# 励志一分钟演讲稿作文10篇范文

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2025-05-10

*讲话稿是参加会议者为了在会议或重要活动上表达自己意见，看法或汇报思想工作情况而事先准备好的文稿。讲话稿可以按照用途，性质等来划分，是演讲上一个重要的准备工作。下面是小编收集整理的励志一分钟演讲稿作文，大家一起来看看吧。励志一分钟演讲稿作文1...*

讲话稿是参加会议者为了在会议或重要活动上表达自己意见，看法或汇报思想工作情况而事先准备好的文稿。讲话稿可以按照用途，性质等来划分，是演讲上一个重要的准备工作。下面是小编收集整理的励志一分钟演讲稿作文，大家一起来看看吧。

**励志一分钟演讲稿作文1**

亲爱的朋友们：

你好!

也许你还在期盼着遥不可及的将来，也许你还在懵懂人生;也许你很多的事情都还没想通，却结束了。现在，我告诉你的是，我们这一生其实很短，我们只有一辈子。

对于孩子们，他们开心快乐就行了。偶尔还盼着长大，还期盼着长大后的自由。殊不知，长大后经历的磨难和承担的重任是多么的大。最后却感慨，如果当初能珍惜这童年生活，那就好了。

对于学生来说也是幸福的。有老师传授知识，有父母供养着。他们只需要读好书便可以了。但有些学生并不安分，经常逃课或者谈恋爱，有些学生甚至还想着早点出去工作，却不知道的是，自己的学业不精，即使出去工作之后还是一团糟糕。如果当初能认真学习，相信也不是这般痛苦。

有些人出去工作之后，凭着自己的努力，端着铁饭碗，就此认为自己的一生就已经安稳了。每天都是无所事事。到最后，到了一定的年龄，下岗之后却发现自己没有任何的工作经验。出了这道门，却没有任何的生产技能。最后却感慨，如果当初能多学习一些技能的话，那就不担心生存问题了。

有些老板起步创业的时候是很难的。我们都佩服他们的勇敢。当自己的事业有起步的时候，却为了自己的利益，不断是滥用职权。到最后走上了不归之路。到最后却感慨，如果当初能安分守己的话，应该现在的生活已经过的很好了。

因为我们人不安分的想法，导致我们失去了最珍贵的东西。但有些人却说：等到下辈子我再好好的学习，但我想说的是，不管是你还是我还是他，我们只有一辈子。

一个聪明的人，他一定会好好珍惜眼前，他会抓住每一个分分秒秒。因为我们的每一分每一秒都是有意义的，我们的每一分每一秒都是有价值的。因为我们的一生很短，就只有一辈子。该珍惜的时候一定要珍惜。

我的演讲完毕，谢谢大家!

结语：是啊，我们这一生真的很短，对于我们来说，分分秒秒的流逝简直就是流逝我们的生命啊。所有，人生如此之短，且行且珍惜。

**励志一分钟演讲稿作文2**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

记得某一位作家曾这样说过，重要的不是成功，而是奋斗的过程。这句话，正告诉我们，人的一生是奋斗的一生，人们为了取得成功都在不断的努力着，不停奋斗着。成功是奋斗的结果，而奋斗是成功的必经之路。

我还记得那是去年七月中旬，那时特别热，因为那时正是酷热，我正在外面玩，不一会儿我就热的不行，这时我突然想到了游泳，嗯，那正是避署的好方法，可我不会游泳啊!哼，不怕，我学，所以我和妈妈爸爸就去了鄂尔多斯游泳馆，我的游泳课就从这里开始了，虽说我信心百倍，但我还是心惊肉跳的，我慢慢的下了水，哇!好舒服。好!开始训练，爸爸先教我憋气，爸爸让我深吸一口气，然后下到水里，一点点把嘴里面的气放掉，我照做了，可我的头一下水，就不行了，因为一下水，耳朵鼻子里就进水了。害得我呛了一下，喝了一肚子的水。哇!有半游泳池吧。我又练了几次还是不行，可我已经喝饱了，我想放弃了，爸爸又鼓励我说：“加油，不要放弃，你可以的!”于是我又鼓起勇气，准备喝水了，我又练了N次，终于会了，下面练游法，妈妈告诉我，把手弯曲，在水里手划一下脚蹬一下，我试着做，哎呀，怎么沉了，然后我不服气，又练了几次，可就像水里有块磁铁在吸我，怎么也浮不起来，我又练了N+1次。终于会了，我顿时感到特别自豪，我终于会游泳了，我好高兴。通过这件事我明白了，人生的道路是艰难的，但是只要我们坚持不懈，披荆斩棘，就可以达到自已理想的目标。

正因为有了寒冷的相衬，秋菊才那样明艳美丽，正因为与霜雪斗争，蜡梅才显得楚楚动人。坚强的面对，坚强的斗争，坚强的奋斗，才能让生命之花开得更加绚烂。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**励志一分钟演讲稿作文3**

亲爱的朋友们：

大家好!

不明白大家记不记得歌德以往说过：在今日和明天之间，有一段很长的时间;“趁你还有精神的时候，学习迅速办事”。

好比奢侈品巨头路易·威登，他人生转折的精彩跌宕让后人赞叹不已。他出生于乡下一个木匠之家，14岁之前他接触最多的是飞溅的木屑。14岁时他的人生有了转折，他之后成了奢侈品巨头。

在路易·威登14岁时，村子里来了两位打扮时尚的年轻人，他们嘲笑村民们衣着老土，“这个鬼地方怎样月亮都显得那么肮脏”!这些话深深地刺伤了路易·威登，他决心要去巴黎，看看那里的人和月亮究竟有什么不一样。

一路颠沛游离，路易·威登最之后到巴黎，却发现那里的月亮并不比家乡的干净圆满，人们的装扮倒让他大开眼界。这个赤贫的孩子在巴黎无亲无故，生活异常艰难困苦。之后，他竟饿倒在一家高档皮箱店门口，好心肠的店主将其救起。他醒来后，抓住机会，请求店主收留他当一名店员。店主拒绝了他，经过一番坎坷挫折，路易·威登最终在巴黎找到了第一份工作，当了一名普通的捆衣工。

他十分珍惜这份工作，虚心向师傅们请教，刻苦钻研实践，力争每一个细节都完美无缺。他始终相信：今日所学的一切都必将成为明天的种子，不能用过于功利的眼光来看待眼前所学的一切，它们并没有高低贵贱之分，更不会毫无价值，“既来之则安之”，在今日种下什么，以后就会收获一个什么样的明天。

一年后，路易·威登再次来到最初饿倒的那家皮箱店，再次请求店主收留他，店主再次拒绝了他。最终他用自我的聪明与才智让店主破例收留了他做一名学徒。

学徒路易·威登在店里勤奋精进，谦卑热忱，因为做过木工，他做的皮箱更加结实;因为做过捆衣工，他做的皮箱在空间设计上更加科学合理。很快，路易·威登成为一位手艺超群的年轻师傅，他所推出的皮箱一向坚持着良好突出的销量记录。最终，他在香榭丽舍大街开了一家皮箱店，为时尚品牌lv(路易威登)的问世开辟出了道路。

可见任何成功都离不开积累，没有积累就谈不上发现与创新，也就没有创造。在当下这个日益竞争激烈的社会，我们不能一味的努力，还要讲究科学的思考。

我的演讲结束，多谢大家!

**励志一分钟演讲稿作文4**

尊敬的校领导、老师、亲爱的同学们：

大家上午好!

我是来自\_\_\_班的\_\_\_x，今天我国旗下演讲的题目是：《拼搏改变命运，励志照亮人生》

时至今日，已是一年新春。一曲日光如月，万里朝阳生辉。在这万物复苏的春天里，你是否有了新的打算，做好了充分的准备，迎接新的挑战?在这里，我想向大家提几点倡导，希望对大家有所帮助。

古人云：“凡事预则立，不预则废。”战神拿破仑也曾经说过：“所有的事都要有统一和决断，因此，成功首先不是站在自信的一方，而站在有计划的一方。”每个人的人生之旅皆是从选定方向开始，没有方向的帆永远是逆风，没有方向的人生不过是在不停地绕圈子。同学们，你的方向选定了吗?你的计划是什么?你的目标又是什么?只有有了计划与目标，我们才能做到合理地安排时间，合理地分配精力。

**励志一分钟演讲稿作文5**

亲爱的老师、同学们：

有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次，年少的阿巴格和他爸爸在草原上迷了路，阿巴格又累又怕，到最后快走不动了。爸爸就从兜里掏出5枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余4枚放在阿巴格的手上，说：“人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是埋在草地里的那一枚，你不能把5枚都扔在草原里，你要一点点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要让你的金币没有用就扔掉。”在父亲的鼓励下，那天阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名出色的船长。

人，只有在跌倒了才懂得爬起来，只有在遭受挫折后才能清楚地认清自己。

廖智，地震前曾是一位出色的舞蹈演员，在灾难中她失去了孩子、婆婆以及她的双腿。在面对人生中巨大的灾难面前，她没有退缩，放弃。当医生告诉她必须截肢才能保住生命时，她没有掉眼泪，坚强的她选择了命运的安排;当谈及地震中失去的孩子时，她的脸上仍能浮现出温暖的微笑，她没有把它完全当成哀伤和痛苦的回忆，而是主动投身到灾区小学和残疾学校中，为那里的孩子做培训，以此作为对自己孩子的一种纪念。

她不仅自己坚强、积极地活着，还不顾家人的反对，自掏腰包，凭着自己一心想保护残疾演员的信念与对舞蹈决不放弃的意念，居住在破旧的板房内，找出一块空地，坚持排练舞蹈。20\_\_\_年，她终于创立了残疾人表演团队。演出期间最为的就是为她量身定做的舞蹈《鼓舞》，一个经历了巨大灾难，失去了双腿的女孩，站在硕大的鼓上，舞动着，跳跃着，那一定是廖智重生后的成就感，她的精神也感动和鼓舞了很多残疾人。而在这个舞蹈的背后，廖智也付出了许多常人无法想象的艰辛，病床上的不断站立练习，一次次的泄气再重来。

生命是一朵常开不败的花，那挫折必是滋润花的养分，没有经历过挫折的人生是不完整的人生;没有滋润它养分的花迟早也会枯萎。

人生坎坎坷坷，跌跌撞撞那是再所难免。而灾难就是一个人生故事的改写，既然已改写，就应该珍惜现在所能拥有的东西。对我们每个人来说，我们无法预测灾难什么时候会到来，但无论你面临着生命的何等困惑，抑或经受着多少挫折，无论道路如何的艰难，无论希望变得如何渺茫，请你不要绝望，再试一次，让自己在挫折中不断完善，不断成长!

**励志一分钟演讲稿作文6**

各位老师、同学们：

大家好!

荀子说：“锲而舍之，朽木不折;坚持不懈，金石可镂。”人生布满未知，命运总是颠沛流离，若要经得住大风大浪，一颗坚毅的心必不可少!坚毅可以磨练性情，锻炼意志。雪，越是严冷，越是晶莹。在风雨中不敢怒放的花朵，在阳光下结不出丰富的果实。

麦当劳有很多成功的经营理念，其中有一条便是坚毅。麦当劳开创人雷·克罗克常说：“世上没有东西可以取代坚毅的地位。有才能而失败的人比比皆是，才华横溢却不思进取者众多，受过教育但潦倒毕生的也屡见不鲜。惟有坚毅的人无所不能。”两年前一个研究生的故事足以震憾我们。何国英，这个20\_\_\_校园最具有影响力的人物，这个在几年间被尽症一再光顾，两次大手术，一次又一次化疗，如同风中之叶的女孩，只是由于对生命的坚持，对学业的执着，和对家人及朋友的爱，坚持着异常艰辛的科学研究，直至在生命的最后通过硕士论文答辩，安然地离开。凡人难以做到的坚毅，她却做得如此完善。

坚毅是人的精魂，失往坚毅的品格，即使活着也只是行尸走肉。坚毅支持着我们的人生，而自强可使我们短暂的`人生更加出色。

面对事业的挫折，人生旅途的失误，理想的幻灭，有很多人抽泣，但现实生活是严酷的冷漠的，它对身处逆境者历来没有抛洒过同情的泪水——生活不相信眼泪，命运呼唤自强!

甚么是自强?自强介于自卑与自负的两个极端间。自强是自己努力向上，在思想上有不断进取的精神，在行动上有拼搏力争的劲头。坚持还是放弃，经常是一念之差。很多人在不幸中阔别自暴自弃，演奏出生命的最强音，18个月大时就失往听觉的海伦·凯勒，以自强的信念坚定地走着人生的每步，为残疾人事业不懈奋斗。像这样的人的名字还有很多，他们用行动来震憾时代。

自立是自强的更高境地，是一种执着寻求的信念。莎士比亚出身名门，家财万贯，但他没有沉弱在家中的奢侈生活，而是独立谋生，非凡而广泛的人生经历塑造了他的精神，也为后来的作品奠定了基础。任何一个成功的人。其后都有着他们的拼搏进取，坚毅奋斗的历程。

那末我们呢?五千年的历史赋予了我们辉煌的文明，然而自近代以来，蒙羞和屈辱几近取代了一切。但还是有人站了出来。他们反抗击碎了祖国事东亚病夫的说法，建立了新的国家。

可是生活在安定时代的我们，没有了烽火，没有了贫困，难道就应当作一个在精神上没有断奶的幼儿，生活在没有独立人格、没有人生理想、没有自强精神的世界中吗?不该，不能，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”作为新时代的年轻人，我们脚下的路还很长很长。同学们，让坚毅成为我们的信念，让自强成为我们的脊住。为了自己的理想，不懈拼搏吧!

谢谢大家!

**励志一分钟演讲稿作文7**

大家好!

面对一条河流，岁月如斯，背后的小树早已婆娑一片树林，无人会注意柳林后还会有聆听杜鹃溪水的身影。暮然回首，成长的脚步深深浅浅，却都给我留下了永恒的快乐。

成长的滋味到底是什么呢?这是一个不的答案。在成长的过程中我体会到了，也品味到了。成长中，我们不断地触碰着新鲜的事。童年时，在父母爱的港湾里游玩，迈进图书室里，我又被一篇篇文章所吸引，从中读了陆游的悲，李白的狂，但我仍在吟诵，仍在想，像在午夜微醒时聆听窗外随风而来的铃声，又像在月牙高升时观赏闲适万种的睡莲。这读书中的快乐，又岂是这只言片语所描绘?

渐渐我已长大，幸福快乐更如云集般而来。生日聚会上尽情尽兴地狂舞，田间夏令营的篝火都留下说不完的快乐!虽然涉世未深，但是我自有我的快乐。走出户外，把摩肩接踵的街市和背后的嘈杂全都抛到九霄云外去了，走出喧嚣，看看书外的景致，春有小雨如甘泉，冬有大雪如鹅毛，还有风中雨中的回忆如贝雕。走出校园，才知道这是我成长中的快乐。

也许有人会问，你的成长就都是快乐吗?有没有烦恼，有没有失败?当然有，不过，在我看来，失败挫折犹如一枝青橄榄，初尝酸涩，细品甘甜，人们常说，沧桑是一种美，都是历尽沧桑才能体味真正的人生，这挫折和失败就是人们在生活中摸爬滚打留下的创伤与皱纹吗?记得有位哲人说过：“人活着就要犯点错误，犯错误就是长见识。”其实，挫折和失败是送给人们的礼物，它将给人们带来幸福和成功，这不正说明失败也是一种快乐吗?

狂风时做卷起的浪，平静时做闪亮的波;绿色时做亮丽的花;金色时做迎风的果，向世人展示：我们成长的幸福、快乐!

**励志一分钟演讲稿作文8**

今天我坐在书房里目不转睛地读了《流泪不如流汗》一文之后，我想了很多很多。在困难和挫折面前，有些人往往一把鼻涕一把泪哭，可是这有什么用呢，到头来还是一无所获。但是，流泪的人如果在困难和挫折面前，想办法，迎着困难努力地去拼搏。最后，是会尝到成功的喜悦的。

联想到自己，我有时在学习和生活上遇到困难和挫折时，也会流泪，但最后却是一无所得，只能引起别人的轻视。但我也有耐着性子下功夫干的时候，最后却尝到了果实的甜蜜。在全国“小百花杯”少年书画摄影联展活动中，刚开始由于自己的字写得不好，对参加这一活动没有信心，看到别的同学积极报名，我感到非常伤心，也还暗暗地落了泪，后来在妈妈的指导下，我读了《流泪不如流汗》一文，激发了我参加这次活动的信心。今后，我一定要多流汗水，少流泪水。

**励志一分钟演讲稿作文9**

尊敬的老师，亲爱的同学们，大家好!

我是\_\_\_X，很高兴能有这个机会站在这里与大家一起畅谈青春和未来的话题。我演讲的题目是《未来属于我们》。

每当我从新闻里目睹那些战乱国家的悲惨画面时，心怀同情怜悯的同时，也由此而生一种自豪之情——为我们生活在稳定繁荣的祖国而感到自豪。我们每个人回家的第一句话是：“妈，我回来了，饭做好了没，今天吃什么菜啊?”而处于战火的国家中和我们同龄的孩子回到家的第一句话却是：“妈，我总算活着回来了，今天有吃的吗……”此时此刻我真正的理解了什么是幸福，有安全感，有学上，有饭吃，有亲人，有朋友。我们是不是该感谢我们的祖国为我们创造了这样的幸福……

但是总是会有人看不惯我们的幸福，最近南海的无人潜航器事件，可以看出我们的祖国一直都在被某些强大的敌对势力又进一步挑衅。南海问题，钓鱼岛争端等等问题，一直都在威胁考验我们的祖国，同样威胁着我们的幸福。如果我们有足够的高科技，足够的强大，这还是问题吗?

沉浸在幸福中的我们，是不是该清楚的认识到我们肩上未来的重担。日本学生的试卷上有这么一个问题：“如果钓鱼岛归中国，会对日本有什么影响?”而我们是不是也该想想，如果钓鱼岛归日本，会对祖国有什么危害?很明显，我们的国土安全从此无保障，危机感将会在我们每个人的心中。现在我们还小，但是心中有强国之梦，一定会告诉我们，未来自己该做什么，成就什么，现在应该做什么。

毛主席说过：“你们是早上八点钟的太阳，世界是我们的，但终归是你们的。”对的，世界是我们的，是属于我们青年一代的。我们的责任可谓大矣。未来对于我们每一个人都是充满希望和挑战的，我们要肩负起属于我们自己的这份责任，带着希望，怀抱梦想上路，为社会贡献自己的一份力量，为梦想而打拼，不管这个过程有多艰难险阻，都要坚持不懈、做到不抛弃、不放弃、最终收获那份属于我们自己的荣耀!

别忘了，未来属于我们。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**励志一分钟演讲稿作文10**

亲爱的老师、同学们：

我最喜欢的一句名言是：“关心是一种付出，关心是一种奉献，关心是一种美德，让我们从一点一滴的生活小事做起，学会理解，学会关心，学会做人。”这句话是我在书上看到的。当时，我并不了解这句话的深刻含义。后来，我问了妈妈，她说：“你不懂是因为你从未真正关心过别人，试试吧，你会懂得的。”我听了妈妈的话后似懂非懂的点了点头。

走到学校，我突然发现我的同桌好像感冒了，我就问她：“你感冒了?吃药没?”她说：“谢谢，我没事。”接着，我们两个都露出了会心的微笑。我第一次体会到了关心人的滋味。

这句话让我深深懂得了：关心他人也是一种幸福，只有关心别人，帮助别人才会有更多快乐，在生活的一点一滴中都可以体现出这一点，现在，这句名言已经成了我的座右铭，它将会永远提醒我随时关爱别人，我绝对会永远记住它的。

**励志一分钟演讲稿作文10篇**

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！