# 最新舞蹈比赛的收获与感想演讲稿(9篇)

来源：网络 作者：春暖花香 更新时间：2024-08-30

*使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。舞蹈比赛的收获与感想演讲稿篇一...*

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**舞蹈比赛的收获与感想演讲稿篇一**

12点我们到达了香港屯门大剧院。由于香港那边人是不浪费。我们的比赛是二点开始的。他们一定要到快二点的时候才会开门的。大家就寄在门外。开始排着队让化妆师轮着给我们化妆了。接下来是领比赛牌号了。我的号是33号。化妆是根据牌号来的。我偷偷的插队了。呵呵。

下午三点了 紧张的比赛开始了。所有比赛选手都得站在后台等特叫牌号上场叱。开场表演舞蹈 是深圳依娜肚皮舞anna老师带队表演。非常精彩。

6点钟了。马上就要轮到我了。当主持人说29号选手上场的时候。后面又响起了另外一个声音。大家中场子休息。半小时后开始后半场比赛。呼。。我晕。。马上到我了。又得等了。

终于第二场开始了。马上就是我了。三十三号上场。上场的时候跳起来有点紧张的我一个转圈动作到前面没有站稳。当时心里就有点慌。想想惨了。得扣分了。不过还好。后面我感觉自己发挥的非常好。

当我每一次做到西米行走时。台下的欢呼声是越来越大。这种感觉好好哟。呵呵。本来一边跳还一边想着结束造型要怎么样呢。呵呵。到最后几秒音乐的时候。不管了。随便来个造型吧。想到上次集训舞蹈里的poss突然想到了。单脚跪地吧。双手心向上，头往上看。还真好看叱。呵呵。有气派。原以为我的舞蹈与舞衣是独一无二的。因为我的舞蹈是在小v老师那里集训学的。呵呵。没想到有一个也跟我跳一样的舞蹈。是小v老师的学生。害怕她的感觉比我好。不过还好还是觉得自己好一点。呵呵。

比赛完了我到了观众位。大家都说我跳得很好。特别是表演太好了。比上次澳门的进步更多。谢谢大家支持。

最紧张的时候到了。颁奖典礼开始了。优秀奖，铜奖。银奖。金奖。大金奖。最高奖。

很幸运我得了最高奖。当所有奖项都颁发完了。我在想难道我真的得了最大奖吗。真的与我想的一样。我荣获了最高奖。还有跟我一起的小女孩也是得了最高奖。第一名也。好开心哟。拉着小其其我们跑上了舞蹈。颁发奖给我的是依娜老师。呵呵。领完奖后已是11点30分了，我们都急着回深圳叱。没有照相就换了衣服了。大家赶着过关回深圳叱。回深圳的时候我又当心我的护照是不是海关又得问我奇怪的问题呢。呵呵。不过这次很好没有问我直接让我过去了。但是跟我一起去比赛的部分选手也是护照。她们却被海关问了很久才回来了。

忙碌开心的一天终于过完了。

谢谢支持我的亲爱的人。谢谢所以教我跳舞的老师。谢谢香港肚皮舞大赛。谢谢主办方。谢谢大家

我会更加努力的。加油加油加油!

**舞蹈比赛的收获与感想演讲稿篇二**

敬爱的老师，亲爱的同学：

大家晚上好!

俗话说的好，“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之意”而我能做到的是感恩于心，回报于行，首先，我要感谢国家资助政策，这项政策帮助了我以及众多生活贫困的学生，改善了我们的生活，使我们能更加走注于学习，从小祖国就在我心中，五星红旗是我脑海中最深刻的记忆，我没有参观过天安门，也没有瞻仰人民大会堂，但是在我们这群热爱学习却生活艰辛的同学心中，中国却是我们最温暖的家，它给我们提供了居住的地方以及和平安定的生活，不仅给予我们优良的上学环境，还帮助我们完成学业，纵然，我有千言万语也说不完我对国家的感谢。

今天我站这里的理由就是我要感恩，首先感谢学校和学上去领导为了我们这些受资助的学生忙来忙去，感谢父母给予我生命，感谢老师教给我知识，感谢同学们让我感受到校园生活的温暖，感谢今天的对手让我不断进取。

在这个世界上需要我们感恩的地方太多太多，父母的养育之恩，老师的教诲之恩，邻居的帮助之恩，朋友的知遇之恩，陌生人的关照之恩，都需要我们用生命去珍爱，用至诚的心灵去感谢用实际行动去回报。

我知道感恩不仅是一种心态，更是一种处世之道和做人的境界，我们要在心中心怀感恩。

美国前总统罗斯福有一次家中失窃，他的朋友知道后都打电话来，慰问他，他却这样说：“哦家中失窃了，但是我还要感谢上帝，因为第一贼偷去的是东西而不有你害我的生命，第二贼偷去的只是部分东西而不是全部，最后值得庆幸的是做贼的是他而不是我，面对失窃的罗斯福没有怨天尤人，仅倒找出了三条感恩的理由，这是怎样的一种气度和智慧。

生活中一个真诚的微笑，会抹去，我们心灵的阴云，一个理解的眼神会让我精神振作，信心百倍，一句亲切的问候，会让我们的心田荡走暖意，一句鼓励的话语会让我们走过泥泞，踏平坎坷，但这些细微的恩惠却往往会被我们遗忘在某个角落，不曾想起。

古人云”滴水之恩，当涌泉想报，“从出生成长，到现在，我们得到的恩惠往往是难以计量的。生活中我们应该理解和关心一直为我们默默付出的父母，听从他们的教导，在校园里，我们应该对老师辛勤的讲课和孜孜不倦的辅导来个热情的回应，在学习中，我们应该对同学们的帮助和班集体的关爱说一声谢谢。

我们应该把感恩化为力量，努力学习，虽不及少年周恩来，为中华之崛起而努力读书，也应该拼尽全力，奋勇拼博，用自己的成绩来回报父母，让父母脸上洋溢着幸福的笑容。

感恩一个让人再熟悉不过的词汇，它包涵了世间的友善、宽容和博大的胸怀，让我们用实际行动来谱写感恩的乐意，用感恩的心去回报关爱我们的家人、老师、朋友，回报他们最切实际的行动则是好好学习，做一个有爱心有责任懂得感恩，对社会有用的人。

我的演讲完毕，谢谢大家!

**舞蹈比赛的收获与感想演讲稿篇三**

同志们:

今天，我们在这里举行全市庆元旦、迎奥运“电力杯”乡镇班子拔河比赛。借此机会，我代表市委、市政府对拔河比赛的成功举办表示热烈的祝贺!向积极承办这次比赛的各单位，向所有参赛选手和工作人员表示衷心的感谢!

同志们，市委、市政府历来十分重视高素质的乡镇干部队伍建设，这是时代和形势对我们提出的新要求。我们的党员干部和所有工作人员，不但要有较高的政治素质和业务素质，同时还要有强健的身体素质。乡镇干部长期工作在基层，条件苦、任务重、压力大，希望我们主办单位今后要多组织一些这样的文体活动，要年年有比赛，形式要多样，参赛的队伍、参赛面要扩大。

拔河比赛是一项深受群众喜爱的传统体育项目，是展示团队合作精神，体现团结一致，奋力拼搏，自我加压，争创胜利的体育项目。我相信通过这次拔河比赛的成功举办，对于促进全民健身运动，推进机关的精神文明建设，提高党员干部队伍的身体素质将起到较大的促进作用。希望各乡镇的同志在比赛中相互学习、扩大交流、加强团结、增进友谊，赛出好心情、炼出好身体。同时也希望，各乡镇要以这次拔河比赛为契机，把比赛中展现出来的勇于争先的决心、克服困难的信心、顽强拼搏的作风、顾全大局的意识、团结协作的精神转化为创新、创业、创造的实际行动。

最后祝拔河比赛圆满成功!

**领导关于比赛总结讲话稿篇3**

同志们：

节前,市局党组决定举办以“积极、健康、向上，更快、更高、更好”为主题的登山拔河比赛活动和以“野外、野趣、野味”为特点的烧烤野餐聚会，但由于天公不作美,秋雨连绵,出于安全和其他因素的考虑,我们把这次活动推到了今天。之所以要在我们伟大的中华人民共和国成立五十六周年华诞之际举办这次活动，主要有两个目的：一是要把这次活动作为一份珍贵的礼物献给祖国，以这种特别的方式庆贺祖国母亲的生日，祝愿我们的国家更加繁荣昌盛，我们的民族更加富裕强大。二是要通过开展体育活动着力营造一种心情舒畅,精神愉快,轻松活泼,团结互助,关系融洽的良好氛围，使同志们的身心能够得到充分休养和调整，从而以新的更加饱满的热情和更加昂扬的斗志投入到新的战斗中，为促进晋城食品药品监管事业发展，保障人民群众饮食用药安全做出新的更大的贡献。

今年以来，特别是市局领导班子调整以后，全系统广大干部职工讲政治、自觉践行“”重要思想，讲大局，始终把保障人民群众饮食用药安全作为自己的神圣职责，讲奉献，在各自的岗位上无怨无悔默默无闻的工作，坚定地与市局党组保持一致，不折不扣地贯彻落实党组提出的各项工作任务，取得了非常出色的成绩。按照“扣住主题，巩固成果，强化亮点，突出创新，再创伟业”的工作思路，我们坚持把抓班子建设、队伍建设、作风建设、制度建设、文化建设贯彻始终，以建设“学校”、“舞台”、“家庭”型食药监机关为目标，追求卓越，追求成功，追求完美。先后在机关内和社会上开展了“关爱弱势群体，体验百姓生活，增强宗旨意识”主题实践活动、“关注儿童食品安全，关爱儿童生命健康”主题的儿童食品专项整治活动、“颂歌献给党，永葆先进性”文艺晚会、药品质量安全百日大检查、“三深入两规范一保障”监督检查等多项在社会上产生了一定影响的活动，提高了队伍素质，树立了药监形象，广大干部职工的精神风貌和工作作风大为改观，食品药品监管部门的社会地位大大提升，全局的各项工作得到了整体推进，“富于创新，争创一流，体现率先”在全系统上下得到了充分体现，我局多项工作受到了省局和社会各界的充分肯定。

累累硕果的背后闪烁着同志们的才华和智慧，凝聚了大家的心血和汗水，借此机会，我代表市局党组对同志们表示衷心的感谢!

**舞蹈比赛的收获与感想演讲稿篇四**

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隗\_\_\_\_，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。

去年夏天，高考失败的我每天白天把自己关在房间里，不想和任何人说话，每天晚上，我总是爬上我家的房顶，坐在高高的屋顶上，抬头望着漆黑的夜空，静静凝望，心中无限的茫然，我不知道，我该怎样面对今后的生活，我更不知道该怎么去走未来的路，那段时间，唯一让我感到欣慰的事情就是每天晚上九点钟的时候可以听收音机，去聆听其他人的内心世界。有一天晚上，我收听了《高端人文访谈》这个节目，电视台采访的对象是民谣歌手川子，川子讲述了他曾经的人生经历，确切的说是一段浴火重生的人生历程，他还唱了一首歌，叫做《今生缘》，就那样，宁静而又空旷的夜空中，我独自一人坐在高高的房顶，音乐流遍我的全身······

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\_\_\_\_，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。

接着，学校的各种组织，各类社团活动，大大小小的比赛，我几乎都参加过，每当星期六星期天别人去逛街逛商场买衣服的时候，我还在策划组织着各种活动，每当晚自习下课，同学们都离开教室后，我还在复习着课本知识，记得有一次，由于晚上走得太晚，自己竟被关在了教学楼里，那些日子，我总是感觉每天的时间不够用，每天晚上一躺在床头，倒头就睡……

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。

**舞蹈比赛的收获与感想演讲稿篇五**

亲爱的同学们、老师：

大家好!

大家好!转眼间，又一批熟悉的面孔将带着大学四年的回忆离开校园。时光匆匆，大一的青涩懵懂，大二的奋起拼搏，大三的勤学苦练似乎都还在眼前，还未好好享受，却要轻轻挥手，告别哭过、笑过、闹过的兄弟姐妹，告别迷惘过、奋斗过的校园青春。

说实话，当初报名参加这个演讲比赛的初衷只是为了锻炼一下自己的能力，根本就没有考究这次比赛该讲什么?而当我真正知道演讲的题目是“放飞梦想，畅响自强”的时候，我茫然了。因为我根本就记不起自己的梦想是什么?

回忆当初，高考失利后无奈只能选择一所三本学校就读的时候，我就暗暗发誓，我必须在大学里好好努力，一定要把高考留下的遗憾给补回来，一定要创出属于自己的一片天地。

可是上了大学后的我却在大学宽松自由的环境中变得堕落颓废，早上赖床睡懒觉，晚上卧谈到深夜，一有空余时间就往网吧里钻，学习对于我来说似乎成了一件奢侈品，现在的我也早已习惯了自由懒散，我的内心也已经麻木了，根本不知道理想是怎么回事了。

然而这次演讲的主题深深地触动了我，也深深的把我给激醒，在准备这次演讲的过程中，我似乎明白了许多，成长了许多。人的一生很短暂，如果一个人活在世上的唯一目的就是平庸地活下去，那么这个人就是在世上流浪了一辈子。一个人只有树立远大的理想，并且为了这个理想而不为挫折，坚持不懈得奋斗下去，才能完成一个人应该完成的事，

有些人或许在怀疑自己是否有这个能力，质疑自己的资质。而我想说的就是发光并不是太阳的专利，我们同样可以，要想别人看的起自己，首先得自己看的起自己。每个人都有自己潜在的能量，只是很容易就被习惯所掩盖，被时间所迷离，被惰性所消磨。所以我们必须树立起自己的梦想一步一步的往前走，终究会触及梦想的边缘的。河大工商学院曾和我一样落魄迷茫的朋友们站起来吧!梦想总是为愿意奋斗的人准备的，让我们都从一个微不足道的开始而为自己的梦想而努力吧!

也许在这过程中，我们会遇到许多坎坷，但我们都得明白“天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”挫折是必定会有的，但我们不应该有所畏惧，因为我们的梦想在前方，我们有着一双可以为梦想而努力的双脚，就算倒下了，我们也要毫不犹豫的站起来继续走下去，用《亮剑》里面李云龙的一句话就是“死，也要死在冲锋的路上”。我们都要“是人当自强”，说到“自强”这个词，我曾刻意地查过它的含义，字典上的解释就是：自己努力向上。不要在乎自己站在哪个位置，只要坚持自己梦想的方向，自强不息，时刻鞭策自己激励自己，那么最后我们也同样会站在辉煌的至高点，并且有可能我们会比别人站得更高，因为我们一直在努力向上。没有比脚更长的路，没有比人更高的山，我们只要积极努力向上，不断地超越自己，我们就可以骄傲的对着天空说我的未来不是梦，因为我们一直在做一个努力向上，不断超越的自强之人。

同学们，虽然我们现在的起点会比别人低，虽然我们看起来不如别人，但是，我坚信，总有一天我们会爬上高峰，跟起点高的人同一高度，因为，只要有梦想，只要有一个为梦想而发愤图强的心，我们的未来都不是梦。那么，同学们，让我们玩起手来，让我们从今天开始告别昨日的堕落，让我们为自己的梦想而努力奋斗吧!

我的演讲结束，谢谢大家!

**舞蹈比赛的收获与感想演讲稿篇六**

各位裁判员、运动员、全体同志们：

大家好!历时一天多的文体运动会比赛已经结束，经过全体运动员、裁判员、工作人员的努力完成了所有的赛事。经过激烈的角逐，各项比赛冠、亚、季军均已胜出。在此，我代表公司董事会、工会向这次文体运动会的成功举办，向获奖的团体和个人表示热烈的祝贺!对所有运动员、裁判员及全体工作人员，表示亲切的慰问和衷心的感谢!

总体来看，我认为这次比赛办得热烈、俭朴、圆满，非常成功。

一是各部位特别重视，踊跃参与

此次文体运动会是公司企业文化建设和精神文明工作中的一项大事。各部位负责人带头参赛，积极组队、踊跃参与，有些运动员白天工作忙没时间，牺牲自己的休息时间利用中午、晚上练习，经刻苦的练习，运动员的技艺有了很大的提高，比赛水平有了很大的提升。比赛中，有的部位负责人既当裁判员又当运动员、既场外谋划又上阵冲锋，为圆满顺利地举办好此次比赛奠定了良好的基础。

二是计划严密，组织得力

为把这届文体运动会比赛组织好，公司工会、办公室专门召开了协调会议，组织专门工作人员，积极与各部位负责人沟通联系，对场地布置、比赛规则、代表队和裁判员的组成，以及后勤保障等方面进行了详细研究，合理计划，周密安排，每件事都列有计划并具体落实到人，保证了每一场比赛都有条不紊、顺利进行。尤其是这次比赛能够举办得如此成功，公司工会、办公室的同志们以及所有裁判员也付出了辛勤的劳动，做了大量有成效的工作。

三是作风顽强，素质过硬。

这次文体运动会对于发展公司健康向上的文体运动，活跃职工业余文娱生活，增强员工素质和企业的凝聚力，培育优秀的企业文化，都具有十分重要的意义。在比赛中，各代表队识大体、顾大局、遵循“友谊第一、比赛第二”和“重在参与、重在学习、重在提高、重在娱乐”的原则，赛出了水平，赛出了风格，赛出了友谊。一天多时间的比赛，所有运动员都表现了顽强的作风，大家不怕辛苦，不怕流汗，打出了真实的技术，显出了真正的友谊，赛出了真正的风格;裁判员能够公平裁决，公正执法，这些都充分体现了文隆人的良好素质。通过比赛充分体现了xx人的良好精神风貌，达到了陶冶情操、促进团结的效果。

四是安全顺利，成绩突出

这次文体运动会虽然时间短、任务重，参赛人员多(一人参赛的项目多)。由于大家的共同努力，活动开展的十分顺利，更没有出现一例伤病现象。通过比赛，也发现在我们职工中真是藏龙卧虎，有很多同志的技艺非常精湛，也是我们没有料到的，也为我们今后开展更多的文体活动奠定了良好的基础。

同志们，本次文体活动充分发挥了企业文化工作的功能效益，体现了思想政治工作应有的目的性，达到了鼓舞人、激励人、凝聚人的目的。我们要以本次文体运动会为契机，进一步激发xx人参加文体活动的积极性和自觉性;进一步推动公司企业文化建设和精神文明建设，塑造企业良好形象和精神风貌，并以此推动公司各项工作又快又好地向前发展。

谢谢大家!

**舞蹈比赛的收获与感想演讲稿篇七**

尊敬各位领导、各位来宾、全体运动员、裁判员：

大家早上好!

在20xx年即将结束，新的一年即将到来之际，在这这充满团结、奋进、友谊氛围的美好时刻，我们迎来了汉滨区江北办杯篮球赛的顺利举行，今天在此能代表运动员发言，我感到无比喜悦和激动。首先让我代表全体运动员向这次活动的组织者和支持者表示衷心的感谢，让我们有这样一个机会相聚在一起，交流经验，发展友谊，让我们能张开双臂，热情拥抱属于我们自己的体育盛会。

本次篮球赛是增加了解、增进友谊、加强团结、促进发展的盛会。在本届运动会中，我谨代表全体运动员宣誓：作为运动员，我们一定遵守赛规，赛出风格，赛出水平，公平竞赛，服从裁判，友谊第一，比赛第二。不懈努力，顽强拼搏，展示真我风采;齐心协力，团结一心，谱写新的辉煌。

同时，作为一名大学生村官，我还要借这个机会向各位在工作上和生活上都给予了我们大量支持和关怀的各位领导和同事表示诚挚的感谢，正是你们的关心、支持、鼓励和包容，才使我们顺利的实现了由学生向村官的过渡，从而顺利完成上级交付的各项工作任务，迅速熟悉进入工作状态，成长成熟。

各位运动员，让我们发扬中国体育健儿顽强拼搏的精神，秀出强健的体魄，发扬良好的体育道德风尚，在“更高、更快、更强”的道路上奋勇争先，以实际行动和崭新姿态迎接20xx新的一年的到来。

最后，预祝本次大赛取得圆满成功，祝大家新年快乐，身体健康，工作顺利，阖家幸福!

我的发言完毕，谢谢大家。

**舞蹈比赛的收获与感想演讲稿篇八**

我只是一个普通的运动员，说在大家面前讲什么东西的时候，我压力很大，因为这不是我的专业领域。讲得不好的地方请大家多给意见，我会积极学习。

我简单讲一下我的青春故事，也不算演讲，算是跟大家愉快交流。

我小的时候父母让我学游泳是希望我强身健体，不再感冒生病。就像所有家长希望孩子健康一样。这两天我有些感冒，一直咳嗽，一路坚持下来有很多辛酸、辛苦、眼泪都在里面。

虽然我没有像大家这样十年苦读，但是也有亲情在里面。我们不光是队友还是战友。在训练和比赛中，我并没有想要拿多少冠军，取得多少优秀的成绩。平时的训练中，我专注于训练的每个动作，因为我觉得无论做什么事情保持专注非常重要。对于我而言，比赛之后的结果一定是平常每个专注动作训练的体现。

我所有的经历让我想在这里对大家说：结果不是最终的目标，体会过程才是最深的感悟。我把印象深的几句话跟大家分享：任何时候都不要放弃自己做人的底线，只有心的淡定，心灵才会清闲。这句话让我坚信做人一定要做真实的自己，这样才有真正的幸福和快乐。因为所有靠物质支撑的幸福感都不能持久，因为他们都会随着物质的离去而离去，只有心灵的淡定宁静才是真正的幸福。

大家在任何不顺利的时候都要给自己信心，因为幸福可能会迟到，但不会缺席，因为它就在跋山涉水来的路上。

我的故事讲完了，这是我第一次演讲，希望给大家留下比较好的印象。

谢谢大家!

**舞蹈比赛的收获与感想演讲稿篇九**

各位领导，各位同事，各位朋友：

大家好。我是来自传动事业部的刘学召，我今天演讲的题目是廉洁自律，珍惜拥有。

古语有云：正心，修身，齐家，治国，平天下。廉洁修身乃齐家之始，治国之源，平天下之基。

所谓“廉”，应是一种思想上的意识，自我约束的意识，坚持正直的意识，廉洁自律，能够加强党风廉政建设，创优合规发展环境，强化全体干部职工拒腐防变思想。

我曾经在网络上听取过行贿受贿服刑人员的现身说法。这些犯罪人员，他们曾经有着自己的梦想，有着好的工作环境，有着较高的经济收入，有着幸福的家庭，他们曾经为国家和社会做出过突出的工作成绩、深受领导和同志们的信任。然而，面对金钱利益的\*，他们人生的航标迷途了，丧失了理想信念，最终走上了犯罪的道路，把自己送入了地狱之门。今天，他们声泪俱下的忏悔和警醒，对亲人家庭的感念，对自由的渴望，深深的感染了我，他们用自己的例子告诉我们要廉洁自律，珍惜拥有。

我是长城公司的一名操作工，工作已有三个年头，我们的公司有着严格的廉洁制度，我要时刻保持清醒的头脑，按规办事，面对物欲横流的社会，我更加需要走好人生的转折点，把握好自己人生的航标。要以谦虚之心加强学习、以谨慎之心对待权利、以淡泊之心对待名利、以警惕之心对待\*、以感恩之心对待监督、以快乐之心对待生活。

作为八零后的我们，如何真正将廉洁二字落实、贯穿到我们的生活中，学习中，工作中？如何有效的去扩大这份感染力？这，是值得我们深思的一个问题。我认为应以以下几个方面严格要求自己。

在思想上，树立正确的世界观、人生观、价值观。进一步加强自身的思想政治教育和职业道德教育，警钟常鸣，努力做到自持、自重、自省、自警，要耐得住寂寞、经得起\*，顶得住歪风、经得住考验。以辛勤劳动为荣、以好逸恶劳为耻，以诚实守信为荣、以见利忘义为耻，以遵纪守法为荣，以违法乱纪为耻。

在工作上，恪尽职守、严于律己、加强学习。认真学习相关法律法规、认真学习我公司的各项规章制度，认真学习业务技术，提高个人素质和法律意识，按规矩办事，按要求操作，廉洁自律、严于律己。算好政治账、尊严账、家庭账、事业账、金钱账、自由账、健康账，时时事事自警自律，扎扎实实做好本职工作。

在生活上，勤俭节约、艰苦朴素、珍惜拥有。发扬勤俭节约、艰苦朴素的传统美德，以艰苦奋斗为荣，以骄奢淫逸为耻。不攀比、不奢侈、学会满足、珍惜来之不易的工作、家庭和幸福生活。

廉洁自律，是我们新一代的责任，是我们年轻人的使命。正如我们长城公司的廉洁标语“小慈是大慈之贼，小利是大利之贼”，我们要不断提高自己，做好本职工作，守住自己的那口井，不越法律之线，努力成为一名优秀的长城员工，让你我携手共筑我们长城公司更加美好的明天！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找