

# 最新困难的演讲稿(模板7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。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。

## 困难的演讲稿篇一

仰卧起坐一直是我的弱项。

几个星期前，老师开始让我们每天做仰卧起坐了，还告诉我们，一分钟做45个是优秀。我开始头痛：好久没做仰卧起坐了，再说，仰卧起坐一直是我的弱项，唉，该怎么办呢？更可怕的是老师说要是今天的成绩比前面差的话是要扣分的。所以我每天仰卧起坐都是拼尽全力。

第二天，老师说要亲自给我们测一次仰卧起坐，想看一下我们有没有努力练习。我十分紧张，也许是因为自己做得太少的缘故吧。计时开始了！我提醒自己不要想其他的事儿，于是我就拼命地做啊做……没想到，我竟然做了46个！优秀了！老师在我的锻炼纸上打了一个鲜红、明亮的个数——46个！再看看那些男生，有的做了二十多个，有的做了三十多个，魏青云才做了1个！“哈哈哈哈哈……”我笑得合不拢嘴。

从此，我对仰卧起坐这件事放松了警惕。

倒霉事来了。以后，我每天在家都只能做40个或43个，根本就达不优秀！老师在锻炼纸上打了一个又一个可怕的“——1”！每次回家，我都跟妈妈说：“做46个的那次，老师一定是计错了时间！”“那你跟老师去说呗，跟我说有

什么用？”妈妈说。看妈妈的那副表情，我就知道妈妈在和我开玩笑，而且，老师怎么可能计错时？我懊丧不已，谁知道我会做到46个呢？噢，无可救药的46个啊！

今天在学校里老师讲的一切，使我为自己的放松而感到十分的后悔。老师说：“有很多同学扣了好多次分，是什么原因？是应付作业！看到下面每天进步一点点没有？但是这些字对这些同学是没用的。我们应用一颗平常的心去看这些体育运动，没达标的同学更是要每天进步……”接着，老师又让上次她测的成绩比家里测的成绩要好的同学举手。很多同学举手了，我也举手了。我恍然大悟：原来老师并没有计错时，而是那天，因为有老师在，大家都认真了。我也检讨了自己，虽然老师没有点我的名，但是我也扣了很多分啊！这就说明，我要更努力、更认真了。

晚上，妈妈不停地鼓励我这次仰卧起坐一定能做好。这次我做得飞快，我感觉风在我身边不停地吹着。啊，这次终于优秀了！亮丽的个数再次回到我的锻炼纸上！啊，我战胜了困难！我真开心呀！

看来，世上无难事，只怕有心人，只要你坚持、努力、认真，那么胜利就一定在你的眼前！

## 困难的演讲稿篇二

在我的语文书里，有一首七言律诗《长征》，我特别喜欢它。直到现在，我耳边依旧回荡着出毛泽东那句铿锵的话语：红军不怕远征难，万水千山只等闲。

这首诗讲的是中央红军1934年10月开始长征，途中翻过十八座山，渡过二十四条河，最终在1935年10月顺利到达陕北根据地。长征从此胜利结束。

在长征中，红军遇到重重困难，由于粮食、衣服的缺少，红

军们饿得实在不行了，甚至吃起了树皮、皮带，不少人被冻死、饿死。但是，红军却不怕困难，机智、勇敢地战胜了困难和敌人。我佩服红军那种不怕苦的革命英雄主义精神，更敬佩他们那种革命乐观主义精神。想想他们，再看看自己，我不禁脸红了。

我又重新坐到了车上，妈妈扶着我的车推着我走了起来。慢慢的，妈妈放手了，我也没摔，就得意地骑了起来。不料刚好碰到一个坎儿，我又重重地摔到在地上，心想：看来我不适合学这个，不学了吧。就这样，我放弃了学自行车。

读了《长征》这首诗，我真为自己在困难面前低头而感到羞愧。红军长征的胜利告诉我们：无论遇到什么困难，只要你不怕它，就会成功。从今天，我要学习红军的长征精神，勇敢地面对一切困难！

### 困难的演讲稿篇三

大海因为拥有波澜，才更显壮丽；树木因为理解雨的洗礼，才更显苍翠；而生活因为有挫折的存在，才多了几份感动，几份坚强……于是，要在挫折面前展示出最坚强的微笑，勇敢的对它说“不”！

当你一个人走在充满了羁绊与坎坷的人生之路上时，偏偏又遇上了“大雨”，脚下的路变得越来越艰难，你望了望遥远的前方，又看了看身后已朦胧了的归路，你会做怎样的选择是坐在地上失声大哭还是勇敢而执著地跨出每一步——一个选择决定着你是否成功。

在挫折面前，如果你选择的是前者，那么你就会看见挫折在狂笑，笑你的自卑，笑你的胆怯。但，如果你庆幸的是你的选择是后者，那么挫折便于工作会躲在黑暗的角落里，瑟瑟发抖。所以，在挫折面前，用最坚强的笑容去打败他，让他在你阳光般的微笑中消亡。

保尔的坚强，海伦·凯勒的执著，以及鲁宾逊的乐观，以往一次次的感动你我，也是他们告诉世人“给挫折一个微笑，给自我一个机会”的真理。

应对特奥会中那些赛场上的英姿，领奖台上的成功，你是否感动于这些在日常生活中看似不起眼，甚至不受人们正视的残疾人所创造的成功呢无论伟人还是平凡的人，都不应当屈服于挫折，相信在人生的路上，你会登上属于你自我的山峰。

在挫折面前，你那扬起的嘴角，自信的眼神，以及那句另挫折发抖的大声的“不”，都会让你的明天披着光辉在前头号等你。

于是……

相信你的选择是，在“雨”中勇敢而执著的跨出每一步！

## 困难的演讲稿篇四

(主持人串词)

1、主持人画外音：

有一种爱，无疆无界；有一种情，感天动地。有一种声音，响彻长空；有一种思想，光芒万丈。

冬日暖阳的~~，慧灵，在阳光下奔跑，慧灵，在尽情释放青春，慧灵，放飞希望。

美丽无限的长江，此刻，我们感动，感动每一片叶子都会洒满阳光。

大爱~~，情满慧灵，予人玫瑰，手留余香。

大家下午好!

男：欢迎大家来到“大爱~~，情满慧灵”——20~~~慧灵爱心公益慈善活动的现场，我是~~花儿风采~~赛区的主持人~~，感谢您今天抽出宝贵的时间参与我们的爱心公益活动。

男：下面请允许我先介绍一下到场的各位领导、嘉宾，他们是一一

今天，11月20日，是一个很普通的日子。但是，对于我们~~智障儿童康复事业而言，这又是一个特殊的、值得纪念的日子。因为，今天下午的这场爱心慈善活动，是我们“慧灵”真正具有大型公益慈善内涵的活动。我们今天所有到场的爱心人士，都有理由为此而骄傲。

心智障碍一一在他们的生命中没有蓝天白云，在他们的舞台上没有高歌劲舞，但他们的健康成长时刻牵动我们的心，为了把这一份份美好的牵挂化作实实在在的行动，慧灵在克服了重重困难之后，我们希望通过今天大家的努力能够为这些孩子们带去一缕冬日般的温暖和希望。

本次爱心公益活动旨在呼吁：社会各界人士、各位爱心人士献出你们的爱心，帮助弱势群体，让我们共同伸出一双援助的手，去爱护、去支持和我们拥有同一个梦想的智障孩子，完成他们因为特殊条件而未能实现的梦。

男：首先，为大家介绍，今天到场的各位领导和嘉宾，他们是：

男：到场的还有我市的各位企业家，以及我们最尊敬的领导和媒体朋友们，让我们用最热烈的掌声欢迎他们!

男：谢谢慧灵创办人徐晓建女士，谢谢徐晓建女士热情洋溢的精彩致辞。

男：朗诵《少年中国说》表演者：~~、~~

男：舞蹈《让爱住我家》（表演者：至爱家园的老师们）

男：慈善拍卖《~~知名书画家作品和慧灵孩子的手工艺品》

男：抽奖环节(10个名额)

男：独唱：《妈妈，我记住了》~~

男：独唱：《热情的沙漠》~~

男：独唱《又是一年樱桃红》~~

男：女生三重唱《月儿挂天上》（表演者：爱心志愿者）

男：男声小合唱《祖国请你放心》（表演者：爱心志愿者）

独唱：《田野的春天》~~

春天，正向我们走来，最先感受到春天气息的是那广袤无垠的田野……来，让我们一起随着宋祖英的歌声，张开手臂，拥抱又一个如歌的春天！

电子琴独奏：《编花篮》（表演者：慧灵志愿者~~）

魔术表演：~老师

独唱：《我们这一辈》~~

抽奖环节(10个名额)

独唱：共享幸福(表演者：~~)

舞蹈：《彩虹的约定》（表演者：至爱家园的孩子、家长、老

师)

晚宴正式开始——

今天前来观摩义拍会的领导有，我们以热烈的掌声表示欢迎。  
今天参加拍卖会的是，祝你们竞拍成功！

亲爱的朋友，我们同在一片蓝天下，有缘生活在同一时代，  
自然给了我们同样的空间，生活却给了我们不同的境遇。

我们有阳光、有快乐，我们的身边还有处于弱势中的伤痛  
人——病痛、残疾。

这个冬天不再冷，因为冬阳高照，我们爱心书画义拍会，就  
是要依靠现场的每一位，竞相举手，将捐赠的物品变现，将  
爱的力量汇聚，帮助在困顿中的弱势群体。

我们的力量或许有限、我们的捐助或许绵薄，但在微小中传  
递的是博大爱心！

“爱心点燃希望，义拍传递真情”。

竞拍就要开始了，今天参加竞拍的物品有——

竞拍开始，书画名作——捐赠者是。

画家是一个极富爱心的人士，起拍价 元。

今天的义拍到此结束，朋友们：

广场很小，越来越多的人相逢、相聚在这里，越来越多颗心  
相依、相爱在这里。

世界很大，让我们的爱心相联，让“慈善”的种子感受阳光  
雨露，让爱——永无止尽、永不枯竭！

今天的爱心慈善拍卖会到此结束，感谢大家！

感谢为本次爱心活动捐献书画作品的艺术家们，感谢支持本次活动的企业家、社会各界爱心人士，以及关心、支持本次活动的所有朋友们！

今晚，我们宣传扶弱济困、乐善好施的传统美德，弘扬爱心慈善事业人人参与的社会风尚。

首先，我代表主办方：向来到现场的各位爱心人士，表示崇高的敬意！向广大爱心志愿者们致以诚挚的问候！向关心支持我市慧灵慈善事业的社会各界人士表示衷心的感谢！

~~是一座充满爱心的城市。全市上下热心公益，乐于奉献，涌现出大量感人肺腑的人和事。我们不会忘记，爱心人士大爱无疆，踊跃为慧灵捐款捐物的情景；我们不会忘记，众多企业和个人慷慨解囊，为慧灵捐资兴建公益设施的义举；我们不会忘记，各种社会团体积极为至爱家园开展扶弱济困的善行。

人人可慈善、公益无界限。~~的爱心慈善事业需要更多的关注和参与。今晚大爱~~，情满慧灵。让我们以此为契机，更多地倡导慈善、关心慈善、参与慈善，更多地激发爱心、投入爱心、奉献爱心，让生命更有意义，让慈善之花、和谐之花在~~大地开放得更加绚丽！

最后，祝此次活动取得圆满成功！谢谢大家！

闭幕词

阳光、雨露、雪中炭；真爱、慈善、人间情

朋友们，“大爱~~，情满慧灵”爱心公益晚会很快就要结束了，但是，我们的慈善公益献爱心活动将继续深入的开展下去。

感谢本次晚活动的的所有的主办单位、协办单位、演出单位、赞助单位和所有为此提供了无私帮助的人们——你们的大力倡导和身体力行，给了今晚在坐的所有的朋友，一个享受奉献快乐的机会。晚会到此结束，祝各位晚安，再见。

男：今天，注定是一个难忘的下午，就在这里，因为你的慷慨解囊，让这个冬天不再寒冷，春潮暖透~~；因为你的行善如流，使爱意澎湃长江畔。一朵花受寒，期待千万朵花送去温暖，一颗心寂寞，期待千万颗心赶来作伴。当花儿不再受寒，当心儿不再寂寞，当爱的暖流汇聚，便呈现出千朵万朵压枝低的美丽景象。

男：请欣赏舞蹈

付出汗水的同时，还对我们说：我也做点什么吧，因为~~是我的故乡。他们就是我们慈善事业的主力军，爱心使者的先锋营——可敬的企业家们！

男：他们慈善最大的意义，不在于捐款的数额，而是告诉我们，真正要改变命运的根源，还在于要学会去爱拼。

男：如果我们把困苦比作一枚硬币，它的一面是创伤痛楚，而另一面必定是默默心伤。

或面对贫弱伸以援手，或灾难来临奋不顾身，或秉持正义为民请命，或保护环境珍爱自然，善良流过世界，这世界就多了点点新绿，多了阵阵暖意。

男：如果我们把善良比作一枚硬币，他的一面是热情如火，而另一面必定是纯真的心灵。

善良是一朵常生花，它源于真情的召唤，它生长在心灵之上，它散发着灵魂圣洁的光芒。它可以让低谷中的人看到希望；它可以让丑恶的心灵得到洗涤；它是雨露撒向人间的爱！

男：我们看到了许多需要帮助的人们，他们或是在求学的路上遭遇泥泞，或是到了年老孤苦无依，或是在漫漫人生路上忽遭不幸。

男：是啊，哪怕艳阳高照，也终究有阳光洒不到的地方，身处阳光中的我们，也更要关注生活在角落的人群。

女：因为，再贫瘠的土地，也有想萌芽的愿望。再猛烈的风雨，也有对彩虹的期待。

男：一个圆梦的瞬间，凝聚着几多关怀的温暖，一个梦想的启航，需要承载多少的艰难。就在这个夜晚，我们却在一起见证了慧灵，千红万紫的慈爱之心！

女：慈善是大爱，大爱无声。但是，于无声处，他们默默奉献。爱是冬日里的一片阳光，爱是沙漠中的一眼清泉，爱是久旱大地上的一场甘霖，爱是狂风暴雨中的一把小伞，爱是家破人亡时的嘘寒问暖。

女：如果我们把慈善比作一枚硬币，它的一面是慈心，它的另一面必然是善举。

男：行为举措皆表象，善发至内心，关乎信仰，而背后的支撑则是伟岸的人性，信念的执恒，思想的光辉。一颗心受寒，有千万多花送去温暖，一颗心寂寞，有一万颗心赶来作伴。

女：如果把善行比作一枚硬币，它的一面是奉献，它的另一面必定是收获。男：施以援手，收获愉悦，完善人格，正所谓：予惠予人，予乐予己。与人玫瑰，手留余香。

男：在政府的主导下，慈善活动可谓频频开展。发动和依靠社会各界力量赈灾救难，帮助社会上不幸的个人和困难群体，开展了形式多样的慈善救助活动，体现了乐善好施精神的继承和发扬。

女：是啊，也正是那些温暖人心的抚慰，充盈了和谐的丰富内涵，正是这些春风化雨的活动，召唤出人民爱的信念！

男：有了这些内涵，有了这些信念，我们才能具有可持续发展的强大动力，我们的民族才能实现美丽幸福的中国梦！

## 困难的演讲稿篇五

有一句名言：“时间顺流而下，生活逆水行舟”。

人在生命的历史长河中，难免不遇到什么困难，实际上，困难一直是与人为伴的无论多么幸运的人也避免不了和困难打交道。

既然困难不可避免，那我们就不该逃避、不该抱怨，而应该坦然、积极乐观的态度对待困难，勇敢的面对困难，努力克服困难。

困难并不可怕，可怕的是不能以正确的态度面对困难，在困难中使人倒下的往往不是困难本身，而是消极悲观的态度，是缺乏战胜困难的勇气和信心，是没有坚强的意志。能否战胜困难，人的信念、人的精神起着很大的作用。

巴尔扎克有句名言：“困难，对于弱者来说是一个万丈深渊，对于强者来说却是一笔巨大的财富。”是呀，如果一个人屈服于命运，屈服于困难，那么，他只能是个弱者，但是，如果面对困难，意志坚强，勇于向命运挑战，那么他就会是生活中的强者。

高尔基曾经说过：“让暴风雨来得更猛烈些吧。”是的，困难和挫折好比生活中的调味品，没有了这些，生活也会变得平淡。让我们像暴风雨中的海燕，充满豪情壮志，以微笑面对人生的挫折，去品尝成功的喜悦吧！

## 困难的演讲稿篇六

记得有一次，我在做爸爸给我买的《尖子生题库》。我一路过关斩将，正当我干劲十足时，突然半路杀出了个程咬金：难题隆重出场了。

这道题我无论怎么算也算不出来。这下我的心像是被封锁在了北极的大冰山里一样，我想放弃了：这些题是尖子生才有可能做出来的，而我，却从来都没当过尖子生，我怎么有可能做出这种难题呢。

想着想着，心里还真难受，我竟趴在桌子上哭了起来。突然，我想起了爸爸对我说的诘。一道亮光划过心头，“对，男儿有泪不轻弹，不可在困难面前倒下。”想到这儿，我立刻擦干眼泪，重拾信心，准备与“敌人”血拼了。

我拿出学习电脑查相关题型，仔细听了讲解后，才知道，原来这道题要用分数除法。经过我不断地对比、计算，我终于把这道题解开了。我不禁为自己战胜困难欢呼了起来。

通过这次战胜困难，我意识到了：困难像弹簧，你强它就弱，你弱它就强，我们一定要勇敢地向困难发起进攻，不可以输给困难。

## 困难的演讲稿篇七

大家好！我演讲的题目是“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”，我们正前行在人生奋斗的征途中，万里长征，我们刚刚起步。

就在这起步的阶段，我们获得过掌声，也遭逢过挫折。

面对成功，无疑要胜而不骄，再接再厉；而面对挫折，我们则要坚定地说，切莫放弃。

亚伯拉罕·林肯先生，24岁经商失败，26岁恋人死去，27岁精神崩溃，中年时代多次竞选参议员和副总统，均告失败。

或许只有这些，才能算得上人生中真正的挫折。

可面对这么多挫折，林肯并没有放弃自己的追求，而是仍旧坚持不懈地努力。

最终，他成为了美国第十六任总统。

正是因为决不在挫折面前轻言放弃，林肯最终实现了自己的理想。

战胜挫折走向成功的，不仅仅只有林肯总统一人。

著名作家马克·吐温还是一名“文学爱好者”时，写了一篇自我感觉很好的小说，他满怀信心的送到书商那里，不料竟遭到书商的冷嘲热讽：“难吃的菜吃一口就够了，这是我见过的最烂的书稿，像你这样的作者这一辈子也别想找出愿意出版你的人。别浪费时间了，趁早干点别的活儿把！”

“多年以后，马克吐温再次见到了那位书商，对他说：“这些年来，我日日夜夜都在想怎样摆脱折磨你方解心头之恨，事实上，我正是这么熬过来的。”马克吐温此时的调侃，活脱脱的证明了人们最出色的工作往往是在逆境与挫折中做出来的。

然而，有些，对于挫折，却总是抱有消极的思想，生活中，我们经常在报纸与新闻中看到有人因为生活中的挫折而自杀。

我想不明白，是什么样的挫折，可以让人放弃身上最宝贵的财富——生命！好死不如赖活着，活着，就代表着希望，代表着一切都可以从头开始。

而死亡呢？能带来什么？解脱？你自己是解脱了，你的亲人呢？

你的朋友呢?你所爱的和爱你的人呢?你给他们带来的除了悲伤,除了难过,还有吗?这是多么自私的一种做法啊!为什么,不能用自己的双手,来克服那一个个挫折呢?命运,是掌握在我们自己的手中的!

挫折,在成长过程中,也是市场会遇见的。

如今我们,将理想分成了几个小目标,一个一个地去奋斗、去努力。

倘若我们因为一点小小的挫折就轻易说放弃,那些目标又有什么意义?上苍赋予我们生命,就是要我们去不懈地拼搏啊。

同学们,决不轻言放弃,勇敢面对挫折是一种美德,更是一种积极的人生态度。

我们无法创造命运,但我们可以用实际行动改变命运,我们可以向命运中的艰难困苦挑战。

不被挫折所吓倒,不言放弃,终能历经风雨见彩虹,谱写精彩的人生。

桑兰摔残了肢体,张海迪高位截瘫,海伦??凯勒的生命中没有光明与黑暗,可她们从未放弃自己对美好理想的追求。

正是不轻言放弃,勇敢面对挫折让她们有了壮美的人生,赢得了世人的尊重。

白驹过隙,流水无痕。

在匆匆忙忙的尘世中,我们能做的只有不懈地努力,不懈地奋斗,最终实现自己的理想。

这,才是我们生命的意义。

无论前面的路多么坎坷，“决不轻言放弃，勇敢面对挫折”将永远是我们人生追求的永恒动力。

我的演讲完毕，谢谢大家！

面对困难 超越自我 人生是战场，而自己正是这场硬仗中的主角！人生的旅途本来就是起伏不定的，而生命也是由欢笑和泪水编织而成的，就像电影中的角色，不管是主角、配角或是临时演员，只要尽本分，把戏演好，向困难挑战，超越自己，就是懂得生命真谛的人。

你看过《汪洋中的一条船》吗？书中的主角——郑丰喜先生就是一位能突破现状，能超越自己，追求更完善的人生的人。

他不因双腿弯曲，不良于行，而成天自怨自艾，反而凭着毅力、信心向自己挑战。

他虽然也曾遭到失败，但以信心做反看，以毅力当前锋，终于战胜了自己，战胜了双腿，成为一位超越自己的成功者。

失败并不可耻，可耻的是不再勇敢地站起来，接受挑战，而一味的逃避，不敢面对现实！作家杏林子因为从小身体关节的毛病，经常躺在床上，无法做事。

但她坚信，总有一天，她也能像常人一样，做自己爱做的事，她有了向自己挑战的信心，事情便成功了一半。