

2023年逆境中生存演讲稿三分钟(优秀9篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

逆境中生存演讲稿三分钟篇一

大家好！

总有人抱怨命运的不公，总有人在低谷中一挫不起，也总有人饱经风霜，被岁月留下苍老的痕迹。我们，也许一个不经然，就会落在逆境之中。生活就是这样，给你来点暴风雨前的风平浪静，然后向你出手，打得你措手不及。可是，怎么办呢？我们总要学会生活，学会勇敢，突破逆境。

所谓“逆境”，不过就是让人们在一段时间内，失落、迷茫、彷徨、无助、恐惧——它就像是一个巨大的迷宫，有人可以坚持走出来，有人永远找不到出口。我们听说过太多的“逆风飞翔”、“在逆境中成长”。似乎就是一个不经意，它来了，又走了，我却更加期待最后冲破逆境的华丽转身，那力量足以天翻地覆。

人生有几次逆境未必不是好事。成长的我们不断被磨练着，就像一块精美的玉石，只有在千锤百炼之下才变得光滑，透亮。什么吸收天地之灵气，什么大自然的鬼斧神工，无论它多么宝贵，在遥远的以前，不过是一颗不为人知的石头。雕琢它的时候，我们越来越完美，越来越坚强。我们不会在懦弱的哭泣，不会在懦弱的呻吟。是逆境，成就我们强大！

都说失败乃兵家常事，逆境就这样出现在每一个的生活中。面对逆境，懦夫是害怕，退却而失败，勇者是进发，搏击而胜利！

你是否为嫩苗破土而出的一瞬间感到春天的喜悦？你是否相信一条微不足道很快可能干涸的小溪会流入大海？你是否也在惊讶，惊讶着重生的那一刻？来吧，勇敢的面对逆境，我等着你！

逆境中生存演讲稿三分钟篇二

大家好！

在人生的道路上，我们会遭遇许多不同的事，或成功、或失败、或喜悦、或悲伤。

你在处于逆境中的时候，是会坚持下去，还是就此放弃？当然，我们要选择，克服逆境。

美国的大发明家爱迪生，小时候家里买不起书，买不起做实验用的器材，他就到处收集瓶罐。一次，他在火车上做实验，不小心引起了爆炸，车长甩了他一记耳光，他的一只耳朵就这样被打聋了。生活上的困苦，身体上的缺陷，并没有使他灰心，他更加勤奋地学习，终于成了一个举世闻名的科学家。

卓越的人的一大优点是：在不利和艰难的遭遇里百折不挠。

当幼鹰足够大时，母鹰便将幼鹰赶出洞外，使幼鹰懂得了飞翔。相反，若是继续将幼鹰留在洞中，那么将来幼鹰便会在弱肉强食的自然生态法则中死亡。动物尚且如此，那作为高等动物的人来说就更应该学会在逆境中成长。没有风吹雨打，哪会有秋实的成熟；没有刺骨的寒风，哪会有松柏的坚韧。在逆境中，不要一味地怨天尤人，要多考虑怎样克服困难。强者乐观积极的去迎接它，而弱者只会在逆境中变得软弱能。

当我们遇到一点点困难的时候就感觉天都要塌下来了。只是去想这个困难有多难，从来不去考虑怎么样去解决这个困难。我们不应该如此。就好比碰到一道数学题。看到很复杂一点题目我们就自认为这题很难，放弃吧！你是这种还没开始就放弃的人吗？于是你开始动手写这道题目，写到一半你发现没有思路了，写不下去了，于是你放弃了！你是这种半途而废的人吗？于是你换了一种思路，重新开始，心无旁骛的演算这一道题目。我相信从逆境中挣脱出来的你分外出色。

许多人总是在抱怨，为什么我的生活没有他的好？为什么我比他穷？于是就自暴自弃，放弃学业，荒废一生。这不是借口，穷只是你生活的一个不尽如人意的方面，但你拥有许多富人不曾拥有的东西。因为穷，你能体会到劳苦大众的心情，能够珍惜用金钱换来的所有东西；因为穷你能体会到生活的艰苦，能够以乐观的心情去面对所有的坎坷；因为穷，你能知道财富的来之不易，就会脚踏实地，从小事做起；因为穷，你会更加努力，来超越别人。穷，不是一个坏事，它能激发你的潜能，能让你更早的成熟，并明白生活的艰辛。

我们不脆弱，不沉默，不妥协，不退缩，不慌张，不绝望，不狂妄，不投降。

逆境中生存演讲稿三分钟篇三

平静的湖面，炼不出精悍的水手；安逸的环境，造不出时代的伟人。

——列别捷夫

天空不大晴朗，脚下总有泥泞，曲折的山路，难免会拌脚石，但是，请勿忘记，拌脚石也许正是激励你爬上巅峰的指挥棒。正如孟子所说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤。”因此，我坚信：逆境出人才。

当其他孩子在父母呵护下快乐成才，当其他孩子捧着书本在教室放声朗读。他在干什么？他——赖东进，当时正在街道一角双腿跪着乞讨，或挨家挨户敲门乞讨剩饭，或帮母亲洗衣服，或牵着瞎子爸爸在路边拉二胡……命运总爱考验那些在逆境中成长的孩子。他不能像其他孩子一样快乐成长，还要照顾一家十几口人，试问，对于一个十来岁的孩子那是一个多么沉重的负担！俗话说：“穷人的孩子早当家。”赖东进便是一个典型的例子，但是，他不因自己命不好而放弃对理想的追求，因为他知道，虽然他的一半命运在上帝手里，但他还拥有另一半命运，他就是要运用手里所拥有的去获取上帝所掌握的。他不怕吃有蚂蚁的剩菜，他不怕给别人用石头砸，他不怕给狗追，他只把手中拥有的课本背得滚瓜烂熟，脚踏实地做好每件事。当身处逆境时，他就是凭借这种追求知识的精神和坚忍不拔的毅力，凭借他有着宏大的理想和抱负而最终成为一名著名的企业家，成为台湾“十大杰出青年”。是逆境成就了他！

“自古雄才多磨难”，正是这常人无法忍受的磨难，这人生逆境造就了天才。苏东坡带着一个流犯的身份走进黄州，那可是官场的污水将他泼洒而来的。他满心侥幸而又绝望地看着眼前荒凉的黄州，四周寂静，惟独山水流过，鸟儿鸣唱，那便是官场献给他最“美”的赞礼了。面对这样的逆境，苏东坡痛苦过，徘徊过，他甚至想结束自己的生命。然而，在赤壁旁，他对人生有了新的体会，他也许是想到孔子周游列国，被困于蔡，受尽欺凌，终成《春秋》；屈原放逐写了《离骚》，左丘失明，厥有《国语》。在那里，他以惊人的毅力，忍受心灵的孤独，终于完成了名垂千古的前后《赤壁赋》等文学巨篇。

需要强调的是，逆境出人才，但并非只有逆境才出人才。逆境也好顺境也罢，能否成才取决于自身的素质，只不过逆境更易磨炼人的意志。逆境可以把弱者的精神摧毁，可以把弱者的脊梁压弯，让弱者的头颅低下，但同时，逆境又是砥砺意志的磨刀石，灵魂的再生地。朋友，当遭遇曲折时，请不

要流泪；悲伤，弥补不了曲折的遗憾。坚强的人会迎难而上，从而获得加倍的报偿，因为逆境中，更易出人才。

逆境中生存演讲稿三分钟篇四

我是一个平凡的女孩，我也有着一个平凡的梦，那就是当一名教书育人、桃李满天下的老师，教出更多为国家效力的栋梁之才的老师。

他们在雨中、风中忙碌的身影，总是忍不住心中的酸楚，眼泪往肚里流。那时我就坚定的对自己说：“你是父母的希望，你一定要努力！父母如此辛苦都是为了你，一定不要让爸妈的心血白费。”因此。我总是主动承接起照顾家庭的重担，尽量以我微薄的力量瘦弱的身躯来减轻父母的负担，让父母能多休息几分钟。因为我知道我不是温室中的花朵，我有能力更有义务和责任面对一切困难。

我的姐姐是个聋哑人，与正常人交流起来有很多障碍，渐渐地，姐姐变得不爱同别人交流，也不爱出门了，脸上再也没有甜甜的笑容。每每看到这情景，我非常的揪心。为了能让姐姐重拾自信重新走出封闭的世界，我整天抱着两本手语书，一有时间就照着书学习哑语，时间久了，我可以用简单的手语和姐姐交流了。我还刻意的把姐姐带出家门，当姐姐的传声筒，让姐姐不断地提高与人交流的能力。姐姐的眉头舒展了。我感觉比什么都快乐。

虽然上天给了我们家许多不幸，但我从不抱怨。反而感谢命运。因为命运让我更体会到亲情的可贵，因为命运让我懂得了珍惜，因为命运让我明白了不经历风雨怎能见彩虹！我坚信！通过自己努力，我的梦将不仅仅是一个梦，这个梦会在我的手中慢慢成为现实。亲爱的同学们，让我们为了祖国的美好明天、为了光明的未来而勤奋学习、努力拼搏，用辛勤的汗水和智慧去圆更多、更大的梦。

我的演讲完了，谢谢大家！

逆境中生存演讲稿三分钟篇五

每个人都是在不同的环境和不同的环境中长大的。有的人是在困难中长大的，有的人是在幸福中长大的，有的人是在欢笑中长大的。而我，一个平平凡凡的女孩，却是在无数的逆境中长大的。

有一次，我六岁的时候，妈妈到外婆家去了，在那边住了一个星期，还没有回来。而家中却堆了一个垃圾堆，到处是纸屑，脏衣服。地上，桌子上，电器上全是一层厚厚的灰了，空气很难闻。

爸爸说：小宇，今天我们来搞卫生大扫除吧！你看，家里都这么脏了，妈妈还没有回来，那么大扫除的任务我们就来负责吧！好不好啊！”我想了一会儿说：好。”于是我和爸爸分好了工，我拖地。扫地。抹电器，爸爸洗衣。整理房间。

说做就做，我拿起了扫把扫地，每次扫了这里，过了一会儿又有垃圾了，于是，我回想起妈妈以前扫地的方法，我也学着照做，过了一会儿，地扫完了，我打了一小桶水，拿着笨重的拖把往水桶里浸了浸，然后使出了全身的力气，把拖把拿了出来，在地上不停地拖，刚拖完这里，又不知怎么的自己又踩了几个脚印，总是拖不干净，拖了这里有脏了那里。爸爸连忙告诉了我拖地的方法，原来拖地也是要有顺序的，终于，地也拖完了。接下来，当然是抹电器了，我用湿抹布抹了电视，电视桌，抹冰箱的时候，怎么也够不着，我站在沙发上，还没站好，有溜了下来，我真像一只热锅上的蚂蚁，我向四周扫视了一会儿，突然我的眼睛定住了，我看见了一张凳子，我把凳子搬来，站在凳子上，一下子就够着了。

大约过了两小时的战斗，大扫除终于弄完了，家里也焕然一新了。虽然我在大扫除的时候，遇到了许多困难，但是我都

勇气的去面对。通过这次大扫除，我也知道了平时妈妈地辛苦了。

刚好，这时候，妈妈回来了，看了看家里，说：“这是谁打扫的，怎么这么干净啊？”我高兴地说：“妈妈，是我打扫的。”妈妈听了，简直不敢相信，说：“小宇，真乖，你长大。”我听了这句话，高兴地笑了。

逆境中生存演讲稿三分钟篇六

有人说逆境出英才，有人却说顺境出英才；出自百口，皆有百种看法，很可谓智者见智，众说纷纭。

逆境是每个人都不可避免的，同时又是每个人都惧怕的。因为逆境也曾埋没多少志士豪杰，诸如一代枭雄刘备，西楚霸王项羽等，他们都是因为逆境而最终霸业未完身先死，为后人悲歌惋惜。他们都曾叱咤风云，众人皆知，可未成功便是不完人。谁又能说他们不能逆流而上，谁敢说他们不是逆中豪杰，但结果却不尽人意。在我看来，他们皆是“逆”的牺牲品，因为他们在逆境中未能出头，却被埋没其中。

从历史的角度来看，顺逆境在于当事人如何应变，智者才睡永恒的。

顺境是世人都渴望的，而顺境中的人难道都能如愿以偿吗？答案是否定的。用马克思的思想来说，就是顺境是暂时的，而新事物注定要取代旧事物的。用《易经》的思想来解释，则是物极必反，否极泰来。纵观世界，此类事件屈指可数，太多太多，如——……他们都曾傲视群雄，唯我独尊，最终却落到身败名裂，一无是处。道理是很简单的，他们身处顺境，却干着逆潮流的事，当然，必败。

当然顺境中成事者也不在少数。就拿中国古代君王来说吧，李世民，赵匡胤当数其中，他们都是民心所向，百姓认可的

君主，而他们功高却懂得惜人对事，顺境的他们一举成名，当称人杰。

其实，成功者，莫过于运筹帷幄，志存高远。我认为，心态决定着有志者的命运，而无志者无需大谈心态，因为结果都得是无志则亡。

逆境中生存演讲稿三分钟篇七

进入六年级，大大小小的考试迎面而来，一别五年级的愉快时光。

单元测试、计算测试、月考达标、阅读竞赛等等，往往来不及叹息这次考试没发挥好就开始迎接下一次。

这就是六年级？这就是冲刺阶段？我扪心自问。虽然老师们尽可能少的给我们留作业，但避免不了身心的疲惫，更避免不了考试后受到的失望与挫折。

每每试卷发下来，看到的都是一个一个鲜红的对勾或暗暗的交叉，一个个触目惊心的红色数字映入眼帘，或两位数，或三位数。我的心中也曾响起无数遍“站稳了，别趴下。”但我又明白这句话是多么苍白无力，赛跑时的蛮横劲荡然无存。即便每时每刻奋笔疾书，有时考试成绩也不太理想，我明白，没有付出，就没有收获的可能。但是，我多么想每次都能考出好成绩，来回报辛辛苦苦教导了我们六年的李老师！

时间匆匆的来了，又匆匆地走了。一天，在考试中心度过，在痛苦中心度过，在兴奋中心度过，在紧张中心度过……我没有时间停下来想这一切的一切，只是不停的学习，不停的复习。很快，迎来了阅读竞赛。

那一天，不知道为什么，考试前有一股莫名的紧张，紧紧地箍在我的心头。试卷发下来，面对一道道的阅读题，我只能

马不停蹄地写，“学到用时方恨少”，我这才明白我阅读能力之差，现在已经无法弥补。我甚至曾为找反义词而花费了不少时间，阅读的最后一题是谈理想，虽然知道怎么写，但我迷茫了，我的理想还能成功吗？“时间到！”监考老师收走了我的试卷。我以为，我还能获得以前考试之后的解脱感，但，心中只有一阵的空虚。

这时，有一个声音唱出了熟悉的旋律“把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功……”我唱出声来，心中的纠结如巨石一般滑落在地。

是啊，这一切，虽都是挫折，但温室里的花朵怎知经历风雨的成就感？坐在井底的青蛙怎知外面天空的辽阔？我实在不应该在小小的挫折中迷失自我，应当继续前进。把握每一分每一秒，向着自己的目标前进。不经历风风雨雨，怎么能看见彩虹的美好？没有人能随随便便成功，唯有经历挫折，才能在挫折中成长。

虽然上次阅读竞赛的成绩不理想，但我为自己明白了这一切而高兴我以后一定会更加努力，从哪儿跌倒就要从哪儿站起来，只有全力以赴才不会后悔不会叹息！

冰心曾说过：“成功之花，人们只惊羨与它现时的明鲜，而当初它的芽儿，浸透了奋斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨。”只要奋斗过，何必一定要去在意结果呢？我惊喜，因为我战胜了失望，又向成熟迈进了一步。

逆境中生存演讲稿三分钟篇八

大家好！今天我演讲的题目是：逆境中的快乐。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

正所谓，“生于忧患，死于安乐”。挫折是成功之路上的铺路石，安逸和舒适的生活使人满足于现状，不仅会停止不前，还可能导致人生走向惨状。

是啊！在困境中奋斗本身就是一件很快乐的事，庸俗的人追求物质上的快感，而霍金追求的是精神上的愉悦。没有挫折的人生不完整，只有经历过挫败的人，才称得上是真正的感受过快乐，成功过的人；一帆风顺的人生虽然让我们没有物质上的痛楚，但也束缚了我们的思想，让人生乏味无趣，当然，这样的人生也并未让我们真正成功过。

童话中说，鲤鱼只要跳过龙门，就是万众瞩目的龙。‘跳过龙门’，只是简单的四个字，可在这四个字中，包含的一定是一条充满艰难险阻的曲折之路。

首先，鲤鱼要跳出禁锢自己的小溪，对于小溪中的动物来说这是何等的艰难，可鲤鱼却用自己顽强的意志，逆流而上，在一次又一次失败中磨砺自己，从未想过放弃，因为它们有梦想，这也使它们冲破了自己的极限，跳出了小溪。作为高中生的我们不就是这样，有一个大学梦吗？大学路上，必定也有挫折，但那又怎样呢？小鲤鱼能够不放弃，我们也不能退缩。

出了小溪之后，迎接鲤鱼们的是一个舒适的湖，这时，有些鲤鱼按捺不住了，这个安逸的环境让他们满足于现状，忘了曾经的梦想；但，有些鲤鱼依旧保持着高度的警惕，仍有梦想的它们相信这只是暴风雨来临的前兆。果真，干旱的天气到来了，忘了梦想的鲤鱼已被舒适的环境所迷惑，失去了斗志，只有慢慢地等待死神降临；而另一些鲤鱼，求生的意志不断地在脑海中壮大，逃生的方法也随之跳动了出来，他们逃生成功了，来到了大海。

在逐梦的路上，诱惑是肯定少不了，最后能否成功就要看我们的意志了，有了梦，我们还要不停息的去追逐，不管这路上有多少吸引人的东西，但是不达梦想的彼岸，我们也不能

停止脚步。

大海，是有盐的，鲤鱼们经受着这种痛苦的折磨，有一些鲤鱼受不了了，眼睛开始闭上，但那张脸上依旧是含着笑的，它们说：“我虽然没有达成自己最终的愿望，但我经历过了，战胜过了，这让我知道，原来人生可以这么的快乐，我很幸福”剩下的鲤鱼经受住了这种痛苦，轻松一跃，跳过了龙门，实现了当初的梦，和自己的人生价值。在追梦的最后，在即将实现梦的那最后一刻，定会经受毕生最大的痛苦，但只要熬过了，迎接我们的就是美丽的晨曦。

追梦的路上是充满困难的，这困难既包括物质上的，也包括精神上的，但只要一一战胜它们，我们就能感受到成功的喜悦。随波逐流的人生是乏味的，说实在点，这样的人生就像没有活过一般。

同学们，生于忧患，而死于安乐，让我们背上包裹，拿好武器，踏过江河湖泊，翻过崇山峻岭，在跌跌撞撞中坚强，活出自我，永不停息，敲响属于自己的一面面代表胜利的战鼓，直至人生的尽头吧！

逆境中生存演讲稿三分钟篇九

人们常惊叹于彩蝶飞舞时的惊艳；鲜花绽放时的绚丽；鸟儿鸣叫时的婉转，曾几何时能意识到他们为自己的成功铺设了一条长长的助跑线——逆境。

还记得那首歌里唱的吗？“不经历风雨，怎能见彩虹，没有人能随随便便成功。”是的，没有人能随随便便成功。综观古今，但凡成功必有逆境相随。

杜甫，若没有那“布衾冷似铁”的逆境，又哪得“安得广厦千万间，大庇天下寒是俱欢颜”的千古绝句和诗圣之称。

文天祥，若没有那被俘过零丁洋的逆境，又哪得“人生自古谁无死，留取丹心照汗青”的坚贞不渝。

贝多芬，若没有那失聪的逆境，又哪得《命运交响曲》等这样无与伦比、气势宏伟的乐章。

李白，若没有那铁杵成针的逆境，又哪得“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的雄心壮志。

成功是多种多样的，但唯有一点相同——都有逆境，这条成功的助跑线，是逆境造就了成功。因而，我们要铺设逆境的助跑线；插上不畏艰难的翅膀，向着成功的天际飞翔！