

在逆境中成长的励志演讲 在逆境中成长的演讲稿(精选6篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

在逆境中成长的励志演讲篇一

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！一个人的人生有多长？小孩子望穿双眼盼着长大，盼着离家，盼着开创一片属于自己的天地；到真的长大了，却开始留恋，开始不舍，开始害怕失去人生中已得到的东西，也害怕外面的世界会有承受不了的风风雨雨。人生原本就是如此矛盾，生与死，爱与恨，激情与平淡，执着与舍弃，一如顺境同逆境。

然而人生中很多时候，却恰恰是，你以为是顺境的时候，以为前路一帆风顺，以为样样东西都是理所当然的时候，却会有你突然预料不到的变故，一切如镜花水月，空欢喜一场，甚至连原本手中拥有的一并失去。因为这个世界原本就充满变数，唯一不变的只有这变化本身——这似乎是很常说的一句话，并且喜欢享受的感觉。

从这个角度来讲，顺境对于人来说，其实却是最危险的时候。因为你春风得意，因为你意气风发，因为你成竹在胸，因为你对前路太多希望和要求，因为你从来不认为你会失去，也因此，看不到前路暗藏的危机和陷阱，也不会去想鲜花背后同样会有荆棘。所以顺境和逆境，原本就只有一线之隔。

所以我相信，每个人都会有遇到逆境的时候，如何对待逆境，

才是人生中最重要课题。因为逆境是人生的十字路口，也是人生的试金石。逆境有时候就象人生的分水岭，你要做一个怎样的人，你能怎样掌控你的生命，只有在逆境中，才会一览无余，也只有经过了逆境，你才能做一个自己想做人。

我常觉得，面对逆境，会有三种人，采取三种不同的态度：

一种是改变自己去适应环境，既然得不到，那么就不想了吧，安于本份，生活给我什么，我就承受什么，兵来将挡，水来土淹，既来之，则安之；第二种是不愿向现实低头的，执着于追求，改变现状和人生，越挫越勇；第三种，则可能是慨叹自己怀才不遇，怨天尤人，觉得生活太不公平，总觉得他人亏欠于自己。

对第一种人，我认为值得尊重和理解，他们的勇气在于承担起生活的压力和重任，对自己的选择负责；第二种，同样是生活的勇者，因为他们懂得为自己的目标而执着付出；只有第三种人，我不认为有任何可取的地方。

还有一种人，是从顺境或逆境中走过来，心灵宽容豁达，从此不再有顺境逆境之分，心情平和淡然，懂得享受生命的过程，理解得失是生命中必然发生的事，更不会因为结果的成败而耿耿于怀。这是我所向往的，第四种人。

在逆境中成长的励志演讲篇二

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！在这激情似火的盛夏，伴着缕缕金色阳光，三秦学子们齐聚一堂，用自信谱写豪迈，用魅力抒发胸怀，更用智慧、理性、希望展现大学生的风采！

站在这里，此时此刻，我心中依然在不断地鼓励自己。为什么？因为面对这次比赛，我一直深感压力与恐惧！我害怕失

败，害怕失败后无法面对那一双双期待的眼神；但是，我告诉我自己，面对生活，我需要这样一种心态：直面逆境，不做生活的屈服者！

说起逆境，我们大家的思维定势都会联想到一些大悲大苦的故事。故事中主人公的经历，总是常人无法想象和承受的。其实我们大家的生活并没有多少大坎坷，大痛苦；相反，我今天所要谈的逆境，就像前面我自己的例子一样，是我们大家生活中经常可以碰到的。琐事与烦恼。

交给自己的任务太难，而身感压力；还有时，我们会因为学业成绩的不满意，而哀声连连。诸如次类的琐事与烦恼才真正构成了我们生活中常见的逆境。

面对它们，我们感到痛苦，我们感到忧愁。到底该如何去获得那一颗宁静与祥和的心？

请随我一起回顾我曾经的一个故事。大二的时候，我满怀信心的要在学校举办一次“大学生成功心理学”的演讲，但是，在筹办的过程中我却遇到了以下困难：首先，这次历时两天、每天四小时的演讲需要记忆的材料量很大，10张vcd□6本书，不仅要浓缩，还要有系统性、层次性以及趣味性；其次，我为了把宣传工作做好，需要完成近20张海报，6条横幅，50张多媒体幻灯片的制作；最后，就是那一颗恐惧演讲失败而惴惴不安、几欲放弃的心。当时，面对这些困难，身处逆境的我，该当如何？！

我不断地自我激励！首先，我努力摆正心态，去面对这次演讲的困难与压力；同时，也考虑到演讲的各种意外和后果。我克服胆怯，去迎击那些有形和无形的障碍。在逆境面前，我坦然得挺直了腰板！这一举动，为我理性的分析困难，寻找对策，从而获得演讲的最终成功，奠定了坚实的基础！

从这不难看出，在逆境面前，我们需要一种坦然、正视的心

态。

万事需要一种积极向上的状态。面对生活中的逆境，请不要退缩！沮丧时，让我们引亢高歌；悲伤时，让我们开怀大笑；自卑时，让我们换上新装；恐惧时，让我们勇往直前！

我亲爱的朋友们，面对生活，请直面逆境！因为只有这样，我们才是生活中真正的不屈者！

在逆境中成长的励志演讲篇三

各位老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天，我的演讲题目是“面对生活直面逆境”。

在这激情似火的盛夏，伴着缕缕金色阳光，三秦学子们齐聚一堂，用自信谱写豪迈，用魅力抒发胸怀，更用智慧、理性、希望展现大学生的风采！

站在这里，此时此刻，我心中依然在不断地鼓励自己。为什么？因为面对这次比赛，我一直深感压力与恐惧！我害怕失败，害怕失败后无法面对那一双双期待的眼神；但是，我告诉我自己，面对生活，我需要这样一种心态：直面逆境，不做生活的屈服者！

说起逆境，我们大家的思维定势都会联想到一些大悲大苦的故事。故事中主人公的经历，总是常人无法想象和承受的。其实我们大家的生活并没有多少大坎坷，大痛苦；相反，我今天所要谈的逆境，就像前面我自己的例子一样，是我们大家生活中经常可以碰到的琐事与烦恼。

举一例子。有时，我们会因为与朋友的关系搞不好而发愁；

有时，我们会因为感到社团领导交给自己的任务太难，而身感压力；还有时，我们会因为学业成绩的不满意，而哀声连连。诸如次类的琐事与烦恼才真正构成了我们生活中常见的逆境。面对它们，我们感到痛苦，我们感到忧愁。到底该如何去获得那一颗宁静与祥和的心?!!

请随我一起回顾我曾经的一个故事。大二的时候，我满怀信心的要在学校举办一次“大学生成功心理学”的演讲，但是，在筹办的过程中我却遇到了以下困难：首先，这次历时两天、每天四小时的演讲需要记忆的材料量很大，10张vcd[]6本书，不仅要浓缩，还要有系统性、层次性以及趣味性；其次，我为了把宣传工作做好，需要完成近20张海报，6条横幅，50张多媒体幻灯片的制作；最后，就是那一颗恐惧演讲失败而惴惴不安、几欲放弃的心。当时，面对这些困难，身处逆境的我，该当如何?!

我不断地自我激励！首先，我努力摆正心态，去面对这次演讲的困难与压力；同时，也考虑到演讲的各种意外和后果。我克服胆怯，去迎击那些有形和无形的障碍。在逆境面前，我坦然得挺直了腰板！这一举动，为我理性的分析困难，寻找对策，从而获得演讲的最终成功，奠定了坚实的基础！

从这不难看出，在逆境面前，我们需要一种坦然、正视的心态。

心理学家研究发现：人类在面对逆境的压力和困苦时，只有坦然正视的心态，才会让人做出理性的分析，正确的抉择，从而引发潜力，化逆境为顺境！

朋友们，人之一生，不如意者十有一。重要的是我们自己对自我的认识，对环境的理解。环境不能决定我们的命运，相反，我们自己对环境的态度，才真正决定我们的成功与失败。

万事需要一种积极向上的状态。面对生活中的逆境，请不要

退缩!沮丧时，让我们引亢高歌;悲伤时，让我们开怀大笑;自卑时，让我们换上新装;恐惧时，让我们勇往直前!

我亲爱的朋友们，面对生活，请直面逆境!因为只有这样，我们才是生活中真正的不屈者。

我的演讲完毕!谢谢大家!

在逆境中成长的励志演讲篇四

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们:

大家早上好!

我是xxx□这次能参加学校的演讲比赛，我觉得是我很大的荣幸，感谢大家能够给我这样的机会。在这次的比赛中，我要去演讲的一个题目是《在逆境中成长》。

大家一定知道，人生总是有顺境和逆境的，但是我们在遇到顺境的同时，也还是会有逆境，那在这时候，我们遇到的是顺境，那证明我们是幸运的，但是如果是逆境，大家也不要觉得很倒霉，要知道逆境也是有机遇的，这主要是看你怎么去面对。生活中，事情十之xxx都是不如意的，那我们不可能一遇到不如意的事情就觉得这个世界都是灰暗的吧。我们应该要去学会在逆境中努力的成长，顺、逆境中的机遇各占一半，只要你不轻易的气馁，总是会找到出路的。

大家要知道，有很多名人的成功都不是一帆风顺的，都是在经历了无数的困难才能够成功，并且成为大家知晓的名人。比如贝多芬在失聪这样的逆境中还能创造出那么多有名的音乐，就足够证明逆境不可怕，可怕的是自己放弃了自己，所以逆境不总是让人害怕的，有时候我们在遇到困难时，觉得很难解决，其实是我们还没有学会处于逆境的环境下接受不好的自己。逆境就是让自己看到自己不足，然后在反抗和接

受中慢慢的转变，直到真正的接受不完美的自己，接受那个在某些地方不好的自己，只有当自己在逆境中去成长了，才不会被逆境打败。

我们还是个学生，所遇到的困境还不如人家的十分之一，但是我们在面对逆境的时候，是可以从中成长的，我们一个做一条逆流而上的鲑鱼，让自己在逆境中不断成长。

谢谢大家，演讲完毕。

在逆境中成长的励志演讲篇五

亲爱的老师、同学们：

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20xx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xx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。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

在逆境中成长的励志演讲篇六

小时候，从没有发愁过日子该怎么过，只记得每天早上起床后，母亲已经把饭菜摆上桌，吃饱后背着小书包，连蹦带跳地去找小伙伴，如果他正在吃饭，我就安心地找个小板凳坐在旁边等。那时候学习很好，老师讲的知识都懂，这样上课也很高兴，总觉得时间过的快，期末考试的时候，看着优异的成绩，心里也会有小小的得意。

心里也会盼着星期天，因为星期天不用去学校，可以自在地和小伙伴玩，可是和现在的心态完全不同，现在的生活没有那么多乐趣，很辛苦很疲惫，只是盼着周末能好好睡一觉，能放松一下紧绷的神经，让自己能够松一口气。

以前，一件新衣服，一个新玩具都能让自己开心很久，从不去想以后怎样，没有忧愁没有焦虑，仿佛每一天都是快乐幸福的，笑声打闹声不断，觉睡得好饭吃得香，家里发生什么事，有父母来解决，自己有了不顺心的事，还可以对父母尽情倾诉，怀念，怀念从前。已经不知道有多久了，没有很好的胃口，品尝不出美食的鲜美，对周围的一切没有兴趣，经常忧虑未来的生活，压力太大生活没有规律，不知不觉中我们失去了很多宝贵的东西。

天很蓝花很香，可是我却没有时间去欣赏没有心情去感受，忙，每天都很忙，忙得焦头烂额，头晕脑涨，忙的花谢了，天凉了，却不知道自已收获了什么。

“我们走的太快，连灵魂都跟不上”，“我们已经走得太远，以至于忘了为什么而出发”，这些话无不暗示着当今快节奏的生活，每天忙忙碌碌，埋头苦干，久儿久之，竟然忘记了自己这样工作的初衷。不能等我们两鬓斑白时，才去惋惜曾经错过的美好时光，不能等我们风烛残年时，才想起去享受大自然的美丽景色。

还是珍惜现在的时光吧！