣布：爱国主义教育演讲比赛现在开始！

首先有请1号选手上场，她演讲的题目是，掌声有请。

下面上场的是2号选手，她演讲的题目是。掌声有请

接下来出场的是3号选手。她演讲的题目是。掌声有请

经过工作人员的紧张忙碌，比赛结果已经出来了，本次比赛最为激动人心的时刻即将到来，下面我宣布：

获得优秀奖的选手名单是：

获得三等奖的选手名单，

获得二等奖的选手是

有请，为获得二等奖的同学颁奖！

最后，我隆重宣布，获得一等奖的选手是。让我们掌声有请，为获得一等奖的选手颁奖！

今天，我们相聚在这里，感受到了芬芳的书香，感受到了历史的厚重，感受到了我们伟大祖国辉煌xx年带给我们的震撼！让我们记住今天这份特殊的感受，在回眸历史的同时，勇敢地迎接未来的每一次挑战，不断提高自己的知识水平，为祖国辉煌灿烂的明天，做出自己更大的贡献！最后让我们共同祝福我们的祖国更加繁荣昌盛、国泰民安，共同祝福祖国的明天更加灿烂辉煌！

各位家长、各位老师，同学们，爱国主义演讲比赛活动，到此结束，感谢各位家长的光临，感谢各位评委和各位工作人员的辛勤工作，感谢各位选手的精彩表现。

家长们、老师们、同学们，再见！

## 米跑步演讲稿篇八

各位老师各位同学：

大家中午好！

先来考一考大家：“出口成章、下笔成文、口若悬河、学富五车、引经据典、学贯中西”这些词语都是形容什么的？是的，是形容人有学问的。人怎么样才能有学问呢？读、诵是最主要的一条途径。

本学期学校老师们牺牲了休息的时间给大家编印了一套校本教材《晨诵暮读》，分周精选了一些经典的诗歌，老师们利

用早读课、课前3分钟带领你们吟诵，就是希望你们能多诵一些，多读一些。据我了解，有些班级、有些学生表现得特别好，背诵了好多诗歌。二（5）班的小朋友会背《木兰辞》了，上周日在马陵山雷达部队刘东旭非常流利地背诵了整首诗，一字不差。我记得我们上初中时才会背诵《木兰辞》，而且还得让老师逼着读好几天，现在只能记得前面几句：“唧唧复唧唧，木兰当户织。不闻机杼声，唯闻女叹息。”前段时间去三（1）班听了一节诵读课，不到半个小时三（1）班的同学们就背诵了两首曹操的诗《观沧海》和《龟虽寿》，背诵之快让我们听课老师都称赞不已。如果让我现在来背的话，我只记得《观沧海》里“日月之行，若出其中；星汉灿烂，若出其里”，《龟虽寿》里只能记得“老骥伏枥，志在千里”这两句。才二三年级的你们，但是背诵的诗歌比我还多了，我们很多学生这么厉害，我从心里佩服你们。陶行知先生有句名言：先生最大的快乐就是培养出自己崇拜的学生。随着你们背诵的诗歌越来越多，我真的崇拜你们了，会成为你们的粉丝。当然，这些要感谢你们的老师。

今天，我们在这里举行经典诗词诵读的比赛，就是对我们即将过去一个学期“晨诵”的一个总结和回顾，也是一次集中展示与表演，希望你们有好的表现，能展现出邵小人的精神状态。

明天就是20xx年元旦了，在这里祝同学们元旦快乐，新的一年能诵读更多的新诗，阅读更多的书籍，祝老师们新年快乐，身体健康。最后祝本次活动精彩、圆满、成功！