

青年演讲大赛 获奖作品精选

● 张树平 等 编



长春出版社

青年演讲大赛 获奖作品精选

中国演讲学会 编著



北京出版社

H019
168



青年演讲大赛获奖作品精选

张树平 王玉琪 史桂芳 编

长 春 出 版 社

新登（吉）字第 10 号

青年演讲大赛获奖作品精选

张树平 王玉琪 史桂芳 编

责任编辑：张中良

封面设计：庄宝仁

长春出版社出版

吉林省新华书店发行

（长春市建设街 43 号）

吉林农业大学印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32

1992 年 7 月第 1 版

印张：12.5

1992 年 7 月第 1 次印刷

字数：280 000

印数：1—13 000 册

ISBN 7-80573-714-2/I·131

定价 5.60 元

内容提要

如何才能在规定时间内写好一篇精彩的演讲稿？如何才能使自己在各种场合言语得体、妙语连珠？本书从国内近几年来在各种类型的演讲大赛中的获奖作品中精选出 70 余篇，他们的作者有学生、干部、职员、工人、农民、战士，其内容包括方方面面。无论您从事何种职业，无论你想写一篇什么内容的演讲辞，都能从本书中找到范本。

目 录

1	我的第一次演讲·····	李燕杰
4	谈健美运动·····	官小平 吴 辉
9	让普通话响彻神州·····	薛明明
14	到军校去 献身国防·····	覃林顺
18	刺刀尖上的雪花·····	张文峰
21	人民——上帝·····	陆建平
26	呼唤新时代“最可爱的人”·····	吴 名
30	现代中国人的自信力·····	珊 珊
35	一个“幸运儿”的自述·····	易 君
40	燃烧吧 火箭·····	宇 兵
44	黑暗中擎灯的人·····	曹 晖
48	勇挑重担的军营企业 家·····	王 军 张建平
53	在血与火的征途·····	李前光
57	图书伴我度年华·····	张树平
61	一次难忘的考试·····	唐捍东
65	叶的事业·····	徐 宁
68	女儿的深情·····	邱晓英

72	民族之魂·····	艾 国
78	爱 发自心底·····	马宝娟
82	别无选择的挑战·····	杨非非
85	我为什么会选择教师这个 职业 ·····	李莹洁
88	奏响时代的强音·····	李雨虹
91	冲刺吧 第一棒选手·····	孙 路
94	爱与美的凯歌·····	李燕杰
103	劳保用品的悲哀·····	宋佳英
106	爱——谈谈幼教事业·····	马文辉
109	因为我是四川人·····	曾一之
113	老区 我还会来的·····	蔡玉峰
116	在圆明园遗址前的演讲·····	刘德义
121	教育与民族振兴·····	姚能海
125	祖国和华侨·····	吕元礼
129	我自豪 我是军人的妻子·····	袁秀坤
133	矿工与黄金·····	石豪爽
135	我的理想·····	李婷婷
138	愿理想成为你人生的太阳·····	曲 直
142	江入春潮推巨轮·····	汪世政
145	假如我是人事处长·····	张学群
150	假如我是上海市少年部部长·····	刘迎晨
153	我坎坷的理想之路·····	吴希有
156	耻辱的标记 振兴的脚印·····	李康文
160	我爱你 祖国·····	王玉琪
163	大学生的使命·····	徐 燕
166	未来的中国·····	光 未

170	命运 热情 勇气·····	刘忠泽
174	拼搏吧 让生命闪光·····	纪 铭
177	大学生与中国·····	刘 擎
180	所有的日子都来吧·····	邹 彤
184	走向真实的人生·····	石 璞
188	让女生部早日“消亡”·····	孟 俐
191	享受生活·····	李一鸣
195	自信吧 年轻的朋友·····	辛中国
199	与中华同崛起·····	雨 燕
203	我们的责任·····	艾永苗
206	以身许国 何得以酬·····	任 铁
211	美在于和谐·····	朱灿明
222	我们身边的闪光点·····	尔 辉
226	为了我们的父亲·····	沈 萍
229	陕北行·····	佚名
233	无名英雄 无尚光荣·····	郭天智
237	军人牺牲岂止在战场·····	纪 英
240	算命先生的绝妙之处·····	舒 智
244	我们全都是龙的传人·····	吴 奇
247	毕业前所想到的·····	聂 磊
250	伟大与平凡·····	马振福
254	“球运”与“国运”·····	郑智勇
258	士兵的话·····	刘 越
261	生财之道的选择·····	朱富强
266	快从集团消费中警醒·····	史 策
270	一位回头浪子的话·····	佟 岩
276	残身更有凌云志·····	陈放中

281	迎着太阳走去·····	王桂凤
285	献给盲童学校的同学们·····	尹 健
292	信心——痛苦中的启明星·····	赵京安
295	钢铁是这样炼成的·····	赵新义
298	拼搏之歌·····	赵怀远
301	“命运之神”在哪里·····	裘琪芳
305	手·····	黄幸秋
309	生命之树常青·····	常 青
312	让青春闪闪发光·····	臧金波
315	唱起一支壮丽的青春之歌·····	汪世政
318	歌声的联想·····	车 群
322	绿色的诱惑·····	于桂兰
325	春天的梦·····	王喜奎
328	红艳艳的刺玫果·····	柳之茵
332	一个中学生的思索·····	王仲鸣
335	个人理想与社会需要·····	刘红丽
339	小小的我·····	彭 杰
341	17岁 我生命的春天 ·····	谷 芹
344	16岁的方程式 ·····	冯一彤
348	切莫过早采摘爱的禁果·····	挚 音
352	迷人的微笑·····	王霆钧
355	早恋、代沟与观念·····	高 璇
359	当心 迷上武侠小说的朋 友 们 ·····	张韧峰
361	知丑近乎美·····	史 册
364	没有结束的历史·····	王巨江
367	热 是可以传递的·····	胡让良

372	诺贝尔自传的启示·····	亦 明
375	人才与主动性的关系·····	李 献
379	就从这般条件开始·····	新 中
381	继承光荣传统·····	张传平
388	我们的未来不是梦·····	萧 琳

我的第一次演讲

李燕杰

1960年，我担任了系学生会主席。记得刚上任时，我十分高兴，倒不是因为当了“学生官”，也不是因为领袖欲或权力欲得到了满足，主要是因为自己有了施展抱负与才干的天地，同时又因为有一大批志同道合的青年朋友和我合作，使我充满信心。口才超人的刘桂芳担任了宣传部长，颇有文艺才能的刘方成担任了文化部长，他们俩成了我得力的左臂右膀。加上学习部长、体育部长、生活部长等也都得心应手，使我们这届学生会一开始就显示出极大的能量。全系同学对我们刮目相看，就连四年级的“师哥师姐”们，也不敢小觑我们，由于干部组成和十几个社团的建立都是人尽其才，才尽其用，我这个主席，简直可以“垂拱而治”了。说老实话，我当了学生官，不管是调查研究、布置工作，还是组织活动、调配干部，都能做到运筹帷幄，灵活自如，唯有面对全系上千名同学讲话，是最使我感到头疼的事，因为我太缺少这方面的锻炼了。记得在部队上，每当开小组会自由发言时，我的心里就开始发毛，生怕轮到自己……指导员为此还批评

过我：“燕杰呀，你为什么一发言就像个大姑娘似的，脸红到耳朵根呢？你的文章写得不错，还会作诗，发言也该不成问题嘛！”同志们为此也给我提意见：“你这是小资产阶级虚荣心，爱面子！……”但是，我却始终没能克服这种怕讲话的心理，今天，客观环境逼着我非讲不可了。记得第一次召开大会时，我紧张了整整一天。开会时间是傍晚6点30分，可是我在宿舍练习演讲一直练习到下午四点半。我一会儿对着镜子，一会儿对着窗户，讲了一遍又一遍。当我从镜子里看到自己那副窘相时，觉得又可笑又可气。突然，我发现停电了，心中一阵高兴，想着晚上可以摸黑发表第一次“施政演说”了，不管自己如何狼狈，别人也看不见……正在高兴，宿舍里的电灯又亮了！我的心再次落入惶惶不安的深渊。在最后的时刻，我还是下定了决心：硬着头皮也要去讲！力争讲好，但也不惧怕失败……就这样，我第一次面对上千人发表了演说。同学们由衷的热烈的掌声告诉我，这第一次演讲基本上是成功的，它给予了我意想不到的信心和力量。从那时起，我开始迷上了演讲，我觉得这确实是人生斗争的一种武器，我决心掌握这一武器，用语言来表达自己的意志与激情。

我翻阅了大量有关世界著名演讲家的传记材料，我发现，他们对演讲，都曾有过胆怯与恐惧。

英国首相狄斯瑞黎称自己第一次在国会上的演说是“失败的、可笑的、十分糟糕的”；

爱尔兰政治家潘乃尔第一次上台时，紧张得握紧了拳头，直到指甲扎进肉里，掌心也出了血；

英国大政治家约翰伯莱特，第一次演说之前，紧张得不得了，他恳求同伴在他因心慌讲不出话时，赶快鼓掌，为他解围。

甚至连全世界著名的演说家、政治家林肯，在最初几次演讲时，也总是会有一阵畏惧袭上心头……

难怪西方世界有人这样说：世界上有两样东西最令人害怕，一是原子弹，二是演讲。他们说，世界上有97%的人害怕当众演讲。所以，每当青年朋友问我：“您第一次上台演讲时紧张了吗？害怕了吗？”我总是毫不掩饰地回答：“紧张了，也害怕了！不只我一个人这样，几乎所有的人都是这样！但是，人们可以能动地改变这种状况。”

是的，演讲才能并非天生，它是需要在实践中摔打和磨练的。你想做一个受人民欢迎的演说家吗？那就请横下一条心，不辞劳苦，不畏艰难地到实践中去锻炼自己吧！不放过每一个机会去大胆尝试吧！你一定会逐渐地在这一领域中获得自由……

谈健美运动

官小平 吴 辉

在座的各位朋友，我敢说，你们都是美的追求者吧。追求美，不仅要追求事物的美，还要追求人本身的美。而追求人的美呢，不仅追求人的内在美，还要追求人的外表美；人的外表美不仅在于服饰，更重要的在于人的形体。这样看来，形体美对人来说，就是一个很重要的追求目标了。是的，当年轻的小伙儿和年轻的姑娘在选择对象的时候，往往首先注意的是对方的相貌、个头、体态，如果第一个印象良好，那么才会考虑相处。

苏联的伟大诗人马雅可夫斯基说过：“世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉会更美丽。”正因为这样，人类在很久以前，就开始注意对人体美的追求了。公元前 776 年第一届奥运会开幕了，从此以后，越来越多的艺术巨匠把目光投向了运动员，通过绘画和雕塑，创作了无数闪烁着美的光辉的人体形象。在古希腊，人们对于人体美的追求达到了狂热的地步。他们采取种种办法，来锻炼自己的身体。男人锻炼，女人也锻炼；不仅练跑练跳，而且练投掷——

掷铁饼，掷标枪；除此之外，还有舞蹈训练。通过这些体育运动，使得锻炼者能很自然地运用四肢，无论站立、跑步、俯卧，或做某种造型，都能表现出美来，就像艺术家们塑造的雕塑那样。

朋友们：热爱生活的人，谁不想有一个健康优美的形体，像古希腊人那样，肌肉丰满，对称均匀。然而，古希腊人却不知道科学的人体美的标准。那么在座的各位朋友，你们知道什么样的人体才算得上美的人体呢？早在文艺复兴时期，意大利著名画家达·芬奇就较科学地揭示了人体美的规律；提出了标准人体比例。如果大家感兴趣的话，可以记住这些精确的数字：人的头长与胸背部最厚处一样，是身高的 $\frac{1}{8}$ ，人肩膀最宽处为身高的 $\frac{1}{4}$ ；平伸两臂的宽度等于身長；两腋的宽度与臂宽相同；大腿正面的厚度等于脸宽；人跪下时高度减少 $\frac{1}{4}$ ，侧卧时只剩 $\frac{1}{9}$ ……

我们认为，人体美还应具备下列条件：骨骼发育正常，关节不显得粗大凸出，肌肉发达均匀，五官端正；双肩对称（男宽女圆）；脊柱正视垂直、侧看曲度正常；胸廓隆起，正背面略呈 V 形；女子乳部丰满而不下垂，侧视有明显曲线；下腰细而结实，微呈圆柱形，腹部扁平。男子有腹肌垒块隐现；臀部圆满适度；腿长，大腿线条柔和，小腿腓稍突出。当人处于站立姿势时，从竖看给人立体感，从横看给人开阔感，只要具备这些人体的比例，都是美的形体。至于胖和瘦，只要不十分明显，就不影响形体美。

可见，人体美的标准是很高的。我们每一个人，天赋的美都是有限的，甚至有的人还远离这个标准。不过，这不要紧，先天不足，可以通过后天的努力来弥补。但是，这个后天的努力一定要讲究方法，否则不但达不到目的，反而会带

来灾祸。比如，在本世纪 70 年代，“苗条即美”是西方世界的审美观。那时候，不少女明星、女歌星、女模特以及妇女职员为了追求窈窕的体态，不惜厉行节食，使不少人患上神经性厌食症。美国红极一时的“木匠兄妹乐队”的女歌手嘉伦·卡彭特，最近就死于此症，年仅 32 岁。嘉伦身高 1.6 米，本来就瘦骨嶙峋，但是为了“美”而坚持限制饮食，最后因恶性的嗜好改变而造成死亡，不用说，这种所谓“健美”的方法，是决不可取的。

那么，什么是健美的好方法呢？是体育锻炼，是健美运动。运动可以使形体不美的变得美，使形体美的变得更美。只有运动，才能使人体达到健美，青春常在。反之，如果不运动，不锻炼，不仅体形不美的人美不起来，就是体形美的人也会变丑。比如有这样一个例子：我曾认识两位女同志，年龄都在 50 岁左右，一位是从未结过婚的女医生，过去年青貌美，体形标准，身高在 1.68 米左右，就是由于不爱活动，还时常怕寒冷，棉衣穿得早，脱得晚，现在竟驼了背，减少了 10 年的青春美。另一位则是一般的女职员，身高不到 1.55 米，生过 3 胎，无论是体态和外貌都不如前面那位女医生，但她由于经常进行健美锻炼，无论打拳、舞剑、健身操样样都做，因此，现在一直保持着不到 40 岁人的体态和外貌。

体育锻炼和健美运动，可以造成人体很多变化。比如：三角肌的发达可以使肩窄而下垂的人肩宽起来，肩峰上提，体型也就变得端庄了，又如：胸大肌的发达可以使胸廓扁平的人胸廓加大，立体感加强，使体型变得敦厚。腿部肌肉得到锻炼，可以使肢体纤细的人变得壮实稳健。脂肪的消耗，可以使臂部、腰部、大腿的周径缩减，使人体线条清晰，腰肢灵活。附着在关节部位的脂肪减少，能使关节部位变细，与

发达的肌肉产生鲜明的对比，给人以轻盈矫健的感觉，所有这些肌肉的发达和脂肪的消耗，都可以通过体育锻炼，特别是健美和减肥运动来达到目的。

被称之为流汗娱乐——慢跑和蒸气健身运动，5年前就风靡了整个美国。目前，一场健身热几乎席卷了整个世界。在美国，每天大约有270万人在喝早茶之前打开电视机，随着荧光屏上教练员的示范动作做起健身操；在法国，慢跑、伸展运动、爵士舞受到大众喜爱；而在澳大利亚大约有4万人参加每年举行一次穿越悉尼城、全程为9英里的“趣味性长跑”。

在许多健身法中，最受人们欢迎的是健身舞。这种舞蹈把健身操伸展运动和慢跑动作混合在一起，使人们随着柔和的音乐，借助体内的氧气来调解心脏和呼吸器官的功能。因此备受广大妇女的欢迎，特别是25岁至35岁的妇女更为欢迎。

现在，人们对于人体美的审美观念也有了更多新的认识；1980年女子健美比赛冠军，26岁的美国姑娘比萨里昂，向陈腐的观念进行了挑战。她认为：真正的女性美，应该是结实、精干、肌肉强健，富有区别于男子特点的曲线美。这样的女性，既不去失去女性的妩媚，又可以承受生活竞争的压力。比萨里昂在探索女性健美的同时，自己也身体力行，进行严格的健美锻炼。这位体重不到50公斤的女子健美冠军，居然能举起一百公斤重的杠铃，吸引了国内外许多追求健美的女青年。

健美运动在世界上方兴未艾，如今在我国也正蓬勃兴起。《戚玉芳健美操》在《新体育》和《健美》杂志上已经进行了连载。这套健美操动作优美，刚柔相济，运动量大，减肥效