

2023年在磨炼中成长演讲稿(大全9篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

在磨炼中成长演讲稿篇一

《磨炼》是一本振奋人心的励志书籍，它以小说的形式，曲折的生活情节，跌宕起伏，演绎着作者巫庭光历经磨难的创业历程。

夏衍曾说过，种子不落肥土而落瓦砾之中，有生命力的种子决不会悲观而叹气，因为有了阻力才有磨炼。巫庭光就是这样一颗极富生命力的种子，《磨炼》里的他用坚强和无畏诠释了成功需要磨炼。

我追随作者巫庭光，从磨难童年直至金融风暴，他的成长历程及其创业之路荆棘满布，而他却以百折不挠的精神披荆斩棘，铸就辉煌的人生。现实生活的无情与残忍，让庭光先生学会了忍，学会了要坚强地活着，纵使负担诸多难以承受的苦难，也坚强地面对。《磨炼》带给了我对生活新的思考。

曾经，家人把我独自留在家中，生活自理，洗衣做饭，常常时间来不及跑着去上课，最难熬的是那一个个黑夜，百般恐惧却没有依靠，倍感孤单。开始记恨爸妈，尤其从小偏疼哥哥的妈妈，甚至怀疑他们是否关心自己的女儿。渐渐长大，开始理解爸妈。庭光先生对母亲的爱，对父亲的宽容，浓浓亲情，致使我更加明白爸爸妈妈是自己最亲的人，他们对自己的爱是无需置疑的。也明白短短几年的独立是我人生中一次非常小的磨炼，正是那样，我才有勇气有能力更好地经营

我的高中生活。孤独的时候想想父母的眼神，颓靡的时候想想父母的白发，我想这将使我更有勇气面对生活中的困难。

光明太阳的背后是黑暗，年轻的生命总是要经历黑暗中的摸索才能释放生命的光芒。成功需要磨炼。庭光先生面对困难的百折不饶，艰辛奋拓，以及取得成功后仍以大度包容，善心待人立行于社会，而他的磨炼之精神折服了我。“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”或许是对他人经历最好的诠释。人生就是这样，需要不断挑战困境和挑战失败，我们要像庭光先生在挑战中磨炼自己，在磨炼中成长，在成长中前进，在前进中成功，才能够体验“沉舟侧畔千帆过，病树前头万木春”的喜悦。

一株松屹立在贫瘠的山坡上，风吹雨打摧不毁它挺拔的志向，雪压霜欺它却更加蓬勃向上。回顾自己一路走来，面对生活中的挫折，我却没有如此顽强无畏的意志。我想古之众多伟人也都是从小历经磨难却以磨难作为人生的原动力的吧。试问：不能经受磨炼，古今几人能成功？圣贤们的足迹印证着：成功需要磨难。庭光先生所经历的磨炼，让他的人生焕发出非凡光彩，摆脱了原本卑微的生命轨迹。故天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨。今后人生，我将不去抱怨生活中的磨炼，而努力面对，让自己变得坚强变得强大。

大海没有礁石则激不起浪花，生活失去磨炼成就不了强者。犹记“010开学第一课”节目中，同样失去双臂的刘伟和杨孟衡，刘伟用脚弹奏钢琴，令我感动的不仅仅是他美妙的琴声，而是他那面对困难不言败，勇敢克服自卑的精神。而杨孟衡，一个学生，却在没有双臂的情况下，凭其刚毅的意志和战胜困难的勇气考上上了理想的大学，台上他俩用自己的方式“相拥”深深感动着我。我在想劫难和不幸就是人生的财富吧，那么，对于像庭光先生历经磨炼的成功人士来说，他们拥有的是这些真正宝贵的财富吧。

“不经历一番风霜苦，哪得梅花扑鼻香。”生活中，我们虽

然不会经历如庭光先生那样的苦难，但挫折是避免不了的，我们要如他一样用苦难作原料，用坚定地意志酿造成功。妥协，加剧眼前的痛苦，抗争，命运方能出现转机。正值高三的我，没有理由去害怕，只能用最坚强的意志坚持走下去。

在磨炼中成长演讲稿篇二

夜，静的可怕。窗前，只有冷冷的几点孤星。

失望中的她，呆呆地望着窗外，眼前黑暗，心隐隐作痛。她不知如何面对即将开始的轮椅生活。面对这种打击，她如坠入万丈深渊，所有的希望瞬间变成一片云烟，消失在这茫茫的暗夜里。

一场突如其来的车祸，将她的理想与人生一并埋没。此时的她，已想不起儿时跌倒了又爬起来的勇气，找不回曾经面对困难与挫折的顽强意志，品味不到“失败乃成功之母”的人生真谛。

百般无奈中，她只是整日地坐着，从未有过的寂寞与孤独，悄悄地袭击着她。她每天要做的便是看电视、睡觉。

有一天，她偶尔从一本杂志上看到这样一段文字：幼鹰在鹰妈妈的细心哺育下渐渐长大了，它们羽翼也开始丰满。这时，鹰妈妈会把它们带到树上或悬崖边，然后将它们猛然推下。当那些幼鹰奋力飞上来后，鹰妈妈会将它们再次推下悬崖，它们便在如此往复的磨炼中，掌握了生存所必须具备的飞翔本领。

当幼鹰在天空中自由翱翔的时候，它们明白：有了妈妈对它们的磨炼，才能飞向高空。

没有磨炼，就没有成功。

比起一般的体育教练来说，韩国女子射箭队的主教练更懂得磨炼的内涵与意义。他带领射箭队进行了可以被称之为“残暴”的赛前训练，其中包括蹦极、10米台跳水、在严冬的深夜进行24千米远足，甚至清扫城市的下水道，检查尸体和背负小舢板登山。

在这样的训练下，韩国女子射箭队在近20年中获得了几乎所有女子单项的世界冠军。取得如此骄人的战绩，就是因为她们经历了艰苦甚至残酷的磨炼。

于是，她终于觉悟了：挫折并不可怕，痛苦并不可怜，因为磨练并不徒劳。把每一次失败都看作新的起点，万里关山从头越。再把每一次的磨练看作一次经历，坚持不懈，就一定能达到胜利的彼岸。

有磨炼的一生，便是成功的一生。有了磨炼的伴随，黑夜定将过去，灿烂的明天定将出现在眼前。

在磨炼中成长演讲稿篇三

花蕾经历风雨的磨练得以竞相开放；

人生经历重重困难的磨练得以获得成功。

我想在磨炼中成长，因为磨炼是人成功的前提，翻开历史书籍，倘佯于书中字里行间，你会看到这无数为人在成功之前经历了重重磨难，在挑战磨难的过程中，他们不达目的决不罢休，不成功决不放弃，磨炼正是他们成功的根系，因为有了磨炼，他们变得坚强。因为经历了无数次的磨练，他们才成为浩浩历史长河里的璀璨明星，是使数个人都敬仰他们。

磨炼是催人奋进的营养品，科学家牛顿小时候读书不用功，是班里成绩最差的学生。一次，他把他精心制作的小风车带到学校，同学嘲笑他说不出其中的原理，还打碎了他的风

车。从那以后，牛顿变得爱动脑筋了，也爱学习了。他下定决心要让那些嘲笑他的同学明白他在学习上也是强者。牛顿经历了不懈的磨炼，终于成为了一位举世公认的科学家。

我想在磨炼中成长如果人生没有磨炼，那么人生将枯燥无味。名言“宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。”宝剑只有经历打磨才会锋利，梅花只有经过严寒，才会芳香迷人。磨炼，如果你选择了它，就选择了成功；如果你逃避了它，便选择了失败，选择的了无味的人生。

在磨炼中成长演讲稿篇四

记得小时候我学骑自行车。刚开始我骑在自行车上摇摆把不住方向，突然，一个急转弯，我撞在了台阶上，腿重重地搓在地上，破了一块皮，回家的路上，我一边抹着眼泪，一边暗暗发誓：今后绝对不碰自行车了。晚上，我看着我的自行车，不知不觉地睡着了。

“起床了，都八点了！”

一个声音吓了我一跳，我揉了揉眼睛，我的自行车，还在那里一动不动。原来是一场梦啊！妈妈走进我的房间，拉开窗帘说：“今天真是个好天气，你应该去练习骑车，不过你腿还没好就别去了。”我穿好衣服，听着妈妈的话，回想着刚才的梦，顿时明白了什么。我对妈妈说：“我一定会把车技练好的，只有经过重重磨难才能成功。”听了我的话后，妈妈用惊异的眼神看着我。我推着自行车来到了操场，火辣辣的太阳炙烤着大地，我用力地踏着脚踏板小心翼翼地向前骑。这时，我手心里直冒汗，突然，我手一滑，从自行车上摔下来。我摔到了地上，强忍着疼痛，想起了一句名言即使跌倒一百次，也要一百零一次地站起来。我站起来了，又接着练习，我的衣服已被汗水浸透。汗水滴到伤口上，令我疼痛难忍我又练习骑了几圈，两条腿像灌了铅似的。我站了一会放松一下，继续练习直到熟练并且体会到了一些技巧。终于，

我能自由自在地骑车了连急转弯都能应用自如了。我高兴极了。

一位杂技演员台上的精彩表演是经历一次次磨练而成功的。我们难道不是一样的吗？尽管遇到困难我畏惧过，退缩过，但成功之路是不可能一帆风顺的，磨练只会使我变得更加坚强，更加勇敢。

以后的人生中，我还会遇到更多的困难、坎坷，然而，我不能放弃，是这些磨练使我更加完美！

在磨炼中成长演讲稿篇五

基层是人生实践的舞台，也是一部读不完、用不尽的百科全书。在这个舞台上蹦跶的人，既有施展才能、实现理想抱负的喜悦，也有遇到困难矛盾、经历挫折的艰辛，更有令人回味、充满酸甜苦辣的奋斗历程。回顾我在基层十几年，特别是在主官位置上的五年工作，感受最深的是在学习了解中工作，在几经挫折磨炼中进步。

一般来说，人们喜欢听表扬，而不愿听批评，尤其是不公正的批评更是不易被人接受，弄不好还会闹出矛盾、出现尴尬的局面。87年，我从团组织股调任团指挥连指导员，可谓“新官上任三把火”，急于踢开头三脚。不想，头一回批评人就碰到了“钉子”，反而受到同志们的批评。那是一个星期天，一大早我就发现一排长带几个战士出去了，也不知道是干什么，到半下午才回来。我想，这还得了，几个人一块儿出去也不请假，非要批评一顿不可。晚上点名时，我不问情由地把一排长他们几个狠批了一通，想以儆效尤，看谁还敢违犯纪律。谁知，晚上召开连务会时，一排长冲我放开了

“炮”：“指导员批评人也不了解情况，今天我跟连长请假带排里的几个人到菜地去浇肥了，没想到辛苦了大半天，到头来还挨了一顿批。”连长说：“一排长请了假，是我早上走得急没有告诉指导员，责任在我。”这样，我才算有了个台阶下。经过此事后，我感到，作为主官肯定少不了要批评人，这也是尽责任、关心人的表现，但要使批评起到教育人、帮助人的目的，必须弄明情况、事实准确、方法恰当、态度诚恳，千万不能以为自己是主官，看到一点不顺眼的人和事，听到什么不好的反映，就不分青红皂白批一通，想批谁就批谁。这样的结果，不仅起不到教育人、说服人的目的，而且还会引起矛盾，挫伤部属的积极性，给工作带来不利影响。

xx年6月，连队接到通知，要向上级推荐两名优秀党员，“七一”节时通报表彰。当时连长在教导队集训，副指导员回家休假，支委会开不起来，我就和在家的几名支委一碰头，向营里推荐了电话班长和炊事班长，报团里表彰。我想，这又不是什么大事儿，连队几个党员，谁表现好谁表现差都很清楚，就这样定了算了。事后，又因连队外出执行生产任务，忘了及时给连长、副指导员通报一声，估摸着不会有什么影响。然而，表彰通报下来后，虽然连长、副指导员表面上赞同，没有说什么，但我毕竟在工作中感觉到有些事情明显没有以往那样商量起来顺畅，有些工作抓起来也不怎么顺手，有时甚至有“梗阻”现象。对这件事，我认真冷静地进行了反思，感到教训就在于缺少通气商量。殊不知，在基层连队工作，与“一班人”共事，说权，没有多大的权；说钱，更没有多少钱，不就是一种工作安排、入党当骨干、评功评奖之类的具体事。虽然这些事情不怎么起眼，但牵涉到连队建设、官兵的切身利益，如果处理这些事情不通气、不商量，不经过集体研究决定，势必影响彼此之间的关系，妨碍工作的开展，造成班子的不团结。再说，除却这些事情不通气，不商量，还有什么大事呢！因此，作为基层主官，一定要眼界开阔，心胸开阔，按照规章制度和办事程序决定事情，处理问题，特别要注意凡事不能太主观，搞个人说了算。

在基层工作，大家可能都有一个共同的感受，就是整天被琐事缠身，疲于应酬，难以挤出时间学习，考虑大的事情，难以集中精力抓主要工作，结果是什么都想抓，什么也抓不了，什么都抓了，什么也没有抓出个样子。这在我刚当教导员时体现得比较充分，因而烙印也比较深。92年初，我被组织上安排到一营担任教导员。那时部队正在搞正规化建设，无论是政治教育、军事训练，还是后勤建设、军民关系，工作不仅多而杂，而且任务重、要求高。刚当上营的主官谁都想风风火火，抓出一点成绩，我也是一样难脱其臼。工作中，我凭着一股子热情，政治教育亲自备课、亲自讲，把指导员们“凉”在了一边，有时甚至没有事情干；军事训练也到场组织，还指手划脚地说连长、排长怎么怎么不行，影响了他们的积极性；养猪种菜、吃喝拉撒睡也都去过问，整天东跑西转，大呼小叫，自己累得够呛，工作非但没有抓出成绩，反而发生了一个战士私自离队，与地方小青年打架斗殴的问题，落得个上级批评、下级埋怨，里外不是人的结果。吃一堑，长一智。自此以后，我在工作中注意跳出具体事务的圈子，用主要精力思考营队建设的大事。比如，一个时期官兵的现实思想情况，思想工作往那里深入；影响军事训练积极性和训练质量的原因是什么，怎样发挥干部骨干的作用解决好训练难题，做好宣传鼓动工作；始终关注党支部班子和干部队伍建设，把班子搞团结，干部素质强起来；注意协调处理与上级、地方的关系，创造一个良好的工作、生活环境。由于抓工作注意了分工负责，突出重点，不仅防止了事无巨细，眉毛胡子一把抓的现象，使我学到了工作方法，增强了组织协调能力，而且工作也取得了明显成效，受到了上级肯定。

基层主官最大的责任和压力莫过于安全防事故。因为只要发生了案件事故，无论是评先评优，还是个人的进步，都无从谈起。因此，整天小心翼翼，提心吊胆。比如，做好重点人的工作就让人颇费脑筋。不依靠干部骨干和家庭做工作吧，又难以掌握情况，进行有效的教育管理和转化；依靠群众吧，又担心扩散范围，影响工作对象的积极性，甚至怕适得其反。

因而，我刚当教导员时，喜欢一个人或仅靠一两个人去做重点人的工作，三番五次地找他们谈心，讲道理、提要求。这样一来，有的重点人思想压力增大，心想是不是领导把我看成是“出了窑的砖定型了”；有的甚至产生了逆反心理，干脆来个破罐子破摔。比如，营部侦察班的一名战士父母离异，心里本来就自卑，谈的多了反而压力大，面子上挂不住，他不仅听不进去，没有什么转化，反而经常不假外出到小酒馆喝酒，直至发生了与服务员乱谈恋爱的事情。现在回想起来，如果当初在做重点人工作时，既控制一定的范围，有意识地去工作，又注意发挥群众的作用，比如老乡、同事，特别是他经常玩在起，感情好的同志去做工作，并针对不同情况，一把钥匙开一把锁，而不是一个人唱“独角戏”，肯定效果好一些，不至于出现类似问题。这也说明，基层的工作是群众性很强的工作，只有广泛发动群众，紧紧依靠群众，吸取群众的智慧和力量，变一人忙为大家忙，再难的工作也有办法做好。否则必将一事无成，什么事也办不好。

在磨炼中成长演讲稿篇六

汗水的洗礼以及身体与心灵的历练——军训，是我们中学生的必修课。

刚踏入这个美丽的校园，准备迎接人生中第一次军训时，对这一切的陌生、紧张、疑惑，在经历了六天后，化为了兴奋、怀念。这个虽然时间不长却格外有意义的活动也让我们学会了很多。在一周前，或许还是父母帮着整理床铺，而现在已经可以自己用心地叠出比父母水平还高的“豆腐块”被子；一周前，或许还是“任性”地嚷嚷着要吃什么，现在已经会安静、有秩序地排着队就餐；一周前，或许还要时时依赖家人，而现在已经能够自己独立面对生活和学习了！

有趣的军训生活是快乐的，唯一觉得不配合的就是这酷暑。烈日炎炎，再穿上不合身的“军装”，特别是我那特大号的

裤子，感觉都影响到走路了。我们在张教官的带领下，从阴凉舒爽的教室来到了太阳炙烤下的操场，就仿佛一秒前还享受着天堂般的待遇，而这一秒就失足坠入“地狱”，大家甭提有多难受了。偶尔会有几片云儿遮住了毒辣辣的太阳，可这压根儿就没用。背上早已流着的汗依然顽固地“咬紧”着，时常从头上流下去，更让我烦躁。教官倒挺人性化，因为气温太高，引领我们到了相对阴凉的地方开始训练。在每一条的训练中，张教官严肃认真极了，好像他完全感觉不到炎热，又好似有使不完的劲，一个个动作、一处处错误，都耐心、细心地指导、纠正，让我们从列队、向右（左）看齐、稍息、跨立以及踏步和起步都要快速而又标准。他那响亮的声音总是激荡着我的内心，而我们最初则像战败的士兵无精打采的，可一听到张教官响亮的“命令”，都条件反射般在第一时间内做到。那种感觉就犹如松垮的木偶，猛地紧了起来，却毫不僵硬。

天气实在太热了，每一次休息结束后，我们就盼望着下一次的休息快点来临。最讨厌的便是干渴了，我刚喝下一大口水，嘴巴没过几秒就又“干涸”了，简直就像是神话中逐日的夸父一般，好似怎么也喝不爽，倒弄得肚子饱饱的。但是，这是最起码的考验。我内心很希望我们班能训练得很好、很整齐，希望我们班在军训中取得好成绩。所以每一个动作，我都尽力地投入去做，力争完美。

在六天的时间里，张教官还教我们如何叠被子、整理内务，我们还看了电影，认识了很多好朋友……在叠被子比赛、军歌比赛中我们班分别获得了二等奖和三等奖，我们激动的欢呼。在班级联谊会上，同学们和教官都表演了精彩的节目，一大群女生还围着教官要签名，这是我们发自内心的欢乐。

每一天，我们都穿着清一色的迷彩服，不顾辛苦疲惫，不顾烈日灼心，即使偶尔有同学身体不适仍旧坚持着跟大家一起努力的训练。或许我们的动作离真正的军人差得很远，但我们拥有钢铁般的意志，每一秒的训练都是满载激情与希望的，

都是成功的加油站！

当我们班在最后的队列比赛中获得一等奖后，我们除了欢呼，更在心中呐喊：六天军训，每一天都是有意义的；每一天都是新的启程！

军训虽然结束了，可这不只意味着一个活动的结束，而是我们适应初中生活的一个前奏。在以后的生活学习中，我们要以军训时的态度，面对挫折与挑战，快乐的向前进！我们要相信那些挥洒的汗水、那些辛苦的付出终会让我们迎来更美好的明天！

在磨炼中成长演讲稿篇七

生养我们的是父母；令我们健康成长的也是父母；我们开心时，同样为我们开心的是父母；我们伤心，同样为我们伤心的还是父母。当然，我也深爱着我的父母。就在我深受磨练时，更感受到了父母对于我的深爱。

就在我小学六年级时，一次体育课上，不小心从体育器械上摔下来。当时我脑海里一片翻天覆地，只觉得右手的麻痹。睁眼一看，恐惧弥漫了我的心，我右手简直是一个“S”型！我更加不安，以后右手还能好吗？还会好吗？从脑海里冒出一个个问号，令我难以解答，我只能一遍遍地告诉自己：一定能好、一定会好。

老师急忙带我去了医院，打电话给我的父母。在电话里，我着实感受到了他们的担心与不安。他们不一会就赶到了医院，问我这里疼吗？那里痒吗？我真的很开心，因为他们的关心，使我忘记了疼痛，因为他们的爱，使我变得更加坚强。

医生说我骨折，需要复位。虽然骨头是接好了，但是需要三个月的时间才能康复。我和父母都很着急，因为我马上就要面临小学升初中的重要考试！为此，父母特地把我的书本带到

了医院，每天陪我一起复习；因为我的右手不能写字，所以他们教我用左手慢慢写字。每天的学习都是很累的，也没有老师给我补课，自学的压力也很大，因为不知道自己理解的对不对，也不知道考试的重点所在，只能是一遍遍地看教课书。但父母却总是鼓励我说：“你能行，加油！”或许是父母的鼓励，或许是我不能让父母失望，我终于挺了过来，努力地复习终于迎来了优秀的成绩。

我的努力没有白费！我十分的欣慰，也更是感受到了父母对于我的爱，对于我的信任与鼓励。如果说父亲是太阳，母亲就是月亮，我就是星星；如果说父亲是叶子，母亲就是花朵，我就是果实。我和父母之间永远都有着密不可分的纽带，都对互相有着异常深沉的爱。

在磨练中我感受到父母对我更深的爱，我希望能更努力学习，考出好成绩。让父母以我为傲，为父母撑起一片蓝天！

在磨炼中成长演讲稿篇八

那滴泪水的故事使我至今记忆犹新。因为正是那滴泪水的故事，使我尝到了人生的滋味。

那滴泪水是我在那个难熬的军训之夜流下的，它便在苍茫夜色的掩护下，悄悄溜走。

它最后居然变成了一粒珍珠！可是它经过了多少的磨练呀。

他溜走的那个夜晚，被一个过路的行人不经意间踩了一脚，这使他痛苦无比。这只是个开始，在接下来的日子里，它在铁路上艰难地行走过，在森林中遇上了许多困难，最传奇的是在下水道的一段故事。

在那奇臭无比，但又充满着神秘感的下水道里，它想在那里寻觅一些吃的东西，可它似乎有些失落，没有什么可吃的。

就在这时，它看见了一只硕大的老鼠，但老鼠是来抢东西的，那滴泪水无奈的同老鼠展开了殊死搏斗。结果可想而知，那滴泪水被打败了。但老鼠最终放弃了那滴泪水。

后来，在它路过贝加尔湖畔时，意外发现自己竟然变成了一粒珍珠，它被一位货商捡去，在我军训归来之际，居然货商卖到了我家！

那滴泪水，看着它从前的主人潇洒一笑，便讲述了这惊心动魄的磨练过程，这段传奇的人生经历，使我潸然泪下，对现在站在我面前的这粒珍珠，一股敬佩之情油然而生。我会将它珍藏永远，因为是它给了我人生的启迪。

这粒珍珠使我明白：宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。因为有你，所以世界爱心永存；因为有我世界显得生机勃勃，因为有了种种磨练，世界才创造了奇迹！

在磨炼中成长演讲稿篇九

人生百年，不如意的事十有八九。与其在面临困难时束手无策，不如在平时多些磨练留给自己。当你费尽千辛万苦经受一次次磨练后，再回首，你会发现，曾经经历的种种磨练已成为你迈向成功的铺路石。

在生活安逸的暖流中，人们不免安于现状，失去上进心，思想落后，最后沦为一个碌碌无为的凡夫俗子；相反，留点磨练给自己，激发我们的上进心，开发我们的潜能，活出我们生命中本该有的精彩。

司马迁曾遭受残忍的宫刑，每天都饱受身心的痛苦与折磨，但这并没有使他意志消沉，反而更加坚定了自己的决心，勤于自己的秘密工作——编写《史记》。终于，历经几十年的艰苦岁月，他终于著成了《史记》这一巨作。从此，他名垂青史。倘若，没有生活上的磨练，或许他也只会是一个小小

官吏，一生平平淡淡，无所作为。

越王勾践，想到自己的国家，他也许会欲哭无泪。三年，心里那块最敏感的地方，被复仇装得慢慢的，没有磨炼，自己如何成长；没有磨炼，自己该如何去面对自己的子民；没有磨炼，该如何去战胜那万恶的吴国。卧薪尝胆，为了磨炼自己的意志，他选择了一种极端的方式。三千越甲，吞并吴国，这场中国历史上五大经典战役之一的战争，最终以越王的完胜而宣告结束。磨炼，给了勾践太多的信心，太多的成长；磨炼，让他超越了自我，不断向前。

曾经在航海人员的心中，有一艘“神船”，它在大西洋航海史上，曾53次遭遇冰山，39次触礁，113次被风暴折断桅杆，4次遇上海上龙卷风，但都一次次化险为夷，安然无恙。当人们问及原因时，船长淡然一笑，回答：我们每次都把灾难当成一种磨炼，我们坚信，阳光在风雨之后会更加的灿烂！

留点磨炼给自己吧，为人生添上最精彩的一笔！