# 关于不怕吃苦的励志演讲

来源：网络 作者：青灯古佛 更新时间：2025-04-04

*吃苦是一剂良药，苦的滋味固然不好受，但吃苦的经历却能让人沉淀出智慧和力量，让心灵变得强大而宽阔，表现出生命的张力和丰富。乐德范文网小编精心为大家搜集整理了关于吃苦励志演讲，大家一起来看看吧。　　>关于吃苦励志演讲篇1：不读书、不吃苦，你...*

　　吃苦是一剂良药，苦的滋味固然不好受，但吃苦的经历却能让人沉淀出智慧和力量，让心灵变得强大而宽阔，表现出生命的张力和丰富。乐德范文网小编精心为大家搜集整理了关于吃苦励志演讲，大家一起来看看吧。

　　>关于吃苦励志演讲篇1：不读书、不吃苦，你要青春干嘛

　　老师们、同学们：

　　大家新年好!

　　按照惯例，新学期的第一讲由我来给大家讲点什么，以前给大家讲的诸如《什么是你生命中的核桃》《爱国请从改变自己做好自己开始》等等不知道大家是否还有印象，是否对大家有些启示和影响。

　　今天我要给大家讲的主题是《不读书、不吃苦，你要青春干嘛》。

　　短暂的寒假结束了，新的学期开始了。回忆十来天的假期，你是否有值得回味的事情和经历呢?

　　我想，不同的人肯定有不同的收获和感受：

　　有的同学“收获”的胡吃海睡，做的是“低头追剧”一族，并且生活的节奏全部被打乱——该睡的时候不睡，该起的时候不起，该吃的时候不吃;

　　而有的同学选择了认真完成寒假作业之余适当放松;

　　有的同学选择了放下包袱，在旅途中放松身心，增长见识;

　　也有的同学撇开喧嚣纷扰，选择了一本好书，与伟大的心灵对话，让自己的精神旅行;

　　有的同学会利用丰富的网络资源来强化自己的薄弱学科，实现弯道超越;

　　还有的同学会和自己的良师益友促膝谈心，获取前进的动力，感悟人生的真谛!

　　规划不同，过法不同，寒假对于我们的意义就不同。有的同学可能难以理解，假期有必要这么拼，这么苦，这么累吗?我的回答是大有必要。

　　同学们知道吗?就在随州市一所县市的一中高三补课一直补到了腊月二十八;襄阳四中连高一的学生也补到了腊月二十九。我们在羡慕别的学校厉害的时候，何曾想过他们的学生是多么的努力，多么拼命!

　　这就是今天我要告诉大家的，怕吃苦，苦一辈子，不怕苦，苦一阵子。

　　20xx年热播了一部电视剧，叫《芈月传》， 芈月作为一个女人吃了多少的苦头，付出了多大的代价才登上权力之巅，奠定秦国一统六合的基业!而作为主演孙俪成为“荧屏霸主”何尝不是如此呢?

　　孙俪面对媒体采访时这样说道：“除了《玉观音》后歇了三个月，十年来，我几乎再没有休息过一天，这比小时候练舞，比在部队里种地、赶猪、掏阴沟要累得多”。

　　她十年的付出，换来的身价暴涨，拍摄《玉观音》时，片酬为5000元一集，《甄嬛传》时30万一集，《芈月传》时片酬涨到了85万……出道20xx年身价暴涨了170倍。需要知道的是这十年孙俪没休息过一天。

　　在完全可以拼“颜值”的时代，孙俪却在拼实力，拼吃苦精神。人生有两条道路可以选择：要么向孙俪那样吃苦十年，精彩五十年;要么安逸十年，吃苦五十年。

　　现在有些同学谈到读书，谈到吃苦，犹如谈虎色变，避之唯恐不及。

　　一帮不学无术的女孩聚在一起，号称所谓的姐妹，以为有了姐妹就有了全世界。她们在一起聊好吃的、聊穿的、聊化妆品、想的是网上购物、刷微信、刷微博，追韩剧;

　　而一帮无所事事的男孩聚在一起，号称所谓的哥们，以为有了哥们就有了天下。他们在一起逃课、抽烟、打扑克、玩游戏、看玄幻甚至约架……以为这就是疯狂，这就是该有的青春。

　　他们看不起那些不会化妆、不会打扮、一天到晚只知道读书的好学生。还骂那些好学生是书呆子，骂他们傻，只知道读书，殊不知，两三年后，好学生上一本，上211,上985，甚至上清华北大，而他们却要考虑去三本，去高职高专甚至考虑要不要南下打工。

　　有的人可能会说，读书有什么用，现在好多没读大学的也混的非常好。其实，你们忘记了一个词语，这个词语叫做比例。而那些占极小比例的没读书就成功的人，那是他们自身具备了成功的一些素质，而你们是否具备呢?

　　每个不想念书的学生，都会不约而同的找一个不读书就能成功的案例来作为他放纵的最后心理安慰。那么我很遗憾的告诉你们，这是改革开放三十多年后的中国，这里再也没有素质低下而钻了政策的空子就能一夜暴富的奇迹。这里优胜劣汰，这里适者生存。

　　叛逆和疯狂的青春当然可以，但几年的放纵，换来的可能就是一生的卑微和底层!

　　有一段父子之间经典的对话，告诉了我们努力读书和不读书的大不同。

　　儿 子刚上学不久就问当农民的父亲，人为什么要读书。父亲说，一颗小树长1年的话，只能用来做篱笆，或当柴烧。20xx年的树可以做檩条。20xx年的树用处就大了， 可以做粱，可以做柱子，可以做家具;一个小孩子如果不上学，他7岁就可以放羊，长大了能放一大群羊，但他除了放羊，基本干不了别的。

　　如 果小学毕业，在农村他可以用一些新技术种地，在城市可以到建筑工地打工，做保安，也可以当个小商小贩，小学的知识够用了;如果初中毕业，他就可以学习一些 机械的操作了;如果高中毕业，他就可以学习很多机械的修理了;如果大学毕业，他就可以设计高楼大厦，铁路桥梁了;如果他硕士博士毕业，他就可能发明创造出 一些我们原来没有的东西。

　　“知道了吗?”儿子说知道了。

　　爸爸又问：放羊、种地、当保安，丢人不丢人?儿子说丢人。

　　爸爸说：儿子，不丢人。他们不偷不抢，干活赚钱，养活自己的孩子和父母，一点也不丢人。

　　不是说不上学，或上学少就没用。就像一年的小树一样，有用，但用处不如大树多。不读书或读书少也有用，但对社会的贡献少，他们赚的钱就少。读书多，花的钱也多，用的时间也多，但是贡献大，自己赚的钱也多，地位就高。

　　那次谈话给儿子留下了极深的印象，从此儿子在学习上不需要威逼更不需要利诱，就会做出最好的选择。

　　马云在《不吃苦，你要青春干嘛》这篇演讲中这样说到“当你不去拼一份奖学金，不去过没试过的生活，整天挂着QQ，刷着微博，逛着淘宝，玩着网游，干着我80岁都能做的事，你要青春干嘛?”

　　恰同学少年的你们，在最能学习的时候你选择恋爱，在最能吃苦的时候你选择安逸，自恃年少，却韶华倾负，却不知道青春易逝，再无少年之时。

　　同学们，什么叫吃苦?

　　当你抱怨自己已经很辛苦的时候，请看看在西部的那些穷孩子，他们饭吃不饱，衣穿不暖，冻着脚丫，啃着窝窝头的情形;请想一想几十年如一日起早贪黑的我们的老师们;请你对比一下那些透支着体力却依旧食不果腹的打工者!

　　在有空调的、有热水喝的教室里学习能算吃苦?在有空调、能洗热水澡的寝室里休息算是吃苦?在有爸妈当“太子伴读”，衣来伸手饭来张口的你能算吃苦?

　　风雨中这点痛算什么?你来随州二中干什么?你来这儿就是来刻苦学习的，就是来拼个好前程的，不是来荒废时日挥洒青春的。

　　去年考上清华的张甜柳寒假回母校来看望老师的时候说道，没有高中三年拼命的我，今天我怎么能够和来自北上广深的优秀学生坐在同一间教室，聆听中国最优秀的教 授讲课;怎么能够有资格和他们一道徜徉在水木清华园指点江山，激扬文字，想来这三年的苦真没有白吃，这三年的努力没有白费。

　　同学们，若想成为非常之人必须学会吃非常之苦。要知道，青春最好的营养就是刻苦!

　　著名作家龙应台在给儿子安德烈的一封信中这样写到：我要求你读书用功，不是因为我要你跟别人比成就，而是因为，我希望你将来拥有更多选择的权利，选择有意义、有时间的工作，而不是被迫谋生。

　　是啊，如果你优秀，你便拥有了大把的选择机会，否则你只能被迫谋生。

　　李嘉诚也这样说：“读书虽然不能给我们带来更多的财富，但它可以给我们带来更多机会。”

　　同学们，有机会，才会成功，才会有未来啊!

　　可能有的同学会问，我现在努力，还来得及吗?我的回答是：“我说来不及，你就不学了吗?”我们应该把重心从问“来不来得及”转到用功学习上来。有时候你想的越多，越什么事都干不成。认准目标就静下心来干，总会有结果。

　　所以接下来的时间，无论是高一、高二的，还是高三的同学们，不要问什么时间够不够，什么基础行不行。这些都是次要的，最主要的你要从现在开始吃苦，开始用功。

　　40岁的柳传志不问来不来得及，最终他缔造了联想集团;高考三次落榜的俞敏洪不问来不来得及，最终考上北大并打造了“教育航母”--新东方;经过两次创业失败的马云不问来不来得及，最终他书写了电商传奇，改变了世界。

　　亲爱的同学们，如果老天善待你，给了你优越的生活，请不要收敛了自己的斗志;如果老天对你百般设障，更请不要磨灭了对自己的信心和奋斗的勇气。

　　当你想要放弃了，一定要想想那些睡得比你晚、起得比你早、跑得比你卖力、天赋还比你高的牛人，他们早已在晨光中跑向那个你永远只能眺望的远方。

　　所以，请不要在最能吃苦的时候选择安逸，没有谁的青春是在红地毯上走过。既然梦想成为那个别人无法企及的自我，就应该选择一条属于自己的道路，付出别人无法企及的努力!

　　所以我们不仅要有高三无假期的心理预期，更要有高中无假期的铿锵誓言!

　　将来的你，一定会感谢现在拼命的自己!

　　最后希望大家新的一年奋力拼搏，不负春光，不负自己!同时也祝我们二中虎年吉祥、高考大捷!谢谢大家!

　　>关于吃苦励志演讲篇2：吃苦要趁早

　　那晚看湖南卫视《背后的故事》，请来的嘉宾是中国台湾著名的音乐制作人包小柏。熟悉他，是他在“超女”、“快男”之类选秀节目上做评委，给歌手做点评时，总是颠覆传统的套路，语出惊人、非常犀利地指出歌手的问题所在。据说，包小柏因此被娱乐界人士称为“毒舌”，还有他的神情冷峻、不苟言笑，使很多刚出道的新人看到他恨不得绕道而行。我很好奇，包小柏究竟有着怎么样的经历，能让他成就了如此冷静淡定的气质?那晚的访谈揭开了这个谜底。

　　原来，早在20xx年前，17岁的包小柏和他的孪生哥哥包小松就组成了中国台湾最早的男孩偶像组合，他们的歌舞在当年风靡一时、唱片大卖。所有别人翘首企盼的东西，他们在一夜之间都得到了。

　　到了服兵役的年龄，包小柏兄弟双双入伍。他们相信，两年后他们再回来，还会有大批的歌迷在忠实地等候着。可等到23岁退役之后，包小柏发现娱乐圈却已不是自己熟悉的样子了。有更多的新歌手走红，观众们的视线也早就转移了。

　　接下来的生活变得异常艰辛。最为窘迫的时候他连房子都租不起，好不容易争取来的上台机会，是帮其他的歌手暖场。现实的不如意让包小柏决定转行去做生意，可又赔得一塌糊涂，觉得自己不是做生意的料。

　　似乎已经到了人生的谷底，落魄的包小柏决定重新回头做音乐。在音乐工作室当上了一名管杂事的制作助理，他抓住一切机会提高自己的技能，躲在厕所里写歌，为了说服歌手适应某种曲风他甚至给别人下跪。6年之后，他成了华纳唱片音乐总监。

　　当屏幕里播放包小柏20xx年前的录像时，我注意到，包小柏对着那个迈着夸张的舞步、又蹦又跳的自己说了一句：那时的我真丑。少年得志是很多人的梦想，张爱玲都说了出名要趁早。可相比而言，我觉得那个顺风顺水、名利双收的少年偶像，远远没有现在的这个冷静沉着、内敛而丰富的音乐制作人有魅力。他对音乐的理解变了，对人生的感悟也更深刻了，吃苦的经历让他完成了破茧成蝶的转变。

　　那些早早成名的孩子，那些生活过于顺利的孩子，他们错过了人生最为难得的吃苦经历。事情做得越顺利，苦吃得越少，对生活的理解和认知就越浅薄。这些年有多少少年明星，一阵风一样红起来，转眼又风头尽失，甚至连普通人都不如。

　　美国童星麦考利·卡尔金就是一个例子。他8岁时成为《独自在家》的男主角，为福克斯公司带来了8.2亿美元的巨额票房收入。此后，他又拍摄过《小鬼当家》等著名影片，成为美国家喻户晓的童星。太早的出名把这个孩子给宠坏了，麦考利开始生活放荡，把头发染成各种奇怪的颜色，连续旷课，酗酒成性，屋里弥漫着尼古丁的烟雾和垃圾的臭气。电影公司的摄影师们则经常要到夜总会里把麦考利抓回去拍戏。还没满18岁他就结婚了，两年后分手。这个孩子让喜欢他的人非常失望，太早的成名和太顺利的生活几乎毁掉了他。

　　我有一个朋友是在被父母过度的保护下长大的，她一路顺利地上学、工作，到了单位上班还是被爸爸送来的。她的爸爸甚至为办公室里的同事们准备了礼品，恳求大家对这个女孩多照顾。到了该买房成家的年龄，爸爸又拿出毕生的积蓄给她买了房子。当爸爸老了，很虚弱，再无力照顾她时，她感到害怕，惶恐，不知所措。她觉得自己似乎被整个世界抛弃了。

　　这个在蜜糖般的爱中长大的孩子，很有感触地说，看来凡事过于顺利了不是什么好事，要是早早多吃些苦，我可能会比现在坚强得多。

　　是的，吃苦才是年轻人最不应该拒绝的事情。家里精心种植的花草常会莫名其妙枯萎，而野生的植被不管旱涝却总能保持郁郁青青的活力;身体健康的人常常会因为挫折选择自杀，而在医院里住过重病病房的人出来后却更愿意好好活着。

　　过于顺利的成长和过早成名，像一颗裹着巧克力的慢性毒药，消解了人的意志，迷惑了人的心智。吃苦才是一剂良药，苦的滋味固然不好受，但吃苦的经历却能让人沉淀出智慧和力量，让心灵变得强大而宽阔，表现出生命的张力和丰富。

　　所以，吃苦要趁早，成名不用急的。

　　>关于吃苦励志演讲篇3：甘于吃苦，勇于奉献才能成就一片天

　　各位领导、各位老师、同学们：下午好!

　　我叫××，毕业于山东理工大学，分配在胜利油田海洋石油开发公司工作，现任胜利油田埕岛中心二号平台经理。今天能在这里向各位领导、老师和同学们汇报我在海上的工作、学习和生活情况，感到十分荣幸，心情非常激动。

　　置身于茫茫大海，我才真正明白什么叫艰苦，石油工人战天斗海、拼搏奉献的精神给了我扎根海洋、献身石油的信心和勇气

　　石油行业的艰苦我在上学期间听说过一些。我从小在农村长大，自以为吃过很多苦，感到世上没有我受不了的苦。但当我坐着公共汽车前往公司报到时，车过胜利黄河大桥，映入眼帘的是一望无际的芦苇和荒滩，没有村庄没有行人，点缀路旁的只有一簇簇红色的灌木丛。想像中的油田与现实的巨大差距使我有些不知所措，随着汽车在坑坑洼洼的公路上颠簸，我的心情越来越沉重。报到后在岗前培训的那段日子，我的心情矛盾极了。到底我的选择对不对?怎么办?是走还是留?我一直在彷徨。

　　岗前培训结束，第一次出海的经历我至今仍记忆犹新。那天，我怀着复杂和好奇的心情登上了交通船。船离开码头时天气还很好，但没过多久海上就刮起了五六级大风，船开始摇晃起来。原以为自己不晕车也不会晕船，可过了一会儿，就感觉胃里像翻江倒海一样，站也不是，坐也不是，脸色变得蜡黄，我终于忍不住开始剧烈呕吐起来，趴在甲板上一动也不敢动，当时觉得真是生不如死。我们的井区离码头有30多公里，船航行需要两个多小时。当有人拍着我的肩膀告诉我到了时，我抬头一看，船已停靠在由几根橘红色桩腿支撑着的铁房子跟前。难道这就是我们要在上面工作的海上平台?带班师傅搀扶着我登上平台，把吐得快虚脱的我安顿在一张板床上休息。当天夜里，海上的风更大了。听着海浪拍打平台桩腿的声音，躺在有些晃动、感觉随时要倒下去的板床上，我突然感觉大海是那样的狰狞，自己就像被抛入大海中的一片树叶，是那样的渺小、那样的孤立无援，那一晚我彻夜未眠。下平台后，当我把海上油田的艰苦环境和矛盾的心情告诉父母后，他们给我写了封信，其中有一段话深深的刺痛了我，“一个年轻人，这点苦也吃不了，以后还能干什么?家里培养你不容易，你对得起父母，对得起国家吗?”单位领导也给了我无微不至的关怀，给我讲石油行业的优良传统和老职工的感人事迹，讲海上油田的美好发展前景，同事们给我讲他们的经历和故事，带班师傅也时时处处关心我，使我彷徨浮躁的心逐渐平静下来。

　　经过三四个月的锻炼，我逐步适应了海上工作。11月的一天晚上，我已经在宿舍睡下了，突然接到单位紧急通知，海上一口油井出现异常，要我立即参加抢险。我们顶风乘船赶到现场，经过带班师傅排查，确定是油井井下安全阀泄压关闭，当务之急是要打开安全阀。但由于身边没有打压工具，只好借用邻井的压力，用高压胶管对它进行倒灌，于是我们四个人开始从船上抬高压胶管，这种胶管有十米长、一吨多重，要从摇晃不定的船上扛到平台上不是件容易的事。这时风越刮越猛，船随着海浪上下窜动，一不留神胶管从我肩上滑了下来，眼看就要砸到我，在我身后的带班师傅大喊一声“闪开”，一下子将我推到一旁，胶管的铁头重重地砸在了他的脚上，他当场痛得抱着脚跌坐在甲板上，豆大的汗珠从额头上掉下来。后来经医院检查是脚骨骨折。师傅危急关头舍身保护我的博大胸怀和牺牲精神，深深地感动和震撼了我，我内心愧疚极了，暗下决心要深深扎根这片大海，立志要做一个像他那样的石油人。心境的改变感觉其他一切都变了。我觉得自己好像不再晕船了，海上的风变小了，天空变蓝了，大海是那样的辽阔，浪花是那样的欢腾，一切都是那样的美丽。我开始深深地爱上了这片蓝色的海洋，爱上了这里橘红色的平台，爱上了这份崇高的事业。

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！