# 2024年努力的演讲稿三分钟(模板10篇)

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-06-14

*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？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。努力的演讲稿三分钟篇...*

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？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

**努力的演讲稿三分钟篇一**

尊敬的各位领导、老师，亲爱的各位同学：

大家好！

我是来自信息科学与技术学院自动化系20xx级的本科生蒲松柏。时光荏苒，不觉已与厦门大学情系三年有余，从漳州到厦门，从囊萤到海韵，逝者如斯却点滴于心。

20xx年的金秋九月，自己手捧厦门大学的录取通知书，登上了南行的列车，在自动化系如家的氛围里开启了自己书香生活。到现在也仍难忘记，入校当天自动化系学长给我上的大学第一课，学长侃侃而谈大学里“一朝不起床，便把课来翘”，“多一分浪费，60分万岁”这些不成文的规矩，埋怨工科课业繁重以及大学四年终究不过一个it行业打工者的悲哀。那个晚上给我带来的冲击让我不得不认真思考自己应该怎么度过大学的时光，是奋起拼搏改变命运，还是安于现状随波逐流？我很庆幸自己选择了第一条路，今天站在这里我很想分享一下自己作为一个工科人所得到的收获以及如何成为一名学以致用、知行合一的综合人才！

在大三阶段，我出任学院团委书记助理与其他主席团成员一起为学院发展出力，于此同时我也开始了我的双学位学习，没有节假日的生活节奏让我倍感压力，我却还常常需要为一份策划与一个活动熬夜工作到凌晨一两点，学习和工作的压力使我想到过放弃，但是自我锻炼的要求和老师的信任使我咬牙坚持，从那时起每天早上出门前我都对自己说一次：我能！我不断修正着自己的作息规律，积极向有经验的老师及同学学习，不放过任何一点可以利用的时间，最终学院学生会获得了学校“优秀学生会”的称号，我也用事实回馈着自己每天的承诺。回首三年的学生工作，我常问当初自己为什么选择学生工作而自己又奉献了什么，收获了什么？我想一颗愿意历练自我、相信自己的心才是我能够坚持与不断进步的动力，那些无数个酸甜苦辣的瞬间也因此变得价值无比，熠熠生辉。

个专属于装配车间的节奏，它意味着每6分09秒就有一辆宝马轿车下线等待出售，如果流水线的节拍控制出现问题将会对宝马的生产带来巨大的经济损失。记得在一天中午，我还是像往常一样在车间休息室吃着早上准备的面包，突然发现原本应该停工的流水线还在运转，在车辆下线处已经有3辆未完全装配的车靠在了一起，这对于宝马来说是一个不小的车间事故，我迅速地联系了车间负责人，避免了损失的进一步扩大。事后，华晨宝马副总裁柯汉先生对我进行了表扬，并真诚地感谢我为宝马做出的努力，这件事对我的触动很大，让我真切地明白了做一件事，细心与责任心的意义，激情总会在时间的洗涤下褪色，而唯有责任心才是我们坚持走到最后的动力，对于学习，生活，为人亦是如此。虽然在实习阶段我有些怀念大学象牙塔的舒适生活，但却在实习结束时无比感谢这段经历给我带来的历练，活动尾声我作为实习生代表在毕业典礼上做了发言，并与参与报道的新闻媒体交流了实习期间的收获和心得，辽宁电视台、《大前程—金色年华》杂志及多家网络及平面媒体对我进行了报道，丰富的实习经验给我带来了丰硕的收获。在宝马的一个月里我参加了宝马的诸多活动，宝马企业文化培训，让我认识到了宝马的厚重历史；宝马企业社会贡献讲座让我对宝马的社会责任有了更加全面与清晰的了解与认识；参观宝马4s销售店，让我对宝马产品有了全面的了解，增长了见识，开拓了眼界；敬老院之行让我看到了社会中还有那么多急需帮助的人，这是一种动力，是让我们不断强大自己去回馈社会的警示！十个天南地北的朋友为一个共同的目标齐聚沈阳，一个月也让我收获了一份弥足珍贵的友谊，勇于接受社会的检验，让我在行动中探求真知，在实践中对自己合理定位，努力成长成为知行合一的综合人才。

在厦门大学求学四载，“自强不息，止于至善”的精神已深深融入我的血液，我深深地感谢陪伴自己一路前行的母校、老师与同学。明年凤凰花再次红遍枝头时，我也将离开这片深爱的土地，回首往昔，历历在目，心中充满留念与不舍，在此我想向敬爱母校的即将到来的90华诞献上一个学子最诚挚的祝福，祝福母校的明天更加辉煌与灿烂！放眼未来征程，我的心将与母校一路同行！

不断进取，努力实践，知行合一，成长成为一名知识丰富、道德高尚、全面发展的新时代大学生，最后，我想用王石的一句话与大家共勉：“往上走，即便一小步，也有新高度！”，祝愿所有的同学都能实现自己的理想，在离开这所大学时也能笑着对自己的理想说：我做到了！

谢谢！

**努力的演讲稿三分钟篇二**

老师们、同学们：

感谢大家给我这个机会，我们可以彼此认识了解。我叫孟新，“新”是新旧的“新”。今天我站在这里，和大家相逢在这五月花海，认识新的师长、结识新的伙伴，开始新的生活，开启人生繁华似锦的新天地，我特别兴奋。

刚走出我家到学校的路上，有一垧油菜花种在路边，油菜花刚刚开败，正在结出坚实的、榨油的籽粒，前几个星期，我赶考实验中学，油菜花正盛开，在荒芜的大地上，它喷薄而出，将金黄洒遍原野，它活泼跳越着、现出妩媚和妖娆，仿佛一块绮丽的七彩石头落在池水中，在天地之间泛起涟漪。

同学们，今天站在这里，我又看到了满地金灿灿的油菜花，这就是46个升腾梦想的心灵，我又闻到了油菜花扑鼻的香味，这就是46个青年才俊身上散发的虎虎生气。

同学们，今天我站在这里，面对大家的目光、青春的脸庞，对崭新的生活充满着期待。花有重开日，人无再少年。我们正处在人生的花期，娇美的生命，绽放青春的笑容。，我们就将收获饱满的籽粒。怎样才能渡过未来三年默默耕耘的历程，我想：不因竞争而冷漠，不因挫折而沮丧，不因窘迫而沉沦，不因优越而骄傲，不因聪慧而浮躁，不因孤独而迷茫；不因人心不古而失望，不因物欲横流而改变，既不妄自尊大，也不妄自菲薄；心怀他人、谦逊进取。百代过客，万物逆旅，白驹过隙，稍纵即逝。让我们以只争朝夕的精神，珍重年华，珍惜友谊，勤奋学习，为收获人生饱满的籽粒，为稚嫩的人生走向成熟，为懵懂的生命走向豁达而努力。

我的演讲完毕，谢谢大家。

**努力的演讲稿三分钟篇三**

尊敬的爷爷奶奶、叔叔阿姨、亲爱的哥哥姐姐、弟弟妹妹们：

也许，你不知道该怎么回答。想想自已，我们都有一个幸福的家，生活在平安、详和、稳定的环境下，学习在宁静、优雅、美丽的校园中，享受着爷爷奶奶爸爸妈妈的疼爱和呵护，我想告诉大家：我们今天的生活是非常幸福的。xxx爷爷大家都很熟悉，他小时候不但是一个学习认真、成绩优秀、严格自律的好孩子，还是一个乐于助人、善良自立的好孩子，更是一个意志坚定、勇敢坚强的好孩子，他懂道理，有思想，具有强烈的民族责任感，带领众多革命先辈在硝烟与战火中实现了自己“为了让劳苦大众过上好日子”的中国梦，为我们建立了新中国，才带给我们这一代代的幸福生活。沿着他的革命足迹走过，我才深深地知道今天幸福生活的来之不易，所以我们都要倍加珍惜。

你可能会问：我的梦想与中国梦有什么关系呢？我会告诉你，

我们拥有同一个祖国，我们拥有同一个梦。所有中国人的梦想合在一起就是伟大的中国梦，中国梦就是让我们的祖国变得更加繁荣昌盛，更加美丽富强，就是让每个人都过上富足安康的日子。

梁启超先生说：少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。身为年轻的一代，我们每个人的身上都肩负着让祖国更加富强、更加伟大的历史重任，我们要刻苦努力成为建设祖国的栋梁之才。

作为一名小学生，也许现在我们没有能力为祖国做太大的贡献，但是我们可以从现在开始去努力，认真学习文化，培养良好品德，磨练自己的意志，在家里孝敬长辈，在学校尊敬老师、关心同学，学习和发扬习爷爷身上的宝贵品质，用自己的实际行动为实现中国梦而奋斗。

如果将来我当上了老师，我会耐心地教好每一个学生；如果我当上了体操运动员，我会努力为祖国夺取每一枚金牌；如果我当上了翻译，我会帮助不懂外语的人与外国人交流；如果我当上了人民警察，我一定要维护社会的安定团结。

假如我是一只海鸥，我会竭尽全力地飞向梦想的太阳；假如我是一辆跑车，我一定会加大油门，全速驶向理想的终点，因为我知道：“努力成就梦想”！

**努力的演讲稿三分钟篇四**

尊敬的老师们，亲爱的同学们:

大家上午好!有人说:人的一生有三天:昨天、今天和明天，这三天组成了人生的三步曲。聪明的人，反思昨天，抓紧今天，规划明天;愚蠢的人，哀叹昨天，挥霍今天，梦幻明天。人的一生只是由无数个今天构成的，因为不会珍惜今天的人，既不会感怀昨天，也不会憧憬明天。

如果在昨天，你取得了一点成绩而沾沾自喜，或是因为做错了一件事情而愁眉不展，那么，你就永远陷进了昨天的泥潭。努力学习演讲稿。同时，你今天的时间也会从你的沾沾自喜或愁眉不展中悄悄流逝。

我们不应该在昨天寻觅什么，也不应该向明天祈求什么，最重要的是怎样对待今天!在这有限的时间里努力学习，抓紧今天的分分秒秒，用今天的努力去弥补昨天的空隙，缩短甚至超越与别人的距离。在这一天快要结束的时候，大家应当认真反思你在这一得天的所作所为，自己是否真正做到了珍惜时间。

高尔基曾经说过:“世界上最快而又最慢，最长而又最短，最平凡而又最珍贵，最易被忽视而又最令人后悔的就是时间。”时间是一种无时无刻把握在我们手中而又无时无刻在从我们手中消逝的东西。没有任何东西可以换回已经流逝的时间。“盛年不重来，一日难再晨，用时宜自勉，岁月不待人。努力学习演讲稿。”如果你不前进，时间就永远不会等你。如果你不努力学习，在时间的洪流中，你就会离别人的差距越来越远。正所谓“逆水行舟，不进则退。”

在学生心中，学习是正事，正事理应先于娱乐。我们可以将自己面对的事情分为四类:重要紧急、重要不紧急、紧急不重要、不紧急不重要。“以学为先”要求我们更多的时候将学习放在“重要紧急”这个象限中。成绩优异的同学往往真正树立了“以学为先”的意识，而成绩较差的同学则普遍缺乏这种意识。

无论何时，无论何处，我们都可以学习。随处学习要求的是一种见缝插针的精神和本领。

讲究条理就是要把常用的与学习有关的东西都放在伸手可及的位置，将重要的学习用品和资料用一个纸箱或抽屉装好，避免用时东翻西找。讲究条理也要求我们有条不紊地做好课前准备，不至于上课的时候手忙脚乱，影响效率。

读书是一种重要的学习活动，是我们自主获取知识的主要方式。学会读书要求我们学会选书，学会精读与泛读结合，学会从书中汲取营养。

学会记笔记要求我们学会在适合的时机，以适当的速度，记下恰当的内容。

俗话说:“卷面就是你的一张脸”。我们应规范、端正、整洁地写字。

好问，你会得到意想不到的\'收获，它将成为你成功的奠基石。但凡有疑问，都要及时找同学或者老师讨论、请教。在解决问题的过程中获得知识，提升自己。

在学习中互相帮助不仅仅是一种美德，而且还是很重要的一种学习方法。同学们之间取长补短，互相提升。

同学们，你们是想收获串串果实，还是想空留一头白发呢?如果不想让自己的一生庸庸碌碌，一事无成，那就要珍惜时间、努力学习。你们看:新的学期我们迎来了新的校长，我们搬进了新的教室，校园的面貌也焕然一新，我们更应该抓住这大好时光，勤奋学习。每个人都会乘坐“今天”这班车驶向明天，一天一个驿站，一天一处风景。趁着明天还未到来，我们就应抓住今天，这样等待着你的才会是果实累累的明天!

最后，我送给大家一句话:。

让我们一起珍惜时间，努力学习吧!

我信奉的格言是:机会只垂青那些有准备的人。 谢谢大家!

尊敬的老师，亲爱的同学们：

早上好!

望着鲜艳的五星红旗，我感慨万分!

中国共产党创始人李大钊曾说过：“我以为世界上最宝贵的是‘今’，最容易丧失的也是‘今’。因为它最容易丧失，所以更觉得它宝贵。”是啊，昨天已经过去，明天尚未到来，我们所能做的就是把握今天。

“早岁哪知世事艰”，由于我们的生活环境过于舒适，许多学生走向了生活的误区：抛开学习，追求时髦，沉迷旧梦，徘徊不前。孰不知世界上最快又最慢，最长又最短，最平凡而又最珍贵，最易忽视又最易令人后悔的是时间。古今中外，凡是为人类做出杰出贡献的人，都是从把握今天起步的。

只有缺乏意志，毫无志向的人，才认为今天的事情没做完，明天还可以继续做。由于这种错误想法，许多同学把今天应做完的事一拖再拖，不知失去了多少个“今天”。宋代大学问家朱熹的一首诗：“少年易学老难成，一寸光阴不可轻。未觉池塘春早梦，阶前梧叶以秋声。”告诫我们应该把握今天，努力学习。

同学们，我们在市一中这个知识王国里，沐浴这新世纪的阳光雨露，享受着全市一流的学习环境，利用着全市一流的教学设施，接受着全市一流园丁的栽培，我们没有任何理由抛开学习而追求时髦，没有任何理由沉迷旧梦而徘徊不前。

我们伟大的祖国正发生着翻天覆地的变化，几代人的目光落在了我们身上。要想振兴五千年的中华，要想捧起一轮滚烫繁荣东方红日，就需要我们把握今天，努力学习。我们应在旭日升起时就投入到紧张的学习中去，而不是在夕阳下山时去幻想明天会出现什么奇迹。只要我们脚踏实地，持之以恒，把握好今天，美好的明天一定会属于我们。

**努力的演讲稿三分钟篇五**

为了生存，我想？可能吧，但是老师告诉我，人为了责任，为了理想，为了成功，为了尊严，那么勤奋，对吗？是的。如果你说想打但是没有目标，这是借口！美国有个恐怖小说作家。他一年只有三天不工作：国庆节，生日，结婚纪念日。此外，他每天都在电脑前努力工作。这是勤奋的表现，切记！不要用任何理由掩饰自己不愿意努力，借口不能代表什么，就说自己懒！

一年、一季、一小时、一分钟、一秒钟，有多少人活着？80年，320个季节，38400天，921600小时，55296000分钟，3317760000秒。一个人的生命只有30多亿秒。当你出生时，你不会在这个世界上。你80岁了，老了。

其实人生就是奋斗和收获，人生短暂，人生要有合适的目标，人总需要一点精神，无论做什么，总需要有所作为。总之，一定要清楚自己想要什么。其实我们想要的很简单。我们想要的只是幸福。幸福是什么，他没有具体的概念，也许是一种感觉，也许是一种精神，也许是一种物质，我觉得两者缺一不可，尤其是现在的社会。

我自己也觉得很幸运，因为我从来没有感受过任何安全感，所以我只能被迫前进，我不得不这样做。世界上没有回头路。当我意识到这一点时，我想，好吧，我会尽力而为，看看会发生什么。

人生并非不可能，只要你有梦想，有奋斗，也许成功女神会在下一个路口等你。成功=奋斗！

**努力的演讲稿三分钟篇六**

今天我们来到湖滨中学举办一年一度的体育节，我的心“嘭嘭……”一直响，我怕我到不了什么地方。不怕！只要我敢于面对一切困难，胜利的号角就会吹向我，胜利的歌声就会在我心中回荡。每当我开始比赛，身边的同学都会对我说：“加油，我们女生靠你赢！”听到这句话，我的心里激起了一股冲动。我一定要回报同学们的期望。我会给他们树立一个好榜样！

果然，下午的.女子100米长跑，我在小组赛中获得第一名，进入了决赛。我绝不会错过这个机会，我一定要努力。总决赛向我招手，胜利向我招手。我下定决心要拿第一或者第二第三。总决赛开始了，“砰”的一声枪响，“我惊呆了”赶紧跑了出去。最后第三个冲过终点线，获得第三名。我高兴的跳了起来，我成功了！因为同学们给我加油打气，给我动力，我才赢得了这场比赛。谢谢！

**努力的演讲稿三分钟篇七**

郭德纲说过:“我小时候家里穷，那时候在学校一下雨，别的孩子就站在教室里等伞，可我知道我家没伞啊，所以我就顶着雨往家跑，没伞的孩子你就得拼命奔跑!像我们这样没背景、没家境、没关系、没金钱的，一无所有的人，你还不拼命工作，拼命奔跑吗?”从此，我牢牢记住了一句话:“没有伞的孩子必须努力奔跑!奋斗才可以让成功的花朵绽放!”

古今中外有很多名人励志奋斗的故事，这总是在我想要放弃的时候激励我继续前行!杰克·伦敦是著名的作家，但是他自幼家境贫寒，但他雄心勃勃地为自己设计了一个做大作家、用笔杆子改造社会的\'远大前程。为了当作家，他在中学补课一年，然后考入加利福尼亚大学，但因难以支付学费，只读了半年就辍学了。失学并没有动摇他当作家的决心，他改变主意，以社会为学习的课堂，更加孜孜不倦地学习。达尔文、马克思、尼采等的作品使他学会思考;莎士比亚、歌德、巴尔扎克等的作品使他学会写作。他开始写稿投稿，但却一次次地被退回，可他并没有不灰心气馁，生活困难，就靠典当过日子;时间紧张，白天时间不够就晚上写。他勤奋地做笔记，搞索引，抄卡片，最终，他在1890年发上青一块紫一块的，泪水和汗水都不知流了多少。每一次踢腿，每一次下腰，每一次压腿都好像疼痛的恶魔折磨着我的身体!我受不了了，我不想学了!我很愤怒地告诉妈妈。妈妈很平静，说：“一开始是你一定要学的吧?是你一定要学，不然就耍脾气的吧?”我羞愧极了，一时说不上话来。妈妈又再次播放了那段表演的视频，我又犹豫了，不知如何是好。

在妈妈有说服下，我再次走进了培训班，接受那痛苦的折磨。我问老师：“我天天练这些什么时候才能上台表演呢?”老师回答：“台上一分钟，台下十年功，先把基本功练好，再教民族舞的其她动作!”我听了，下定了决心，不论多么的痛苦也一定要坚持到底，努力到底，绝不半途而废!这一练就是三年!这此后，我就像发疯了一般苦练。每一次劈叉、下腰、扳腿、压腿、踢腿，我都做得十分标准，前桥、侧手翻也练得有模有样。

直到第三年，我才有一次可以上台的机会。我兴奋得蹦来跳去，心里满是激动。表演那天，我在台上就如原先的大姐姐们一样尽情表演，把美丽的舞姿呈现给观众。那台上，我只跳了五分钟，但是，这时，我才真正体会到了功夫不负有心人的滋味!我也体验到了“台上一分钟，台下十年功”的感觉，那时，我才真正明白了只有努力到底才能成功!

那次，我“尝”到了努力的果实!

**努力的演讲稿三分钟篇八**

同学们：

大家好！

首先，我想问大家一个问题：你喜欢自己吗？你对自己满意吗？你很羡慕x些人，甚至愿意自己也成为他吗？如果你对自己有疑惑，那么我来告诉你：就像每一片叶子都有它独特的形状，每一朵花儿都有它独特的香味，我们每一个人都是世上独一无二的个体，在这个世界上，没有两个人是完全一样的。

我们每一个人的存在，都有自己的价值与意义，别人可以比我好，也可以比我差，但没有人可以取代我。美国少年天使肯尼，一出生就因为身体畸形截掉双腿，后来又发现切口的根部被癌细胞侵入，只好把腰部以下的身体全部切除。但是，肯尼并没有向病魔低头，他在家人的帮助下向自己的生命挑战，拼命练习生存技能，使得自己日渐独立，能跟常人一样上学，甚至还学会了溜滑板、溜冰。肯尼的生命是美丽的、动人的。

有时候我们以为遭遇到的危机使我们走投无路了，却在事后发现这是生命的转机。美丽的生命在于勇于更新，且愿意努力学习。化蛹为蝶，才能使生命焕然一新。人的一生也需要蜕变才能成长。每一次蜕变都回带你走进人生的新领域、新境界，使你获得新的感受、新的惊喜。健康的我们，更要学会容忍自己的不足和缺点。

俗话说人无完人。正因为这样，我们才要不断学习、不断提高自己。如何在正视不足和缺点的前提下，采取积极的行动来弥补不足、克服缺点呢？一方面要正确和别人做比较，认识到自己在群体中处于什么样的位置，寻找以后努力的方向；另一方面要正确认识自己。不要只从不同的方面平价自己，却看不到自己的优点，老觉得xx的学习比我好，xx的书法比我好，xx的\'琴比我弹得好，而实际上每个人身上都有自己的闪光点：学习好的可能体育不如你，书法好的可能学习不如你，不要一味给自己挑毛病。既能够看到闪光点，也能够看到不足之处，对自己的认识才会全面，才能更好的取长补短。台湾著名作家琼瑶，小时候除了语文外，其他学科成绩并不好。

有一次，数学考试她只考了20分，学校发给她一张通知单，要她拿回去给父母盖章。捱到深夜，她鼓足勇气拿着通知书交给母亲。母亲整个脸色都阴暗下去，将他好好责骂了一顿。她绝望的给母亲写了一封长信，服毒自杀，幸亏抢救及时，才没有造成终身的遗憾。从死神手中逃回来的她，分析了自己的长处与短处，下决心取长补短，专心写作。父母默认了她的追求，她开始发挥自己写作方面的长处，真正追求自己的事业，最终取得了令人羡慕的成就。

所以我们要多鼓励自己：成绩单不漂亮没关系，只要我努力，就是一名好学生！基础不好没关系，只要我每天都有进步，就是一种成功！我的生活是充满阳光的，努力的我最美丽！这样自信的度过每一天，你会越来越体验到：我的人生是非常有价值的，我是最棒的！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**努力的演讲稿三分钟篇九**

各位评委、各位老师、各位同学：

大家好上午好!

年轻是搏击风浪的船，昂扬、潇洒，学习则是船的动力。作为年青一代的我们，应抓紧时间，持之以恒，努力学习，扬帆起航。

孔子说：博学而笃志，切问而近思，仁在其中矣。今天的我们，应谨记他的话，放飞自己的青春，用勤劳的汗水铺就未来的成功之路。

也许我们已经输在起跑线上，但是决不能再让自己输在终点。后天的勤奋可以弥补先天的不足，珍惜现在的每一刻，努力获取知识，使自己拥有亮丽的人生。每个人都有自己鲜活的梦想，相信，梦有多远，我们就能走多远。

基础年级期中考试刚刚过去，这是最容易松懈的时候，我们必须抓住这段易逝的时光，好好把握，将知识这闪光的宝石紧紧握在手中。

市统考即将临近，作为一名高三学子，我们更应学习鲁迅先生海绵挤水的精神，学习红军长征不怕苦，不怕累的精神，加倍努力，在接下来的\'一段时间里，进行扎实有效的复习，争取取得市统考的全面丰收，为以后的学习奠定良好的基础，为明年的高考建立我们应有的自信。

同学们，我们一起努力吧!让我们用热情拥抱未来，用青春谱写人生，用行动证明存在的价值吧!谢谢大家!

**努力的演讲稿三分钟篇十**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

目标，人人都有，可实现的却很少。原因就在于，大多都只不过是空想，努力行动的却寥寥无几。

最初对于这个问题，我一直很不屑，“不就行动吗，大家又不傻。”这句话被妈妈听见了，只见妈妈眉心稍稍舒开，眼角的皱纹露了出来，“那你自己也定个目标！”“嗯，目标？”我紧了紧眉，眼神多了几分沉思。“你不是说你每次体育仰卧起坐全班倒数第二吗？”噢，这个行。我心想道。

我至今还记得上次体育测试的场景。看着前几组30，40蹭蹭蹭的飞速做完，我目光瞬间呆滞，哇，她们属猴的吧，怎么这么厉害啊！我不由得出了冷汗，心里就如有一只小鹿在怦怦直撞，可时间也却来越快，“下一组！”耳边突然传来一声有力的呼喊。我慢慢的坐上了垫子，仰着头看着美丽的蓝天却要做这种令人想哭的事。伴随着一声清响，正在做仰卧起坐的我真是力不从心，豆大的汗珠流过我脸颊，我皱紧了眉。做了五个之后的我就像背了块沉重的石头，左扭右扭终于做了两个，“停！”“39”“47”。“7”“什么？”听着满意成绩的.老师一脸惊讶的喊道。“5”“哈哈”耳边传来男生的一阵哄笑。本来眼神东张西望的我突然定住了，原来还有比我更低的啊！我慌乱的心瞬间定下，我还有伴！

想到这我迅速跟妈妈讲道：“那我每天坚持做30个，到时候我就能不被嘲笑了！”“空想是没有用的，你要努力行动证明你可以！”妈妈眼神坚定地看着我，语气突然强烈起来。原本讲着玩的的我突然被吓到了，看来这次真得行动了。做好计划的我，打算在暑假两个月每天30个，可才做到第二天，好像坚持了两个月，我笨拙的不断尝试，才做到一个，那感觉，就像是初学步的娃娃一般，是如此艰难。

想到每天都要这般腰酸背疼的，我开始打退堂鼓，认为这太难了，而且还不一定就练的好呢！妈妈见了，发火道，“想的那么美，又做不到！讲空话有什么用？”看着脸颊流过的汗，我下定了决心，不能放弃，尽管花了半个小时才艰难做完，却很有成就感，感觉就如科学家对自己的新发明一般满意至极。慢慢的，我花的时间越来越短，做的却越来越多。伴随着炎热的夏日，尽管这六十多天汗流浃背，可我却取得了巨大的进步。这短时间内，我已经可以做40多个了。比起之前的吃力，如今的我得心应手，哈哈，换句简单的话来说，如今的我，再也不用担心仰卧起坐垫底了！

有了这次的经历，我深深地感受到为什么那么多人实现不了自己的梦想了。原因就在于，那只是空想。能够坚持下来，确实很难，就像我想把仰卧起坐练好一样，即使是常人看来特别简单的事，也有人会想打退堂鼓，更何况大事了。所以，空想还不如努力行动。就连人人敬仰的大英雄，也是从各种小事中成长的啊！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn