

抗压的演讲(精选9篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

抗压的演讲篇一

尊敬的各位评委、老师、同学们，大家下午好！

首先，我非常地感谢校组织给了我一个锻炼自己的机会，我也未能参加这次演讲比赛感到无比地自豪。今天，我所要演讲的题目是“我的大学”。

起先，我想谈谈自我来到大学之后的感触与想法。

刚进入大学我们都参加了军训，那对于我来说是第一次带着苦涩与汗水的美好留恋，军训，让我明白了什么事团结与不懈，它在我的大学生活中平添了几分自信与勇气。伴随着社团的招新与一项项层出不穷的比赛，使原本就对大学充满无限崇高理想和五笔美好憧憬的我，对大学也就有了更进一步的定义。

斗转星移，岁月如梭，回首间，恍如昨日的一幕却已相隔半年之久，时光总在人们不经意间悄悄溜走。如今，站在这里，我更加地知道我的大学拉开帷幕已经很久了。

大学，梦想萌芽的地方，它可以是学习的殿堂，也可以是放纵的温床，关键是看自己如何珍惜这个积累和锻炼的机会。大学，我要用我的热情去营造，他是竞争的舞台，是明天起跳的踏板。我的大学，我将用绚烂的红色激情去面对一切的挑战，用理性来灌溉我的梦想。

首先，规划好自己的人生。

大学生活的本质也是见人见智的，但有些内容却是公认的，那就是掌握好专业知识，做好职业规划。大学——人生的黄金时代，纵然有迷惘的时候，纵然有失落的时候，但积极向上乃是生活的主旋律。合理规划好人生最美好的时光，把握自己，创造辉煌。大学里，应该有两件事是主导我们大学生涯。一个就是学习，另一个就是社会工作，或者称是课余生活。大一的选择可能就决定了整个大学生活的轨迹，不管是充实地度过大学生活好事为了走好人生的每一步，一个明确的计划正确的规划尤为重要。前路总是充满着机遇与变数，若是能够及早的做好充分的思想准备，应付起来应该会更加从容淡定。大学，时值风华正茂，可谓寸阴寸金，浪费不得。凡是预则立不预则废，提前为自己的未来勾画蓝图，有意识有重点的培养自己，终会踏实成稳。

其次，要懂得把握机遇，珍惜在校的美好时光。

宝剑峰自磨砺出，梅花香自苦寒来。大学期间的每一次经历，每一滴汗水都将为自己的成功增加砝码。大学，不是天堂，也不是娱乐场，而是步入职业前充电加油的场所，学校将我们送上通往成功的大道，但真真的成功只能依靠自己脚踏实地的努力。大学生，首先是学生，学习是我们的天职、重心和发展的根基。这句话应该成为在校学子的座右铭，送该我自己也与大家共勉。

我的大学，我的青春，我的色彩，我的懵，不浪费在留恋处，不虚度在奢华中，不沉醉于甜梦里，不错过于五指间不贪图享受，年轻的誓言不允许我们懈怠，付出才能期待回报，不要吝啬汗水，不要虚度年华，天道酬勤。大一，就如万物复苏的春天，需要一段适应期，而大二、大三就像是盛夏时节，我们就像是多多花蕾在充足的阳光与水分中贪婪地吸收着大地的养料尽情地绽放。大四，则如收获的秋天，丰收了多少也就意味着我们为之付出了多少。未雨绸缪，高瞻远瞩，让

我们用自己的双手去创造美好的明天。

第三：大学里。我们要学做最好的自己。

曾几何时记得苏格拉底说过一句话：“做人要知足，做事要知不足，做学问要不知足。大学是一个新的起点，今天的我已超过昨天的我，明天的我也必将超过今天”。是的，大学是我们练习振翅的地方，挑战自我，突破自我的地方。大学里除了要学到一定的知识外，更重要的是学习获得知识的能力，以及对事物的推理，对知识创新的能力。在大学里，我盟可以失败一千次一万次，但当走上社会一次的失败就会使我们很难再爬起来，大学里的失败就是为以后社会上的成功而积聚力量。蓝色的“多瑙河”不过是大学生活中的小插曲吧了，在犹豫的日子里我总是告诫自己要坚强地走过，不放弃，不哭泣，直到梦想实现的那一天，我不再祈求痛苦与挫折有所止境，唯独抱着一刻战胜困难的心，因为我明白，只要自己能够勇敢地踏出坚实的一步，用自己的聪明才智，靠自己的真实本领，才能做最真实的自己，做最好的自己。

驻足现在，展望未来，新的起点，新的征程，大学，让我们踏入了新的天地。

大学，是学习的天堂，是成长的殿堂，之收获的礼堂，我们最宝贵的时光在这度过，最珍贵的青春在这释放，有太多的最在这里发生。

在这片丰富的沃土上，我们只有用辛勤与努力来将至耕耘，唯有这样，我们才能再回首往事的时候，用精彩来为她代言。大学是宝贵而又短暂的，每个人都有自己的人生路线，让我们认定目标勇往直前吧!!!

抗压的演讲篇二

大家好！

我们满载父母的期盼与自己对于未来的向往，来到凤阳县职业教育中心开始继续求知的道路。在这里的一年多时间里，在老师的辛勤栽培和我们自己的不懈努力下，我们获取了大量的知识，深深地感到了“知识就是力量”，也更加懂得了一些做人的道理，更加明白了“风可以穿越荆棘”靠的是藐视一切挫折的勇气与顽强进取的毅力。

同学们，给自己一个目标，让生命为它燃烧。天其实并不高，海其实也不远。青春只会在奋斗中闪光！万里飘雪的北京皇城，我们放胆地心驰神往；烟迷柳垂的西子湖畔，我们要把脚印踏上；恢宏磅礴的古都长安，我们誓要登上它的斑驳古墙；璀璨繁华的明珠上海，我们要亲临黄埔迎风歌唱。黄鹤楼顶，橘子洲头，长城古楼，天涯海角，我们都要一一前往！

我们都知道：“青春是美丽的”。它不仅仅美在绚丽的外表，更美在昂扬向上的精神，美在奋然前行的决心。我们普通，因为我们和其他寒窗苦读的书生一样都在追梦；我们特殊，因为我们要做的是一份人生最为关键的答卷。

逐梦就好像是一段长长的黑黑的隧道，而拼搏过后的成功，就是火，就是光，就是路标，指点着我，我们，还有千千万万同龄人披荆斩棘，奋勇前进。怀着对未来的希冀，对社会的责任，对生活的热爱，在本学期所剩不多的宝贵时间里，让我们紧紧抓住每一分每一秒，尽我们的最大努力，满怀信心地做最有力地冲刺，来迎接本学期最大的收获。沉甸甸的学习，沉甸甸的教诲，沉甸甸的期望，沉甸甸的关注……一切皆为了沉甸甸的收获。

成长，在坚持中，在奋斗中，在无悔的青春中！

当我离开学校，踏上工作岗位时，我期望可以用收获的知识、优异的成绩以及在学校学得的专业技能来忆念过去的岁月，为过去的学习生涯画上一个圆满的句号。同时，学得的专业技能可以让我像雄鹰一样拥有强健的翅膀，任我在未来工作

的竞争中振翅高飞、披荆斩棘。

年轻的朋友们，请珍惜每一个晴朗的早晨用生命中最浓的激情，最美的期待迎接日出，让那灿烂的朝阳点缀我们的壮丽人生！最后，我衷心的祝愿大家能够拥有更多的美丽，阳光的成长，成为校园中一道道亮丽的风景，也祝愿我们的学校能因为大家的美丽而变得更加辉煌！

我的演讲至此结束，谢谢大家！

抗压的演讲篇三

大家下午好！我是来自16级机电四班的李兆栋，很荣幸能够上台做这次演讲，今天我演讲的题目是《改变·历练·提高》。

高考转眼而去，挥霍完三个月的暑假，我步入了我的大学，来到了一个新的成长环境，其实刚来的那段时间我是报怨的，我觉得大学应该是很自由的，我可以不用早起跑操，没有早晚自习，白天的课很少，而且选修可以不上，甚至没课，能逃课，宿舍可以很乱不用打扫，但是来了这儿以后才知道，一切没有自己想的那么美好，所以我提及了我演讲题目中的第一个词：改变。我需要改变我所有的想法，经过这几个月，我改变了我当初那些所谓的美好，改变了我的观点，让自己做的更好，剩下的我的大学生活，我一定会不断的改变自己，改正自己。生活中有很多的不如意，不称心，我们不能一味的去抱怨，我们要学会去改变自身。

相比来说，我们学校的环境，设施到还是比较不错的，但也不能说一定是十全十美的，总有一些不能满足个人需求的地方，我总觉得我们不能去抱怨学校的哪哪不好，哪哪做的不出色，我的大学就是我们的家，只要有人能够说出来不好，那就代表我们这些学生做的不够好，我们就应该去完善去做好。这是我今天演讲题目中的第二个词：历练。当我们把不

好去做好的时候，那就是对我们的一种历练，大学就是一个历练人的地方，给你平台让你去展示自己，给你任务让你去历练自己，我们应该让历练恰到好处。写其抱怨，不如去改变，去历练。

进入大学，我们每个人都会很努力的竞选学生会，因为那是一个格外历练人的地方，我很荣幸我能通过竞选进入宿管部，进入宿管部，我更好地学会了去约束自己提高自己，只有自己先做好才能服众，但在我们做好的过程中，也是在提高自己，这是我演讲题目中的第三个词：提高。经过了这几个月学生会的管理与历练，我明显感觉到了自己的提高，在这个过程中，不仅自我管理得到了提高，而且自我能力有了很大的提高。今后在学生会这个大家庭中我一定我更加努力地提高自己，把自己做的更好。

我的大学，我会更加的充实自己；我的学生会，我会更加的管理自己，不断地改变，不断地历练，不断地提高。

我的演讲完毕，谢谢大家。

抗压的演讲篇四

各位评委，各位同学，大家晚上好！

我是来自_的_，一个认真细致而又外向开朗的女孩，今天我演讲的题目是：我的大学生活—信念与成长。回想一年前，高中毕业的我们怀着稚嫩的理想，激动的心情，幻想着我们未来四年生活的地方——_大学，将给我们带来的一切——丰富多彩的课余生活，能力的锻炼与成长，人生观与价值观的成熟，成为当之无愧的天之骄子！那时的我对即将开始的大学生活仅仅有着一个模糊的计划：好好学习专业知识，加强体育锻炼，多参加活动锻炼自己的能力。

然而真正的大学生活并不是我想像的那样美好——轻松的课

业，悠闲的课余时间，无数的竞赛活动。由于大一的课业大多数为基础课程，我依然要为高等数学，大学物理，大学英语，努力着，奋斗着。我在心中困惑：如果我将来仅仅是一个普通的仓库管理员，我还会需要了解定积分，不定积分吗？需要明白刚体的平动与转动吗？需要理解英语课文的段落大意吗？在选修课“大学生职业生涯规划”上，王老师对我的困惑做出了回答。

在第一堂课上，他笑着对我们说：“现在的知识更新换代的速度很快，也许在你们大学毕业的那一刻起，你们学到的知识已经淘汰了，落后了。但是你们在大学学的不是这门课或那门课的知识，而是他的思维和方法。这个世界要求我们终身学习，你们已经是成年人了，需要用成熟理性的态度看待问题，而不是永远将心智停留在十八岁之前，这将会被世界淘汰。”王老师的这番话令我茅塞顿开，之前的困惑是由于我不成熟的心态导致的，当我把我的态度摆正后，我确立了我大学四年的目标：在毕业时找到一份理想的工作。

目标确立后，我的生活变得忙碌而充实起来，在完成老师要的课业之余，去图书馆多借几本文学名著，提高自身文化修养，积极参加体育活动，增强体质，与此同时参加学生会的话剧演出，与伙伴们提起筹划宿舍文化节，参加演讲比赛。这些活动令在各个方面迅速成长起来。

大一学年即将结束，在这一年里我困惑过，不安过，担当一切迷雾散去，我迅速有效的行动起来，为我接下来的大学生活打下了坚实的基础。我坚信：做最好的自己，迎接未来无数挑战，我必将无悔与我的大学生活，达成我定的目标！希望在坐的各位同学也能明确自己的目标并为之奋斗！

我的演讲完毕，谢谢大家！

抗压的演讲篇五

大家好！

我是高一xx班的xx，我演讲的题目是《追逐心中的梦》。

千军万马过独木桥，一失足便成千古恨，你我近十年寒窗苦读，终留了一命，有幸进入xx中学的奥赛班，身处这个高手如云的班集体，无疑曾自以为是千里马的我，此刻忽感纵使有伯乐的出现，我也不过被轻视的驽马，但我不能放弃，我决不放弃，我有我的坚持，我有我的梦！

走在xx校园的小路上，瞧，莘莘学子的成功无一不在激励着我，去想象，去幻想，我的梦在哪？看，草坪中的石头、xx、xx、xx等一系列熟悉而陌生的词语在脑海中逗留，挥之不去，引导着我们的梦。听，讲台上一位位老师的谆谆教诲，表达着他们的殷切期望……终悟，他们是在暗示我们，去追逐自己的梦想！

“勤能补拙是良训，一分辛苦一分才”这句话已伴随我走过几个春秋，其必将再次陪伴我，只因我坚信“一分耕耘，一分收获”。也许我并不比别人聪明，但我绝不能比别人差！梦，此刻是幻想，但我绝不会让它永远是幻想。若追逐，梦便不只是梦！三年的圆梦期限，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”。也许最终我没有考进名牌大学，但我依旧可以骄傲的说，我追逐着梦走向了成功！梦的圆与否在于追逐过程中的汗水，结果的成与败又何妨？梦因其追逐的艰辛而充满情韵！只求三年，无愧于心！

最后用这段话来结束今天的演讲，“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少年雄于地球则国雄于地球。”，愿每一位青少年都怀抱着自己的梦想，在人生航程上，不断乘风破浪，奋勇前进！

我的演讲完毕，谢谢大家！

抗压的演讲篇六

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在现在社会，演讲稿应用范围愈来愈广泛，你知道演讲稿怎样才能写的好吗？以下是小编帮大家整理的大学新生演讲稿大学生演讲稿，仅供参考，大家一起来看看吧。

很高兴给我这次机会能让我在这里为大家演讲！今天我演讲的题目是《让所有的日子都来吧》。

所有的日子，所有的日子都来吧，

让我编织你们，用青春的金线，

和幸福的璎珞，编织你们。

这首青春万岁的序诗想必大家已不陌生，而说起青春，人们总是忍不住要把最美最好的词句献给她，称她是人生最珍贵的财富、最灿烂的日子。可是，我总是忍不住在想，青春到底是什么？是满腔流动的热血、是聪颖活泼的思想、是初生牛犊不怕虎的勇气、还是开拓进取的精神？当我面对我身边激情活跃的同学，每天忙碌的学习工作时，我想，我是知道的。青春是蓬勃向上的激情和活力，是朝阳般满溢而出的幸福，是时代赋予的伟大而光荣的使命。

小的时候，我们常常盼望着长大，盼望着所有的日子都快快来临。那样，我们就可以做我们想做的任何事情了！我们可以在五线谱跃动的音符中如痴如醉；可以在画布上纵横驰骋，施展我们丰富的想象；可以在字里行间抒发我们对生活的热爱；可以在严谨的学问中追寻我们求知的渴望……那时候，青春对于我们，是一首未谱曲的歌，是未知的梦幻。

可是，当十几个春秋过后，第一束报春花开了，当我终于踏入了大学的门槛，当所有属于青春的日子一天天地走近我，所有的忧思却也不请自来。定睛回眸，生命充满了太多的坎坷。而展望未来，我们身上的使命似乎又是那样的沉重。然而，在这样的忧思中，我却并没有迷茫，我一直能感受到青春那跃动的脉搏，以及这鼓动中蕴含着的期盼。

因为我一直坚信，对于青春的热爱，绝不是我们身处象牙塔中所发出的无意义的空喊。而是在已深知前途的艰险和使命的艰巨后，仍然能够期盼着让所有的日子都快快来到，仍然能从心里透出一种只属于青春的渴望，那种渴望让我们不再愿意轻易放走这些珍贵的年华，而是愿意用自己的努力、进取和开拓将青春燃烧成一片宏大的光明，从而完成岁月赋予我们的使命，并借此向永恒的青春致敬。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的群星和月亮，还有我们流逝着的青春。同学们，假如有一天，当你偶然觉得自己的身边充满了颓废和迷茫，希望你们仍能发自内心的热爱这段我们正在经历的岁月。我相信，当我们将青春的期许不再只是一段快乐美丽的日子，而是一段激情与使命共存的岁月时，我们一定可以不辜负这段青春！当我们垂垂老矣的时候，我们一定能骄傲的面对自己的人生！

在这次演讲的最后，让我再次以那首诗与大家共勉：

所有的日子，所有的日子都来吧，

让我编织你们，用青春的金线，

和幸福的璎珞，编织你们。

有那小船上的歌笑，月下校园的欢舞，

细雨蒙蒙里踏青，初雪的早晨行军，

还有热烈的争论，跃动的、温暖的心……

是转眼过去的日子，也是充满遐想的日子，

纷纷的心愿迷离，像春天的雨，

我们有时间，有力量，有燃烧的信念，

我们渴望生活，渴望在天上飞。

是单纯的日子，也是多变的日子，

浩大的世界，样样叫我们好惊奇，

从来都兴高采烈，从来不淡漠，

眼泪，欢笑，深思，全是第一次。

所有的日子都去吧，都去吧，

在生活中我快乐地向前，

多沉重的担子我不会发软，

多严峻的战斗我不会丢脸；

有一天，擦完了枪，擦完了机器，擦完了汗，

我想念你们，招呼你们，

并且怀着骄傲，注视你们。

谢谢大家……

抗压的演讲篇七

大家好！

作为一名讲者，我想要先介绍一下我自己，我说着中国话，写着方块字，吃着中国菜，学着中国史。我是来自信息科学与技术学院软件工程的学生张婷婷，一个普普通通却从未放弃追逐梦想的大学生！

我有着一个梦想，一个小小的梦想，这个梦想关于奋斗，关于勇气，关于拼搏，关于坚韧！

我不是富家子弟，没有显赫的家世，可我有梦，我有追梦的权利！我希望我可以通过自己的努力限度的实现自己的价值！我觉得每一天都重复的生活很没有意思，所以我参加了很多活动，可是辩论赛辩手的背后却是没有休息时间，像疯子一样的见到人就拉着跟我辩上一番。优秀主持人的背后是好几次因为资历不够被刷下，演讲比赛冠军的背后却是熬夜写稿子写到一两点的辛酸，我还记得那是一个周四的上午，我实在忍不住往家里打电话说“妈，我好累啊”，那一刻眼泪就溢出了眼眶。其实我的家里从来没有要求我说你一定要得到多少多少个奖状多少多少证书，只是我知道，我不想要那种每天重复一样循规蹈矩安分守己的生活，我不想要每天除了上课下课就是吃饭睡觉的生活，我不想要那种一眼就可以看到死的人生，没有任何的风险，也不会被任何人嘲笑。这个世界那么大，那么精彩，我不甘心什么都没看到过就在别人走过的路上循规蹈矩的生活，像是北大才女刘媛媛说过的那句“一个没有把百酒都尝遍的人，你是不太懂得清水之味的，一个一辈子都安分守己没有梦的人，他从来也不曾拥有一个真真正正的丰富人生”。

我还有一个不大不小的梦想！这个梦想关于诚信、关于友善、关于爱岗、关于敬业。

我希望我可以做一个好人，我希望我们这一代都是好人，每个人都可以在自己的岗位上做一个好人。2014年8月，我院自控1101班陈小东同学检查出患有尿毒症，一个积极乐观的大男孩从此就要在病床上，靠透析维持生命，原本家庭经济情况就比较困难，而高昂的医药费家里实在无法承担，为此，我校全体师生众志成城，慷慨解囊，共募得善款10万余元。在校园里谱写了一曲爱的乐章，让我看到了“大象无形，大爱无疆”的真正内涵！

校园内你看到了，校园外呢？

君可见“草鞋书记”杨善洲！甘弃晚年清闲乐，为国造林不酬劳！

君可见“最美女孩”孟佩杰！独力支起破碎家，带母上学书孝义！

君可见“新时代雷锋”郭明义！二十年来为表率，家中苦寒无人知！

君可见“索道医生”邓前堆！溜索行医轻己命，妙手仁心济苍生！

我知道，不是每个人都能成为站在风口浪尖上把握国家命运的关键人物，你我，都是再普通不过的升斗小民，可是这个简单的梦想，你跟我都可以做到，就是一定一定要在自己力所能及的事情上做一个好人，即使生活给了你千万个理由去变坏，你都要保持自己的操守和底线。我更希望我们这一代，都成为那种难能可贵的年轻人，一辈子都嫉恶如仇，绝不随波逐流，绝不趋炎附势，绝不摧眉折腰，绝不放弃自己的原则，绝不绝不绝不失望于人性。做一个真真正正的直面人生的战士！写一个升斗小民也能改变现实的故事！

其实我还有一个大大的梦想，这个梦想关于家国、关于天下。

我有一个大大的中国梦。作为一名华夏子孙，我的梦就是中华民族的伟大复兴！现如今，我们的祖国强大了，可是究其根源。中华民族之所以历经五千年的风雨而巍然不动，是因为那些英勇牺牲的战士，他们梦想着有一天，自己能为祖国战死沙场，让祖国繁荣富强；中国之所以能在奥运奖牌排行榜上名列前茅，是因为那些运动健儿，他们梦想着有一天，自己能获得金牌，为国争光；中国之所以能在航空事业取得荣耀，是因为那些航天员，他们梦想着有一天能为祖国的航空事业，做出贡献。而中华民族到底为什么能够历经沧桑于风雨中屹立不动，不是说千千万万的炎黄子孙有梦想，而是说他们把梦想化作实际，脚踏实地！

不忘初心，方得始终。参加过好多活动，我却从来没有忘记过这句话，我只是希望让我铿锵的话语打动那么几个人，然后通过那么几个人影响更多的人，为我的青春梦、我的中国梦贡献自己微不足道的一份力量！

作为当代大学生，我们坚强勇敢，我们无坚不摧，我们披荆斩棘在追求梦想的道路上努力的奔跑着，腿断了我们跳着也要追寻，只是因为我们不希望在老了之后才追悔莫及，只是因为我们的梦想在前方！只是因为有志者事竟成，破釜沉舟百二秦关终属楚，只是因为苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴！只是因为青春无悔，只是因为梦想无悔！

抗压的演讲篇八

大家好！

“野驴”？这个词你可能第一次听说过。“野驴”的意思就是野外自助旅游，即“野旅”的谐音，叫“野驴”是代表一种精神，必须有野驴那样坚强的性格，能吃苦耐劳。这天，我和爸爸也当了两天的“野驴”。当然，我和爸爸是两个新“驴”，可要好好向“老驴”们学习。

奔向太行山

太行山差不多的人都知道，用一个字来形容那就是：大。它高大雄峻，整个太行山脉绵延400余公里，横跨山西、河南、河北。可想而知，太行山到底有多大了。先介绍一下准备去的地方吧：我们要去河北平山县天桂山、紫云山附近水泉乡狼凹脑，也是当地最为险要的山峰和大峡谷，天桂山、紫云山是太行山的一部分，在山西和河北两省交界处，距石家庄八十公里。从小在平原地区长大的我，从来还没有见过高山，能够瞻仰大山与峡谷，是我多年来的一个梦想，这个梦想终于要实现了，我心情又高兴，又激动，爸爸带我到石家庄决定跟着叔叔和野驴们一起去领略一下大山的风采。

准备出发的前一天晚上(8月17日)，叔叔和爸爸一起准备第二天所需的物品：睡袋、帐篷、防潮垫、地席、炉头、食物、水、……大大小小装了两个包，每个足有三、四十斤。爸爸看我背不动多少东西，只给我留了一个装有食品饮料的小包。晚上我激动不已，好长时间都没睡着，一直想着目的地是什么样的？那里漂亮吗？晚上要怎么过……想着想着，我就迷迷糊糊地进入了梦乡。

第二天清晨，我听见屋外有收拾东西的声音，一个鲤鱼打挺下了床，麻利地穿好衣服，开开门，爸爸和叔叔已经收拾好了。吃过早饭，我们就登上了叔叔专用的小型客车，去接那些资格深的老“驴”们。很快，人到齐了，我们就向市郊开去。一路上驴友们谈笑风生，三个小时竟觉得很快。我们到达了目的地，这时才十点钟光景。这里的风景真是令人心旷神怡，我还是第一次看到过这样高大陡峭的山，这么漂亮的山，山连山，峰连峰，陡峭的两山之间是大峡谷。在车上我很激动，眼睛像不够用似的，到处张望。悬崖上长出了很多翠绿的植物，给高山穿上了漂亮的绿衣服，倒挂金珠、海棠花也都卧在岩石上，看着满山的翠绿和星星点点的野花，实在是美极了。远处的山被雾气起所掩，看起来如水墨画一般。

车驶出了河北境、进入了山西的地界。把车停在了一个空旷的地方，准备休息一下。有人忽然看见对面有一个看着不大的峡谷，于是我们像发现新大陆一样，下了车就向山峡谷跑去，首先游览一下这个山谷。我下了车，紧跟在驴友们的后边，山谷里有潺潺的溪水和一个个大小不一的清澈的水潭，石头很光滑，我一不小心踩到了石头上，摔了一跤，衣服都湿了，裤子也划开了一个大口子，幸亏没有女生，否则会让我尴尬极了。我并不在意，站起身，淌过水，继续前进。走着走着，只听前面有人喊了一声：“有动物！快过来”我绕过几块大青石，果然发现有一个很像鹿的动物。可是这里是山谷，不可能有鹿啊。那么是不是狍子，狍子很像鹿啊。那只像鹿一样的动物站在一个小洞口上，见到我们，它好像很惊慌，沿着岩石边跳下洞来，钻进了灌木丛里。野生动物需要保护，所以我们就没有再去打扰它。

游完大峡谷，我们来到原先计划好要攀登的狼凹脑，这是附近最高的一个山峰，要顺着峡谷往上爬行。因为出发前水没有带足，于是我们找出车里的水瓶，与叔叔还有一位网名老席的去山腰一个小池子里去灌水。我正灌着水，忽然看见叔叔蹲在的那块石头摇摇欲坠，我刚想提醒一下，却听到“轰”一声，连人带石头掉进了水潭，看水潭要有四米多深，幸亏叔叔会游泳，那位叫老席的见状马上把叔叔拉了上来，可惜叔叔和他的手机一块洗了个凉水澡，幸好照相机安然无恙，不过手机却遭殃了，叔叔全身也湿透了。

虽然叔叔全湿了，但并没有影响大家的脚步，他拧了拧衣服上的水，背起背包，拿起手杖，和大家一起上山。我也拿着手杖，和爸爸紧跟着。这个山谷，没有山路，从来没有人来过，否则叔叔带的这个野驴队也不叫“探险队了”，他们是为其他的野驴队打前站。这山谷里可真不好走，路上杂草丛生，灌木成片，高低不平，有时还比较危险，走在前面的人用登山杖慢慢的分开密密麻麻的树枝，为我们开出一条小路来，我的手臂都已经被干枯有刺的灌木划破了好几道，无奈，大家只好穿上长裤长褂。闷热的天气，山谷里没有一丝风，

我们每个人都汗流浹背，为了预防中暑，就不停的给身体补充点水。登山探险原来是这么辛苦啊！

扎营中午，我们在一块稍平整的地方简单地吃了点随身带的食品，就又开始爬山了。已经五点多了，可是距离山顶还很高，路也越来越艰难，看看前面高大的山和密密麻麻的杂草以及灌木丛，没有寻到扎营所必需的平地 and 溪水，再说我们的体力已经不允许往上爬了。此时我真想拥有一双美丽的翅膀，带我飞上高空去俯视大山，我想一定美极了。无耐之下只有先停下来，看来爬到山顶扎营是不可能的了。在半山腰休息了一会，把背包放在一边，有个叔叔给看着。我们轻装前行，继续往上爬，走到哪里算哪里，路上我们与前面的几位叔叔走岔了路，我与爸爸、叔叔没有赶上去，只有先回到放行李的地方，呆在这里也不好，蚊子、苍蝇绕着我们转，蚂蚁在地上爬。这里的蚂蚁可不一样，一个竟有一厘米长。呆了十几分钟，我和爸爸、如梦三人先下了山。又过了一个多小时，那些驴友们也下来了。

下山来我们找到了一个半山腰废弃的窑洞，洞顶很平整，于是我们就在这里安营扎寨。我还是第一次看见这样扎帐篷，也是第一次住这样的帐篷。我坐在地上，看着叔叔们是怎样扎帐篷的。很快，帐篷一个接一个都扎好了，晚上也降临了。大家戴上头灯，倒也挺亮的，于是开始野炊。大家都拿出了自己的家什——煤气灌和灶头，把要煮的粥啊、面啊、茶啊都弄好了，然后摆上了桌布，把东西摆了一地，大家盘着腿吃起来。吃饭时，我还见到了很多奇怪和从没见过的动物，有萤火虫、蚰蜒、蜈蚣和各种叫不出名的动物，更惊奇的还出来了三只蝎子。有人把它夹起来，放到了白酒瓶子里，过不了多大会，三只蝎子就“昏昏欲醉”了。过了会，我就兴奋地钻进帐篷里，躺一躺，地席还挺舒服呢！驴友们兴致勃勃地玩起了“拱猪”，听爸爸说，他们要吆吆喝喝玩到午夜呢。野营真有趣！

探险大山洞

第二天，天才蒙蒙亮，就听见外面就有叮叮当当地声音，山中还传来几声吆喝。我睁眼看了看，爸爸在半山腰玩呢。我穿好衣服，一起吃了一点早饭，抓起手杖和头灯也上了山。这山好上多了，有了台阶，就不那么累了。上到了山顶，我看到山顶上有一个正在开发的山洞，兴奋极了，想马上进入那个山洞玩一玩。驴友们戴好头灯，一起进去了。这是一个天然的石洞，里面空气湿湿的，很凉快，和在空调屋子里没什么区别，我看了看表，26℃，好低的温度啊。我走着走着，忽然头顶上一声拍翅膀的声音。我一照，原来是蝙蝠，正倒挂在石头上，用眼盯着我们。接着向里走，我的头顶上感到湿漉漉的，一摸，是滴水，我抬头一看，啊，原来是块钟乳石，垂下的钟乳石有十几厘米了。这可是好东西啊，大家看了看，谁也不去摸，生怕一摸给摸掉了。水一滴一滴地滴着，滴到了一个小池子里面，水很清，有人尝了尝，说很甜。我们接着走，绕过几个分叉口，有时候洞口狭窄，也很低，我们就爬过去，不一会，忽然看到一缕阳光——出洞了！

瑜伽山大佛

下了山，我们决定去看瑜伽山大佛。哦，对了，忘了给你说，我们先去的是紫云山了，瑜伽山大佛在天桂山脉之中，听说这个大佛是宋朝时期的。在山下河谷里，有几个孩子在水塘里戏水。叔叔走过去，问他们大佛在哪里。那群孩子很热情，在前面跑着蹦着，就是不说在哪里，只是为我们带路。我们也不再问了。又上了一座山，在半山腰，我们见到了十八罗汉的雕像。他们真是形态各异，表情各不相同。中间的盘腿而坐，很端庄；下面的有的骑着龙，表情很严峻；有的在张着口，朗诵经文，有的一个手撑着天，一个手拿着佛珠，有的却咧着嘴用手掏耳朵……样子很有趣。我们接着上山，走过一级级台阶，我们终于见到了大佛。这便是瑜伽山大佛，高有六米，眼睛微闭，打着稽手，端庄地坐在莲花台上，好像在念着经。到山顶还有很高很陡的路。我和爸叔叔都太累了，不愿再上了，我们就下了山休息，其他的同行们又向山顶爬去。

太阳已从东边移到了西山上，我只好恋恋不舍地下了山，坐车返回石家庄。路上，我还在回味着这次有意思的旅行，虽然很艰苦，但感觉很充实，不仅开阔了眼界，欣赏了美景，我也从野驴身上学到了很多，那种不怕吃苦、锲而不舍的精神让我敬佩。我喜欢这样的旅行，有机会我还要再参加一次“野驴”队，当一名真正的“小野驴”。

抗压的演讲篇九

那些飞满我们童年天空的纸鹤，早已散落在了风中，随着岁月的流淌都化成了灰烬。我在那个单纯得像洁白的玉兰花瓣般的年龄，遇到了那个无缘牵动我所有喜悦与悲伤的身影，从此我的生活像碎了一地的玻璃碴，一粒一粒扎在我的心上，看不出的伤痕，无以言表的痛楚。

我以为一切都化作了云烟，再多的记忆，在时间轰轰烈烈地辗过后都不会留下太深的印记。那些逝去的岁月在心中翻来覆去地疼痛起来，那些过去的过去的过往，我不愿也不知如何把它们简单地归类，就好像“懂事”这个词，我一直不知道该对它表示感激还是深刻地沉痛。

我只是一直一直在长大，像所有的孩子一样，一直长到不是孩子那么大了，却还是断不了那些回忆、那些牵绊，一瞬间就翻涌上来，如同海啸一般铺天盖地，无所循形。时间在我身边飞逝，哗哗啦啦的声音像流水唱着欢快的歌。

岁月总是伴随着磕磕绊绊的那些人那些回忆，那些构建起我们以及的人或事像火车一样从我们的生命中轰轰烈烈得轧过去，留下一条条或明或暗清晰或模糊的印记。我看到了两条线在相交的瞬间是多么美妙，像栖上枝头的百灵鸟，像深谷中骤然绽放的幽兰。可我忘了它们在那之前和之后无尽漫长的等待与分离……在那么多个黄昏那么多个早晨，望着头顶那片不清澈的天空，一直一直地沉默。

我在成长的过程中无数次地站在岔路上，无数次地选择，也无数次地失去，有时我觉得其实没有选择才是最幸福。成长就像是一场幸福的灾难！幸福、灾难~我总归是喜欢这两个词的，尤其是它俩在一起的时候，总是出奇的迷人。

很简单的词，却长满了那些关于成长关于爱的所有所有的纠葛……每个人都会长大，但与之同时都不想长大面对成长时，要快乐，要正确面对成长。不要惧怕成长，它是我们人生的必经之路，快乐面对成长，看了自我。