

最新别怕被嘲笑演讲稿(精选5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

别怕被嘲笑演讲稿篇一

我今天会用英文，因为我的演讲比较长。我今天想聊聊什么是“坚持”，以及“坚持”有什么意义。故事要从我还是孩子的时候说起，我是在美国长大的。在美国，一个亚裔的孩子打篮球并不寻常，应该说是一件挺奇葩的事。我记得大概五六年级的时候参加过一场篮球比赛，那天有个人恨不得扑到我头上，他不停地说一些种族歧视的话，还恶毒地给我起各种外号，比如说：“滚回中国，你这个中国小商品”之类的。我清楚地记得我当时的感受，真的是非常非常的愤怒和难过，我当时很想爆捶他一顿，但这绝不是个好主意。别学我，我想这也许是我第一次跟“困难”面对面单挑，后来我稍微长大一点。我记得当时我爸妈原本是非常希望我学钢琴的，但是我对弹钢琴实在无感，所以从来不好好练。每年要举办演奏会的时候，我就拿去年弹过的同一首曲子出来糊弄一下，当然这也意味着我每年都在原地踏步，于是我问老妈：我实在不喜欢弹钢琴，我能不能打篮球呢？他们居然同意了，并且全力支持我，花了大把的时间和金钱，让我飞来飞去打篮球联赛。结果他们遭到了身边朋友的质疑和取笑，包括我们这个社区其他亚裔孩子的家长对此也颇有微词。这也是第一次我意识到这不仅仅是我自己的生活，这是我必须和身边的人一起走过的一段旅程，它的艰难之处在于你身边的人会因此而取笑你，大家觉得你一定是疯了。

我第一年去nba的时候，我去了金州勇士队，我当时签的合约是当斯蒂芬·库里的候补，可是赛季刚刚开始的时候，他们

甚至连队服都没给我，我在第一场比赛的时候穿的是我自己的套装，我在两周的时间里被连续裁员两次，很明显这样的境况对我来说相当难熬，也深深地伤了我的自尊。你知道这是所有糟糕的事中最糟糕的，我花了xx年时间打篮球，好不容易实现了梦想。但是只美了一年，他们甚至没怎么让我上场打球就把我裁掉了，让我走人。那会儿我甚至对自己说，我都不确定篮球是否是一个对的选择，我不知道是不是应该继续扛下去，但是接下来发生的一切完全超乎我自己的想象，那就是发生在纽约尼克斯队的，被人们称为“林来疯”的时刻。已经经过五场比赛，我还是没有上场的机会，一切对我来说都说不通，你找我来在练习赛都不让我上场，更不要说正式比赛了。

首先我要告诉你们，我从来没有想过自己能有在纽约尼克斯队那样疯狂的表现，在我之前的生命里，还从来没有那样打过篮球，我也不清楚到底发生了什么，我自己和观众一样震惊，虽然我一路上经历了很多挣扎，虽然我反复被裁，虽然我我被下放到小联盟，但我坚持自己的梦想并且一直追求它，最终使得自己成为了命运的宠儿，这就是在我身上“坚持不懈”成功的一个例子。

我们再来说说休斯顿火箭队，我在之后那个夏天签了休斯顿火箭队，也许你们有人知道我在休斯顿的第一年过得并不好，每一场比赛我觉得我必须成为“林来疯”，我必须无懈可击，我必须达到那种疯狂状态，甚至我觉得自己必须创造历史，可是我打得并没有那么好。于是我又开始纠结郁闷，再一次公众发飙了，我记得每一个人都开始嘲笑我，说我不过是昙花一现。我记得第一年在休斯顿，我简直整整一年都难过沮丧，当那个赛季结束时我对自己承诺，下一个赛季我一定会尽最大的努力，我要成为一个比之前的我更好的球员，我再也不要重现上一个赛季的悲催了，这是我自己对自己的承诺。于是我便迎来了自己在休斯顿火箭队的第二年，也就是刚刚过去的那个赛季，你们知道我打得极其努力，非常主动，整个赛季都打得不错。你想想，整个赛季你玩儿命

地打，你苦哈哈地打，从一个城市飞到另外一个城市，不停地打，可是就在一刹那、一个失误情势急转直下，整个赛季的航线都变了，看上去好像一切都完蛋了，所有压力一下子都砸在我的肩膀上。那个晚上，也许是自从我被球队裁掉之后，最最难熬的一夜，我记得我失眠了，我茫然不知所措，我觉得非常的沮丧。我只记得我开始沉思，我对自己说，你知道么，很多时候事情是不会按照你预期的方向去发展的，但是只要我自己尽了全力，而且全心全意地追随你内心的声音，就无须自责，我一定能挺过这关。

回看休斯顿的这一年，我的状态的确下降了、我的得分下降、篮板下降了、助攻下降了、抢断下降了，但是我自己真真切切体会到了一点，那就是我变得更加成熟了，正如你们所知我刚刚被转会到了湖人队，现在我可以梳理一下在我脑海里面发生的事情，我被交易的过程，这一切到底是怎么发生的，还有我的感受。当时我在北京，那是凌晨两点，我正在酒店里呼呼大睡，我的手机突然响了。所以我接了电话，经纪人劈头一句：“你想听好消息还是坏消息”，我就说：“坏消息”，他说：“你现在必须立刻上飞机，飞回美国”，我说“ok”那好消息呢”，他说：“你要去湖人队了”，我琢磨着湖人队，因为整个赛季我听到的无非是金州勇士队、华盛顿奇才队、密尔沃基雄鹿队、费城七十六人队，完全跟湖人队没有半毛钱关系，所以当他跟我说是湖人队时，我和我的小伙伴们都惊呆了，我高兴得一塌糊涂、兴奋异常。他说你现在必须试试，能否立刻找到一架飞机飞回来体检，我说：“好，但是现在是凌晨两点，我应该怎么办，叫醒所有的人吗？”他说：“对，你应该这么做，然后给我电话”。我说：“好”，然后我打开门，跑到大厅尽头，开始敲我妈妈的门、敲我嫂子的门、我训练师的门、我弟弟的门，把他们全从床上叫起来，他们都迷迷糊糊地问发生什么事情了，大家都半梦半醒的问到底怎么了，我把消息告诉了他们，然后立刻就飞回到洛杉矶，落地、体检、签约，紧接着又跳上飞机，飞回上海，今天就来到这儿了。

所以我现在的感受，除了兴奋还是兴奋，就算在我最疯狂的梦里也没出现过为湖人队打球的画面，再一次回到整个演讲的主题，坚持不懈。我不知道我的新教练是谁，也来不及结识我的新队友，我们甚至没来得及会面，我也不知道接下来的一年会发生什么。但我清楚一件事，那就是我在休斯顿火箭队以及我之前的人生中学到的一切，关于坚持不懈、关于努力奋斗、关于积极向上，这些都将激励我在洛杉矶湖人队继续打拼，为了即将到来的新赛季，以及未来的日子，在新赛季里我将继续发挥这些人生课程的效能。对，能为湖人队打球是一件太棒的事情，尽管比赛不一定顺利，尽管我可能会在比赛中受伤，尽管我们可能打得很烂甚至都打不到季后赛，尽管可能有千千万万的事情会变得糟糕，但是只要我坚持我自己的计划，尽我所能一路拼到底，我就一定错不了。

别怕被嘲笑演讲稿篇二

还记得五年级暑假的时候，妈妈就我说“婷，快点做作业。从下星期开始，你就得去学游泳。”听到这个消息，我顿时像被晴天霹雳一样。因为我很怕水，所以游泳对我来说便是难上加难。

一个星期过去了，我就要去游泳了，“噩梦”就此展开了。

我和妈妈来到游泳馆门口，我用乞求的眼神看这妈妈，对她说：“我们能不能不进去了？”“不行。”妈妈回答的既干脆又利落。我们来到游泳馆内，妈妈先叫了我一些基本功，随后又给我做示范。看着妈妈在水中的身影，是那么的婀娜多姿，我心中不由得动摇起来。妈妈在水中不时的鼓励我说：“婷，没事的，多练习就会像妈妈一样了。”我还是有些犹豫，毕竟被水呛的滋味，实在是不好受。但最终，我经过了内心的“挣扎”还是选择了入水学习。经过了妈妈的耐心教导，我学会了游泳。

经历了这件事后，我终于走出了“心灵的害怕”，反而把游

泳当做我的爱好。

害怕是一种心理作用，是它，让我们失去了许许多多的机会；是它，让我们不能将我的才艺术展现出来。所以，让我们一起走出心灵的害怕吧！

别怕被嘲笑演讲稿篇三

首先我要非常感谢主持人撒贝宁，感谢栏目组邀请我到中国，也感谢你们邀请我参加今天这个节目，给大家分享一下我生命当中的故事。我想给大家分享的可能不仅仅是关于篮球，其实可以运用到大家的工作和生活当中。无论你从事何种职业，只要有梦就要专心致志地去追，去寻找你的梦想去追求它。

我在密歇根底特律的平民家庭长大，我的父亲是一个言语不多的人，他是个商人，我父亲告诉过我很重要的一点，也是我从他身上看到的，父亲教会我，每天都要为梦想竭尽全力。那就是每天他起床穿戴衣服之后，他会告诉他自己，无论你是生病了还是你觉得劳累了，但是他总会竭尽全力。

很多人认为我是某天醒来发现自己突然长到2米05，我可以打进nba也是很自然的事儿，但没有人认识到成为nba球员靠的是恒心和毅力。其实我在整个追梦的过程中都是靠恒心和毅力才使自己最终进入nba[]当我12岁的时候我身高是1米8，当时就像铅笔一样的瘦，没有一个女孩愿意跟我约会或者跟我接吻，因为她们觉得我长得很好笑。有天我跟小伙伴们聊天，我告诉他们说有一天我会到nba赛场上去比赛，你们猜他们什么反应，他们嘲笑我，他们嘲笑我的梦想。他们告诉我说，肖恩你太瘦了，而且你跑得不快，跳得也不够高，你绝对不可能到nba去打球的，你绝对不可能完成你的梦想。作为一个12岁小男孩我听到这样的话我觉得很伤心，因为他们不认可我的梦想。那么当时我觉得我最看重的是我自己的想法。每天早上我起来看着镜子我问我自己：肖恩，你每天都准备

好了吗？今天你要竭尽全力，去接近梦想，一点也好。

我看着镜子对自己说“你要知道，只有你自己的想法是最重要的”，所以我就不断地去努力。在我高中毕业的时候，我要准备去上大学了，我已经赢了三个全州的冠军，而且我还是那一年整个全美高中明星队里面的一员，我是当时全国高中生中最棒的篮球运动员。我后来就决定进入到美国一个学术与篮球都很出色的大学，那就是杜克大学。你们肯定想不到我在申请杜克时，人们对我说的话。他们说：“哦，肖恩，你现在篮球打得很好，但你在大学的时候，应该不会那么出色了，因为你速度比较慢，跳得也不高，而且你也不够强壮，你的篮球意识也不够强。”这些话都是我在十二岁的时候，在十四、五岁的时候也听过。那么我怎么做呢，我也是站在镜子前，我问我自己，你准备好了吗？你要去向那些质疑你的人证明，证明他们是错的，所以我就不断地奋斗。在我四年的大学结束以后，我决定加入nba[]我到了nba的时候，人们的质疑又来了，他们说肖恩你大学的时候是很好的球员，但是你绝对不可能是一个优秀的专业球员，很惊讶吧，很让人震惊吧。而我是怎么做的呢？我对着镜子告诉自己说：现在是你继续努力的时候了。

那么十二年之后，我站在各位的面前，我已经赢得了nba的两个总冠军，而且我在非常棒的两支球队里面打过球，而且我让我的梦想成真了。我觉得我的故事当中，最奇妙的一部分是告诉大家，并不是我一夜之间醒过来我就到了nba的赛场，不是这样的。我这一路上每一小步，直到今天的成功，我被排挤过，有人说我不够优秀，有人说我永远不会成功，当我在篮球方面成功的时候，人们总是希望称我为篮球明星，但是对于我自己的话除了篮球之外还有很多的东西。

我非常地幸运，我的父母都非常重视对我的教育，但是我有一些朋友和老师，他们会说：“肖恩，你不需要成为一个很好的学生，只要好好打你的篮球就行了。”我说不“不，我不要这样子，我要成为一个很好的学生。因为我喜欢学习，

喜欢看书，我喜欢学习新的东西。”在我整个四年的高中时间，我的成绩只得到了一个b□其他的都是a□

我还记得，我小的时候还踢过足球，当时有很大的一个球场，应该是类似锦标赛的一个比赛，现在仍然记忆犹新。当时我12岁，我非常地紧张，我害怕自己会犯错误，但当我带球跑时总是踢偏，怎么都跑不远，要知道我面对的是大概六万的观众，我不能面对这样的场面，我难过地哭了，但至少我努力过、我试过，虽然我可能失败了，我从失败中的收获，可能比从成功中的收获更大。

其实我棒球打得也不错，我爸爸是我的棒球教练，他告诉我说，当你是团队中的一员，无论是棒球队还是篮球队或者一个俱乐部或者是家庭，你必须要是个很好的队员，要有很好的团队合作精神。在比赛当中你并不需要是跑得最快的，跳得最高的，或者是投得最准的，才能成为一个好的团队合作者，你只需要准时参加每天的练习。不仅是为了你自己，而是为了你的队友，对你的家人来说你要为你的父亲母亲、你的姐妹、你的兄弟，能够在他们需要的时候，伴随着他们，你要充满着热情和激情去完成这一点。我觉得想获得成功这是非常重要的，很多人总是想要成为一个闪耀的明星。

他们想成为詹姆斯，想成为科比·布莱恩特，但是我想告诉大家，在一个篮球队里，在学校社团里，在你的交响乐团，在一个家庭当中，其实没有所谓的超级明星，每一个人都有自己的角色。在篮球场上对于詹姆斯来讲，他要去投最高分的球，得到三十分。他的工作非常重要，同样重要的是对他来说，有一个队友可以给他传球去帮助他去支持他的工作，并不能说这个角色就是次要的。因为对一个获得冠军的球队来说，那个角色至关重要。有些人会说寻找一个强壮的绿叶比找到一个超级明星更难，没有所谓的超级明星，或者说每个人都是超级明星，你要让你自己变得有价值，让你成为团队当中有价值的一员，今天之所以在这个地方就是因为我是一个很强大的绿叶。是我队友的绿叶，是我团队的绿叶，我

组织的绿叶，我时刻准备着，我相信我自己，即使所有人都怀疑我排挤我，我都会为机会做好准备，这可能是你一生之中要学到最重要的一堂课。

我的教练是美国最出色的之一，他叫麦克沙舍夫斯基，他曾经这样说道：“你最好准备好下一场的比赛，因为在篮球场上，有很多事情会发生，比如你在运球的过程中，突然一下被鞋子绊倒了，每个人都在嘲笑你，那么多国家的电视台都在直播你的现场，所有人都看到了，那你会怎么办呢？你会坐那儿哭吗，会说我被绊倒了太丢脸了，所有人都在嘲笑我？不，一定不要这样子。那你应该怎么做呢？你只有站起来，继续下一场的比赛，下一场的比赛是最重要的。”我一定要进行下一场的比赛，这是非常重要的一种思维模式。如果我们能够形成这样的思维模式，会使你受益终生，你会一直能够继续打下一场的比赛。抓住下一次的机会，以及实现下一次的目标。到时我们必须拥有面对之前那个挑战时的激情和热情，如果一直这样坚持的话，你肯定会取得成功，我相信你肯定会取得成功。

我想要感谢大家到场，希望大家能够问一些，非常有趣的问题，尖锐的温柔的问题。然后我准备好回答大家的问题，非常感谢大家，谢谢！

别怕被嘲笑演讲稿篇四

1. 只有脚踏实地的人，才能够说：路，就在我的脚下。
2. 在真实的生命里，每桩伟业都由信心开始，并由信心跨出第一步。
3. 勤奋是你生命的密码，能译出你一部壮丽的史诗。
4. 如果可恨的挫折使你尝到苦果，，奋起必将让你尝到人生的欢乐。

5. 瀑布为了奔向江河湖海，即使面临百丈深渊，仍然呼啸前行，决不退缩。
6. 对于士来说，贫并困窘责难诽谤冷嘲热讽，一切压迫都是前进的动力。
7. 不从泥泞不堪的小道上迈步，就踏不上铺满鲜花的大路。
8. 我们的能力是有限的，有很多东西飘然于我们的视野与心灵之外。
9. 闲时多读书，博览聚才气；众前慎言行，低调养清气。
10. 如果圆规的两只脚都动，永远也画不出一个圆。
11. 如果你想攀登高峰，切莫把彩虹当作梯子。
12. 脚步怎样才能不断前时？把脚印留在身后。
13. 要想成为强乾，决不能绕过挡道的荆棘也不能回避风雨的冲刷。
14. 行路人，用足音代替叹息吧！
15. 假如你从来未曾害怕受窘受伤害，好就是你从来没有冒过险。
16. 耕耘者最信得过自己的汗水，每一滴都孕育着一颗希望的种子。
17. 高雅的人，看背影就知道；奋进的人，听脚步声就知道；和善的人，看笑容就知道；优秀的人，看行动就知道！
18. 世界是大舞台，公司是小舞台，家庭是后台，生活是连续剧，我们就是主角。

19. 处事不必求功，无过便是功；为人不必感德，无怨便是德。
20. 当你劝告别人时，若不顾及别人的自尊心，那么再好的言语都没有用的。
21. 不要在你的智慧中夹杂着傲慢。不要使你的谦虚心缺乏智慧。
22. 毁灭人只要一句话，培植一个人却要千句话，请你多口下留情。
23. 请你用慈悲心和温和的态度，把你的不满与委屈说出来，别人就容易接受。
24. 我们确实有如是的优点，但也要隐藏几分，这个叫做涵养。
25. 幸福不是被致命的错误扼杀的，而是被不断重复出现的小错误一点点分解掉的。过错是暂时的遗憾，而错过则是永远的遗憾。
26. 我始终坚信，即使再黑暗的夜晚也会走到尽头，并迎来曙光。
27. 钱有两种：花掉的是钱，是财产；没花掉的是“纸”，是遗产。
28. 幸福，不是收获的多，而是抱怨的少。于人不苛求，遇事不抱怨。只有善于驾驭自己情绪和心态的人，才能获得平静，感受到幸福的味道。
29. 不同的人有不同的追求，不同的人有不同的热爱，不同的人有不同的幸福观，所以人们对幸福的认识与感受就大不相同。
30. 人活着，就是一种心态：用情感看世界是一场悲剧，有理智看才是一场喜剧！

31. 失去的东西，其实从来未曾真正地属于你，也不必惋惜。

32. 总有些事放不下，让人忘了时间。总有些事必须放下，因为还有明天。

33. 认真走好生活的每一步，就能在逆境中欣赏到独具特色的风景，悟到许多在顺境中无法参透的人生哲理。

34. 朴素是一种大美，是最恒久，最不易凋零的美，世界上不是缺少美，而是缺少发现美的眼睛。

35. 人世间只有真诚的情谊，哪怕在时间的洗刷下依然不会改变最初纯真的容颜。

36. 对自己好点，一辈子不长，对身边的人好点，下辈子你们不一定能够遇见。

37. 生活是什么，生活是一出戏剧，是一次历险，是一个梦境，是一个幻觉？其实生活就是西西弗斯不断地重复地推大石上山顶的过程。

38. 无论你今天怎么用力，明天的落叶还是会飘下来，世上有很多事是无法提前的，活在当下，正向提升。

39. 请你不要冒然评价我，你只知道我的名字，却不知道我的故事。你只是听闻我做了什么，却不知道我经历过什么。

40. 你跌跌撞撞，落得一身的伤，就当是为青春，画下的残妆。

41. 要想赢，就一定不能怕输。不怕输，结果未必能赢。但是怕输，结果则一定是输。

42. 你要做的就是别人换不掉的，那你做不到怪谁，就是你自己没用！

43. 惟愿：现世安稳，岁月静好。

44. 宁愿一个人呆着，也不要跟不合拍的人呆一块。

45. 事情已经发生了，不管好坏，淡定！

46. 有自信，努力奋斗，成功就在前方。

47. 无论境况多么糟糕，你应该努力去支配你的环境，把自己从黑暗中拯救出来。

48. 没有风浪，便没有勇敢的弄潮儿；没有荆棘，也没有不屈的开拓者。

49. 世上的事，只要肯用心去学，没有一件是太晚的。

50. 有些事情其实没有你想的那么糟。一味抱紧烦恼，只会得到更多的烦恼，走过去，放下了，就是另一个广阔天地。

51. 学历是铜牌，能力是银牌，人脉是金牌，思维是王牌。

52. 不同傻子争辩，否则就搞不清谁是傻子了。

53. 世界上虽然不会有一辈子都成功都快乐的人，但保持一种豁然大度，从善如流的胸怀，至少可以使我们增加快乐，减少痛苦。同样，也不会有一辈子都失败都痛苦的人，可患得患失，锱铢必较的处世态度，肯定会放大痛苦，缩小快乐。

54. 人生在世，要经历无数的伤害。伤害不但来自敌人，也来自亲人和朋友。有时还会来自你自己，自己对自己的伤害才是真正的伤害。

55. 生命是一种交换过程，青春失去了，换得了智慧；时间失去了，换得了知识；激情消失了，换得了理智；速度消失了，换得了深刻。这就是生命的轨迹。

56. 人生的确苦短，岁月实在无情！短到我们常常忘记了珍惜，忘记了追求，忘记了慢慢品味；等到了岁月成为过去，才知道心痛，才知道失去，才知道无情。

57. 乐观的人总是看到生活中的希望，悲观的人却总是把希望也看成失望，结果，希望总是眷顾乐观之人，失望总是降临到悲观之人的身上。

58. 理想是鹰击长空，挣脱自由的束缚，翱翔苍穹的壮丽；理想是高山不辞捻土，摆脱平庸的围困，屹立群山的巍峨；理想是海纳百川，突破自我的限制，波澜不惊的壮阔。

59. 人活着一天，就是有福气，就应该珍惜，人生短短几十年，不要给自己留下更多的遗憾，日出东海落西山，愁也一天，喜也一天；遇事不钻牛角尖，人也舒坦，心也舒坦。

60. 无论生活过的是多么的严肃认真，你总是能找到一个不嫌你二的人。

61. 清醒时做事，糊涂时读书，大怒时睡觉。

62. 许多人费劲爬到了梯子的顶端，才发现梯子架错了墙。

63. 人，只要拥有微笑，就能够豁达乐观地活着；人，只要时刻保持微笑，就能够在漫漫人生道路上拥有一张永久的通行证。

64. 人情，人情，人之常情，要乐善好施，长于交往，“平时不烧香，急时抱佛脚”是行不通的，所以，“人的情绪要储存”，就象银行存款，存的越多，时间越长，红利就越大。

65. 修心当以净心为要，修道当以无我为基。过去事，过去心，不可记得；现在事，现在心，随缘即可；未来事，未来心，何必劳心。

66. 学会把自己的心态放低放平，多看自己的缺点，多看别人的优点，让傲慢的心变得谦虚恭敬，这样您所处的环境自然就融洽了。

67. 法本法无法，无法法亦法。今付无法时，法法何曾法。令一切众生欢喜者，则令一切如来欢喜。

68. 生活磨砺了人生，这一路走来，学会了接受。

69. 人生四季，寒暑交替，静心体味生活的悲与喜，笑看起起落落。

70. 抱怨，是一块坚硬的石头，横在心间如果不放下，久而久之你会发现，因为这些怨恨，自己的人生便处处有绊脚的石头。

71. 不管人遇到怎样的磨难，不管面临怎样的困境，我们都要坦然面对，因为今天过后就是明天，每一个明天都给人带来新的希望。

72. 有一种境界叫超然，有一种达观叫了然，有一种天真叫自然，有一种态度叫悠然，有一种成就叫斐然，有一种繁盛叫蔚然，有一种愉悦叫欣然，有一种释怀叫惠然，而我要的那种幸福，是淡然。

73. 将生活变得更丰富更有意义更有价值。体验成功的喜悦，这是每个人最基本的愿望。

74. 坚强的人把困难当成朋友，软弱的人把困难当成敌人。不要只看到别人的一举成名，更要看到别人的十年寒窗。没有十年寒窗的冷寂，就没有一举成名的荣光。易钉进去的钉子，也易拔出来。困时多想更困事，难时多想更难人。

75. 凡事三思而后行，以避免发生后悔的事，是一种正确的处

世之道。然而，这种态度有时会显得过于消极。相反地，若不加考虑即鲁莽，然后再加以反省检讨的功夫，可能其收获会来得更大。

76. 对于人际往来上的第一次接触，仍然要保持年轻人的尝试精神，亦即付出关心并接受挑战，那么，即使会遭遇后悔的事，这种经验即成为往后面对同样问题时的参考。

77. 生而为人，活着，活出风度，风采，风格。这些皆为外表，而气度则是，是质地，是根本。

78. 如果抱怨成习惯，心灵就像上了枷锁，没有一刻解脱。唯有放下抱怨，才能体会到生命的自在与幸福。

79. 心若简单，生活就简单；心若复杂，生活就充满痛苦。

80. 别把工作当负担，与其生气埋怨，不如积极快乐的去面对，当你把工作当作生活和艺术，你就会享受到工作的乐趣。

81. 如果咱们做与不做都会有人笑，如果做不好与做得好还会有人笑，那么咱们索性就做得更好，来给人笑吧！

82. 人生就像一杯没有加糖的咖啡，喝起来是苦涩的，回味起来却有久久不会退去的余香。

83. 你永远是最棒的，必须能行！

84. 当眼泪流尽的时候，留下的就应是坚强。

85. 靠山山会倒，靠人人会跑，只有自我最可靠。

86. 信念不是到处去寻找顾客的产品推销员，它永远也不会主动地去敲你的大门。

87. 如果惧怕前面跌宕的山岩，生命就永远只能是死水一潭。

88. 一个讯息从地球这一端到另一端只需秒，而一个观念从脑外传到脑里却需要一年，三年甚至十五年。

89. 学会忘记是生活的技术，学会微笑是生活的艺术。

90. 志得意满时享受成就，身处低潮时享受人生，有心思时干有意义的活，没心情时做有意思的事。

别怕被嘲笑演讲稿篇五

在人们的印象中，名人都是非常自信的，“自信人生二百年，会当击水三千里”，如李太白“天生我材必有用，千金散尽还复来”。其实不然，许多名人早期都曾经自卑过，或很长时间在自卑的泥潭中挣扎。

中央电视台著名节目主持人白岩松年轻时曾非常自卑。他从一个北方小镇考进北京的大学，上学的第一天，邻桌的女同学问他：“你从哪里来？”而这个问题正是他最忌讳的，因为在他的逻辑里，出生于小城镇，就意味着没见过世面。因为这个女同学的问话，他一个学期都不敢和女同学说话！很长一段时间，自卑的阴影占据着他的心灵，每次照相，他都要下意识地戴上一个大墨镜，以掩饰自己的自卑。

同样是中央电视台著名节目主持人张越，当年也曾为自己的肥胖而自卑。前，她在北京上大学，总是疑心同学们暗地里嘲笑她胖，她因此不敢穿裙子，不敢上体育课。大学毕业时，她差点领不到毕业证，不是因为功课，而是因为她不敢参加体育长跑测试！老师说：“只要你跑了，不管多慢，都算你及格。”可她就是不跑，因为害怕别人看到自己肥胖的身体跑步时的样子，她甚至连向老师解释的勇气都没有。

著名歌星王菲说，她也曾自卑过，因为她觉得自己不聪明，18岁时勉强考上一个不出名的大学，没有去上，到现在也没有一个正经学历。她觉得自己没有毅力，减肥通常不超

过一周就打退堂鼓，明知抽烟不好，却总也戒不掉。她觉得自己不擅长交际，尤其不会讲话，不善于和媒体沟通，因此总给人耍大牌的感觉。

德国天才哲学家尼采出生于一个牧师之家，自幼性情孤僻，多愁善感，纤弱的身体使他总是有一种自卑感。他曾狂热地追求过一个美丽的姑娘，但因为表达感情时太笨拙，最终没有成功，这使他更加自卑。因此，他一生都是在追寻一种强有力的人生哲学，来弥补自己内心深处的自卑。

但是，后来他们都大获成功了。白岩松、张越成了中央电视台著名节目主持人，经常对着全国几亿电视观众侃侃而谈。特别是张越，还是第一个完全靠才气、靠本事、丝毫没有凭借外貌走进中央电视台的主持人。

因为他们没有怨天尤人，没有自暴自弃，而是勇敢地走出自卑，超越自卑，战胜自卑，因为自卑而产生的压力和动力使他们比别人更努力，更发奋，付出更多，也收获更多。所以，曾经有过自卑并不可怕，可怕的是永远沉溺其中，不能自拔。