# 202\_年一分钟励志演讲10篇范文

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-06-10

*发言稿的写法比较灵活，结构形式要求也不像演讲稿那么严格，可以根据会议的内容、一件事事后的感想、需要等情况而有所区别。下面是小编收集整理的202\_年一分钟励志演讲，大家一起来看看吧。202\_年一分钟励志演讲1亲爱的老师、同学：　　你们好!...*

　　发言稿的写法比较灵活，结构形式要求也不像演讲稿那么严格，可以根据会议的内容、一件事事后的感想、需要等情况而有所区别。下面是小编收集整理的202\_年一分钟励志演讲，大家一起来看看吧。

**202\_年一分钟励志演讲1**

亲爱的老师、同学：

　　你们好!

　　高考是一场团体战，不仅是对你们的知识、能力、心理、体能的测试，也是对我们全体高三老师的一次考验。细雨斜风作晓寒，人间有味是清欢。这，就是我们高三老师的精神境界!我们将随时关注高考动态，采集高考最新信息，认真备课，刻苦钻研，和同学们一起，分秒必争，苦战百日!乘风破浪育雄才，如歌岁月应无悔!

　　同学们，在这最后的一百天，让我们做到每一节课都情绪饱满，每一份作业都认真完成，每一次考试都奋勇争先。诚如是，你们的高三将会更上一层楼：书卷多情似故人，晨昏忧乐每相亲。粗缯大布裹生涯，腹有诗书气自华!此之谓：房陵多才子，展卷书壮志。云程比豪气，学海竞风流!

　　勤学苦练何惧它题深似海!成竹在胸且看你妙笔生花!

　　百日冲刺战高考，一鼓作气创辉煌!谢谢大家!

**202\_年一分钟励志演讲2**

各位老师，各位同学：

　　大家好!

　　我的演讲题目是“自信，不要自卑与自负”。

　　自信是成功的第一秘诀，它不仅仅是对自我潜质的信任，更是对自我所追求目标的坚定信念。有了它，才能驶向胜利的彼岸。当中国革命处于低潮时，毛主席坚信“星星之火，能够燎原”;当敌人日搜夜捕，陈毅“屡不得脱”时，他满怀自信，高唱“血雨腥风应有涯”，“人间开遍自由花”!陈毅的《梅岭三章》就是撼人心魄的自信之歌、胜利之歌!科学家门捷列夫说得好：“只有自信，才能让人在的心理状态下工作，而不致被怀疑吞食你的想象力”。苏格拉底也说：“一个人是否有成就，只要看他是否具有自尊和自信。”总之，自信是指向胜利的导航塔，是前进的不竭动力。

　　自卑却与自信背道而驰。自卑者往往对别人的优点看得过多、过重，而对自我的长处认识不足，只觉得自我什么都不行，又不想去发奋赶上，于是沉重的心理压力使这些人唯唯诺诺，裹足不前。自卑者的心理障碍限制了潜质的发展，使他们坐失成功的良机，最终一事无成。而走出自卑阴影，前面必定是艳阳天!无论是《千手观音》还是舞动奇迹中的《追光》，演员们都以强者的信念与命运抗争，战胜了自卑，他们震撼的演出博得了观众热烈的掌声，深受人们的喜爱。可见，战胜自卑，培养自信，是咱们必然的选取。

　　自负者与自信者也格格不入。自负与自卑都是极端心理，自负者在取得一些成绩后沾沾自喜，甚至目空一切，妄自尊大。这些人就算是先前取得一些成就，也只是昙花一现。历的教训值得咱们记取。楚汉相争时，项羽在\_暴秦的残酷统治的斗争中起了不可低估的作用，但暂时的军事优势使他盲目自负，自封“霸王”，结果被刘邦打败，昔日不可一视的英雄，落得自刎乌江的下场。三国时的曹孟德折戟沉沙，覆军于赤壁，又是一个自负导致失败的教训。由此可见，正确估价自我的长处和成绩，正视自我的短处和不足，划清自信与自负的界限，对一个成功者来说真的很重要。

　　怎样看待自信、自卑、自负，其中充满辩证法。咱们要坚信自我，却不自负;要正视不足，却不自卑。选取自信，战胜自卑，远离自负，这是新世纪的要求，是追求完美人格的要求。“数风流人物，还看今朝”!

　　我的演讲完毕，谢谢大家!

**202\_年一分钟励志演讲3**

领导和同事：

　　早上好，我记得奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》中的一段话：生活给了我们一份伟大而无限崇高的礼物，那就是青春：充满力量，充满期待，充满志愿，充满求知奋斗的雄心，充满希望和信心。的确，青春是人生最美好的季节，是人生最铿锵的篇章，是摧毁一切的豪情，是旭日东升的力量，是青春的高昂斗志，是做第一的勇气，是青春的高昂斗志。

　　十年的辛苦，磨出了一把剑，剑身寒光闪烁，却没有试其锋芒。我们刚刚走出大学校门，带着对未来事业的无限憧憬，年轻人无与伦比的朝气，对做第一的激情，对老师的无限热爱，走进了北郊新落成的新校区。

　　漫步校园，看到整洁的教学楼、伊美楼和实验楼;郁郁葱葱的友谊森林，校友森林，学生森林，朝气蓬勃的学生不知疲倦，意气风发的老师兢兢业业.身处北郊校园，面对北郊如此生机勃勃、沃土沃土的我们，如何能不唤起年轻教师心中身为北郊的荣耀与自豪?工作中，同事团结协作，齐心协力，团结一心;生活中，朋友之间互相帮助，坦诚相待，自得其乐。

　　雄关散漫真的如铁，现在却从头踏过。年轻的老师们，让我们用自己的努力和拼搏，让我们的青春在北郊二次创业中绽放光芒!

　　我的演讲结束了，谢谢。

**202\_年一分钟励志演讲4**

　　人生的道路漫长，预期的理想要经过无数次的挫折与失败，才能实现。

　　当我们面对一个远大的目标时，如果没有持之以恒的精神，半途而废，那么结果显而易见!不会达到成功的彼岸。可见，一种持之以恒，坚持不懈的精神所具有的伟大的力量。古今中外，多少名人志士的成功都是我们最好的典范。他们正是经过了一遍一遍的努力，持之以恒学习，才修成正果!医学家李时珍自小立志医学，对医学难题不断地思索与实践。他翻山越岭，不怕严寒酷暑，寻求医道，用了30余年的时光，终于完成医学巨著《本草纲目》，成为一代医学名家。

　　国画大师齐白石从小刻苦勤奋，对绘画的学习和创作能持之以恒，坚持一生，终于成为一代国画大师!戏剧家莎士比亚的成才故事也是被人们津津乐道。他自幼家贫，却刻苦勤奋，不畏世俗和现实的压迫，执着地用他手中的笔，写出了《哈姆雷特》、《罗密欧与朱丽叶》等不朽的戏剧大作。后人称赞他的剧作为不属于一个时代，而属于所有的世纪。

　　居里妇人曾说，我们必须要有恒心!我们必须相信，我们的天赋是要用来做某种事情的。无论代价多么大，这种事情必须做到!我们应该能从以上的故事中，深刻的理解持之以恒，勤奋学习的价值!可见，只有持之以恒的努力，才可能走向成功。在我们学习中同样也是如此。只要持之以恒，勇攀高峰，不轻言放弃，就一定会学有所成，实现我们美好的理想!

　　我们今天还只是个平凡简单的小学生。

　　但是我们应该学习前辈们持之以恒的精神，从一点一滴做起，培养良好的学习习惯，并且坚持不懈的努力!总有一天，我们会用炙热的热情，去谱写生命的华彩乐章，实现我们奋斗的目标!

　　同学们，让我们共同努力吧!为了我们美好的明天!

**202\_年一分钟励志演讲5**

老师们，同学们，大家好!

　　今天我看了本《100个励志故事》的书，其中的故事都很感人，尤其是孟轲逃学这个故事让我有了很深的印象，故事告诉我们学习一定要不怕苦、不怕累，千万不能半途而废，要勤奋学习。像爱迪生说的：“天才是百分之一的灵感加百分之九十九的勤奋。”他告诉我们天才不是天生的而是勤奋得来的，象陈景润、鲁迅、范仲淹等他们的成功背后都付出了无数的艰辛和汗水。我在城市的宣传墙上看到，上面写着：“一日之计在于晨、一年之计在于春、一生之计在于勤。”这几句话使我感悟到在新的一年里要有自己的目标，然后靠自己的努力奋斗，去实现自己的目标，只有勤奋学习才能掌握更多的知识，通过努力做一名励志少年。

　　谢谢大家!

**202\_年一分钟励志演讲6**

尊敬的老师、同学们：

　　大家好!

　　花圃里叠着层层凋零的花瓣，舞动了一春的腰肢早已停止，只留下遍地残红

　　风儿轻轻掠过花儿，留下浅浅的芬芳，那明媚的微笑搁浅在花儿的嘴角，花瓣上的雨露好似示花儿惜春而落下的眼泪。它们是因悲伤而落泪吗?不，我想，它们流下的是幸福的泪水。

　　至少，玫瑰是幸福的。情人节那天，他把它送给了她，把幸福送给了她，把温暖送给了她。于是玫瑰带着幸福，带着温暖，带着感动，浓情蜜意地溢满了它的心房。从此，玫瑰幸福了，只因为别人幸福。

　　至少，康乃馨是幸福的。母亲节那天，她把一束鲜艳的康乃馨送给了妈妈。她抚摸着妈妈的手说康乃馨只为您绽放，妈妈感动地落下了泪，说自我很幸福。妈妈的泪水湿润了康乃馨的心。从此，康乃馨幸福了，只因为别人幸福。

　　至少，百合是幸福的。婚礼那天，它是最美丽的新娘。当他把一束洁白的百合送给新娘，并承诺爱她一生一世的时候，新娘落下了幸福的泪水，新娘说这是她一生中最幸福的一天。百合见证了他们的幸福。从此，百合幸福了，只因为别人幸福。

　　我想。向日葵是最幸福的。至少，它不为别人的幸福而幸福，每一天追赶太阳就是它最大的幸福。它的幸福不是短暂的，而是长久的，因为每一天太阳都会升起又落下。当太阳落山的时候，向日葵就会期待明天的太阳，虽然太阳每一天都是一样的，但它还是执着地期待着太阳期待着幸福

　　又是春残花落时，花儿们开始期待下一季的幸福。

**202\_年一分钟励志演讲7**

亲爱的老师，同学们：

　　大家好!

　　纵观古今，凡有成者，取得的成功靠的是什么?——是坚持!坚持是通往成功的道路;坚持是走向成功的桥梁!

　　唐代浪漫主义诗人李白，小时十分贪玩，不爱学习。一日正午，李白按捺不住，又跑出去玩耍。只见一位老婆婆在河边正在磨一根铁杵。李白十分好奇，便对老婆婆说：“老婆婆，您在干什么呀?”“我在磨铁杵呀，呵呵，要把这根铁杵磨成一根绣花针。”李白很不解，这么粗的铁杵怎么可能磨成一根又细又小的针呢?老婆婆望着那疑惑不解的李白，和蔼地说：“只要功夫深，铁杵磨成针。”从此，李白勤奋好学，谦虚向上，终于成为了我国伟大的诗人!李白的精神是什么?是坚持!如果李白继续不好好努力学习，我国古代还会有李白这个伟大的诗人吗?我们还会领悟到李白诗词的魅力吗?还会读到李白精美绝伦的诗篇吗?显然不能。所以李白的坚持精神的确值得我们学习!

　　成功人士，无不具有坚持不解的精神!古今中外，发明电灯的爱迪生又是一个好的例子。发明电灯的爱迪生，经过了八千多次的实验才为大家造出了光明!“锲而舍之，朽木不折;锲而不舍，金石可镂。”不屈不挠地花费了几年的时间才找到了电灯的材料——钨。爱迪生不仅造出的是电灯之光，也造出了坚持精神之光!“常常写，不怕千万字;常常做，不怕千万事。”爱迪生的坚持精神难道不重要吗?如没有他，我们岂不是学习更加困难了吗?

　　努力过，就不是失败者;努力过，失败也是美丽的。同学们，其实世界上并没有什么天才，但我们可以做一只脚踏实地的蜗牛。一步一个脚印儿地向着心中的目标前进，只要坚持不解，持之以恒，我们就能登上人生的顶峰。同学们，让我们以坚持不解的精神，唤起心中学习的激情，乘着知识的列车，迈着坚定的步伐，就一定能到达成功的彼岸!

　　我的演讲完毕。

　　谢谢大家!

**202\_年一分钟励志演讲8**

大家好：

　　我今天演讲的题目是《展现自我风采，让青春飞扬》

　　什么是青春

　　有人说，青春是一个五彩缤纷的花季，是一个灰暗而缠绵的雨季，是一个绿色的春天，是一个浪漫而炎热的夏天。有人说，青春是笑时流泪，哭时一笑，单纯的压抑，沉重的放纵。也有人说，青春是醇酒，是一堆亮字.............正是为了长辈们不同的回答和解读，人们才纷纷走上自己的道路，探索自己的奥秘，破译青春的密码。

　　青春磨砺不起杀，发展不起挥霍。Pavel korchagin曾经说过：“生命对人来说是最宝贵的东西，生命只应该忍受一次。当他回顾过去的时候，他不会因为浪费时间而后悔，也不会因为没有效率而羞愧。他死的时候可以说：“我的一生，我的全部精力，都献给了世界上最伟大的事业——人类的解放。\".所以，我们要珍惜青春，趁着还年轻，在青春的舞台上，尽自己最大的努力展现自己鲜明独特的风格，让青春飞翔!就像无数颗星星在生命的星空中熠熠生辉。

　　青春无价，短暂。自我表达是上帝给我们最珍贵的礼物。我们要努力挖掘自己的才华，让青春自由飞翔，让自我表达成为人生最重要的课程。

　　谢谢，我的演讲结束了。

**202\_年一分钟励志演讲9**

各们家长，同学们：

　　大家好!今天我演讲的题目是《我读书，我快乐》。

　　如果我是一棵小树，那么书就是灿烂的阳光;如果我是一只小鸟，那么书就是任我高飞的天空;如果我是一条小鱼，那么书就是任我遨游的河流。我就是在这海阔天空中放飞我的梦想。

　　书，感谢你，给我带来了乐趣和智慧。书，像一个踏实的朋友，时时刻刻陪伴着我。在我伤心烦恼的时候。书给我安慰、快乐;在我孤独的时候，书为我解闷，和我聊天。有一次我无意中做错了一件事，妈妈狠狠批评了我，我心里难过极了，随手翻开一本《老夫子》看了起来。看着看着，我紧锁的眉头舒展了;看着看着，我忍不住哈哈大笑起来。书，又像一位老师，在我遇到难题的时候，它就详详细细地为我讲解。有一次，我们数学考试，有一道题很难，幸好我在一本《数学题解》中看到过这样的题，我就按照书上的方法做了一遍，果然一下子就把难题做出来了。书可真是我的良师益友哇!

　　书，像一条时空隧道，打开它，我看到了几千年前的恐龙，结识了勇敢坚强的鲁滨逊，与木偶匹诺曹一起去历险，与蜘蛛夏洛交朋友。书，让我开阔眼界，它让我知道了爱迪生失败了上千次，终于发明了电灯，它让我知道了不屈不挠的海伦，知道了凿壁偷光、刻苦读书的匡衡，书，你让我获益无穷!书，让我聪明;书，教我做人;让我们大声对世界说：“我读书，我快乐!”

**202\_年一分钟励志演讲10**

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!

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！