

2023年坚持演讲稿分钟 坚持的演讲稿(优质6篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

坚持演讲稿分钟篇一

蒙蒙细雨下个不停，却阻挡不了我们参加运动会的热情，在卓佰达校长宣布“瑞安五中第十届体育节暨第三十二届运动会开幕”时，我们的心情是激动的，因为我们等这一刻的到来已经等了很久了。

我们高一(7)班的目标很简单却又很艰难——竞技组第三名、团体第三名、大众组第三名。为了这个目标，我们早早地开始了运动员的选拔和训练。尤其是我们班集体跳绳的8位同学：胡立培、左文华、夏蕊、徐恩钱、彭从程、刘晓敏、夏雅诗、徐林云，他们每天训练。

每天下午，他们8个人会在孙老师的带领下去操场上练习。每天下午，他们看着同学们早早地去吃饭、去洗澡，也许很想和同学们一样，可是想到训练，他们就会打消这种念头。每天同学们回教室去写作业的时候，他们8个人总是大汗淋漓，但是仍然坚持不懈，不放弃。

每天练得双脚酸软、面红耳赤，他们为了什么？只是为了一个目标。为了这个目标，他们不怕劳累，坚持训练，就是因为有了坚持，才有一点点地进步：就是因为有了坚持，才有最终的胜利。

还记得比赛那天，8个人是那样的默契。全班同学在一旁大声地数数“1，2，3，……101，102，103……199，200，201，202”“时间到”。这数数声是那样的洪亮，我们班同学是那样的团结。我们的声音仿佛是胜利的凯歌在奏响，充满了激情。

正是这8个人的汗水和坚持换来了成功，正是这8个人的汗水和坚持换来了胜利，我们全班因为有他们8个人而感到骄傲。

运动会本来就是一个汗水和坚持体现的平台，正因有了汗水和坚持，才有胜利的曙光。

运动会就是汗水+坚持=胜利。加油！运动会，加油，高一（7）班集体跳绳组！

坚持演讲稿分钟篇二

大家好！

坚持如同磨刀石，能够咬牙忍受的宝剑将变得更加锋利，而惧怕痛苦的宝剑则只会沉钝下去；坚持如同寒风，能够耐住冰冷的梅花将绽放出隐隐幽香，而没有逆风而立的勇气的花则会在冬日中衰败，直至腐烂。

我拖着疲惫的身体站立在赛场上，再一次的参赛，再一次的奋力拼搏，再一次纵横赛场，再一次的巅峰对决！我静静地望了一眼远处仅剩的一名对手，他精神充沛、毫无倦意。我能赢吗？他是那么的高，我不禁问我自己，也许这次我……不！我能赢！我一定能赢！心底的一个声音呐喊着。一张张画面瞬时充斥了我的双眼。

拆下左脚的石膏，回到家中，我凝视着柜子上的奖牌和证书，眉头紧锁，心中更纠结不已，跳高是否还要继续练下去？训练有苦，我心中是知道的，原来我不仅一次有过放弃的念头，

如果现在放弃，其他人也不会说什么，可眼前的这么奖牌，奖状却是让我犹豫了，它们见证了我的成长，是它们一路伴随我走来，难道如今要放弃这份荣誉吗？不！我不能放弃！我要带着这份荣誉在跳高的路上走下去！

在医院康复室里，我紧紧攥着把手，紧咬着牙，将脚腕最大限度地绷直、弯曲，汗水一滴一滴从发间落下，脚踝传来一阵阵钻心的疼痛。终于将脚从器械上拿下，试着活动了一下脚腕，脸上不禁浮现了一丝笑容——今天脚能够活动的范围又大了许多，走过十几年的路，这点疼痛对我来说算得上什么？我相信只要坚持下去，我一定能够完美地康复。

我奋力在跑道上奔跑着，急骤的呼吸在面前形成了不断闪过一团团白气，眼看队员们已将与我距离逐渐拉远，已是心急如焚，想立即追上去，却是力不从心，坚持常量训练果然还是有些困难。带队的队长回头向我看了一眼，好似看透了我的心思，队伍的速度渐渐慢了些。看着不再那么远的距离，我咬了咬牙，用力直追了上去。我相信只要坚持下去，我一定能赶上比赛，再次站在赛场上。

依旧是热烈的气氛，我的目光随着他的助跑而转动。一声清脆的声响，杆子落到了地面，1.83米，他没有跃过。我走向助跑道，深深吸了一口气，这一跳，过则成、不过则败。坚持住！我可以！弯曲的脊背腾地直起，一声大喊将心中的胆怯尽数驱散。我犹如脱兔般向前跑去，左脚精准地踏在起跑点上，起跳、摆腿、挺胯、收腿，落在垫子上。那横杆静静地躺在那里，而身边爆发出了雷鸣般的掌声！

那一刻宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。那一刻，成长见证坚持的可贵。

坚持演讲稿分钟篇三

大家好！

今年过年，爸爸带着我和妈妈去看望老家的爷爷奶奶，在奶奶家的书柜里，我翻到了一本旧书——《青春之歌》，我仔细打量着这本书，书的外包装纸显得残旧不全，泛黄的纸页透出一股霉味，边缘处微微地上翘着，封面布满了犹如蜘蛛网一般的细纹，我翻开这本书，里面却密密麻麻地做了好多的读书笔记，看得出来，当时的读者一定是认真仔细地阅读了这本书。

我拿着书本去问奶奶：“奶奶，这本书这么旧了，是谁的啊？”奶奶接过书，抹去书上在灰尘，笑咪咪地对我说：“是你爸爸以前读过的书，奶奶一直没舍得扔。”“爸爸你这么喜欢读书啊，笔记做得好详细啊！”我惊叹地朝着爸爸喊起来。奶奶又笑着对我说起了爸爸的故事：爸爸当时因空军招飞落榜，一心想当飞行员翱翔蓝天、献身国防的梦想破灭了。但爸爸并没有为此而灰心丧气，他深信只要有坚定的信念，努力读书学习，通往理想的路有很多条。这一年的冬天，只有十七岁的爸爸悄悄地报名征兵了。欢送爸爸参军的那天清晨，天气特别的寒冷，同车的孩子都带着家人准备的苹果、饼干、鸡蛋，而爸爸却背着一个蛇皮袋，除了几件换洗的衣服，满满的全是书和笔记本。

到了军营，爸爸慢慢地理解作为军人的使命与责任。部队生活很紧张、训练也非常累，但爸爸抓紧一切可以利用的时间进行学习。白天别人训练休息的空隙，他拿出自己摘抄的英语单词背诵；深夜别人已经进入梦乡，他却埋头苦做数学，为报考军校作准备。功夫不负有心人，第二年的部队招生考试中，爸爸成功地被军校录取，圆了上大学深造的梦想，实现了他的人生道路上的一小步理想。

听了奶奶的讲解，我被爸爸年轻时的志向深深地触动了，我们现在身在好时代，过着火日子，坐在宽敞舒适的教室里安心读书、快乐成长，我们更应该从小树立远大的理想，更要认识到读书的重要与意义，刻苦学习，掌握各种科学知识，练就一身过硬本领，为实现自己的理想而努力奋斗，将来为

祖国的建设贡献自己的一份力量。

坚持演讲稿分钟篇四

人生路上坎坷多，不经风雨怎能成功？每个人的人生都像一幅画，有绚烂有斑点；每个人的人生都像一个故事，有精彩有平淡。而我认为，人生由自己决定，人生路上贵在坚持。

人生需要坚持，贝多芬更在其中。他，一个为了音乐梦想而不懈奋斗的人，在音乐事业达到巅峰之时，却失去了听觉，成了一个人人避而远之的聋的人。他曾迷惘过，也曾想过放弃。但他何时放弃过？为了自己的梦想，为了这不平凡的一生，坚持走了下去。在不为人知的日子里，一如既往地练习、创作。最终，他成功了，为自己的人生添上了带有传奇色彩的一笔。他的成功，来源在哪里？不仅仅是高超的技艺，对音乐的追求，更重要的就是坚持，坚持！

人生需要坚持，大树也是一个例子。当它还是种子的时候，内心中就坚定了一个信念：不停地汲取养分，不停地扎根生长。就凭这样一个小小的信念，它抵抗石子的冲压，破土而出；抵抗虫子的侵蚀，长成树苗；对抗大自然的怒火——风雨雷电，最终长成一棵枝繁叶茂的参天大树！可见，坚定着信念是多么地重要，而这信念的来源则是——坚持！只为了生存，迸发出坚持。

人生需要坚持，更在于我们每一个人。在我们做某一件事遇到困难的时候，不要想着害怕、退缩、半途而废，而应该坚持到底，或许你会发现，成功就在不远处。

人生路上需坚持，不仅仅是名人，身边的人，更重要的是自己。如果在人生路上都自己都放弃了，那么还有什么理由奢望成功呢？所以，请大家坚持自己的信念，朝着理想的未来前进！

坚持演讲稿分钟篇五

因为只有坚持，才是最真实的成长。下面请看为大家提供的关于坚持的演讲稿，希望对你有帮助。

各位老师，各位同学：

大家早上好！

刚刚发言的龚震洲同学，是我们学校钢琴社团的社长，我作为社团负责老师从这个孩子身上看到了一种可贵的精神，那就是——坚持和责任！

生活中总有一些事情不时地感动着我们、温暖着我们。在我们的校园里每天也同样发生着这样感人的事迹。我想，很多老师和同学们都注意到了，在我们的教工餐厅每天中午都会传来阵阵悠扬悦耳的琴声，循声望去，你会看到一位面貌清秀的小男生正在熟练而动情地弹奏着优美的乐曲。他就是我们学校初一年级14班的龚震洲同学。

学校为了能更多地给孩子们提供展示自我风采的舞台和机会，从上个学期开始，经校长提议决定钢琴社团活动在食堂进行。在这些多样化的舞台锻炼中，学生们不仅可以展示个性，更重要的是可以锤炼自我，增加了多样化的学习经历。优美的琴声还能给进餐的老师们带来愉悦的心情。

身为钢琴社团社长，龚震洲同学以身作则，当其他社团成员因故缺席时，他毅然顶替，坚守岗位，久而久之，钢琴社团的这个阵地几乎成了他一个人的战场，他坚守着自己的选择和初衷，他的这种坚持不仅仅是为了自己的兴趣爱好，更为了一份责任，一种执著。

这使我想起了一个故事：哲学家苏格拉底有一天给他的学生上课时说：同学们，我们今天不讲哲学，只要求大家做一个简

单的动作，把手往前摆动300下，然后再往后摆动300下，看看谁能每天坚持。过了几天，苏格拉底上课时，他请坚持下来的同学举手，结果，90%以上的人举起了手。过了一个月，他又要求坚持下来的同学举手，只有70%的人举手。过了一年，他又同样要求，结果只有一个人举手，这个人就是后来成为了大哲学家的柏拉图。虽然当时的柏拉图很年轻，学识上也略显稚嫩，但却已表现出一个杰出人物所具有的执著和坚持不懈的优秀心理素质。这个故事给我们的启示值得深思。

上帝总是眷顾那些执著的人，汉朝宰相匡衡凿壁偷光的故事，意大利画家达芬奇画蛋的故事，都告诉了我们坚持的重要与可贵。

没有人不渴望成功，也没有人不希望拥有良好的习惯与品质，但必须坚信的是，成功的基础是坚持，良好习惯与良好品质形成的基础也是坚持。世界上凡成大事者都有超乎常人的意志力、忍耐力。在我们的生活中，难免会遇到这样或那样的困难挫折，这时有些人就会难以坚持下去而放弃、逃避，而有作为的人往往能够挺住，挺过去就是胜者。

有一种感动叫坚持，有一种责任叫坚持，有一种成功也叫坚持，坚持自己的信念，是走向成功的基石。

这世上没有什么是不可能的，关键是坚持。

同学们，为了自己和家人，为了国家和社会、为了我们曾经的承诺，为了我们潜藏在心中多年的梦想，去坚持，去奋斗吧！

各位老师，亲爱的同学们：

早上好！

我今天讲话的题目是《坚持的力量》。

古希腊著名哲学家苏格拉底曾经在中学当教师，有一天他对班里同学说，我们来做个甩手游戏吧。游戏很简单就是把手使劲往前甩三百下，再往后甩三百下，但要求每天都这样做。同学们纷纷说这个游戏很容易，保证能做好。一个星期以后，苏格拉底问同学们游戏完成得怎么样？同学们全都举起了手。一个月以后，当苏格拉底再做统计时，全班仍有百分之九十的同学在坚持做。一年以后，当苏格拉底在课堂上再次向大家了解情况时，只有一位同学举起手，他就是后来成为大哲学家的柏拉图。柏拉图在自己的学习和生活中，凭着这种持之以恒的精神，自觉锻炼自己的意志，终于在哲学领域取得了前所未有的成就，其哲学思想直到现在仍然放射着智慧的光芒。

听了这个故事你明白了什么？

同学们，这个甩手游戏从动作上看很简单，但每天坚持，却是一件不容易的事，需要持之以恒的精神。这个故事告诉我们，做事情要有始有终，绝不能半途而废，如果我们能养成这样的好习惯，就一定会取得优异的成绩。所以同学们请为自己定一个小小的目标，让我们认准自己努力的目标，坚持不懈地努力，不断鼓励自己，这样我们就会体验到成功的喜悦和收获的快乐。

最后，我送给大家一句法国生物学家巴斯德的名言：告诉你使我达到目标的奥秘吧，我唯一的力量就是我的坚持精神！

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是《坚持就是胜利》。

没有什么事是可以像童话那样水到渠成。“坚持就是胜利”是经过无数次验证、永不过时的真理。

“不经一翻彻骨寒，怎得梅花扑鼻香”“行百步者半九十”，

面对十多天以后的中考，我们初二、初三的同学们更应该坚持保持良好的心态，坚持珍惜每一段学习时间，坚持查漏补缺。同学们，让我们坚持不懈去赢得中考的胜利吧！

谢谢大家！

坚持演讲稿分钟篇六

大家好！

纵观古今，凡有成者，取得的`成功靠的是什么？——是坚持！坚持是通往成功的道路；坚持是走向成功的桥梁！

唐代浪漫主义诗人李白，小时十分贪玩，不爱学习。一日正午，李白按捺不住，又跑出去玩耍。只见一位老婆婆在河边正在磨一根铁杵。李白十分好奇，便对老婆婆说：“老婆婆，您在干什么呀？”“我在磨铁杵呀，呵呵，要把这根铁杵磨成一根绣花针。”李白很不解，这么粗的铁杵怎么可能磨成一根又细又小的针呢？老婆婆望着那疑惑不解的李白，和蔼地说：“只要功夫深，铁杵磨成针。”从此，李白勤奋好学，谦虚向上，终于成为了我国伟大的诗人！李白的精神是什么？是坚持！如果李白继续不好好努力学习，我国古代还会有李白这个伟大的诗人吗？我们还会领悟到李白诗词的魅力吗？还会读到李白精美绝伦的诗篇吗？显然不能。所以李白的坚持精神的确值得我们学习！

努力过，就不是失败者；努力过，失败也是美丽的。同学们，其实世界上并没有什么天才，但我们可以做一只脚踏实地的蜗牛。一步一个脚印儿地向着心中的目标前进，只要坚持不懈，持之以恒，我们就能登上人生的顶峰。同学们，让我们以坚持不懈的精神，唤起心中学习的激情，乘着知识的列车，迈着坚定的步伐，就一定能到达成功的彼岸！

我的演讲完毕。

谢谢大家!