

# 微笑着面对生活演讲稿 微笑着面对生活(精选6篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 微笑着面对生活演讲稿篇一

我要说，生活是多彩的，就看你如何去描绘，去尝试，只有你有一颗乐观向上的心，即使在寒冷的冬天也能感到生活的温暖，漆黑的午夜也能看到光明，用一种乐观的态度去面对生活，用微笑来面对一切。

曾经，我听说这么一个故事：一个商人经历了一个巨大的变故，瞬间从拥有亿万资产的富翁，一下子变成了一个一无所有的穷光蛋。他的老婆和孩子一时接受不了这残酷的事实，离开了一无所有的他。他虽然很沮丧，也很痛苦，但还是能理解他们的做法，他认为这是作为一个商人必须所承担的风险。他并没有从此萎靡不振，而是积极重新开始，他调整好心情，再苦再累的活，他都做过，虽然很辛苦，但是他每天用微笑去面对生活，勇敢地面对现实，他从不抱怨现实的残忍，生活的困顿，他怀着自己乐观向上的心，努力奋斗了十年，终于皇天不负有心人，他成功了，这位商人经过自己不懈的努力，又重新开创出了属于自己的一片蓝天。他用微笑面对生活，生活让他笑得更灿烂。

所以，不要一味地抱怨上天是不公平的，路途中时而地坎坷艰辛，波澜不惊，时而垂柳经拂，平淡如水，关键是看你如何来把握生活，享受生命。让我们用微笑面对每个人每件事，你就会看到阳光灿烂，迎接你的也是一路的欢声笑语。

这件事情，让我懂得了：人生在世，痛苦，失败，挫折是在所难免的，我们应让自己用积极的态度去对待生活，管它结果如何。微笑面对失败，在失败中总结教训，你会变得更坚强，微笑面对痛苦，一切都将烟消云散，烦恼将不再纠缠。

让我们微笑面对生活，每天对着自己微笑，你会觉得心情开朗，海阔天空，对着别人微笑，你会阳光灿烂，天高云淡。也让我们面对过去微笑，把所有失意留在昨天，迎接我们的每天依旧艳阳高照！让我们一起微笑吧！

微笑，让生活变得更美好！

## 微笑着面对生活演讲稿篇二

是的，无论怎么样都要微笑着面对生活，它会让你的人生更加精彩。

我不禁想起了春晚上的《千手观音》。她们都是身有残疾的人，却从来不向生活低头，她们所遇到的坎坷，甚至可能比我们重一千倍，却没有认输，那段绚丽的舞蹈，那袅娜的身姿，都令我们深深陶醉。想想她们，我们在学习中、在生活中所遇到的困难又算些什么？只要笑着面对生活，没有什么事情解决不了。

小组合作手抄报，大部分任务在我身上。每天晚上回家后，对着那一大片空白，不知该怎么填充。绞尽脑汁，也没有什么好点子。妈妈过来安慰我，给我出了一些好点子，我正心烦意乱，只觉得这张手抄报像我一个过不去的坎儿。我抬头望着妈妈，她冲着我笑。那微笑中，似乎透着鼓励，又似乎是对我的肯定，我的心里有个声音不停的对我说：微笑，微笑可以战胜一切。我做了一个深呼吸，使自己平静下来，努力微笑，不知不觉，我的心情也渐渐好起来。把这手抄报当成一种创作的乐趣，而此时，那微笑不知不觉在我身边驻留，我的嘴角也情不自禁上扬。微笑会让我在坎坷面前，充满自

信，所有的坏心情也会一扫而光。

微笑在生活中让我更加自信。

去亲戚家，有一位和我同龄的学生。既然在一起，也不能不打招呼，给了她一个微笑，也算是认识了。不一会，我们便聊开了。她跟我诉苦说，每天在作业之中，真的有点吃不消。听完这些后，我觉得自己也深有同感，但是作业是不可避免的，我们学生也只有微笑去面对了。作业是检查我们学习的效率，看自己学的怎么样，我们没必要排斥它。她听了，似乎若有所思，也笑了。我们成为了好朋友，每天等她上完辅导，我们一起走在回家的路上，路旁的小花小草也在对我们微笑，我们俩都对视而笑，微笑成了我们共同的语言，而她，也渐渐变得开朗起来。

这样一想，对于我们来说，无论多大的困难，对于我们一个微笑，都会解决的。

我们一生中都会遇到很多困难，学学保尔、张海迪他们，虽身有残疾，却微笑着面对坎坷，当遇到坎坷时，微笑面对，世界便会给你一千个微笑的理由。

### 微笑着面对生活演讲稿篇三

若把人生比作浩渺无垠的星空，那么其中总会有星球爆炸；若把人生比作无边无际的海洋，那么其中总会有大风大浪；若把人生比作一根蜡烛上的火苗，那么总会遇到起风之时。无论是什么样的人生，总会遇见一些大大小小、形形色色的坎。有人选择的是垂头丧气，而有人选择的却是用微笑面对它。

.....

早已知道学校要开始评比区三好，我的心不由得紧张起

来——我达标了吗？我能不能评上？……一连串的问题在我的心中回荡着。我怀揣着忐忑不安的心情，等待着结果的宣布。

当我知道我没有资格的那一刹那，各种各样的情绪充斥在我心间：懊悔、愤怒、疑惑、惊讶……而当我知道自己未能达标是因为超重时，苦涩之意顿时弥漫开来。

我的许多伙伴都获得了评选资格，甚至连有些平时成绩不太好的同学都选上了，班上的顶尖高手一个也没落下——除了我。看着别人的一张张笑脸，我的心像是被打了一个结，梗在那，笑容始终无法重新回复。

同学问我我为什么没能选进，我只能耸耸肩，强颜欢笑；老师问我为什么没能参加，我还是只能耸耸肩，装出一副无所谓的样子。

我思考着：我是不是已经被他们拉开了距离？我是不是已经被他们远远抛下？我难道连班上那些成绩在中游水准的同学都比不上？今年的小升初我拿什么跟他们比？一个一个问题如连珠炮一般灌进我心头，痛苦与酸涩紧紧地缠绕着我，那一天，我的心情如同回退的潮水一般——低至谷底。

夜了，我大脑的精神却并没有跟着阳光的消退而消退，它仍然清醒，区三好落选的事如同梦魇一样缠绕着我，我知道，如果我跨不过这道坎，它只会随着时间的流失而被我藏在心灵的深处，而不是无视。

迷迷糊糊之中，我忽然想起今天老师对全班说的一句话：区三好这事说大也大，说小也小——因为这次的失败并不会影响之后在人生漫漫路上的前行。这句话明显是说给我听的，只不过我并没有注意。现在，它仿佛将我心中的那个桔梗给解开了——是啊，人生八十年，这一次的失利并不会影响我后来的发展，而如果我被它困住，困在这狭隘的地方，无法

前行，这才是真正可怕的地方！

想到这里，刚才紧紧缠绕我的梦魇不在了，微笑重新浮现在我脸颊，自信重新回到我心中。我知道，我已经彻底地跨过了这道坎，我的前程路依旧光辉璀璨！

.....

笑面人生，笑谈人生，说着简单，谁又能做到？区三好可能是小事，但如果我受到的打击再大一点，我还能像这样洒脱自如吗？这一点我无法肯定。不过我可以肯定的是，能够做到笑面人生的人，无非就是两种情况：一，已经没有了生的希望，人生路早已陷入无穷黑暗，此时，他已经不对自己抱有任何的期望了，自然能够看的很开；二，伟人。经过一次次坎坷、一次次波澜的洗礼，他们的心早已坚不可摧，硬似山巍，用自己前进的步伐将任何阻碍都踩碎。

譬如——

40岁的时候，他来到肯塔基州，开了一家可宾加油站，因为来往加油的客人很多，看到这些长途跋涉的人饥肠辘辘的样子，他有了一个念头，为什么我不顺便做点方便食品，来满足这些人的要求呢？况且自己的手艺本来就不错，妻子和孩子也时常称赞。想到就做，他就在加油站的小厨房里做了点日常饭菜，招揽顾客。

刚开始这样做的时候，他是为了扩大自己加油站的生意，但是反而炸鸡的名声超出了加油站，由于顾客越来越多，加油站已经容不下了，他就在马路对面开了一家餐厅，专营他的拿手好戏——炸鸡。

到了1935年，他的炸鸡已闻名遐迩。肯塔基州州长鲁比·拉丰为了感谢他对该州饮食所做的特殊贡献，正式向他颁发了肯塔基州上校官阶。

可是二战的爆发给了他一次小小的打击，战争期间实行汽油配给，他的加油站关门了，从此他专心经营自己的饭店。然而外界的变化再一次威胁到他的安稳生活。新建横贯肯塔基的跨州公路计划最后确定并向大众公布了，他的餐厅所在地旁的道路被新建的高速公路所通过，这对他是个巨大的打击，打乱了他所有计划，他的雄心和热情一下子降到了冰点。他不得不变卖资产以偿还债务，所得的款项只相当于公路通车前的总资产的一半。为了清偿债务，连他的银行存款也用光了。一下子，这位昔日受人尊敬的上校，从人人尊敬的富翁变成了一个一文不名的穷人。

这时他已经56岁了，所能依靠的只是自己每月105美元的救济金。但是他并不想就此了却自己的一生，况且这点救济金根本不能维持生活，还是要靠自己。

他冥思苦想，该怎么做，才能摆脱困境，他拥有的最大价值的东西就是炸鸡了，这是一笔巨大的无形资产。突然，他想起曾经把炸鸡做法卖给犹他州的一个饭店老板。这个老板干得不错，所以又有几个饭店主也买了他的炸鸡作料。他们每卖1只鸡，付给他5美分。困境之中的他想，也许还有人这样做，没准这就是事业的新起点。

开始的时候，没有人相信他，饭店老板甚至觉得听这个怪老头胡诌简直是浪费时间。他的宣传工作做得很艰难，整整两年，他被拒绝了1009次，终于在第1010次走进一个饭店时，得到了一句“好吧”的回答。有了一个人，就会有第二个人，在山德士的坚持之下，他的想法终于被越来越多的人接受了。

1952年，他的第一家被授权经营的餐厅成立了——kentucky fried chicken□肯塔基州炸鸡，肯德基。而他，就是肯德基的创始人——山德士上校。

从金钱遍地到一贫如洗，这既是他人生的低潮，又是他人生的转折点，这是两条截然相反的路，就看他怎么选择。他并

没有在失败的阴影中徘徊，而是用微笑面对着人生。正是他笑面人生的精神，使他获得了成功。现在，他的微笑被永远地印在了肯德基门口的标志上。

从困境中爬起不代表不在乎，有一句话这么说：如果你跌倒了，那么——请在地上多趴一会儿。看似幽默的话语蕴含着深刻的哲理：吸取其中的经验。跌倒了，请趴在地上，思考：为什么会跌倒，这里有什么会绊着我，如何解决，如何让自己能在下一次跌倒前走的更远。当在脑海中写出了下一步要做什么，再从地上爬起来，拍拍灰尘，用微笑迎接下一个困难、下一次跌倒。“同一个地方不能摔两次跤。”

无论如何，笑面人生的人——山德士上校，是永远不会为世人所忘的，他用一只鸡，改变了人们的饮食世界。他成功的原因与他的坚持、毅力是分不开的，但同样的，与他“笑面人生”的精神也是分不开的。

若能笑面人生，必定唯你独尊！

## 微笑着面对生活演讲稿篇四

微笑是美的，她能给予人力量：在医院里，医生和护士每天都给病人一个微笑，是病人看到希望，不再绝望。在抗洪救灾中，救灾员给以灾民一个微笑，让灾民心中没有畏惧。是她——谭老师。让我学会了让微笑面对生活。

曾经，我很孤独，没有人愿与我一起玩。有困难也没有人会帮助，那时的我心里是一阵有一阵的失落。——“小玲，我总觉得你很忧愁，脸上没有一丝笑容，为什么啊？这样让别的同学觉得和你在一起时有一种距离感。”

“哦。”我不说话。

“你看，你就是这样，别的同学怎么会和你玩呢？谁愿意和一

个对自己冷淡的人玩啊……”

“听着谭老师的话，我心里有些难受了。难道真的是我对别人太冷淡了，才让别人不愿和我一起吗？”我自个在心里嘀咕着。“但是，就算我开心，别人也未必会见得和我一起啊。”我喃喃地说道。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 微笑着面对生活演讲稿篇五

风靡世纪的作家冰心，她把一生都奉献给了祖国，都奉献给了人民，在经历过艰难困苦的环境的生活下，她没有放弃，而是选择微笑，她活到99岁成为世纪老人，她曾在谈到自己健康长寿时说过：“对我来说，保持健康的方法不是高营养，不是吃补药，而是微笑，在微笑中写作，我写了一辈子，虽然我年纪大了，但从未停笔，心情总是乐观的。”

哦，我明白了，原来冰心奶奶这么多的作品，不是用她手中的笔来描绘，而是用她那脸上的甜蜜的微笑铸成的，怪不得我每次看到冰心奶奶的作品就如痴如醉，像品甘泉一样甜美。

是的，你拥有了微笑，就拥有了未泯的童心，你拥有了微笑拥有了生活，那就用微笑去面对它，如果你是一个不微笑的人，那你就会与缤纷五彩的生活擦肩。

很多人整天忧郁、感伤，他们如像被剥夺了“微笑权”，愁眉的生活让他们黯然失色。

也许失去后才懂得珍惜，也许失去后才会觉得珍贵，也许失去才会后悔，在没有微笑的日子里，如鱼儿离开了水，如鸟儿折掉了翅膀，如天空失去了蔚蓝，如大树失去了荫绿。

来吧！让我们在大海里，让我们插上翅膀，在水里尽情的游荡，在天空尽情飞翔。

“记忆苦涩的味道，没有人去拥抱，放下昨天的烦恼，我想我快发酵，微笑比什么都重要，世界还很美妙，原来的我统统不要，快跟我逃掉，骄傲向世界炫耀，就算没人知道我也要微笑”。

对啊！没人知道我也要微笑，给自己一个微笑，让自己勇敢面对失败；给自己一个微笑，让自己坦然面对挫折；给自己一个微笑，把心胸打开，阳光就不请自来。从微笑开始，成功拉近，幸福也就不远了。

## 微笑着面对生活演讲稿篇六

杯子里只有半杯水——这是事实；杯子里还有半杯水——这是态度。

须知杯子里水的多少全在主观的心，不在客观的事。生活也是如此，微笑着面对它，情况也许会大加改变！

卓琳，云南省首位考入北京大学的才女，她与邓小平相依相伴。在最困苦流放“禁锢”时期，卓琳与小平携手开荒种

菜，笑对人生艰难。在最危险的革命年代，她投笔从戎，硝烟里转战南北，成为一名抗日战士。她有矢志不渝的爱情，可惜小平先她而去。但是卓琳依旧不忘和丈夫约定的共同的遗嘱：“捐献角膜，解剖遗体，将骨灰撒向大海”，完成了丈夫“要去祖国的香港走一走，看一看”的遗愿。卓琳把爱情变为信念，决心永不动摇。

卓琳这位奇女子在度过93个春秋后与世长辞了，留给世人一张她与小平的合影。照片中，卓琳洋溢着笑容，那么亲切、慈祥。纵观其一生，携小平手五十八载，风雨中起落同随，始终保持着微笑的姿态默默站在伟人身后。

微笑着面对生活，在平凡中彰显伟大！

深记着一位音乐家——顾圣婴，她在“文革”初期自杀了。她挚爱的东西被抹杀，于是她也把自己毁了……反观同时期另一名音乐家，他的名字不为人知。这名音乐家被下放到农村铡了整整七年的草，但他却在乡下悠哉游哉。为什么呢？他说：“每天铡草我都是按4/4拍铡的。”哦，我知道他是谁了，他就是——微笑。

微笑着面对生活。才能拯救自己和爱自己！

齐白石最爱“宠辱不惊”四个字，他有句名言我认为确实是说得极好：“人誉之一笑，人骂之一笑”。那些一捧就飘、一骂就跳的人是无法成为真正的大师的。当或真心或奉承的评论家对齐老的画作大加赞赏时，齐老并不固步自封，也不洋洋得意，只那么淡淡一笑。当某些居心叵测的人对齐老的风格、立意、人品、格调等一一否定时，齐老并不火冒三丈，就那么冷冷一笑。闲看庭前花开花落，漫观天上云卷云舒。齐白石的“两笑”是一种智者的活法。

微笑着面对生活，淡定创造生机！

冷眼看世界，微笑过生活。这微笑，不仅要挂在脸上，更要藏于心间。

现在，我问你，杯子里还有多少水？！