# 激励的励志一分钟演讲稿10篇范文

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-28

*发言稿是参加会议者为了在会议或重要活动上表达自己意见、看法或汇报思想工作情况而事先准备好的文稿。下面是小编收集整理的激励的励志一分钟演讲稿，大家一起来看看吧。激励的励志一分钟演讲稿1亲爱的老师们，亲爱的学生们：大家好!失败总是令人沮丧的。但...*

发言稿是参加会议者为了在会议或重要活动上表达自己意见、看法或汇报思想工作情况而事先准备好的文稿。下面是小编收集整理的激励的励志一分钟演讲稿，大家一起来看看吧。

**激励的励志一分钟演讲稿1**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好!

失败总是令人沮丧的。但“失败是成功之母”这句话流传至今。但就我而言，这似乎行得通。

我在五年级。上课唱歌也不错。我报名了《我心中的百灵鸟》。之前只进过一次总决赛。

晚上，我在家里，一遍又一遍地唱歌，模仿视频上歌手的动作。这首歌太美了，我一唱就忍不住跳舞。

第三天中午回到学校，是初赛。到了之后，我自信而成功地拿起了话筒。节奏过后，我开始唱歌。过了一会，老师停了歌：“好，下一个人。”我放下了听筒。

在回班的路上，另一个同学对我说：“你这次一定过了。我看见一个法官和你一起唱歌。”我冲她笑笑，没说什么。

过了几天结果出来了，我没有。我很难过。

回家后，我把这件事告诉了妈妈。它说：“没关系。下次继续努力。失败了也没关系。重要的是你是不是认真的。失败是成功之母。”

我点点头。

这次失败并没有让我气馁，因为我知道“失败是成功之母。”

**激励的励志一分钟演讲稿2**

敬爱的老师，亲爱的同学：

周末一向在网上忙事情，几乎没什么时间去看书。只能在晚上挤时间做作业。回想起小时候教师总说的那句话：“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴。”此刻是有深切的体会了。

小学仅有几科科目，完全能够应付过来。但到了初中，要学习的科目一下子翻了一番。可能因为科目的增多，环境的改变，感觉自我越来越难以适应初中教师的教学方法。刚开始还能够跟上教师的讲课速度，但因为该背的没背，该做的没做。到之后就听的很渺茫，有点茫茫然的感觉。所以，随之而来的就是上课画画，偷看漫画书等种种恶习。到了期末考试就考的头昏脑胀。

学生手册一下来，看了分数，问了排行，才明白自我到了再差就得去别的班级的地步了。分析了自我的过错。为什么别人当初能适应教师的讲课方式，为什么别人当初能够适应环境的改变，原因有很多，但最主要的还是因为自我本身的懒惰，导致了恶性循环：“上课听不懂，就看漫画，越看就越不懂，越不懂就越看。”

此刻也是初二的第二学期了，回忆了一下：第一次手册上教师的留言：期待你的提高，第二次是：期待你的突破。第三次：期待你的成长。三个期待，我让教师期待了整整三个学期。我也在努力，我也期待自我的突破，自我的成长!

**激励的励志一分钟演讲稿3**

敬爱的老师，亲爱的同学：

期待，这个词，它代表了许多许多;当我们失意落迫的时候，我们会期待，当我们受挫无助的时候，我们会期待;当我们对未来充满向往时，我们也会期待。冬天来了，万物都在期待着，期待着春天的到来，这样，它们就又重新焕发出活力;天气炎热，河水干涸的时候，鱼儿在期待着暴雨的到来，这样，它们就又能够在水中畅游，我们要学会期待，学会期待，我们就有了动力，才会奋然向前。

在我们对未来失去信心时，要学会期待，因为期待着未来的完美，我们才有动力。去不断地奋斗，不断地努力。

也有人，总那么认为，既然对未来没有了信心，再怎样去期待，也是不可能的，这样的人越是这样，他就会越颓废;还有些人，总是期待着以后是多么地完美，多么地完美，可是到最终，他才发现那只是自我的幻想罢了，此刻的自我，只是一个普普通通的人，自我也只是异想天开，这就告诉我们，当我们期待着未来时，自我不去努力，不去奋斗，只在那里空想，那只是徒劳。

当我们的未来与期待中的相反时，千万不要颓废，正因为我们对未来有着完美的憧憬，我们才会去为之努力奋斗;当我们的未来和自我想像中的一样时，也不要去沾沾自喜，因为比起沾沾自喜，我们还有更重要的事，那就是再接再厉。

学会期待，也是一件不容易的事，如果期待只是在一旁空想，而不去做就能完成，那要梦想还有什么用呢?只要学会期待，我们的梦想就迈出了一小步，而剩下的，必须要靠自我的努力去完成。

学会期待，也会使人的心境变好，当我们感到厌烦和失落时，停下手中的事情，期待一下自我将会有什么幸运或开心的事，自我也会有一丝的满足和欣慰。

学会期待的人，总会比一些人要细心，学会期待的人，总会将自我将要做的和可能做的事规划得整整齐齐。当自我发现某件事还没有做时，自我变得是那样慌乱，所以，学会期待，是一件能够改变人的习惯的事。

学会期待，期待着我们完美的明天!

**激励的励志一分钟演讲稿4**

大家好!

面对一条河流，岁月如斯，背后的小树早已婆娑一片树林，无人会注意柳林后还会有聆听杜鹃溪水的身影。暮然回首，成长的脚步深深浅浅，却都给我留下了永恒的快乐。

成长的滋味到底是什么呢?这是一个不的答案。在成长的过程中我体会到了，也品味到了。成长中，我们不断地触碰着新鲜的事。童年时，在父母爱的港湾里游玩，迈进图书室里，我又被一篇篇文章所吸引，从中读了陆游的悲，李白的狂，但我仍在吟诵，仍在想，像在午夜微醒时聆听窗外随风而来的铃声，又像在月牙高升时观赏闲适万种的睡莲。这读书中的快乐，又岂是这只言片语所描绘?

渐渐我已长大，幸福快乐更如云集般而来。生日聚会上尽情尽兴地狂舞，田间夏令营的篝火都留下说不完的快乐!虽然涉世未深，但是我自有我的快乐。走出户外，把摩肩接踵的街市和背后的嘈杂全都抛到九霄云外去了，走出喧嚣，看看书外的景致，春有小雨如甘泉，冬有大雪如鹅毛，还有风中雨中的回忆如贝雕。走出校园，才知道这是我成长中的快乐。

也许有人会问，你的成长就都是快乐吗?有没有烦恼，有没有失败?当然有，不过，在我看来，失败挫折犹如一枝青橄榄，初尝酸涩，细品甘甜，人们常说，沧桑是一种美，都是历尽沧桑才能体味真正的人生，这挫折和失败就是人们在生活中摸爬滚打留下的创伤与皱纹吗?记得有位哲人说过：“人活着就要犯点错误，犯错误就是长见识。”其实，挫折和失败是送给人们的礼物，它将给人们带来幸福和成功，这不正说明失败也是一种快乐吗?

狂风时做卷起的浪，平静时做闪亮的波;绿色时做亮丽的花;金色时做迎风的果，向世人展示：我们成长的幸福、快乐!

**激励的励志一分钟演讲稿5**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好!

我今天演讲的题目是《微笑面对挫折》。

今天是9月X日，是新学年的开始，也是初三。也许，在这一年里，我们会付出不可估量的艰辛，但同时，我们也会收获成功后的喜悦和挫折后的挫折。微笑面对挫折是我们赢得这个学年的法宝。只有一直微笑，才能支撑自己的自信，扬起自信的风帆，不断拼搏，才能在困难面前成为勇士!

爱迪生为了学习多次失败;居里夫人为镭的成功开发遭受了许多挫折;袁隆平为了“杂交水稻”遭受了难以想象的打击。然而，他们活了下来。他们微笑着相遇并成功了。

如果认为现在面临的困难是人生最大的挫折，那也只是小事。我们对挫折的理解，就像对爱情的朦胧无知，是真正的挫折可能比我们现在的处境复杂几千倍甚至几万倍。如果你看看林肯的一生，你就会明白真正的挫折和微笑的力量。

亚伯拉罕林肯，美国第16任总统：22岁，事业失败。23岁，竞选议会失败。24岁，生意又失败了。25岁，当选议员。26岁时，她的爱人去世了。27岁，精神崩溃。29岁，竞选州议长失败。37岁时，他被选入众议院。39岁时，这位国会议员没能再次当选。46岁，未能竞选参议员。47岁，竞选副总统失败。49岁时，他再次竞选参议员失败。51岁时，他被选为美国总统。

巴尔扎克说：“世界上的事情从来都不是绝对的，结果因人而异。苦难是天才的敲门砖，是能人的财富，是弱者的深渊。”我们应该微笑着面对挫折和失败。对于生活中的强者来说，挫折永远是垫脚石。

拿破仑说：“避免失败的最好办法就是决心下次一定要成功。”可见，面对挫折的勇气是从微笑中汲取的。我们不能只停留在失败的痛苦中，做冷漠的挣扎。相信你的痛苦只在过去，明天充满希望!微笑面对挫折，迎接新的挑战。生活中，没有永远的赢家，也没有永远的输家!

微笑像阳光，给大地带来温暖;微笑如雨露，滋润大地。微笑有着和爱情一样的魔力，能让饥寒交迫的人感受到世界的温暖;它能让走进绝望的人重新看到生活的希望;能让孤独的人得到精神上的安慰;也能让心枯萎的人感受到情感的滋养。幸福的解释是微笑;幸福的意义在于微笑;温暖的真谛是微笑;挫折的鼓励是微笑;力量的象征依然是微笑。那么，面对初三的挫折和艰辛的征途，为什么不多笑笑呢?

其实这将是我们人生的第一次挑战，一次挑战一切艰难险阻的旅程。

挫折的含义很广：每节课都被老师叫，是一种挫折;当你的作业中十字架比别人多的时候，就是挫折;体育课上，当你的技术比别人差很多的时候，也是一种挫折;考完试，你的三位数低于同龄人，也是一种挫折。

挫折过后，可以忽略内心的感受，抓住内心的自信和乐观的力量，冷静思考，从容面对!

同学们，人生就是这么多挫折组成的。生活的阳光来自于每个人心中不屈不挠的斗志。不要屈服于成为挫折的奴隶，而要成为它的主人。这是我们的使命!

**激励的励志一分钟演讲稿6**

尊敬的老师、同学们：

大家好!

回忆是茶，时间是水。于是这水将这茶越冲越淡。当这杯茶已淡得无味的时候，我将其倾出沏上新的，长此往复......

期待就是坐上火车看窗外，听说下一站有很美的风景于是我伸长脖子往外看可惜风景很一般，这一刻的心境叫失望，然而火车驶过站台继续前行所有失望便都抛开。渐渐的成为回忆。回忆又被时间冲淡。我将开始新的期待......

生命很美，美在能够期待。期待很美美在不知结果。离别后期待重逢，失败后期待成功，悲伤时期待欢乐，失去时期待拥有，期待就像是一跟桅杆，支起了生命的帆。

期待好友重逢，相间却又无语。以为他们变了，不再像从前那样天真，也许是我变了，变的保守和顽固。实现相交的那一瞬，才发现我们之间陌生多与熟悉，挨过尴尬的分分秒秒，一句淡淡的再见说出。

彼此越走越远，悄悄回头望着那远去的背影。我有些后悔，当初为什么不说几句真心话呢?为什么不呢?即使一切都已成为昨日，即使一切都不再如从前，可是我想我该试一试因为是朋友啊。于是留下的就仅有期待了，下一回几时能再重逢?我能直言不讳吗?他们能理解我的真诚吗?不明白真的不明白。期待如蓝天般美丽。

期待茁壮的成长，却发现烦恼如影随形。蓦然回首，啊!初二的书包如此沉重也许是无法逃避的职责，也许是父母教师的期望，也许这就是人生最初的搏击吧。期待明天的收获，就应当在今日挥洒汗水。期待明天的成功就该在今日挑战失败。期待不相信眼泪期待青睐有志者，左肩担着期待的苦涩右肩担着期待的甘甜，明天也许我并不清楚，但我会在期待中追求。

期待是一种补偿，像一双手轻轻的缝合了遗憾，期待是一种奋斗，它将用不眷顾坐享其成的人，期待是一种欣慰，像一阵春风吹开了眉心的忧愁，期待是一种幸福它将引领你走出痛苦......

也许岁月吹散了床头那叠日记，也许时间冲淡了回忆这杯浓茶，而我早已抛开了所有的遗憾与失望。轻轻翻过这一页我将在新的一页上写下新的期待。

生命很美，美在能够期待。期待很美美在不知结果。我将在未知的期待中憧憬奋斗追求。

期待。生命永恒的美丽。

**激励的励志一分钟演讲稿7**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好，我惊天演讲的题目是【我的梦中国梦】。

梦在字典里有做梦、梦幻、梦想的释义，与“梦”联系在一起的一个个“我”成就了每个人的梦想，每一个人的梦想汇聚在一起就是我们的中国梦。

苏格拉底说过：世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗。那么梦想是什么呢?其实呀，梦想就是现实的东西，它只要经过辛勤的劳动与付出，并且脚踏实地，就能变成现实。哪怕没有成功，我们也不后悔，因为我们至少奋斗、努力过。

每个人都有一个的梦想，我也不例外。想知道我的梦想是什么吗?哈哈~~告诉你们吧!我的梦想是——当一名老师。

教师——个对于学生来说多么和蔼可亲，又多么庄严的名字。有人把老师比作春蚕，有人把老师比作蜡烛，有人把老师比作照亮前方的灯，那么耀眼，那么绚烂，又那么无私。教师，多么高尚的职业!有人说老师是园丁，也有人说老教师是人类灵魂的工程师。从那一刻起，我就想当一名出色的教师。

我渴望着，渴望着成为一个教师，成为一个无私的人。要成为一名教师，并不是一件容易的事，于是，我将梦想轻悄悄的藏在了心中，开始为这个梦想而努力奋斗。在我眼中，老师是知识渊博的，我要向老师学习。就这样，我努力丰富自己的知识，开拓自己的视野。遨游在“书海”中，是一件令我痴迷的事，也成为了一件我常做的事。我用知识的露水，小心翼翼地灌溉着我播撒下的梦想的“种子”，使它长出了嫩绿的叶子。

要成为一名教师，还要学会关爱他人。于是，我在同学受伤时帮忙着扶去校医室、在老师批改作业劳累时为她揉揉肩、在父母辛苦工作一天后为他们送上一杯暖心的热茶、在公交车上，为年迈的老婆婆让位……这些时候，我总会想起老师对我们无限的关心和爱护，那我做的这些也就都不算什么了。梦想推动着我，让我在不知不觉中拥有了一颗关爱他人的心。我用温暖的“爱”做肥料，让梦想继续茁壮成长。

要成为一名教师，还要有无私奉献的精神。于是，我用课间休息的时间为同学讲解难题，在周末赶来为班级出黑板报，在大扫除中挥洒着汗水清洁着班级，在路上看到有人乱丢垃圾会及时阻止……我不怕别人笑我这么做多傻，只要我觉得这是有意义的，那就会毫不犹豫去做。没有付出，会有收获吗?

我要让学生快乐地学习;我尽量用一些通俗易懂的语言向他们传授知识，保证每一个学生都能听懂。下课时，我要和学生面对面地在一起聊天、交流，认真倾听并吸取他们为我提的每一个建议，要和他们交朋友，走进孩子们的内心世界，帮助他们解决困难。每天晚上的作业我会尽量少布置一些，让他们晚上回到家好好地调节大脑。考试前，我也会尽量少说几句话，不要给学生制造太多的压力，因为只有放松了心情，考试才能够发挥好。更重要的是要注意学生的一举一动，如果发现它们有不良的行为习惯，我会及时地帮助他们改正，还要保证我的每一个学生，不让大学生欺负他们。

我知道做这些要使梦想“开花结果”远远不够，但我不放弃，因为，老师说过：有了梦，只是第一步，还要奋斗!我愿意做这个奋斗的人，去实现自己追求已久的梦，让梦散发迷人的芳香。

我愿每一个同学的心中都装有很多的梦、美好的梦、多彩的梦……而它们汇聚在一起成就了中华民族的伟大之梦——中国梦。希望同学们大胆地做梦，快乐地追梦，在追梦中成长，成为造福于祖国和人民的人。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**激励的励志一分钟演讲稿8**

同学们：

大家好。我是来自x县\_\_\_学校的学生。今天我要讲的是《理想，不灭之灯》

高尔基说过;“当大自然剥夺了人类用四肢爬行的能力时，又给了他一根拐杖，这就是理想!“理想是人生的太阳”德莱特的这句话至今仍是很多人的座右铭。理想，不仅是一个美好的名词，更是人活一世奋斗努力的目标，倘若没有了这个目标，人生也会随之黯然失色。

奥运史上第一个独得三枚田径金牌的女子是美国的威尔玛·鲁道夫，她辉煌的成绩足以令世人感叹，可她曾经被医生判定为终生残疾，曾经有六年不会走路。年幼的威尔玛立志要成为最优秀的田径运动员，这个可望而不可即的理想激励着她不顾别人的嘲讽，日复一日年复一年的努力，终于赢得了鲜花和掌声，创造了辉煌的奇迹。理想，这一盏不灭的灯趋走了威尔玛心灵的阴影，照亮了她前进的方向。

人生之路不是一马平川，也不是鲜花碧草铺就，困苦挫折在所难免。但只要有理想这盏不灭的灯相伴，就能冲破迷惘，步入灿烂的里程。毛主席年轻时借问大地谁主沉浮，可谓是鸿鹄之志比天高。但如果不去努力，不带领中国人民前仆后继，英勇奋战，哪来的新中国的成立，哪来的今天的幸福生活。

歌德说过：“人人心中有盏灯，强者经风不熄，弱者遇风即灭。这盏灯，就是理想。”理想之灯虽然美好，但也是虚无缥缈的。若想让理想之灯放出光芒，需要付出艰辛的劳动甚至是一生的努力。前人说得好：有志之人立长志，无志之人常立志。

据于理想而不去奋斗的人是平庸的，他们像阿q一样整天处在幻想之中，把未来的生活打扮得五光十色，然而却只能是雾里看花，海市蜃楼罢了。因此，单单手执理想之灯是不够的，更需要你汗水凝成的灯油与奋斗汇成的火焰。没有理想的人，就像一艘无舵的孤舟，终将被大海吞没;不肯为理想奋斗的人，就像一颗黑夜的流星，不知会陨落何方。

寻找你的理想之灯并将它点亮，我们每个人都从幼年一步步走向成熟，就像沿着一条河流逆勇而上。年少时，我们都曾有过一些美妙、绮丽而又略显天真和不切实际的幻想，就像河流边那些五光十色的鹅卵石。

我们都曾陶醉于那些绚丽的颜色中。渐渐地，我们长大了，目光由脚边的鹅卵石移向前方。河流的源头，屹立着一座雄伟高峻的雪山，令人神往。我们把它称之为——理想。

一个最美的字眼!~理想，包含着我们对未来的向往，对未来的希望，对未来美好的憧憬。金色的童年，沉淀着儿时的快乐、沉淀着淡淡的稻香。就像陈年的女儿红，愈久愈香，愈久愈让人不满足于回味。

小时侯的我，最大的理想就是爸爸妈妈能多给我买些玩具和好吃的。现在看来，才觉得儿时的我多么的天真。长大后，才渐渐地明白：“理想，不在于一朵娇嫩的鲜花，需要我们渴望的目光去滋润，更需要我们用真挚的心灵去呵护。”的确，每个人都有理想，但要让这美好的理想变成现实，关键还要看自己。

在失败中振作，在振作中奋发，在奋发中取胜，这才是我们要的精神。俗话说：“有志者，事竟成”。我相信，只要我们努力塌实的学习，一定会使自己的理想成真!~

理想是石，敲出星星之火;理想是灯，照亮夜行的路。理想是火，点燃熄灭的灯;理想是路，引你走向黎明。当然，理想也是一股动力，推动着我们前进用不气馁。让我们为理想插上翅膀，让我们一起放飞自己的理想!

**激励的励志一分钟演讲稿9**

各位同仁：

大家好!

从20\_\_\_年x月x日以来到目前一年了，我们销售业绩突增，这是我们全体从业人负，夜以继日、共同奋斗的结果，在此，我首先向各位兄弟姐妹和各企业的老总和全体员工，道一声：你们辛苦了!我感谢你们为金玉普惠公司业展做出了贡献!一个企业的创立，离不开积极勤奋、风雨同路的每位企业优秀员工;跟企业的发展，更是需要新鲜血液的不断加盟。不同背景、不同经历、不同层次的人才荟萃、资源的整合，以及市场的冲击碰撞、互相激励，才能使我们的销售思维领先。业绩更上一层楼。我们的企业好像一个大家庭，以它广博的胸怀，接纳、包容了在场的每一位。你们家境、品性不同，年龄、爱好不同，文化程度、社会历练、从业经验各异，但在企业中却扮演着不同的角色，你们都是企业的骄傲，都是企业的主人公!

我深深的知道，正是你们的主人翁精神，支持着你们为我们的企业默默的奉献着!时常萦绕在我脑海的是为了上海分部业不分昼夜辛勤工作的所有同仁——这里没有职位高低之别，不分是指挥若定的高管、现场管理的中层还是勤勤恳恳、默默奉献的普通同仁，只要为我们企业作出过贡献，我们同样不会忘记!企业的发展壮大，需要资金的积累和不断的投入。也许，你们的付出并不总是得到自己所满意的回报;但是，我们应相信，只要企业发展了，我们个人才能得到发展的空间。

也许，你们从事的未必是自己最喜欢的工作;但是，我们要知道，企业是一个相互配合的有机整体。企业需要你们的敬业爱岗、无私奉献!为此，我再一次向为企业辛勤工作的全体同仁表示衷心的感谢和敬意!正是您们在幕后的默默支持，使我们无后顾之忧，努力工作、勇往直前!通过大家的不断努力和良好的工作生活环境，我们预计今年的全年销售量要比去年翻10倍，销售量过亿，服务质量做到精益求精并确保客户安全，因为服务客户是销售延续企业的生命。我衷心期待全体同仁与我们企业共同成长，期待全体同仁对我们企业继续予以大力支持，和工作方面的配合。作为大家庭中的一员，我想对你们说：公司的每一位同仁都是公司最宝贵的财富，你们的健康和安全，不仅维系着公司的兴衰，更关系到你们家庭的幸福。我衷心希望每位同仁在为企业努力工作的同时，都能关注健康，珍爱生命，一同创造我们企业明日的辉煌，共同分享奋斗的成果!

愿每一位同仁在企业度过激情燃烧的岁月，在健康快乐中建功立业，与企业一道走向成功!胜利的荣耀属于我们企业，属于企业的全体同仁!最后，我衷心祝愿全体同仁及家属工作顺利、生活愉快、万事如意!

**激励的励志一分钟演讲稿10**

亲爱的老师、同学们：

有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次，年少的阿巴格和他爸爸在草原上迷了路，阿巴格又累又怕，到最后快走不动了。爸爸就从兜里掏出5枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余4枚放在阿巴格的手上，说：“人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是埋在草地里的那一枚，你不能把5枚都扔在草原里，你要一点点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要让你的金币没有用就扔掉。”在父亲的鼓励下，那天阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名出色的船长。

人，只有在跌倒了才懂得爬起来，只有在遭受挫折后才能清楚地认清自己。

廖智，地震前曾是一位出色的舞蹈演员，在灾难中她失去了孩子、婆婆以及她的双腿。在面对人生中巨大的灾难面前，她没有退缩，放弃。当医生告诉她必须截肢才能保住生命时，她没有掉眼泪，坚强的她选择了命运的安排;当谈及地震中失去的孩子时，她的脸上仍能浮现出温暖的微笑，她没有把它完全当成哀伤和痛苦的回忆，而是主动投身到灾区小学和残疾学校中，为那里的孩子做培训，以此作为对自己孩子的一种纪念。

她不仅自己坚强、积极地活着，还不顾家人的反对，自掏腰包，凭着自己一心想保护残疾演员的信念与对舞蹈决不放弃的意念，居住在破旧的板房内，找出一块空地，坚持排练舞蹈。20\_\_\_年，她终于创立了残疾人表演团队。演出期间最为的就是为她量身定做的舞蹈《鼓舞》，一个经历了巨大灾难，失去了双腿的女孩，站在硕大的鼓上，舞动着，跳跃着，那一定是廖智重生后的成就感，她的精神也感动和鼓舞了很多残疾人。而在这个舞蹈的背后，廖智也付出了许多常人无法想象的艰辛，病床上的不断站立练习，一次次的泄气再重来。

生命是一朵常开不败的花，那挫折必是滋润花的养分，没有经历过挫折的人生是不完整的人生;没有滋润它养分的花迟早也会枯萎。

人生坎坎坷坷，跌跌撞撞那是再所难免。而灾难就是一个人生故事的改写，既然已改写，就应该珍惜现在所能拥有的东西。对我们每个人来说，我们无法预测灾难什么时候会到来，但无论你面临着生命的何等困惑，抑或经受着多少挫折，无论道路如何的艰难，无论希望变得如何渺茫，请你不要绝望，再试一次，让自己在挫折中不断完善，不断成长!

**激励的励志一分钟演讲稿10篇**

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