

# 2023年天行健君子以自强不息为的演讲稿 (大全5篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

## 天行健君子以自强不息为的演讲稿篇一

此文主要是写鄙人于一个自行车比赛中得来的感悟以及所处经历；我认为自行车运动，能体现一个人是否拥有强大的毅力。我很喜欢骑行生活，看着路旁慢慢飘过的风景；我喜欢挑战自行车赛事，体验着各种酸，胀，痛，累。

03月17日，“喜码诺”杯喜德盛国际训练基地越野比赛在深圳市喜德盛公司举行；

月15日，我们整理好行装在贺龙体育馆南大门装车，于19：00左右出发；驴友很多，长沙这边去了300号的人物；大师级人物也很多；车子，装备，身体啥都比我强。

年03月16日，早上我们到达了深圳湾，长沙自行车旅游协会安排了我们在海边自由玩耍；我，陈涛，田秀云，水货王强，四个人沿着海边走，一直走到深圳湾大桥；辛晨，申欣鑫是工作人员，带着其他驴友骑着去观海了。第一次看大海的我兴奋不已，梦想已久的海边是什么样子呢？然而，现实跟理想的是差距往往是很大的；海，并不是我理想中的那么蓝；海滩上也并不是有那么多美丽的贝壳可以捡的；面朝大海，并不是都可以春暖花开的；背后的海水浑浊浑浊的，偶尔发出丝丝臭腥味；让我们想泡一泡海水的欲望刹那间烟消云散。

其实，我们的生活也是如此，现实往往是那么的残酷，那怕你已经实现了理想，现实跟理想也还是不可能重叠在一起的。这就是理想；是我们在脑海中人为构建的一副风景。即便，现实和理想差距再大，我们也不应该失去理想失去目标，我也不会放弃拼！；即使道路坎坷不平，车轮也要前进；即使江河波涛汹涌，船只也航行。你说对吧？对面就是香港，兴许那边是一个值得我们向往的地方；后来我听别人说，美丽的大海，深蓝色的大海，还要再往南一点。晚上，我特别兴奋，可能是好久没有夜骑了的缘故吧，住在一个宾馆的我们四个人，去爬了附近公园里的一座小山。黑夜里的公园里，形形色色的人都有，兴许这就是大都市的生活吧，容易迷失自我的大都市。

这一刻，我到终点了，哥没有倒在终点线上，即使那时的我已经虚脱，精疲力尽，哥是站着的！铮铮男儿，岂能被挑战给打趴下？即使是失败了，哥也要站着失败。在如今人情冷漠的社会里，渴了弄不到半瓶水喝的赛道上；在充满利益冲突的社会里，失败了却得不到同情的比赛场上；在钩心斗角的社会里；努力了未必有认可的. 竞技中；我不求赢得别人的掌声和喝彩，不求赛组委会的一张纸的认可，也更不求别人的的认可；自己能认可自己足以。我的身体素质虽然没有别人那么强壮，甚至带有一些病态；我的装备虽没有别人那么高端，甚至有些故障；但是我绝不会认熊的，即使输了，哥也要站着。比赛要求跑两圈，共11公里，赛道是按国际标准设计和建造的。前面的几个大上坡，还没到半山腰的时候，我的体力似乎就已经消耗殆尽了，大腿小腿的肉绷的紧紧的。这样大强度的赛事，对这样的一个我来说，占不到丝毫优势。故，一见到上坡，我拼命的推着车奔跑。一见平路和下坡，我立马跳上座包，尽量赶超竞争者。慢慢的，我的大腿和小腿肌肉绷得更紧了，我知道，我不能松懈，一不留神，我肯定会抽筋。膝盖和肌肉愈来愈额疲乏，恰似一台没有了传动系统和发动机的车；酸痛，观众的眼里，没有累没有痛，只知道你慢了；干渴劳累愈来愈明显；内心深处已经编好无数个理由来自己放弃；内心深处无数次的挣扎“放弃吧，放弃

吧，你会很舒服”。另一方面挣扎着“没有办法，只有坚持着，我会用我全部的力量，哪怕生命来完成我的挑战□□□□”nba球星迈克尔·乔丹说过：“我可以接受失败，但我不能接受放弃！”来一个急转弯下坡，由于疲乏，失去了平衡；刹车已经刹不住了的时候，不知道从哪里来了一个想法“摔吧，让他摔吧，大不了头破血流”；很庆幸，居然顺利通过下坡了……然而，我的极限一点一点的达到最大值，车子的颠簸越来越大，疲惫双臂已经没有足够的力气来牢牢掌握住车子方向；此刻，刹车似乎已经成为了我生命最后一道的保障，我用手指稳稳的扣住刹车把。在后山的赛道，急转弯下坡一个接一个，我很清醒自己随时都有可能摔出去，随时都有可能摔伤……放弃，舒适；坚持，磨难。我选择了后者，哪怕累了，痛了，伤了，也决不后悔。可能是摔出去潜意识的原因吧，此刻我想到了我的生命要做三件事：“我会把我所有的生命去奋斗我喜欢的事业；我会把我所有的生命去爱爱我的亲人，爱我的女人；我会把我所有的生命去爱我的兄弟，我的朋友，我的队友。”本以为到达了终点，人肯定虚脱的倒了；最后我还是选择了尽最大力气站着，因为人活着就没有丝毫必要去博取别人的同情心！！哥虽没得到第一名，也没进前二十名，但至少哥不是最后一名，即使输了，哥是站着输的。回到休息点，已经吃饭了；丝毫吃不进饭的我，强逼自己吃了饭；挑战虽已完成，但生命还得继续！在此我很感激为我打饭，给我递水的队员以及对冷漠者的鄙视！

有人跟我说，其实你没必要坚持跑完，反正结果都一样，何必跟自己过不去呢？呵呵，一笑而过！即使我没有强壮的体魄，我也不会认熊的；即使我没有高端的装备，我也会继续奔跑的；即使梦想离我很遥远，我也会矢志不渝的追寻；即使我的生命弹指一瞬间，我也会尽力写好辉煌的每一篇！

投稿人：邹涛

联系电话：18274816794

qq□279080864

高三:邹涛

## 天行健君子以自强不息为的演讲稿篇二

“天行健，君子以自强不息。”这句话出自于《周易》。可见，只有靠自己不断的努力，才能成功。只要太阳不灭，月亮不缺，便不会放弃。

她才三岁，因触电，双手截肢，让她稚嫩的心灵一度受到打击。寂寂寒夜，多少个夜晚在哭泣?她坚信，别人会做的事，自己也可以做。于是开始学习各种生活技能:吃东西、炒菜、游泳、骑自行车……没有人相信，这一切都是一双脚能够完成的。我不禁感叹，一个孩子的信念会如此强大。最后还成功担任了一部电影的主角，也许只因为那是本色出演。她是谁?她便是雷庆瑶。

她说“当她在水中游泳时，就像是快乐的鱼儿一般。”可是若是想要获奖，必须熟练各种游泳姿势，而仰泳对一个无臂少女来讲是最难。从起点出发，一般的游泳者只要用手抓住铁环再用力冲出去;可是她只能用牙齿咬着毛巾，所有的力量都集中在上面，每几次下来，她的嘴几乎不能动，这一切我们无法想象。上帝为她不是只关上一扇窗，而是用具有杀伤力的刀在深深的刺痛着她，却也激发了她顽强的意志。“君子求诸己，小人求诸人。”雷庆瑶凭借自己为人生抹上了一道绚丽的光彩，就如白纸上的华彩一般，永不磨灭。

雷庆瑶并不孤独，有一群人与她为伍：尼克·胡哲，身残志不坚，天生没有四肢，却成了著名的演说家；《钢铁是怎样炼成的》中的保尔一生经历各种磨难，却成就了英雄之躯……溪水即使被阻断了，也不会停息，而是继续前行；柔弱的水滴日夜击打坚硬石面也形成坑，再冷的冰也会依偎在怀里融化。

狮子座的流星如期而至，映亮了夜空中最美的背影。碧草之芬，幽兰之馨；有美一人，在海之滨。王珏化名“兰小草”。将平凡的小草与高洁的兰花相结合，参加了多少次的公益，缺席了无数次的公益颁奖。捐款十多年，却被查出了肝癌。她留下的丰碑，芳香无限。这是感动全中国的人物，在历史长河中，也许微不足道，却是世界上不灭的光辉。我想天上星罗棋布，最亮的那颗，一定是她。

他们都是这样，不怨天不尤人。

莫忘初心。太阳永不落，月亮永不缺，波光里的艳影在我心头荡漾，满载一船星辉，在星辉斑斓里放歌。这歌里是对未来的期盼与内心的执着，永不熄灭。

## 天行健君子以自强不息为的演讲稿篇三

“天行健，君子以自强不息。”青年是人群中最具激情与活力的一群人，更应拥有自强不息的精神，这样才能扛得住大事，熬得住风雨，挨得住生活的苦难，最终在奋斗中成就自己。

自强不息是面对逆境不屈不挠。在中国，有一个女孩5岁时因患脊髓管癌，须高位截肢，但她以顽强的毅力，与疾病作斗争，虽然没有机会走进校门，但她发愤学习，读完小学，初中全部课程，自学了大学英语、日语、德语等世界语言，并攻读了大学和研究生课程。她就是我国的著名作家——张海迪。她在人生的一次又一次挫折磨练中，写出了“生命之树常青”之意义，对自强不息作出了最好的解释。

自强不息是身陷困境仍能保持乐观。海伦凯勒是19世纪美国著名的盲聋女作家，在儿时生了一场大病，导致她失明，失聪，但她没有放弃生活，而是以乐观的精神探索生活的奥秘，以自强不息的拼搏精神创造出一个又一个奇迹，绽放出绚丽的生命之花。

没有一个人的生活是一帆风顺的，虽然有很多坎坷，只要不放弃，就会有机会成功。有一首歌(真心英雄)唱得很好：把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦，不经历风雨怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。

自强不息是青春年华中勇于开拓。我国数学家陈景润在少年时立志在数学上有所作为，为了攻克“哥德巴赫猜想”，他废寝忘食地演算，光是计算过的演草纸，就整整地装了几麻袋，最终论证了这一世界级猜想，创造了欧洲人用计算机都没有做到的奇迹。在青春年华，不安于现状，勇于开拓进取，这是自强不息的最好体现。

虽然生活的压力，学习的困难都在困扰着我们青年人，但只要以自强不息的精神勇敢去挑战，就能在竞争日益激烈的社会中顽强地成长，最终成就自己。

## 天行健君子以自强不息为的演讲稿篇四

古希腊神话中有这样一个故事：宙斯之子赫拉克勒斯小时候，曾碰到过两位女神，一个叫美德女神，一个叫恶德女神。恶德女神对他说：“孩子，跟我走吧！包你有享不完的荣华富贵！你要什么，我一定会满足你！”

美德女神对他说：“孩子，跟我走吧！我将教会你如何勇往直前！而你也必将在战胜艰险的过程中变得坚强无比！”

赫拉克勒斯想了想，毅然跟定了美德女神。这以后，他果然出生入死，在战胜无数毒蛇猛兽的过程中变得刚强无比，为人类屡建奇功，成了希腊神话中首屈一指的最了不起的英雄！而且，正是因为这个，他才娶了青春女神——成了青春女神的丈夫！

真佩服古希腊人的深刻和深刻的古希腊人，原来，“要什么就有什么”非但不是什么幸福，而且恰恰是一种恶！反之，

只有自觉地挑战磨难，才是人生最理智的选择！要什么有什么的安乐生活可以让人获得感官上的舒适，却不会让你在能力、才华、品德等生命力方面有任何收获。

“天行健，君子以自强不息。”客观世界不断地向前发展，社会不断地前进，因此有志者必须不断地自强，不断地更新自己。正如文天祥所说：“君子之所以进者，无法，天行而已矣。”

## 天行健君子以自强不息为的演讲稿篇五

执教者□alife

教学目标：

- 1、树立战胜困难的勇气和信心。
- 2、学会热爱生活。

准备：绳子两根，纸飞机若干，计时器一个。

### 一、开场白

主持人（1）：中华文明源远流长，历经五千年而生生不息，其根源就在于世代中华儿女自强不息的精神。

主持人（2）：从盘古开天辟地，到今天的社会主义盛世，期间多少沧桑，多少风雨，我们都勇敢的走过了，也将勇敢的走向明天的辉煌。

合：九（2）中队“天行健，君子以自强不息。”主题班会现在开始。（鼓掌）

二、游戏，感受生命的残缺，并如何面对。

主持人（1）：如果失去了一双手，你会不会痛不欲生？

主持人（2）：如果同时失去了一只眼、一条腿、一双手，你还活得下去吗？你能独自面对起生活中的种种困难吗？但是我们根本体会不到他们的痛苦，既然如此，今天我们就来体验一下。下面我们先来进行个小游戏。

2、游戏规则：1、四组分别派一个同学，分成两组。

2、同组一人绑腿，一人绑双臂，在规定的时间内往返取纸飞机，一次只能一支，拿最多者胜。

3、谈感受。

三、唐旭的故事。

（过渡：主持人（3）：经过了这次体验，我想一定会给大家一个深刻的印象。的确，在我们的生活中就有这样的人，他们正在这样艰难的活着。但是他们却顽强地书写着自己的人生。下面请听一个真实地故事）

（张少荣有感情地读唐旭同学的故事）

主持人（4）：下面请同学们谈一谈：听了唐旭的故事，你一定会有很多的感触。我们肯定被他身上那股自强不息的精神所深深震撼了吧。的确，那样的不幸，却那样的坚强，那样的渴望着生命！其实我们也知道一些类似的故事。下面我们来自由交流。（议论明确：热爱生命；有高度的责任感；开朗、乐观、自信；执著、有勇气、有毅力；对生活感恩、以奉献为荣；不向命运屈服的自强不息的精神等。）

主持人（4）：我想大家都有关心帮助过我们班的唐倩吧！大家都知道，老天给她开了一个很大的玩笑，可是她并没有向命运服输，也没有怨天尤人，而是以自强不息的精神乐观积



极的态度面对自己的生活。

播放唐倩的一组学习生活照片。

四、播放《隐性的翅膀》视频剪辑，学生格言展示。

主持人（1）：大家还记得我们刚刚看过的影片《隐形的翅膀》吧，这个图片上的美丽的女孩还记得吗？她就是里面的主角雷庆瑶。下面我们来看看有关她的采访片断。（播放视频）

主持人（3）：我们还清楚地记得看那场电影时全场一共响起热烈的掌声达18次之多，因为那个自强不息的芝华姑娘，因为那种对生命的渴望！我们也写了有关的格言。下面我们一起来交流。（学生依次交流自己的格言）

主持人（4）：同学们这些话都是从心底里流淌出来的，这里我们从中选取了一些比较优秀的格言，一起来欣赏下！由作者亲自读一下ppt展示，由学生朗读）

五、组诗朗诵。（配乐朗诵）

主持人（3）：的确是富有哲理。下面就让我们来倾听组诗朗诵，让我们一起来聆听生命那生生不息的声音吧ppt每首诗换一张幻灯片）

诗一：张毅，堵广宇《有的人》

诗二：朱海晓，顾豪君《当我们年轻的时候》

诗三：陆盛玲《相信未来》

六、黄道婆橡皮筋操表演。

主持人（2）：从盘古开天辟地，到四大发明的诞生，再到我

们如今的和谐幸福的生活，那正是我们老百姓对生活的热爱所演奏出的一曲曲动人的音符。下面请欣赏黄道婆橡皮筋操表演。这里我们可以看到我们人们那种生生不息！掌声鼓励！

表演者上场，音乐起。

结束后，鼓掌。

七、结合初三学习生活谈体会和目标。

主持人（4）：刚才我们可以看到表演者的舞蹈动作其实都是模仿着纺纱的动作而抽象形成的。我们如今身上穿的布料都是从黄婆婆，从我们劳动人民的生活中来的。尽管我们幸运，但是我们要克服的困难还有很多，上帝在我们人生路上洒上了一个又一个钉子，安排了一座有一座高山。比如生活中所遇到的一些挫折，以及当前最高的.一座大山——中考。

主持人（3）：面对这座大山和这一年紧张的初三，我们究竟又应该如何做呢？请大家踊跃谈论，贡献一些方法和力量吧。（同学们讨论，请同学发言）

主持人（3）：大家都谈的都很具体，很详细。接下来我们来看看可以借鉴的方法□□ppt□他山之石可以攻玉，关键也还是要看你们将说的话落实在实际上咯！

主持人（4）：中国有句古话：“天行健，君子以自强不息。”意为“自然的运行是刚健的,君子也要这样努力向上，永不息止。”唐旭能克服生活中巨大的困难，靠的就是自强不息的精神。

主持人（2）：我想，唐旭、食指就像一棵历经风雨摧残，却傲然挺立的大树。叶落了，枝残了，但他把根深深地扎下，朝着理想的阳光努力向上，向上，终于撑出了属于自己的一片天空。我们现在需要的正是这种自强不息的精神。

八、《年轻的战场》小组唱表演。

主持人（2）：下面请我们的代表用他们的歌声来表达我们的决心和力量！掌声欢迎！（《年轻的战场》音乐起）

九、班主任寄语。

主持人（1）：下面请我们的班主任为这次的班会说上两句。

十、结束语。

主持人（1）：谢谢我们可爱敬爱的班主任！我相信我们通过这次班会，我们肯定会更明确我们的目标，会在摘取理想之果的途中付出我们十二分努力的！

主持人（男女齐声）：让我们向着自己的目标努力前进吧！让我们在我们的回忆中结束本次的班会。

合：九（2）中队主题班会到此结束。（音乐起，《真心英雄》）