# 主题班会的演讲稿

来源：网络 作者：雾花翩跹 更新时间：2025-03-08

*主题班会的演讲稿(精品10篇)主题班会的演讲稿要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的主题班会的演讲稿样本能让你事半功倍，下面分享【主题班会的演讲稿(精品10篇)】，供你选择借鉴。>主题班会的演讲稿篇1开朗却不失内涵，野性...*

主题班会的演讲稿(精品10篇)

主题班会的演讲稿要怎么写，才更标准规范？根据多年的文秘写作经验，参考优秀的主题班会的演讲稿样本能让你事半功倍，下面分享【主题班会的演讲稿(精品10篇)】，供你选择借鉴。

>主题班会的演讲稿篇1

开朗却不失内涵，野性却不失优雅，自信却不自负，张扬却不狂妄，是我追求的性格。冲动，意志不坚定，思想不成熟，是我要克服的弱点。“人生豪迈，年轻没有失败”是对青春的誓言。青春是我们最宝贵的财富，是我们胆大妄为的资本，是我们异想天开的来源。要想充分挖掘青春的宝藏，那就要好好学习，充实自己。在工作中学习，在教室里学习，在失败中学习，在别人身上学习。

既然我们选择了大学，就应该脚踏实地、认真的学习。有的同学因为进了一个烂学校而自暴自弃，在网络中麻醉自己，逃避现实，填补内心的空虚，但离开网吧，空虚依旧，现状并没有改变。真正能解救你的人只有你自己，药方是学会接受，没有办法改变世界，那就改变自己。珍惜你现在所拥有的，最大限度的利用这个烂学校的资源，不要让它掠夺你大把的青春，还给你一个大大的遗憾。要知道，大学给你的价值是你自己创造的。

很多同学问我：“上课你是怎么听进去的呀，我怎么也听不进去?”我觉得那是你没有学习目标，没有学习动力，没有危机意识，大家都是成年人了，都有能力去解决它。或许还有一种感觉一直困扰着你，那是空虚，谁都会有七情六欲，我也渴望一场刻骨铭心的爱情，但那是一种可遇而不可求的东西，我会用想象让自己小小满足一把，但我发现那样只会让我更不宁静。所以我选择去图书馆，虽然不一定看得进去，但看见别的同学在那里埋头苦干，我不好意思在那里做白日梦。我也会去打篮球，在宿舍大声唱歌，虽然有点像疯子，但当疯子的感觉挺不错。所以我希望大家克服自己的心魔，并且用积极的方法，学会控制自己。

如果那个方法还不见效，那就想想你的爸妈吧，如果你不想为自己而活，但你还得为他们而活啊。我们都是二十多岁的人了，是小孩儿叫我们叔叔阿姨是年龄了，可我们还像小孩儿一样吃爸妈的，用爸妈的。我的好多同学都已自食其力，有点成了经理，有的成了技术人员，有的也收获了家庭，相比之下，确实惭愧。要知道，我们是父母的投资对象啊，父母的爱不是无私的，他们也希望自己的子女能有所成就，能让他们安度晚年，不再为子女操心。谁会忍心看着年迈的父母还在担心你过得好不好啊。我们有责任，有义务改善父母的生活，让他们的付出得到收获，不要让他们失望，不要让他们觉得自己活得失败。让我们用责任感成为我们我们学习的动力吧!

在学习中，不可能一帆风顺，也会遇到很多困难。比如说，做事三分钟热情，半途而废，想一口吃成胖子，急于求成，学的东西太多，精力太分散。我们要脚踏实地，一步一个脚印的学习，学习没有捷径，只有刻苦、努力才能学到东西。不要自以为是，它只会阻止你前进。当你认真，你自会发现好的学习方法，有了好方法，自会提高学习热情，让自己爱上学习，要相信认真的力量，没有人可以打倒你，只有你自己。让认真成为你的习惯，让它使你更具有魅力。我喜欢认真的人。

有了这品质，我们还怕什么，找不到工作?找不到灵魂伴侣?不，因为我们认真了，所以我们收获了很多，在面试时，自信会让面试官眼睛发亮，不俗的谈吐会证明我们的优秀，优秀的表现会证明我们的实力，强大的实力会让我们越走越好，越走越远。

>主题班会的演讲稿篇2

各位同学：

大家好!心理学家告诉我们：人的健康一半是身体健康，一半是心理健康。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。

现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁或损坏。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵;有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋网吧，厌学情绪严重;有的人自卑，心理脆弱，总觉得自己不如别人;有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

那我们怎样才能拥有健康的心理?

首先，要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，天生我材必有用，每个人都有自己的优点，要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望。

其次，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。复旦投毒案，家喻户晓。六月云南一高校男生在宿舍唱歌被室友捅死。我们也略有耳闻。相信他们都没有正确处理人际关系。(举例： 上周和我朋友通电话，听她诉了满肚子的苦水。所以她就有了好多感触，同学之间难道不应该互相帮忙吗，大家要在一起学习4年，难道不应该好好相处吗，要知道，友谊是多么重要。)可能这里面有诸多因素，谁是谁非不做评价。在咱班我相信也存在类似事件。与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留已芬香，多尊重别人，多体谅别人，良药苦口利于病，忠言逆耳利于行，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人尊重。

同学们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，最后希望大家积极参与这次班会，也感谢咱班心理委员精心的准备。谢谢大家!

>主题班会的演讲稿篇3

在我们的社会生活中，多一份理解，让世界多一份美好。理解是一杯咖啡，你若喝一口便有苦味，慢慢的品尝到了最后才能有甜味。以朋友之间相互理解，相互体谅，才能盛开五彩斑斓的鲜花。给予友谊之间的信任，用你的心灵去理解宽容他人。

孔子说：“人不知而不愠，不亦君子乎。”在生活中很多事情总会遇到各种各样的困难，别人不小心把你的杯子摔碎了，应该从别人的角度看待问题，是因为什么重要的事情非常的冲忙，不小心摔碎了杯子了呢?懂得体谅他人的过错，在很多事情上多一份宽容，就会多一份快乐，多给别人一些可被原谅的机会。

心胸有多大，世界就有多大。世界上最宽阔的是海洋，比海洋更宽阔的是天空，比天空更宽阔的是人的胸怀。

在人与人之间多一些理解他人，每一个父母都非常疼爱自己的子女，指你在生活中的每一件都为孩子们去选择，没有从孩子的角度去理解，多给孩子一些自己选择的权利，一个家庭有一个非常调皮的孩子，孩子需求的东西。父母不能满足他的要求，不停地在哭，我想要那个玩具，快点给我买，父母就不停的在旁边说，不买总要买这个那个的，成绩又差，还想要玩具。不管孩子吃饭还是在看电视，家里人会说他这里不好，那里不好的语气，无论孩子做了什么，父母都觉得不对，孩子对做什么事情觉得做什么事情都不对，他失去了对自己的信心，父母说的话他也不听，孩子变得爱说谎，不诚实，父母应该多去理解孩子为什么需求的原因，理解就是一种信任。多去鼓励他，让他能够完成自己想完成的事情，孩子为什么会变成这样子，多从自己的角度寻找问题，改变这些不好的习惯。

理解如一份改变，让很多解不开的问题变得美好;理解如拥有一份体谅的心，让鲜花散发出迷人的香气。让我们学会懂得理解他人，宽容他人，体谅他人。

>主题班会的演讲稿篇4

各位老师、各位同学，早上好!

在开始今天的讲话前，先让我为大家读一读这首歌谣：“五月五，是端阳。门插艾，香满堂。吃粽子，撒白糖。龙舟下水喜洋洋。”儿歌里说到的节日就是即将来到的端午节。

今年的6月16日是农历五月初五，是我国传统节日端午节。端午时节，千家品粽，万户悬囊，人们纷纷挂艾草、赛龙舟、办诗会。

关于端午节起源的传说可多了，其中，纪念屈原的说法流传得最广。屈原是我国古代伟大的爱国诗人，出生在战国时期的楚国。他为人正直，学识渊博，很有才干，在楚国担任了重要职务。因为他主张坚决对抗秦国侵略，而受到打击、排斥，还被楚王赶出了朝廷。屈原悲愤极了，在流放途中写下了许多充满爱国精神的诗篇，最有名的是《离骚》。后来，秦国军队攻占了楚国都城。楚国失地千里，尸横遍野。屈原心如刀割，他不愿意看到国破家亡的惨景，就在农历五月五日这一天，怀抱石块，跳进了泪罗江。当时他62岁。

百姓们爱戴屈原，当听到他自杀的消息后，纷纷划着船奔向江中，去打捞屈原的遗体，但没能找到。他们怕江中的鱼虾会咬

食屈原的遗体，又纷纷把江米装迸竹筒，扔到水里，想用江米喂食鱼虾来保护屈原的遗体。从此，每年的五月初五，人们都会自发地来到江边，悼念屈原，还要划着船冲进汹涌的波涛，象征人们争相打捞屈原遗体，以此来寄托对屈原的哀思。久而久之，我国南方就形成了端午节赛龙舟的习俗。因此，端午节又成了纪念屈原的节日。

每逢佳节倍思亲，我们将如何度过一个有意义的传统节日呢?

让我们把粽叶轻轻展开，将爱国情包入。两千多年前，三闾大夫屈原情系百姓，心忧天下，怀石投江殉国。为了纪念这位伟大的爱国诗人，人们每到这天便把用五色丝线包裹的粽子投到水中，表达悼念之情。屈原的爱国精神，影响和感召着一代又一代中华儿女。

让我们把粽叶轻轻展开，将文明包入。传统文化史中华民族的根和源，是中华民族的精神血脉和延续基因。作为新时期的少年儿童，作为光荣的少先队员，我们要传承中华文明，并将它发扬光大。

让我们把粽叶轻轻展开，将责任包入。建设有中国特色的社会主义是我们国家发展的目标和方向，让我们肩负责任，勇于承担。

同学们，在这个绵延两千年的传统佳节里，让我们把粽叶轻轻展开，包住所有的感恩与祝福，送给我们伟大的祖国。

>主题班会的演讲稿篇5

亲爱的老师、同学们：

大家好!

今天我演讲的题目是：做一个每天的自己。

新芽吐绿，玉兰花开，充满希望的春天来到了，在这生机勃发，激情澎湃的季节，我们又一次站在飘扬的国旗下，一表我们青春的誓言。同往年一样，每当高考的钟声就要敲响的时候，我们总是要给予同学们恳切的叮咛和真诚的祝福。我们有很多发自心底的话要对同学们述说。

学习是个苦差事，特别是对毕业班同学来说，更是苦上加苦。你们必须从自身的角度、从自我家庭的角度理解为什么读书，更应该从祖国利益的角度理解为什么读书。个人因为知识而富有气质和修养，家庭因为知识而充满活力与生机，祖国因为知识而兴旺发达。为了不使你们在慌乱中度日，为了不让你们因没有秩序、缺乏条理而随心所欲的学习，我向你们提出如下建议：

从早起开始，严格的要求自己，多方面讲究条理性、节奏性，当天的任务当天完成，这样你会充实愉快。适当安排复习进度，把每周作为一个复习阶段并做好总结;细化时间，把最后的一段时间根据自己的实际情况，分配到各学科中去。积极主动得找问题、问问题，不遗余力的作题，一丝不苟的读书，在比较中联系，在联系中比较，进一步巩固语数外，强化文综理综，打好文综、理综的攻坚战。力争短期内打造一个奇迹，闯出属于自己的一片蓝天。

同学们，任何一个成功者的背后都有一个咬着牙根的灵魂，只有踏踏实实的今天，才有红红火火的明天。展望令人心动的六月，思考激情满怀的自己，我们不能在游移不定，蹉跎岁月，我们必须反躬自省，坚定信念，干净、彻底、全部的铲除生活学习中的避重就轻、敷衍塞责、得过且过甚至是心死神亡的态度，在老师的带领下，来一番自我扬弃，充满信心，下定决心，在涅盘中得到升华。

谢谢大家!

>主题班会的演讲稿篇6

同学们，下午好!

多少个日子，我们在黑夜里静静守候黎明的到来;多少个日子。我们对已碎的梦想仍难以释怀;多少个日子，我们面对失败没有徘徊。摸爬滚打中，欢笑伴着泪水，我们一路坚持，将成熟和智慧刻进顽强的生命，将执着和坚毅嵌入不屈的灵魂。十多年的求学路，风也走过，雨也走过，我们坚持。十多年沉淀的心路历程，褪去轻狂和焦灼，我们坚持。生活谅解失败，却永远不能原该放弃;生活承认挂折，却永远不会欣赏屈服。今天主持人为我们设置了一道论题：青春不言败。

岁月记载了我们生活中的美好足迹，春光又催促着我们不可懈怠。十多年的执若追求我们终于迎来了这令人热情洋溢、热血澎湃高三生活!高考带给我们每一个人的都是机遇与挑战并存的机会。虽然高考不完全决定你们命运，但它可以为你们未来的发展找寻一个更好或更高的起点，因此，我们应当放手一搏，不要让复杂的自我战胜了真实的自我。给自己一点压力，它会回报你十倍的动力;给自己一点信心，它会回报你十倍的微笑;给自己一点追求，它会回报你十倍的欣喜!我希望在今后的日子里，能看到你们最动人的一面，最让我难忘的一面，最令我激动的一面，最让你们自己最值得骄傲的一面!

黑板上的高考计时的数字一天天的减少，256天，虽然很短暂，但能创造出新的自我。使命和希望更能激发我们在短暂又漫长的时间里充满信心，奋发努力，超越自我，实现理想。再此我为大家提出几点建议：

一、目标：引向成功的灯塔

目标是我们努力的方向，是我们前进的动力。一个人没有目标，就像大海中迷失方向的航船，不可能到达成功的彼岸。生活中，每个人都应该有一个既定的目标，锁定目标，奋力攀登，像雪域高原上的雄鹰一样勇敢地去追赶心中的太阳，这样就一定会取得成功。最终的总体目标，又是由一个个切近的具体目标逐步推进而实现的。因此，每个阶段性目标的实现都关系到总体目标的实现。所以，同学们一定要确立好自己的高考目标和阶段性目标。阶段性目标具体说来就是：月考，期中考试，期末调考等。同学们要咬定这些目标不放松，在不断的攀升中成长自我，成就自我!

二、信念：锻造辉煌的一页

拿破仑说过这样的一句话：“在我的`字典里没有‘不可能’这三个字。”这是强者的风范，是自信而不自负、自豪而不自大的风范。真正的强者不在于称雄一时，而在于他能自强不息，对设定的目标锲而不舍、孜孜以求。在此，我要奉劝同学们，我们不要因为过去一时的落伍而气馁、悲观，而要敢于奋起直追，勇于书写精彩。人，活在有氧的环境里，燃烧是一种氧化，生锈也是一种氧化。燃烧就能光芒四射，光彩照人!而且后来居上的典型也不胜枚举。希望你们在这两百朵天里充分地燃烧自己!

三、认真：成就梦想的基石

同学们，在高考的最后冲刺阶段，在决定人生走向最关键的时刻，一定要牢记“认真”二字，不仅课上要认真地听，练习要认真地练，考试要认真地考，而且地也要认真地扫，被子也要认真地叠处处认真，认真就会内化为一种力量，一种素质，从而有助于同学们获得高考的成功，以至将来事业的成功。

四、珍惜：珍惜每一份真情，珍惜每一分每一秒。

回眸凝视，亲人的默默关爱，老师的殷切期盼，同学的声声祝福，父母的句句宽慰……他们有的头发已花白，皱纹已爬上了眼角，有的正在同我们一起拼杀，奋力前行，这些真情，让我们在冲刺高考的路上不再孤单，这些真情，是我们疲惫时温暖的港湾，在我们困感时，是直言的劝告，在我们进步时，是真诚的祝福与欢笑。

四、超越：垒成壮美的峰巅

我们在语文课本中认识了一个装在套子里的人，在现实生活中，这个“套子”不是别人，正是我们自己。因此，在这关键的一年中，你们要学会大胆地超越自己，学会勇敢地挑战自我，因为赢得了自己，也就赢得了一切，不要陶醉于过去五光十色的成绩而看不清高考最美的风景，只有不满足于现状，义无反顾地选择前方，才能登上令人惊叹、仰慕的峰巅!成功与失败，常在一念之间，惟有永不放弃，超越自我，一路前行，才能成为竞争中的强者。

我们曾经失败过，而且失败得太多，我们曾经被人误解，而且被误解得很深到。请相信老师永远不会放弃，我们自己更不能放弃，我们要用努力来证明自身的价值。青春的宣言不计成败，即使做滑过天际的流星，哪怕只有瞬间的闪亮，也不放弃;即使作一现的昙花，也要完美绽放刹那间的芳华。这一刹那的闪亮和绽放，在我们高三也必将定格为永恒。我们可以错过太阳，可以错过月亮，甚至还可以错过星星;但是我们不能错过六月的一飞冲天。

>主题班会的演讲稿篇7

尊敬的老师、亲爱的同学们：

您们好!今天，我演讲的题目是《立志成才报国》。

任何人的成功都是先立志后成才的。毛泽东是中国革命和中国人民的旗帜。他从少年时代就立下了宏伟大志。他用那宽阔的大手引导着中国人民前进。从南湖的一条小渔船到排山倒海的解放战争，中国人民终于汇聚在那面绣了镰刀锤头的旗帜下，劈开混沌，拨云见日，中国人民打破了手上的铁铐，用双手铸造成新的万里长城。周恩来从中学时代就立下了“为中华崛起而读书”的鸿鹄之志，并矢志不移，奋斗终生。他使中国这条东方巨龙带着自信和豪迈，重新回到了世界舞台上。邓小平绘出了改革开放的蓝图，向中国人民讲述着“春天的故事”，敲响了新时代的锣鼓。神州大地发生了前所未有的沧桑巨变，正走向繁荣富强。他们是中国人民的光辉旗帜，是我们的立志成才的榜样。

面对新世纪的机遇与挑战，同学们请记住：能够把握机会的人是强者，敢于创造机会的人就是勇者，善于利用机会的人是智者。我们大家应该有这种如饥似渴、只争朝夕的精神;应该有这种滴水穿石、铁杵成针的毅力，应该有这种永不满足、攀登不止的追求。我们要努力学习现代科学文化知识，既要打好知识基础，又要不断更新知识;既要注重学问上的深造，又要加强能力上的提高，立志使自己成为适应未来激烈竞争的高素质人才。要真正做到遵纪守法、诚实守信、助人为乐、见义勇为、一心为公、乐于奉献、树立全心全意为人民服务的思想和集体主义精神。一滴水代表着大海的本质，一件小事折射出一个人的修养。我们要全面提高自己的修养，必须从一点一滴的小事而且是善事做起，学会做人，立志把自己培养成为一位对社会有益的人。

然而，如今也有一部分学生，他们拥有理想，拥有良好的学习环境，可在一次次的挫折与失败之后，却向困难低了头，甚至放弃了自己宝贵的生命。有位女高中生，成绩优异，却因学校高考录取榜上没有写上自己满意的名字，早早结束了自己如花般的生命，可实际上是公布单上遗漏了她的名字，但当录取单送到她家时，她却已经长眠于地下了。这令人心痛的故事背后，我们可以看出这个人如此轻意放弃了生命，一点点小挫折都可以击垮她，是因为她没有强大的理想支柱。青年人的理想正处于形成期，而理想说到底是世界观、人生观的问题，我们正站在人生画卷刚刚展示树立理想是人生奋斗的起点。我们必须正确面对自己成长中的每一次失败和每一次成功，“胜不骄、败不馁”。我们要将生命旅程中的挫折、失败看作成功的阶梯，有句歌词写得好“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功”。理想不等同于一次成功，更不是一次失败所能击垮的，它是人生的一种信仰，是人用决心、毅力、坚持筑成的金字塔，我们谁也无法逃掉垒筑我们各自心目中的金字塔时所付出的汗水与眼泪、没有艰辛的付出，就不会有丰硕的回报。

我们是不平凡的一代。我们的不平凡在于我们经历了中国伟大的转折;我们的不平凡在于我们跨越了一个世纪，并且肩负着新世纪赋予的重任。而我们的不平凡也决定了我们必须树立远大的理想，必须经得起历史的重担，必须经得住时间的考验。

请从现在努力，从我做起，从点点滴滴做起，立志成才，报效祖国，为弘扬民族精神，为振兴中华而发奋读书吧!

让我们大声地说，民族的希望是我们的责任，不辱使命，我们行!

谢谢大家!

>主题班会的演讲稿篇8

各位年轻的朋友：

大家好!

如果有人问你：什么是精彩?你会怎样回答?战争年代的踊跃参军，八十年代的文学热，还是九十年代的出国热?对，它们都是精彩。每个时代有每个时代的精彩，每个时代也造就了不同的精彩，但无论怎样，精彩总是与青春紧紧相连。

记得走进大学的第一天，辅导员就告诉们，老狼校园民谣里轻松自如的大学生活在这个年代已经一去不复返了。九十年代宣扬的读书无用论也早已被热火朝天的考研、考证热吹得无影无踪。时代已经将新一代的青年推向了社会的最前沿。因此，要寻找属于这一代人的精彩。

为了活得精彩，要拥有目标和信念。目标是心头的一盏明灯，信念是鼓舞你向着目标迈进的力量源泉。目标可能飘渺，路途可能坎坷。然而只要确定一盏明灯，就能让你顺利地泅过危难的海洋!传说中的火凤凰，它迎着太阳飞翔，为的就是将自己的身体点燃，因为只有燃烧才能重生。这多少有一些悲壮。但又确是一幅壮美的画面。因为奋斗拼搏的过程无比精彩!

为了活得精彩，必须拥有知识和技能。知识是成功的基础，技能是实现成功的工具。人类步入二十一世纪，世界多极化，信息全球化，知识信息量在以百倍的速度递增。面对这样的现实，昔日象牙塔里轻松自在的场景早已不见，取而代之的是寻找精彩的一双双炽热的目光。社会将竞争的残酷带到了的身边，从而也造就了新一代青年的自强和向上。有一句话说机遇留给有所准备的人，那么，年青的朋友们，让早早准备。

为了活得精彩，还要有不断超越的精神。鲁迅先生曾说，不满是向上的灵魂。时代的进步使新事物以让人难以置信的速度发展。没什么铁饭碗，没什么保质期。无论什么时候，都必须以起跑线上的姿态去迎接挑战。只有不断地学习和提高，才能跟得上这个精彩的大时代。

永远究竟有多远?没有人知道。只是历史长河中的小小一滴水。然而既是青春的拥有者，就没有理由不为自己喝彩，没有理由不活得精彩!都将老去，但不是为了永远的青春而来，而是为了感受和不同的青春而来。从现在开始，让活得精彩!

谢谢大家!

>主题班会的演讲稿篇9

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!我是\_\_\_\_班的\_\_\_\_\_\_。今天我演讲的题目是《用毅力催生理想之花》。每个人都渴望成功，因为成功是美好的，有了成功人生才更有意义，但通往成功之路，却是无比坎坷的，你一步步走向成功的过程，就像故事里那样，你作为一个朝圣者，想要去一个遥远的圣地，道路是崎岖而漫长的，路上隐藏着无数的艰难险阻，像恶魔一样虎视眈眈的盯着你，扑向你，试图阻挡你前进的脚步，使你半途而废，而你用什么来对付它们呢?那就用你随身带着的法宝吧，这些法宝是多姿多彩的，有勇敢，有勤奋，有自信，但其中一件烁烁发光，能使你战胜一切困难的，那便是毅力。毅力是催生理想之花的春雨。

毅力并非与生俱来，也不会随地产生。无缘无故的呆坐半天，与其说是锻炼毅力，还不如说是浪费光阴，没有理想和目标的蛮干是盲目的，要实现远大的理想，就必须增强你的毅力。没有毅力，理想也就无法实现，当然没有理想，毅力更是无从产生的。所以说，毅力是由理想催发的。

同学们，我相信最初的我们都是怀着美好的理想和为之奋斗的热忱来到实验高中的，但试问一下，现在的你是否还有最初的热忱呢?是否还在固守着自己的坚持与方向呢?恐怕答案是莫衷一是的。那些已经放弃了理想与奋斗热忱的同学恰恰是缺乏毅力的例证，他们做事往往三分钟热度，开始是天天撒网捕鱼，不久便三天打鱼，两天晒网，最后索性将网扔进垃圾箱里，或者是因为某次考试失利而怯于面对。

因此半途而废，失去了成功的机会。再看看我们周围取得优异成绩的同学，哪个不是几年如一日的勤奋、刻苦、拼搏与奋斗，而我们常常只看到成功者的荣耀与幸福，却忽略了他们身上最闪亮也是我们最需要的宝贵的精神，那就是毅力。贝多芬的一生经历了贫困疾病、失恋孤独等种.种磨难，26时又不幸失去了听觉，48岁时完全耳聋，种.种打击把他逼迫到绝望的边缘，甚至想结束自己的生命。

但贝多芬没有屈服，他说“我要扼住命运的咽喉，它绝不能使我屈服。”他用嘴咬着细线以感受钢琴的震动来坚持作曲。在这样的情况下，他仍然完成了《第三英雄交响曲》《第五英雄交响曲》《第六英雄交响曲》等不朽的传世名作。他用毅力催生了自己的灿烂之花。

以马拉松赛跑为例，能在赛跑中取得优异成绩的人无不具有坚持不懈的精神。就像体育电影《马拉松四杰》中，最后的成功者，不是一开始跑在最前面的上届冠军，也不是在最后距离终点线100米倒下的种子选手，更不是那些中途退出的人，而是鞋子都跑掉了还一步步坚持的一名黑人选手，即使那些没有取得名次的坚持者，他们相对于途中退出比赛的人也未尝不是胜利者。

观众的掌声往往是给那些决不放弃努力，凭着顽强毅力跑至终点的人。现在的我们正在自己人生的赛道上奔跑。为了明天会更好，让我们用顽强的毅力来征服世界上任何一座高峰，用顽强的毅力去创造，去开拓，用顽强的毅力催生出灿烂的理想之花。

亲爱的同学们，“板凳要坐十年冷，文章不写半句空”，如果你有这份决心和勇气，十年的坚持后，你的进步和成功会令所有人刮目相看。成功不是争来要来的，不是考来比来的，它是勤奋和坚守之树上结下的甘美之果，是你人生盛开的理想之花!所以，同学们，用你的毅力去坚持吧，成功属于你!我的演讲结束，谢谢大家。

>主题班会的演讲稿篇10

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

《学习雷锋，好榜样》班会活动现在开始。

有一个名字很普通，但我们从小就知道要做个像他那样的人，有一个名字很伟大，一说出来就代表着着一种精神，这个名字就是——雷锋(同学回答)

同学们，下面就让我们来了解雷锋，一个自强不息、全心全意为人民服务的好战士!

雷锋1940年出生在湖南望城县人一个贫苦的农民家庭里，7岁就失去了父母，成了孤儿。解放后，在党和政府的培养下，成为一名光荣的人民解放军战士。平时他勤勤恳恳、踏踏实实，从平凡的小事做起，全心全意为人民服务。为此，他多次立功。1962年8月15日雪锋因公牺牲时，年仅22岁。1963年1月7日国防部命名他生前所在的班为“雷锋班”。雷锋的一生虽然短暂，但他的光辉形象却永远留在世人的心中。 同学们都知道很多雷锋的小故事，请听《雷锋故事联播》 故事(一)人民的勤务员

雷锋自己十分节俭，一双袜子补了又补还舍不得更换，却用自己每月仅有的6元津贴为全班战友们购买了学习书籍。他不仅自己认真学习，而且带动战友们学习，帮助战友们提高思想觉悟。1960年，辽宁遭受重大水灾。雷锋静静给受灾的战友王大力家寄去了20元钱。

在出发去灾区救灾时他又把100元钱以一名解放军战士的名义捐给抗洪救灾第一线。

故事(二)助人为乐

一天，雷锋因公出差，踏上了从抚顺开在沈阳的列车。上了车，他看到旅客很多，连忙把自己的座位让给了一位老人。他看到列车员 很忙，就又动手帮着扫地板，擦玻璃，收拾小桌子，给旅客倒水，帮助妇女抱孩子，给老年人找座位，帮助中途下车的旅客拿东西。一些旅客不住地招呼他：“同志，看你累得满头大汗，快过来歇歇吧!” “我不累。”雷锋叔叔是永远不知道累的。

同学们，雷锋的故事， 当然不止这些!雷锋的故事，向我们展示了什么是全心全意为人民服务!

“学习雷锋”不是一句口号。我们在日常生活中时时处处都能找到雷锋的影子，每个人都可以是雷锋。其实我们班就有许多雷锋，谁能来找找看呢。

这些虽然是些小事，但正是这些小事展示了一个真理：于细微处见精神。如果我们每个人都能默默的发扬这种精神，那么我们的校园会更美。希望大家向这些同学学习，每个人都能成为新世纪的雷锋。实际上，雷锋精神的内涵——奉献依然存在我们的生活中，并被千千万万的人所学习与继承，以美而纯洁的心灵让更多的人感受到爱与美，感受到如三月和风般的温暖与舒适。

今天的学雷锋主题班会课虽然很快就结束了，但希望我们感受美，创造美的行动并不因此而结束，希望我们每个同学都能以自己的实际行动不断创造更多的美，创设更团结互助的班集体，让雷锋精神得以延续，下面就让我们以这首《学习雷锋好榜样》，来结束这次主题班会吧!全体同学起立!

现在我宣布20\_年《学习雷锋，好榜样》班会到此结束，谢谢大家!

唐田小学 六年级37班 20\_.03.05

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！