# 最新生命在于运动3分钟演讲稿(11篇)

来源：网络 作者：寂静之音 更新时间：2024-06-21

*演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理...*

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**生命在于运动3分钟演讲稿篇一**

生命很顽强，有时候也很脆弱。你是否有过这样的经历?一天，我和爸爸去街对面的杂货店买零食。刚出门时，我们有说有笑的，但刚走到街口，便听到刺耳的急刹车，紧接着，有时雷鸣般的碰撞。我们惊呆了，抬头一看，原来是一辆蓝黑色的汽车与一辆深红的电动车相撞。电动车主人满身是血躺在地上。

你是否听过这样一个故事?13岁的赵雯，因为听信了一位中年妇女的话，“我们西藏可好玩了，我带你去玩吧。”这“一玩”就是5年，原来是被人拐卖了5年。

据统计，我国每年大约有1。6万名中小学生非正常死亡，平均每天有40多个，也就是说平均每天有一个班的学生在消失。

热爱生命，远离危险，学会自护，我们才能筑牢安全屏障，确保我们的生命安全。为此，我代表第一实验小学五年级一班全体同学，向全校同学发出如下倡议：

1、严格遵守交通规则，不乱穿马路，过马路要走人行横道，不闯红灯，过马路做到“一停、二看、三通过”。

2、课间文明休息，不打闹，不追逐奔跑。

3、上下楼梯轻声慢步靠右走，不跳跃，不互相推挤，不从栏杆上下滑及做其他危险的动作。

4、参加强度较大的体育活动、劳动，遇身体不适或有先天性疾病的同学应及时向老师汇报。

5、在平日活动过程中要自觉注意人身安全，学会自我防护。

6、放学后及时回家，不在公共场所逗留玩耍。

7、不吃流动摊点上的不洁食品，防止病从口入。

同学们，让我们热爱生命，远离危险，学会自护，把平安的种子播撒向大地，等到它发芽生长、开花结果之时，我们收获的必将是更多的幸福与安宁!

**生命在于运动3分钟演讲稿篇二**

最近大十字街中心正在进行人行天桥施工，前段时间因为撤了红绿灯，来往穿梭的车辆就像是脱缰的野马，没了约束，一时间交通秩序混乱，给我们的出行造成威胁。因为我每天上学都要穿行，所以感触很深。现在已经安装了临时红绿灯，才恢复正常。

我想，假如一个城市的交通，没了红绿灯的指引，就像一个不注意安全行驶的司机，保不定什么时候就会出交通事故的。安全出行，时刻要牢记在心。

一个人的生命是宝贵的，而且，人的生命只有一次，它就像花瓶一样随时都有可能破碎。那么，你有没有想过，为什么有的人生命如此的脆弱?为什么有的人生命距危险近在咫尺，而于安全却相距千里?答案很简单，就是因为那些缺少安全意识。

这让我想起了生活中的真实的一件事。

一个小女孩，是我小学同学，四年级。一天，在马路上骑自行车和同伴一起上学，但是，她却因为顾着和同学讲话，却没有注意到她的后面的一辆机动车飞驰而来，车里的司机昏昏欲睡，直直的向那个女孩撞去。“啊。”一声惨叫周围的人惊呆了。女孩被撞到了路的一边，头上流着血，不省人事……边上的几位好心人冲上去抱起孩子，跑着，有的好心人在打120急救车，希望挽救这朵脆弱的花蕾，但是，最终没能挽回。

我的心中产生了一个问号，为什么小女孩不注意安全，在马路上骑车还和同伴讲话，连危险来了都不知道?是啊，就是因为小女孩的安全意识差，造成了不可挽回的后果。如果她的心中时刻想着安全这根弦儿，也不会发生这样的惨剧。

据统计，20xx年，中国一共发生道路交通事故21万多起，造成620xx多人死亡，237000多人受伤，直接经济损失超过10亿元。这是一个多么触目惊心的数字啊!既然我们已经知道交通安全的重要性，那么我们应该如何去注意交通安全呢?车祸让多少白发人送走黑发人，让多少孩童惨遭夭折，珍视自己和他人生命，遵守法制法规，这是车轮对生命的警告!为了吸取一次次血的教训，为了使这些人间悲剧不在重新上演，我们必须从中受到启发：我们要劝阻身旁的人，不做超员车或横穿马路，否则将会付出惨痛的代价!我呼吁全世界的人，一起动员工起来，联手抵制这场无硝烟的战争。安全重于泰山，让车祸远离人间。

安全，像一条长长的纽带，维系着我们的喜怒哀乐、生死存亡。没有生命就没有生活，没有生命就没有快乐，想要成功就必须珍爱生命。

让我们时刻记住：珍爱生命，安全第一!

**生命在于运动3分钟演讲稿篇三**

尊敬的各位来宾、各位同事、女士们、先生们，大家下午好!

首先感谢公司给了我这个展示自我的舞台，一年来发生的那么多的事情让人倍感温暖、感动。回首过去、对我们农资人来说这一年就要过去了，而我的思绪还在延伸。对上海易施特公司这种与生俱来的珍惜情结让我又想起了许多。

我现在谈谈从事营销这么多年的深切感触，对自己也算是个今年的总结吧!想当年初次来到上海易施特公司时 ，对农资这一行几乎是一无所知，更谈不上农资营销了。虽然学习化工专业，有一定的基础，但农资销售是截然不同的东西。实事求是的说当初的我并不喜欢做销售，看到那么多营销人在他乡顽强的打拼，心里很不是滋味。我的初衷是能有一个稳定的工作。和许多初涉商海的营销人一样，我经历了很多的困惑、彷徨、失败与放弃，但幸运、获得、变化、坚持却让我一直对生活、对营销充满着感恩。

通过几年的努力，认识到了许多农资界的朋友，有交流经验的、有探讨营销成长的;有诉说人生坎坷的;更多的则是鼓励的话语。记得有人说过销售人要 “走过千山万水，说过千言外语，历尽千辛万苦，用过千方百计”!这就是营销人的真实写照。

初进上海易施特公司营销队伍时，感觉到迷茫，很多时候不知道如何着手，心里实在没底。我的优势在哪里?没有经验的我在这支优秀的团队中可能找到属于自己的一席之地。思索代替沉默，行动证明真理。几年来在江苏、安徽等地的实战让我在公司里奠定了自己的位置，获得了同事及领导的认可。

感谢上海易施特公司，几年前让我懂得了营销人在生活中还有比钱更重要的东西，开始了自己真正意义上的职业生涯规划。

“做最有思想力的员工” 是我给自己的目标。喜欢读《销售与市场》，更喜欢在市场上学习一些思路、琢磨一些事情、思考一些问题。透过表象的东西，经过实练检验、总结经验、创新体验并付诸行动; 慢慢提升了自己的综合素质和营销技能。其实，很多的时候我总认为经历多少并不重要，重要的是我们在经历中思考些什么，做了什么。 记得在以前读过白岩松的《痛并快乐着》那本书，当时很不不以为然，总以为是名人快嘴的为赋新词强说愁。想不到现在竟成了我营销最大的感受。“痛”吗?还真有点。销售中得到了很多东西，但也失去了很多。为了工作我们放弃了学习，为了工作我们放弃了生活。一位同任戏言：营销是一门折腾人的学问，我觉得颇有道理。是的，营销很累，生活很苦。如果没有品尝酸甜苦辣的精神，也许它每个环节都意味着挑战。

这么多年来让我抛却了喧哗与浮躁，学会了在茫茫商海中沉淀自己。一次次的付出、一次次的坚持，而我又得到了什么?有时候我想到了放弃。冥冥中总觉的生命中某些东西是命中注定的。心中的梦想让我学会了坚持。多年来所有的酸甜苦辣我都是自己一个人默默承受，经历告诉我：“剩者为王”，人只有在一个岗位上能韬光养晦、忍辱负重、耐住寂寞、守得清贫，才有可能成为最后的赢家

有成功的经验，也会有灰色的记忆。让我最刻骨铭心的就是：那是在20xx年，为了赶任务、冲销量。在局部市场上赊帐太多，在没有很好地考察市场、考察客户的前提下，把产品赊销给了安徽安庆的一个客户，到最后客户由于其他原因不能继续经营，最终客户潜逃。给区域及公司造成了损失。教训是深刻的、沉痛的。也许这就是思想放松付出的代价。

“世事洞明皆学问，人情练达皆文章”，也就是说关系也是生产力。良好的人脉让我在公司里成长，朋友们的情谊却能让我永远感动。我总在想很多人经历了风雨却没有见到彩虹。付出了却不一定成功。那么什么才是一个人的成功之道呢?

1)态度决定一切。积极心态是我们事业成功的金钥匙“心态决定行为，行为决定习惯，习惯决定未来”。 “播下一种思想，收获一种行为。播下一种行为，收获一种习惯。播下一种习惯，收获一种性格。播下一种性格，收获一种命运。”因此做农药销售这项工作，尤其在上海易施特公司这个上进的组织里态度最重要。

2)学习成就将来。营销人需要广袤的知识和专业的技能。只有不断持续学习、总结、改进，我们的源头活水才不会枯竭。只有把工作中遇到的问题总结和分析，不断积累经验，以后才可能就会少犯一些类似的错误。营销的水平才能不断提高。才能不断超越他人、在未来的竞争中立于不败之地。

做一件事情，悟一个道理。每做一件事我们都要总结、创新。只有悟出道理来人才有可能进步。

3)成功源于坚持。坚持是一种大德，成功是一种习惯。我们要经常不断地对营销的感悟做些总结。我的许多灵光一现的东西都要及时的记录下来然后总结学习。许多的成功都是平时积累的结果。

生活总有太多的不如意，可这就是现实，你我谁都无法改变!我最喜欢的一句话就是 “心静，思远，志在千里”。在这一年里有欢乐有荣誉，有泪水也有失败，这些都成为过去。营销教会了我如何规划人生、获得机会、思考忧患。总以为，人有时候需要一点坚持，在销售这条路上患得患失只能使我们固步自封。坚持一下，等你走过了这个过程再回过头看，我们也许得到的会更多。

公司要发展，员工要成长!温暖的20xx给我们留下了太多的感动!新的一年在上海易施特公司前进的征途中更会意气风发。我们期待着!

20xx年的成绩即将成为历史，20xx年又是充满希望和美好的一年。从上海易施特公司未来的发展蓝图上，大家可以看到，我们将发展成一个注重研发和营销的、多元化的大公司。我相信，只要我们大家众志成城，群策群力，我们的目标一定会实现，我们的梦想总有一天也将变成现实。

展望未来，我深信上海易施特公司在王总、荆总的带动下，发展道路会越走越宽广，越走越灿烂!我们将以全新的工作态度来安排工作，让我们共同努力，共创上海易施特公司辉煌的明天。

再次感谢大家!并祝此行愉快!身体健康!家庭幸福!万事如意。

**生命在于运动3分钟演讲稿篇四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

如今，国家越来越繁荣富强，科技也愈加飞速发展，人们的生活几乎都离不开科学。

下过雨后，天空被净化后，格外晴朗，空气也格外清新，而且天上还会出现绚丽多彩的彩虹，引得无数人停下脚步，仰望天穹欣赏这美的景象。但有谁想过，这彩虹是怎么形成的呢？

这就是科学问题，彩虹是一种大气现象，当下过雨后，空气中就会含有大量的水汽，经过太阳光的照射，射在水蒸气中的小水滴上会折射出七彩的色带，这就是彩虹。看来，是科学给我们带来了五彩斑斓的景色。

人们都知道太阳给人类带来了光明和温暖，让花草树木茁壮成长。其实太阳不仅有这些功能，而且它还送来了大量的辐射热。对于辐射热来说，黑色可以吸热，而白色却能冷却热量，这也是科学。

因为深的东西，吸热，而白色的东西却反射热量，吸收少。所以，在夏天，人们通常喜欢穿淡颜色的衣服，可以避避暑，这样就不至于刚晒了几分钟就大汉淋漓，汗流浃背了。冬天人们就喜欢穿些深色棉袄，羽绒服，这样就吸热，从而使身体暖和起来，不会冻僵。看来科学给人类带来了许多好处呀！

科技之所以飞速发展到今天，就是因为科学家们不断探索，不断研究去发现科学，制造出一些科技发明，给人类的生活带来益处，带来方便，让人们的生活条件得到改善，从而使国家更加振兴。

我爱科学，因为它不仅陶冶了我的情操，而且还让我的思绪畅游在那神秘的境界里，让我零距离“接触”那个广阔的天空，硕大的星球，神秘的宇宙……使我对科学充满了向往。小小的科学，大大的奥秘，平常的事物，不同的形成。我们要不断寻找科学，探索科学，发现科学，搞懂科学，成为一名科学家，为祖国贡献，为人民服务，为科学坚持！

**生命在于运动3分钟演讲稿篇五**

我应当怎样来形容心中的江南呢?

我没有冰心奶奶那诗一样精炼的语言，我也没有丰子恺爷爷那富于创造的精神，我更没有鲁迅先生那给予文章生命的力量。

我只能用我自己贫乏的文字，来描述这世外桃源。

春

春风轻轻拂过，你又披上了迷人的绿衣。我的视线不由又被你迷人的风采吸引。走近你，我的心顿时轻舞飞扬。

你说你不喜欢单调。于是，蔚蓝的天空深邃而又不乏可爱，缥缈洁白的云儿时而点缀其间。

你说你不甘寂寞。于是，莺雀嬉闹，彩蝶飞舞，雁排长空，鱼翔池底，虎啸深山。

江津的早春，找不到像你那样的丰满芬芳的花朵，找不到像你那样柳条似的烟雨。是你在创造着一个个美的奇迹，走近你才能找到美之所在。

夏

夏天不期而至，一阵阵南风刮来，从地上卷起一股热浪。小草经受不住太阳的暴晒，叶子都卷成细条了，你却“无动于衷”。

暖暖的阳光洒落在湖面，但见湖面一片朦胧，幻影般地向着湿漉漉空蒙蒙的树林和草坪伸延开去。鸟儿对唱着，湖水神秘的汩汩淌了出来。青白的水声里仿佛有颜料能把耳朵染绿。湖水两边的深草没过膝盖，还不时有初生的幼蛾飞来飞去。

秋

咝溜溜的南风吹动着高粱叶子，广袤的天地间夹杂着各种语言的奏鸣。巨浪隆隆是海的呼号，松涛阵阵是树林的沉吟，唧唧如诉是秋虫的私语。

自古以来，多少文人志士对秋的看法大都是悲凉的。只因那“秋风扫落叶”的凄凉。然而，我独爱你的秋。江南的秋，风凉而不寒，水清而不冰，品读着张孝祥那“满载一船秋色，平铺十里银光。波神留我看斜阳，放起鳞鲜细浪”。

冬

我爱冬。爱江南这无雪的冬。尽管，有雪的冬天才像冬天，才有冬的味道。但江南的冬，明净，安详。江南的冬天，虽然远没有北方的冬天来得漫长，却既不受江南人的欢迎，也不讨北方人的喜欢。

逼人的寒气常常会在一夜之间突袭而来。昨日还穿着单薄轻松的秋装，一早起来，不得不把压了大半年的厚重的衣服翻箱倒柜的拿出来换上;床上薄薄的秋被，睡至半夜任凭你怎么缩成一团，也是无法再感受到暖意。还好大幅的降温带来的一般会是晴朗的天气，于是第二天，再贪睡的人也会紧随着东方升起的太阳，把冬天的衣服被子赶紧拿出来晾晒，因为江南人都知道这样的晴好天气往往持续不了几天。。

雨依然会一下数日，阴冷中，北方的强冷空气南下是唯一能让天气出现转机的好消息。虽然强冷空气带来的是更让人讨厌的寒冷的气侯，但阳光对于冬天的江南来说，却是个宝贝稀罕物。哪怕只有半缕阳光在枝头，在窗外，在墙角跳跃，江南的冬天便少了许多逼人的寒气。江南的冬天就在这捉摸不定的气候之间来来回回了那么几次迎来了春的气息。

我心中的江南在唐诗宋词中吟唱了多少章，在历史画卷中灵秀了多少回;我心中的江南是雨中的一支短歌，歌中有泛塘的渔人，有早涉水的樵子。生活在水性柔性的江南，如一杯充满茶韵的美酒。啊!江南!

旅行是一个让我心醉的过程，穿行在这水色江南，让我在美景中洗尽心中的莽莽红尘，让我汲取了历史的深沉，更让我品味到了如水的绝代才情。带着满心的欢愉在水乡旅行，我一路收获着美丽!

请和我一起穿行在心中的江南……

**生命在于运动3分钟演讲稿篇六**

各位评委：

上午好!我是选手\_\_\_，来自岳坊中学，今天我演讲的题目是——《师德的颂歌》!

在师范求学时，老师告诉我，作为未来的一名老师需要终生铭记的一句话——学高为师，身正为范!这是我第一次接受师德的训诫。懵懂中似乎明了老师应努力做到“身正”，应有高于一般人的品德修养和境界。

后来，走上了工作岗位，踏上了神圣的三尺讲坛，开始了自己的执教生涯，周遭的人给了我更多的关于师德的诠释和教诲，我便也从中获得了更多的认识和理解：

领导告诉我，师德就是工作兢兢业业，恪尽职守;

同事告诉我，师德就是融洽和睦，互帮互助;

一届一届的亲若朋友，宛若亲人的学生用他们的一言一行，用他们的是是非非、评评论论，用他们在与你交往中的点点滴滴、一情一感中也在告诉我，师德就是真诚相待，公平视之，用爱心、细心、耐心拉近距离，指引方向，召唤迷途的羔羊，唤醒沉睡的幼芽。

古人云：世事洞明皆学问，人情练达皆文章!

而现在，经历了太多太多与学生、与学生家长、与同事、与社会中诸般人的交往;阅读了太多太多有关教育、有关教学、有关教师、有关师德的报刊杂志、论述著作;又思索了太多太多关于学科教学、学科教育、职业愿景、动力、职责、操守等等。在这太多太多的经历、太多太多的阅读、太多太多的思索中，让我对教师、对师德也有了更深入的、更进一层的体会和理解。

谢谢大家!

**生命在于运动3分钟演讲稿篇七**

人生有太多的诱惑，不懂放弃就只能在诱惑的漩涡中丧生;人生有太多的欲求，不懂放弃就只能任欲求牵着鼻子走;人生有太多的无奈，不懂放弃就只能与忧愁相伴。

当我们被生活的包袱压弯了腰，要自己是否想过应该放弃什么，从而让自己变得轻松些?在秋天到来的时候，叶子红透了脸，随风猎猎飘动，像一面火红的旗帜。但它们深深懂得“化作春泥更护花”，于是放弃了悬在枝头的荣耀，纷然飘落。在寒冷的冬季款款而来之际，小草隐没了自己的绿色，埋根于地下，等待来年的春风，它们都不曾后悔，因为放弃，它们获得了新生。

几度风雨，几度春秋。咖啡、面包、爵士，这就是很多现代人的生活方式。人们变得来也匆匆，去也匆匆，为了生活而奔波忙碌，为生活而弄得心力交瘁。如果咖啡、爵士不适合自己，为什么不选择放弃、去喝茶抑或听悦耳的自然之乐?

也许有人要说：“放弃了，我便一无所有。”放弃。自然要带出一些疼痛。但那又何妨?在造物者眼里，一切永远是在开始。当狂风过后，一株老树轰然倒下，我在心中叹息老树的生命力结束了。但我又似乎听见造物者再说：“放弃悲伤，去看它身边的幼苗吧，一切才刚开始。”

放弃不是一种过错。放弃了生命的轰轰烈烈，你还享有平平淡淡;放弃了急流险滩，你还拥有温馨港湾，今天的放弃是为了明天能够花红满树，桃李纷芳。其实哲人早就说过：鱼和熊掌不可兼得。面对生活的诱惑，我们必然要学会放弃一些东西。

人来到世界上，未来就是赤条条。于是我们不必担心什么，放弃是一种你我都有的权力。懂得放弃是人生的大智慧，适时的放弃是自知与明智的美丽结晶。有选择。有放弃这才是完美的人生。

放弃对物欲横流的追索，打开自己的新窗，寻一片美丽诱人的沃野，呼吸一下新鲜空气，沉醉在花香与泥土的气味中。

因为我走过，所以我懂得;放弃，其实也是一种新的开始。

**生命在于运动3分钟演讲稿篇八**

尊敬的各位领导、教官、老师、亲爱的同学们：

大家好!

历时两周的x学校20x级新生军训即将圆满结束。我是来自x学院x班军训学员x。在此，我谨代表全体参训学员向全体教官及校领导，班主任老师表示衷心的感谢!感谢你们在军训期间对我们的所有付出!

这两周的军训生涯，在教官的严格要求下，在老师的亲切关怀下，我们大一全体军训学员克服重重困难，发扬能吃苦，能忍耐，能战斗”的军人作风。通过军训，我们学有所成，综合素质得以提高，国防观念，国家安全意识也得到了增强、我们锻炼了体魄，磨炼了意志。走法协调，跑法整齐;列队迅速、队列整齐;内务整理整洁，国际知识全面;军事训练务实有素，军训活动有声有色。我们在军训中，不单单是为了自己，我们是一个集体，是一个团队。当我们自觉地为了集体荣誉而咬牙坚持的时候，当我们为了集体荣誉而努力拼搏的时候，我们才明白，这才是军训的意义，它让我们的的身体和精神得到了双重提升和训练。

军训让我们懂得了吃苦。心里经常念叨着：流血、流汗、不流泪的口号，这是怎样的一种人生毅志!流云飘过训练基地上空的苍穹，太阳依旧不解人情。在烈日下的我们，个个汗流浃背，虽然时常有水补充，但豆大的汗珠依旧接二连三的从额头流过脸颊，然后轻轻地落在了每个人的上衣上，橄榄绿迷彩服被汗水浸湿了，但无论怎样受烈日的煎熬，我们每位同学都没有退怯，因为站军姿，给了我们炎黄子孙不屈脊梁的身体，也给了我们龙之传人无穷的毅力。练转身，体现了人类活跃敏捷的思维，更体现了集体主义的伟大。起步走，走出了我们青春的火焰，也展现了我们不屈的神采!

军训又让我们学会了团结。不论是孟夫子得”天时不如地利，地利不如人和”还是范晖的“同舟共济，患实共之”，说的都是人与人之间要团结协作，可见“团队精神”的重要性，不积滴水，无以成江海。没有我们每个人的努力，就不可能有一个完整的，高质量的方队。训练的每一个动作，都让我们深深地体会到了团结的力量，合作的力量，以及团队精神的重要，我相信，它将使我们终身受益，无论在哪个岗位上。

军训又让我拥有了自信。之前做事犹豫不决的我，在艰苦的军训生活里重新清晰地认清了自我，原来，只要拥有自信，坚信自己是最棒的，就可以完美地做好每一件事，哪怕是再艰巨的任务，也会做的出色、精彩。

军训更让我们学会了感恩。敬爱的教官们，感谢你们用最质朴的语言，最娴熟的动作，最精准的讲解，教会了我们如何去做一个钢铁般的人!声音嘶哑，你们没有停止，汗流浃背，你们没有退却!你们用最实际的行动诠释了什么是共和国的钢铁长城!亲爱的老师们，感谢你们这几天来，头顶烈日陪我们走过的分分秒秒，是你们的陪伴，让我们疲惫的心灵重新获得了激情的火焰!看到你们，我们的心就充满温馨，拥有依靠!

虽然只是短短的四天军训，却让我懂得、学会、拥有了许多，这是我在x三中上的第一堂最完美、最充实的教育课，相信在今后的高中三年学习生涯中，我们一定会发扬在军训中继承的优良品质和作风，努力提高自己，在学习上在道德品质培养上给家长、老师、更给自己交上一份满意的答卷。

亲爱的同学们，山没有悬崖峭壁就不再险峻，海没有惊涛骇浪就不再壮阔，河没有跌宕起伏就不再壮美，人生没有挫折磨难就不再坚强。樱花如果没有百花争艳我先开的气魄，就不会成为美丽春天里的一枝独秀;荷花如果没有出淤泥而不染的意志，就不会成为炎炎夏日里的一位君子;梅花如果没有傲立霜雪的勇气，就不会成为残酷冬日里的一道靓丽风景;人如果没有坚持到底的毅力，就不会成为紧张的军训中的一颗亮星。

“流血，流汗，不流泪;掉皮，掉肉，不掉队”。我们以实际行动为军训生活画上了完美的句号。我们将全力以赴迎接学业上更大的挑战，争取做得更好!

再见了，同甘共苦的教官!

再见了，潇洒难忘的军训!

我的发言完毕，谢谢大家!

**生命在于运动3分钟演讲稿篇九**

有位104岁的老太太耳聪目明，老而弥坚。有人向她请教长寿秘诀，老太太笑了：“我有一帖灵丹妙药，那就是每天化三分钟时间感恩。”她说，化一分钟感恩父母、丈夫、儿女、邻居和陌生人;一分钟感恩大自然给予的种种关怀和体贴;一分钟感恩每一个祥和、温暖和快乐的日子。感恩使她心里永远流淌着幸福的泉水，有这样的“神水”滋养，身体自然健康，生命自然长久。

人生在世，纠纷矛盾、曲折坎坷，不如意事情就像春风吹又生的“原上草”，枯荣起落，循环往复，没有尽时，这位老太太也不例外。但是，她以感恩之心，不断地加上豁达、欣慰、温暖、知足……累积起来，就拉上了和谐幸福、健康长寿之手，轻松地领跑在人生的马拉松跑道上。

有人说，生活中好像没什么值得感恩的事。他们认为家人对自己的关怀和呵护是理所应当的;陌生人为自己的服务远远做得不够;社会对自己有许多的不公……因此，不满、委屈、埋怨、忿恨，像毒蛇一样缠住了心灵，把原本应是明媚的日子，过得暗淡无光。君不见世界上几乎所有的悲剧，都与不懂得感恩有关。

每天化三分钟时间感恩，时间不长，但效力很大。它能平息怒火，遏制冲动，换位思考，宽容谅解。在体会到亲人为自己操心、操劳，亲朋同事乃至陌生人为自己付出爱心的同时，也能发现，原来，记住别人所做的一切，充满感激地去回报，就会得到更多的快乐和爱。

感恩父母给了我们生命和辛勤的抚育，我们有什么理由与父母顶撞，使父母生气，危害父母的健康?感激爱人在茫茫人海中携起自己的手，一路走来多少风雨，自己怎忍心再去伤害?感谢孩子降生自家，完整了我们人生的另一半，给了我们一生中的幸运和幸福，除了教育和呵护他健康成长，还有什么值得苛求?

各行各业的陌生人，都在为我们提供温暖和保护。美国法学家弗里德曼说：“陌生人保护我们，如警察扑灭我们的火灾，老师教育我们的孩子，工人建造我们的房子，新闻人在媒体上告诉我们新闻和知识……当我们乘坐公共汽车、火车、飞机旅行，我们的生命便掌握在陌生人手中。如果我们生病进医院，陌生人为我们治病……”对此，我们要充满感恩，默默地回报。

感恩早上的晨曦，夜晚的星月，春夏秋冬的轮回。感恩有多少，爱就有多少;爱有多少，幸福就有多少。

听过一个发人深省的故事，说两人同去见上帝，问天堂的路怎么走。上帝见二人饥渴不堪，就给他们每人一份食物，一人感激不尽，一人无动于衷。之后，上帝让那个说“谢谢”的人上了天堂。被拒之门外的人不服气：“我不就是忘了说声谢谢?”上帝说：“不是忘了，是你没有感恩的心。”“少说一句谢谢，差别也不能这么大呀?”上帝说：“这没有办法，因为上天堂的路是用感恩的心铺成的，天堂的门只有感恩的心才能打开，而下地狱则不用。”

唐代魏征说过“爱出者爱返，福往者福来”意思是你热爱别人，别人也热爱你;你为别人谋幸福，别人也会让你得幸福。

每一次感恩都会为心田注入一串叮咚水珠，不断地感恩，它将汇成潺潺流水，哗哗流淌，浇灌出幸福的花朵。

如果把人生比作长征，那么，拥有感恩这帖灵丹妙药，就能抗击长征路上的“枪林弹雨”，抵御“雪山草地”，谁说人生不能像诗一般地度过呢?

**生命在于运动3分钟演讲稿篇十**

尊敬的各位领导、各位评委、各位同事：

大家好!今天我演讲的题目是——态度决定一切。

“学习成就事业，知识创造未来”。在机关开展的学习活动中，我认真阅读和学习了《态度决定一切》这本书，体会很深。

在工作面前，态度决定一切。没有不重要的工作，只有不重视工作的人。不同的态度，成就不同的人生，有什么样的态度就会产生什么样的行为，从而决定不同的结果。

有这样一个小故事：三个工人在砌一堵墙。有人过来问他们：“你们在干什么?”

第一个人抬头苦笑着说：”没看见吗?砌墙!我正在搬运着那些重得要命的石块呢。这可真是累人啊......

第二个人抬头苦笑着说：“我们在盖一栋高楼。不过这份工作可真是不轻松啊......

第三个人满面笑容开心地说：”我们正在建设一座新城市。我们现在所盖的这幢大楼未来将成为城市的标致性建筑之一啊!想想能够参与这样一个工程，真是令人兴奋。”

十年后，第一个人依然在砌墙;第二个人坐在办公室里画图纸——他成了工程师;第三个人，是前两个人的老板。

可见，一个人的工作态度折射着人生态度，而人生态度决定一个人一生的成就。

虽然成功是由多种因素制约的，但态度是首要解决的问题。有人在做过万人次以上的调查后发现了态度和成功的一些规律：成功的第一大类要素与他们的态度有着直接的关系，如积极、主动、果断、毅立、奉献、乐观、信心、雄心、恒心、决心、爱心、责任心等这样因素大概占80%左右;第二类要素，属于后天修炼所得，叫“技巧”，如善于处理人际关系、口才好、有远见、创造力强、技术好、工作能力强，这类要素大概占13%左右;第三类属于客观要素，如运气、机遇、环境、长相、天赋等，这类要素大概占7%左右;同时，还归纳了这三者的关系：第一，态度与技巧是因果关系。第二，成功需要持续的好运气。

所以，我们做任何事情，成败的关键在于我们做事的态度，关键在于我们是直面困难、解决困难，还是回避困难、在困难面前放弃。这是一个态度问题。

在实际的生活当中，我们常听到这样的抱怨：“工作很累，钱挣的很少” ， “做同样的工作，为什么他挣的比我多呢?”，“领导为什么只重视他，委以他重任呢?”诚然，这样的情况实际中确实存在。带着情绪工作，肯定不会有出的表现。试想，左手边站着一个态度积极向上、右手边站一个灰心丧气、凡事都摇头的员工，领导会做出什么样的选择?

工作和生活需要热情和行动，需要努力，需要一种积极主动、自动自发的精神，这就要求我们以积极的态度对待工作对待他人对待生活。有积极的态度才能够担负起责任，才能够团结，才能够开拓创新，才能够应对各种复杂的问题。

态度决定选择，态度决定思路，态度决定一切。让我们从现在开始，以积极的态度来勇于超越自我，不断完善自我，丰富我们的人生吧!

我的演讲完了，谢谢大家.

**生命在于运动3分钟演讲稿篇十一**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!今天我为大学演讲的题目是：感受亲情。

早晨起来，一份热腾腾的早餐，那是母亲的爱;下雨时，头顶上方突然撑起的一把大伞，这是父亲的爱;考试考砸了时，鞭策我们努力学习，继续加油，这是父母的爱……也正是有了这些无私的爱，让我们在亲人的爱中成长，成人……

古语说得好：“百善孝为先。”意思是孝为许多种良好的品德中最重要的一种。作为子女，尽孝是我们必做的且是天经地义的一件事。古代有黄香温席，埋儿奉母，弃官寻母的故事，现在仍有退学为母、背母上学等感人故事。这些都是不同时代所发生的事，但都突出了一个主题——孝敬父母。

文立芳说过：“感恩不一定要感谢大恩大德，感恩可以是一种生活态度，一种善于发现美并欣赏美的道德情操。”对我们来说，孝敬父母也不一定要做一番惊天动地的大事，而应该从身边的小事做起，从生活中的一点一滴做起，要让父母舒心、省心、放心、开心、称心、顺心。

父母为了我们，可以说是操碎了心，当我们很小时，他们花了很多时间来教我们自理以及各种做人的道理，他们是我们的第一任老师，不仅给予了我们宝贵的生命，还给予了我们一颗善良的心。所以，当他们累了时，我们可以帮他们捶捶背，找他们谈谈心，更不能只让他们记着我们的生日，而我们却不知道他们的生日。

我们不仅要孝敬自己的父母，还要做到在社会生活中“尊老、敬老”。“尊老”是中华民族的传统美德，我们的责任，就是把它一代一代地传递下去，让这种精神永存。

敬老是一种高尚的品德，也是一件简单的小事。如：在公共汽车中多站一会儿，少坐一会，给老人让个座;在他们过马路时，扶一会他们，使他们得到温暖;在敬老院中多与他们聊聊天，使他们快乐……

孝亲敬老，充实着我们的人生，使世界变得更美，使我们拥有爱心。让我们常怀一颗感恩的心，去感恩生活中的每一个人吧!

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