

# 放下手机演讲稿(优质9篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 放下手机演讲稿篇一

大家好！

我们每个人长大后都会遇到大大小小的挫折，这对我们来说是正常的。毕竟，在成长的道路上有很多挫折。

记得初一刚进校的时候，遇到了很大的问题。我的数学一直在这里徘徊超过60分，我从来没有过90分。但过了一段时间，我开始变得非常努力，在家里做话题，做，我明白真相，遇到困难并不可怕，但我们面对挫折坚定，坚持，不能因为遇到它开始害怕，这样，长大会一事无成，遇到困难退缩。

努力终于没有白费了。我在考试中遇到了同样的问题，所以我很容易做到。毕竟，我是一个经历过挫折的人。在成长的道路上不可能没有挫折，但正是因为挫折，我们才会变得强大。

还有一次，我和父母去野餐，我负责点火。于是，我想出了钻木取火的方法。我的力量可能不够大，但只要我用尽了，我就能成功。于是，我先拿了一根很粗的树枝，钻啊，钻啊，过了一会儿，便有了烟，但还没有火。我继续努力钻，渐渐有了火焰，成功了！大火烧在树桩上，这时，终于可以做饭了。

因此，我们如何才能在成长的过程中不遇到挫折，但我们应该正确面对它，用自己的'大脑来解决它。生活中有很多挫折。

正是因为挫折，我们才有了改进的空间，让我们变得更强大。我一直相信这个道理。在成长的道路上有很多挫折。

## 放下手机演讲稿篇二

大家好！

成功更多的取决于毅力。即使你、实践和创新，如果你不坚持下去，半途而废，你最终也一无所获。

我从四岁开始学弹钢琴，直到现在还没有停止。六年级的时候，因为是初中，面对即将毕业的压力，学习特别紧张。我妈曾经想帮我停钢琴，但是我拒绝了。我觉得弹钢琴虽然会花很多时间，确实会对我的学习产生一定的影响，但是会给我更多的乐趣。我每天花一个小时弹钢琴，可以让我合理规划时间，每天都有足够的感觉。钢琴是给自己弹的，有时候心情无聊，弹钢琴，听悠扬的曲调，心情自然会舒服很多。

现在，我已经通过了钢琴10级考试，我通常会参加很多大型比赛。对我影响最大的是去年的比赛。因为我通过了10级，我被安排在青年组，这意味着和我竞争的球员基本上比我大，这也给我的比赛增加了很大的压力。

也许是因为我以前有很多舞台经验。在等候区，我一点也不紧张。我和工作人员谈笑风生。一个男孩出现在我面前。他大约比我大三四岁。一开始我没怎么注意他，但直到他上台演奏，我才发现他和我演奏了同一首歌，这让我立刻紧张起来。果然，最后的结果是他是第三个，我是第四个，我们同时进入了决赛。

回到家后，我也很不情愿。我下定决心在决赛中超越他。在接下来的一个多月里，我每天弹钢琴，努力一天比一天弹得更好。我听了无数遍原著教材，努力工作得到了回报。一个月后，我接近原著，我自然在决赛中超越了那个男孩。在这

一个多月里，我真的想过放弃，害怕努力没有回报，但决赛的结果告诉我：有毅力，毅力，你可以成功！

人生是一段漫长而曲折的旅程。你可能不幸，就像一个人走进无尽的沙漠，但只要你能坚持下去，你很可能会走出沙漠并取得成功。因此，成功取决于毅力！

## 放下手机演讲稿篇三

坚持和放弃，自古是一对反义词，前者常常促成成功，后者往往带来失败。被深埋地下的种子只有坚持冲破泥土，才能见到美丽的阳光；被母鹰推下悬崖的雏鹰只有不断扑腾翅膀，才能获得重生；被失败挫折屡屡打击的人只有不放弃自己的信念，才有可能成功。

科学家是这样，许许多多的体坛健将也用行动阐述了这个道理：因为有刘长春的坚持，才向世人展示了一个人的奥运；因为有许海峰的坚持，才实现了国人奥运奖牌零的突破的梦想；因为有邓亚萍的坚持，才使他登上奥运赛场为国争光；因为有女排姑娘的坚持，才使中国女排又一次为国争光……坚持是人生道路上的推力，是化解一切困难和挫折的药剂，带着坚持上路，路上的一切阻挡我们的东西，都会在顷刻间灰飞烟灭。

让我们把目光聚焦在我们熟悉的校园，我们不难发现，坚持的身影无处不在。每天清晨，伴着黎明的第一缕朝阳，值周老师们已早早守候在学校大门口，迎接着我们的到来，组织我们有序入校；中午，当我们急匆匆地冲出校园，奔向家里时，护学岗的老师仍坚守在自己的工作岗位上，目送着我们平安回家；夜幕降临时，喧闹了一天的校园趋于平静时，初三培优班、标准班、提高班的老师仍奋战在三尺讲台上，耐心而细致地、无怨无悔地给同学们辅导功课。正是这一份份兢兢业业的付出和对工作精益求精的坚持，才有了我们二中不断刷新中考成绩，才成就了二中今日的辉煌。

大家还记得今年阜康的第一场雪吗?那一天我们初二、初三的同学们没有在教室里安心上课，也没有在家享受初雪的乐趣，而是在进行义务植树劳动。同学们顶着风雪，却没有一个人抱怨，大家都在竭尽全力的坚持完成自己的劳动任务。最终，完成任务的我们笑着跑着回到了教室。正是坚持，让我们心中没有感到疲劳，也正是坚持，让我们成功地挑战了自我。

如今我们已经步入初三，每天早出晚归，努力学习到深夜；老师们也和我们一样，每天为我们的学习而辛勤忙碌着。有的同学觉得压力太大，但有压力不是很正常吗?没有压力的人只能是一具躯壳。凡事贵在坚持，难在坚持，成也在坚持。坚持的魅力就在于我们愿化其为利刃，一路披荆斩棘，登上山峰顶端，最终才能真正体会到“一览众山小”的欣喜。

同学们，当困难绊住你成功的脚步的时候；当失败挫伤你进取雄心的时候；当负担压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去。我相信只要我们坚持不懈，我们就一定能战胜中考!我们就一定会把最美的风景带到山顶，把最灿烂的笑容留到六月!

## 放下手机演讲稿篇四

大家晚上好，我是来自理4班的谭威，我演讲的题目是《永不放弃》

作为普通班的一员，我很清楚，学习精神的重要性，在初入理（4）班时，我迷茫、颓废、无奈，何去何从自己都不知道，一个又一个的问题，如蔓藤一般的交织在我脑海中，我仿佛感觉，在高中阶段中，与成功是无缘了；但心中却依然幻想着，或许以后步入大学，或进入社会，会有一些偶遇可以让我站到更高的平台上，我想在许多人心中，也是这样幻想的吧！不过，我想说，这样的人生是不现实的，这种想法也是毫无根据的。

我的心时时都在燃烧，我不甘心，我现在确实是呆在普通班，但我绝不甘心一辈子戴着普通的帽子，绝不甘心做一个落伍者，我相信普通班中的每一个成员都不会甘心，我们还有许多未完成的理想，还有许多的真理等着我们去探寻，我们只是缺乏耐心、缺乏毅力，但耐心可以培养，毅力也可以磨练。因此，我们，应该精神饱满的面对每一天，让自信的笑容永远绽放。

高尔基是前苏联伟大的无产阶级作家，他早年丧父，11岁开始独立谋生，面对当时社会上残酷、不平等的现实，他不畏艰辛，在繁重劳动期间，勤奋自学不息，他笔下的《海燕》中，那句“让暴风雨来的更猛烈些吧”，更是充分的体现了他那种对生活自强不息的精神。其实不管是在学习中还是在生活中，我们都应该如此，为了自己，为了目标，不抛弃，不放弃。只要坚持、坚持、再坚持，风雨之后一定有彩虹！

同学们，请坚信：不管曾经怎么样，现在如何，我们都无须去理会，我们只要从现在做起，从这一刻做起，我们一样能够做到他人所做不到的事情，我们照样能够创造奇迹。身处普通班的我们，只要信心不倒，精神不灭，执着向前，我们一样可以创造奇迹，放射光芒，铸就辉煌！

谢谢大家，我的演讲完毕。

## 放下手机演讲稿篇五

“上帝为我们关上一扇门，就会为我们开启一扇窗”，这是许多人都喜欢的话。这句话告诉我们，有得必有失，有失必有得。所谓“鱼和熊掌不可兼得”是舍弃鱼，还是舍弃熊掌，一切都由自己去决定。我们应该明白自己所选择的，明白自己所需要放弃的，只有这样，才不会发生得不偿失的情况。

曾经看过这样一则小故事：

没错，人生本来就需要放弃。但放弃并不是指一味地放弃所有事物，而是恰到好处地放弃。其实，放弃也是一种选择，放弃是为了下一次的 success。俗话说“退一步，海阔天空”我们应该懂得放弃的真正含义，这样，才能更好的进取，作出更好的选择。

也许，你会认为，放弃就是脆弱的一种体现。的确，在某种层次，某些事情上，放弃就是懦弱、胆怯。但有的时候，放弃并不是一种胆怯、自卑、自暴自弃的表现，更不是陷入困境时渴望得到的解脱，而是，在冷静思考和分析后做出的选择。

在一篇文章里写道：

放弃是一种勇气，但放弃决不是对自己的背叛，放弃自私，放弃虚伪，你就会变得高尚，你生活的天堂将是晴空万里。放弃一段飘渺的感情，你就会变得塌实，如释重负。

是的，我们应该学会放弃，学会选择放弃。放弃，不是退避，而是一种储蓄，储蓄更大的力量。放弃那些不切实际的幻想，放弃盲目的欲望，放弃所有应该放弃的东西，就会获得更多，拥有更多。

每一天都有新的体验，或喜或悲，都要放弃从前，迈向新的一天。不管昨天拥有的是晴朗还是乌云，我们都要学会放弃。只有这样，才会拥有更好的心情去迎接新一轮的挑战，迎接第二天的太阳。只要我们抱着乐观的心态，失去，也会变得可爱，放弃，也是明智的选择。

## 放下手机演讲稿篇六

大家好！

那是一个风和日丽的天，我和小伙伴们在欢快的玩游戏。玩

了一会儿，便觉得枯燥无味了，没有新意了。一个小伙伴们一语点破，说去爬山，我们一致赞同。

我们便马不停蹄地来到一座山丘下。把头缓缓抬上，只见全都是茂盛的树木，最顶端却是那么的可望而不可及。

一开始，路是平稳的，一点儿也不陡峭，我们就迅速地跑上去，顺利的到达了整座山丘的五分之一处，离山顶却还有六十米。我们朝前望去，看到了一处虽然只有三米高却是垂直在地面上的悬崖，我想退缩了。小伙伴们马上跑过去抓住那藤条，靠手和脚的力量一举跳了上去。我看的目瞪口呆了，我慢吞吞地走到悬崖前，却迟迟不肯上去。我哥哥见到我的迟疑样，便马上鼓励我：“弟弟，你要相信——退缩就代表失败，坚持就代表成功。”我只好也抓住那粗壮的藤条，先拔了拔，确定好不会断掉后，一只脚提上去落在唯一一处落脚点。另一只手按向峭壁，另一只脚用力向地面按去，奋力一跳，终于艰难的跳到了上面，我的害怕一下子荡然无存，取代的只有轻松和快乐。

我们又向山顶跑去，过了一段时间，离山顶只有十米了。但呈现在我们面前的尽然是有十米之高的陡峭悬崖，连大一点的小伙伴都有些惊慌了，我心中更是没了底，只想着怎么样才能说服小伙伴不爬了，回去吧。

他们却鼓起勇气，踏着仅有的几块凹凸地方一个接着一个往上爬，只有我一个人傻傻地站在原地一动不动。我靠着一棵树哆哆嗦嗦，情不自禁地睡着了，醒来时却发现他们都在山顶了，正等着我攀上去。我犹豫不决，心中却闪过一句话：只要努力，就能成功。

我马上踏着峭壁的凹凸的地方，紧紧抓住峭壁的藤条，缓缓爬到了离山顶还有五米处；我拉住上面的藤条，脚在向上踩，发现竟然没有向内凹进去的地方，我顿时慌了，狠命拉住救命的藤条，环顾四周，好不容易才发现一处空地，就马上踏

了上去。我的手磨破了，整只手像鲜血一样红。我继续向上爬，四米，三米，两米，一米！我终于爬上了山丘的巅峰。

挫折就像一块巨大的基石，铺就我们人生的道路。只要带着挫折上路，人生的道路就一定会很平坦。

谢谢大家！

## 放下手机演讲稿篇七

人生就像一场旅途，下一步甚或是每一步都要踏实，人生是不断发展的。但我们前进的道路是曲折的。没有人能够一步登天，每一个成功的人在成功之前都走了一段路，流下了许多的含税，我们此刻也是一样，我们正一步一步地走向高考，这个过程需要我们不断的努力，才能到达成功的彼岸。

我们经历了高考失败后的失意，我们又在这里追寻着自己的梦想。在这里，我们经过一次次考试，当成绩出来后，有人欢喜有人愁。我们曾经信誓旦旦的说要好好学习，但成绩出来却不尽人意。不是因为我们太差，而是因为我们不够努力。课堂上人心两地，课后忘却学习。你的付出总与回报成正比的。一寸光阴一寸金，时间过去后，你无法再让它回头。

《钢铁是怎样炼成的》中有这样一句话：人的一生应该这样度过，当他回首往事时，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。人的价值只有不断的努力，在不断的想着梦想前进才能得到体现。

不要怯懦，不要卑微。要始终相信我能。相信自己是独一无二的。不要被现实所束缚。要大胆的去尝试，勇敢的去突破。学习也是一样，要注意平时的积累，积累的多了，才能实现质的飞跃。我们要相信自己，如果你认为自己不行，那么每一种假设都会将你困在原地，然而相信自己，那么你就会成功。我们要珍惜现在，过去的已经过去，未来还没有到来。我们能够高三文4班…把握的只有现在。空有愿望不会让你成



功，但是紧紧抓住现在，马上行动起来，可以帮助你实现你的梦想。

在学习的道路上，会有各种各样的挫折阻挡着我们。需要我们去坚强的面对。巴尔扎克在自己的手杖上写着：我能战胜一切挫折。也正是因为这种坚强的信念，使他的作品名垂青史。我们此时如同大海里的帆船，总会有起起伏伏，总会遇到风浪的打击。面对学习中不可避免的挫折，我们该如何觉着，答案早已写好。回想，上次我们从挫折中走过，正是它给予我力量，激励我们不断前行。

我们一次次跌倒，一次次失败，一次次的总结，一次次的努力。最终，我们会捧着泪水和汗水换来的成功。

## 放下手机演讲稿篇八

大家好！

它，没有睡莲那样妖艳，婀娜多姿，没有海紫苑那样柔软，没有罗娑兰那样芳香。因为它的平凡，所以遭到了很多人的轻视与唾弃，但它一直没有放弃，最后它赢得了别人的尊重与欣赏。

它生长在很不起眼的小角落里。有一次我因为考试失利，老师对我非常失望，同学们疏远了我，这使我非常伤心，我感觉自己什么都没有了，我甚至想用死来结束这一切，我没有勇气面对这一切，我躲到了一个角落里哭，在我差眼泪的时候，我看到了他，它身上的叶子全都枯黄了，可知它有多久没有吸收到养分了，它的生命就要结束了，可是，它似乎不屈服，它在抗议，它的根在拼命地往外伸展，渴望得到一点点的阳光与水，一直都没有放弃向外伸展。

我呆呆地望着它，突然间，我明白：我现在就如同它一样，遭遇到了人生的挫折，我也应该像它一样，不堕落，我应该

坚强的面对这一切，于是我起身，挥掉裤子上的泥土，转过身，径直走回了家。

一转眼，过了好几个月。今天，我在写作业的时候，遇到了难题，垂头丧气的，我靠在椅子上，转动着椅子，这时，我想起了它，当初是它给了我永不放弃生的希望的力量，我跑了出去，想要马上见到它，不知道它现在怎么样了。当我跑到那个地方的时候，我看到了它，它现在长得非常高大，郁郁葱葱的，散发出着清新的味道，我看到了好多人站在它身旁与它合影，人们抱着它笑。我心里默念，它成功了，它获得了新生，它赢得了别人的尊重。

我转过身，径直跑回家。

其实，在每个人的人生中，都会遇到失利与挫折的时候，关键是要看我们怎么去对待它们，只要我们乐观，坚强，抱着永不放弃的信念，努力进取，就会离成功更近一步！

## 放下手机演讲稿篇九

上午好！

不抛弃、不放弃同学们，老师们大家好。今天我演讲的题目是不抛弃、不放弃。大家都看过《士兵突击》吧？其中有一个精神，就是钢七连的连魂：不抛弃、不放弃。可以说完全体现在了许三多身上。无论是对朝夕相处的战友，还是面对一次次任务和生活的中各种挑战，我们都会深深感触到他身上有一种十头牛也拽不动的向前冲的劲头！有的人把这称之为激情、信念甚至个性，激情也好，信念也好，乃至许三多的个性也好，都不能单一地概括他。虽然他简单，但他的简单，其实是一种内在品性的综合与融合后的智与勇，而这种智与勇总是崩发得恰到好处适时适处地体现出了：不抛弃、不放弃！

不抛弃、不放弃，更是人自己与自己的较量：思想、毅力、取舍相反，有的人是看不到自己的能力，有的人怀疑自己的潜质，有人随便界定自己的极限，于是，更多的放弃出现了。可悲的是，这样的人，也许比许三多有更多生存技巧、更圆滑的为人处世规则，甚至更强劲的能力素质，但他们往往连失败的资格都主动放弃了，因为在假定的失败之前，他们早已被自己吓倒了、打败了。还是那句话说的好：人最大的敌人是自己。我不得不肯定地说，许三多首先是不断地战胜了自己，同时也坚定了自己。他就象那只破茧的蝴蝶，只有勇于破除自己身上厚重的茧壳，他才能看见阳光，闻到花香。尽管许三多在起初被许多人都瞧不起，也经历了比别人更多的摔打、疼痛、孤独和忧郁。但在这当中，他一次也没有真正放弃过自己，始终很好地保留一种我们看不见的底线，所以，付出更多的他必然得到了更多。许三多的经历印证了一句谚语：一千次雷霆霹雳才能换来一次彩虹。尽管彩虹的出现时间很短，却是最炫目也是最有意义的光彩。我们的学习也是一样，再苦在累，只要秉承不抛弃，不放弃的精神，就一定有出头之日！我的演讲完毕，谢谢大家！