

# 困难演讲稿三分钟(精选5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看吧。

## 困难演讲稿三分钟篇一

大家好！

不惧困难，不怕强敌，一往无前地去夺取胜利；坚强：是一种品质：不怕天不畏地，不怕权不惧势，坚定不移地扞卫真理。胜利永远属于勇者，失败等待着弱者。

生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸——马克思。正像马克思说的生活就是向困难发起一次次进攻，在前进的道路上，有压力才会有奋起，有险阻才会有进击。波涛汹涌的航程，才能造就驾驭风浪的水手；坎坷曲折的人生，才能培育病况于斗争的勇士。“自古名人多磨难”。名人之所以成为名人，大多经过逆境的种种磨难。他们面对逆境，不怨天尤人，不误用叹哭泣；咬紧牙关，奋力抗争以不屈不挠的斗争精神，战胜逆境，成为胜利者。

有很多的例子都能证明胜利永远属于勇者，属于坚强的人！前苏联著名作家奥斯特洛夫斯基，全身瘫痪、双目失明，但他不向命运低头，决心写长篇小说《钢铁是怎样炼成的》。刚开始时，他口授，让人记录。后来他想老是让别人代劳总不是个事。于是，他用硬纸做成一个框子，放在稿纸上，用手摸着框子写。他忍受着疾病的折磨，咬着牙一页一页地坚持写下去。用了将近五年的时间，终于完成了这部世界名著。

张海迪，一个家喻户晓的人。中国残疾人协会的代表。她在

五岁时因瘫痪，只能坐在轮椅上面，自学那些正常的孩子们在学校里所学到的知识。不久，她做了一次手术。这次手术之后，她只能一动不动地躺在床上了，甚至连脖子都不能扭一下，就是这样的情况下她没有放弃没有沮丧，她以顽强的毅力和恒心时时刻刻与疾病作斗争，并且对生命充满了信心！拿起了手中的笔，写出了她内心的世界。所以说胜利永远属于坚强的人！

就在这个不平凡的今年，20\_\_年5月12日，四川省发生里氏8.0级强烈地震，死神就降落在刹那的瞬间，一切的一切，都来得太突然……不管在报纸，电台，广播……都能看到、听到那些死亡或受伤的人员的报道，看到那些还没长大但就失去了父母的孩子；看到了那些望着废墟而又无助茫然的家长……我相信，我能感受到他们的悲伤，因为这种痛同样在我的心里，因为我们都是中国人，可是我们不能就这样消沉，也不能就这样放弃，就是在这样的呐喊声中，灾区的人们又一次重建他们的家园。他们在悲伤面前没有逃避，而是选择了坚强！

其实这个世界的确充满着无数的未知数，而人生又是一次艰苦的奋斗历程，困难时时挡住你的去路，甚至将你袭倒。这个时候需要的就是勇气，是坚强，而不是逃避和悲伤。这个坚强会一直看着你，她会告诉我你要走下去，走完这段风雨历程。所以胜利永远属于勇者，失败等待着弱者。

## 困难演讲稿三分钟篇二

“pineapple”“pineapple”淡草色的教室里欢快的英语节奏肆溢着。我一脸无奈，看着身旁丽莎兴奋的侧脸，随着的口令，跃跃欲试的身体。我越发的觉得自己是那么不合群，孤僻。“丽莎，你到讲台上画一面旗吧！”老师笑眯眯的看着丽莎，那神态仿佛母亲在注视自己的。丽莎装做毫不在乎的走上前，在黑板上画了面小旗。她走下台时，那嘴角明显的勾起，谁都能看出她在为她自己而自豪。

丽莎，我的。在她离开位子的时候，我感觉四周一下子变得开拓了，别人能清清楚楚的看见我，我也能一丝不露的洞察他们的呼吸。我不敢去看他们，因为我觉得自己卑微了。我无法融进他们的。我像是一只长年久居地下的鼯鼠突然见到了灿烂刺眼的太阳，便会想迅速钻入洞中。还好，丽莎回来了。她帮我挡住了别人的目光。

“丽莎的发音很标准哟！”“丽莎，这次听写拿了100呀！”“丽莎发言很积极。”“丽莎你baby卡是要拿到手软了。”全是老师的夸奖、关怀的眼神。而这些丽莎都是以甜甜笑容回笑。

在我眼里她就是个完美，成绩好，漂亮，人缘又好。她是黑夜中的月亮，皎洁，温柔，虽不耀眼，但在青黑色的夜空中却是雪亮的。我呢？成绩差，平凡，人际关系也一般。我就是月亮旁一颗暗淡的星星，静静守候在月亮身旁。

不过，即使我身边没有一个，可能永远是一颗暗淡的星星。我也不会害怕，顶多伤心些而已。

就算我一生都是如此，我也会坚持，坚持着那暗淡的星光。

### 困难演讲稿三分钟篇三

微笑是这大千世界中的一朵美丽的花朵，它温柔；它恬静，它美丽！

世界上，有的人很快乐，有的人很痛苦。快乐的人因为在遇到困难时，面带微笑去战胜困难，他高兴，他拥有微笑；而痛苦的人则是遇到困难，灰心丧气，忘记了微笑，他没有战胜困难，他痛苦，他没有微笑。

微笑是心灵清池的粼粼波光，盈盈水色，毫无污秽，毫无掩饰，它流露出鹅卵石般的轻盈，水草般的恬静。

在生活中，微笑是最美丽的语言，最强大的力量就是微笑。

在人生道路中，每一条通向阳光的道路，都充满了坎坷，我们应该怀着微笑去面对；每一条通向希望的途径，都充满了艰辛与汗水，我们应该怀着微笑去面对；每一条通向成功的大道，都充满了荆棘，我们应该怀着微笑去面对。微笑地面对困难，是从容的表现；微笑地面对荣誉，是淡泊的表现；微笑地面对挫折，是勇敢的表现……微笑，让每一个日子都充满温情。

俗话说：“笑一笑，十年少。”的确如此！一个愁眉不展的人拥有微笑，那他就注定拥有更多更美好的东西；一个老人拥有微笑，那他可算得上是“人老心不老”。

微笑，是一杯浓浓的绿茶；微笑，是一束美丽的鲜花；微笑，是春天灿烂的阳光……微笑着向前走，前方便是一个崭新的太阳，便是一片蔚蓝的晴天，便是一块宽广坦荡的大地！那里将是胜利的世界！

微笑，是世间最美丽的语言；微笑，是最强大的力量。我希望我天天拥有微笑！

## 困难演讲稿三分钟篇四

大海因为拥有波澜，才更显壮丽；树木因为接受雨的洗礼，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，曾经一次次的感动你我，也是他们告诉世人“给挫折一个微笑，给自己一个机会”的真理。

面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，都不应该屈服于挫折，相信在人生的路上，你会登上属于你自己的山峰。

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！

## **困难演讲稿三分钟篇五**

微笑面对生活，微笑的对待每一天。

有这样一句话：“不管一切如何！我们都应该笑着面对！”我非常欣赏这句话，因为它阐明了一个深刻的做人道理。

有人说，生活是甜蜜的，一路上充满了欢声笑语；有人说，生活是苦涩的，一生中经历了数不清的艰辛和无耐；有人说，生活是酸楚的，一辈子总会遇到躲也躲藏不过的叹息；还有人说，生活是新鲜刺激的，不停出现的新生事物期待你去感受去开

拓，我要说，生命是多彩的，是赤，黄，橙，绿，青，蓝，紫的组合。

生活本来就是这样，酸，甜，苦，辣，咸，一切尽在其中，就看你如何去描绘，去尝试。所谓生活，可以简单解释为生命的活法，有人认为它是美好的，欢乐的，这样的人，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命，用微笑来面对一切困难。

人生在世，痛苦失败和挫折在所难免，我们应让自己用积极的态度对待生活，管它一切如何，我们都要微笑去面对。微笑去面对失败，在失败中总结经验教训，你会变得坚强；微笑去面对痛苦，一切会烟消云散，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。每天对着别人微笑，你会看到阳光灿烂，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是艳阳高照！

微笑面对困难，微笑面对生活，微笑的对待每一天。