# 进步发言演讲稿(精选11篇)

来源：网络 作者：醉人清风 更新时间：2025-06-19

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。进步发言演讲稿篇一尊敬的老师，亲...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。优质的演讲稿该怎么样去写呢？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。

**进步发言演讲稿篇一**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

学习使人进步，我们作为新时代的少年，应当以努力学习为已任。学习，指的不是一味去死记硬背和生搬硬套，而是有计划、有章法的学习；背道法和科学时，我们应该理解其意，有条理地背；背诵古诗文时，如果先理解诗中的句意和字意，就十分简单了；背英语单词时，则根据发音规律去背诵，再对应词意；数学题目不能生搬硬套，只记答案，我们应该思考它解答的过程，并适当练习同类的题目。

在最佳的学习时间内学习，也会事半功倍。晚上的背诵作业，通常会让不少同学感到苦恼。其实我们只需在入睡前熟读背诵内容，再加以复习，这样就不易忘记了。早晨起床后，大脑经过一夜的休息，消除了前一天的疲劳，此时正处于全新的状态，十分清醒，可以利用这段时间对昨晚的背诵内容加深印象。

晚上做作业前，可以对当日的知识点进行复习，加深对所学知识的理解，再将其运用到作业中。做作业必须得独立思考，独立完成，不建议直接借鉴他人成果，根据每天所学整理出一套知识体系，巩固知识。

在日常的学习中，复习和预习也是必不可少的。它们的.作用十分强大，可以更好地巩固旧识、预习新知。当然也不要无终止的盲目学习，这种机械性的方式是不值得提倡的。劳逸结合，适当休息，学习效率会更高！

以上就是我的学习方法，当然我的方法并非尽善尽美，同学们要根据实际情况，寻找到适合自己的学习方法，让我们一起丰富学习知识，共同快乐成长！我的分享完毕，谢谢大家！

**进步发言演讲稿篇二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

一分耕耘，一分收获。这次，我拿着获奖证书，不禁流下眼泪。虽是一个二等奖，但它的意义非凡————那是我用了两年的时间得到的，是我用了汗水和眼泪得到的。

记起来那是三年级下期的时候，我在班上数学成绩非常好，生活很轻松，每次周末都可以出去玩，后来听爸爸说有什么奥数，要我去学习。当时有一场入学考试，我没有考好，爸爸没怪我，反而为我打气说：\"你也是第一次学，没事!\"。但是，我一学，去上课，每天两小时，教的东西很多，什么巧算啊，行程问题啊，等差求和啊……我有一点吃不消了，结果在结班考试时，我考砸了，100分只有40分，全班最后一名!当时有多少分就有什么奖励，高成绩就有高奖励，我考得最差，老师却给了我一个最好的奖励。那时我身边的人疑惑地说\"老师，它成绩最不好，为什么给他这么好的奖励?应该没有吧?\"这句话给了我最沉重的打击!一下子，我眼里浸满泪水，心里有说不出的委屈和难受。考完试出来后，老爸不仅没骂我，仍然继续鼓励我说：\"没事，这是第一个学期，下学期赶上!\"。

我心神领会了，那天晚上，我怎么也睡不着，深夜，爬起来看一下，看到爸爸还没睡，为了提高我的成绩在抄错题给我做。我鼻子一酸，想哭了。后来，我不断地学习奥数，挑战自己。每周五的晚上，别人都在看电视，而我在奥数班上学习，就这样，我越来越进步了，四年级的时候，终于获得了华杯赛三等奖。五年级再获华杯赛二等奖。我进步了，我大大地进步了!

从这事上说明了：\"只要你愿意去做，就会成功。\"。

**进步发言演讲稿篇三**

敬爱的各位评委、老师们、同学们：

大家好！今天很高兴有机会在这里跟大家一起交流。有史以来，多少文人墨客用他们的生花妙笔赞颂那些匡扶正义、刚正不阿的廉史清官。无论是包龙图怒铡陈世美，还是寇相爷开棺解悬案，这曲曲赞歌颂扬了我们中华民族那些早期“护法者”的明镜清悬、执法如山。可是，这只是治标而不治本。要想杜绝犯罪的发生，则必须进行正确的引导。与其亡羊补牢，则不如防患于未然。

所以，我演讲的题目是：“快乐成长，与法同行”。

谈到法律，我想大家都不会陌生，或多或少的对它有一定的了解。21世纪是一个法制社会，所以我们必须知法、守法。俗话说：“无规矩，则不成方圆”。没有了法律，我们的生活将无法正常地运行。也许有些人会不以为然，认为人应该是拥有自由，而自由是有自己决定。可是，要知道我们所拥有的自由，是指在法律约束下的自由，如果没有了法律，或者不遵守法律，那么我们也不会拥有自由。因为你过度的自由，势必造成别人的不自由。

可在现实生活中，我们却常常看到、听到这样的新闻：刘某，由于没钱上。

网

从而把手伸向别人的口袋；王某由于一时冲动把同学砍成重伤；陈某由于自己的无知一根火柴烧掉的整片森林？？而他们最终的结局无疑是从此跨进了高墙、电。

网

的深院之中。

恢恢，疏而不漏”。一切危害社会伤害他们的行为，势必受到法律的严惩。

目标而奋斗！

我的演讲完毕，谢谢大家!

**进步发言演讲稿篇四**

各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家下午好!我是四年级三班的李鑫雨。此时此刻，作为“进步生”代表发言，我感到非常荣幸和激动。首先，请允许我代表在本次考试中取得进步的同学对学校和辛勤培育我们的老师，以及支持帮助过我们的同学，表示衷心的感谢!

在以前的学习中，我表现得很不好：课上听讲不认真，脑子老走神儿;课下贪玩，经常与同学打闹，作业总是寥寥草草……学习成绩很不理想。进入四年级以来，面对老师一次又次的批评，一次又次的鼓励，我突然觉得自己应该懂事了，应该努力了，应该进步了。我试着按老师的要求去做：上好每一堂课，写好每一个字，完成好每一次作业。渐渐地，我真的进步了，得到了老师的赞许，赢得了同学的`信任，学习成绩也逐渐提高了。前段时间，我还有幸成为了学校大队委的成员之一，我暗暗下决心：一定要好好学习，绝不辜负老师对我的信任和期望!经过不断地努力，我终于在这次考试中被评为了“进步之星”。

同学们，成绩只能代表过去，新的目标正在前方等着我们。我将继续努力：利用好早读时间背单词、背课文、背数学概念……利用好上课时间认真听讲，积极思考……利用好课下时间及时巩固，勤学好问……利用好在家时间，认真完成作业，做到“温故而知新”，并且要养成看课外书的习惯，做到多读、多思、多记……我想，如果我们能够真正利用好这几个时间段，就一定会有更多的收获。老师们、同学们，“说到不如做到”，请你们继续监督我、帮助我吧!最后祝老师盲作顺利，祝同学们每天都有新的进步!

谢谢大家!

**进步发言演讲稿篇五**

老师同学们：

闲暇之余，脚步多半停留在了书店，借几本喜欢看的小说，买几本杂志，算是打发时间，也算是给自己的大脑注入点新的营养。

记不得从哪一刻起，喜欢上了看书，或许是因为某一天的某一本书、某一个故事。于是，喜欢舍弃休息时间跑到安静的角落独自欣赏，喜欢在工作时偷偷翻它。为小说主人公的快乐而高兴，为他们的悲伤而潸然泪下，或因一篇智慧札记而产生豁然开朗的感觉。也许这就是读书的乐趣吧！

人生百态尽在书中。智慧的、幽默的、现实的、幻想的、情感的，所有触及人心灵的事与物都在其中。每篇文章都耐人寻味，让心灵为之震撼。

最近看了些文章，还真是受益匪浅。

文章《幸存者》让我明白了每个人在自己的人生旅途中几乎都要经历困境与磨难，然而困境中的幸存者不是拥有强壮的身体，而是拥有信念、意志与强烈的生命渴望。人心的绝望比灾难更可怕。

《街头画像》则让我懂得了如果能用一颗宽容的心去对待身边每个人，定能寻觅到他们身上的闪光点，那么世界里将只有可爱的人。

喜欢看这样的文章，因为它极富哲理性，因为在里面偶尔能找到自己的影子。或许自己就是文章里那个愚蠢的人、软弱的人、失败的人、自以为是的人。体会了它蕴含的哲理，看了文章中智者的金玉良言，也许聪明成功就离你很近了。

读书让人忘掉时间，忘掉烦恼，忘掉周围发生的一切。书里面有什么？爱读书的人会说，有智慧让你聪明，有秘诀让你成功，有幽默让你开心，有真情让你感动，有悲伤让你同情，更重要的是有时让你认清自己。

**进步发言演讲稿篇六**

尊敬的各位老师、亲爱的同学们：

大家下午好！（敬队礼）。

我是某某县某某小学五年级某班的某某某，很高兴今天能站在这个舞台上给大家演讲，我演讲的题目是《书籍引领我们健康成长》高尔基说过：“书是人类进步的阶梯。”莎士比亚也曾说过：“书籍是全人类的营养品，生活里没有书籍，就好象没有了阳光；智慧里没有书籍，就好象鸟儿没有了翅膀。”由此可见，书籍对于我们来说，何其重要。

我们的成长，离不开书籍；一个人的自我完善，也离不开书籍；一个民族的振兴，乃至一个国家的强盛，同样也都离不开书籍。中国有着古老而悠久的历史，光辉而灿烂的文化。它历经了数十个朝代，才走到了今天。雄伟的长城蜿蜒于高山顶，金碧辉煌的紫禁城坐落我们的首都北京，恢宏浩荡、队列整齐的兵马俑展示大秦帝国的威严。今天我们看到的这些，都是古人们翻阅了无数书籍，用智慧与知识建造的。我们看到了昔日的辉煌，但我们也没有忘记八国联军、日本帝国主义曾践踏过我们的每一寸土地。正因为当时的人们不爱读书，缺少科学文化知识，才导致了被那些狼子野心的侵略者掠夺、残杀……翻开史书看看，不论是哪个强盛朝代或是昌盛的国家，他们都有着雄厚的知识力量。

古有孔孟、诗仙李白、诗圣杜甫、唐宋八大家韩愈、柳宗元、苏轼、苏洵、苏辙、欧阳修、王安石、曾巩。。。。。。今有鲁迅、老舍、郭沫若、冰心。。。。。。从古至今，他们每一个人的身上都散发着同一种精神，就是酷爱读书。同样他们的成功，也离不开他们发奋地读书。

这些人的这些事告诉了我们，要成功，必读书；要成功，必认真读书；要成功，必认真多读书。

书籍除了是我们个人走向成功的工具，还是时代进步的阶梯。它能开启人类的智慧，塑造出时代的伟人。一本好书能净化我们的心灵，使我们变得更文明、仁爱；一本好书，能给予我们启迪，使我们获得无穷的智慧。

看到了银幕上的幕幕之后，同学们，让我们沿着先人的足迹，学习他们的精神，发扬中国优良的传统，好好学习，认真读书。“为中华之崛起而读书，为中华之崛起再崛起而读书。”让书籍引领我们快乐健康地成长；让知识成为我们驾驭帆船驶向远洋彼岸；让读书声在校园的每个角落里回荡，直至传向大山深处，永远萦绕在耳际。

我的演讲结束，谢谢各位！（鞠躬）。

**进步发言演讲稿篇七**

我们来看，北京幼儿园变相强制捐款。初看到这个他们我心里为之一振。细细一看，就远不是那么回事了。为灾区捐款、献爱心本来无可厚非。但这件事发现在幼儿园小朋友身上可就成了咄咄怪事。看是简单，实非好事。幼儿园让小朋友带家长捐款多有不妥。一不该违背捐款志愿的原则，二，不应该诱导暗示小朋友捐款百元大钞，形成盲目攀比，三不该，不顾实情，没有做的量力而行。

常言说，心中有慈，行有善举。讲的是心中有慈悲，行为有善举。心中讲慈悲，行为才能有善举。慈悲之心，可能人人都有，但不是人人都具有行为能力，让没有行为能力的人去行善举，本身就是恶行。

三是倡导小朋友用零花钱在志愿的原则下捐款或捐小玩具。

**进步发言演讲稿篇八**

大家下午好!我是高xx班的，此时此刻，作为“进步生”代表发言，我感到非常荣幸。首先，请允许我代表在本次考试中取得进步的同学,对学校和辛勤培育我们的老师，以及支持帮助过我们的同学，表示衷心的感谢和诚挚的敬意!是你们给了我们发挥才能的空间，是你们给了我们知识和勇气，是你们给了我们无限的关心、爱护和支持!

我在这次考试中，取得了不错的成绩，在年级进步了将近二百名，而且进了班里前十名，这是我自上高中以来取得的最好名次。

我认为优秀成绩的取得，不是由于偶然，而是刻苦努力的结果。自从上高二以来，我感觉自己的心态比高一平稳了许多，不在整天想着放假，二xx大部分精力放在学习上。我每天学习的时间抓得很紧。我认为一天有两个时间段是很重要的，一个是中午吃完饭到上午自习的时间，二是晚自习下课到就寝的.时间，加起来大约有一节课。我每天就是抓住这两段时间，学习成绩才有了较大提升。这说明了一个道理，付出越多收获越多。我希望大家能为将来的收获付出现在的汗水。

从高二的学习方法中，我总结了几条学习方法，在这和大家分享一下，希望能给大家一些帮助。

1、抓课堂效率。

理科学习重在平日功夫，不适于突击复习了平日学习最重要的是课堂45分钟，听讲要聚精会神，思维紧跟老师。

2、抓作业质量。

所谓高质量是指高正确率和高速度。写作业时，有时同一类型的题重复练习，这时就要有意识的考查速度和准确率，并且在每做完一次时能够对此类题目有更深层的思考，诸如它考查的内容，运用的思想方法，解题的规律、技巧等。

3、抓思考提问。

首先对于老师给出的规律、定理，不仅要知“其然”还要“知其所以然”，做到刨根问底，这便是理解的最佳途径。其次，学习任何学科都应抱着怀疑的态度，尤其是理科。对于老师的讲解，课本的内容，有疑问应尽管提出，与老师讨论。总之，思考、提问是清除学习隐患的最佳途径。

4、抓课外练习。

课余时间对我们中学生来说是十分珍贵的，所以既要抓课外练习,又要少而精，只要每天做两三道题，天长日久，你的思路就会开阔许多。

以上是我的几点学习方法，方法固然重要，但刻苦钻研，精益求精的精神更是不能缺少。只要你坚持不懈地努力，就一定可以学好知识。

常言道,”一分耕耘,一分收获.”有了辛勤的劳动,我们才会有成果,不劳而获的事情是不存在的,因为只有我们勤奋学习，我们才能实现自己的目标，在追逐梦想的舞台上一显身手。在学习的道路上我们只有勤奋踏实的将一点一滴的知识掌握，才能最终走向成功。

同学们，让我们记住这几句话吧：成功永远属于珍惜时间,爱惜光阴的人;属于脚踏实地,一丝不苟的人;属于坚持不懈,持之以恒的人;属于勇于探索,勇于创新的人.!在以后的学习中，希望我们大家能够共同学习，共同进步，共同提高，为学校的明天共争荣光!谢谢大家!

**进步发言演讲稿篇九**

步登天做不到，但一步一个脚印能做到;一鸣惊人不好做，但一股劲做好一件事，可以做;一下成为天才不可能，但每天进步一点点有可能。

每天进步一点点，听起来好像没有冲天的气魄，没有诱人的硕果，没有轰动的声势，可细细琢磨一下:每天，进步，一点点，那简直又是在默默地创造一个料想不到的奇迹，在不动声色中酝酿一个真实感人的神话。

进步，这是在向前走，就是今天比昨天强，就是对现状有所突破，就是用一种崭新代替一种陈旧，而且是每天都如此。

不要小看这“一点点”。灵感，就那么一点点，便使你于混沌中豁然开朗;智慧，就那么一点点，便使你于危机中有了转机;勇气，就那么一点点，便使你于怯懦中增长起了干劲。

每天进步一点点，真是不错。

因为，它很务实。它堵死了一时心血来潮的浮躁，也拒绝了突然心灰意冷的悲凉。始终那么平静，从容，步履稳健。不允许每一天虚弱，不放过每一天的庸碌，不原谅每一天的懒散。

每天进步一点点，没有不切实际的狂想，只是在有可能眺望到的地方奔跑和追赶，不需要付出太大的代价，只要努力，就可以达到目标。

每天进步一点点，不是可望不可及，也不是可求不可遇，只是每天都不能自视清高而眼高手低，不能踏在昨天的荣誉上自以为了不起。不满足，不停步，不回头，在平和的心境下没想着要创造什么奇迹，可月上枝头时发现今天着实没有白过。自己心里踏实，迎接明天的早晨就不会心虚。

每天进步一点点，难的就是老是那么一股劲，热情不因悲欢离合而起伏，劲头不随阴晴圆缺而波动，每天都要给自己一个雷打不动的作业，而且每天都要雷打不动地把它完成好。一点点进步并不引人注目，就是这一个个不引人注目，终将突然托起一个意想不到的成就。

每天进步一点点，需要每天都要具体设计，认真规划，既不能急躁，又不能糊弄，更不能作假，因为这不是做给别人看，也不是要跟人交换什么，而是出于律己的人生态度和自强不息的进步精神。

每天进步一点点，使每一个今天充实而又饱满。

每天进步一点点，终将使你一生厚重而充实。

**进步发言演讲稿篇十**

鞭炮声中，送走了去年的欢欣与泪水，我又迎来的新的一年，新的一学期。我思索着：长大意味着什么呢?下面是小编为您整理的关于学习进步。

演讲稿。

希望对你有所帮助。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

每天进步一点点，听起来好像没有冲天的气魄，没有诱人的硕果，没有轰动的声势。可细细琢磨一下，每天进步一点点，那简直就是在默默创造一个意想不到的奇迹，在不动声色中酝酿一个真实感人的神话。因为进步就是在向前走，就是今天比昨天强，就是对现状有所突破，就是在用一种崭新代替一种陈旧，而且是每天都在盯着那个高远的目标，每天都在不慌张也不懈怠地努力，每天都是那么热情但不狂热，执着但不偏执地矫正着不满又营造着快乐，这一切，又不是大起大落，大悲大喜，而是一点点。

不要小看这一点点，灵感就那么一点点，便使你于混沌中豁然开朗。智慧，就那么一点点，便使你于危机中有了转机;勇气，就那么一点点，便使你于怯懦中增长了干劲。学习就那么一点点，便使我们不知不觉进步，由落后变为先进，由后进生变为优秀生。日积月累的每一天，给我们创造的是人生的奇迹。

每天进步一点点，真是不错，因为它很务实。它堵死了一时心血来潮的浮躁，也拒绝了突然心灰意冷的悲凉，始终那么平静、从容、步履稳健。不允许每一天的虚度，不放过每一天的庸碌，不原谅每一天的懒散。

每天进步一点点，不是不切实际的狂想，只是在有可能眺望到的地方奔跑和追赶，不需要付出太大的代价，只要你努力，就可以达到目标。每天进步一点点，不是可望而不可及，也不是可遇而不可求，只是每天都不能自视清高而眼高手低，不能踏在昨天的荣誉上自以为了不起，不满足，不停步，在平和的心境下设想着要创造什么奇迹。可日上枝头时，你会发现，今天并没有白过，自己心里踏实，迎接明天早晨就不会心虚。

“千里之行，始于足下”，一步登天做不到，但一步一个脚印能做到;一鸣惊人不好做，但一股劲做好事可以做;一下成为天才不可能，但每天进步一点点有可能，亲爱的同学们，让我们从现在开始，把握好生活中的每一天，从一点一滴的小事做起，每天进步一点点，使每一个今天充实而又饱满，在点点的进步中铸就人生的辉煌!

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

随着年龄的增长，相信大家各方面都有不同程度的进步吧!有学习方面的、有纪律方面的、有思想方面的等等。而我的生活方面，则是大有进步呦!“小魏，你做的菜可真好吃，下次还要继续做!”听着大家的夸奖，我心里美滋滋的。嘿嘿，我最近学会了做菜哦。

记得以前，我可是个正宗的“吃货”，只会吃不会做。如果爸爸妈妈都不在家，我就只好吃零食来填饱肚子。反正我就是去别人家蹭饭，都不会自己做的!

可是，最近我去姥姥家吃饭时，觉得那道西红柿炒鸡蛋的味道不错，便由衷地赞叹道：“姥姥，你做的西红柿炒鸡蛋味道可真不错呀!”姥姥听后笑了笑说：“哦，那是你弟做的。”什么?比我小两岁的弟弟竟然都会做饭了!我一时愣在了那里，随后便在心底默默地发誓，我一定要学会做饭!

经过多次的实践，经过多次的失败，我总结出了许许多多的经验。现在的我，可是家里的“大厨师”哦!每当家人吃着我做的菜都会竖起大拇指。“小魏，你进步很大哦!”妈妈笑着称赞道。

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

一分耕耘，一分收获。这次，我拿着获奖证书，不禁流下眼泪。虽是一个二等奖，但它的意义非凡————那是我用了两年的时间得到的，是我用了汗水和眼泪得到的。

我心神领会了，那天晚上，我怎么也睡不着，深夜，爬起来看一下，看到爸爸还没睡，为了提高我的成绩在抄错题给我做。我鼻子一酸，想哭了。后来，我不断地学习奥数，挑战自己。每周五的晚上，别人都在看电视，而我在奥数班上学习，就这样，我越来越进步了，四年级的时候，终于获得了华杯赛三等奖。五年级再获华杯赛二等奖。我进步了，我大大地进步了!

从这事上说明了：“只要你愿意去做，就会成功。”

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

大家下午好!我是四年级三班的李鑫雨。此时此刻，作为“进步生”代表发言，我感到非常荣幸和激动。首先，请允许我代表在本次考试中取得进步的同学对学校和辛勤培育我们的老师，以及支持帮助过我们的同学，表示衷心的感谢!

在以前的学习中，我表现得很不好：课上听讲不认真，脑子老走神儿;课下贪玩，经常与同学打闹，作业总是寥寥草草……学习成绩很不理想。进入四年级以来，面对老师一次又次的批评，一次又次的鼓励，我突然觉得自己应该懂事了，应该努力了，应该进步了。我试着按老师的要求去做：上好每一堂课，写好每一个字，完成好每一次作业。渐渐地，我真的进步了，得到了老师的赞许，赢得了同学的信任，学习成绩也逐渐提高了。前段时间，我还有幸成为了学校大队委的成员之一，我暗暗下决心：一定要好好学习，绝不辜负老师对我的信任和期望!经过不断地努力，我终于在这次考试中被评为了“进步之星”。

同学们，成绩只能代表过去，新的目标正在前方等着我们。我将继续努力：利用好早读时间背单词、背课文、背数学概念……利用好上课时间认真听讲，积极思考……利用好课下时间及时巩固，勤学好问……利用好在家时间，认真完成作业，做到“温故而知新”，并且要养成看课外书的习惯，做到多读、多思、多记……我想，如果我们能够真正利用好这几个时间段，就一定会有更多的收获。老师们、同学们，“说到不如做到”，请你们继续监督我、帮助我吧!最后祝老师盲作顺利，祝同学们每天都有新的进步!

谢谢大家!

老师同学们好!

半个学期结束啦，时间过得很快，但成绩的提高总是缓慢的!

俗话说得好“学习是一个枯燥乏味的过程，也是一个逐渐积累的过程”，任何一项工作都不是一蹴而就的，现在的进步对自己的心理和信心都产生影响。正如“铁杵磨成针”“滴水穿石”等一些脍炙人口的警句。现在的进步为将来的发展打下坚实的基础，没有坚固的地基，任何漂亮的外表都是空中楼阁。

鹰击长空，搏击天地。人生之路有许多荆棘，进步就代表自己能够克服缺点，取得成功。永不放弃，努力追逐成功的脚步。有句话说得好“生活会成倍的偿还昨日的勤劳，也会成倍的惩罚昨日的懒惰”。我们在学习中难免会遇到许多的对手，我们应具有亮剑精神，狭路相逢勇者胜，勇于亮剑。其次，我们应具有“不抛弃，不放弃”的信念。

光阴似箭，岁月如梭，时间像东逝的长江水，滚滚流去。现在忽然想到高考距今还有一年半的时间，回想自己，是否能对自己问心无愧。正如伟大的革命导师孙中山说过“革命尚未成功，同志仍需努力”要知道罗马的建立不是一朝一夕能够完成的!

长风破浪会有时，直挂云帆济苍海“。同学们，当学习成为一种爱好、一种习惯、一种时尚、一种态度时，我们就能享受学习的快乐、趣味和幸福。当生活不断充实、问题不断解决、思想不断丰富时，我们就会真正体会到学习的成就感和富有感。学会享受学习的乐趣吧，让学习点缀生活，让学习成为一种享受。最后，我祝愿所有同学都能奋发向上，有所进步，有所飞跃，愿你们在美丽商城实验学校快乐的学习，一步步走向成功的殿堂!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**进步发言演讲稿篇十一**

敬爱的教师们，亲爱的同学们：

你们好！今天我感到非常荣幸能有这样一个机会与大家一起交流进步的经验……。

如果说我的进步比较突出的话，我想应归于这样三点，即健康的身体，健康的心理，以及科学的学习方法。

我们常说，身体是革命的本钱，的确，健康，无论对于工作还是学习，都是成功的重要保证，我们怎样才能保持健康的身体呢？这方面，我做到了以下三点：首先，要保证有充足的睡眠。由于学习压力比较大，好多同学便不得不延长学习时间，以保证学习任务的完成，甚至不惜充斥睡眠时间，我觉得这些同学，其精神是可喜的，但是其做法是不可取的，因为一个人的精力必竟部是有限的，当他把同样的精力分配到更长的学习时间中时，其学习效率必然会降低，所以，打疲劳战，不仅学习效果没有什么提高，而且可能会给身体健康产生影响，我希望同学们都能养成早睡早起的好习惯，要注意学习方法的改进，而不要一味地去处长学习时间，其次，要坚持每天锻炼身体，这样，我们不仅可以在紧张的学习之余，调节一下大脑，还可以达到增强体质的目的，我们读高在时，就有好几位同学因为体质弱而不得不跑医院，这样，不仅学习时间得不到保证，身体上受到了折磨，而且在心理上也可能会产生一定的阴影，所以，我觉得坚持每天锻炼身体，这也是十分有必要的\'，第三位，我还做到了能保证有健康合理的饮食。

下面，我想跟大家谈一谈关于心理压力的调整。我们要以平常心去对待它，能时刻保持一种乐观自得的态度。当然这并非易事，是有条件的，我觉得应建立在这两个基础上，第一、即是我们平时的踏实、严谨的复习，有了对各门功课一个全方位的系统性的把握，那么，我们必有信心去面对这场挑战，第二，即是我们的老师、父母能以一种朋友的身体去关心我们，每与他们交流、沟通、多给他们一点鼓励，我想，这样也会令他们增加信心和勇气的。

其次，我们应当学会自我放松，千万不要自我封闭。当自我感觉压抑的时候，我们可以找好朋友，老师或父母谈谈心，我们也可以找一个比较空旷的地方，比如操场，去散散步，做一做深呼吸，或者唱一首自己比较喜欢的乐观积极的歌曲。这样都会让我们的心情好起来的，而好的心情则像润滑油一样，会让一切变得tasy。

第三，我还觉得我们应当给自己找一个学习目标，有了目标，我们便有了学习的动力，能时刻保持一种学习的劲头，从而矢志不渝地向着同一个方向前进。

我想，如果能做到以上三点我们都会取得进步。当然，我们除了应当有健康的心理以外，科学的学习方法仍然是最重要的，在这方面，我想谈以上四点。

首先，我觉得我们应注意学习计划的安排，我通常有这样两个计划，第一个计划即是每周的计划，我习惯于在每周开始的时候，给一周的学习生活作一直安排。比如各门功课都重点复习哪个知识点，然后再做一份相应的练习加以巩固，在每周周末则能抽出一段时间来，把一周以来复习的内容再系统性地总结一下。第二个计划呢，则是指每天的学习计划。我通常[每天早上抽出一个至一个半小时的时间来阅读语文和英语。我觉得这两门学科，培养一种语感是很重要的。而多读，则是培养语感的一种重要方法，我还习惯于在每天晚上睡觉之前都能抽出10至20分钟的时间来，把每天老师讲的。强调的内容都再过一遍电影，有这样一个重复记忆的过程，我们的遗忘率便会大大降低了。

以上是我所讲的关于两个学习计划的制定，下面，我想谈一谈关于学习效率的提高。好多同学班会有这样一种感受：为什么我花的时间比别人多，而收获却没有别人大呢，我想这便会牵涉一个效率的问题了，我们不仿把效率公为这样两种。即课堂效率与课后练习的效率。

对于课堂45分钟来说，效率百分之百，那是不大实际的，但我们应当在绝大多数的时间内，()脑子时刻跟着老师转，不停地思考，我们不能被动地去接受，而是要主动听讲，带着问题去听讲，我想这样有目的有重点地去听讲，效率可能会比较高的。

第二个效率则是课后练习的效率，请同学们千万不要误解，我的练习量越大，我练习的效率就越高。恰恰相反的是，我们的练习应当是“贵精不贵多”的。对于同一道题目，我们则应尝试着，从中总结出规律来。对于一类型题中的具有代表意义的题目，我们则可以因本子摘录下来，建立一个典型题题库。这样，我们时常拿来翻翻，回味回味，就会对各类题型都有一个很好的把握。

我们也不要盲目去做题，而要注意做题后的总结，比如，我们可以将每次练习测验中做错的题目整理成一个错题集，这一点对于我的帮助是很大的。因为一个要不犯错误，那是不可能的，但若多次犯同样一个错误，那也是不可思议的，而错题集正可以帮助我们避免这一点，我要提醒同学们的就是，在高考复习中，我们千万不要害怕犯错误，要知道，比时多犯一个错误，或许正意味着，在高考考场上你将少犯一个错误。

对于不懂的问题，我们也不要轻言放弃，而是应当有一种“打破砂锅问到底”的精神。要多于老师，同学们进行讨论，直至完全弄懂为止。要知道，真正弄懂一道题的收获，远比顺利做是十道题收获大得多。

关于学习方法，我最后还想补充一点的就是，对于不同学科应当有不同的学习方法，如语文、英语多阅读，多积累很重要；而物理化生这类理科学科则应当在把课本弄懂，理通，用活的基础之上，多做练习，多加总结，摸索出其中的规律，则我们便能在应答各类题型时均能做到得心应手，游刃有余了。

以上是我在进步后的一点心得，我希望对于同学们来说是有用的，我更希望同学们能总结一套更适合自己学习特点的学习方法。

最后，我要衷心地祝福同学们，都能在自己的辛勤劳动之后，取得进步。谢谢大家。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找