

# 演讲稿拔河比赛(模板6篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

## 演讲稿拔河比赛篇一

作为一位学生，演讲是我们不可避免的任务，每次班级会议、汇报活动都需要进行演讲。在此过程中，我深深感悟到演讲的重要性和技巧。以下是我个人在班级演讲中的心得体会。

### 一、认真准备

演讲作为一门口才技巧，不是天生的，而是后天习得的。在演讲之前，正确的认识演讲的重要性，充分准备演讲的内容至关重要。准备的内容除了主题、主要论据、证据外，还包括场地、气氛等。在演讲之前多做准备，才能让自己有更好的表现和表达。

### 二、尽量放松

做演讲常常会让我们感觉到紧张，好像无论如何都不能将表述清楚。在做演讲之前，一定要尽可能地放松自己，不要让紧张的情绪影响你的表现。可以通过深呼吸、放松肌肉来缓解紧张程度，使自己心态更加平静。

### 三、掌握语言技巧

演讲中语言的表达能力至关重要。要想让自己的演讲生动、有说服力，就必须掌握好语言技巧，使语言更加精彩。例如：运用修辞手法，如比喻、夸张、排比等，让内容更加生动有

趣；掌握语音语调，用声音来表达语言的含义，增强表述的效果。

#### 四、注意身体语言

在演讲中，身体语言的运用对演讲效果起到不可忽视的作用。要想让听众更好地理解并接受自己的演讲，必须注意身体语言的形态，如眼神交流、手势配合等，以增强演讲表现力，使听众可以更好地理解和体会演讲内容。

#### 五、注意到场气氛

气氛是影响演讲效果的一个重要因素。要想做好演讲，首先要注意到场气氛，使整个演讲的气氛和谐、自然。可以在演讲中适当增加互动环节，来搭建一个良好的氛围，让听众能够主动参与，使演讲效果更好。

总之，在演讲过程中，认真准备、尽量放松、掌握语言技巧、注意身体语言、注意到场气氛是我们在班级演讲中应该注意的事项。只有将这些元素合理结合，并加以实践，才能有效地提高自己的演讲能力。同时，我的体会也告诉我们，做演讲不是什么稀奇的事情，只要我们愿意和努力，都能够成为一名出色的演讲者。

## 演讲稿拔河比赛篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们，大家好。

金秋十二月，在这暖暖的阳光下，我们迎来了实验二小的冬季运动会。我们的老师说过，运动是生命的组成，是成就未来事业的基础，因此我们紧跟着时代的步伐，开展了“校园吉尼斯”活动。在一项项高潮迭起的活动中，师生热情高涨，在“吉尼斯”里赢得了优异的比赛成绩，站上了光荣的主席

台。

在这里，我谨代表贵阳市第二实验小学冬季运动会圆满成功。

谢谢。

竞选稿

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我竞选的职位是：

我是一个自尊心较强的{女生或男生}，在家我是爸爸妈妈的小帮手，经过一学期的努力我觉得自己长大了，我鼓起勇气站在这里，想告诉大家：“我一定行”。我相信，我能够担任小组长，我会在各方面积极带头，当好老师的助手，团结同学，为同学们服务。请支持我，把你那宝贵的一票放心的投给我吧！

谢谢大家！

我要竞选劳动委员

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我叫xx□我想竞选劳动委员，因为我发现教室里有许多垃圾，但他们都没有扫，我很生气，为什么他们就不好好扫？我觉得，我们应该好好扫地，为我们的环境更加美好而更加努力地扫地！

心怀感恩

曾有古人感慨到“万物皆有灵性”。也许是因为莺莺成韵的鸟鸣驱走黑夜，也许是万紫千红的花开迎来春天。正是这万物的“灵性”造就了山清水秀，天地浑然一体的美景。

因而对于“万物的灵性”是值得感恩的，即使它们次于人类。就如大自然把充满原始气息的美丽完全展现在人们面前。所以人们在享受着无限自然风光的同时，也不忘对给我们带来这一视觉享受的大自然心怀感恩。

然而感恩之情需付之行动。于蕴团来的森林，年幼的小苗，受到了人们的保护。“生态区”、“植物园”如同雨后春笋都“冒”了出来，预示着自然的美将永远流传下去。和植物一样，动物也受到了同种感恩。人们定期放养小动物。

观察野生动物的健康，人工哺育脆弱的幼兽。并不因为高等就不在意受到恩惠，不因为低等就不会被感恩。正因“万物皆有灵性”都需要珍惜和呵护。

## 演讲稿拔河比赛篇三

亲爱的领导、亲爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！我很荣幸站在这里，与大家分享有关爱国演讲稿的主题。如今，世界日新月异，中国日益崛起，作为中华儿女，我们更应当肩负起爱国之责任与担当。因此，我今天将与大家分享我对爱国演讲稿的一些心得体会。

第二段：深入探讨爱国意义与核心价值观

爱国，是每个中国人的基本义务和责任。它是中华民族的传统美德，是我们的精神支柱和人生追求。爱国主义是一种无私的情感，是对自己国家的热爱与忠诚。爱国精神体现在我们的一言一行中，比如积极参与社会事务、勤奋学习、遵纪

守法、志愿服务等等。而核心价值观则是一个国家、一个民族的精神家园，不仅涵盖了传统的道德观念，更倡导了发展、公正、协调、自由、民主、法治、爱国、敬业、诚信、友善的现代社会价值观。这些价值观代表着中国人民的精神追求，彰显了中国特色社会主义的核心价值观。

### 第三段：爱国演讲稿的创作要点

在撰写一份优秀的爱国演讲稿时，首先要确定自己的观点和立场，明确传递什么样的信息给听众。其次，应结合当前时代背景和国家发展形势，引用相关的事例和数据，以增强演讲的说服力。同时，要注意用简洁明了的语言表达主题，避免使用太过晦涩的词汇，以便于听众理解。此外，演讲稿还要有明确的结构和逻辑，通过先导语、论证和总结等部分，将观点有条理地呈现给听众。

### 第四段：分享爱国演讲的心得体会

在参与爱国演讲的过程中，我认识到演讲不仅仅是向听众传递信息，更是锻炼自己表达能力和思维深度的机会。通过准备、反复修改和演练，我学会了如何选取恰当的例子、如何借助修辞手法提升演讲效果，以及如何掌握节奏和声线的运用等等。此外，我也发现只有真诚的情感才能打动听众的内心，因此爱国演讲稿要真实感人、贴近生活、关注社会热点，才能引发共鸣、传递力量。

### 第五段：总结与致辞

最后，我想强调爱国主义是全社会共同追求的价值目标，是当代青少年成长的基石。我们作为中华儿女，应以身作则，传承与发扬爱国主义精神，用自己的行动实践核心价值观。只有坚守爱国之心，才能铸就伟大的中国梦。谢谢大家！

（注：本文1200字）

## 演讲稿拔河比赛篇四

大家下午好！

首先，我非常地感谢校组织给了我一个锻炼自己的机会，我也未能参加这次演讲比赛感到无比地自豪。今天，我所要演讲的题目是“我的大学”。

起先，我想谈谈自我来到大学之后的感触与想法。

刚进入大学我们都参加了军训，那对于我来说是第一次带着苦涩与汗水的美好留恋，军训，让我明白了什么事团结与不懈，它在我的大学生活中平添了几分自信与勇气。伴随着社团的招新与一项项层出不穷的比赛，使原本就对大学充满无限崇高理想和五笔美好憧憬的我，对大学也就有了更近一步的定义。

斗转星移，岁月如梭，回首间，恍如昨日的一幕却已相隔半年之久，时光总在人们不经意间悄悄溜走。如今，站在这里，我更加地知道我的大学拉开帷幕已经很久了。

大学，梦想萌芽的地方，它可以是学习的殿堂，也可以是放纵的温床，关键是看自己如何珍惜这个积累和锻炼的机会。大学，我要用我的热情去营造，他是竞争的舞台，是明天起跳的踏板。我的大学，我将用绚烂的红色激情去面对一切的挑战，用理性来灌溉我的梦想。

首先，规划好自己的人生。

大学生活的本质也是见人见智的，但有些内容却是公认的，那就是掌握好专业知识，做好职业规划。大学——人生的黄金时代，纵然有迷惘的时候，纵然有失落的时候，但积极向上乃是生活的主旋律。合理规划好人生最美好的时光，把握自己，创造辉煌。大学里，应该有两件事是主导我们大学生

涯。一个就是学习，另一个就是社会工作，或者称是课余生活。大一的选择可能就决定了整个大学生活的轨迹，不管是充实地度过大学生活好事为了走好人生的每一步，一个明确的计划正确的规划尤为重要。前路总是充满着机遇与变数，若是能够及早的做好充分的思想准备，应付起来应该会更加的从容淡定。大学，时值风华正茂，可谓寸阴寸金，浪费不得。凡是预则立不预则废，提前为自己的未来勾画蓝图，有意识有重点的培养自己，终会踏实成稳。

## 演讲稿拔河比赛篇五

宽容是一种多么美妙的品质，它可以让世界变得更加美好。在我的日语学习过程中，我深刻体会到了宽容的重要性。我曾经在日语课上犯错，被同学们嘲笑，这让我感到很难过。但是，我的日语老师告诉我要宽容对待自己和他人的错误，不要让这些错误束缚我们的学习和成长。从那以后，我逐渐领悟到宽容的意义，并将其融入到我的日语学习和生活中。

### 第二段：

在提高日语口语水平的过程中，我经常会上犯错和口误。但是，我的日语老师总是很耐心地纠正我，并鼓励我不要害怕犯错。她告诉我，每个人都有犯错的时候，只要能够从错误中学习，就能够更好地掌握日语口语技能。因此，我开始尝试放宽心态，积极尝试和练习日语口语，并不断地向老师和同学请教和学习，不让自己的进步受到犯错的拖累。

### 第三段：

宽容不仅是对他人，更是对自己的一种容忍和接纳。曾经，我在一次日语演讲比赛中，由于紧张和口误，打乱了自己的发言。当时，我感到十分沮丧和失落，觉得自己再也不能够站在舞台上发表日语演讲了。但是，我的日语老师告诉我要顺其自然，放下过去失败的经历，重新开始。她鼓励我不要

放弃自己的梦想，多参加各种日语演讲比赛，努力修复自己的缺点，提高自己的能力。

第四段：

宽容的心态让我更加乐观、自信。我学会了不再对自己或他人的错误过分苛求，不再对自己的短处过于纠结，而是更加注重自己的长处与优点，发扬优点，通过心态调整，发挥出更好的自己。同时，也更加能够理解别人，帮助他人面对挑战和压力，与他人共同面对困境，共同为实现梦想而努力。

第五段：

在我的日语学习中，宽容是一种最重要的品质。它不仅能够帮助我更好地发掘自己的潜力，也能够让我的学习旅途更加愉快和值得。现在，我已经可以用流利的日语进行交流和沟通，这是宽容心态的飞跃所带来的成果。我相信，只要我们能够保持宽容和坚定的信念，就能够掌握更好的日语技能，并为实现自己的梦想而努力奋斗。

## 演讲稿拔河比赛篇六

是啊，谁不是提起家乡就会有说不完的话；谁不是提起家乡就会充满着感怀；谁不是提起家乡就会心情澎湃。

谁不思家乡亲！谁不言家乡美！谁不赞家乡好！

在我小的时候，我倚在妈妈的怀抱中注视着世界，我还完全不知道“家乡”是什么意思，我仅仅是喜欢跟着大人们去赶集，仅仅是喜欢和伙伴们在田间山头嬉戏，仅仅是喜欢自己的家。春天，在桃花烂漫中去寻找蝴蝶；夏天，在袁河之水中去追逐清凉；秋天，在浩淼太湖之下去寻觅湖藕；冬天，捧起那一碗热辣辣的小猪肉……在我小的时候，我心中的罗坊，美味、甘甜、宁静。



慢慢的，我终于长大了，我终于系上了我一直羡慕的红领巾，老师郑重的对我说：从今天起，你就是个少先队员！我望着老师，那个时候的我还完全不能理解老师的郑重……直到后来，我终于去了《罗坊会议旧址纪念馆》。我才突然明白，原来，美味、甘甜、宁静都是用英雄的鲜血换来；原来，红领巾才会红的那么鲜艳；原来，我的家乡有着如此光荣的革命传统。这个时候在我心中的罗坊，是那么的伟岸、那么的挺拔，他在我心中就是那铮铮铁骨的汉子！

仿佛突然间我就读初中了，在我用我的脚步从初一丈量到初三时，我总莫名其妙的感觉我的时间和空间都在飞速变化，我有时甚至都怀疑我产生了错觉，我开始觉得整个世界都在伸展，正在不断伸展出那无穷的充满力量的枝桠。那个铮铮铁骨的汉子，正迈开他那坚实的步伐，扯着我迎着潮流飞速前行。曾经很少出现的高楼开始林立，新农村建设大举开展，中心镇工作如火如荼；一条条水泥道路、一座座坚实桥梁、一排排挺拔绿树，仿佛血管，将罗坊的各个角落进行联通；联合收割机、公园广场、集中精英力量办学，三个完全不搭架的东西跳进了我的脑海；创新、发展、和谐，我觉得我已经找不到更多的词来形容这些带给我冲击力的变化，在我的心中，只剩下一个声音在不断的呐喊：夸父逐日！我的家乡，你就是我心中的夸父！

我爱你，我的家乡。

在你的养育下，我已茁壮成长。

我爱你，罗坊。

在你的呵护下，我将点燃希望，放飞梦想。