

# 最新我坚强我乐观我成长的演讲稿(精选6篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 我坚强我乐观我成长的演讲稿篇一

大家好、

今天，我要演讲的题目是《生命，脆弱并坚强着活》。

忘不了那一刻-----2008年5月12日14时28分，地球仿佛只是轻轻的咳嗽了一声，或者只是烦躁地掀动了一下身子，顷刻之间，数万人的生命便如风般逝去，几十万人遍体鳞伤，几百万人无家可归，全中国13亿人都为汶川地震而哭泣。从满地残砖瓦中传出的一声声撕人心扉的求救声中，从废墟深处伸出的那一双双血迹斑驳的学生手掌中，中国人猛然惊觉到了生命是如此脆弱和无助！

当中国的国旗第一次为平民百姓死难而降，当中国经历了这场半个亚洲都有震感的地震，当中国人民举行了这场世界历史上最大的集体哀悼活动后，悲伤不是哀悼的全部，留给世界的还有中国人的坚强和坚忍。

透过鲜艳的五星红旗，我们似乎看到了年轻妈妈临死前给襁褓中的婴儿发的短信：“亲爱的宝贝，如果你能活着，一定要记住我爱你”；似乎看到了那位不惜自己身体被砸成三段，也要用双手怀抱三位学生不幸遇难的老师，从他们身上，我们读懂了母爱的神圣和人间大爱。

这些身影我们难以忘记——

亲临一线的总理。这位花甲老人，奔赴强烈灾区，亲临一线指挥。在他身上，肩负的是人民的重托，是祖国的责任。

白衣天使，恪守职责，抢救伤员，与死神进行不屈的较量，用危难面前的救死扶伤来捍卫自己的职业操守。

还有自发投入救援的志愿者和献血的大学生，那一张张青春无私的面孔在用他们的实际行动诠释对祖国和人民的爱……灾难，是一瞬间，而抗灾精神，却是一种永恒。

生命，怎能如此挥霍？

自始至终，生命都是脆弱与坚强并肩，携手同行。我们承认我们是脆弱的，但我们更坚信我们是坚强的。脆弱时，有恐惧；坚强是，更有信心和力量。我们要让生命中的坚强提携脆弱，让脆弱与坚强一路走来，共同书写生命的精彩乐章！

谢谢大家

## 我坚强我乐观我成长的演讲稿篇二

大家好！

冬日，寒风凛冽。

不知不觉，来到了校园中的一条小径。径旁则是一幅荒芜的景象：夏日里那些争艳的花早已不见，平时绿油油的树木也全成了“秃头”，只有几片枯黄的叶子在与北风进行着无用的抗争。这颓废的场景与我倒有些相似。再往前走，也还是这样。触景生情，心中不禁涌起一股悲凉。

突然，空中似乎氤氲着一缕若有若无的清香，寻香而至，我

看到了一株生长在校园一角的梅树。

在这隆冬，竟然还有一株梅树生长在校园的一角！它为这寂静的冬日带来了一丝生机。你看那一朵朵晶莹剔透，洁白清新的梅花，是多么可爱！它们绽放在冬天，使空气中热闹起来。

可是，我看着梅树身上的道道伤疤，又陷入沉思。也许，有一天突然狂风大作，吹落了许多还未绽放的花苞；也许，有一天突降大雪，压断了本应结满梅花的枝条；也许……但这一切磨难，它都勇敢顽强地挺了过来，最终在世人面前华丽登场。这，也许就是文人墨客为什么那么喜欢赞美梅花的原因吧！

想着想着，我似乎明白了什么。

是啊，人生之路必是崎岖坎坷的，不可能一帆风顺，梅花也深知这一点。但是只要我们不忘初心，坚守我们那个最初的梦想，并为之努力奋斗，我们终会在属于自己的春天绽放，即使是这数九隆冬！

想到这里，我的心不再彷徨，不再迷茫。我要为我的目标而奋斗，在属于我的春天绽放！

以后，遇到困难与挫折时，我就会想起那株梅花。它让我懂得坚强，使我不断成长。

## **我坚强我乐观我成长的演讲稿篇三**

大家好！

不害怕痛苦是坚强的，不害怕死亡更坚强！坚强，是一种精神，更是一种美！

我是一个个子不高、长着圆圆的娃娃脸的女孩，像小白兔一样娇小，所以私自以自己像小白兔一样可爱而高兴。但是，

那次以后，我知道我错了，我远远比不上小白兔，因为我从没向往过、也从没学会坚强，小白兔的美，不仅仅因为外在的可爱，而坚强才是你真正的美！

每次去我家的兔棚时，我都会被小白兔们的活蹦乱跳的可爱劲所感染，我们便如同朋友般快乐的玩耍。可是那天我再次找我可爱的朋友玩时，它们带给我的不再是开心，而是伤心及感动。

那天，我所看到得不再是兔笼，而如同古战场一般，小白兔们如同英勇的战士，而敌人是那场瘟疫。在落后的国家里，没有实力，战士在英勇，也战胜不了敌人，就像小白兔，它永远战胜不了病魔，除非他有“实力”——抵抗病魔的免疫力。

在这个古战场中，我看见了让我记忆深刻、最感动的战士，她嘴里吐着血，是被敌人打中了，那鲜红的血深深地烙在我的心上，但她并没有倒下，她还在坚持爬动，她在与死亡作斗争，她想活下来，好好的活着，在生命的最后，她的挣扎是他坚强精神的象征，她的坚强让我真正看到了她的美。

也许结局很凄惨，但这个故事很美，美在于你的坚强。

坚强是你真正的美，你的真美吸引了我，我佩服你。

一天晚上，我做了一个梦，我也变成了一只小白兔，拥有着真美的小白兔。

谢谢大家！

## **我坚强我乐观我成长的演讲稿篇四**

我要学会坚强！这是我很小的时候对自己说得话。我必须坚强，我必须勇敢，我不能被欺负也不能被瞧不起，我有我做

人的原则，不管别人怎么去看，因为我不想因为别人去改变自己的作风。我也不想让病痛来折磨我，也不能让困难重重的竞争来阻挡我。所以我一定要坚强，我不想再在谁的“保护伞”下长大。

有时候我也会哭，但我不能让别人看到我哭。我总是把自己最坚强，最勇敢的一面表现出来，因为我不想让别人看到我脆弱的一面。其实我也想把心中的不痛快一吐而出，把它从心里大声地喊出来，但是我不能。

曾经看过一本书，内容平淡无奇，可是这样的一句话给了我不可磨灭的印象。“当你累的时候可以适当地让坚强休息一下。”为什么，为什么我要看到它？！它向一段黑色的音符不断地在我的脑海中闪现，又像一道温暖的阳光哺育着我，让我的思绪久久不能平静。本来的我可以一辈子坚强的，永远不哭得，可是现在……不经意之间看到脸颊之间一道晶莹的泪光一闪而落。

也许对我来说的坚强是一副刀枪不入的盔甲，穿上它，自然威猛了许多，但又被它的沉重所压垮。每天穿着它，拖着一副早已疲惫不堪的躯壳游走在每一个角落。也许在别人眼中，我是一个坚强的男子汉，一个不怕挫折勇往直前的男子汉，可是这一切的一切只有我自己最清楚。原来这时的我早已脆弱到了极点，就像块碎裂的玻璃，一碰就会粉身碎骨的。

让坚强休息一下吧，卸去那不属于你的外甲；让坚强休息一下吧，让自己放个长假，也许大哭一场才是给自己最好的补偿。

原来我被虚伪满足捉弄了。坚强不是盲目地去追求，不是从别人口中获取的称赞，更不是让所谓坚强的人活的更累。真正的坚强要靠自己去搜寻，去探访，也许在你的身上已撒下了坚强的种子，只是你没留心罢了。

对于身在繁华都市，孜孜学堂的我们，我们头上顶着，肩上扛着的压力有多么的大！每天我们都在为考进重点高中于名牌大学而努力着，可是我们身上的坚强是否成为了你不懈前进的动力呢？我们需要的坚强是在大风浪来临时，能成为我们温馨的避风港湾；是当你从高出坠落，接着你的的充气床，不是笨重没用的大包袱。

每个人都想要坚强，但这却不是一朝一夕就能得到的。刻意地去追求，去伪装，只会让你的身心俱疲，增加你的负担。当你受了委屈，为何不来一场痛哭流涕呢，让泪水带去那种。种不快，让它滋润你龟裂的心田呢？要相信风雨之后，总会有彩虹！

## 我坚强我乐观我成长的演讲稿篇五

大家好！

冬日里的故乡格外寒冷。每年冬天从北京风尘仆仆回到家乡的我，总会在一片漆黑中看见一间亮着灯的屋子。屋里有一位老人，默默地面向门坐着，静静地等候着从远方回家的亲人。她身边的桌上摆着三碗冒着热气的面，中间还有金色的蛋饺。

每见此景，我便会兴奋地冲进屋去，那老人——我的外婆，边笑着拄着拐杖出门迎接我。我大叫“外婆好！”“嗯！好！”她也应和着。笑，体现在她的全身。

我爱吃她做的蛋饺。金灿灿、油亮亮，却又不腻。我贪婪地享受着……无意抬头，望见她慈爱的眼神，但这又似乎充满疲倦。

后来，是一次无意，我了解了一些她的童年。六岁时父母双亡的她与弟弟相依为命。她好像还告诉我了一些事，而我却一字也不记得了。

第一次，我位她的坚强而震撼…

…

几天前，大姨的一个电话解开了一直困扰着我和母亲的关于外婆腿为什么不好的谜。原来，她在40多年前，还在怀着舅舅的时候曾摔过一跤。当时年轻扛过去了，却落下了病根。开始时是冬天疼，后来又成了一个治不好的病。她膝盖上的软骨已经被磨没了，走路便是骨头间的摩擦，我听母亲讲后，不觉张大了嘴。

又一次，我被她的坚强震撼了。

每每想到她，我总会先想到她的笑容，那皱纹似花一般。而那笑纹背后，又是无尽的痛苦。一位老人，最最平凡而又伟大的老人，用自己诠释了“坚强”二字。

我默默地想，默默地赞叹，摸摸地感动着……

## 我坚强我乐观我成长的演讲稿篇六

大家好！

每个人的心里都有一个不一样的自己，而我，在心底深处的我，是那么的弱小，是那么的微不足道，是那么的经不起风吹雨打，只要受到小小的挫折就会倒退，这就是内心深处的我。难道？这就是真实的我吗？不，你大错特错啦。现在我发现，生活要勇敢去闯，去挑战。这样你就可以找到哪个坚强的自己！

有这样一种坚强，你们是否认可呢？

我14岁了，初三了。有人会认为我还小，有人会认为我不小了，同时也会有人认为我已经长大成人啦！面临各科的学习

压力，我会想：不读算了，太累了。这初三才刚刚开始，怎么可以就能退缩呢？我们语文老师常常说一句话：好的开始将是成功的一半！但又回过头想想：我有没有好的开始呢？我到底会不会成功？这种问题总是围绕着我，所以我被这种问题难住了，是我没有了自信。我不能倒退，只能前进！做什么事都要有目标，不管是什么事，要以相信自己的态度去完成它，不要半途而废，这样你才会做起来有兴趣。我呢，在一次次理科考试中，分数只那么的少，“我为什么每次都的这么一点分，我实在上课认真听了啊，是不是我太笨了。”同学们，要相信自己，这种想法是错误的，要有自信，要坚强。

坚强这个词，不简单，能给人动力，给人希望。我真没想到我如此坚强。你们一定要坚强哦！只有坚强，才能成功，加油咯！