

最新坚持演讲稿一分钟(优秀7篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

坚持演讲稿一分钟篇一

我很喜欢《劝学》这篇文章，其中有一句名言是这么说的：骐骥一跃，不能十步，弩马十驾，功在不舍；锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂。

我们都知道这句话是谈敬业的，坚持的。因此呢，就引出了今天我演讲的题目《相信坚持的力量》。

我经常跟室友说，人要学做骆驼，不要做骏马。如果我们把人生比作漫漫的沙漠，把成功比作沙漠那端的绿洲。那么我们就可以知道，骏马跑起来肯定很快，但是没有耐力，不可能穿越沙漠，抵达成功的彼岸。而骆驼呢，却能够走到终点，到达绿洲。因为它是一步一个脚印，靠的是坚韧不拔的信念和坚持不懈的精神。所以骆驼能够到达成功的终点。所以，您什么时候看见一匹骆驼像马一样，冲进沙漠，那基本上，一定是疯了。

或者换说(蜗牛和老鹰的比喻：是其中能够爬到金字塔顶端的两种动物)我的爸爸妈妈是地地道道的农民，所以您知道我的出身也不好。但我在跟我的同学演讲的时候，我就告诉他们，我相信坚持的力量。如果说，您们一个月做成的事，我就花两个月；您们花一年做成的事，我就花两年；您们两年做成的事，我就花十年；您们十年做成的事，我花二十年；您们花二十年的，我就花四十年。实在不行的话，我就保持身体

健康，心情愉快，等到大家都八十岁的时候，我一个一个把您们都送走，我再走。

讲一个很感人的故事给大家听。有一位传教士，叫做。1947年的时候，他带着自己刚刚新婚不久的妻子和几个同伴，一起徒步从中国的南京走到新疆。他们整整花了一年半的时间，才走到新疆的喀什。但是很不幸的是，刚好在1948年的年底，国家的队伍控制了新疆，封锁了边境。他和他的妻子，以及他所有的同伴，都以叛逃中国的叛国罪和非法传教罪，被抓入了新疆喀什的监狱。没想到的是，他却被关到了这所监狱，整整四十年。当他进去的时候，是一个年轻力壮的小伙子，出来的时候，却是已然是一位白发苍苍的老者。当他向监狱的狱卒打听自己的妻子和同伴的时候，却已发现自己的妻子为了坚持信仰，被同室的囚犯活活的打死，肚里的孩子也留了产；而其他的同伴也在这四十年的时间里，为了坚持信仰，有的被劳教致死，有的被囚犯打死，有的被枪决而死。现在，活下来的只有他了。而他，在这四十年的监狱时间里，有三十年是挨打的过来的，他多次被戏弄，被强迫。有一次，囚犯们把他打的头破血流，留了一地的血，可是过了两天，他却奇迹般的活了下来。

我在他的书中的看到，他说，“我从来都没有为坚持信仰而坐监，后悔过。”今天，我们先不评价这个传教士传教对或与否。但我从他的身上看到两点，一个人可以为了信仰坚持四十年，这个坚持的力量是何等大啊！第二点，我想说，我们每个人都会死，但并非我们每个人活得都有意义。如果您能够为了您的梦想，为了您的信仰而坚持，我相信您的.人生也一定会活得有意义。

谢谢大家。

坚持演讲稿一分钟篇二

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！

坚持演讲稿一分钟篇三

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。

这世上没有什么是做不到的，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！

坚持演讲稿一分钟篇四

大家好！

坚持是一片阳光，让你在阴郁的日子里明朗起来。

记得要期末考试了，学校进行了一次测试，我不但没有考好，连九十分都没有，考出了我的历史最低分。顿时感到小草枯了，花儿谢了，太阳不见了，心里难过极了。我一方面怕同学们笑我，一方面怕回家被爸妈骂。真的失去了信心。

回到家我不情愿的把试卷慢吞吞的从书包里拿出来，等待着狂风暴雨的到来，可是爸爸不但没有责怪我反而鼓励我说：“阳阳，从哪里摔倒就从哪里爬起来。坚持就是胜利，你一定会成功的，爸爸相信你，加油！”听了爸爸的话，又重新振作起来，认认真真的开始复习。

离考试只有一天了，我一如继往地好好复习，等待着明天的到来，清脆的铃声传入耳里，这是考试的铃声，我既满怀期待但又很紧张，希望自己一直坚持和努力没有白白浪费，考着考着，我遇到了一个难题，左思冥想仍然答不出来，这时爸爸的话又回响在耳边：“从哪里摔倒就从哪里爬起来，坚持就是胜利。”我努力回想，静下心来，尝试各种方法，突然眼前一亮，终于想出了答案。我终于明白了坚持就是胜利的真正道理。

坚持演讲稿一分钟篇五

大家好！我今天演讲的题目是《坚持变成更好的自己》。

门啪的一声关上了，接着是可怕的沉默。提起笔，我一句话也说不出来。照例还是门前那棵老树。过了很久，我忍不住想换个主题，却被无情的拒绝了。从简单的老树到后来树下有趣的事，从不知所措到写得兴高采烈，似乎就在几天前。转向树，有一个建筑工人开着一辆蓝色的三轮车，一张中国人的脸，圆圆的身体。还是因为天气热，他只穿了一件白色的短袖，铜脖子上青筋毕露。他的眼睛很美，清澈，微微发光。写下你看到的，合上笔记本。我总是喜欢写完第一篇再比较。过去和现在往往是敌人。

这一次，毫无疑问，过去又失败了。我很喜欢这种感觉，感受到从桃花到熟桃成长的喜悦。日历上放个圈，今天就有坚持的证明了。风温暖的吹在刀刃的尖端，突然凝结成一滴圆形下来。天渐渐黑了。我妈回来，看到日历上的圈，笑了。

暑假结束的时候已经是凉爽的秋天了。我有一种轻微的感觉，小一点的比较好。

坚持演讲稿一分钟篇六

穷且益坚，不坠青云之志；老当益壮，宁移白首之心。”当我看到这句话时，心中总会澎湃许久，无数仁人志士的面容浮现在我的脑海。所以今天我要讲几个故事，让我们回眸过去，把握现在，共创未来。

荒凉的大地，萧瑟的寒风，突如其来的猩红热让年幼的齐奥尔科夫斯基听力全无，陷入无声的孤独世界。面对挫折，齐奥尔科夫斯基没有放弃。家境贫寒，他去图书馆学习，不舍昼夜；实验艰难，他自制风筝进行实验，身体力行。家中失火，熊熊火光中他捡起残存的资料，走过废墟，继续前行。“艰

难困苦，玉汝于成。”终于，宇宙脱离速度横空出世，风洞模型石破惊天。齐奥尔科夫斯基永不言弃而终成大业。

永不言弃，是一种坚定的信念，一种执著的追求，更是一种可贵的自信。生活中，我们无法回避挫折，只能勇敢面对。挫折并不可怕，重要的是在挫折中永不言弃，直至击败挫折。还记得刘翔永不言弃的12秒91吗？还记得中国女排永不言弃的惊天逆转吗？还记得爱迪生研制电灯时永不言弃的勇气吗？他们都有一个共同的特点，那就是坚信挫折是成功前的考验。能否经受得起考验，不单单看你的本领，还要靠你的毅力，毅力决定成败。

永不言弃，是一种在你逆境中绝地反击的钢铁意志，是一把通往成功的金钥匙。荀子曾说：“锲而舍之，朽木不折，锲而不舍，金石可镂。”巴西第一位工人出身的总统卢拉，从小家境贫寒，小学没毕业就到街上擦皮鞋，12岁在洗染店当学徒，14岁在一家五金厂当工人，后来参加了工会组织，创建了巴西劳工党，并四次竞选总统，无数次的挫折没有击倒卢拉，他通过20多年的奋斗，最终获得成功，实现人生理想。

永不言弃的人，看到的永远是希望；而轻易放弃的人，等待他的只会是绝望。永不言弃的人，总会是一个乐观安适的心态；而轻易放弃的人，心绪烦恼万分，终日生活在苦恼与悲观之中。永不言弃的人，往往会享受到胜利与成功给他带来的喜悦；而轻易放弃的人，失败永远是他心中无法抹去的一道阴影。

太阳的光辉因永不放弃，才最终冲破重重迷雾，光耀万里；江河因永不言弃，才流泻千里，到达浩瀚无边的海洋；小草因为永不言弃，以星星点点的渺小，连成一片，绿满大地。

如果我们曾一千次地对自己的理想说：永不言弃！那么，我们有什么理由去抱怨第一千零一次失败的遭遇？我们有怎能在一千零一次的时候，与苦苦期盼的成功失之交臂？朋友们，请相信吧，“会当凌绝顶，一览众山小。”相信自己，永不言弃，

就能拥抱奇迹！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

坚持演讲稿一分钟篇七

在战场上没有长胜将军，在生活中也一样，不会有人总是一帆风顺，而无坎坷的，而路遇挫折后的表现是很重要的，它可能会改变整件事情的结果。

这，就是那位创造了一千多个发明的科学家面对失败时的表现，一个真正成功者的表现。

微笑着面对失败，就已经成功了。

当你成功的时候，请记住，给自己一个微笑。鼓励、嘉奖自己。这时的微笑既是对过去的肯定，又是对未来的希望。胜不骄，败不馁，学会微笑面对成功，就不会停滞不前，悔恨终生了。

比尔·盖茨曾有过一段被奉为经典的有关自己成功经验的话：我成功是因为当所有的人都沉浸在失败的痛楚中，我却早已开始了新的设计。当所有的人都享受在成功的喜悦中，我却早已尝试着失败。中国有句名言：胜不骄，败不馁，我之所以不被胜利和喜欢击倒，也不会被失败和懊恼摧残，这里面只是一个微笑而已。

这，就是一个微笑的力量——顺境中，对成功的嘉奖；逆境中，对创伤的理疗。

人生在世，难免不如意，不过，不论遇到什么，请记住，常给自己一个微笑，因为——生活就是一面镜子，你对它微笑，它也对你微笑。

打开一扇窗

有一句十分著名的话是这么说的，上帝在关上一扇门时，也会为你打开一扇窗。可现实并不总是这么简单和容易，处于逆境之中无门可走的人们，往往需要用自己的力量去走出困境迎接希望。因此我认为，打开一扇窗，战胜挫折迎接希望需要自我的`不断努力。

打开一扇窗，需要毅力。法国大文豪巴尔扎克曾有过一段非常艰难的时期。父亲想要他成为一名律师，对于儿子的写作梦想不予支持，甚至断了对儿子的经济供给。巴尔扎克无门可走，他只得依靠自己去走自己的人生道路。他开始向报社投稿，却一次又一次地被退回。他没有放弃，而是凭着顽强的毅力，钢铁般的意志继续创作，最终成为一代文学巨匠，名垂青史。巴尔扎克的那一篇篇退稿见证着他的不懈努力和顽强毅力，铺成台阶让他最终打开了一扇窗，成就了艰辛而又辉煌的人生，由此可见，打开一扇窗需要毅力。

打开一扇窗，需要智慧[]20xx年诺贝尔物理学奖的获得者是华裔科学家高锟。上世纪六七十年代，他大胆提出了以光作为传送信息的媒介的设想，却遭到了学界的一致否定和打压。在众人的议论、不解与讥笑声中，高锟带领着他的团队开始了艰苦的研究。他在自己的真觉和丰富知识的指引下，寻找一种没有杂质的玻璃来作为介质。事实证明，他成功了。高锟没有遵循常规思维，而是运用智慧大胆设想，另辟蹊径，克服困难蔑视嘲笑，打开了一扇窗，为人类信息技术的发展做出了不可估量的贡献。假如高锟没有运用自己的智慧，他就不会打开这一扇窗，成为光纤之父。

其实还有许多伟人和他们一样通过自身努力打开了一扇窗，像文学家司马迁，残疾人士的楷模海伦·凯勒我们青少年虽然年纪尚轻，但也应该学习伟人们战胜挫折过程中的毅力、智慧、勇气、乐观，在生活中学会去为自己打开一扇窗，从而实现理想，成就自己别样的人生。