

2023年英文演讲稿的(实用6篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

英文演讲稿的篇一

大家好！今天我发言的题目是《战胜挫折，走向成功》。

困难是欺软怕硬的。你越畏惧它，它愈威吓你。你愈不将它放在眼里，它愈对你表示恭顺。挫折是人生的必然，是指个体在从事有目的的活动中，遇到了障碍或干扰，导致其动机不能实现，需要不能满足时产生的情绪反应。如同人生的影子，它将伴随着每一个人前进的脚步。虽然谁都期望一生中一帆风顺，事事如意，但是或早或迟，或大或小，总难免遇害上各式各样的挫折。

认真准备考试，却没有得到理想的成绩；以诚待人，却换来嘲讽的目光……这些困难都会给我们造成挫折感。面对这些失败，我们会难过，会哭泣，然而，困难不会因泪水退却，人生的磨难也从来不会给出软弱的心灵让座，不能让沮丧把青春的果实泡得霉烂。是逃避，还是奋起？我想大多数人会选择后者。挫折能使人真正的保持聪明和清醒。当遇到挫折和不如意时，越是回避越难以解脱，只有敢于直面它，掌握和运用正确的方法，这才能逐渐走向成熟。

作为重点中学的学生，中考、高考的落榜应该是较大的挫折之一吧！落榜时，多年的努力付诸东流，那种痛苦是无法用言语来形容的。落榜带来的创伤是难以愈合，但是我们能做

的就只是哭泣，沉沦吗？相信大家都听过张继的《枫桥夜泊》吧！这首流传千古的名诗正是他科举落榜后写的。他名落孙山的痛苦，侵蚀了他饱经苍桑的心，细细地品尝过那不幸，感受格外深刻，这才把无奈的愁情表达得格外传神。千百年后，人们不一定记得当年身穿红袍，骑马游街的状元爷，可却都传颂着落榜的张继的《枫桥夜泊》。挫折并不可怕，平静的湖面练不聘书精悍的水手，安逸的生活造不出时代的伟人。只有经历风风雨雨，才能真正实现每个人的人生价值。

天将降大任于是人也，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？挫折不仅是一种难得锻炼，也是上天赋予我们的一笔财富。成绩不好，我们可以找出其中的原因，解决它；把挫折带给我们的苦闷和焦虑化做一种动力，激励我们前进！将情感和精力投入到另一种受艰苦的劳动中，用身心的忙碌去占据有限的思维空间，去潜消内心的痛苦。这样可以迫使自己暂时离开挫折的情境。居里夫人年轻时，由于贫富的差距而被爱人抛弃，可她却没有整日沉浸在痛苦中，而是毅然去了巴黎留学，进行艰苦的科学研究。如果，居里夫人当年没有将挫折带来的苦闷化做动力，那么我们的历史上就有可能失去一位杰出的女科学家。历史上，司马迁受宫刑而历作《史记》；孙臆挫而着兵法；诺贝尔深受的姑娘突然？嫁给了坟墓？他转移挫折的方法是把精力完全转向自然科学。

如果说人生是一座大山，挫折就是人在攀登大山中难以把握，难以预期的崎岖山径。只有经得起考验，受到了挫折的磨砺，甩得脱挫折的梦魇，勇于征服攀登中的所有困难，才能取得最后的成功。不要让挫折成为我们前进的绊脚石，让挫折点燃我们心中的信念之火，让我们的心灵充分感受人生的价值和生命的真谛，最终走向成功的彼岸！

英文演讲稿的篇二

大家好！

人生处处有挫折，有挫折的人生才丰富多彩；人生处处有挫折，有挫折的人生才回味无穷；人生处处有挫折，有挫折的人生才充实饱满。

刚刚进入初中的我，是一个“老小孩”，对校园的一切都很生疏，似乎一切的一切都在改变，科目在变，老师在变，班级在变……走进陌生的班级，坐在陌生的座位，面对陌生的老师，社交陌生的同学，学习陌生的学科，使我不知所措。

由于我并不熟悉初中的生活，因此我把握不住重点，第一次考试就名落孙山。面对着这样的挫折，我心有余而力不从心。可我是一个执著而又不服输的一个人，从那以后，我艰苦奋斗，击败一个个挫折的堡垒，最后，我终于取得了“根据地”，获得了“胜利”。回首过去，我不禁为自己自豪。

挫折伴我成长，它就像是一条通向天边的路，等着我去走，我身边没有任何辅助工具，如果我坚持走下去，或许会成功，但我要是在中途放弃，那就只能失败。

挫折伴我成长，它可以让我灵魂升华，似乎每战胜它一次，我就会觉得自己长大了许多。我常对自己说：“不要想走捷径，面对它没有任何捷径可走；不要想逃避，面对它只有努力向前冲；不要想放弃，面对它只有攥紧拳头咬紧牙关”。

挫折伴我成长，朋友，如果你现在是胆怯、懒惰，那么请你从它们的黑洞中爬出来，和我一起勇敢地踏上挫折的征途；如果你现在是坚定、不懈，那么希望你与我同行。

“就让暴风雨来得更猛烈些吧！”愿挫折伴我成长。

谢谢大家！

英文演讲稿的篇三

挫折，这是人生道路上的一条必经之路。它并不可怕，没必要因为挫折放弃前进，放弃前路的美丽风景。

一天晚上，我的双手托着腮帮子，望着窗外。忽然间，记忆中的五彩盒瞬间开启，回到了初一时第一次考试领完成绩单的那天晚上。

夜深了，妈妈的催眠令早已下过无数回，我却还伏在阳台边，看着天上的星星，嘴里重复的唱着那首歌：“每一次，都在徘徊单中坚强，每一次就是很受伤也不闪泪光……自我安慰了好一阵子之后才迟迟的爬_睡觉。

第二天，我迈着沉重的脚步来到教室，上课时，我伏在桌面上，脸上些满了伤心和绝望。下课时，老师把我叫到办公室，问我怎么回事，今天不在线上啊！我也不知道该怎么回答，要么摇头，要么点头，老师也拿我没办法，也只是问了一下就没问了。我就这样昏昏沉沉的过了一天，对我来说是时间金钱覆盖的毁灭，心想，不能，我不能因为考试考差了就这样失魂落魄，这样的话很让老师、父母们伤心的。

晚上，我独自一人在房间里想；难道我的生活就没有希望了吗？一定要每天都失魂落魄的活着吗？如果是那样的话，那我是不是太失败了吗？以前的自己是那么的开心，为什么这次会因为一件小事而倒下了呢？想着想着，眼泪不知不觉的流了下来。

在苦苦思索中，我慢慢的懂了，快乐不是一帆风顺的，生命中要有挫折，这样，走过的路程才会有意义，所以，我应该面对挫折，笑着面对它，把它打败。想到这，我坦然了，脸上露出了久违的笑容。第二天早晨，我和同学们一起投入了书声琅琅中，他们在为自己的成绩努力，我也在为自己的成绩努力。不管到最后结果怎么样，至少我努力过。从今以后，我不再畏惧挫折！

英文演讲稿的篇四

我们曾不止一次的从电视或报纸上看到过，有的大、中学生甚至小学生遇到了挫折就选择了轻生的事情。人们在叹息这些如花般的生命逝去的同时，社会各界也在关注“挫折”这个话题。

此刻的孩子是应当经历挫折呢，还是应当娇生惯养呢？我认为孩子应当适当的理解挫折。这也就是人们此刻所热议的“挫折式教育”！如今的孩子就像是温室里的花朵，虽然有生命，但却不如野外的花，生机勃勃，富有朝气。

我们尝试把孩子放到社会中生活时，会发现此刻的孩子太容易被挫折打败。就拿简单的洗袜子来说，有人因为怕自我洗不干净袜子，就干脆不穿了。还有的孩子因为一次没有考好，就从此失去信心，沉迷在网络中，荒废了自我的学业、才能，失去了活着的意义与价值。

父母给予我们生命，不是让我们遇到一点挫折，就从此一蹶不振的。生命的意义于勇敢、坚强。更为重要的是应对挫折能够做到永不言败，做到对自我，对社会，对人民，对祖国问心无愧。做一个对家庭、社会有用的人！

同学们！挫折让我们的人生更加精彩，挫折伴我们成长，阳光总在风雨后，让我们用自我勤劳、智慧的双手，绘制出雨后绚丽的人生彩虹吧！

英文演讲稿的篇五

人生之路不是一马平川，有坦途就有坎坷，有甜蜜就有苦涩。

人生之路，从来都与挫折相伴而行。然而，挫折对于强者来说是一块块垫脚石，是通向成功的一级级阶梯；对于弱者则是一道道绊脚石，会把弱者跌得鼻青脸肿。

挫折，有时候也会像一座沙漠，试图使人迷失方向。然自信者手中始终会握着一枚“指南针”，他永远不会迷失方向，勇往直前地向着目标进发；而失意者整天却像一个无头苍蝇，撞到哪儿算哪儿，一辈子也走不出“沙漠”。

人的一生也不可能顺顺利利，总会遇到一些风风雨雨。要经历风雨，就必须把自己磨练成一个对待困难不折不挠的强者，在哪里跌倒就在哪里爬起来。没有人会甘于做弱者，让生命流失在无声的岁月间。

要成功，就要长期等待而不焦躁，态度从容却保持敏锐，不怕挫折且充满希望。

要成功，就要时时怀着得意淡然、失意坦然的乐观态度，笑对自己的挫折和苦难，去做，去努力，去争取成功！

愿我们每个人都能积极面对人生道路上的挫折，在挫折中不断超越自我，铸就人生的辉煌！

英文演讲稿的篇六

因为直面挫折，才能见到生活中的美好，抓到生活中的良机。下面是新励成小编分享给大家的挫折演讲稿，希望对大家有帮助。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

挫折，是一种特殊的彩色的美，经历过挫折并运用上其中道理的人都拥有一种无言的“幸福”，是巨大的人生阶梯。刘翔曾经说过；我不怕挫折，我只怕配不上挫折。张海迪曾经说过：即使跌倒一百次，也要一百零一次地站起来。在每一处挫折的转角都有考验，那层层考验的最上方，永远闪耀着钻

石般的光芒，只有坚持不懈，笑着面对，终究有一天会到达心中的那个塔顶，会真正明白挫折是宝贵的秘籍。

记得小时候，一次小小的跳绳比赛。我花了许多时间去练习，可那天比赛结束，我最后的成绩很不理想。我闷闷不乐的回到家里，妈妈走到我身边，静静对我说：上天完全是为了坚强我们的意志，才在我们的道路上设下重重的障碍。我那时年幼，并没有清楚的明白妈妈的意思，却只是记下了那段意味深长的话语。

如今长大了，渐渐明白了那句话的含义。人生不会是一帆风顺的，只有不断经历挫折，失败，并克服他们，才能坚强起来，面对今后的生活。

如语文书中的那个王子，总是害怕苦难，可当他经历了苦难，才真正变得坚强起来；猛然想起生活在温州，那些被称为世界犹太人的温州商人，尽管经历这么多次金融风暴，依然挺到了今天；林肯22岁经商失败，27岁精神崩溃，34岁争取国会提名失败，46岁竞选副总统失败。这一个个的失败过后，最后他还是成为了美国的总统；贝多芬20多岁失聪，其中家庭的变更这都成为他人生的挫折。可是，他并没有被挫折打倒，而是在音乐方面更加努力，创作出许多经典的歌曲，并被称为乐圣。

这一个个经历挫折的例子不都告诉我们挫折的另一面也是美丽的么？

挫折如动力，不断推着我們向理想前进；挫折如一片乌云，打开它便是晴空无限。挫折看似是痛苦的，可只有深深明白其中道理的人，才会发现挫折也是美丽的。拥有挫折并把它变为前进的垫脚石，吸取经验，增长智慧，定能发现经历挫折是幸福的。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

生活的种种苦涩，也曾使人失望流泪；历程中多少挫折，曾给人痛苦深思；漫漫岁月里的辛苦挣扎，曾使人衰老憔悴。但由于忍耐，由于奋斗，也由于不断地向上望，坚韧的生命终于超越了所有的有忧患磨难，从而生活自身获得智慧。

挫折对于我们并不陌生，我们的人生不可能一帆风顺，在人生过度中必定会有挫折随身而行。但我们都不要畏惧它，要勇于去面对，其实挫折也美丽。

看，我们所知的聋、哑、盲人海伦凯勒，她一个残疾人，当她面对病魔缠身，她并没有低头，她只勇敢地挑战它的敌人，而不是退缩。她曾在她的人生字典中说过：“我感谢自然带给我的磨难，让我学会坚强；我感谢老天给我的‘厚爱’，让我学会反省。”瞧！她不是给了自己活下去的力量？她在没有阳光的世界里，并没有失去对人生中生活的热爱、对幸福的渴望，她用知识为自己点亮了一盏明灯，终于，黑暗变成了光明。其实挫折也美丽！

我们不要向挫折示弱，更不要像项羽那样，因一次的失败，而轻生丧命，我们要战胜挫折成为命运的主宰。我们要以海伦凯勒、洪战辉为学习榜样，以项羽为戒。

我们要做到可以大声地对自己说：“给我一次困难，让我懂得克服；给我一次挫折，让我经受磨难；给我一次失败，让我学会反省；给我一次耻辱，让我学会振作。我感谢每一次带我走向成功的经历。啊！原来挫折也美丽。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

“咬定青山不放松，立根原在破岩中。千磨万击还坚劲，任

尔东西南北风。”如果把岩石看成竹子成长的障碍，那么也可以说就是这个挫折成就了竹子坚定顽强的精神，成就了竹子冲破岩石，战胜挫折的美丽。

人生中，挫折无处不在，有的人面对挫折选择了退缩，那只能使痛苦变得更大；有的人却直面挫折，化痛苦为收获。的确，挫折成就众多文人雅士啊！如果不是因为科举落榜，怎会有张继“月落乌啼霜满天，江枫渔火对愁眠”的千古绝唱？如果不是因为官场失利而退隐山林，怎会出现陶渊明“衣沾不足惜，但使原无违”淳朴自然的田园诗？如果不是因为那怀才不遇的孤独，怎会有柳宗元“孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”的脱俗悠远之举？如果不是因为多次参加科举而不顺利，又怎会使吴承恩对封建科举制理解加深，又怎会出现这部光怪陆离的著名神话小说呢！挫折没有毁灭他们，反而使他们在我国文学史上熠熠生辉，名垂千古。他们的永恒，是他们与挫折相随，不放弃，不沉沦的选择和努力。

冰心说过：“成功的花，人们只惊羡她现时的明艳！然而当初她的芽儿，浸透了奋斗的汗水，洒遍了牺牲的血雨。”如果遭遇挫折，仍能以奋斗的英姿与之对抗，那么这样的人生是辉煌的。因为人生只有走出来的美丽，没有等出来的辉煌。因此，直面挫折，化解痛苦才是我们的最佳选择。

大树不会因为一片落叶而枯萎；同样，春天不会因为一朵花的凋谢而荒芜；那么，人生也不会因为一次挫折而荒废。因为人生是一朵常开而不败的花呀！它需要泥土去栽培，挫折便是那泥土啊！没有泥土栽培的花便失去了养分，便会枯萎，同样人生没有经历过挫折就失去了光彩。只有在遭遇挫折时积蓄力量，敢于奋斗，生命之花才会常开不败。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

挫折是一个人成功的标志。人的一生不可能一帆风顺，在奋斗的过程中，总会遇到困难、挫折与不幸。我认为首先态度决定一切。只有态度坚定，乐观、坚强面对生活的人，才能应对生活中的苦难。

古今中外，流传着无数具备这种精神的人：法国物理学家伦琴小时候学习成绩很好，但很顽皮。一次，学校以不尊敬师长的理由，开除了他的学籍，使他因为没有中学毕业证书而不能上大学。几经挫折与努力，伦琴终于以优异的成绩考取苏黎世学院，可毕业时学校又因为他的履历问题拒绝他做一名知名教授的助手。面对种种挫折，伦琴从来没有掉过眼泪，而是激流勇进，迎难而上。经过整整20xx年的努力，他终于担任了德国沃兹堡大学的校长。后来发现了x射线，成为第一个获得诺贝尔物理奖的巨人。

伦琴并没有向现实低头，并没有想挫折低头，而是越挫越勇，艰苦的奋斗，在潜意识里不断暗示着自己的目标，吸取经验教训，从而走向成功的道路。成功之路是自己去开辟的，同时也必须把它走完，虽然途中总会有许多磕磕绊绊，正所谓不经历风雨怎么见彩虹。有人把他当作绊脚石，抱怨它阻碍了自己的发展，而想伦琴这类人则把它当成垫脚石，一步一个脚印下的艰辛，都积累了无数的经验，让自己在挫折中成长。

贝多芬——音乐界的巨人。何尝不是在挫折中奋起？当他在音乐方面卓有成就的时候，双耳失聪让他从此变得冷漠，堕落。不在接近任何一个人，痛苦的他几次想过要轻生。但后来，在音乐的帮助下，他从寂寞、无助的黑暗里走了出来。

想到这里，我们这些正常人有什么理由一下就被困难压倒？我们看到了苦难使他们的灵魂焕发出如此强大的力量，可以被伤害，却永远也不会被摧毁。他们由于坚毅而伟大，但也正是这些苦难才使他们更伟大，所以，正遭遇挫折与不幸的人们，不要因为生活的苦难而悲叹，你看，人类中最出色的人

与你们同在。

我们要知道挫折是生活中的正常现象，是任何人都不可避免的。关键是看你如何掌握应对挫折的方法。记住：谁笑到最后，谁就笑得最好。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

仲夏的夜，宁静的夜，那白天仍未散尽的余热温暖着大地。站在走廊里，面向天空，正在细细回想着今天刚刚观看的电影，回味无穷。

剧中的主人公富贵，生长在死十年代，他的人生真算坎坷了，从原来的荣华富贵的他变成一个穷光蛋，老婆带着女儿回外家离开了他，富贵自己无奈谋生，渐渐地过了一段日子后，富贵戒赌后，与家人团聚了。正当福贵改过自新决心安安稳稳地过日子时，他遇到了国民党的队伍被抓去当兵。在他当兵时期，他大难不死，经过了一番风波后，回到了妻子儿女的身边，正在福贵与家人生活的日子里，不幸的是他的女儿哑了，儿子最终却因为意外身亡了。

福贵多难的人生给了我不少启示。

困难和挫折从来不会将强者打垮，相反他会超战越勇。

一次文化改革战争，福贵被迫当兵，过着担惊受怕挨饿，过着炮弹满天，过着遍地尸体，过着战场兵荒马乱的日子，福贵的战友看到战争的战车那么壮观，说：“如果我能开上它，死我也愿意。”面对战友为了能开车而丢了性命的回答，福贵却说：“我却不愿意没命回去，我一定要活着回去见我的妻子和子女，家人比什么都重要！”福贵在面临战争如此恐惧的情况下，却还有如此坚定的信念！“回去，要活着回去。”

最终这个信念使他真的回到家人的身边。

困难和挫折不但不会阻碍强者前进的脚步，有时它还是一种动力，迫使他们挑战自身的极限，创造奇迹。

看到福贵的种种挫折与不幸，从他的身上发现了面对挫折的精神。那经受挫折永不消沉，坚强勇敢抗击灾难，那面对挫折不屈不挠艰苦奋斗，奋发向上的精神。

面对挫折，让我们以乐观的态度迎接挑战吧！