# 汗水励志的演讲稿(十一篇)

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2024-06-22

*演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。汗水励志的演讲稿篇一大家好!我是 美术系20x...*

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么演讲稿怎么写才恰当呢？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。

**汗水励志的演讲稿篇一**

大家好!

我是 美术系20xx级美术教育三班的郑春梅，很荣幸能参加此届“心语杯”青春与梦想的演讲比赛，我这次演讲的题目是：《把握青春，成就梦想》。

青春和梦想永远都是现代人津津乐道的主题。少年盼望青春，规划梦想;正值青春的人赞美青春，成就梦想;年老者回忆青春，感悟梦想;诗词歌赋歌颂青春，赞美梦想。青春是热情奔放的，而梦想却是神圣迷茫的。

青春者，如四季之春，犹一日之晨。充满生机，溢满活力。青春时代是人生最具梦想的时代。在这阶段，我们激情四射，有着火一样的热情;在这阶段，我们雄心壮志，铁骨凌云冲九霄;在这阶段，我们勇敢无畏，用年轻的心去拥抱创造力。

青春与梦想齐飞 !

如果

你向往高远的蓝天

那么,生长吧

不知不觉

你会发现自己已是棵堪称栋梁的大树

或是

一簇为世界带来芬芳和美丽的鲜花

即使

你长成了一株小草

你也会看见

正因为有了千万个你的存在

才有了这绿满山岗!

对于青春，我们曾说，要惜时如金，青春励志，要努力奋斗，成就梦想。可事实上，现实中的我们都认识到了，做到了吗?

同学们，作为新时代的大学生，我们风华正茂，有着斗厚的知识与学识。雷锋曾说：“青春啊，永远是美好的。可真正的青春只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。”把握青春，才能成就梦想。

在我们的求学路上，我们应以学习为主，努力学习科学文化知识，做个有知识的人。在社交方面，我们要真诚待人，友好交友，多多参与社会活动或文艺活动，锻炼自己的综合素质。要保持谦逊的心态，脚踏实地。让我们的大学生活充实丰富，为以后成就事业奠定夯实的基础。

雄关漫道真如铁，而今迈步从头跃。同学们，请不要做无聊的诉说者，认为“我们什么也没有，我们只有青春”，当你拥有青春的同时却在浪费青春，而没有把握好青春，那么，你仍然一无所有。让我们漫步在青春的大道上，用辛勤的汗水和智慧去浇灌人生;让我们用行动去珍惜青春。“纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。”没有行动的支持，就无法真正把握住青春，所有的梦想都将成为泡影!

少年智则国智，少年强则国强。青年的一代是国家的希望，更是祖国的脊梁!我们必须把握住青春，才能成就梦想!

让我们用行动作为青春的号角，向着梦想，前进!

谢谢大家!

**汗水励志的演讲稿篇二**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

那些花儿，被风吹走，谁带来了风，因为我在青春的路途上奔跑。

乡野那畦田，中间被踩开的小路，路边被农人拨开的土，土上有丛花，香溢满，逗得人们酣睡。乡间的路上，总得疏密不间的小花，它们烂漫，伴着它们的有嬉戏狂奔的孩提，他们奔跑着，沿着稻香的芒流，随着满天的蝴蝶奔跑得漫不经心，奔跑得随心所欲，奔跑得让现在的我羡慕。

青春本应在愉快的奔跑。

我们爱奔跑，奔在小时的小路上，看得田里务农的大人们，看着和自己一起奔跑的纯白的云朵，喜欢奔跑带风的声音，喜欢榕枝沙沙作响的声音，大人们在耳边念叨，要慢，要慢……

爱奔跑在稻田里，嘻嘻哈哈的跑，脸上痒痒的，不知从哪冒出来的飞虫。耳边回荡的是欢，眼帘所及的是夕阳西下。傍晚的风吹不动熟透的柿子树，只有草秸被顽皮的狗踩的咯吱响，还有那四溢的绿豆汤香。

爷爷总会为我煮上一大锅绿豆汤，他似乎从来不会煮得软烂，总是饱满的，透澈的薄皮，入口即碎，温润喉舌，轻染豆绿的豆汤被小小的一匀糖点缀得好幸福，仿佛豆汤永远喝不完，眼前狂奔的孩子永远不会停下。

青春却是在疯狂的奔跑。

现实的我们，此刻还在无止尽的跑道上，我们狂奔着，仿佛停下一秒，就会有千万人涌入我们前方。好比一场跑步比赛，我们要不断地加速，不断地超越前方的任何对手，要将他们一一比下去，这样才能赢得第一，赢得那闪闪发光的荣誉。

小升初的我们参加了一场入门赛，我们轻松地跑了过去;小中考的我们又迎来了一场复赛，我们挥了点力跑了过去;中考的我们进入了小决赛，我们在红彤彤的塑胶跑道上狂奔着，冲刺着，挥洒着汗水，一脸的严肃。

没有了那悦耳的笑语声，只有狂奔时，带来的疾风声。

理想很丰满，现实很骨感。

记忆中，奔，狂奔不下，只爱在乡野狂奔，那样的话，我可以无忧无虑，晚了会有炊烟哨我回家，累了会有钟声醒我停下，至今，那些青春里的笑声像天真的花儿，被岁月的狂奔，带到天涯。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**汗水励志的演讲稿篇三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

我们拥有青春，我们热情洋溢。随口的一句“我要上北大”，我们可以为之努力;一时兴起的辍学创业，我们也可为之奋斗。青春，就应该背水一战。

前些天，有两们即将高考的少年在公交车上勇斗劫匪，却身受重伤，他们虽未参加高考，却有好的大学愿意直接录取。在我看来，这是值得的，人生的意义本就在于奉献，他们搏过，至少，他们的青春无悔。不置己于死地，又怎知一定不会后生呢?

想起，在微博上很红的北大的双胞胎莞子文、莞子豪。他们在自传中阐述了自己的高中生活，有痛苦，有快乐，为了理想而奋斗。虽然努力过后的失败总是令人痛苦不堪，但仍要努力，直到最后一刻。年轻人，背水一战才有胜利的可能。

还有，哈佛辍学的比尔·盖茨，苹果公司的前ceo乔布斯，为他们曾经的青春背水一战过。虽然苹果公司曾经的失败产品让乔布斯失败过，但他淹不死，重新爬起来为人生而战。也如“棱镜门”的曝光者斯诺登。以个人的自由为代价做出自己认为正确的事。他在采访中说：“我已经有了牺牲自由，甚至生命的觉悟了，政府最害怕的，是光明。”29岁的他，为人生，为世界背水一战，对他而言，无怨无悔。

当我们为自己的无能，为自己曾经青春没有做过太多事，没有搏一搏而悔恨时，我们终会知道，年轻，就应该战过。

孔子云“三十而立”，我们的年轻是我们的资本，我们需要背水一战。即使失败，但我们战过，我们痛过，我们快乐过，至少，我们的青春无怨无悔。

易中天说：“置之死地未必后生，并非背水一战都能胜利。”但不置之于死地，永远不会后生;不背水一战，永远不胜利。说不定，那极度的痛苦过后是极度的快乐。

**汗水励志的演讲稿篇四**

尊敬的校领导、老师、亲爱的同学们：

大家早上好!

不是孩子一瞬间长大，而是时间在飞，曾经同窗四年的室友再次重逢，总给人一种恍如隔世之感，感慨时间的飞逝，又感慨造化弄人。

借着去四川培训的契机，使得我能与阔别两年的室友见上一面，望着他有些微胖的圆脸，我感慨万千。

曾经我们在同一片蓝天下，寒窗苦读，一起坐在窗明几净的教室里，听着老师讲解晦涩难懂的高数大物，一起紧张地在图书馆里复习期末考试，一泡就是整整一天;一起紧张地等待着毕业答辩，拿着自己做好的毕业设计，心神不宁地等待着叫到自己的名字;一起吃，一起笑，一起喝得酩酊大醉，一起憧憬着美好的未来，想象着十年后的样子。

在大学时，总以为时间很慢，慢到我们有大把大把的时间可供挥霍，可时间太过匆匆，还未品尝出青春的滋味，就一眨眼消散于偌大的缤纷世界。我们班的全体成员，带着各自的梦想，奔向了祖国的各个省份，足迹遍布整个神州大地，我们仿佛一群找到方向的候鸟，拼命朝着各自向往的地方飞去。

当我望着同学窗明几净的工作环境、贴心细心的娱乐设施、高薪多假期的福利待遇、可爱迷人的女朋友，我感慨良多，同时也感到深深的释然和欣慰，我的室友在大学里就是个品学兼优的好学生，年年都能拿到一等奖学金，这样的努力和奋斗，承受得起如此上佳的生活。

有时我在想，人与人之间的差距，究竟是如何产生的，我们曾经是那般相似，都在同一个屋檐下，生活同样的时间，学着同样的课本，怎么随着时间的流逝，为何差距会越来越大，彼此越落越远，这其间取决定性作用的到底是什么呢?

当然，这其中有内因也有外因还包括个人选择，这一项项或主观或客观的选择累积，使得我们走上了如此不同的人生道路，让我们过上了截然不同的生活，但转念一想，又有什么好纠结的呢?他是他，我是我，他照着自己喜欢的路走着，我也跟着自己内心的呼唤大步流星，我们从未曾想过复制别人的生活，我们目前的一切一切，都是由一个个小小的选择累加的结果，生活真的没有可比性，只要快乐，并且不后悔就够了，如果不喜欢目前的状态，努力改变就好了，毕竟路还很长，路还很多。

我时常在想，等到某一天，我们班再相聚时，每一个同学都能抬头挺胸地说道：我的青春无悔，我的每分每秒都是充满价值的。我想这才是我们应该追求的伟岸一生。

想改变人生，随时都来得急。真希望每一个同学都能梦想成真、前程似锦，这样我们就能互相帮助，收获更加美满而幸福的人生，我想这样的班级才是值得我们共同期待和守护的，所以一起努力吧，同学们，努力成为一个更好的人。

**汗水励志的演讲稿篇五**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

如果说人生是五彩缤纷的，那么青春必是其中zui绚丽的一抹;如果说人生是动静交融的，那么青春必定是其中zui活力四射的一份。

年龄不是青春的限定词，任何人，任何年，只要你心态年轻，你也可以青春洋溢!

常听家里的老人说：“哎!我们都老了，事事不如你们，这个时代已不属于我们了。我们不能像你们一样活泼，想到什么就立马干。”但我是不同意这一说法的。

谁说老人就不呢不过青春、活力四射呢?

有一段时间，常在电视上看到几个穿着鲜艳的、宽松的衣服的人，一头时尚发型，有些卷，有些蓬松，一看这造型就是街舞队的。她们跳着充满惊险、刺激的舞蹈，头冲地720度旋转，侧翻等多种我都叫不上名字的动作，让人看得眼花缭乱。街舞，现在的年轻人都不陌生。有人会说，街舞有什么难的，只要稍稍用点心学我也会。可是，她们是年过半百的老人呢!“街舞”，这样一个充满着青春气息的运动很难与一群老人联系起来，但他们确确实实做了，做到了。这首先是他们自我的心理突破，她们摒弃一切，不顾家人的反对，笃定地，努力的追寻者自己的爱好，就凭借那一份对街舞的热爱之情，几个老人走到了一起。他们不怕辛苦，不怕累，zui后成功的走上了舞台!

这群老人身上所具有的那种不怕苦，不怕累，始终追求自己所爱好的，这种精神不正是“青春”的表现吗?

正值青春的我们，就一定要好好享受青春，青春期的我们好强、有上进心，不怕困难，因为我们总是充满了活力，充满信心，有一种蟑螂精神和阿q精神!把握青春，因为他就像手中的水，虽然极力并拢五指，但它还是会溜走。

青春的风铃，吹开了心扉;青春的彩笛，吹动了梦醒;青春的音符，带着我奔向希望。青春，在这美好的季节，正是我们播种希望的时节。珍惜它，把握它，让它在我们手中绽放出夺目。这样当我们老到动不了了，坐在摇椅上，谈论的不知是浪漫的事，还有青春!

**汗水励志的演讲稿篇六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家晚上好！我演讲的题目是《行健不息，止于至善》。

我是一名大三的学生，在弥漫着的理想与追求的青春岁月中，在燃烧着热情与活力的师院校园里，我已经走过了近三载的历程。

回首我的大学生活，应该说是很充实的，有孜孜不倦的学习，有勤勤恳恳的工作，有丰富多彩的课余生活。这是难忘的三年，更是成长的三年。

三年来，鞭策我不断成长的除了有师长的教诲，同窗的鼓励，还有重要的一点便是优秀校友的榜样激励着我。

今晚，借此机会，我想与大家一同分享优秀校友的事迹带给我的思考与感悟。

大学时光应当怎样度过，这是常说常新的话题，不同的人会赋予它不同的答案，在得出属于我自己的答案的过程中，我也曾困惑迷茫，也曾彷徨失落，因为我曾一度看不清自己的方向。在重塑自我、找寻方向的过程中，我庆幸有这么多优秀的校友为我领航----

还记得刚进入师院时，我终日缅怀过去，为最初的梦想与残酷的现实之间的巨大落差而忧伤感怀，是中文系88级校友斯寒学姐的访谈录上让我寻找到了心灵的慰藉，同样是陷入无边的失落中，斯寒学姐却从未放弃，她始终为实现自己的梦想而不懈努力，她的坚强与乐观赋予了我的振作动力。我决心不再留恋昨日的风景，我要自己扶起自己，为了最初的梦想，为了曾经逐梦的脚步。

于是，我怀揣着沉甸甸的梦想开始了新的旅程，然而通往梦想的道路毕竟是曲折的。每天的忙碌似乎没个尽头，前行的路上也难免遭遇挫折与打击。疲惫不堪时，我会以政法系96级校友林莉学姐的话告戒自己：“在崎岖的人生道路上，要把握自己前进的方向，端正自己的目标，坚定不移的走下去，成功就会在眼前。”这番话总能使我的心中增加几缕阳光。的确，怎能因为一些事而羁绊了追求梦想的勇气，我们没有任何理由停止前行的步伐。

走过了大一时的消沉与失落，经历了大二时的冲动，转眼间，我来到了大三，是思索自己的发展方向的时候了。当我游弋在时光的消磨中而茫然困顿的时候，我读到了中文系80级校友严前海博士在不惑之年坚持考研的事迹，他的锲而为之，勇而为之的无悔追求深深地震撼了我，这是怎样的一种坚定与执着！他让我意识到身处在这个伟大的资讯时代，只有不断地充实自己，提升自己，才能真正自由地飞翔，在飞翔中收获人生的壮丽风景。

一段段经历，波澜壮阔，激励着我们；一种种精神，穿越时空，辉映着未来。

成功者的风采已在学子心中长留。这，就是我们的优秀校友。一次次的解读，一次次的冥想；这是怎样的一种追求呢？这种锐意进取的姿态折射出了我院宽容博大的精神特质和独特的文化魅力；激励着我们年轻的学子富于梦想、开拓创新；引导着我们用心去欣赏师院的每一个回荡的声音。

虽然无缘与他们一同走过木棉花开，木棉花落；无缘面对面地领略他们对大学对人生的领悟与感怀，然而仅仅透过铅字，我就已经满载了一份美好而激越的情怀。这份情怀指引着我在不断的前行中净化自己的心境、升华自己的品格；这份收获和体会也将伴随我走过更长的路，迎向更远的未来。

**汗水励志的演讲稿篇七**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

细细绵绵，无声无息，一场雨后，万物苏醒，大地重生，天空出现了绚丽的彩虹，懵懂的我们走进青春。

青春，似乎有着许多烦恼，又有着许多幸福……

唉，又是一场失败的考试，每每满怀希望期待着自己能有所进步时，却总是一次又一次的打击和失败。抬头望着天，眼泪在眼圈里打转。滴滴答答，连绵不断的细雨打落在脸上，打落在地上，它们好像拼尽自己全身的力气去完成使命，视线变得模糊;似乎是泪水又似乎是雨水，待天空最后一滴雨掉落，天空出现了彩虹，多么美丽，它是雨落过的见证。忽然明白，努力之后、拼搏之后，总会有一道属于你绚丽的光芒。哪怕前方布满荆棘，只要你敢于踏过。

幸福是青春的主旋律，我们有着父母的关心，有着爷爷奶奶的疼爱，我们被爱包围着，从未体验过那一丝的不幸福。清晨，奶奶为我煮美味的早饭，爸爸送我去上学，傍晚，和爷爷一起散步，妈妈辅导我作业。每每的这样过着，如雨后出生的芽努力吮吸细雨的滋润;如雨后蜻蜓蝴蝶拍打自己的翅膀飞舞旋转;我的幸福如同雨后彩虹一般，我的青春也如同雨后彩虹一般，静静享受焕发绚丽光彩的幸福。

滴滴答答，绵绵细雨，滋润大地如青春滋润人生，幸福艰辛是青春的象征。

一条布满荆棘的道路上，即使遍体鳞伤也要咬着牙忍痛走过;这是青春的坚韧，面对着的幸福要好好珍惜，一点一滴好好珍藏，这是属于青春的记忆，也是雨后万物的印记。

我喜欢雨后，因为它和我的青春一样。乌云密布之后有一场大雨，我期待着下雨，更期待雨后的绚丽彩虹!

我相信青春如雨后般的彩虹绚丽。

**汗水励志的演讲稿篇八**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好!

不知何时开始流传起“正能量”一次，之前还有一位同班用血在她的qq个性签名上说：“我拥有正能量!”起初还觉不解，这正能量是何物，一番了解之后才知它本是天文学名词，后来成为健康、积极、乐观的人身上所带有的能量名词。

地球上有70亿人口，300多个国家，于此同时的每分每秒每一时刻都有生命在诞生或者消逝。佛家说，这是一个苦难的世界，你必须潜心修行才能登达极乐。道家说，凡尘俗世扰乱人心，清静无为访客登峰造极。基督徒们坚信，每个人来到这世上都是满怀罪恶的，她们因此必须用一生的时间来洗清这些罪恶。他们无不认为这个世界该是被苦难与罪恶所主导。因而拥有真能量的人永远只占着少数。

然而，这实在是个必然的结果。反着想想，假使这世界由正能量所主宰，那么不可能出现民声哀怨四起的现象。不再有攀比的心理、“眼红”的毛病。因身心劳累而生的病也会大大减小。人民的心态不再浮躁而急功近利，也不会因二、三次的失败而放弃好不容易坚定下来的目标。社会上的犯案率会大幅减少，路不拾遗、夜不闭户也没有关系。小孩子不再为激烈的竞争而累，大人们不必被家庭的重担压得气喘吁吁，老人们不必为后世顾虑。所有人都觉得：“活着是件多么值得、舒服且有趣的事儿!”

多么美丽的新世界啊!

我们知道，乌托邦式的社会是人类最为理想的家园。但假设如果只有假设而没有去试行，那它永远只是个假设;梦想如果只有梦与想而没有去追逐，那它永远只是个梦想。拥有“正能量”的如果不去传递给阴暗落魄者以正能量，那么那些阴暗落魄者也许永久只能那样阴暗下去。于此同时这些拥有正能量的人也失去了其人生最富意义的存在价值。当然，阴暗落魄者也应该主动与带有正能量者交往。因为人与人的交往是建立在双方共同的意愿之上的。

人们之所以觉得或者值得是因为积极向上的人生观念;之所以觉得舒服是因为健康的体魄;之所以觉得有趣，是因为乐观的性格。相信人生观会因生存境遇的不同而不同，体魄由先天条件与后天磨砺而决定，性格因人生遭遇而有所差异。这些都并非亘古不可改变的属性。消极者、体弱者、悲观者都有接受传递而来的正能量的可能。客服尽时间的问题配合以正能量的协助再加上坚定的主观意愿，阴暗落魄的内心也会充满正能量的存在。这样的成功例子比比都是。

传递正能量，是尽量更多的人觉得活着值得、舒服并且有趣，那么这个社会也会变得更美好而令人向往，假设不再只是假设，梦想不再只是梦想!

**汗水励志的演讲稿篇九**

各位朋友们，下午好!

看到你们正在为前途而奋战我感到很高兴;看着你们那充满期望，有点兴奋、有点紧张、有点忧郁无辜的脸，我感到无比地心痛。你们让我回想起当年我的情节。当时的我成绩似乎优异，渴望成功，我却害怕失败果然失败。

你们怎么幸灾乐祸地笑了。好吧，那就狂笑吧，只要你们轻松地走向成功，我愿意牺牲我自己。

闻听高考失败，我一下子崩溃了：想想可怜的父母，望见那得意忘形已成功的同学，再想想自己没有前途的前途。我决定自杀，可上帝似乎觉得这样太便宜我了。

于是乘坐的汽车不翻身，横穿马路车也不撞我，死不掉也就活下来了。上帝发现此小子经受了应有的考验和心灵折磨，愿意加倍地给我幸福以补偿失意的我。

各位你们看看我因挫折而深沉、富有魅力的脸，你们不觉得应该为我鼓鼓掌吗?这掌声也是献给你们的，因为你们听完了我的演讲会有激动，会对自己很有信心，不仅在高考中会发挥出色，更能在人生的舞台中挥洒自如。

害怕失败一定会失败，这是我想告诉你们的第一点。

各位，你们认识自己吗?你也许会回答我说：“我们老师说我还不错，家长对我不满意，经常批评我，还有同学对我评价也是一般等等诸如此类的话。”

你们没有正确回答我的问题，我问的是你认识你自己吗?而不是别人认识你吗?记得瞎子摸象的吗?没有人完全了解你，只有你自己最了解你自己。

那么你到底是个怎么样的人呢?

你认为你是个很优秀的人那你就会成为一个很优秀的人。你就是你认为的人。美国科学家曾做试验：随机地把100个人分成好班与差班，三年后好班的学生成绩真的比差班好多了。他们本来是没有区别的啊。

只是他们进入好班后在别人的信任下，他认为他就是个好学生于是就成为好学生了;而进入差班的学生进入差班后在别人的叹气声中认为自己是个差生于是就成为他认为的差生了。

如果你有幸出生在一个会鼓励人的家中，碰到了许多会鼓励人的老师，你很幸运地成为好学生了，我为你高兴;假如你不幸出生在一个用负面方式教育你的家中，碰到一群喜欢用负面方式激励你的老师，我更为你自豪，因为上帝给了你更多的机会考验你，让你学会挑战自己，正确地认识自己。

于是你现在的成绩好运只代表过去，不代表未来。只要你愿意重新认识你自己，那么你就会成为真正的你。

成绩好的同学你可以继续你的自我认定，你很幸运;成绩目前一般的同学，你可以重新认识你自己，要知道现在的你才是真正的你;成绩表面上不行的同学，你们要为自己的过去纳喊，感谢过去的你帮你吃完了苦，现在你可以重新开始新的生活了，这就是佛教中所说的因果定律。

优秀与否首先是一种自我选择。

你们愿意选择优秀吧，为你们优秀的选择鼓掌。

如果你们还不够肯定，我可以告诉你们红楼梦中有一句名言：真作假时真亦假;假作真时假亦真。只要不断地去肯定自己，想象会成为现实。大家知道母鸡孵小鸡需要21天的时间，科学家研究一个人习惯的养成同样也需要21天的时间。

只要你们每天早上起来大声地念十篇：我是最优秀的。晚上睡觉前大声地喊十篇：我是独一无二的奇迹，连续21天，你就真的成为最优秀的人了，要知道那才是本来的你。

你也可以把它写在你的本子上，每次写十篇，相信我肯定有效，这叫心理暗示，我就是这样获得伟大的信心的。看看我的坚定微笑的脸吧。

你在想也许有人会笑你，别管它，因为只有你才会对你自己负全部的责任，你就把他们当成是对你的勉励好了。

记住：没有人可以打倒你，除了你自己!

有个故事是这样说的：佛教徒有个习惯，要辩道，辩赢者可以留下来吃饭、睡觉，如果辩不赢，得继续出行。有一次有个佛教徒来到了一处，那里的教堂是由两兄弟掌管。他于是找哥哥辩，哥哥对他说：“我很忙，你与我弟弟辩吧，他比较好辩一点。”

弟弟只有一只眼睛。半小时后他出来了，对哥哥说：“你弟弟是最聪明的人，我辩不过他，我得走了。”哥哥吃了一惊，不太相信，于是问怎么回事。他说：“我对你弟弟伸出一个指头，代表我们的佛主释迦牟尼。没想到你弟弟伸出两个指头，告诉我说佛主与佛道。

我觉得有道理，于是我伸出三个指头，代表还有佛徒。你弟弟就更聪明了，伸出一个拳头，告诉我说，佛主、佛道、门徒是一体的，缺一不可，太厉害了，我辩不过他，我走了。”

过了一会，他弟弟出来了，怒容满面，对他哥哥说：“哥哥，我气死了，刚才那家伙太无礼了，一见我就伸出一个指头取笑我是独眼龙，我强忍着怒火，很克制地伸出两个指头，恭喜他有两只眼睛。没想到这家伙变本加厉，伸出三个指头，继续嘲笑我们两个人只有三只眼睛，我受不了了，伸出一个拳头准备揍他，他马上逃掉了。”

别人明明在表扬他，由于他对自己没有正确的认识，反而认为别人在打击他，于是他就倒下了，倒在自己的垃圾思想中。

你们有没有这样的经历啊。如果有，那就自我解嘲一下吧，发出会心的微笑，然后忘了这些可爱的往事。

现在你们应该有点信心了吧，因为信心是自己给自己的。当然我们更希望别人欣赏我们，鼓励我们。

你想别人怎么待你，你就先怎样待别人。

你想得到别人的欣赏、鼓励，你就先欣赏、鼓励别人。

你如果想得到老师的帮助，就主动地对老师说：“某某老师，我好喜欢听你的课，你讲得深入浅出，而且老师你特有亲和力。”老师听完后肯定激动地摸着你那有智慧的头，特别愿意帮你。

如果你想让你父母鼓励你，你就对他们说：“爸妈，你们辛苦了，我一定努力学习，你们放心好了，只要你们对我有信心，鼓励我，我肯定会考得更好。”你父母听了鼻子都酸了，再也不愿意批评你了，因为你已经长大了，懂得体贴大人了。

如果你想得到同学的帮助，那么请先帮助你同学，鼓励他们，告诉他们，他们很优秀，于是他们感动地对你说：“亲爱的某某，你是最优秀的。”听了这话后，你的潜能开发出来了，分数莫名其妙地高了十分。

道姆斯教授曾说过：“年青人，永远不要担心未来，未来也不可捉摸，只要你活在现在，把握住现在的每一分每一秒，集中所有的注意力把正在做的事当成唯一重要的事去做，全力以赴，你会做得最好的，成功肯定会属于你。”

高考越来越近，我们总是担心时间不够。记住，你没有必要这样，只要把握住现在的每一分每一秒，集中所有的注意力于一门功课中，用最大的热情。同时运用视觉、听觉、触觉，还有味觉、嗅觉感知到你正在复习的功课，那么你的效率将是原来的五倍以上。

要念到自己能听到，要写得自己能触摸到，能感觉到知识的味道，能闻到知识的香味。

何为集中所有的注意力?就是不为你的行为所左右，时时刻刻地思考回忆同一内容，直到理解记住为止。

跑步时，骑车时，做早操时，睡觉时，吃饭时等等，你可以在大脑中放电影，一旦卡住了，立刻拿出书本看一眼再合上继续放电影，直到ok为止。这样你就会越来越喜欢读书了。

你们父母总是要你们吃好，吃饱。各位，我要告诉你们：不要吃太多，不要吃太油。

为什么呢?因为人体总的血液量是一定的。当你吃太多时，血液都流到胃里去了，于是大脑的血供量下降，你的思维能力就下了降，反应就会迟钝，所以吃得清淡些，油不易于消化，考前特别要注意。

考完后你可以吃满汉全席啊。不过别绝食哦，否则你会饿晕的。凡事要符合自然规律，物极必反。

各位，我最亲爱的朋友们，你们会成功的，我已经在你们的心底里刻进了幸福两个字，我要为你们每天祈祷，祝你们成功。在人生的任何一个阶段，我都会关心你们的，都会帮助你们的。

请记住：除了成功，你们别无选择;除了给你们成功，我们什么也做不了。

再见，在那青春美好的地方等着你们的到来!

**汗水励志的演讲稿篇十**

青春是什么?

有的人说青春是绚烂多彩的花季，是阴晦而缠绵的雨季，是青翠嫩绿融融的春，是浪漫而炽热的夏，有的人说青春是欢笑时泪水，是流泪时的微笑，是简单的压抑，是沉重的放纵，还有的人说青春是一坛醇香的酒，是一束鲜艳的话……每个人对青春都有自我的诠释，每个人都有每个人的答案。正是为了尊长这种自迥异的答案与诠释，人们才匆匆走上一条条属于自我的道路，去探寻属于自我的谜底，破译青春的密码。

青春惊得起磨练却经不起消磨，经得起开发却经不起挥霍。保尔·柯察金以前说过：“人最宝贵的是生命，生命对于每过忍耐只有一次，人的一生应当这样度过”，当他回首往事的时候，他不会因为虚度年华的悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧，当他临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已经献给了世界上的最伟大的事业—人类的解放而斗争”。所以我们就应珍惜青春，乘着自我还年轻，尽自我所能，在青春的舞台上展现自我亮丽而独特的风采，让青春飞扬!就像无数的星星在生活的星空中发出自我耀眼的光芒。

在职教中心学习生活将近1年了，在这段时期内，我深刻地感受到——原先职高内的生活也能营造得如普高内一般紧凑，也有充分展现自我才能的机会。造物主给予每个恩一样的头脑和四肢，也给予我们同样的思维潜力和行为潜力，还公平地给予我们一天24个小时。那么我们为什么没不抓住机遇，尽情地展现自我呢其实我们能够在学习方面展现自我扎实的基础和出的成绩，在实习期间展现自我过人的领悟力和娴熟的技巧，在每年举行的运动会上展现自我灵巧的动作和矫健的步伐，在歌咏比赛中展现自我轻脆的歌喉和精湛的舞台表演……或许，有些自卑的人会说：“我不行”。但是机遇是人生的翅膀，抓住它，就能够带你飞的很高很高。它偏爱于强者，因为强者做好了一切准备，它往往逃避弱者，因为它无法忍受弱者那呆滞的眼神。一位成功者说过：“百分之九十所谓失败者，其实不是被打败而是自我放下了机遇和成功的期望”抓住机遇试一试，怎样就明白自我不行呢邓建军就是一个很好的例子，他和我们一样，在职高学习，由学校分配工作，但是他不甘于在小小的工作岗位上呆一辈子，抓住各种机遇，最终实现了自我的人生价值。

当然要想把自我最好的一面展此刻大众面前，刚靠单纯的等待是机遇是远远不够的，而需要对自我有充分的自信心和大胆的创新精神。

自信心是个体对自我认识活动和实践活动的成果抱负有成功把握的一种预先反映。事业有成的人都相信，居里夫人说：“我们就应对自我有信心，我们要相信，我们的天赋是用来做某件事情的，无论什么代价，都要把这件事做好。这是自信心对于我们的重要性。”拿破仑也有一句名言“应为我做每件事都很自信，所以帆我做过的事都取得了成功。”成功人士和失败者之间的差异是：成功人士往往的最用心的思考，最乐观的精神和最辉煌的经验支配和控制自我的人生。失败者却恰恰相反，他们的人生是受过去种.种失败与疑虑做引导和支配的。我们应有青春这一梦幻般的黄金季节，对自我充满信心，将自我的才能发挥得淋漓尽致。

创新则是以非习惯的方式思考问题的潜力与别人相同的东西，却一头别出心裁，想出与别人内不一样的东西。同样的水浒，普通人烧出的来是开水，而瓦特却烧出可蒸汽机。同样是手被草叶子割破，而鲁班却发明了锯，同样是看到苹果从树上掉下来，果民见了只感到心疼，而牛顿却由此发现了万有引力定律。造成这种差别的根本原因是什么答案只有一个：就是瓦特，鲁班牛顿对每件事都从不一样角度去观察去了解。我们也就应在青春这一超七蓬勃的日子里，激发自我的创新理念，发挥自我丰富的想象，让世界变得焕然一新。

青春是无价而短暂的，展现自我是上苍赠予我们最珍贵的礼物，我们就应最大限度地挖掘自我的才能，让青春尽情飞扬，让展现自我成为我们一生中最重要的课程。

**汗水励志的演讲稿篇十一**

失败也很可贵，因为你可以把失败当成创造的良机。

谁都有可能遭遇挫折，很多人面对挫折，就会失去人生的自信，再也不愿意去努力，甚至断言自己是一个失败者，自己和成功无缘。

其实，并没有失败，只是暂时没有成功而已。如果敢于倒空“失败”，那么成功同样属于自己。

《凤凰卫视》着名的战地记者闾丘露薇曾经在复旦大学做过一场报告，这场报告吸引了近千名学子，他们当中大多数即将走出校门。

令人意外的是，在这场报告会上，闾丘露薇并没有谈太多自己的成名经历，也没有讲那些战地采访的故事，而是一再向大学生们强调两个字——归零!

为此，她讲述了工作中难忘的两次经历。

第一次是她刚刚从复旦大学哲学系毕业，还没有进入新闻行业。

有一天，她看到一家会计师事务所需要一名英文翻译，于是发了简历去应聘。

对方一看她是名牌大学的毕业生，很快就通知她去面试。

闾丘露薇对这次面试非常自信，因为读大学时，她的英文水平在系里就是拔尖的。

笔试时，对方要求闾丘露薇翻译一份会计报表。虽然可以，但是对着那些专业名词，她根本不知道从哪里入手。

等她把翻译好的报表交到考官手上时，考官只看了几眼，就皱起了眉头。

结果可想而知，闾丘露薇没有得到那份工作。

那次失败的面试给闾丘露薇打击很大，她开始怀疑自己的能力。直到半年后，她考进了一家国际会计师事务所。这家公司花了大量时间对新员工进行培训，几个月下来，闾丘露薇的财经专业英文水平突飞猛进。这时，她才重新找回了自信。

后来她进入新闻行业，刚开始时她很自信，觉得自己站在镜头前挺清秀可人。

可突然一天，她的一个上司对她说：“我觉得你不适合做电视，你的雀斑，电视上看得一清二楚。”

这句话仿佛给初入新闻行业的闾丘露薇当头浇了一盆冷水，她的心情沮丧到了极点，面对镜头开始变得不自信，怎么也找不到自如的感觉。

这时，一位同事说了一句让她受益终生的话：“你一定要记得，在镜头前面，不要老想着自己漂不漂亮，你需要想的是，你要告诉观众什么，这才是最重要的。”

这句话让她恍然大悟，在镜头面前，她不再想着自己的外表，而是专注于如何通过自己的内心向观众传达最有价值的信息。慢慢地，她找到了自己的风格，多次深入战地采访，并成为第一位进入阿富汗战地采访的华人女记者。

这两次经历，让闾丘露薇感到，在职场中，越是难受、挫败的时刻，越需要归零。

在面试失败、被上司否定的时候，如果闾丘露薇就此认定自己不行，不敢再去尝试，那么就不可能有今天这位出色的战地记者。

人生就是一个不断尝试和修整的过程，也是一个不断寻找自己最佳成功点的过程，这其中难免会有一些曲折。但是，你一定要明确这样的信念：

在一个真正追求成功者的字典中，并没有“失败”两个字。只有你勇敢地追求，不断地提升，你同样会拥有梦寐以求的成功!

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找