# 五四演讲比赛演讲稿十篇

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-06-20

*五四演讲比赛演讲稿（十篇）54青年节快到了，青年节期间，中国各地都要举行丰富多彩的纪念活动，青年们还要集中进行各种社会志愿和社会实践活动，还有许多地方在青年节期间举行成人仪式。下面是小编为大家整理的五四演讲比赛演讲稿，仅供参考，喜欢可以收藏...*

五四演讲比赛演讲稿（十篇）

54青年节快到了，青年节期间，中国各地都要举行丰富多彩的纪念活动，青年们还要集中进行各种社会志愿和社会实践活动，还有许多地方在青年节期间举行成人仪式。下面是小编为大家整理的五四演讲比赛演讲稿，仅供参考，喜欢可以收藏分享一下哟!

**五四演讲比赛演讲稿精选篇1**

敬爱的老师们，亲爱的同学们：

早上好！我是四(1)班的孙\_\_，今天我演讲的题目是《生命在于运动》。

“生命在于运动”是法国著名思想家伏尔泰的名言，这句话已得到千千万万人的共识。然而随着电视机、电脑逐渐进入各家各户，体育运动就被我们挤到了生活的角落里。近年来，我国学生体能素质和身体耐力连续下降，而青少年的近视率在不断地增加。我们也不难发现，有些同学天气一凉就生病，上上楼梯就喘气。同学们，这一切难道是我们朝气蓬勃的少年儿童该有的表现吗?

也许，你会说，我们每天的学习都那么紧张，根本没有时间锻炼身体。其实，运动不在于多，而在于持之以恒的坚持。早上来到学校可先到操场走两圈；晚饭后在家附近慢走十分钟，这些时间有吧。这些看似简单而且不花时间的运动，如果持之以恒地去做，一定会收到事半功倍的效果。

我们不仅要认真上好体育课，做好课间操。我们还要利用好课间十分钟，即使不走出教室，也让自己站起来走动走动。要知道，与其马马虎虎的对待，不如积极认真锻炼，达到健身的目的。

老师们、同学们：露出你们的笑脸，做个运动的自己，快乐的自己，健康的自己！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**五四演讲比赛演讲稿精选篇2**

各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家早上好！我是\_\_班的\_\_，今天我演讲的题目是《弘扬五四精神，做一名守纪律讲道德的中学生》。

刚过完了这个五一小假，我们又迎来了五四这个特殊的节日。这是我们青年人的节日。有人说，青春是一首歌，回荡着欢快、美妙的旋律；有人说青春是一幅画，镌刻着瑰丽、浪漫的色彩。

在1919年的5月4日，为了驱逐黑暗、争取光明，为了祖国的独立和富强，一群意气风发的青年用热血和生命谱写了一曲最壮丽的青春之歌，绘就了一幅最宏伟的青春图画。如今，“五四”运动已作为光辉的一页载入了中华民族的史册。然而，“五四运动”绝不仅仅是一个历史事件，它更是一种精神，一种伟大的“五四运动”的精神。在这种精神里，有着青年人关注国家命运的责任和使命，有着青年人振兴民族大业的赤胆与忠心。

今天，我们的祖国已经进入了一个新的历史时期，振兴中华的责任，已落在我们青年人的肩上，“五四”的火炬，已传到了我们青年人的手中。“五四”的精神，需要我们青年人发扬光大。可是要弘扬“五四”精神，就必须思考一个问题。我们应该拥有一个怎样的青春？怎样的人生？是在浑浑噩噩中度过，还是在拼搏中进步？在学校里，我们经常看到这样的场面，有的同学经常迟到、甚至旷课；有的同学穿拖鞋，有的同学偷偷地躲在学校的某一个角落吸烟，有的同学带起了耳环染起了发；还有的同学一到上课就睡觉……这些不良的行为不仅严重地危害到同学们的身心健康，更为重要的是，这也影响到学校的形象，是一种严重破坏校风校纪的行为。

这一些不良习惯为什么会产生呢？有的是因为有的同学在生活方面完全没有自觉性，不能约束和控制自己，随心所欲；也有的是因为有的同学认为学校的纪律太严，完全限制了他们的自由；也有同学认为那是酷的表现……，然而不管是什么原因，这些不良习惯都是不能适应学校生活的表现。我们在学校里，只有在校风校纪的约束下，才能正常地完成学业，如果养成了我行我素的恶习，今后走向社会，是很难立足的。如果这些不良习惯不及时改正，就会误入歧途，小错就会酿成大错。

我们每一个人在这里求学，都有一个追求，都有一理想，都有一个志向，如果说学校是一片沃土的话，我们要在这里把我们的耕作变成果实，实现我们的追求；如果说学校是一支拐杖的话，我们要拄着这支拐杖攀登高峰，实现我们的志向；如果说学校是一只展翅飞翔巨鸟的话，那她会承载着我们的希望去实现我们的理想。我们要学做一个文明的人，一个诚实的人，一个勤学的人，一个守纪的人，做一个“脱离了低级趣味，一个高尚的人”。

同学们，我们是二十一世纪的主人，是未来社会的建设者，那就让我们现在作一名守纪律讲道德的中学生，将来作一名有素质的好公民！

**五四演讲比赛演讲稿精选篇3**

各位老师，各位同学：

大家早上好！我是初二（9）班的邱伊飏。众所周知，体育锻炼丰富着我们的文化生活，甚至为必不可少的一部分。生命在于运动，是法国著名思想家伏尔泰的一句名言。

中国古代的闺中佳人以纤细的病态美而出名，而正是因为她们体弱多病，所以很难得有几个寿命长的，有些是因为难产和病痛折磨而永离人世。皇帝，是权力的象征。正是因为如此，他们才渴望长生不老药。可惜，当时在街上狂奔实在是有损颜面，更何况皇帝九龙之躯，十分金贵，不是高高地端坐在龙椅上，便是在书房里批阅奏折。皇帝不长寿，活得最久的皇帝乾隆也只活到88岁。

不过不仅是现在有这么多运动健将，在古代同样有运动超强的人物，对于古代运动大家了解吗？下面我就给大家介绍一下。原始人类为了获取小动物做食品，就要有快跑的能力；为了抵御和擒获大猛兽，就要有使用器械和投掷的力量；为了捞取水中的鱼虾做食物，就要会游泳技术；为了采摘高树上的果实充饥，就要掌握攀登的技巧。当人类在劳动中认识这些能力和技术的重要，并有意识地去学习锻炼这些技能时，就开始有了体育。

跳跃既然是作战中的一种重要战斗能力，各诸侯国君当然十分重视。在《左传》上还记载了这样一件事：公元前632年，晋文公率领三军攻打曹国。在战斗中，大将魏犨和颠颉违犯了军纪，放火烧了曹国大夫羁负僖的家，魏犨在纵火中还烧伤了自己的胸部。

晋文公见这两人违犯了军令，十分恼火，命令军司马赵衰将这两人斩首示众。赵衰说，一天杀死两员大将于军不利。魏犨作战很勇敢，屡立大功。如果这次伤势不重，就赦免了他吧。晋文公同意了赵衰的意见，并派赵衰去探视魏犨的伤势。有人把这一消息通报了魏犨。

魏犨等赵衰来看他时，用布把身上的伤缠紧，忍住疼，“距跃三百，曲踊三百”，就是向上跳300次，向前跳300次。并说，托晋君的福，我的伤已完全好了。由于魏犨表现了很好的跳跃能力，晋文公便赦免了他，只将颠颉一人斩首，以正军法。

运动在古代也是十分流行的，古代也是不乏运动人才可以与现代媲美的。

那我们更应该努力了，但是我们大部分人依然觉得体育课是噩梦，体育锻炼便是身体和心理上的双重折磨，特别是长跑。我可以提出几个偏方：一、如果一边跑步，一边转移注意力，例如在心里唱歌甚至背诗，能忽略身体上的疼痛。二、把长跑分为一小段一小段地跑，那么成就感会战胜恐惧感和劳累感。三、给自己足够的压力，然后转化为动力。

运动是一个检验自己身体强度和心理强度的机会，世界卫生组织估计，全球因缺乏运动而引致的死亡人数，每年超过二百万。注意：不运动，会使身体的免疫能力下降，某些疾病和病毒不能得到有效免疫而诱发猝死。还有一个重要的情况，如果小孩不进行足够多的体育锻炼的话，那他们的大脑发育也不会很好，就影响到智力稍微不明显的低下。

能够经常锻炼是很好的，但是也要切记：

1、不要在强光下锻炼。人体皮肤长时间照射，可发生灼伤，紫外线还可以穿透皮肤、骨头，辐射到脑膜、视网膜，使大脑和眼球受损伤。

2、锻炼时间不要过长。一次锻炼时间不宜过长，一般20～30分钟为宜。

3、锻炼后不要大量饮水。锻炼出汗多，如这时大量饮水，会给血液循环系统、消化系统，特别是心脏增加负担。同时，饮水会使出汗更多，盐分则进一步丢失，从而引起痉挛、抽筋等症状。

4、锻炼后不要立即洗冷水澡，锻炼体内产热量增加快，皮肤的毛细血管也大量扩张以利于身体散热。突然过冷刺激会使体表已开放的毛孔突然关闭，造成身体内脏器官紊乱，大脑体温调节失常，以致生病。

5、锻炼后不要大量吃冷饮。体育锻炼可使大量血液涌向肌肉和体表，而消化系统则处于相对贫血状态。大量的冷饮不仅降低了胃的温度，而且也冲淡了胃液，轻则可引起消化不良，重则会导致急性胃炎。

6、锻炼后不要以体温烘衣。运动后汗液较多，若懒于更换汗衣，极易引起风湿病或关节炎。

想要身材匀称的女生们，想要体魄健美的男生们，加油锻炼吧！

**五四演讲比赛演讲稿精选篇4**

各位领导、同学们、老师们：

在上个月底举行的校运动会上，运动员们都充分地发挥了他们敢于拼搏，积极进取的精神。虽然结果有胜有负，但每一个运动员都是出色的。

然而，运动并不只是这些运动员的事。运动是我们每个人都应该参与的。适度的运动对我们益处多多，可以提高我们的身体素质，可以放松我们的身心，让我们能有充沛的精力和饱满的精神投入到学习中去。

国外研究显示，锻炼可以抗抑郁，经常锻炼可以有效地改善心情，达到缓解忧郁的效果。定期锻炼不但能够帮助你增强肌肉，同时也可以预防感冒。一项新研究显示，相比那些每周运动一次或不运动的人来说，每周坚持运动5次或以上的人们更少患感冒。可见，锻炼对我们有很大的好处。对于我们中学生来说，我们正处于成长的阶段，运动更有助于我们身体的成长，这是能让我们受益一生的。

我们学校设置了课间跑操，以及体育课、体锻课，都是为了能保证同学能有较多的锻炼的时间。但是有不少同学却没有好好地利用这些宝贵的时间。有的同学想方设法逃避跑操，有的同学在体育课和体锻课的时间聊天或者写作业。这样是对自己的身体不负责的表现。如果身体素质下降，抵抗力下降，就很容易病倒。那不就是得不偿失了吗?

生命在于运动。在运动中，我们不仅会拥有健康的身体，坚强的意志，而且能感受到成功的喜悦，体会到合作的重要，增进彼此的感情。希望同学们能懂得运动的重要性，适度地进行体育锻炼，并且每天坚持。我运动，我健康，我快乐。

**五四演讲比赛演讲稿精选篇5**

同学们：

大家好，我是来自8（11）班的徐\_\_，今天我要说的主题是：生命在于运动。

这是法国著名文豪，启蒙运动的巨匠——伏尔泰所说的名言。这位伟大的哲学家喜欢游泳、爬山、骑马、击剑等运动。一直到80岁高龄时，他还和朋友一起登山看日出。可以说，运动占了他生命中很大的比重，我们也足以看出他对于运动的重视。

生命先是源于运动。在数十亿年前，一些物质在不停运动时才偶然构成了生命。如果粒子不做无规则运动，地球或许到现在还是一片荒凉。生命也是盛于运动，那些远古藻类的不停运动使它们覆盖了大半个地球。

而等到我们的先祖出现，迁徙运动使他们走出了非洲大草原遍布全球，他们跨过山和大海，穿过雨林兽群，在崇山峻岭间奔跑追逐野兽，在湍急溪流中扑腾寻找食物。他们每天都在不停运动着、寻找着可以果腹的食物，可以说，生命还依托于运动。如果我们的先祖不运动，大自然的残酷法则便会把他们淘汰。当然，运动的意义并不止肢体上的，也同样指精神上的运动——思考。因为思考，我们才让工具这一名词变得不再陌生。因为思考，我们才能玩弄火种于股掌之间。也正是因为思考，人类社会才能不停滞地向前发展。思考，让我们的生命凌驾于其它生命之上。

先祖们持续了万万年的运动才诞生了现在的我们，但随着现代社会的不停发展，我们似乎也渐渐丧失了他们的“运动”精神。

我们的体质变得不像原来了。一届运动会下来，校园里似乎都会平添几副拐杖。

我们的思考能力也不像从前了。在面对一道稍难点的理科题时，我们好像都已经习惯于放弃，去选择直接翻看答案。

那么，为了实现“生命在于运动”，作为初中生的我们应该怎么去做呢？以下是我的几点建议：

1、全面锻炼，注意均衡。作为正在身体发育阶段的我们，锻炼身体是为了增强体质，打下牢靠身体基础。所以，我们不能仅凭个人兴趣爱好，应该把诸如跑、跳、投掷、攀登等基本活动能力项目作为锻炼主要项目。

2、坚持不懈，持之以恒。体育锻炼时，我们要有毅力，有勇往直前，坚韧不拔的精神。使锻炼成为自己的习惯。

3、循序渐进，逐步提高。不能一口吃成胖子，我们应该为自己分别制定短期与长期的运动目标，在身体承受范围内不断超越，逐渐提高。

4、合理分配用脑时间，可以采用：清晨记忆。上午思考。晚上复习。睡前回顾的学习方法。

5、养成自主思考的习惯。面对做不出来的题目，我们可以选择先放一放，一段时间后再换个角度思考。或许就能看出解题的思路。

运动，是生命的体现。从数十亿年前的草履虫开始，运动就已经成为生命中不可或缺的一部分。正如伏尔泰说的那样：生命在于运动！同学们，让我们为了自己，为了未来，一起运动起来吧！

**五四演讲比赛演讲稿精选篇6**

尊敬的各位老师，各位同学：

大家好!

四月的芳菲悄然落尽，不知道是不是为五月这个悲壮的日子默哀呢?令万紫千红为之动容的五四，再次到来。今天，我怀着无比崇敬的心情，向1919年，发动那场起义的烈士，为造就了我们如今美好生活的英雄致以最崇高的敬意。

纵使光阴荏冉，纵使白驹过隙，但历史不会忘记，不会忘记那一年，那群铮铮铁骨的年轻人，在怎样的迫害中挺身而出。人们不会忘记，那群抛妻弃子的工人们，用怎么样的勇气维护那一片名为祖国的土地。

或许，他们没有经历枪林弹雨，或许他们没有马革裹尸，但是，谁说只有战死疆场的才是英雄?谁说的只有摇旗呐喊的才算士兵?在国家危难时刻，在众人缄默时，勇敢的\'发出一声足以让世人惊醒的怒吼的，就是英雄。

我们遗憾，英雄无名，可又有什么好遗憾的呢?谈起他们的时候，谁能不骄傲的说一句:这，就是我们中华儿女!

五四运动早起远去，五四精神却将永存，我们新一代大学生，应该担负，不，是必须担负起将五四精神传承并发扬下去的责任。我们必须脚踏实地，努力学习专业知识，完善自身文化建设。

要知道，当今时代，文化和发展才是真正的主题。国家竞争都是综合国力的竞争，文化，作为一种软实力，是综合国力的重要组成部分。现在的我们，幸福的我们，不要流血牺牲的我们，有什么理由不学好文化知识，报效祖国，回愦社会呢?

那些在国家危难关头奋不顾身的英雄们，那些被贴上永垂不朽标签的英雄们，你们为我们洒下的热血，我们依旧感受的到它的温热。你们为我们流下的汗水我们依旧闻的到它的苦涩。

最后，我想说，我也只能说:我，再次象你们致敬。

**五四演讲比赛演讲稿精选篇7**

尊敬的各位领导，各位同事：

我今天的演讲题目是《大力发扬五四精神书写无愧时代的青春荣光》。

作为新时代青年，大力发扬五四精神，必须树立报效祖国的远大志向。

作为新时代青年，大力发扬五四精神，必须培育学思相济的求知精神。现在流行一个词叫“刷存在感”，但存在感源自哪里？我认为就源于自身的竞争实力。当今时代，知识的生产和更新不断加快，传播方式也发生革命性变革，我们一定要始终保持提升能力素质的危机感紧迫感，把学习作为成长成才的“源头水”和“充电桩”，既要多读有字之书，也要多读无字之书，注重学习人生经验和社会知识，把学与思更好结合起来，提高分析问题、解决问题的能力。同时，要坚持知行合一，拜实践为师，注重在实践中学真知、悟真谛，加强磨练、增长本领。

作为新时代青年，大力发扬五四精神，必须保持永不懈怠的人生态度。青年人生之路漫长，在成长历程中既有鲜花、也会有挫折，既有成功、也会经历失败，要保持一种积极向上、永不懈怠的`进取精神......现在我们有些年轻人满怀梦想但缺乏实现梦想的动力，渴望成功却没有攻坚克难的勇气，有的事业稍有起色就忘记了创业艰辛。天上不会掉馅饼，任何成功都是奋斗得来的。因此，我们一定要保持一往无前的意志品质，善于从挫折中汲取教训，在压力下经受锻炼，以永不满足、勇争一流的行动为青春增色、为事业加分。

青年兴则国家兴，青年强则国家强。我们要在自己的工作岗位上勇当生力军，勇做突击队，脚踏实地，理想远大，努力担当时代赋予的责任，用力书写无愧时代的荣光。

我的演讲完毕，谢谢大家！

**五四演讲比赛演讲稿精选篇8**

亲爱的老师、同学们：

大家好！

今天是五四青年节，是你们青年人自己的节日。在羡慕你们的同时，书记让我给你们讲两句。我没有准备，在信口开河的刹那间，想到了欲望这个词。世俗之人，不能没有欲望，但欲望过大，就是负担，因此，我想说：欲望现实了，就有心思经营生活；生活简单了，就有时间享受人生。

人的一生，注定要经历很多。它就像天空划过的闪电，过去就让它过去，要学会经营日子，要学会用三种姿态去面对人生：第一是淡定过去，第二是珍惜现在；第三是相信未来。

要学会经营自己的生活，不是天天混日子，也不是天天熬日子，而是天天享受日子。因为，人世间有太多的喜怒，太多的`悲欢，太多的烦恼和痛苦。惟其如此，才能知足常乐，乐天知命，一生舒坦，快活似神仙！

另外，在平时的生活中，要学会有笑声的时候，多想想委屈的眼泪；有迷惘的时候，多想想成功的事情；人生的每一段经历注定珍贵，它必将令你忆起智慧，生命的丰盈在于心的慈悲，生活的美好缘于一颗平常心。不必雕琢，踏踏实实做事，简简单单做人。只有相信未来，相信自己，今天的你才能成就明天的你，才能掌控自己的命运。

最后拜托天下所有的年轻人，都要牢记毛泽东主席说过的话：“世界是你们的，也是我们的，但是归根结底是你们的。”这就是自然规律，这是不可抗拒的法则。

谢谢大家，谢谢书记的真挚邀请，谢谢台下所有鼓掌的年轻人，谁的掌声最响，谁就有可能成为未来主席台上的主持人！，因为，他听懂了。

**五四演讲比赛演讲稿精选篇9**

尊敬的各位领导、各位同事：

下午好！

今天是“五四”运动九十四周年纪念的，五四运动是一次彻底的不妥协的反帝反封建的爱国运动，充分显示了中国青年的革命精神和力量。五四运动将爱国主义精神国民主义科学精神凝聚为一体，创造了既有深刻内涵、又有鲜明时代特征的“五四”精神，即爱国、进步、民主、科学的伟大精神，那么，对于当前，我们如何发扬“五四”精神，完成自己所肩负的历史使命呢？我认为，就是要实现国家的统一和繁荣，社会的.稳定与和谐。

具体来说，一是要加强思想政治学习，坚定正确的政治方向，保持高度的政治敏锐性，对立正确的世界观、人生观、价值观，二是坚持对法律专业知识和先进信息的学习、知识日新月异，不坚持学习，就不能与时代的发展同步，甚至不能胜任本职工作。作为一名法官，不清楚掌握最新法律法规、司法解释、指导性案例，就不能正确处理案子。同样，不了解一些国内外的先进司法改革信息、法院发展动态，就不能拥有一个宏观的视野来考虑问题。三是要继续发扬吃苦耐劳、拼捕奉献的精神，现在各个庭室、各个部门都存在案多人少，任务繁重的问题，作为年青人，就要发挥吃苦耐劳的精神，多讲理解，多讲奉献，发挥优秀青年的先锋带头作用，只有凝聚在一起，心往一处丰收，力朝一处使，才能推动整个法院工作继续向前发展。

大家要坚持一种信念，秉持一个理想，胸怀崇高理想，视法律为自己忠诚的事业和精神追求，并甘愿为之努力和奉献。我相信，在我们大家的共同努力和追求下，法官这个职业会在中国的民主法治进程中发挥越来越重要的作用，我们\_\_中院也会建设得更好。

**五四演讲比赛演讲稿精选篇10**

各位朋友：

大家好!

很荣幸，我今天登上“五四”演讲台，演讲的题目是《释放青春的正能量》。

\_\_年前，为了驱逐黑暗，争取光明，为了祖国的独立和富强，一群意气风发的青年用热血和生命谱写了一曲最壮丽的青春之歌，织就了一幅最宏伟的青春之图!

如今，“五四”运动已作为光辉的一天载入了中华民族的史册。而“五四”绝非仅仅是一个历史事件，它是一种精神，是一笔财富，是青年人对民族炽热的爱的精神，是青年对国家前途命运的关注，乃至对祖国未来的发展，创新，进步的责任的财富。时代赋予大家的使命，应该为祖国的更加繁荣昌盛奉献大家的一切!

今天，“五四”大旗传到大家的手中。大家流淌着的是大家祖先英雄的血液，大家品味着的是大家祖先传承下来的文明。难道大家不该把这赤色的旗帜，这浸染着祖祖辈辈鲜血的旗帜，扛进二十一世纪吗?

青春是整个人生旅程中最绚丽，最奇妙，最灿烂的一站。青春孕育着无穷无尽的能量等着大家去开采，去挖掘，去释放。人生的根本目的\'就是对于人生价值的认识，诠释，乃至于实现，而青春正是大家青年实现人生价值的黄金时期。历史的年轮已经把人类带入了新千年，而随之扑面而来的就是日趋激烈的竞争。随着改革开放。作为21世纪的青年应该如何实现人生价值，如何把握机遇呢?大家不要忘了大家是学生，学生的使命就是学习。学习决不是一句空话，决不是一个口号，更不是一种装饰。学习应该是明确前进的方向，找到自己完美的目的地!让大家的青春之源，源远流长吧!

同学们，不，应该是同志们，前进的号角已经吹响，时代在向大家召唤，历史将会永远记住大家的身影。让大家释放青春的正能量，去撑起一片湛蓝的天空!

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！