# 励志演讲稿优秀10篇范文

来源：网络 作者：风月无边 更新时间：2025-07-05

*励志是一个汉语词汇，拼音是 lì zhì，意思是奋志，集中心思致力于某种事业。出自汉班固《白虎通·谏诤》：“励志忘生，为君不避丧生。”下面小编给大家带来关于励志演讲稿优秀，希望会对大家的工作与学习有所帮助。励志演讲稿优秀1尊敬的各位教师，...*

励志是一个汉语词汇，拼音是 lì zhì
，意思是奋志，集中心思致力于某种事业。出自汉班固《白虎通·谏诤》：“励志忘生，为君不避丧生。”下面小编给大家带来关于励志演讲稿优秀，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

**励志演讲稿优秀1**

尊敬的各位教师，亲爱的同学们，

大家好!

我是x班的x，今日我演讲的题目是《我们为谁而读书》。

在演讲之前呢!我想先问大家几个问题：茫茫人海中，是谁最疼爱你?出门在外时，是谁总在牵挂着你惦记着你?你生病的时候，又是谁不辞辛劳地陪伴在你的身旁?

渺小的我们处在人生的低谷，异常是在梦想和前途都很渺茫的时候，往往有股力量能催我们奋进，那就是父母的深切期盼。

每一天，天刚朦朦亮，你就很不情愿地睁开双眼，一脚踏进这个世界，又以一脸的茫然无奈走出宿舍跨进教室，然后木然地坐在座位上，呆呆地望着黑板，对你来说一切都是那样的枯燥乏味。你常常听不进一句话，看不进一个字，心里不明白都想些什么，也不明白自我要做什么该怎样做，一节节课下来，日子一天天过去，总觉得没有什么收获也没有什么感受，依然是空落落的。你就常常在这样空虚迷茫无所事事中耗费时日虚度年华，任由环境的左右命运的摆布，让生命的小船漫无目的地漂流摇晃。这还是小时候充满幻想充满期望的你吗?还是那个满载亲人期望肩负父母重托的你吗?

我们一天天长大，父母却一天天老去。回首这些年，父母为生活辛苦奔波，为生计整日忙碌，还常常为我们担忧。俗话说：养儿为防老。可作为中学生的我们学习成绩不怎样梦想，很多事情让他们不放心，让他们常常为我们将来的前途和出路发愁担忧。

其实父母并不需要我们为他们研究生活的压力，他们内心只期望我们能够长大成人，能成为对社会有用、受人尊敬、让人看得起的人，不白费他们的一番心血而已!那么，请扪心自问，我们都做到了吗?哪怕是几十分之一，几百分之一!

作为农村的孩子，当我们的父母真正老了实在走不动的时候，当他们的生活将在很大的程度上依靠我们守护的时候，而倾注了他们一辈子心血又是他们生命中的唯一的我们，又能给他们带来什么呢?

或许你常常为父母当大官而引以为荣;或许你常常为父母做大生意而沾沾自喜，或许你认为这辈子有了父母能够稳稳靠靠地过上好日子，于是高枕无忧，有恃无恐，学习松垮，生活随便，行为放荡，整天逍遥自在、得过且过，大把大把花钱，整夜整夜不归。当你养尊处优、挥金如土、当天和尚撞天钟的时候，你有没有想过，此刻你的父母为你供给富足的生活，而将来你又能为你的父母带来什麽呢?

同学们，不管你生活在城市还是生活在乡村，家庭贫穷还是富有，但我们的父母日夜都渴望着我们将来能有出息，能堂堂正正地活在这个世界上，成为对社会有用的人!

不管你愿不愿意来学校读书，成绩是否优异，也不管你将来从事什么工作以什么方式谋生，此刻我们是在为父母而读书，更是在为自我而读书;为自我将来能够做一个能让别人看得起的人!做一个真真切切、堂堂正正的x后!

我的演讲完毕。

**励志演讲稿优秀2**

老师们、同学们：

大家上午好!

今天我讲话的题目是《文明礼仪伴我行》。

如果要我回答：人最重要的素质是什么?我会说：人最重要的素质是讲文明!一个有尊严的人，一个受人尊敬的人，他必定是一个懂礼仪，讲文明的人。回顾灿烂历史长河中我们曾拥有的骄傲，是“讲文明，懂礼仪”缔造了享誉千年的“礼仪之邦”。今天，在这庄严的升旗仪式上，我倡导“文明礼仪伴我行”，这是对历史的回顾，是对文化的感悟，更是对现实的反思。在经济高速发展的今天，在个性凸现的今天，我们没有理由将高贵的尊严和崇高的信念束之高阁，在我们的血液里流淌着的是“讲文明，懂礼仪”的民族精华。

本学期开学以来，我们感受到了校园内每一天的优美，每一处的洁净，每一活动细节里焕发出来的文明的光辉。同学们文明的行为习惯、整洁健康的仪容仪表、高雅向上的情感追求，在巩固着我们已形成的良好有序和谐的学习环境，在强化着健康向上的学习气氛。许多的事实和现象让我们始终坚信，我们的绝大多数同学是一个有修养的人，有品质的人，这是值得我们骄傲和称道的地方。当然我们却不能因此漠视和纵容在身边发生和存在着的一些不文明行为，随地吐痰，乱扔纸屑、追逐打闹、同学相互之间讲脏话、粗话，甚至还有个别同学故意损坏学校的公共财物。这一切破坏了校园的文明，也降低了自身的素质，与文明渐行渐远!

鲁迅先生曾经说过：“中国欲存争于天下，其首在立人，人立后而凡事举。”鲁迅先生说的“立人”就有要完善个人的道德修养。文明是一种修养，文明是一种力量。我想我们每一位学子都希望自己的祖国有尊严，都想成为一个有素质的文明人，那就请同学们行动起来吧!从我做起，从每一件小事做起，清洁环境，爱护公物，文明交往，承担责任。这就是爱校爱国的表现!希望我们成长的日子里，留下的不仅是欢声笑语，更有我们学子的文明素养和儒雅风度。

在区委宣传部、区文明办等共同承办的“好运送给文明人”活动中，作为中学的师生，我们要顺应文明的潮流，用自己的行动诠释文明的理念，去感染周围的人，让我们与家人和亲朋好友共同做“文明礼仪牟平人”。只要我们共同努力，我们的校园就一定会遍地盛开文明的花朵，我们的家乡、我们的祖国一定会到处洋溢礼仪的芬芳!

我的讲话结束了。谢谢大家!

**励志演讲稿优秀3**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

心态决定你的态度，而态度决定你是否会成功，良好的心态不仅会对一个人在生活方面产生良好的影响，也会在他的性格习惯上产生无法估量的益处。反之，如果一个人以一个不正常的心态面对世界，那么他必将会被世界所抛弃。

在初中的时候，我有一位心态有问题的同学，他从小父母离异，是爷爷奶奶把他养大，由于他从小没有感受过什么父母亲情，所以在平时与他相处时，总能在他的眼神中看到他的自卑，可以说他对一切事物抱有一种厌恶的心态，平时学校有什么活动，他总是做出一副不屑一顾的样子，上课老师让他回答问题，他总是眼睛一斜，双手向后一背，嘴也不张，反正就是不说话，死猪不怕开水烫的样子，为此，他可没少被老师惩罚，别人以为他这样子是一种酷，但实际上他的心态已经被扭曲，在他的心中除了自己，谁都是完美的，他是害怕自己不如别人。最终，他不得不退学去公立学校，在我看来，他一生的命运也会像他的心态一样，逐渐凋零直至枯委。

另一个人他也是我的同学，但与前一个截然不同，他是一个积极的人，每天都以开心来面对生活，即使被老师批评了，也依旧不会影响到他，并且他会更加关注老师所批评的错误，他有一头精干的短发，是标准的学生头，每天早上起床，当我们还在睡眼朦胧的情况下，他早已起床收拾好了一切。每天的早读他总是声音最大，并且座得笔直，因为有他，我们每天早读都不会被值班主任抓住，每当上课，他那双乌黑的大眼睛，总是盯着黑板不放，并且老师一提问，他就把他那细长的右手举得高高的，但是不知为何，他的成绩总是提不高，老师也找过他好多次，让他改进他的学习方法，提高效率，但他成绩还是那样。虽然每次考不好，但他从没有放弃，依旧是保持积极的心态拼博努力，我们也经常讽侃他，跟他说：“夏哥，你的努力与成绩成反比呀!”但他总是面带微笑地回答说：“没办法，天生就这智商，勤能补拙呀!听完他的话，我们也就灰溜溜的走了。最终，功夫不负有心人，他中考成绩一跃而出，成功考上了重点高中的火箭班。

心态对于一个人影响重大，不要总是发牢骚，要保持积极的心态，既来之，则安之，努力做好眼前的一切，相信未来一定不会亏待你。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**励志演讲稿优秀4**

我想问一个难题，学生们，大家喜爱挫折吗?我觉得回答是否认的。

但无论你喜欢不喜欢，无论你想要不愿意，挫折随时随地都将会翩然而至。那麼怎样去面对挫折呢?“自古英雄多艰难困苦。”在历史上很多志士仁人在与挫折抗争中做出了非凡的销售业绩。越王勾践应对灭亡大耻，知耻后勇，勾践卧薪尝胆，最终成为复辟伟业，音乐名匠贝多芬应对两耳耳朵失聪的人生道路恶运，劝导本身，要扼住运程的咽喉，因而奏出了辉煌的《运势》绝响;海螺应对手和脚半身不遂。眼睛视力很弱的人生挫折，信心不上，笔耕不辍，吟唱出了誉满世间的不朽诗篇。是的，挫折虽给人产生痛楚，但它通常能够磨炼人的信念，激起人的士气;造就光辉的工作。生物学家贝利佛里说过：“大家最出色的工作中通常是在处在挫折的状况下做出的。”因而可以说，挫折是造就人才的一种独特环境。

自然，挫折并无法自拔地造就人才，也并不一定亲身经历挫折的人都能大有作为。法国作家巴尔扎克说：“挫折如同一块石头，针对弱者而言是拦路虎，给你怯步不前;而针对最强者而言确是垫脚石，使你站的高些。”仅有怀着高尚的生活总体目标，塑造高尚人生的理想化，并主动地在挫折中磨炼，在挫折中奋起，在挫折中追求完美的人，才有期待变成生活的最强者。挫折是一种有幅度的人生感受，大波大澜能壮美人的心灵!大劫大难你可以磨炼人的心灵，大悲大恸能清理人的心灵，大羞大辱能澄明人的心灵。每一个人到与运势斗争的全过程中，虽有苦有难，但却能促人完善。“猝然临之而不惊，陡然加上而不怒。

”勇于面对挫折的磨练，以斗士的姿势认清艰难，方展现出无穷无尽风采和使用价值，才会慢慢越来越顽强，越来越英勇，笑对挫折，笑对人生。善待挫折，便是善待人生，善待生活!学生们，使我们善待挫折，造就光辉人生吧!

**励志演讲稿优秀5**

非常高兴和同学们一起度过这个特殊的日子。时光像离弦之箭，随风而逝;岁月如东去之水，永不回还。会战的号角已经吹响，历史的车轮又一次驶到人生奋战的前线。不知不觉间，距20\_\_\_年的高考仅有100天。放眼未来，我们志在必得;着手现实，我们信心百倍。今天在这里，我要送给同学们几句话：

一、要珍惜光阴，时间如白驹过隙，稍纵即逝。你们要用激情演奏人生的乐章，用青春的热血来点燃希望的灯塔。你们要有大海一样的胸襟和气度，善于宽容他人，绝不要因计较个人的恩怨得失而荒废了宝贵的时光。

二、志当存高远，心中有自信。古人云：取法乎上，乃得其中;取法乎中，乃得其下。即使身处困境，也当“穷且益坚，不坠青云之志”.要相信自己，顽强的毅力可以征服世界上任何一座高峰;坚强的意志，能够熔铸地球上任何一块顽铁。

三、要持之以恒，脚踏实地。唯有恒心才能使你走到成功的彼岸。“骐骥一跃，不能十步;驽马十驾，功在不舍”.千万不要因为一点困难而放弃追求，你们要像哥伦布那样，在广阔的大海上他每天在日记上写下一句话，“今天我们继续航行”.

四、要敢于亮剑。许多人都知道亮剑精神?亮剑的精髓就在于不管你面对什么样的对手，首先要敢于亮出自己的宝剑，要敢于亮出自己的气势，即便就是倒下也要到在冲锋的路上，即便就是倒下也要维护一个剑客的尊严。懦弱不能赢得对手的同情，只能留下笑料，甚至

在懦弱中灭亡。同学们，此“剑”不亮更待何时!我们不为高考而生，更不会为高考而死，但它既然已经挡到了我们生与死的道路之间，我们就要跨过去!

同学们，世上有很多路，只有一条路不能选择--那就是放弃的路;世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。从现在开始，再也不要抱怨，再也不要理会脚下的障碍。前进一步，如果没有用，就再向前一点。人生就是一场比赛，既要有万米长跑的耐力，又要有百米冲刺的速度，起跑位置并不是在一条线上，但谁又能说起跑位置在前的人，一定是第一个到达终点的胜利者呢!九百多天我们从风雨中走来，在这最后的冲刺阶段，我们决不能松懈，我要坚持每天迎着晨风想一想今天我该做什么;顶着繁星问一问今天我有何收获。

奋斗的道路常常困难重重、布满荆棘，但你们并不是孤军奋战，你们有父母坚强的臂膀、有老师们的谆谆教诲、有朝夕相处的同学……

同学们，高考将翻开你生命中崭新的一页，它会让你的梦想绚丽如画，让你的前程灿烂如星，让你的生命完美如歌，而这一切的可能，只有一个字就能够实现——拼!在接下来的200天里，享受学校年级给我们创造的环境，相信老师、相信学校，相信自己，真正静下心来，不断积累，兢兢业业做事、踏踏实实做人，我们一定会成功，因为有梦想谁都了不起，有勇气就会有奇迹。希望大家要有战胜困难、挑战极限的勇气，要有卸下包袱、放手一搏的豪气，要有舍我其谁、毅然亮剑的霸气。同学们，加油!老师们会为你们保驾护航，同你们一起

努力奋斗、备战高考。

我坚信，平凡的生活定会在我们的手中编织出绚丽缤纷的图案，有限的人生定会在同学们的不懈追求中走向永恒。奋斗一百天，让飞翔的梦在六月张开翅膀。奋斗一百天，让雄心与智慧在六月闪光。我们将带着从容的微笑，去赢得志在必得的辉煌。

愿我们全体师生，团结一致、众志成城，用刻苦战胜困难，用信念改变人生!相信20\_\_\_我们一定会一飞冲天!

**励志演讲稿优秀6**

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。\_\_\_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!

**励志演讲稿优秀7**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好!

按照惯例，这次轮到我来做“课前三分钟励志演讲”，下面我要演讲的题目是乐观的生活态度。

曾看过这样一段话：小鸟说：我从天空中飞过，但天空中没有留下我的痕迹。泰戈尔说，天空中没有留下我的痕迹，但我已飞过。同样的状况，却有两种不同的态度，相信后者的态度更能赢得大家的认可。其实生活是一面镜子，你对他笑，他就会向你露出笑脸，你对它哭，那么你最终只会收获沮丧的心情。

或许有人会抱怨说，上天是如此的不公平，努力奋斗多年的我到现在为止还是一个经理助手。寒窗苦读十二年书的我，最终还是没能考上理想的大学。然而，这些抱怨无法改变现实，只能加重自己的烦恼，何不以积极乐观的心态看待呢?

相反的，正如我们熟知的林肯先生，在遭受24岁经商失败，26岁爱人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，却均以失败告终，可面对如此多的打击与磨难，他始终没有放弃自己的梦想，而是以积极的生活态度应对这些不如意，最终他成为美国第十六任总统，正是这积极乐观的生活态度，让林肯最终实现自己的理想。

这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的，的确，我们干什么事，要取得成功，坚持不懈的毅力和持之以恒的精神都是必不可少的。成功之路，贵在坚持。谁能坚持到底，谁应能获得成功，众所周知，贝尔发明了电话，可他所做的仅仅是将电话中一个螺母转动了4.1周，而之前的大量工作是由爱迪生等科学家完成的。双方为此走上了法庭，法庭最终将发明权判给贝尔。原因是爱迪生等科学家虽然做了大量工作，但还是放弃了对电话的研究。可贝尔没有放弃，正是那4.1周，使电话有了实际用途，爱迪生等科学家并非没有那个能力，只是在发明电话时缺少了一份坚持，才会与成功擦身而过，有许多伟大成就都正在于一份坚持。

相信，假若没有积极乐观的生活态度，摔残肢体的桑兰，高位截肢的张海迪，生命中没有光明与黑暗的海伦—凯勒，他们同样不会有灿烂的人生，也就不会赢得世人的尊重与赞美。

亲爱的朋友们，虽然我们无法预知下一秒会发生怎样的事情，但相信只要我们持一种积极乐观的生活态度，我们生活一直是快乐的。所以，即使有一千个理由哭泣，也要为自己找出一万个理由微笑，这样，我们的生活就会充满更多的阳光和快乐。

谢谢大家!

**励志演讲稿优秀8**

尊敬的老师们，各位同学：

大家好!

大学真的是一个很美好的时光，在这大学里，我们有了很多的自由，我们认识很多不同地方的人，大家相聚在一起，这是缘分。但是也同样因为会遇见形形色色的人，所以我们很多事情就变摇摆不定了，随着与他人的深入接触，我们也开始有些失去自我，我觉得这种现象是不好的。那么今天在此我要演讲的是《做自己》。

大学成年了，我们的思想更加成熟了，也开始变得独立，但是在大学这个阶段里，也会发现有很多人在美好中失去自己，变得不再像以前那样的勤劳，开始变得懒散，对学习也不在积极了。这是为什么呢?我觉得这是因为我们总是在与人交往中，不坚定自己的立场，跟着他人走，也对未来很迷茫，所以面对未来我们没有一个很明确的方向，导致我们在这一个阶段里随波逐流，没有成为鲜明的独立体。现在我已经大二了，而大一，我发现我身边的很多同学，都开始改变了，但是大部分是向不好的方向改变，慢慢的在这条路上走失了自己。比如上课开始迟到、旷课、逃课，每天对学习失去热情，对游戏越来越迷恋，成绩是一天天的下降。每每到学期末要考试了，大家就临时抱佛脚，或者是商量好怎么抄袭。这些现象都是在说明我们已经逐渐失去了原来的自己，没有做好自己的职责。

同学们，我们是学生，学习不是我们现在的责任吗?父母那么辛苦的供我们上学，我们之前那么努力的考上大学，老师在我身上赋予了那么多的期望，你们怎么说忘就忘呢?进入大学后，不应该是更努力，把专业给学好，努力提高自身各方面的能力，让我们各方面都发展的全面吗?怎么就变成这样了呢?一个个的上课不认真，考试挂科，还觉得这是一个大学应该有的样子。甚至很多人都觉得大学不挂科都不算是读大学，这是什么理论，完全是不着调的。大学里，我们就应该做自己，努力学好知识，努力把自己变得优秀，让优秀成为我们的一种习惯，而不是时刻颓废，不是每天窝在寝室打游戏。读大学的意义不是让我们变差的，是为了让我们有个美好未来的。同学们，不要在失去自己了，把那个认真读书，努力向上的自己找回来吧。我们也不要跟着别人走，每个人的人生都是不一样的，何必要去把自己的人生过得那么艰难呢?从现在起，做更好的自己。

谢谢大家!

**励志演讲稿优秀9**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好!

挫折是指日常生活中的挫折和挫折。心理上，是个体在有目的的活动中遇到障碍和干扰而产生的消极心理状态，导致个人动机得不到满足，个人需求得不到满足。挫折是一种普遍的心理现象。中学生在生活、学习和生活中会遇到许多不同的挫折。那么，中学生如何面对挫折呢?

首先要明白，挫折对任何人来说都是不可避免的，而且是普遍的、客观的。当自己设定的目标与实际目标有差异时;当你竭尽全力的时候，你无法达到看似不太高的目标;当自己的想法与社会矛盾时;当你认为合理的要求无法满足时;当高考失利的事实到来时，就会有挫折。比如鲁迅曾经犹豫过，歌德、贝多芬曾经想过自杀，但都顽强地克服了自己的抑郁和软弱，通过自己的努力，最终坚定地走向了成功。

其次，要看到挫折并不可怕。生活中的挫折和磨难能给人以打击，带来悲伤和痛苦，但也能让人崛起，成熟，变得坚强!有一句名言：“人类的生命就像洪水，不遇到岛礁就很难激起美丽的波浪。”春秋越王勾践，被吴国打败后成为吴王的奴隶。他没有接受自己的命运，而是尽了最大努力。最后，他如愿以偿地带领众人打败了吴国。正如贝弗里奇所说：“人们最好的工作往往是在逆境中完成的。”所以，不要害怕挫折。事实告诉我们，只要吸取教训，不被困难吓倒，就可以重整旗鼓，在新的起跑线上战斗，取得新的胜利!

最后，要善于心理调节，保持良好的心态，摆脱挫败感。罗曼?罗兰说：“人生是一场无休止的激烈斗争。做一个真正的人，你要做好随时面对看不见的敌人的准备，要做好随时面对存在于自己身上并能杀死你的力量的准备，要做好随时面对导致你堕落和毁灭的迷茫思想的准备……”所以，当挫折来临时，你要从以下几个方面进行心理调整。

第一，学会客观的对待自己。古人云：人贵有自知之明。要对自己有一个正确、全面、客观的认识，你的优点和缺点是什么;失败有哪些成功的经验和教训?要熟知，不夸张不退缩，实事求是地接受现实，及时摆脱挫折，排除一切干扰自己心智的因素，以积极、积极、乐观、向上的态度对待发生的事情。

其次，学会暂时搁置，忘记不愉快，离开自己厌烦的局面。让时间治愈不安的心灵，填补心灵的创伤。

第三，学会转移注意力。失意的时候，要及时转移自己的思想、感情和注意力，要“忘了自己”，去热衷于让自己开心的事情。比如唱歌、阅读、绘画、写作、工作。

第四，学会宽容。越是遭受挫折，就越应该对别人谦虚大方。这是构成健康人格的关键因素之一。

第五，从头到尾做一件事。面对很多任务的时候，要先解决最容易的问题，有了结果才会有信心。结果越大，我们的信心就越强。

简而言之，“一个真正的勇士能操纵自己的心智，克服障碍，冲破重重障碍，努力前进!”在人生的道路上，只有勇于面对挫折，不畏困难，以坚强的毅力去拼搏的人，才有希望成功，创造更美好的明天!

**励志演讲稿优秀10**

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家好!

自信是什么?自信是成功的第一秘诀，它不仅是对自己能力的信任，更是对自己所追求目标的坚定信念。有了它，才能驶向胜利的彼岸。苏格拉底也说：“一个人是否有成就，只要看他是否具有自尊和自信。”总之，自信是指向胜利的导航塔，是前进的不竭动力。

自卑却与自信背道而驰。自卑者往往对别人的优点看得过多、过重，而对自己的长处认识不足，只觉得自己什么都不行，又不想去努力赶上，于是沉重的心理压力使这些人唯唯诺诺，裹足不前。自卑者的心理障碍限制了能力的发展，使他们坐失成功的良机，最终一事无成。只要走出了自卑的阴影，迎接我们的就是一片艳阳天。

无论是《千手观音》还是舞动奇迹中的《追光》，演员们都以强者的信念与命运抗争，战胜了自卑，他们震撼的演出博得了观众热烈的掌声，深受人们的喜爱。可见，战胜自卑，培养自信，是我们必然的选择。

自负者与自信者也格格不入。自负与自卑都是极端心理，自负者在取得一些成绩后沾沾自喜，甚至目空一切，妄自尊大。这些人就算是先前取得一些成就，也只是昙花一现。历史上的教训值得我们记取。楚汉相争时，项羽在推翻暴秦的残酷统治的斗争中起了不可低估的作用，但暂时的军事优势使他盲目自负，自封
“霸王”，结果被刘邦打败，昔日不可一视的英雄，落得自刎乌江的下场。从这里我摩恩可以看到，正确估价自己的长处和成绩，正视自己的短处和不足，划清自信与自负的界限，对一个成功者来说真的很重要。

总的来说，在我们的生活学习中，我们要相信自己，却不自负;要正视不足，却不自卑。选择自信，战胜自卑，远离自负，这是新世纪的要求，是追求完美人格的要求。“数风流人物，还看今朝”，毛泽东充满自信的名言，将永远激励我们前进。

我的演讲完毕，谢谢大家!

style=\"color:#FF0000\">

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