

# 励志演讲稿(通用 15 篇)

## 励志演讲稿 1

各位来宾:

大家好!

人的一生两个最大的财富是:你的才华和你的时间。才华越来越多,但是时间越来越少,我们的一生可以说是用时间来换取才华。如果一天天过去了,我们的时间少了,而才华没有增加,那就是虚度了时光。所以,我们必须节省时间,有效率地使用时间。如何有效率地利用时间呢?我有下面几个建议:

1)做你真正感兴趣、与自己人生目标一致的事情。我发现我的“生产力”和我的“兴趣”有着直接的关系,而且这种关系还不是单纯的线性关系。如果面对我没有兴趣的事情,我可能会花掉 40%的时间,但只能产生 20%的效果;如果遇到我感兴趣的事情,我可能会花 100%的时间而得到 200%的效果。要在工作上奋发图强,身体健康固然重要,但是真正能改变你的状态的关键是心理而不是生理上的问题。真正地投入到你的工作中,你需要的是一种态度、一种渴望、一种意志。

2)知道你的时间是如何花掉的。挑一个星期,每天记录下每 30 分钟做的事情,然后做一个分类(例如:读书、准备 gre、和朋友聊天、社团活动等)和统计,看看自己什么方面花了太多的时间。

凡事想要进步,必须先理解现状。每天结束后,把一整天做的事记下来,每 15 分钟为一个单位(例如:1:00—1:15 等车,1:15—1:45 搭车,1:45—2:45 与朋友喝茶……)。在一周结束后,分析一下,这周你的时间如何可以更有效率地安排?有没有活动占太大的比例?有没有方法可以增加效率?

3) 使用时间碎片和“死时间”。如果你做了上面的时间统计，你一定发现每天有很多时间流失掉了，例如等车、排队、走路、搭车等，可以用来背单字、打电话、温习功课等。现在随时随地都能上网，所以没有任何借口再发呆一次。我前一阵和同事一起出差，他们都很惊讶为什么我和他们整天在一起，但是我的电子邮件都可以及时回答？后来，他们发现，当他们在飞机上和汽车上聊天、读杂志和发呆的时候，我就把电子邮件全回了。重点是，无论自己忙还是不忙，你要把那些可以利用时间碎片做的事先准备好，到你有空闲的时候有计划地拿出来做。

4) 要事为先。每天一大早挑出最重要的三件事，当天一定要能够做完。在工作中和生活中每天都有干不完的事，唯一能够做的就是分清轻重缓急。要理解急事不等于重要的事情。每天除了办又急又重要的事情外，一定要注意不要成为急事的奴隶。有些急但是不重要的事情，你要学会放掉，要能对人说 no! 而且每天这三件事里最好有一件重要但是不急的，这样才能确保你没有成为急事的奴隶。

5) 要有纪律。有的年轻人会说自己“没有时间学习”，其实，换个说法就是“学习没有被排上优先级次序”。曾经有一个教学生做时间管理的老师，他上课时带来两个大玻璃缸和一堆大小不一的石头。他做了一个实验，在其中一个玻璃缸中先把小石、砂倒进去，最后大石头就放不下了。而另一个玻璃缸中先放大石头，其它小石和砂却可以慢慢渗入。他以此为比喻说：“时间管理就是要找到自己的优先级，若颠倒顺序，一堆琐事占满了时间，重要的事情就没有空位了。”

6) 运用 80%—20% 原则。人如果利用最高效的时间，只要 20% 的投入就能产生 80% 的效率。相对来说，如果使用最低效的时间，80% 的时间投入只能产生 20% 效率。一天头脑最清楚的时候，应该放在最需要专心的工作上。与朋友、家人在一起的时间，相对来说，不需要头脑那么清楚。所以，我们要把握一天中 20% 的最高效时间（有些人是早晨，也有些人是下午和晚上；除了时间之外，还要看你的心态，血糖的高低，休息是否足够等综合考量），专门用于最困难的科目和最需要思考的学习上。许多同学喜欢熬夜，但是晚睡会伤身，所以还是尽量早睡早起。

7) 平衡工作和家庭。我对于家庭的时间分配是用下列的原则：

划清界限、言出必行——对家人做出承诺后，而且一定要做到，但是希望其他时间得到谅解。制定较低的期望值以免造成失望。

忙中偷闲——不要一投入工作就忽视了家人，有时 10 分钟的体贴比 10 小时的陪伴还更受用。

闲中偷忙——学会怎么利用时间碎片。例如：家人没起床的时候，你就可以利用这段空闲时间去做你需要的工作。

注重有质量的时间 (quality time)——时间不是每一分钟都是一样的，有时需要全神贯注，有时坐在旁边上网就可以了。要记得家人平时为你牺牲很多，度假、周末是你补偿的机会。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

## 励志演讲稿 2

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

人人都对我有很大的期望，而我却希望我要坚强起来。

我从小就很胆小，同龄孩子敢做的事，而我却不敢做，父母为了我操碎了心，为了让我坚强，父母经常带我去开拓我的心灵。

记得有一次，我的妈妈带我出去玩。到了那里，有过山车、摩天轮、攀爬……好多项游乐项目，我看到许多孩子玩得开心极了，我也想尝试一下，可我的心灵好像很害怕，就不让我去玩。这时，我看了看妈妈那充满期望的眼神，我坚强地对妈妈说：“妈妈，我要玩攀爬这项游戏。”妈妈毫不犹豫地给我报名。我带上

了安全帽，扣好了安全带，我心情十分紧张。我在空中走着，虽然很安全，但我还是有点害怕，手心里直冒汗，头上豆大的汗珠直往下流。我望着妈妈那充满喜乐的眼神，仿佛在说：“我女儿终于坚强了。”

记得还有一次，我去外婆家玩，看到小弟弟在玩平衡车，我羡慕不已。妈妈看出了我的心思，对我说：“你要不然也试一试。”我想也没有想就站到了平衡车上。还没到一分钟呢，我就摔了一个“狗坑泥”，我大哭起来。从此以后，再也不敢玩平衡车了。

有一次，我去朋友家玩，看到朋友在玩平衡车，又想到了摔跤的情景，朋友让我试一试，我的心灵却又来捣乱了，它说：“李开心，别上去，会摔跤的。”我一边怕被同学笑话，一边又怕摔跤，最终，我坚强地玩起了平衡车。

坚强让我如此美丽，坚强面对，我会成功的！

### 励志演讲稿 3

各位老师，同学们：

大家好！

爱因斯坦说过”对一个人来说，所期望的不是别的，而仅仅是他能全力以赴和献身于一种美好事业。所以这就是我追求的第三种美丽——执着奉献的美丽。”

从 1997 年到现在，八年的教师生涯，我当了八年的孩子王，当了八年的大队辅导员。如果要问我当大队辅导员的感受，我会微笑着说：“累，但很快乐！”

是的，当这大队辅导员很累，很累！当同事们利用空课的时间去批改作业、备课的时候，我经常忙着策划、准备队活动；忙着训练小主持……

但是，当辅导员又是快乐的！因为孩子们在活动中绽开了最美的笑容，他们的能力提高了，他们的素质增强了，孩子们的成长就是我最大的快乐！而我跟孩子们一起策划、组织的活动获得了一个又一个的奖项。

一个老师对我说：“看到你如此认真地工作，我心里真感动！虽然你被晒黑了，可我觉得你挺美的！”是啊，认真工作着的人是美丽的，我认真而快乐地工作着，并拥有教育艺术的美丽，拥有无私关爱的美丽，拥有执着奉献的美丽，我相信我的确如那位老师所言，我是美丽的！我愿意以今天为新的起点，努力地把自已塑造成一个美丽的教师，继续为祖国的教育事业辛勤耕耘，培育祖国的花朵。待到桃李满园时，我相信那时的我会更美丽！

我的演讲完毕，谢谢大家！

#### 励志演讲稿 4

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

风再冷，不会永远不息；雾再浓，不会经久不散；风息雾散，仍是阳光明媚。如今我们年少的青春，只有希望，向着远方的未来，我们愿张开双臂，迎接新的未来。相信自己，明天是美丽的。

学习，是一个艰苦求知的过程。它像是一座陡峭，充满挑战的高山。当你决定攀登这座高山时，抬头仰望，它仿佛是那么的雄伟。那么的不可逾越，心里不免产生一丝恐惧，但更多的是兴奋与好奇，不禁让我们跃跃欲试。

前进的路上，不可能是一帆风顺的，一定要历尽艰苦，才能一步一步迈向自己的目标，到那时，回头看看那些被自己克服了的陡坡，心中自会油然而生一种自豪，一份喜悦，可能当你抬头看那遥远的，未曾尝试过的路程时，可能脑中又

会闪过一缕忧愁· · · · ·然而，这正是考验你的时刻，你只有重新振奋精神，继续向着目标前进，才有可能成功。

当你经过无数次跌倒，又爬起后，你的意志就会变得愈加坚强。

永远不能放弃的念头，想想吧，当你站在山之巔上，那是一份何等的荣耀，一瞬间，所有的人的目光都投向你，沐浴在春天里，沐浴在阳光下，以往的艰辛都得到了回报，这所有的一切都属于你· · · · ·

因为你是 不畏艰难险阻，克服种种困难挫折登上山顶的胜利者。

高三的同学们向着美好的未来冲刺吧，成功永远属于不懈努力的人！

谢谢大家！

## 励志演讲稿 5

尊敬的老师、同学们：

大家好！

感谢大家给我这个机会，我们可以彼此熟悉了解。我叫孟新，“新”是新旧的“新”。今天我站在这里，和大家相逢在这五月花海，熟悉新的师长、结识新的伙伴，开始新的生活，开启人生繁华似锦的新天地，我特别兴奋。

刚走出我家到学校的路上，有一垧油菜花种在路边，油菜花刚刚开败，正在结出坚实的、榨油的子粒，前几个星期，我赶考实验中学，油菜花正盛开，在荒凉的大地上，它喷薄而出，将金黄洒遍田野，它活泼跳越着、现出妩媚和妖娆，恍如一块绮丽的七彩石头落在池水中，在天地之间出现涟漪。

同学们，今天站在这里，我又看到了满地金灿灿的油菜花，这就是46个升腾梦想的心灵，我又闻到了油菜花扑鼻的香味，这就是46个青年才俊身上散发的虎虎生气。

同学们，今天我站在这里，面对大家的眼光、青春的脸庞，对崭新的生活布满着期待。花有重开日，人无再少年。我们正处在人生的花期，娇美的生命，绽放青春的笑脸。我们就将收获饱满的子粒。怎样才能度过未来三年默默耕耘的历程，我想：不因竞争而冷漠，不因挫折而懊丧，不因窘迫而沉溺，不因优越而自豪，不因聪明而浮躁，不因孤独而迷茫；不因人心不古而失看，不因物欲横流而改变，既不妄自尊大，也不妄自菲薄；心怀他人、谦逊进取。百代过客，万物逆旅，白驹过隙，稍纵即逝。让我们以只争朝夕的精神，保重年华，珍惜友谊，勤奋学习，为收获人生饱满的子粒，为稚嫩的人生走向成熟，为懵懂的生命走向豁达而努力。

谢谢大家！

## 励志演讲稿 6

自信既是一种信念，也是一种力量。

也许你想成为太阳，但你只是一颗星星。也许你想成为一棵参天大树，但你只是风中摇曳的小草；也许你想成为一片汪洋大海，但你只去一条山涧。所以你不自信，反而自卑。

因为自卑，总觉得命运在捉弄自己。其实不用。当你欣赏别人的时候，一切都很好，但是当你审视自己的时候，你会觉得错误百出。和别人一样，你也是一道风景，有阳光，有空气，有寒冷，有夏天，甚至是别人从未见过的风景。

自信有助于成功。古希腊有个演说家，小时候声音很弱，口吃很严重。每当看到别人没完没了的演讲，我就希望自己能成为一个演说家，他有信心能成功。

为了让自己的声音响亮有力，他每天对着大海大喊。为了增加肺活量，他每天爬山、长跑。每天对着镜子接触几个小时的动作和手势。最后他成功了，成为了古希腊当时人人皆知的演说家。自信让他成功。

自信是成功的条件。从前，有一个小推销员，相貌平平，年纪也大了。在他作为保险推销员的头六个月里，他没有为公司投保。但是，他从来没有觉得自己是个失败者，他一直微笑着。有一天，一个以前经常去公园的大老板看到他的笑容，对他产生了兴趣。老板不明白一个光着身子吃不饱的人还能笑。推销员告诉老板，他有信心成功。老板请他吃饭，他拒绝了。他要求老板买份保险，于是他有了自己的第一笔生意。后来老板把他介绍给生意上的朋友，他的自信感染了更多的人。后来成为日本历史上保单金额最大的业务员。

如果你不能成为太阳，你将成为星星，在你自己的星座里发光；不能当大树，就当小草，用自己的绿装点大地；如果你不能成为一个伟大的人，就做你自己。平凡不可悲。关键是你是否有信心成为一个不平凡的人。

不要总是欣赏别人，也要欣赏自己。如果你有信心，你会发现你的天空一样高，你的土地一样宽。这就是自信的力量。

## 励志演讲稿 7

怀着对税收事业的满腔热爱，我们坦然面对人少事多、要求高、压力大的矛盾和困难，每天自觉自愿地加班加点，有条不紊地审核着案桌上厚厚叠叠的资料，耐心细致地点击着电脑里密密麻麻的工作流，不厌其烦地处理着纳税人事无巨细的涉税事项。早出晚归，是我们习以为常的作息时间；带病坚持，是我们公开的秘密。对待工作，我们倾心投入；对待工作，我们同样认真仔细。作为责任区日常性基础性工作的从事者，我们更知道各条线考核、测评、监察的重要性的意义。谨小慎微，运用各系统预警信息等，有效提高工作的主动性，尽量减少差错；警

钟长鸣，防微杜渐，认真处理好与纳税人的关系，努力做到能干事、干好事、不出事。

我们有分工，但我们更懂得协作。一体两翼管理新机制下，我们与兄弟科所都有着具体的分工。但我们知道“分工不分家”的道理，更深切地感受到“一体”的重要。没有“一体”，“两翼”无法附着，更无法探求跨国税源管理的规律；没有扎实可靠的日常工作作为基础，深层次的专项税收工作就成了无源之水、无本之木。正因为看到这些，我们领会了协作的意义，在大量的日常工作中争做有心人，注重积累，不断提高工作的敏感度和分析能力，积极主动为“两翼”提供线索和支持配合。

我们有个性，但我们更重视团结。我们尊重每个成员，结合每个人的特点安排管理行业和责任区，尽可能地创造条件让其发挥个性和特长。在我们的团队中，不分领导和下属，没有长幼区别，相处融洽，气氛活跃。我们坚信“三人行必有我师也”，互相学习、畅通交流。小到 excel 操作中的小诀窍，大到涉税审核事项中的经验、要点等，我们都能毫无保留地拿出来“共享”，共同提高。因为我们知道，团结就是力量，学习才能进步。

我们有怨言，但我们更明白责任。我们不是圣人，面对日复一日的日常性操作，面对蜂拥而至的突击性工今天我为大家演讲的题目是“我爱读书。”

从小，我就喜爱读书；而现如今，读书更是我的一大嗜好。读书真棒！这是我内心的真实感受。

书是传播人类文化的使者。从印刷术的发明以来，这事实就一直存在着，并且在相当长的时间内不会改变。用思维去接触文，用大脑去想象，用心灵去感受。书贵在读，贵在捧于手中的那一份珍惜，打开读时的那一份虔诚。当你读书时，你的思维在书中神游，你的情感在书中起落，在书中你可以体会到任何喜怒哀乐，书的魅力便在于此！

我的成长离不开书，书使我成长的更快。课堂上的本本厚书写满了难题，记满了深奥，我喜欢读，因为它使我学到很多，人世间的书写满了艰辛，记满了沧桑，我更爱读，因为它使我了解到更多……

当我坐在课堂里，聆听老师的讲解，在知识的海洋里遨游，使我的大脑日益充实。课间，我喜欢和同学为了某道数学题争的面红耳赤，对了，成功的喜悦让我欢笑，错了，失败使我得到经验。学习对于我们每一个人来说都是苦乐交织的，因为读书是一种享受，所以我爱读书。

生活中，各种各样的书琳琅满目。我为卖火柴的小女孩冻死街头而哭泣，为岳飞将军的壮志未酬鸣不平，为阿q的悲惨遭遇而叹息，又为共产党横渡长江打垮国民党而喝彩。甚至金庸老先生的武侠小说，催人泪下的琼瑶言情小说，都让我流连忘返。我喜欢它们，因为在这里，我可以学到课本上没有的东西。

书是收获希望的土地，我要辛勤耕耘，以获得更多的粮食。

我爱读书，因为课堂的书让我学习，让我思考；因为课外的书让我了解，让我思索，因为读书，更让我成熟，让我成长。所以我爱读书！。我们每个人都绷紧了弦，陈岚忙到了高烧40度自己都浑然不知，祝红元每天下班接了女儿后再回到单位加班，赵阳家住昆山依然朝八晚七的上下班，刘长丰连续一个月放弃双休日审核汇缴，徐衡加班两个月内瘦了两斤……我们都希望能稍作休息，松一口气。但我们更明白我们肩上所承担的责任。怨言和牢骚只能发泄一时的情绪，解决不了任何的问题。既然选择了税收事业，既然被安排在了责任区管理岗，我们就只能无怨无悔。不说什么惊天动地的话，努力工作，只求对得起公务员这个人民公仆的称号，只求对得起这份比上不足比下有余的工资，只求对得起自己的心！如果说，我们所从事的工作，注定不可能有轰轰烈烈的成绩，我们也只能甘于寂寞，一如既往地认真对待；生活不可能永远都是赞美诗的高亢，平凡自有平凡的伟大，平凡自有平凡的风采！不问收获，但问耕耘。我们相信，群众的眼睛是雪亮的，即便是远离了长篇累牍的称颂，我们也能从你们——群众的眼中，得到默许和肯定的目光！

这就是我们，为一分局责任区 a 岗工作默默奉献的管理二科全体成员！

## 励志演讲稿 8

亲爱的老师，同学们：

大家好！

一个人正常的一生必定有这样一个过程——成长。在成长的过程中同时也会出现困难与挫折，阻止我们正常地成长、生活，但是，只要战胜了这些困难和挫折，成长的过程会更有意义、更有价值。

在我成长的过程中，遇到的困难与挫折数不胜数，其中有的使我体会到了成功，而有的却给我带来了遗憾。今天我给大家讲述一个我战胜了的苦难。

那是我小学三年级临近期末考试的时候，一切都准备好了只等待期末考试时的一“战”。然而就在这节骨眼上，我自身却出了问题，什么问题呢？原来，在我家的客厅里，放着一副沉甸甸的军棋，我从小就对下军棋很感兴趣。期末考试前，爸爸为了缓解我对考试的紧张思想，便教会了我下军棋，然而这一教不要紧，我立刻忘了得习，开始认真研究军棋，这时爸爸才意识到了严重性，准备赶紧让我把注意力放在学习上。

现在想起来还真是可笑，一副军棋当时居然让我失去了学习的兴趣，如果爸爸不让我恢复对复习的兴趣，我的成绩肯定会一落千丈，惨不忍睹。

爸爸为了让我不再被军棋所吸引，开始将军棋隐藏起来，然而我总是能将其找到。爸爸无计可施，只好请妈妈出马来做我的思想工作。

妈妈在星期六把我叫她的面前，她开始语重心长地来对我说明军棋的益处与坏处，让我明白什么时候该下，而什么时候不该下。终于，我明白了父母的良苦用心，准备立刻复习。

此时，距离期末考试，只剩下不到五天的复习时间，我开始十分努力的复习，将重点、难点都牢牢地记在心间，把这次的期末考试当作高考来面对。

到了期末考试的这一天，我充分发挥自己的能力，将学过的知识一点不剩地都用了出来。最终，我取得了成功。成长中的苦难许许多多，战胜它，你不但可以留下一份美好的回忆，还能够体现出人生的价值。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 励志演讲稿 9

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是白杨子。很荣幸今天代表同学们在这里发言，我感到无比激动与兴奋。

记得第一次来这里，还是妈妈带着我送姐姐来开心作文社，那时我才 3 岁，什么也不懂的我被眼前的书海迷住了，我仿佛遨游在书海之中。当时就想什么时候我可以像姐姐一样来到这里学知识。

时间过得真快，我三年级了，如愿以偿的来到这里。鲜花怒放，为的是感谢阳光的普照，感谢雨露的滋润；小鸟鸣唱，为的是感谢森林的呵护。今天我代表全体学生在这里发言，为的是感谢老师们对我们无私的关爱。在这里我学到了很多知识，是老师们树立的言行的榜样，是老师们无私的关爱，点燃了我们心里善良的明灯。

亲爱的同学们，成绩只代表过去，新的目标在前方等待我们。我想，我们不会沉浸在今天掌声中，我们一定会更加努力，发扬刻苦努力的学习精神，养成良好的学习习惯，让我们在这片育人的沃土上，放飞新的理想，收获新的希望。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/547002101021010001>