

2023年别在吃苦的年纪选择安逸演讲稿 稿(优秀5篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

别在吃苦的年纪选择安逸演讲稿篇一

时光匆匆，如白驹过隙，容不得我们明日复明日。我们需执梦想之笔，以坚强为墨，挫折为纸，书写成功的篇章，用以诠释最好的自己。

——题记

轻轻翻开淡蓝色的封面，任书页于微风中翻过，细细品味字里行间中的人生哲理，心灵犹如历经风雨的洗礼，变得清澈透亮。

有人说阅读《别在吃苦的年纪选择安逸》好似品尝一杯浓茶，苦涩中带着点点甘香，让你明白了许多。但我觉得它更像一面镜子，让我正视自身，完善自我，帮助我塑造良好的品德与习惯，使我能够以更好的姿态，迎接未来。正如古语云：“以铜为镜，可以正衣冠；以史为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失”。而我更认为：“以书为镜，可以晓百科，知不足”。

《别在吃苦的年纪选择安逸》一书主要以励志奋斗为主，旁征博引，运用古今中外的至理名言和耳熟能详的正反举例来告诉我们应在青春无悔的岁月中，不蹉跎而过，而是不畏艰辛困苦，去描绘一副关于坚强，关于奋斗，关于勇气的画卷。这本书虽然没有童话故事的美满幸福，也没有诗词歌赋的高

雅工整，但它以简洁朴素的词句，诉说人生经历，讲述警句格言，平铺直叙，使读者更易以平静的心境去阅读，去感受，令人受益匪浅。

在书中，我最大的阅读感悟正如题目一般，别在吃苦的年纪选择安逸。我认为人生正如耕种一般，需要春种，夏耕，秋收，冬藏，这正一一对应着人生的四个阶段孩提，青年，中年，老年。农民若在夏耕的时节选择安逸，便不会有秋收的硕果累累，而我们若在青年时选择安逸，便会使中年甚至老年的生活疲惫不堪。正如书中所言的：“要想不辛苦一辈子，总要辛苦一阵子”。

汪国真曾说过：“既然选择了远方，便只顾风雨兼程”。在青春的岁月中，我们要奋勇向前，拼搏向上，也许我们会失败，但我们有了精彩的人生，而我们更应该相信我们会攀上成功的高峰。因为有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

别在吃苦的年纪选择安逸演讲稿篇二

“对他人说狠话，不如对自己下狠手，扛得住困难，才能配得上梦想，不想苦一辈子，就要苦一阵子。生于凡间，每一个人都不可以防止地要经历苦雨凄风，面对困难困苦，想开了就是天堂，想不开就是地狱。”

读着《别在吃苦的年龄选择安适》中这些文字时，心里撼动。《别在吃苦的年龄选择安适》是作者景天的励志之作。这本书共有十一章节，每一章都包括着人生真理，每个例子上梦想，不想苦一辈子，就要苦一阵子。生于凡间，每一个人都不可以防止地要经历苦雨凄风，面对困难困苦，想开了就是天堂，想不开就是地狱。”

读着《别在吃苦的年龄选择安适》中这些文字时，心里撼动。《别在吃苦的年龄选择安适》是作者景天的励志之作。这本

书共有十一章节，每一章都包括着人生真理，每个例子都充满正能量。第一章《向死而生，苦才是人生真理》、第二章《该奋斗的年龄，不要葬在了安适》……第十一章《留不住青春，却能做最好的自己》。读后让我思潮起伏，感触颇多。生活中的很多问题、疑惑，工作中的埋怨、浮躁仿佛都不是什么严重的事了。摆脱约束，跳出心里的窘境。“山重水复疑无路，峰回路转又一村”。“锦瑟流年，花开又落，光阴在指间静静流逝，在吃苦的年龄选择安适，自是年少，却年光倾负，青春不再。”美国科学家富兰克林说过：“懒散像生锈同样，比操劳更能耗费身体。常常用的钥匙老是亮闪闪的。”可见，贪恋安适的危害以及勤奋的利处。在生活中，不论在何种的环境之下，当我们处于安适的状态下时，随意都有可能被危机侵害，要知道人生的竞争是强烈而且残忍的，只有那些有准备的人才有获取生计的时机。人都是有惰性的，当你在最能吃苦的时候选择了安适，等你想奋斗的时候，却发现自己早已经过了最能吃苦的年龄。我们只看到了他人此刻的风光，却忽视了它们背后付出的努力。电视剧《101求婚》告诉我们：精诚所至，金石可开。

生活不是攀比，阳光总在风雨后。今日安不忘危，努力奋斗，明天才会春风愉悦；今日假如贪恋安适，明天势必一蹶不振。打开朋友圈，好多时候，都是满满的负能量，工作环境不如意，事情办理不公正，孩子不听话，成绩不理想，受冤枉，挨责备……这些负能量，或直接，或委婉。实质上，正负一念间，想不开是由于把事情看得太重。假如换一个角度去对待人生的失落和不幸，就会活更轻松，更快乐。任何年龄都能开启梦想模式，只需肯专心，不论你是一朵漂亮的`鲜花，仍是株绿色植物，都能看到属于自己的春季。

教育决定着人类的今日，也决定着人类的将来。身为人类灵魂工程师，国家赐予我们厚望，我应切记使命，立足三尺讲台，勇于教课创新，为祖国的花朵挥洒汗水，用责任心做事，用感恩心做人，不负青春。耐得住孤独才撑得起繁荣，该努力奋斗的年龄，不要葬在安适，相信自己，终将破茧成蝶！

尝尽人生百态，活出属于自己的出色。别在最美的年龄选择安适，别让青春失掉了光彩。舍弃短暂的安适，翘望明天的绚烂。

别在吃苦的年纪选择安逸演讲稿篇三

历时十个小时把景天的这本《别在吃苦的年纪选择安逸》这本书读完了，这本书很多人会说是本心灵鸡汤，说真的有些章节是给人一种心灵鸡汤的赶脚，不过读完整本书还是有所收获的。

这本书整体给我的感觉就是励志，让你多努力，多坚持，不要放弃自己的梦想。

你现在正在经历的事情，不管是让你痛苦还是伤心的，终有一天是会过去的，当然这句话也是我要对自己说的，人生没有过不去的坎，现在过不去，终有一天会过去的，所以如今的你不应该为这个事情太过于伤心痛苦，要提起胸膛继续走下去。书中说“不论你经历了什么，在经历着什么，人生的路总要继续走下去。再深的痛，在过去之时，伤口也会痊愈”我个人觉得很有道理，时间是疗伤最好的灵丹妙药，如今的你感觉很痛苦，但是过去之后，你回头看看，你会觉得其实让你痛苦的都是些小事，所以不管你现在在经历什么，都不要害怕，继续走下去。

学习，努力，行动，坚持，这或许就是成功的关键吧，如今的社会发展太快了，如果你不愿去学习，那么你就会落后，或许人想不被这个社会淘汰就要永远的去学习。当你决定要做一件事的时候，请立刻去行动，行动力比任何话都能让你离成功更近一步，不是有句话说看一个人要去看他做了什么而不是听他说了什么，执行力比任何话语都要有说服力。当然你去做了也要坚持，不要三天打鱼两天晒网，半途而废，关于坚持，我想很多人都听过很多或者看过很多这样的文章，坚持就是毅力，就比如减肥这件事，为什么有的人成功了有

的人没有呢，道理很简单，成功的人坚持下去，而没有成功的多半是半途而废或者是做一天和尚敲一天钟吧，没有任何成功都可以轻而易举就得到，不付出努力不去坚持，那么永远可能在原地踏步。

时间就是金钱，努力不是一时要一世，坚持不是一会要一直，不管做什么都喜欢你能坚持下去，努力让自己变的更好，也不要在一件让你伤心的事上花费太多时间精力，再痛苦的事终有一天会过去的，所以你不必现在为此太过于伤心。

人要往前走，时间不会为你停留，好好珍惜今天，今天过了就再也找不回今天了。加油吧。别在吃苦的年纪选择安逸，年轻人要多去折腾，让自己的每一天都过的精彩，别放弃自己的梦想，梦想还是要有的，万一现实了呢，是吧。

加油吧青年！

别在吃苦的年纪选择安逸演讲稿篇四

在假期里我读了一本《别在吃苦的年纪选择安逸》这本书，这本书给我留下了深刻的印象。它告诉我们：要在该吃苦的时候吃苦，不能在该吃苦的时候选择安逸的生活。

这本书里其中一个故事令我印象深刻：美国历史上赫赫有名的总统林肯，出生于一个贫困的农民家庭，在他的成长路上，可谓历经坎坷，有人曾为林肯做过统计，说他一生只成功过3次，但失败过35次，不过第3次成功使他当上了美国总统。事实也的确如此，最终使他得到命运的第3次垂青，或者说争取到第3次成功的，完全是他的坚强。在他竞选参议员落选的时候，他就说过：“此路艰辛而泥泞，我一只脚滑了一下，另一只脚因而站不稳。但我缓口气告诉自己，这不过是滑一跤，并不是死去而爬不起来。”

读到这，我不禁想起了我在学习中的挫折。曾记得一次

作文竞赛中，首次预选，我的成绩不尽人意，在班级里落选了。当时我萎靡不振，提不起写作的兴趣来，后来在老师鼓励下，我信心倍增，每天练习，终于在第二次竞选中选到县里参加比赛，功夫不负有心人，最终我的作文在县里获得了二等奖的好成绩。

所以在遇到事情的时候，你可以失意，但永远不可以矢志。坚韧不拔的人从不会停下来想想他到底能不能成功。他唯一要考虑的问题就是如何前进，如何走得更远，如何接近目标。无论途中有高山，有河流还是有沼泽，他都会攀登、去穿越。俱往矣！对于那些成功者来说，过去所受到的所有伤痛，都是成功之后最荣耀的徽章，而对于失败者而言，过去的伤常常是一道隐痛，别理那些叽叽喳喳的噪音，走自己的路，让别人说去吧——一路是靠自己走出来的。无论做任何事情，开始时，最为重要的是不要让那些总爱唱反调的人破坏了你的理想。芭芭拉·罗格根指出，这世界上爱唱反调的人真是太多了，他们随时随地都可能列举出千条理由说你的‘理想不可能实现。所以你一定要坚定自己的立场，相信自己的能力，努力实现自己的梦想。

《别在吃苦的年纪选择安逸》这本书我越读越投入，它对我的激励就像一盏明灯，时时刻刻激励我在现在的年龄不要怕吃苦，一定要做最好的自己。

别在吃苦的年纪选择安逸演讲稿篇五

历时十个小时把景天的这本《别在吃苦的年龄选择安适》这本书读完了，这本书好多人会说是本心灵鸡汤，说真的有些章节是给人一种心灵鸡汤的赶脚，可是读完好本书仍是有所收获的。这本书整体给我的感觉就是励志，让你多努力，多坚持，不要放弃自己的梦想。

书中说“付出多少，才会获取多少”，这个看法我仍是认可的，好多成功人士，我们都只看到他们的表面，从未有过深

度的去认识过，他们在成功以前付出多少，花过多少心思，我们都不知道，他们此刻成功了，不是一日炼成的，是多少个日昼夜夜奋斗的结果。因此不要只关注你能否会获取，没有付出哪来的收获呢？你此刻正在经历的事情，不论是让你难过仍是悲伤的，终有一天是会过去的，自然这句话也是我要对自己说的，人生没有过不去的坎，此刻过不去，终有一天会过去的，因此此刻的你不该当为这个事情太甚于悲伤难过，要提起胸膛持续走下去。书中说“不论你经历了什么，在经历着什么，人生的路总要持续走下去。再深的痛，在过去之时，伤口也会康复”我个人感觉很有道理，时间是疗伤最好的灵丹灵药，此刻的你感觉很难过，但是过去以后，你回头看看，你会感觉其实让你难过的都是些小事，因此不论你此刻在经历什么，都不要惧怕，持续走下去。

学习，努力，行动，坚持，这或许就是重点吧，此刻的社会发展太快了，假如你不肯去学习，那么你就会落伍，或许人想不被这个社会裁减就要永久的去学习。当你决定要做一件事的时候，请马上去行动，行动力比任何话都能让你离成功更近一步，不是有句话说看一个人要去看他做了什么而不是听他说了什么，履行力比任何话语都要有说服力。自然你去做了也要坚持，不要三天捕鱼两天晒网，功亏一篑，对于坚持，我想好多人都听过好多或许看过好多这样的文章，坚持就是毅力，就比方减肥这件事，为何有的人成功了有的人没有呢，道理很简单，成功的人坚持下去，而没有成功的多数是功亏一篑或许是做一天和尚敲一天钟吧，没有任何成功都能够易如反掌就获取，不付出努力不去坚持，那么永久可能在原地踏步。

时间就是金钱，努力不是一时要一世，坚持不是一会要向来，不论做什么都喜欢你能坚持下去，努力让自己变的`更好，也不要在一件让你悲伤的事上花销太多时间精力，再难过的事终有一天会过去的，因此你不用此刻为此太甚于悲伤。

人要往前走，时间不会为你逗留，好好珍惜今日，今日过了

就再也找不回今日了。加油吧。别在吃苦的年龄选择安适，年青人要多去折腾，让自己的每天都过的出色，别放弃自己的梦想，梦想仍是要有的，万一现实了呢，是吧。加油吧青年！