

磨炼演讲稿(优质5篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编为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。

磨炼演讲稿篇一

古人云“国将兴，必尊师而重傅”。教师重要，就在于教师的工作是塑造灵魂、塑造生命、塑造人的工作。在座的各位和我一样，在可以选择的年纪，我们义无反顾地将教师作为自己的终生职业，这既是我们对未来的期待，也是我们对未来的承诺！

2013年秋天，我因为一场小感冒引发了上呼吸道感染，导致咳嗽。当时的病情非常严重：就是每隔几分钟都要连续的咳嗽一阵。这种状态持续了两个月多月，我敢说那几乎是我人生中历时时间最长、也是最折磨人的一次生病。在那两个多月里我白天上班，晚上回家输液，但是治疗效果一点都不明显。后来咳嗽的嗓子都哑了，讲课就变成了一件很艰难的事情。但是我惜字如金，仍然坚持为孩子们上课！后来终于因为我的这种坚持使病情严重到让人始料不及。

12月初的一天，由于夜里下了很大的一场雪，导致三兴到黎明的路无法通车。我和几位老师在三兴安置好车辆后，决定步行去上班。那段路不算远，大概有八里的路程。但是那天天气十分恶劣，呼啸的北风撕裂着飞舞的雪花，厚厚的积雪让每一步前行都变得举步维艰。我经历了两个月病患折磨的身体终于被这一次的无情风雪彻底击垮，到校后就开始发烧，是高烧。更难的事情还在后面，由于又下了一整天的雪，从

黎明到街里的路全部无法通车。也就是说如果我想回家，必须踩着厚厚的积雪走完三十多里路，这显然是不可能的，我的身体状况已经不允许我做出这样的决定。没办法，只好在学校留宿。可留下来的决定也不见得是明智的，因为学校值班室非常冷，前半夜炕热得睡不着，后半夜屋里冷得睡不着，再加上高烧，感觉自己糟糕透了。第二天继续带病坚持上班，下班的时候，被雪封住的道路通车了，我终于可以回家了。然而此时我们最需要的是去医院打吊针！第三天陈老师就带着我去了九台县医院，直接办理了住院手续。在床位非常紧张的情况下，主治医师特别为我安排了一个床位，因为我当时比较严重，咳出的痰里带血。这是因为长时间的咳嗽把肺部毛细血管震裂了。持续高烧又导致肺部毛细血管感染，只有住院才能进行系统治疗。

令我没有想到的是：住院期间我们班几乎所有的家长和学生都给我打了电话，询问我的病情，并且希望我早日康复，早日回到学校去上课。各种关心，溢于言表！而且我听得出来，他们说这些话的时候真是发自内心！此时的我，因生病而产生的各种委屈、各种后悔的情绪被这一个个暖心的电话化解了，被孩子们稚嫩关心化解了！

其实这里边还有一个小细节，就是那天我走着上班到校后，发现我班有一个家长在学校里，我很疑惑，过去一问才知道，原来这个家长以为我今天一定不会来，要领孩子回家打吊针。我的情况家长们都很清楚，对于我的到来他颇感意外。还关切地劝我说：梁老师，天气这么不好，你就在家好好休息休息吧！等养好了身体再来！我们家长有能理解你！

听了这些话，我的心里百感交集，无限感慨！刹那间感觉所有的付出都是值得的！其实从班级组建到现在，真的是经历了太多太多的困难，付出的努力只有我自己知道！从最开始家长挑剔的眼神到现在肯切的关心，没有人知道我忍受过多少的责备和感伤，经历过多少次破茧成蝶的历练！

后来这件事被孩子们写进了作文，他们把我的形象写得很高大，真是惭愧啊，我真的没有他们写得那样好。其实平时我对他们是非常严厉的，但是因为这些孩子很懂事，他们只会记住我对他们的好，会完全忘却我对他们的不好。看到孩子们的这种表现，我也很感到欣慰，虽然我做的不是很好，可孩子们却非常非常的尊敬我！我特别喜欢和孩子们分享我的一些思考，我和他们讲：好人有两种，一种是法律层面的，一种是道德层面的，老师希望你们做一个道德层面的好人；我还会和他们讲读书不能使人增加财富，但能使人学会增加财富的方法；我还要求他们：身体和灵魂都要在路上；我还鼓励他们多看一些有温度的故事，做一个思想上有家可归的人；我还利用语文课在他们心里种下了各种各样美好的种子：和平的种子，爱国的种子，诚信的种子……我希望未来的世界能够因为他们的参与而变得更加美好！

我真心地感谢这次经历，它让我在低头蛮干的同时能够抬头看看方向，学会智者的行为；它让我在认真工作、孝顺父母、教育好子女、经营好家庭的同时能够照顾一下自己，以便更有质量地生活；它让我在各种忙碌之中安排好时间去运动；从而明白了拥有了好身体就拥有了幸福的起点！感谢那一段经历，让我变得更成熟；感谢那一天的风雪，让我变得更强大；感谢那一些病痛，让我变得更健康！经历决定格局！我相信这些历练是命运对于好人的馈赠，也相信一切都是最好的安排！

其实这何止是我的经历，在座的各位领导老师，还有其他没有到场的老师，谁没有过一段感人至深的经历，谁没有一种以德服人的精神呢？有很多很多事我们没有机会说，有很多很多事我们不想说，还有很多很多事我们自己都忘了说！桃李不言，下自成蹊；时光不语，静待花开！

邓小平主席说过：一个人遇到好老师是人生的幸运，一个学校拥有好老师是学校的光荣，一个民族源源不断涌现出一批又一批好老师则是民族的希望。百年大计，教育为本。教师

是立教之本、兴教之源，承担着让每个孩子健康成长、知书懂礼的重任。学高为师，德高为范！好老师不是天生的，我们要不断提高业务能力和教育教学质量，努力成为业务精湛、师德优秀、学生喜爱的高素质教师；让我们牢固树立改革创新意识，踊跃投身教育创新实践，为发展具有中国特色、世界水平的现代教育作出贡献。为实现中华民族伟大复兴奉献终生！

磨炼演讲稿篇二

风雨过后，你总会看到绚丽的彩虹。

一位屡屡失意的年轻人去请教得到高僧，高僧拿了两只装有茶叶的杯子，用温开水冲了一杯，叫青年人喝，青年人总觉得一点香味都没有；高僧又用沸开水冲了另一杯，没冲满，只见茶叶在杯子里上下沉浮着，一会儿，一丝清香缓缓从杯中飘出来。高僧这样加了三次水，茶叶在杯子里一次比一次沉浮得厉害，于是，青年人闻到沁人心脾的芳香——茶叶经历多次的沸水浸泡，终于绽放了芳香！青年人终于明白了：人生如茶，人的成长需要磨练！

假如你是一个锻炼失败的瓷器，被人们冷落在一个角落里。但你不要灰心，你虽未被人们所景仰，但你的生命也在锻炼的过程中练就出坚强的意志，这让你的生命将能经历风雨。虽然没有多彩的雕纹，没有成功的模样，但你的生命也是最为坚强的！然而你就悟出一个道理：越磨练，越坚强！

还记得爱迪生吗？他为了研究发明，吃了不少苦，甚至还被人打聋了耳朵，他历过无数的失败，这是上天对他的磨练。居里夫人在科学事业的道路上获得成功，难道不需要磨练吗？要的，人生总要磨练。当你要算出一道数学难题的时候，你总要绞尽脑汁地想，拼命要求脑袋要想到解决这道难题的方法时，你在磨练自己。当你在学骑自行车的时候，你总会有失败的时候，你跌跌碰碰之时，你就在磨练自己。

阳光总在风雨后。如果没有电闪雷鸣暴风骤雨，哪来绚丽多彩的美丽彩虹？如果没有尝试失败的滋味，哪来令人自豪的成功？如果没有亲生经受磨练，哪来无比的坚强？所以说：人生总要磨练！

为了中考，我也要磨练了！

磨练演讲稿篇三

亲爱的老师，亲爱的同学：

有一株小草生长在砖缝中，她历经了许多磨难。

当小草还是草籽时，她正在妈妈的怀抱里，和她的姐妹在一起。妈妈叮嘱她们：“你们一定要勇敢的跳进土里，长成一株株小草！”她很害怕，想躲在角落里，不跳出去，妈妈见了，把手放开了，小草籽们都掉了下去，而她和一些姐妹被调皮的风吹向了远方。她的姐妹有的掉进了阳台，有的掉进了花坛，有的掉进了湖海……最后只剩下她一个人，风吹呀吹，把她吹进了一座老房子的砖缝里！

小草籽进了砖缝，上面掉下来的碎砖末把她压得紧紧的，让她透不过气来。小草籽又累又渴，真想有点水喝呀，不然我就枯死了，她想。“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”正当小草籽十分虚弱时，下起了大雨，雨水把砖末冲刷走了，把她滋润好了，她要长成小草了！

小草轻轻地探出了头，突然一阵狂风刮了起来，倾盆大雨下了起来，小草好害怕，又缩回去了。小草心想：该不该出去呢？外面风雨那么大，可是妈妈叮嘱过我的，还是出去吧！小草小心翼翼地钻了出来，勇敢的和狂风暴雨搏斗，慢慢地风平了，雨息了，彩虹出来了，小草的根扎得更牢了，草杆长得更硬了。

磨炼演讲稿篇四

亲爱的老师，亲爱的同学：

毛毛虫就是一个很好的代表。破茧成蝶故事相信大家都必须还记得，看看那五彩缤纷，逆风飞舞的蝶，他们都是经过磨练的勇士。这，就是我喜爱蝴蝶的重要原因。

没有水谁的一生是一帆风顺的，这句话不知见了多少次。每个生命都要经历磨练，方能焕发自身的光彩。仅有在逆境中站起来，走出来的人才有望走上生命的巅峰。一句歌唱得好“把握生命中的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨，怎能见彩虹？”

还记得一段话，那是曾让儿时的我在逆境中站起来的一段话——

疾风野火，对于草而言都是逆境，坚忍不拔的草能屈能伸，能毁能生，展现出无穷的生命活力。人也一样，需要经历磨练，方能焕发自身的生命活力，发挥出光与热，做出非凡的成就。

这不禁让我想起了一首诗“野火烧不尽，春风吹又生”看似柔弱的小草，一吹即折的小草，却能顽强地挺过磨练，生存下来，成为各大文人的写作题材，也许这就是生命对挺过磨练的小草的奖励吧。

回忆起往事，不禁自嘲，当时是那样大骂生命给我带来的磨练。此刻想想，还得感激生之磨练呢。假想一下，生活中没有了磨练，我们将是多么的弱小，人生将是多么的无趣！

最终懂得了，生之磨练所告诉我们的和带给我们的。

生活中其实没有绝境，绝境在于我们的心没有打开。封闭的

心，如同没有窗户的房间，会出在永恒的黑暗中。但实际上周围只是一层纸，一捅就破。所以，不要再害怕生命给你带来的磨炼，去勇敢地迎接生之磨炼吧，外面是一片光辉灿烂的天空！

磨炼演讲稿篇五

老师们，同学们：早上好！

我是94班的-x[]今天我演讲的题目是《人生因拼搏而精彩》。一转眼，我们九年级的同学又进入到了紧张的中考冲刺阶段，再过42天，我们将迎来人生的第一次抉择。中招考试不仅是对同学们学业成果的一次大盘点，大检阅，更是对每个同学的自信心，自觉性，意志力的一次大考验。我们不能要求每个人都成为优胜者，但我们希望大家做一名追求进步超越自我的勇敢者。

首先，要有明确的个人目标。

人生目标的确定，对一个人的一生来说是多么重要。希望同学们要尽快确立自己的中考目标，并把自己目标写下来，时时提醒自己，时时鞭策自己。

其次，从现在开始行动。

如果我们迟疑，成功就会投入别人的怀抱，永远弃我们而去。从现在开始行动。立即行动！我们要用行动去迎接每一次挑战，实现我们美好的人生梦想。

再次，要有战胜一切困难的勇气。

中考渐渐向我们走来，我们也一步一步走向中考。为了实现我们心中的目标，我们要鼓足勇气，迎难而上，做思想上的强者，做生活上的强者，做学习上的强者。

最后，要全身心地投入。

中考与我们距离将越来越近，同学们要在心中竖立一块倒计时牌，要有紧迫感和危机感，要一门心思扑到学习上，将全部精力，全部时间用到学习上，不该做的事，一律不做。

同学们，人生不拼不精彩，缺乏竞争和考试的人生不完整！让我们以必胜的信心，发奋的努力，坚韧的毅力，共同书写人生的新辉煌，共同书写三桥初中的新辉煌。胜利一定属于我们！谢谢！