

面对苦累的演讲稿 面对选择演讲稿(精选7篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。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最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

面对苦累的演讲稿篇一

我叫蒋敏，是四川成都彭州市公安局民警。

我出生在风景如画的北川县小坝乡。我曾经有一个幸福的家庭，有疼爱我的丈夫，还有活泼可爱的女儿睿睿，全家人其乐融融。我还有一个亲亲热热的大家庭——母亲、外婆、奶奶、叔叔、舅舅和舅妈……他们都生活在我的老家北川县城。

5月12日地震发生时，我正在上班，忙着核对全局民警的工资材料。突然，公安局的大楼剧烈晃动起来，我跟着大家从摇晃的楼道跌跌撞撞地跑了出去。

各部门的情况迅速向市局指挥中心聚集：很短时间内，统计的伤亡人数不断攀升。紧接着，我们全警出动。我随巡逻小组上街巡逻、察看灾情、维持秩序、救助群众。

一路上，我不断看见惊慌的人们，动不了的车子，严重裂缝的房子，甚至还有刚刚被转移到空地上就要临盆的孕妇……一座城市，就在一瞬间改变了模样。那一刻，我才真切地意识到，这是一场灾难！

我已经顾不上和家人联系了，和同事们一起忙着救人，安抚受惊的群众。一直到4点钟，我才知道这次地震震中不是彭州，

而是汶川。我的心一下子揪了起来：彭州离汶川那么远，损失都那么重。那么，离汶川仅仅一山之隔的北川呢？也不知道妈妈、女儿、奶奶、外婆她们现在怎么样了？！我急得不得了，一个劲儿地给丈夫和北川的家里打电话，可惜直到电池用完了，也没有联系上任何亲人。

当天晚上，我和同事们在公安局的指挥中心，守着三部抢出来的值班电话，向不断打来电话的焦虑群众澄清谣言、通报信息、解除疑惑、安抚人心。

整整一夜，我没有吃一口东西，没有合一下眼。

13日下午，我终于接到了舅舅从北川打来的电话，舅舅哭着告诉我：我们家的房子倒了，有10个亲人下落不明。舅舅的话让我难以置信。我抱着一线希望和丈夫商量，由他回北川寻找亲人，一定要把他们接到彭州来。

怀着极度焦虑、复杂的心情，我不断地用做事来冲淡自己的担忧。抬水、搬方便面、接电话、给大量的电池充电，我全身心地做好每一件事情，以消磨自己的担心。

15日凌晨，丈夫从北川回来了。很久，丈夫只说了一句：“敏敏，你还是挺幸运的。”看见他走得已经明显肿胀的双脚，我心头充满了不祥的预感。

第二天，我看见了丈夫用手机拍下的灾后老家的画面：原本5层的楼房，已经下陷了3层，顶楼的一角直接压在了临近一幢楼房的3楼。到处是砖块和断裂的预制板，亲人们的住房全部被滑坡的山体所掩埋。那一刻，我的眼泪一下子就流出来了。我明白，其实丈夫跑遍了北川县城，根本没有亲人们生还的消息！

公安局民警演讲稿：面对灾难，我选择坚强

睿睿，我的乖女儿，你在哪里？妈妈实在太忙了，只好把你送到外婆家。你两岁了，妈妈却只为你过了一次生日。半个月前，你和外婆回北川，车要开动时，你哭着喊“我要妈妈，我要妈妈”的样子，让我一想起来就要掉眼泪。睿睿，妈妈已经为你联系好了彭州的幼儿园，正打算接你到身边来，你要等着妈妈！

这五天里，我不晓得时间是怎么过的，不想吃任何东西，甚至想不起来自己做了些什么。

选择，我必须对摆在我面前的两条路进行选择：要么，回一趟北川。看一看我曾生活多年的家乡，看一看我们曾经其乐融融但已经不复存在的家，去寻找哪怕还有一线生存希望的亲人们；要么，选择留下。继续我难舍难离的公安工作，继续帮助灾区人民，把自己的爱留给那些生还的人们。

时间一天天过去，我听到了越来越多的噩耗：我们公安局白水河派出所两位失踪的民警依然没有音信；民警马莉、王小军的父亲在地震中遇难；我以前的老领导、北川县公安局擂鼓派出所所长勾云章，在这次地震中失去了妻子和孩子。我在为战友们不幸遭遇悲伤的同时，也被他们的坚强深深地震撼！我的同事任大姐在地震中失去了5岁的女儿，但她还一直安慰其他失去亲人的同事：“当警察要坚强些，走了的人就走了，活着的人要好好活。”这些痛失亲人的战友们，依然忍着悲伤，继续战斗在抗震救灾的第一线，把自己的生命和热血融入抗震救灾的生死拼搏中。

组织上知道我的遭遇后，安排我休息。地震以来，我已经不分白天黑夜。我希望自己很忙，我觉得只有不断工作才能将自己麻痹。只要我一闭上眼睛，就会想到母亲和女儿，我必须干活！

16日晚上10点，我打起十二分精神，继续到天彭中学的安置点发放物资，维持治安秩序。一进校门，我就看见一群小志

愿者在这里忙碌。天已经很黑了，他们都没有回家，还在搬运救灾食物和水。这些平日里连家务都不怎么做的孩子，今天却主动地搬运着二三十斤重的物品，用稚嫩的肩膀扛起了原本不属于他们的责任。那一刻，我只有感动。

我顺着安置灾民的教室一间一间挨着看、挨着走、挨着问，想尽一切办法帮助他们、安慰他们。

坝子里，一位和我奶奶差不多岁数的‘老大爷正颤巍巍地踩在板凳上晾毛巾。我急忙上前帮他晾好，叮嘱大爷要注意安全。

走到三楼的一间教室，一位年轻的妈妈，正用一小碗水，把毛巾打湿，给自己的娃娃擦洗身体。我问这位妈妈，你的小孩有多大？她说五个月。我急忙拧干毛巾，递到大姐手里，叮嘱她，不要把娃娃冻感冒了。

那一刻，我突然想到了我的亲人们。我想，只要他们能从废墟里活着走出来，就一定会有好心的警察、好心的医生、好心的志愿者像我们一样关心他们、照顾他们。因为在灾难面前，所有的人都是一家人。

公安局民警演讲稿：面对灾难，我选择坚强

走出帐篷的时候，我问旁边的同事：“这个娃娃有没有两岁？”她回答：“大概就两岁。”话音刚落，我眼前一黑，什么也不知道了。

突如其来的灾难让我失去了许多亲人，又让我拥有了更多的亲人！面对灾难，我是不幸的，而我又是幸运的。是全社会给我的爱，温暖着我、支撑着我熬过了最痛苦的时刻。有爱，就有希望；有爱，我们就会更加坚强。当我们的泪流在一起的时候，当我们的的心连在一起的时候，当我们的力量凝聚在一起的时候，就没有什么可以压垮我们！

谢谢大家！

面对苦累的演讲稿篇二

大家好！

我是来自xx的xx，今天给大家演讲的题目是直面面对挫折，勇于面对人生。

古人云：大海上没有礁石激不起风浪，人生中没有挫折成不了强者。挫折失意磨难痛苦，把我们挡在人生道路上难以行走，但仔细想想挫折其实并不可怕，只要我们够勇敢，够坚强，能够勇于和挫折作斗争，必定会到达成功的那一端。

古往今来，在我们身边有许多这样面对挫折时勇往直前的事例，如：贝多芬，德国最伟大的音乐家之一，出身于德国波恩平民家庭，很早就显露了音乐上的才能，八岁开始登台演出，他一生坎坷，没有建立家庭，二十六岁时开始耳聋，晚年全聋，这对于一个音乐家而言是多么残忍！但这样的打击并没有使他意志消沉，在一切进步思想都遭禁止的封建复辟年代里，依旧坚守“自由、平等”的政治信念，通过言论和作品，为共和思想奋臂呐喊，创作出了不朽名作《第九交响曲》。霍金，是本世纪享有国际盛誉的伟人之一。

他在大学学习后期，开始患“肌肉萎缩性脊髓侧索硬化症”，半身不遂，禁锢在一张轮椅上长达20年之久，但他并没有被这挫折所打倒，反而身残志不残，勇于面对人生，克服了残废之患而成为国际物理界的超新星，他不能写，甚至口齿不清，却依然不放弃而解开了宇宙之谜。像这样的例子还有很多，曹雪芹、薄松龄在贫困交加中留下了《红楼梦》、《聊斋志异》的不朽之作；大家熟悉的奥斯特洛夫斯基，瘫痪在床双目失明，口述了鼓舞人心的《钢铁是怎样炼成的》；美国的林肯经过多次挫折仍不放弃，终于当上了美国第十六届总统。

他们都与困难、挫折、失败相抗争，不屈不挠，坚定信念，自强不息，从而才有了各自的辉煌成就。同学们，听到这里，你的心里是否有一种感触？的确，人生并不是一帆风顺的，我们可能会遇到各种各样的挫折。

就好比现在站在主席台上的我来说，我此刻的内心是非常紧张的，以前我是个比较含蓄的女孩，很少参加活动，当我得知有这样一次难得的机会时，我也想像其他同学那样勇于展示自己，于是主动参与，并为此积极做准备。我的心里既开心又不安，我所不安的是我不知道自己能否胜任这一次演讲，我也曾经犹豫过，彷徨过，甚至想过放弃这一次难得的机会，可是我最终还是选择了站在主席台上。

也许它对你们来说没有什么，但是对我来说却是一次巨大的挑战。我不知道自己做了多少次思想斗争才有了这个决定，但是我知道逃避是解决不了任何问题的，既然无法逃避，那就勇敢去面对！今天我已做到，已经成功挑战了自己，我相信你们也一定能做到！人之一世，殊为不易。

在看似平坦的人生旅途中充满了种种荆棘，往往使人痛不欲生。痛苦之于人，犹狂风之于陋屋，巨浪之于孤舟，水舌之于心脏。

百世沧桑，不知有多少心胸狭隘之人因受挫折放大痛苦而一蹶不振；人世千年，更不知有多少意志薄弱之人因受挫放大痛苦而志气消沉；万古旷世，又不知有多少内心懦弱的人因受挫放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊。

面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面人生，放大痛苦而葬身于万劫不复的深渊。

面对挫折，我们不应放大痛苦，而应直面缩小痛苦，直至成功的一天。同学们，挫折其实并不可怕，我们不要有所畏惧，要敢于和它作斗争，正面迎接它的挑战，相信你自己，让我

们一起用坚强、勇敢去战胜挫折，共同创造属于我们的美好明天。

面对苦累的演讲稿篇三

亲爱的同学们，你们好！今天我演讲的题目是《微笑面对失败》。

生活中，失败是常有的，它是一个考验，也是一个转折点，这个转折点好比是个分岔口，这条岔道分出了两条路，而这两条路就需要我们去选择它。如果你选择灰心丧气，这条路将通向彻底的失败，我们应该选择另一条路——微笑面对，它使我们吸取教训，走上奋起拼搏之路。

当你做某件事情失败了，心情肯定糟透了。就好象一只无家可归的流浪狗。当傍晚夕阳西下时，喧嚣的城市亮起了让人眼花缭乱的霓虹灯。而小狗只能步在嘈杂的商店旁，身处闹市却感到萧索荒凉。下雨了，小狗狂奔向已倒闭的商店躲雨，甩掉身上雨水，却还是湿淋淋的。天下这么大，却容不下我一只小狗……失败后的心情就好象被世界抛弃一样无助，心空荡荡如也。突然发现原来我是这么不行，一点也坚强，顷刻间泪水像断了线的珠子悄无声息地侵犯我的眼睛，占领我的脸。急促的呼吸促使鼻涕一会儿露面，一会儿玩藏猫猫。好吧！就让悔恨的泪水冲刷掉心中的伤痛，尽情发泄吧！

短暂的'发泄后，回头想想：失败是生活中、学习上难免存在的。一个人一生中不可能没有经历过失败的折磨。而地球也不会因为失败而停止转动，四季更不会因此而停止更替。所以请用微笑来面对失败吧！

失败就好似生活中的一个片段，如果缺少了它，生活就失去色彩，失去生机与活力。正是因为有了它，生活才如此美丽。正因为有了它，才让人们感到成功是多么来之不易。失败的惆怅用微笑去迎接能豁然开朗，心胸荡漾；失败的悔恨用微笑

去面对能忘掉忧愁，重新认识自我；失败的不光荣用微笑去面对能驱逐自卑，树立自信。失败就好比一块挡路石，微笑就是自信大锤，一锤下去，失败变得粉身碎骨，看到了成功的道路。

天才不一定是成功者，而敢于用微笑面对失败的人，一定是成功者！

面对苦累的演讲稿篇四

微笑，我们对它拥有许多不同的见解。伏尔泰的微笑，平静与雍容，超凡与深刻，体现他人性的光辉与人格的魅力。达芬奇笔下雍容华贵的蒙娜丽莎让每一个驻足欣赏的人都叹为观止，这微笑让人感到无限美好。不同的人对微笑有着不同的诠释，但微笑并不只是停留在表面上的，而是拥有许多内涵的。

微笑，是经历挑战时对困难的不屑。霍金就是那么一个乐观、坚强的人，他没有因为身体的瘫痪而垮下去，反而用自己的微笑与信心鼓励着自己。他要用自己的微笑和智慧，去打开宇宙，甚至更远的那座大门。我们或许永远也读不懂他那本深奥的《时间简史》，但我可以读懂他的精神！他是坐在轮椅上的，那么的弱小，但我却分明看到了一个顶天立地的霍金，一个乐观的霍金。霍金的魅力不仅在于他是一个充满传奇色彩的物理天才，也因为他是一个令人折服的生活强者。他不断求索的科学精神和勇敢顽强、微笑面对生活的人格力量深深地吸引了每一个知道他的人。那是对阻碍人生挫折的一种不屑，是一种顽强的精神。

微笑，是遭遇挫折时对自己的鼓励。就拿我们的成长过程来说，从我们降临在这个世界上，到入校学习，再到进入初三，可以说我们生命每一历程都在经历无数次的跌宕起伏。我们以后会遇到的挫折和挑战可能会更加艰巨，当你陷入低谷而萎靡不振之时，该怎样去面对生活呢？最好的办法是：给自

己一个微笑。雨果曾说：“生活就是面对真实的微笑，就是越过障碍注视将来。”微笑就像是昏暗的天际下射出的一缕阳光，照亮心中不散的阴霾。给自己一个微笑，就是给予自己成功路上最坚定的力量。

微笑，是面对失败时对未来的乐观。生活就像是一面镜子，如果你对它哭，那它一定也对你垂头丧气；而如果你对它微笑，那它一定也会回你一个微笑。同样面对一个相同的失败，悲观的人会觉得自己的前途就此中断，从而一蹶不振；而若是一个乐观的人，对此不过是淡然一笑，认真地反省自己的过失，为下一次的挑战作好充分的准备。泰戈尔曾说过：如果错过太阳时你流了泪，那么你也要错过群星了。这就告诉我们，如果不能以一个平和的心态去对待失败，不能用微笑去面对你遭遇的失败，那么你将一错再错。

微笑的含义如此之多，但归根结底是一种对人生的态度，一种乐观的精神。当我们开心时，我们会微笑；而当我们不开心时，我们更应该微笑。微笑是一种宣告，宣告你不会被面前的挫折所击倒，不会在成长路上止步不前！

微笑如同寒冬里第一束勇敢的阳光，它会消释你心头的痛苦。就一个微笑，你可以跨越那些你认为不能跨越过的障碍，走向成功的正途！

面对苦累的演讲稿篇五

大家好！我今天演讲的题目是《让花开遍我们的世界，让烟火装点我们的生活》。

一个人的一生可能坎坷不平，一帆风顺，焦头烂额，或者喜不自禁。为什么大家都不愿意活成后者，活得无忧无虑？雨后彩虹照耀大地，当我们看到这美丽的景色时，是不是在想“不经历风雨怎么能看到彩虹呢？”生活也是如此。当你走起路来一帆风顺的时候，你以为世界那么美好，却不知道

你的背后有一个世界。当你沉迷于自己的世界时，一个偶然的猛浪会让你发现自己是多么的脆弱！

高考发生了一个真实的故事：他从小学走到高中，中考的分数总是让人嫉妒。进入高中，他鼓励自己考上一流大学，让自己的未来一片辉煌，可以用自己的能力为父母换来一些平静，让在街上日夜劳作的父母换来一些享受，不再那么辛苦。第一年高考，只考了两本书就合格了，离她的梦想还很远。他决定复读，花了一年时间去各高校旅游，但是第二年高考并不理想。他的自信心被摧毁，他对生活失去了信心，拿起一个装满石头的袋子，简单地留下一张十个字的纸条，永远消失在这个世界上。

大家肯定都吃过肯德基？你见过肯德基logo上那个无辜的老人吗？因为战争，他不得不关闭他精心制作的炸鸡腿店。虽然店铺没了，但他的信仰从未放弃。他跑来跑去，每天站在城里的餐馆前，卖他的炸鸡腿秘方。虽然经常被店家看做疯老头，但他还是微笑着面对餐厅。经过1009次微笑，他成功了。这就是为什么今天肯德基在世界各地都很受欢迎。

这两个故事性质相同，都经历过困难，但面对的方式却截然不同。前者选择离开这个世界，后者从未放弃。即使失败了上千次，它依然微笑着面对挑战。我们应该相信挫折是一笔财富。当我们成功克服挫折，积累了相当的经验，我们会勇敢的战斗一辈子！

嘿，朋友们，相信实践，微笑面对挫折！相信“不经历风雨就看不到彩虹”！

谢谢，我的演讲结束了。

面对苦累的演讲稿篇六

大家好！

我热爱的自然这样告诉我：

在蛾子的王国里，有一种蛾子由于它的硕大和美丽，人们把它叫做帝王蛾，帝王蛾的幼虫生活在一个洞口极其狭小的茧子里，当它的生命要发生质变时，这天定的狭小通道对它来讲无疑成了鬼门关。那娇嫩的身躯必须拼尽全力才能破茧而出，太多太多的幼虫在过鬼门关时力竭身亡，不幸成了“飞翔”的悲壮祭品。

有人怀了恻隐之心，用剪刀剪大了洞口，得了救助见到天日的蛾子，却只能拖着硕大的双翅在地上笨拙地爬行。

原来，那“鬼门关”般的狭小茧洞是帮助帝王蛾成就双翼的关键。艰难的穿越，用力的挤压，翅膀才能充血成熟，人为地将茧洞剪大，蛾子的双翼失去了成熟的锻炼机会，便永远不能飞翔。

挫折并不可怕，可怕的是因为害怕而逃避，甚至逃避一生。只要像飞翔的帝王蛾那样将面对的挫折当作必经的历练，拼尽全力，挫折就不会是一世的枷锁。

我热爱的历史这样回答我：

一个中年从政的美国人，选局长，落选；选州长，落选；选参议员，落选；提名副总统，落选；一次次失败，一次次从头再来……。二十年后，终于成功当选为美国总统，他，就是林肯。

挫折并不可怕，可怕的是将挫折无限放大，甚至笼罩自己的一生。只要像林肯那样将每次挫折都认为是人生的契机，仍勇往直前，将挫折当前行道上的跳板，走向最终的胜利。

我热爱的生命这样启示我：

海伦凯勒从小失明，长久的黑暗没有使她丧失掉对生活中光明的向往。在黑暗中，她播下生命光明的种子，她最终用残废的躯体散放了最健康的生命光泽。

史铁生青春年华遭遇疾病，在最张扬的年龄失去了双腿，残废的身躯却不能让精神倒下，他体验的是疾病困苦、生活的苦难，回报的是顽强坚韧、生命的高贵。

挫折之于生命正如影子和人。没有礁石，哪会激起美丽的浪花？伟大的印度诗人泰戈尔曾吟咏：世界以痛吻我，要我回报以歌。愿我们都能视挫折为磨砺，不害怕，不逃避，从中受益，永不绝望。

面对苦累的演讲稿篇七

大家好！

今天我演讲的题目是《微笑着面对失败》。

在我开始演讲之前，我想首先请教大家一个问题，请问谁是成功的母亲？其实正确答案是“失败”，常言道“失败乃成功之母”。在我们生活中，我们会遇到成功，成功往往使我们快乐，使我们获得一种成就感。但是，我们也常常会遇到失败，在失败的时候，不少人可能会变得颓废、消沉。同学们，我们可曾想过，这些失败可能是我们走向成功的垫脚石呢？同学们知道著名歌星周杰伦成名背后的故事吗？他父母离异，自幼生活在单亲家庭里。在学校里，老师都认为他有自闭症，所以都不太关心他。尽管如此，周杰伦没有沉沦，他十七、八岁时，开始尝试把自己创作的歌曲送去唱片公司，可惜的是唱片公司不但没有接纳他的作品，而且把他的作品视为“垃圾”。

当时，年仅十八岁的周杰伦受到的打击可想而知。可贵的是周杰伦从来没有放弃过努力，他很快就从失败中走出来，继

续创作他喜欢的歌曲，他的才华也渐渐得到社会的认同。现在，周杰伦已经成为音乐界里著名的创作歌手、家喻户晓的青春偶像。胜不骄，败不馁。在我们成功的时候，我们不应骄傲，应该努力争取更好的成绩。但是当我们遇到挫折的时候，决不应该轻言放弃。著名体操运动员桑兰在一次训练中不幸摔成高位截瘫。无情的命运剥夺了她作为运动员的一切权利，这是她面临的最大的挫折。但是她并没有放弃对运动的热诚，经过不懈地努力，最后成长为一名著名的伤残体育记者。周杰伦和桑兰的不懈努力和他们的成功都有密切的关系，因为当他们遇到失败的时候，他们没有放弃。试想，如果他们在挫折面前裹足不前，那么他们可能取得今天的成功吗？所以，我希望大家记住：当我们遇到失败的时候，大家要微笑，并且要永远微笑。

微笑着面对失败，才能永远立于人生的不败之地！ 我的演讲完毕。