

装饰工程监理规划(通用5篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

微笑面对生活演讲稿篇一

大家好！

有人说：“生容易，活容易，生活不容易！”而在此，还有“微笑”这一限定语，则更是难上加难。它虽没有阳光的闪耀，没有春风的和煦，没有鲜花的斑斓，但却需要慢慢地正能量去播种。

微笑是一种标志，更是一种态度。

前几天，下楼回家的途中看见胡诚有节奏的蹦跶着，颇有自娱自乐的味道，便逗趣的说：“你很欢腾呀！”他从容的答道：“这叫微笑着面对生活，你不懂了吧！”我在心里嘀咕“倒是挺会活学活用，实在不懂，你并没有微笑啊！”事后再仔细一琢磨，不禁摇头感慨。

“微笑”不只是一种外在的表现，更是一种内在的达观才对。虽然他说这话时有点儿“投机取巧”的味道，但我相信，他确实是深有感触后的自然流露。

开心是一天，不开心也是一天，何不不开心的过每一天？现实生活中总有这样一群让人难以理解的人：成绩不好还天天自得其乐，长得对不起大众还出来吓人，说不清楚话还总喜欢在人前显摆……我们常常被这种过于阳光的心态所折服，即使忍无可忍，也只是嗔怪他是“男神”或“女神”再加上一个

“精”字！他们不易受外界环境的干扰，尽管我们常常对此类人的“作为”做“鄙视”状，却也常常在心里对他（她）竖起大拇指。

不要以为他们天生乐观，他们只是重拾了一份面对生活的勇气，从而活出了自信，创造了自己的新天地。

人生事，看得穿，想得透，还能放得下，才可真正的“微笑着面对生活”，这是一种智慧，也是一种修为，更是一种很高的人生追求。

那如何让常常扎实苦干，又常常不得志的人做到这一点，我想的办法是“苦中作乐”。前段时间，我遭遇了史上最强风暴，处于舆论的风头浪尖上，过了把明星瘾！事情的起因总是那么的微不足道，可有人总拿着加大版的放大镜去找问题，确实也如他所愿，循着了蛛丝马迹，上演了一出真人版“三人成虎”的生活剧。既然是剧，有高潮也有低谷，当它快落下帷幕的时候，他们甚至视作为主角之一的我为“瘟疫”。我只能“沉默是金”，在谣言的漩涡里不能自拔的时候，清楚的是珍惜身边的人、做好该做的事、每天怀着感恩的心告诉自己，又过了一天，再过一天，还过一天……静坐在桌子上，放空自己，呆看着你们的一颦一笑，原来一切还是那么的美好。

有人曾对我说：“为何忧伤，还有什么比失去亲人还令人痛苦？”14岁，我送走了至亲的人，离开了熟悉的家，受到过同学的排挤，煎熬着学习的压力，虽比不上邓小平的“三上三下”，但总算经过些风浪。即便如此，我总记得开学时第一次雷鸣般的掌声，给予过温暖关切的老师，陪伴在身边给予过帮助的同学，常怀感恩，时时微笑，即便残缺，始终相信总会守得云开见月明！

微笑面对生活演讲稿篇二

大家好！

微笑，它是甜美的歌声，能唱出生活的快乐，它是温暖的阳光能驱散心头的阴影，它是无边的春风，能蓬勃事业的生机。

生活像一个圈，而我们就漫步其中，虽然时常会有风雨袭来，但，那又怎样，只要以自己最灿烂的笑容来面对它，它总有一天会消散。

记得一位名人说过：“把脸一直面向阳光，这样就不会见到阴影。”是啊！这好比人生中的苦难，一直紧跟着你，你却不敢面对，试试用微笑去面对它，就像把脸面向阳光，待那灿烂的阳光照耀在你的脸上，阴影自然会褪去。

微笑是和煦的阳光。每当挫折把你击倒，阳光洒在你的脸庞的时候，有的人继续躺在原地品味绝望，有的人却睁开自己明亮的双眸，坚毅的爬起来，让微笑继续在脸上绽放，拍拍身上的灰，向前走去。

微笑是赞许的鼓励。每个人都有不如意的时候，有的人会给予一个冷眼，而有的人会给他一个微笑，让他原本颓废的心得到慰藉，从而充满信心，勇敢地去挑战未来，尽管下一次也许还是失败，可他学会了微笑，学会了一种智慧的生活态度。

微笑是冬日的暖阳。在逆境中，得到一个帮助，无疑是的幸福。我们不断的祈祷着，盼望有谁能来救我们，可是，却忘了自己才是生活的主角，我们不能总是依赖别人，试着以微笑来面对生活吧！

微笑还是……

我们走在人生路上，随着我们的成长，忧郁渐渐萦绕于心头，可每当阳光照在脸上，就扫去了心中的阴霾。

微笑是和煦的阳光，使我们充满信心；微笑是赞许的鼓励，是我们的心灵得到慰藉；微笑是冬日的暖阳，扫去我们心中的阴霾！

给生命一个微笑，用微笑来面对人生。微笑像歌声，唱出生命的快乐，微笑像阳光，扫去心中的阴霾。

微笑面对生活演讲稿篇三

如果生活是无情的战场，那么微笑就是一面旗帜，指引着勇士们冲锋陷阵，英勇向前。

如果生活是一杯浓郁苦涩的咖啡，那么微笑就是一块糖，它的融合使生活中到处都潜伏着失败与苦难。这咖啡变化更加清醇可口。

别以为贝多芬活得精彩，五指间流动的交响乐曾迷醉了一代又一代人；别以为阿炳美满幸福，两根琴弦奏出的“二泉映月”传唱至今。两位大师一个失聪，一个失明，以往痛苦地生活在无声无光的世界！可是他们始终乐观豁达，笑对生活，在漫漫的人生道路上找到了属于自我的坐标。

是啊，若是没有海浪与礁石的猛烈撞击，哪有美丽的浪花开放；若是没有铁锤与铁钻的急剧敲打，哪有璀璨的火星迸溅；若是没有笑对生活的勇气，哪来生命的光辉时刻。“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”在生活的道路上，仅有那些不是风吹雨打，扬帆前进，始终面带微笑的人，才能感受生活的磅礴气势，才能看到前途的壮丽风光。

仅有善于微笑着面对生活，生活才会对你微笑。

是的——

面带微笑，即便是在泥泞的小道上艰难跋涉，精神也始终乐观；

面带微笑，即使是在凄风苦雨中抗争，心中也永远充满阳光；

面带微笑，即使是一千次失败，也阻挡不了我们一千零一次奋起！

看见那微微翘起的嘴角了吗看见嘴角那浑圆的酒窝了吗哪便是微笑。

微笑面对生活演讲稿篇四

微笑，一种言语之外的美好；微笑，一种平淡而让人感动的幸福；微笑，像一缕春风吹过泛绿的草甸。

微笑，编织了爱的美妙，洒落早每一个角落，超出了权势，金钱，国界和美丑。小的温暖，不要刻意去感受，最真诚的微笑，每个人的心底，都会感受到。交换一个微笑，使大家懂得了拥抱世界的没好，懂得了希望无处不在。

在生活中，微笑也是必需的。

每个早晨，对自己微笑，对爱你的人微笑，对你爱的人微笑，就会觉得自己充满着朝气，做事更有劲儿，这样的人生才有意义；这样的生命才值得努力去奋斗！

微笑不一定要开心的时候。尝试用微笑去面对每一个挫折，尝试用微笑去迎接每一个挑战。这样，人生才会更多姿多彩。一个微笑能唤醒所有低头的细胞，一个微笑更可以点燃生命中的曙光！

把那哭丧的脸从自己生活中抹去…人生是那么无常，紧握在你手里的风筝也可能会断线飞去…不要灰心，不要哭泣，也许你很快就能拉起另一个风筝，再次在空中翱翔，这一切都会实现，只要你放得开伤心悲痛，站起来对它挥手微笑！

人生大部分时候都在等待。在等待开往下个站的巴士，在等待属于自己的天空，在等待机会、曙光……何不在等待的当儿，微一微笑，下一站也许会更精彩！让过去随风飘走，让微笑承担你的悲痛，这样生命会是美好的！

微笑，更可以推动他人前进的决心。微微笑吧！让所有人已落泪的细胞再度活起来，继续歌颂生存下来的每一秒钟！

让我们保持微笑…给自己多点依靠，我们须保持微笑，为寒冷的心批上外套，继续走下去。直到走到路的尽头，也要微笑着闭上双眼！

微笑面对生活演讲稿篇五

大家早上好！我是xx班的xxx□我发言的题目是“拥抱微笑”。

微笑，你曾给予过谁？谁又曾赠予过你？微笑是一股暖流，缓缓地流向人们的心田；微笑是一种力量，推动着我们前行。生活中竞争无处不在，真正的竞争不是一场厮杀，残酷只是表象，你是否吝惜给对手一个祝福的微笑？人生时刻都在pk□你不pk□就可能被pk掉。有时被pk败了，也不要忘了给自己一个不怕失败的微笑。

命运只留给霍金几根能活动的手指，而他总是微笑着面对自己身体的残缺，心灵洒满阳光。在这种极端身体状况下，霍金和罗杰彭罗斯合作，共同证明了奇性定理，并独立提出了“霍金辐射”理论。他虽无法用健全的步履行走，但乘坐着“思考机器”，一次又一次越过了想象的边界，在统一广义相对论和量子力学方面迈出了重要的一步；他虽无法用正常的

声音表达，但在电脑的帮助下，一次又一次地成功演讲，提出自己对世界的看法。霍金从未放弃过生命的微笑！我们要学会微笑着面对挫败和磨难，努力创造奇迹！

生命中如果缺少了微笑，那将多么黯淡！微笑与生俱来，没有人会对微笑免疫。当你用微笑拥抱他人，拥抱生活，拥抱这个世界时，幸福和快乐也会紧紧拥抱你！俗话说“笑一笑，十年少。”微笑着面对一切，保持乐观的心态，那么即便岁月无情地流逝了，你的心灵也会永葆青春的笑容！

以微笑开启每一天，让你微笑永驻心灵！让我们尽情拥抱微笑吧！

微笑面对生活演讲稿篇六

大家好！

今天能在这里为大家演讲感到十分荣幸，我今天为大家演讲的题目是：用微笑面对生活！

我们在这个多姿多彩的世界里生活，经历过快乐，也有过悲伤，在失败中体会到了人世间的酸甜苦辣，在成功里找到让自己继续前进的自信心。现实的社会里，微笑是人间最真实的语言，失败的时候给自己一个微笑，让自己更深入的了解自己，在这次的失败看到自己的不足，在下次避免走上上次同样的弯路，这样似乎每一次失败在生活中都起了重要的角色，现在失败得越多，以后所遭遇到的失败就越少。最后我们走上的一是条已经经历过风霜磨练，平坦无阻的大道。

泰国商人施利华，是商场上拥有亿万资产的风云人物年的一次金融危机使他破产了，面对失败，他只说了一句：“好哇！又可以从头再来了！”生活，也应该如此，在每一次失败中微笑，给予自己继续前进的自信心，把失败看作是成功的垫脚石，学会拥抱成功，走向成功。在平凡无奇的生活中，我们

遇到了挫折，当我们望一望身边的人，也许我们就会感到心中的一点欣慰。在我们身边总不缺少一些佼佼者，他们是成功的代表者，但谁又知道他们生活背后又是遭到了多少挫折和失败呢？失败固然可怕，但是没有接受失败的能力就更加可怕了。一个人没有接受失败的能力，只看到了成功的一面，这样在每一次失败中就会降低自信心，没有好好认识失败对自己的意义，把失败看做自己的敌人，执意己见，最终失去了锻炼自己的机会，成了一个迷途的人。

向自己树立一个目标，朝着目标勇往直前，在刻苦认真中无暇顾及身边的风雨，最终达到目的，我们最后会为这自己付出而得来的喜悦微微的一笑。“啊，这件事太难了，以我的能力肯定不能做到的，啊那件事也是，我还是挑一些小的来做吧。”这种想法在身边随处可见，但我们却没有在每一个成功的人士口中听到一个难字。

在媒体发达的当代，当有一个成功人士面对重大困难时，媒体总是加以炒作，这件事就成了众所周知的话题，然而每一位成功者都只是微笑着回答这些不知道将要怎样将他们的事情颠覆的记者。他们都把他们自己的事放在最后，用微笑去迎接世界。《战争与和平》的作者托尔斯泰大学时因成绩太差而被退学，老师认为他既没读书的头脑，又缺乏学习意愿。发表《进化论》的达尔文当年决定放弃行医时，遭到父亲的斥责：“你放着正经事不干，整天只管打猎、捉狗捉耗子的。”另外，达尔文在自传上透露：“小时候，所有的老师和长辈都认为我资质平庸，和聪明是沾不上边的。”爱因斯坦4岁才会说话，7岁才会认字，老师给他的评语是：“反应迟钝，不合群，满脑袋不切实际的幻想。”他曾遭到退学的命运，在申请苏黎士技术学院时也被拒绝。这些为人类做出贡献的伟大的科学家，从小资质就没有其他人高，平庸的资质让他们在生活中注定要遭到更多的失败，以至于他们在无数失败中成长，在无数失败中纠正错误，最终都走向了成功。

所以，每一次失败都成了一笔巨大的财富，我们应该珍惜每

一次失败，用微笑去珍惜它，认真面对它，细心的体验它，这样，我们最终就会走向成功。现在，我们可以很自豪向生活发出这从容的微笑了。

微笑面对生活演讲稿篇七

大家好！今天，我演讲的题目是：用微笑面对生活。

一说到微笑，我们总会对它拥有许多不同的`见解。在诗人的眼中，微笑是美丽的。一句“回眸一笑百媚生”就勾勒出了一幅赏心悦目的画面，这微笑让人心生向往。在画家的眼中，微笑是灿烂的。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，是遭遇挫折之后对自己的鼓励。就拿我们的成长过程来说，从我们呱呱坠地，到学习拼音，再到进入初三，可以说我们生命历程的每一段都在经历无数次跌跌撞撞、起起落落。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。微笑就像是昏暗的天际下射出的一米阳光，照亮心中不散的阴霾。给自己一个微笑，就相当于给自己留了一条出路，一条走向正规的出路，一条走向光明的出路。

微笑，是经历挑战时对困难的不屑。这就如同前体操运动员桑兰一样，她在一次跳马比赛前的热身练习中，在高空中动作变形，摔下来时头朝地。这次事故让她永远不能够再站起来感受这个世界，她永远都只能坐在狭窄的座椅上来生活。但，这样的困难并没有击倒她，面对伤痛，她选择了微笑；面对人生，她也选择了微笑。就算这样沉重的打击，也没能让她放弃生活的希望，这一个释然的微笑，是对那些阻碍人生的挫折的一种不屑，是一种顽强奋斗的精神。

微笑，是对待失败的积极乐观。生活就像是一面镜子，如果你对它哭丧着脸，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，悲观的人会觉得自已已经无药可救，从此一蹶不振；换做是一个乐观的人，他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，那么就永远不能跨过这一道坎了。

微笑的含义如此之多，但归根究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！

微笑面对生活演讲稿篇八

微笑多好。不喜笑着，太沉；乐喜笑者，太奸。最好的莫过于二者的折中：微笑。

微笑着面对生活，其关键在微笑。而微笑即心态平衡，始终有着自信、雅量与大度。

因此有了微笑之后，眼光会为之一亮，阴沉的浓雾随之被清除，从而迎来希望与光明，思想本不为大脑所接掌，而是被眼界所左右，眼界的高低成就着一生。当眼界开拓时，心也开拓了，自然而然要绽开微笑。微笑可使你的身子为之一轻，以至于学习上的，生活中的困难都荡然无存了。因此说解决不了的困难，大部分是急出来的，而并非是吓出来的。

曾经的孔明是这样，王猛是这样，陶潜也是这样。

而像曹操之流一生疑心，几多微笑，而命终丧之于痨根；像南朝宋时，刘湛处心积虑恩将仇报，终不得好*。如果杨坚无忌妒之心，薛道衡也与李白齐名了。

这些人命该不是如此，而能微然一笑耳，敞开胸怀，放弃名利成见，也不会这样，严重者像杨坚人心离散，成为一代亡国之君。

同学们，汝不知哄堂大笑的冯道和凝位列人臣之首；阔气非常之石宗王恺，腰缠万贯之财。此何等人物，但他们大喜欢笑了，终不是微笑。

微笑好，为什么不微笑？微笑可以暂缓胸中之闷气，忘记种种大是大非。能舒经活络，其益无限。

所以在生活面前，我们就应该微笑。