

关于坚强的优秀演讲稿合集

篇1：关于坚强的优秀演讲稿

人的一生，或多或少，总是会有沉浮，不会永远如旭日东升，也不会永远痛苦潦倒。反复地一浮一沉，对于一个人来说，正是磨炼。——题记

强烈的地震袭击了日本，记忆被牵回到08年中国那场灾难。两次大强度的地震都令建筑倒塌、生命陨落，但却没能使两个国家消沉，地震只是一场残酷的磨难，让国家更加坚强地发展！

对于个人来说也是如此，磨炼越多，才越显坚强。

周汝昌——赫赫有名的红学大师，先后撰了《红楼梦新证》、《曹雪芹传》、《红楼夺目红》等几百万字的红学专著，被誉为“新中国《红楼梦》研究第一人”。但他的一生却并非一帆风顺，在政治运动中，他被冠以“资产阶级胡适派唯心主义”的罪名，饱受他人的呵斥拷问，二十几岁双耳失聪，随后又因用眼过度几近失明。然而，正是这接踵而来的不幸，使他明确了心中的追问，使他走上了自己的朝圣路，使他更加坚强，无悔地为梦想而付出。

在磨炼中学会坚强是自然界的生存法则。

也门的索科特拉岛上生长着生命力十分顽强的龙血树。尽管岛上气候干燥，环境恶劣，龙血树却依然生存了下来。在其他树种几近灭绝的情形下，龙血树的昌盛成了一个谜。原来，龙血树的树冠像一把撑开的大伞是另有作用的。为了吸收更多的雨水，它长出了多刺而成沟槽状的叶子，为了阻止雨水流失，它改变了自己的身形，让更多的雨水留在身下的土壤。恶劣的环境限制了它，却又磨砺着它，让它学会坚强，最终长势旺盛，世世代代，生生不息。

贝多芬说：“我要扼住命运的喉咙，它妄想让我屈服！”美国百米赛跑选手盖尔·德弗斯说：“只要我活着，就一定要重返跑道。”断臂的钢琴师刘老师说：“我的人生只有两条路，要么赶紧死，要么精彩的活着。”他们坦然接受生活带来的磨难，坚强地活着，成为生命的主宰。

生活中的苦难，对一个人往往是最严酷的挑战。命运把一个人推向谷底，让他尝遍酸甜苦辣，历尽世态炎凉。但也正是苦难成了勇敢和懦弱的试金石，正是苦难让一些人消沉的同时又让另一些人振奋。

很多时候，能够坚持一次次从挫折中重新站起来，能够让自己变得更加坚强，你就赢了。

我爸爸不知从哪弄来了三盆花，让我带到学校一盆。我把它带到学校后，把它放在阳上了。一节课后，我看，它的枝，叶，花，都被太阳晒蔫了，一副可怜巴巴的样子，

我只好把它放在阴凉的地方。过了一段时间，放寒假了，我回家时，它正好在阳台里，我和爸爸当时都想，这么一个月，又是严寒又是炎热，还没有水，就它那娇滴滴的花，肯定必死无疑。

漫长的一个月过去了，我又回到了学校，令我吃惊的是，那盆花虽然大部分都已经枯萎，但枝头却多了几朵又红又艳的花苞，我觉得这花苞可能会开花，就每天给它浇水，过了几天，几朵小花苞变成了几朵艳丽的花，枯萎的地方也泛出淡绿色。

这盆花由娇嫩变成了坚强，它用它自己的坚强造就了它的再生，我觉得，这盆花告诉了我一个道理：

坚强是我们生活中必要的。挫折，大家一定都经历过吧！打击，大家一定都承受过吧！伤心，大家一定都有过吧！在生活中，我们经历过许许多多不称心如意的事，但是每次我们都不是咬紧牙关挺过来了吗？是的。我们在人生的道路上会经历各种挫折与坎坷，然而我们在面对他们的时候，大家并不用害怕，也不用惊慌，要学会勇敢的去面对，坚强起来，这样才会一次比一次更成熟。而有些自作聪明的人却认为去面对是愚蠢的，扬长避短才是聪明人的作法，而我认为扬长避短虽然是一个可行的办法，但是一昧的扬长避短终究会一事无成，我们要在生活中学会坚强，才能做生活的强者。

坚强是人生不可缺少的一样东西，望大家能学会坚强，做生活的强者，生活如此人生亦是如此。

篇2：关于坚强的优秀演讲稿

同学们：

大家好！

在我开始今日的演讲之前，我想跟大家共享这样一个故事。

1968年，在墨西哥城奥运会上，一位坦桑尼亚选手艾赫瓦里在参与马拉松竞赛的过程中不幸受伤，在他跑到19公里处时很意外的被旁边的选手挤倒在地，正值他要爬起来的时候，又遭到后面选手的踏伤。他忍着剧痛，拖着被踩穿孔的膝盖和脱臼的肩膀，坚持又跑到体育场内。全部人都以为这位选手已经在半途放弃竞赛了。但是当他拖着流血的伤腿一瘸一拐地最终一个人跨过终点线，消失在人们面前时，数万人的会场，全场肃穆，全场观众起立，雷鸣般的掌声经久不息。那是一个感人至深的场面。虽然此时离枪响已经近4个小时了，天色也慢慢暗淡下来，但人们仍旧向这位勇士表达了他们最崇高的敬意。赛后当他被记者问及为什么不干脆退出竞赛！是什么力气在支撑着你冲向终点时，艾赫瓦里笑了笑，说出了那句撼世名言：“最强的肌肉是我的心。”他的名字和这句话从今成为奥运史上的一个精典。

相信大家听完这个故事后，内心都会有所震撼，震撼生命的强大，更震撼的可能就是他的那句话：“最强的肌肉是我的心”

当我读完这篇文章时，给我的第一感觉是，这个艾赫瓦里太固执了。怎么可以拿自己的生命开玩笑。他的家人会有多为他担忧。但后来我发觉，我的理解是错的。我更应当去了解的是他内心的想法，他曾这样说道：“我的祖国派我到这里是要我完成竞赛。”的确，他的任务是要尽自己最大的努力完成竞赛，他的想法就是这么简洁，而就是由于这样一个简洁的想法，造就了他今日的宏大。他不是演员，不需要浮夸的修饰，他只是个一般的马拉松选手，他在自己平凡的人生舞台上铸就了一个不平凡的画面。

其实，生活对我们来说，本身就是一部戏，在自己心里，自己就是主角。这部人生戏不能彩排，更不能重排，故事的剧情更不是按着自己的意愿来的，所以，你要想演好这部戏，不是你说了算，也不是我说算，更不是张艺谋算，唯心点的说，是老天爷说了算，既然来了，我们就得顽强，无论发生了什么，遇到了什么，都得如此。由于我们只有一条路走下去。别无选择。我们要自信，自信的去面对世界上任何的事情。要学着给自己台阶下，适当时候还得有阿Q精神劝慰法，总之，我们要乐观面对，让自己快乐，欢乐才是我们真正需要做的。

感谢大家!

篇3：关于坚强的优秀演讲稿

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

冬日，寒风凛冽。

我独自徘徊于校园眼前还不时浮现那些红叉叉，耳边也不断回响着那个刺耳的分数。几次考场失意已让我近乎绝望。我，只能变成这样了吗？

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。

篇4：关于坚强的优秀演讲稿

我今天演讲的题目是《生活需要坚强》

生活是七色板，其中蕴含着追梦的艰辛;成功的喜悦;挫折的苦痛;孤独或寂寞……生活中处处需要坚强。

我听过这样的一个故事：有一个商人出海去做生意，这一次他有很大的收获。他带着大大小小的包袱上了船，船到了海中央渔夫说船超载了，必须要扔掉一个包袱，商人很不舍，心想：我该扔哪个好呢？“金钱”肯定不能扔，要不然我这趟辛苦就白费了！“才华”也不能扔，“学历”和“相貌”也不能扔！嗯……正当他在冥思苦想的时候眼角的余光瞄见了“坚强”为了保命只好牺牲它了！于是商人一脚把“坚强”踢下了船。商人平安的回到了家。回到了家商人很开心，向妻子说了这次旅途的事。自从这次过后，商人就失去了坚强，不管做什么事情都半途而废，不愿意坚持下去。失去坚强的他，最终赔了许多钱导致了破产……

我还在电视上看见过一个真实的故事：有一个残疾人，失去了双手，可是，他竟然学会了用胳膊拿筷子夹菜！不仅如此，这个人还学会了开汽车！这是多么的了不起呀！他还参加过世界级的汽车锦标赛！这是多么了不起呀。他说过一句话令我感动不已：虽然我是一个残疾人，但是我要克服困难，不论是路途多么的遥远或是多么的艰难，只要学会坚强，勇往直前就一定会获得成功！

难道这不是坚强的表现吗？我们也要学习这个残疾人，不要遇到一点小困难就半途而废要坚强，坚强是战胜苦难的垫脚石！

加油吧！与坚强为伴，成功就在远方！

我的演讲到此结束，谢谢你们！

