

逆境中成长的演讲稿(汇总7篇)

三分钟的短暂时光，却能给我们带来巨大的启示。以下是小编为大家收集的即兴演出范例，供大家参考和学习。

逆境中成长的演讲稿篇一

敬爱的老师，亲爱的同学们！

大家好！

今天我演讲的题目是：好习惯伴我成长。

爱因斯坦有句名言：“一个人取得的成绩往往取决于性格上的伟大。”而构成我们性格的，正是日常生活中我们的一个个好习惯。好习惯养成得越多，个人的能力就越强。养成良好的习惯，就如同为梦想插上翅膀，它将为人生的成功打下坚实的基石。

上个世纪九十年代，在

中国

南方发生了这样一个故事，一家著名的企业公开招聘管理人才，在应聘者当中，不乏有高学历者，有曾经从事过管理工作的人，也有口才非常出众的公关人员。但最后负责招聘的老总却选中了一位在走廊上随手捡起一张废纸的竞聘者。后来，有人问这位老总，“为什么选中那位不占任何优势的竞聘者？”这位老总回答：“一个有好习惯的员工，就是一座金矿，有这种人格魅力的人一定可以为公司创造更多的财富。”

是的，当一个人养成了良好的习惯，他的人格魅力便会自然得到提升。其实，习惯，在我们不知不觉的成长中经年累月

影响者我们的品德，暴露着我们的本性，左右着我们的成败。

因此，在生活中，我们不妨试着去养成一些好的习惯，比如：习惯于主动打扫卫生，形成爱劳动的习惯；习惯于说声“谢谢”、“你好”、“对不起”，形成以礼待人的好习惯；习惯于每天坚持锻炼，形成健美的体魄；人际交往中习惯于理解、宽容，便能化干戈为玉帛；习惯于去用心观察，才能形成好的观察能力；习惯于提前预习，课后复习，才能形成高效的学习方法；当然，我们更应该习惯于用爱心去面对周围的世界，升华我们的人性。正如著名的教育家叶圣陶所说：唯有用行动，才能让“习惯成自然”。

没有严寒，梅花香。在风雨中，用寒流呼吸，洗涤肮脏的靈魂，锻造坚定的心，才能成长为参天大树，让青春成为无尽荒原中最亮的点。

青春有梦想。梦想是前进的道路，是黑暗中的一点星光。如果你我都有青春梦想，那就要用现实的行动来逐步实现。“理想的顶峰越高，就越会无限丰富，产生就会显示出激情和成长”。

青春有激情。激情是进步的动力，没有激情的青春是无趣的，创造力来源于激情。激情是一道闪电，它带来光明，让青春的光芒更加绚烂。

青春是明智的。帕斯卡有句名言：人是一根会思考的芦苇。青春如果不与

思想

结合，就会显得盲目浮躁。善于思考，勤于思考，乐于思考，青春就会焕发智慧。

青春有缺陷。世界上没有十全十美的事，青春也没有。第一

次离开父母，第一次支配自己的时候，总会有不满。正是因为不完美，我们获得了不同的经历和更好的希望。

青春是一架钢琴，你要用心去弹。青春没有理由压抑。不管是好事还是坏事，都要昂首挺胸，斗志昂扬。

抬头看，天空总有阴沉沉的日子，但只要心里有光，总会有一轮耀眼的太阳在我面前！

我的发言到此结束，谢谢！

逆境中成长的演讲稿篇二

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！

我是xxx□这次能参加学校的演讲比赛，我觉得是我很大的荣幸，感谢大家能够给我这样的机会。在这次的比赛中，我要去演讲的一个题目是《在逆境中成长》。

大家一定知道，人生总是有顺境和逆境的，但是我们在遇到顺境的同时，也还是会有逆境，那在这时候，我们遇到的是顺境，那证明我们是幸运的，但是如果是逆境，大家也不要觉得很倒霉，要知道逆境也是有机遇的，这主要是看你怎么去面对。生活中，事情十之xxx都是不如意的，那我们不可能一遇到不如意的事情就觉得这个世界都是灰暗的吧。我们应该要去学会在逆境中努力的成长，顺、逆境中的机遇各占一半，只要你不轻易的气馁，总是会找到出路的。

大家要知道，有很多名人的成功都不是一帆风顺的，都是在经历了无数的困难才能够成功，并且成为大家知晓的名人。比如贝多芬在失聪这样的逆境中还能创造出那么多有名的音乐，就足够证明逆境不可怕，可怕的是自己放弃了自己，所

以逆境不总是让人害怕的，有时候我们在遇到困难时，觉得很难解决，其实是我们还没有学会处于逆境的环境下接受不好的自己。逆境就是让自己看到自己不足，然后在反抗和接受中慢慢的转变，直到真正的接受不完美的自己，接受那个在某些地方不好的自己，只有当自己在逆境中去成长了，才不会被逆境打败。

我们还是个学生，所遇到的困境还不如人家的十分之一，但是我们在面对逆境的时候，是可以从中成长的，我们一个做一条逆流而上的鲑鱼，让自己在逆境中不断成长。

谢谢大家，演讲完毕。

逆境中成长的演讲稿篇三

尊敬的老师、同学们：

大家下午好，我是反方一辩刘彩华，今天我方的观点是逆境更有利于人的成长。

首先来

给大家

阐述一下我方的定义：逆境是指在人们可接受的范围内，在追求目标的过程中，需付出高于一般预期的努力的境遇，其包括困难与挫折，能够给人们带来考验和挑战，成长是指人在知识、内涵、经验、能力、人格等方面获得增进，从而离成熟更近一步。这里的成长强调的是过程，而成熟强调的是结果。这时，我方有必要延伸一下绝境的定义，刚才有说逆境是在人们能力可承受的范围内需付出高于一般预期努力的境遇，而绝境则是在人们能力可承受的范围之外所遭受的境遇。就好比比如，没饭吃是绝境，而给的饭很少是逆境，当然给的饭量很多就是顺境了，饭给得又多又好吃那就是佳境了。

接下来我方将一步步地阐明逆境如何更有利于人的成长：

首先，逆境有利于磨砺人的意志，使人们的人格更健全。司马迁的《报任安书》中头并没有大步跨过，这时的困难在低头者面前就属于绝境了，因为对他们来说，遇到的这些困难使他们无路可走了。这时，类似的绝境的案例已不在本辩题的讨论范围内了。

接着，逆境能够让人从失败中

总结

经验，为往后的成功打下基础。诺贝尔物理学奖得主杨振宁先生说，如果不是自己的人生中遇到过那么多逆境，也不会有今日成就。不仅仅是老掉牙的爱迪生制钨丝的例子告诉我们这个逆境的重要性，还有很多例子，不必一个个列举例子，就从我们高三备考入手谈就好了。我们很多人在高一高二落下很多知识点，比起其他一直勤奋学的同学落后了很多，高三备考无疑对落下知识点的同学来说是一种逆境，需要付出高于一般预期的努力才可以接近再而达到目标。而在座的每一位同学肯定都有做错过很多题也无数次复习过同一个知识点，从而能够在高考时遇到同类型的题相关知识点时拥有应对能力，降低错误率。

另外，我方并不否认顺境对人的成长是有利的，但是相对而言，逆境对人的成长更有促进作用。就像范玮琪的《最初的梦想》里头唱的那样：“如果骄傲没被现实大海冷冷拍下又怎会懂得要多努力才走得到远方如果梦想不曾坠落悬崖千钧一发又怎会晓得执着的人拥有隐形翅膀“追梦路上，摔在泥泞里又有什么关系，在泥泞中开出的花才最美！”

综上所述，我坚持我方观点逆境更有利于人的成长，我的发言完毕，谢谢！

逆境中成长的演讲稿篇四

尊敬的老师，在场的各位同学以及对方辩友大家下午好，我是反方一辩刘彩华，今天我方的观点是逆境更有利于人的成长。

首先来给大家阐述一下我方的定义：逆境是指在人们可接受的范围内，在追求目标的过程中，需付出高于一般预期的努力的境遇，其包括困难与挫折，能够给人们带来考验和挑战，成长是指人在知识、内涵、经验、能力、人格等方面获得增进，从而离成熟更近一步。这里的成长强调的是过程，而成熟强调的是结果。这时，我方有必要延伸一下绝境的定义，刚才有说逆境是在人们能力可承受的范围内需付出高于一般预期努力的境遇，而绝境则是在人们能力可承受的范围之外所遭受的境遇。就好比，没饭吃是绝境，而给的饭很少是逆境，当然给的饭量很多就是顺境了，饭给得又多又好吃那就是佳境了。

接下来我方将一步步地阐明逆境如何更有利于人的成长：

首先，逆境有利于磨砺人的意志，使人们的人格更健全。司马迁的《报任安书》中头并没有大步跨过，这时的困难在低头者面前就属于绝境了，因为对他们来说，遇到的这些困难使他们无路可走了。这时，类似的绝境的案例已不在本辩题的讨论范围内了。

接着，逆境能够让人从失败中总结经验，为往后的成功打下基础。诺贝尔物理学奖得主杨振宁先生说，如果不是自己的人生中遇到过那么多逆境，也不会有今日成就。不仅仅是老掉牙的爱迪生制钨丝的例子告诉我们这个逆境的重要性，还有很多例子，不必一个个列举例子，就从我们高三备考入手谈就好了。我们很多人在高一高二落下很多知识点，比起其他一直勤奋学的同学落后了很多，高三备考无疑对落下知识点的同学来说是一种逆境，需要付出高于一般预期的努力

才可以接近再而达到目标。而在座的每一位同学肯定都有错过很多题也无数次复习过同一个知识点，从而能够在高考时遇到同类型的题相关知识点时拥有应对能力，降低错误率。

另外，我方并不否认顺境对人的成长是有利的，但是相对而言，逆境对人的成长更有促进作用。就像范玮琪的《最初的梦想》里头唱的那样：“如果骄傲没被现实大海冷冷拍下又怎会懂得要多努力才走得到远方如果梦想不曾坠落悬崖千钧一发又怎会晓得执着的人拥有隐形翅膀“追梦路上，摔在泥泞里又有什么关系，在泥泞中开出的’花才最美！

综上所述，我坚持我方观点逆境更有利于人的成长，我的发言完毕，谢谢！

逆境中成长的演讲稿篇五

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！在这激情似火的盛夏，伴着缕缕金色阳光，三秦学子们齐聚一堂，用自信谱写豪迈，用魅力抒发胸怀，更用智慧、理性、希望展现大学生的风采！

站在这里，此时此刻，我心中依然在不断地鼓励自己。为什么？因为面对这次比赛，我一直深感压力与恐惧！我害怕失败，害怕失败后无法面对那一双双期待的眼神；但是，我告诉我自己，面对生活，我需要这样一种心态：直面逆境，不做生活的屈服者！

说起逆境，我们大家的思维定势都会联想到一些大悲大苦的故事。故事中主人公的经历，总是常人无法想象和承受的。其实我们大家的生活并没有多少大坎坷，大痛苦；相反，我今天所要谈的逆境，就像前面我自己的例子一样，是我们大家生活中经常可以碰到的. 琐事与烦恼。

交给自己的任务太难，而身感压力；还有时，我们会因为学业成绩的不满意，而哀声连连。诸如次类的琐事与烦恼才真正构成了我们生活中常见的逆境。

面对它们，我们感到痛苦，我们感到忧愁。到底该如何去获得那一颗宁静与祥和的心？

请随我一起回顾我曾经的一个故事。大二的时候，我满怀信心的要在学校举办一次“大学生成功心理学”的演讲，但是，在筹办的过程中我却遇到了以下困难：首先，这次历时两天、每天四小时的演讲需要记忆的材料量很大，10张vcd□6本书，不仅要浓缩，还要有系统性、层次性以及趣味性；其次，我为了把宣传工作做好，需要完成近20张海报，6条横幅，50张多媒体幻灯片的制作；最后，就是那一颗恐惧演讲失败而惴惴不安、几欲放弃的心。当时，面对这些困难，身处逆境的我，该当如何？！

我不断地自我激励！首先，我努力摆正心态，去面对这次演讲的困难与压力；同时，也考虑到演讲的各种意外和后果。我克服胆怯，去迎击那些有形和无形的障碍。在逆境面前，我坦然得挺直了腰板！这一举动，为我理性的分析困难，寻找对策，从而获得演讲的最终成功，奠定了坚实的基础！

从这不难看出，在逆境面前，我们需要一种坦然、正视的心态。

万事需要一种积极向上的状态。面对生活中的逆境，请不要退缩！沮丧时，让我们引亢高歌；悲伤时，让我们开怀大笑；自卑时，让我们换上新装；恐惧时，让我们勇往直前！

我亲爱的朋友们，面对生活，请直面逆境！因为只有这样，我们才是生活中真正的不屈者！

逆境中成长的演讲稿篇六

大家早上好！

我是xxx□这次能参加学校的演讲比赛，我觉得是我很大的荣幸，感谢大家能够给我这样的机会。在这次的比赛中，我要去演讲的一个题目是《在逆境中成长》。

大家一定知道，人生总是有顺境和逆境的，但是我们在遇到顺境的同时，也还是会有逆境，那在这时候，我们遇到的是顺境，那证明我们是幸运的，但是如果是逆境，大家也不要觉得很倒霉，要知道逆境也是有机遇的，这主要是看你怎么去面对。生活中，事情十之xxx都是不如意的，那我们不可能一遇到不如意的事情就觉得这个世界都是灰暗的吧。我们应该要去学会在逆境中努力的成长，顺、逆境中的机遇各占一半，只要你不轻易的气馁，总是会找到出路的。

大家要知道，有很多名人的成功都不是一帆风顺的，都是在经历了无数的困难才能够成功，并且成为大家知晓的名人。比如贝多芬在失聪这样的逆境中还能创造出那么多有名的音乐，就足够证明逆境不可怕，可怕的是自己放弃了自己，所以逆境不总是让人害怕的，有时候我们在遇到困难时，觉得很难解决，其实是我们还没有学会处于逆境的环境下接受不好的自己。逆境就是让自己看到自己不足，然后在反抗和接受中慢慢的转变，直到真正的接受不完美的自己，接受那个在某些地方不好的自己，只有当自己在逆境中去成长了，才不会被逆境打败。

我们还是个学生，所遇到的困境还不如人家的十分之一，但是我们在面对逆境的时候，是可以从中成长的，我们一个做一条逆流而上的鲑鱼，让自己在逆境中不断成长。

谢谢大家，演讲完毕。

逆境中成长的演讲稿篇七

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家早上好！一个人的人生有多长？小孩子望穿双眼盼着长大，盼着离家，盼着开创一片属于自己的天地；到真的长大了，却开始留恋，开始不舍，开始害怕失去人生中已得到的东西，也害怕外面的世界会有承受不了的风风雨雨。人生原本就是如此矛盾，生与死，爱与恨，激情与平淡，执着与舍弃，一如顺境同逆境。

然而人生中很多时候，却恰恰是，你以为是顺境的时候，以为前路一帆风顺，以为样样东西都是理所当然的时候，却会有你突然预料不到的变故，一切如镜花水月，空欢喜一场，甚至连原本手中拥有的一并失去。因为这个世界本身就充满变数，唯一不变的只有这变化本身——这似乎是我很常说的一句话，并且喜欢享受的感觉。

从这个角度来讲，顺境对于人来说，其实却是最危险的时候。因为你春风得意，因为你意气风发，因为你成竹在胸，因为你对前路太多希望和要求，因为你从来不认为你会失去，也因此，看不到前路暗藏的危机和陷阱，也不会去想鲜花背后同样会有荆棘。所以顺境和逆境，原本就只有一线之隔。

所以我相信，每个人都会有遇到逆境的时候，如何对待逆境，才是人生中最重要课题。因为逆境是人生的十字路口，也是人生的试金石。逆境有时候就象人生的分水岭，你要做一个怎样的人，你能怎样掌控你的生命，只有在逆境中，才会一览无余，也只有经过了逆境，你才能做一个自己想做的人。

我常觉得，面对逆境，会有三种人，采取三种不同的态度：

一种是改变自己去适应环境，既然得不到，那么就不想了吧，安于本份，生活给我什么，我就承受什么，兵来将挡，水来

土淹，既来之，则安之；第二种是不愿向现实低头的，执着于追求，改变现状和人生，越挫越勇；第三种，则可能是慨叹自己怀才不遇，怨天尤人，觉得生活太不公平，总觉得他人亏欠于自己。

对第一种人，我认为值得尊重和理解，他们的勇气在于承担起生活的压力和重任，对自己的选择负责；第二种，同样是生活的勇者，因为他们懂得为自己的目标而执着付出；只有第三种人，我不认为有任何可取的地方。

还有一种人，是从顺境或逆境中走过来，心灵宽容豁达，从此不再有顺境逆境之分，心情平和淡然，懂得享受生命的过程，理解得失是生命中必然发生的事，更不会因为结果的成败而耿耿于怀。这是我所向往的，第四种人。