

2023年演讲稿不忘初心(精选5篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。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，我们一起来看一看吧。

演讲稿不忘初心篇一

最初的一步是很难迈出的，最初做的那件事，很多人是不认可的，但只要你自己认可，你一定要坚持，不要轻易放弃，因为你不知道后面有什么。这是央视电视节目开讲啦中演讲说的一段话，欢迎查阅本站小编整理的开讲啦励志演讲稿□

有点紧张啊，确实有点紧张，不知道讲什么，很少参加这样的活动，而且面对这么多年轻人。虽然我经历了很多，可是我不知道应该怎么讲。我父母是老师，但是我从来没给人讲过课，所以真的很紧张地答应了这个邀请。

今天进来看到这么多年轻人，也让我感觉回到了年轻的年代。我从八岁开始，像这小朋友这么小就开始练体操，希望能有机会到世界赛场上为国争光，能够去争夺冠军，这是我的梦想。练了十年之后，十八岁我终于到了国家队。那时候我们出国比赛很少，1981年，我被选到国家队，作为主力去参加在莫斯科举行的世界锦标赛。我满怀信心地跟着队伍到了莫斯科，可是很不巧的是，在我赛前训练的时候，一个跳马动作落地踩到垫子边上把脚崴了。整个脚都是淤血，从脚腕黑到快接近膝盖了。那个时候距离比赛还有三天，教练员和代表团领导看到这样一个状况，就准备让候补上了，那李宁就“歇菜”了。当时我心都凉了，晚上睡不着觉。

第一天晚上真的很难受也很想不通，我到底是就这么放弃算

了还是去争取?那个晚上，一直到快五点多、六点都没睡着。其实我是个很烂睡的人，但那是我人生中唯一一次这样睡不着觉。后来早上我就自己爬起来，我想我不能放弃。因为我一放弃，我就感觉我的教练就站在我的面前，从小带着我，我就想起过去曾经为这个奋斗，所付出的努力可能就不知道去哪儿了。我就跟那个大夫说，“只要让我有感觉，我就能上场，你让我有感觉，我就一定能翻跟斗。”紧接着我就开始进行肌肉感觉训练，站立不起来的时候，我就躺在床上用脚顶那个床板，再试着往下站。一天以后我就可以站着，这样慢慢拖着走，两天以后我就可以两只脚站着这样跳。因为要提前二十四小时报名，那个时候中国队是第一次去争取团体前三名，所以压力也非常大，教练团要决定是否让我上场，我跟他们说只要给我二十四小时，我一定能够跟原来一样生猛。其实是有点吹牛吧，但是当时的状态，就是这样不想放弃，就是坚持要上，只要让我上，我一定不负众望。所以当时的代表团就开了一个会，决定要我上。

那个时候我就拿了一个大概是塑料做的一个护脚的型具，把整个脚都绑住。这个对我的帮助太大了，因为如果靠我自己去用力，肌肉毕竟受伤了用不出力，但是这一绑住，就可以带着走。这脚既不能够伸直，也不能弯太多，就这样我完成了六个项目所有的比赛，而且基本没减难度。也就是说，因为我的参加，我们最终赢了东德0.15分，我们中国团体第一次升起了国旗，在这个世界比赛中。经过这件事，我认为很多事情是要贵在坚持的，重要的在于你自己是否认定了这个目标，认定自己要去追求，只要你坚持追求你的梦想，一切皆有可能。这就是我十八岁的一个如何战胜自身困难的经历。

也许大家有兴趣想听听20xx年奥运会点火这件事□20xx年奥运会对整个国家来讲是非常重要的，点火是一个象征性的仪式，要表现这个国家、这个群体的精神。我第一天接到这个任务的时候，进到鸟巢一看，哇，这么高，大概四五十米，一根绳子把一个人这样吊起来，很恐怖。虽然我是练体操的，但其实我有恐高症，站高一点我的手马上就出汗、发凉。结

果吊到了七八米的时候，我说下来下来我紧张。回去我就想这个问题，我到底要不要去接受这个挑战，如果做不好不成功，那就辜负了这一个机会。

我考虑之后还是决定接受这个任务，我要去做的其实是在追求中国人的一个梦，一个崛起的梦。所以我自己下定决心，去想办法解决自己的问题。我们每天差不多十二点以后开始训练，我就从最基本的，从地面开始，怎么样控制身体，想站起来站直，想弯下去得斜弯下去，整个身体控制我要去训练。我记得我第一次上去走一圈的时候，什么也没抓着，我下来的时候，全身的衣服都湿了，给吓出了一身汗。之后加上了一个火炬，我第一次什么都做好了，结果一拿到火炬，我人倒过来了。火炬也就是一公斤多重，人就倒下去了。因为平衡点非常细，要两根细绳子。最后在四百多米这样一个漫步过程中，这手怎么样拿得动火炬？怎么样固定支撑它？为此我要去跟假肢厂联系，怎么样让我的手支撑住火炬。整个假肢做好后，只用了这一块，这一节用不到，这一节又怎么办？所以每一天，都在这一个过程中去完成。从地面到半空、到高空再到跑全，一直到最后确定能把火点着，整个小组包括特技的导演，在一起工作整整一个月。所以这个过程，还是非常非常有难度的，每一点都不能出差错。差不多一个月下来，我瘦了十斤，而且整个任务完成之后，我的腰伤因此复发了，腰椎间盘突出也被引发出来了，所以我20xx年就动了个手术。

当然不管怎么样，这个过程我一直坚持下来了，在最后这个画面出来的时候，还是非常震撼的，证明张艺谋导演也是非常成功的。当时结束之后下来，火炬团队的很多人都哭了，终于完成了，这一个完美的表现，大家付出了很多。

其实体育本身来讲，能带给大家的不仅仅是一个冠军，成功或者失败，重要的是这样一种训练，你的勇气、胆魄、坚定、坚持的精神，这种动力、不放弃的想法，全部都在这个过程当中。我十几年的体校训练，即便是我不再做体育专业的工

作，在今天这个生意场上，这些素质给我带来很大的帮助，让我知道面对困难应该是怎么样的，这个问题应该怎么解决，要寻找下一个目标是什么。其实我最初在做“李宁”牌的时候，也是希望体育的基因能够注入到我未来的事业当中。我记得我第一次订货会的时候，跟他们讲我的理念，讲我的产品，结果很多人都对我很赞赏，好好加油小伙子，不错，好想法。结果大家吃完饭也就拜拜了，没有什么人订货，打击非常大。那这时候怎么办呢？我就决定我们自己来做，我们在北京开了第一家李宁的店，之后我们就开始有第二家店、第三家店，之后我们有了几千家店。

最初的一步是很难迈出的，最初做的那件事，很多人是不认可的，但只要你自己认可，你一定要坚持，不要轻易放弃，因为你不知道后面有什么。有时候放弃，一辈子都没有了，如果没放弃继续往前，很多很多好事后面都跟着你来了。所以每个年轻人，只要你坚持追求你的梦想，一切皆有可能。

演讲稿不忘初心篇二

大家好！今天我演讲的题目是《远离垃圾食品，关爱身体健康》。

最近，我总是看见许多同学一下课就跑去小卖铺，买许多垃圾食品来吃，我觉得这样子很不好。

你们知不知道，其实饼干也是垃圾食品，（不含低温烘烤和全麦饼干）它对人体有还有很多危害。比如：食用香精和色素过多对肝脏功能造成负担，而且严重破坏维生素，还有许多人喜欢喝的可乐、雪碧等等，因为含有磷酸、碳酸，会带走体内大量的钙，而且含糖量很高，喝后有饱胀感，影响正餐。还有许多垃圾食品，如方便面等食品，罐头类、冷冻甜品类等等，对身体都有很大的危害。

这些垃圾食品把人害惨了，比如：浙江省苍南县的学生，4日中午，学生吃了牛肉羹，30多名学生中毒。在这里我呼吁大家不要买这种三无食品。

最后，希望大家远离垃圾食品，关注身体健康。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲稿不忘初心篇三

大家好！

我是六年级一班的xx[]今天我演讲的题目是：远离网吧——远离网络游戏。

我们就放你走。”说着便开始了进攻，几个人拳打脚踢，把平时的不顺在这一刻全部发泄了出来，不知不觉中，几个小时过去了，几个小混混过足了瘾，满足的四散而去，那个被打得鼻青脸肿的初中生勉强站起来，摇摇晃晃地走了几步，便一头栽倒在地上，再也没有爬起来……。一个鲜活的生命就这样逝去了。

浪子回头，金不换。同学们，网吧不是我们应该去的地方。希望那些经常出入网吧的同学们，能够早日回头，远离网吧，远离网络游戏，让我们健康快乐的成长。

演讲稿不忘初心篇四

随地吐痰在众多陋习中位居首位。在车站、广场或城市道路等公共场所地面上的斑斑痰迹便是有力的证据。这些可恶的痰迹严重污染了环境，玷污了城市形象，无形中影响着市民的身心健康。

我曾看到这样一则报道：一位有钱人在北京天安门广场随地吐痰，执法人员上前制止并依据《北京市城市市容和环境卫生管理条例》对其进行处罚，开具了一张50元的罚款单。此人出手大方，顺手从兜里掏出一张百元大钞说道：“别找了，我再吐一口”。对这则报道，我感触颇深，因为这不仅是一种不文明的行为，更是一种不道德的行为。

当前，全国各地正在深入开展社会主义荣辱观学习教育活动，倡导文明、健康、向上的良好社会风尚。制止社会一切丑恶行为已成为社会主义精神文明建设的重要内容。“天下兴亡，匹夫有责”，我们每个公民都应有这样的社会责任感。

对随地吐痰等与社会文明不和谐的行为，城市管理执法部门也采取了一些相应的措施，罚款最为常见，当然能够暂时让随地吐痰等不文明行为得到制止。但从“让我这样做”到“我要这样做”是一个质的飞跃，不能从根本上铲除这种不文明现象。实践证明：文明是罚不出来的，只有从自己的陋习中付出代价，才有可能使其从思想上深刻认识、反省、从而弃“耻”扬“荣”。

我认为至少要从以下几个方面入手：一是制定一套科学、合理、完善的法律法规制度，二是要明确主体单位。授予其制定出的法律法规制度的执行权，并进行有效地实施。三是让制定出的法律法规借助媒体广泛宣传，有必要印制一些关于文明市民公约的小册子免费发放，营造一个良好的公民教育氛围，让公民积极参与进来。

显而易见，建造文明、美丽、和谐、平安的城市不仅要有相应的条例，公众积极的参与更为重要，还要让在提升执法者素质的同时全面提升市民的素质。多管齐下，才能使公民逐步从心理上厌恶并摒弃随地吐痰这些不文明的行为。

相信，在全社会的共同努力下，像随地吐痰这种不文明的行为就会得到有效遏制，充满活力的社会就会离我们越来越近。

演讲稿不忘初心篇五

大家好！

我演讲的题目是“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”。

作为即将参加高考的高三学子，或许三年高中，我们即将结束，但在人生征途中，我们却永远在路上。一路走来我们获得过掌声，也遭逢过挫折。

月考后的几家欢乐几家愁，就是最好的证明。面对成绩，无疑要胜而不骄，再接再厉；而面对失败，我们则要坚定地说，切莫放弃。林肯先生，24岁经商失败，26岁恋人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，均告失败。或许只有这些，才能算得上人生中真正的挫折。

可面对这么多挫折，林肯并没有放弃自己的追求，而是仍旧坚持不懈地努力。最终，他成为了美国第十六任总统。正是因为决不在挫折面前轻言放弃，林肯最终实现了自己的理想。战胜挫折走向成功的，不仅仅只有林肯总统一人。

“难吃的菜吃一口就够了，这是我见过的最烂的书稿，像你这样的作者这一辈子也别想找出愿意出版你的书的人。别浪费时间了，趁早干点别的活儿把！”多年以后，马克·吐温再次见到了那位书商，对他说：“这些年来，我日日夜夜都在想怎样摆脱折磨你方解心头之恨，事实上，我正是这么熬过来的。”马克吐温此时的调侃，活脱脱的证明了人们最出色的工作往往是在逆境与挫折中做出来的。然而，有些人，对于挫折，却总是有消极的思想。

生活中，我们经常会在报纸与新闻中看到有人因为生活中的挫折而自杀。

我想不明白，是什么样的挫折，可以让人放弃身上最宝贵的

财富——生命！

好死不如赖活着，活着，就代表着希望，代表着一切都可以从头开始。而死亡呢？能带来什么？解脱？你自己是解脱了，你的亲人呢？你的朋友呢？你所爱的和爱你的人呢？你给他们带来的除了悲伤，除了难过，还有吗？这是多么自私的一种做法啊！为什么，不能用自己的双手，来克服那一个个挫折呢？命运，是掌握在我们自己的手中的！

其实，只要我们有了积极的人生态度，向学习、生活中的艰难困苦挑战，不被困难所吓倒，不言放弃，就一定会历经风雨见彩虹，赢得高的胜利，谱写精彩的人生。

20xx年，牛津大学举办了一个“成功的秘诀”讲座，邀请丘吉尔演讲。人们想像着这样一个大人物会透露出怎么样的成功秘诀。不想却只听到几句话：“我的成功秘诀有三个：第一是‘决不放弃’，第二是‘决不、决不放弃’；第三是‘决不、决不、决不放弃’！”会场上沉寂片刻，随即爆发出雷鸣般的掌声，经久不息。生活处处多风险，逆境往往多于顺势。在困难的时候，要看到希望，看到光明，成功往往就在再坚持一下的努力中。不言放弃，成功的秘诀有时就这么简单。明白这一点，我们的求学之路会更顺畅，我们的理想会更接近。

如今的我们，将理想分成了几个小目标，一个一个地去奋斗、去努力。倘若我们因为一点小小的挫折就轻易说放弃，那些目标又有什么意义？上苍赋予我们生命，就是要我们去不懈地拼搏啊。

同学们，决不轻言放弃，勇敢面对挫折是一种美德，更是一种积极的人生态度。我们无法创造命运，但我们可以用实际行动改变命运，我们可以向命运中的艰难困苦挑战。不被挫折所吓倒，不言放弃，终能历经风雨见彩虹，谱写精彩的人生。

桑兰摔残了肢体，张海迪高位截瘫，贝多芬双耳失聪，海伦·凯勒的生命中没有光明与黑暗，可他们从未放弃自己对美好理想的追求。正是不轻言放弃，勇敢面对挫折让她们有了壮美的人生，赢得了世人的尊重。

白驹过隙，流水无痕。在匆匆忙忙的尘世中，我们能做的只有不懈地努力，不懈地奋斗，最终实现自己的理想。这，才是我们生命的意义。

无论前面的路多么坎坷，“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”将永远是我们人生追求的永恒动力。

我的演讲完毕，谢谢大家！