

## 5 分钟即兴演讲稿（精选 19 篇）

### 5 分钟即兴演讲稿 篇 1

各位领导、同志们：

我叫蒋敏，是四川成都彭州市公安局民警。

我出生在风景如画的北川县小坝乡。我曾经有一个幸福的家庭，有疼爱我的丈夫，还有活泼可爱的女儿睿睿，全家人其乐融融。我还有一个亲亲热热的大家庭——母亲、外婆、奶奶、叔叔、舅舅和舅妈……他们都生活在我的老家北川县城。

5 月 12 日地震发生时，我正在上班，忙着核对全局民警的工资材料。突然，公安局的大楼剧烈晃动起来，我跟着大家从摇晃的楼道跌跌撞撞地跑了出去。

各部门的情况迅速向市局指挥中心聚集：很短时间内，统计的伤亡人数不断攀升。紧接着，我们全警出动。我随巡逻小组上街巡逻、察看灾情、维持秩序、救助群众。

一路上，我不断看见惊慌的人们，动不了的车子，严重裂缝的房子，甚至还有刚刚被转移到空地上就要临盆的孕妇……一座城市，就在一瞬间改变了模样。那一刻，我才真切地意识到，这是一场灾难！

我已经顾不上和家人联系了，和同事们一起忙着救人，安抚受惊的群众。一直到 4 点钟，我才知道这次地震震中不是彭州，而是汶川。我的心一下子揪了起来：彭州离汶川那么远，损失都那么重。那么，离汶川仅仅一山之隔的北川呢？也不知道妈妈、女儿、奶奶、外婆她们现在怎么样了？！我急得不得了，一个劲儿地给丈夫和北川的家里打电话，可惜直到电池用完了，也没有联系上任何亲人。

晚上 10 点，雨下得很大。我只知道在成都的丈夫平安，而北川的家里仍然没有一点消息。当晚 11 点多，有个老同学问我，是不是搭他的便车回北川？我真想和她一起回去！可是我不能走，也走不开。同事们忙得不可开交，我走了，我的工作交给谁？我对同

学说：“你回去见到我的家人，一定帮我把他们接出来。”

当天晚上，我和同事们在公安局的指挥中心，守着三部抢出来的值班电话，向不断打来电话的焦虑群众澄清谣言、通报信息、解除疑惑、安抚人心。

整整一夜，我没有吃一口东西，没有合一下眼。

13日下午，我终于接到了舅舅从北川打来的电话，舅舅哭着告诉我：我们家的房子倒了，有10个亲人下落不明。舅舅的话让我难以置信。我抱着一线希望和丈夫商量，由他回北川寻找亲人，一定要把他们接到彭州来。

怀着极度焦虑、复杂的心情，我不断地用做事来冲淡自己的担忧。抬水、搬方便面、接电话、给大量的电池充电，我全身心地做好每一件事情，以消磨自己的担心。

15日凌晨，丈夫从北川回来了。很久，丈夫只说了一句：“敏敏，你还是挺幸运的。”看见他走得已经明显肿胀的双脚，我心头充满了不祥的预感。

第二天，我看见了丈夫用手机拍下的灾后老家的画面：原本5层的楼房，已经下陷了3层，顶楼的一角直接压在了临近一幢楼房的3楼。到处是砖块和断裂的预制板，亲人们的住房全部被滑坡的山体所掩埋。那一刻，我的眼泪一下子就流出来了。我明白，其实丈夫跑遍了北川县城，根本没有亲人们生还的消息！

夜深了，身心疲惫的我却无法入睡。只要一闭眼，就好像看到妈妈和女儿正看着我，我忍不住泪流满面。妈妈，您在哪里？妈妈，我忘不了您的养育之恩，我记得您的善良美丽。记得参加工作的第一年，是您送来饭菜，在派出所的值班室里陪我度过了工作后的第一个除夕。妈妈，您不会走，您不会让女儿捧着一颗热乎乎的孝心，却已经找不到尽孝的亲人！

睿睿，我的乖女儿，你在哪里？妈妈实在太忙了，只好把你送到外婆家。你两岁了，妈妈却只为你过了一次生日。半个月前，你和外婆回北川，车要开动时，你哭着喊“我要妈妈，我要妈

妈”的样子，让我一想起来就要掉眼泪。睿睿，妈妈已经为你联系好了彭州的幼儿园，正打算接你到身边来，你要等着妈妈！

这五天里，我不晓得时间是怎么过的，不想吃任何东西，甚至想不起来自己做了些什么。

选择，我必须对摆在我面前的两条路进行选择：要么，回一趟北川。看一看我曾生活多年的家乡，看一看我们曾经其乐融融但已经不复存在的家，去寻找哪怕还有一线生存希望的亲人们；要么，选择留下。继续我难舍难离的公安工作，继续帮助灾区人民，把自己的爱留给那些生还的人们。

时间一天天过去，我听到了越来越多的噩耗：我们公安局白水河派出所两位失踪的民警依然没有音信；民警马莉、王小军的父亲在地震中遇难；我以前的老领导、北川县公安局擂鼓派出所所长勾云章，在这次地震中失去了妻子和孩子。我在为战友们不幸遭遇悲伤的同时，也被他们的坚强深深地震撼！我的同事任大姐在地震中失去了5岁的女儿，但她还一直安慰其他失去亲人的同事：“当警察要坚强些，走了的人就走了，活着的人要好好活。”这些痛失亲人的战友们，依然忍着悲伤，继续战斗在抗震救灾的第一线，把自己的生命和热血融入抗震救灾的生死拼搏中。

组织上知道我的遭遇后，安排我休息。地震以来，我已经不分白天黑夜。我希望自己很忙，我觉得只有不断工作才能将自己麻痹。只要我一闭上眼睛，就会想到母亲和女儿，我必须干活！

16日晚上10点，我打起十二分精神，继续到天彭中学的安置点发放物资，维持治安秩序。一进校门，我就看见一群小志愿者在这里忙碌。天已经很黑了，他们都没有回家，还在搬运救灾食物和水。这些平日里连家务都不怎么做的孩子，今天却主动地搬运着二三十斤重的物品，用稚嫩的肩膀扛起了原本不属于他们的责任。那一刻，我只有感动。

我顺着安置灾民的教室一间一间挨着看、挨着走、挨着问，

想尽一切办法帮助他们、安慰他们。

坝子里，一位和我奶奶差不多岁数的老大爷正颤巍巍地踩在板凳上晾毛巾。我急忙上前帮他晾好，叮嘱大爷要注意安全。

走到三楼的一间教室，一位年轻的妈妈，正用一小碗水，把毛巾打湿，给自己的娃娃擦洗身体。我问这位妈妈，你的小孩有多大？她说五个月。我急忙拧干毛巾，递到大姐手里，叮嘱她，不要把娃娃冻感冒了。

那一刻，我突然想到了我的亲人们。我想，只要他们能从废墟里活着走出来，就一定会有好心的警察、好心的医生、好心的志愿者像我们一样关心他们、照顾他们。因为在灾难面前，所有的人都是一家人。

17日凌晨3点，又有几个群众来到安置点，他们没有地方可住。我们没有犹豫，马上为他们搭起了帐篷。一位老太太抱着一个胖乎乎的小男孩走进帐篷。我接过孩子，感觉和我的女儿睿睿差不多重。我轻轻地把睡着了的孩子放在帐篷里的垫子上，慢慢地摆正他的小身子，帮他掖好被子。我仔细端详眼前的小男孩，那嘴角，那脸蛋，多么像我的睿睿啊！那一瞬间，所有的感觉和照顾女儿的感觉是完全一样的。

走出帐篷的时候，我问旁边的同事：“这个娃娃有没有两岁？”她回答：“大概就两岁。”话音刚落，我眼前一黑，什么也不知道了。

突如其来的灾难让我失去了许多亲人，又让我拥有了更多的亲人！面对灾难，我是不幸的，而我又是幸运的。是全社会给我的爱，温暖着我、支撑着我熬过了最痛苦的时刻。有爱，就有希望；有爱，我们会更加坚强。当我们的泪流在一起的时候，当我们的的心连在一起的时候，当我们的力量凝聚在一起的时候，就没有什么可以压垮我们！

谢谢大家！

5分钟即兴演讲稿 篇2

各位领导、各位同仁、各位朋友：

大家好！

我演讲的题目是：个人与团队的发展。

说实在的，一个人永远也不能离开自己的团队，即便是在团队里高高在上，也要明白是团队带给个人的光环。个人与团队，如同鱼跟水的关系，是不能分开的，但千万不要这么想——“团队没了你，不行”。一个人一定不要离开团队，你可以离开这个团队，离开那个团队，但你总要归属于一个团队。就如你可以不在这个家，可以不在那个家，但你总归要给自己找个家。离开你的团队，就如同离开了你的家，你就是无源之水，无本之木，这是“过来人”普遍认同的理儿。所以，当你嫌弃这个团队，讨厌那个团队时，你一定要问自己——我能归属到哪个团队？

俗话说的好，没有完美的个人，只有完美的团队。如果每个人找到真真属于自己的团队并且都愿意把自己的光和热奉献到团队上，我相信这个团队是成功的，无论走在任何地方，它永远都散发着光和热，洒满在这片神州大地上。

今天我就从“人”字的结果，来谈谈自己对个人与团队的理解。

在浩荡如烟如海的汉字里，“人”字在结构上算是最简单的汉字之一了。是啊！一撇一捺。两笔相互依靠和支撑在一起便组成了这个字。从幼儿园起，每个人首先认识的就是这个字，并且从小到大，从来也没有停止使用过它。人字组成的成语也是多不胜数：“人定胜天”“人才辈出”“人各有志”……当走上自己生命的征途，用双手打拼属于自己的一片天空时，作为团队的一员去创造一个又一个成功的时候，随着人生经验的丰富，则对这个“人”字的含义会产生更多的理解。

从一个咿呀学语的婴儿，到一个能够用双手创造财富、用智慧创造未来、为自己的征途努力、为团队做出奉献的人时，其中一撇是我们的四肢，另一捺归功我们的头脑和智慧。因为一个

人，从无知到成功，逐渐体现自己价值的同时，除了勤劳的双手外，还需要不断地学习，随着环境地需求，不断地改变自己，不断地进步，才能紧跟着时代的脚步前进。

“人”字有两笔，其中一笔是你自己，而另一笔则是你身边的人。一个人成功了，除了自身的努力外，更离不开周围的人的支持、帮助和辅佐。中华五千年，从历史上看，无论那一代的君主成就伟业都无不有一群人在其身边支持、辅佐；从企业上来看，一个成功部门，离不开各位下属默默无闻地努力付出；对于个人而言，正是因为有佳人、朋友默默地支持与帮助，我们才能够安心地投入，实现个人的理想；一个成功的团队，背后有着多少不为人知的团队成员在尽自己的心，在默默的耕耘着。

蔚蓝的天空中，迁徙的雁阵总是以“人”字型出现在天空，从北向南有序地前进，形成了空中独特的风景线，也形成了团队精神标志。因为雁群都知道，用“人”字飞行组合，能使他们共同削减空气的阻力，提高团队真体飞行速度，这无疑是一种严密的分工协作，并且在相互帮助，团结友爱，以使团体保持朝气蓬勃的锐气，使雁群在天地间自己生存、发展、壮大。

而对雁群的每一只雁来说，自己就像“人”字的一撇而团队中的其他成员就是那另外的一捺，帮助自己完成一次最完美的迁徙。正是这种善于奉献、团结合作的精神，使得大雁能够冬去春来，长途迁徙数千里；同理，个体也只有和团队结为一体，才能获得无穷的力量。只有团队成长了，我们个人才可能有发展的空间。锅里有才可能碗里有，大河没有水小溪是不可能会有水的。因此，美国著名管理大师彼得圣吉说：“不管你个人多么强大，你的成就多么辉煌，你只有保持你与他人之间的合作关系，这一切才会有现实意义。”

我们中心也曾经搞过团队协作训练的项目，几十个人在规定的半小时内，要全部翻过一堵十多米高的墙而没有任何辅助工具。这对个人来说绝对是无法完成的，但是有了团队的力量，有

了大家的相互帮助，每一个人都能够顺利的战胜胜利墙。我们中心就是一个非常讲究团结合作的团队，团队中各人有各自独特的，甚至他人无法代替的优势和长处，当然各人也都有弱点和短处。将每个人的优势长处，根据工作实际合理地搭配，优势互补，就能发挥最佳的整体组合效应。

没有完美的个人，只有完美的团队。曾经有人问一位哲学家：“一滴水怎么样才能够不干枯？”哲学家回答说：“把它放到大海里去。”这简短的对话也揭示了一个深刻的道理：个人与他人之间就相互支撑的，只有得到团队或者别人的支持，才会有无穷的力量。如果没有别人对你的支持，没有团队每个成员的群策力量，我们就无法克服重重的障碍，闯过道道险关。离开了团队，即使你在困难面前使出了浑身的力量，也终究会有枯竭的一天。

一天，我在回家的路上，忽然要下大雨。人们向前跑，一看有个草棚，大家冲进去，大雨下起来，大家好高兴：“哇，今天运气不错，刚刚找了房子大雨就来了！”大家也不顾虑房子干不干净，只要有避雨的地方就很满足了。但这个房子在风雨中突然间要倒塌，大家想尽办法扶住它，不让它倒塌。我很有感慨，是我们需要房子呢，还是房子需要我们呢？我看更多的是我们需要这座房子。

我们鉴定中心就像这草棚，一样为大家“遮风避雨”。但是，同时还需要我们每个人都尽到自己的职责，献出自己的力量，她才可能永远矗立在激烈的市场竞争的风雨中，成为基业长青的百年老店。

最后，让我们从“人”字的结构上去感悟，用一颗感恩的心来对待周围的人和事，这样世界会因为每个人而精彩，我们每个人将因为别人的支持而变得成功。我们鉴定中心，虽说也走过了十多年的风雨历程，在这中间跨过了诸多的坎坷，之所以能走到今天的壮大，就是因为无论遇到多大的困难，中心的领导永远和我们在一起！我们作为年轻人更应该这样，为自己的发展选择

一个团队，找一种归属感，把自己的价值、自己的使命，自己的未来与社会潮流、国家利益相结合，以此为基础，在团队中扎根、成长，成为社会的人才，国家的栋梁。

相信你战略性的眼光，相信你的选择。在省职业技能鉴定中心这个大家族中，你将会得到个人的发展空间和最温馨的港湾。正因为有了你的加入，职业鉴定事业将会走向明天的辉煌，让我们一切共同见证吧！

谢谢大家！

### 5 分钟即兴演讲稿 篇 3

国旗下讲话稿：未来已来与梦想同行

尊敬的老师，敬爱的同学们：

大家早上好！今天我国旗下讲话的题目是“未来已来与梦想同行”。

时光有脚，转瞬即逝。我们又走到了岁末，再过四天我们日志上的年份就会改写为“\_\_”。在即将过去的 20\_\_年里，我们迎来了母校九十周年华诞。那个激动人心时刻仍历历在目，而我们即将迎来又是一片热闹红火的元旦文艺汇演。时间总是在不经意间流逝过去了，我们正站在新一年的门前，未来已来，让我们与梦想同行。

每个人的\_\_都有自己的精彩。过去的一年里，我们有过欢笑和泪水，有过鼓舞，有过懊悔；有过“春风得意马蹄急”，也有过名落孙山后的幡然醒悟。而这一切都已是昨日之事，在生命里我们没有失去什么，我们不是得到就是学到，我们的生命的厚度正在不断增加。

\_\_，我们需要一个不同往常的自己，我们可以尝试做一些改变。新东方著名讲师艾力曾在他的书中写到：“当你决定改变，那么最困难的一部分已经结束。”我们也许依旧在抱怨昨天或现在的自己却一直拖延着对改变自己无动于衷，而你可想过，我们现在不改变，未来还有多少机会呢？无数本能够获得的机遇就在我

们犹豫不决的手中流走。“明日复明日，明日何其多”年轻人的光阴容不得蹉跎，我们要向自己的目标进发，在这新的一年铸就新我，为自己的梦想奋斗。

当我们迈出一小步去尝试改变时，我们能听见来自未来的声音：人生就是一个不断超越自己不断成长过程。我们都在为心中的超人而改善自己。我们，一群意气风发的青年学子，对未来踌躇满志，期盼着未来能一展宏图指天画地，在新一年的曙光下大胆奔跑向前。我们尝试着作出改变，就是为了超越现在的自己。改变习惯，超越曾经散漫的自己；改变态度，超越懒惰的自己；改变方法，超越辛苦付出却没有收获的自己。我们的人格在改变中完美，我们的价值在超越中升华。

当时间老人摇响新年的钟声，过去的辉煌，骄傲，尴尬，失意...都不显得那么重要。过去的已成为回忆，未来的路就在脚下。让我们放眼未来把握当下，努力改变超越梦想，仰望星空踏实筑梦！

#### 5 分钟即兴演讲稿 篇 4

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

随着年龄的增长，我们褪去了儿时的稚气，渐渐走上成熟，结束了小学时光，我们也踏进了初中的大门。

但是随着学科的增多，我们的压力也越来越大，从快乐的小学生活中，一下子走进这一所陌生的学校，让我有些喘不过气来……

一到星期五，我的心情就格外的好，上个星期爸爸回来了，这个星期我从学校回家没有选择步行，而是坐车。我一刻也不想等下去了，我想马上回到家里，马上看到你们---myfamily。可是，我怀着激动而又兴奋的心情回到家里，却发现家中空无一人。我心里有些害怕，但我自己安慰自己说，您们一定是在山上干活。但随着时间一点一点的流去，天色也渐渐暗了下来。我按

耐不住了。

我跑去舅婆家，向她询问你们的消息。我一次，两次，三次的问着，可她什么都没有告诉我，可是眼看着，我就要“一哭，二闹，三上吊”她只好告诉我，说：“你爸爸生病了，在医院里，妈妈去照顾你爸爸了。”她告诉我这个消息时我不相信。可是后来我也不得不信。我借舅婆的手机，怀着既沉重也不安的心情一个数字一个数字地拨打着您的号码，电话一通，我便说：

“爸爸，您没有生病，您没有生病对不对。我强忍着让我的眼泪不要掉下来。可是在电话那头的您却说：“没事的，爸爸没事的，只是结石而已，把它打碎就可以了。”哦，连我自己都不知道，听您说完后就只是简单的说了一个“哦”。然后又马上把电话挂掉。我这样做您会恨我吗？但是后来，我挂了您电话之后的事情你知道吗？我挂了您电话之后就飞快的跑进自己的房间，一个人在被窝里，哭了起来。

您是这样的坚强，可是在您生病时，您越是坚强，我就越是想哭。

您知道吗？岁月已在您脸上留下了痕迹，双鬓也染上了银装，您却潇洒，一抹脸，您依旧笑容灿烂。您的背也弯了，也得操持这个家，您的手也变得粗糙了，为的就是让我过得更好。

爸爸您知道吗？面对您在生病时，生活上的坚强，我的泪水就再也止不住了……

5 分钟即兴演讲稿 篇 5

各位领导、同仁：

大家好！

中国有句古话，“千人同心，则得千人力；万人异心，则无一人之用”。意思是说，如果一千个人同心同德，就可以发挥超过一千人的力量，可是，如果一万个人离心离德，恐怕连一个人的力量也比不上了！

这，就是团队的力量！这，就是我们需要的团队精神！

今天，随着市场规则的日益规范和市场竞争的日益激烈，企业要想在竞争中占据一席之地，靠什么？靠企业家的个人英雄主义？靠少数人的单打独斗？不！那已经是夕阳挽歌、风光不再了！因为我们所从事的工作，是只有通过团结协作才能完成好的工作！因为现在的市场竞争，是团队协作能力的综合竞争！

翻看当代企业的荣辱兴衰，我们不难发现：一千个不成功的企业可能有一千个不成功的理由，但是一千个成功的企业，必然会有一个重要的成功因素，那就是上下同欲、精诚合作的团队精神！

海尔的张瑞敏正是运用团队力量，经过短短 15 年的时间，带领着一个亏空 147 万的小厂发展成为中国家电第一品牌，是团队的力量为海尔插上了腾飞的翅膀。

世界著名企业——美国通用公司，由一个机构重叠、亏损严重的问题企业，奇迹般地崛起并成长为世界 500 强企业，不仅得益于它的统帅人物韦尔奇，更得益于韦尔奇麾下整个团队中每位成员的努力。

可以说，团队精神已经成为企业核心竞争力必不可少的重要组成部分！

今天，大浪淘沙中的中茂圣源，已经站在风口浪尖之上。面对机遇和挑战，我们有理由追问，我们应该记住些什么，我们应该发扬什么？

我们不能忘记，两年前，近 400 名热血青年，满怀渴望和憧憬，投入市场的洪流；

我们不能忘记，在过去的 900 多个日日夜夜，有多少平地高楼起，有多少荒郊变城市，有多少天堑变通途，有多少高峡出平湖！

我们更不能忘记，全公司 400 多名员工，有多少人为了中茂圣源的改革与发展披荆斩棘、殚精竭虑，度过了一个又一个不眠之夜；有多少人披星戴月、日夜兼程，奋战在施工第一线、辗转于

各地市场;又有多少个家庭天各一方、两地相思,将亲情溶解在为职工富足、企业发展的拼搏和奉献之中!

这就是我们的团队精神,是中茂圣源人团结协作的战斗力和凝聚力!

小溪只能泛起破碎的浪花,百川纳海才能激发惊涛骇浪!从年产值几百万到近几千万,从偏安一隅到遍地开花,从名不见经传到名扬四海,中茂圣源的每一个进步,都凝结着全体员工的智慧和汗水!中茂圣源的每一次成功,都显示了中茂圣源人团队精神的力量!

这届班子整体功能发挥好,团结协作强,风气正,工作有深度、有力度、见成效。这是一支敢啃硬骨头的团队!

#### 5分钟即兴演讲稿 篇6

现在的我已经能够非常熟练的骑自行车了,但是这还得多亏了之前那个不肯服输的自己。也是在那一次次的摔跤与失败中,让我学会了坚强。

有的人很有骑自行车的天赋,给他一辆自行车,没多久就能学会;而有的人就没那么幸运了,必须要经过不断的练习后,才能够学会骑自行车。我是属于后者,在我学会骑自行车的道路上,我经历了很多次失败,甚至几度都让我产生了放弃的念头。在最后关头,我要感谢一个人,我的爸爸,是他的鼓励让我坚持了起来,并且也让我学会了坚强。

在练习骑自行车的那段时间里,我已经不知道摔了多少次了。每一次都很狼狈,因为我总是掌控不好平衡,骑自行车的时候歪歪扭扭的,加上我又胆小,若是前方的道路变窄了,或者是迎面走来的几个人,又或是来了一辆车,这时候,我大概率会摔一跤。在学习骑自行车的时候,我总是过不了自己心里头的那一关,害怕这,又害怕那的。

有一天,我几乎是一上车,骑了没几米距离,然后就摔了。那是我最狼狈的一天,以至于到最后,我直接瘫坐在地上,怎么

都不肯起来，那时候我的心里已经几乎放弃学骑自行车了。我的狼狈就好像一直在嘲笑着我，这无比的打击着我。

那天，是爸爸站在我的面前，爸爸劝了我好一会，并且一直在鼓励着我。爸爸的鼓励给了我很大的勇气，让我重新拾起了对自己的自信。那之后，每天爸爸都会陪伴着我，帮助着我学会骑自行车。而我就算再摔倒，我都会咬牙坚强的站起来。最终，我的坚强让我学会了骑自行车，也迎接了现在自信的我。

#### 5 分钟即兴演讲稿 篇 7

敬爱的叔叔阿姨，亲爱的同学们：你们好！

我是来自砂子塘学校的一个普普通通的男孩，但我对环境十分重视，因为我知道，地球是人类的母亲，是生命的摇篮，它的好与坏和人类息息相关，我们校前圭塘河就被破坏了，就让我们看看人类是如何破坏地球的吧：

1，人类不顾后果的滥用化学品，使一些良性循环的资源受到了严重破坏，不能再生环境。

2，人类疯狂捕杀动物，使一系列生态灾难重现。

3，从车尾，烟囱排出来的二氧化硫，破坏臭氧层，使紫外线对人体伤害。让臭氧层受到破坏，使南北两极冰雪融化，淹没无数美好家园。

4，人类把河边树木砍伐掉，做成家具，造成水土流失，水源，土地，受到威胁，陪了夫人又折兵。

所以，为了子孙后代，为了更好的生态环境，让我们共同保护这可爱而又容易破碎的地球吧！

谢谢。

#### 5 分钟即兴演讲稿 篇 8

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！

在我开始今天的演讲之前，我想跟大家分享这样一个故事。

1968 年，在墨西哥城奥运会上，一位坦桑尼亚选手艾赫瓦里

在参加马拉松比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，正当他要爬起来的时候，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。所有人都以为这位选手已经在半途放弃比赛了。但是当他拖着流血的伤腿一瘸一拐地最后一个人跨过终点线，出现在人们面前时，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，天色也渐渐暗淡下来，但人们仍然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索性退出比赛！是什么力量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此成为奥运史上的一个经典。

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心。但后来我发现，我的理解是错的。我更应该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比赛。”的确，他的任务是

要尽自己最大的努力完成比赛，他的想法就是这么简单，而就是因为这样一个简单的想法，创造了他今天的伟大。他不是演员，不需要浮夸的修饰，他只是个普通的马拉松选手，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，我们就得坚强，无论发生了什么，碰到了什

么，都得如此。因为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 精神安慰法，总之，我们要积极面对，让自己开心，快乐才是我们真正需要做的。

谢谢大家！

## 5 分钟即兴演讲稿 篇 9

尊敬的各位领导、老师、同学们：

大家好！

我今天演讲的题目是：梦想在前，努力不止。

记得著名作家毕淑敏曾说过这样一句话：人生的意义取决于每个人给生命所加的砝码。对，我想这砝码应该就是梦想。每个人都有梦想，那么梦想到底是什么呢？我给的答案是：梦想是人生的目标，梦想也是人生的精神。

其实梦想是风，它可以吹向未来；梦想还是船，还可以驶向远方；梦想也是灯，它可以照亮明天！

小时候，我特别喜欢唱歌，我的梦想是能当一名歌唱演员，在绚丽的舞台上展现自己。随着对音乐的学习和小小舞台上的展示，让我小有成就。但是，课程的加重，升初中前，父母决定让我放弃声乐，全身心的投入到学习中。我不得不告别了我心爱的声乐，还有我的梦想。声乐老师很为我惋惜，那次的放弃也使我错过了本可以去北京参赛的机会。

之后，我的生活有过一段迷茫，没有了梦想的我，犹如一艘没有方向的航船。而后，我对学习也有了抵触，但是，我的梦想已不能继续，因为已经错过了声乐训练的最佳时期。

一个偶然的发现，唤醒了没有梦想方向的我。那是高一的一次体育课，我坐在操场边休息，忽然，我注意到一只小蚂蚁，也许是我的脚挡住了它的去路，只见这个黑黑的，身材瘦小的小蚂蚁立刻绕道而行，它绕过了我的脚，又绕过了一个小水坑，看得出它终于是又踏上了前行的道路。

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/758100020066006054>