

# 拥抱的演讲稿(大全6篇)

演讲稿要求内容充实，条理清楚，重点突出。在社会发展不断提速的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高。那么你知道演讲稿如何写吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 拥抱的演讲稿篇一

我们试图掌控命运，到头来却总被命运捉弄；我们试图探讨人生，到头来却发现人生如梦；我们试图张扬个性，到头来却往往被群体同化。既然无法掌控命运，我们就顺其自然，找到内心的自我，做到不迷失自己，达到内心的平和！生命简单一点，快乐也会长久一点。

要懂得忘却。人生最大的痛苦缘自追求完美，要知道，真正的光明并非没有黑暗的时刻，只是永远不为黑暗淹没罢了。我们的生活也是一样，忍着疼痛奔跑，带着泪光微笑，这才是真正的生命。

要懂得放弃。人生如戏，每个人都是自己生命中的唯一导演，只有懂得放弃的人才能彻悟人生，笑看人生，始终拥有一个好的心情。“舍得舍得”，有舍才有得。

岁月的流逝，生活的繁琐，现实的诸多不易给人越来越多的压力，没有驻足品味的闲暇，少了冥想沉思的情致。一个人的情绪受环境的影响，这是很正常的，只有心里有阳光的人，才能感受到现实的阳光，快乐是一种生活态度，快乐是一种心绪。不要把自己禁锢在忧愁的厚茧里，美化生活，欣赏生活，人生到处都会有亮丽的风景。

我们无法躲避每一个平淡的日子，也无法回避平淡日子里流水帐一样的忙碌。每个人都有自己的活法，只要能够发现自

我，并且在身体与心灵中保持自我，并最终超越自我，即使无人喝彩也会有所收获。活出平凡真实的自己。人生在世，笑是一种潇洒，哭也是一种潇洒，只要发自肺腑，定会酣畅淋漓。

在这复杂的社会中我们要学会处变不惊，不要让自己迷失了方向，伤心和委屈的时候，就嚎啕大哭。哭完洗洗脸，挤出一个微笑给自己看。给自己一个远大的前程和目标。记得常常仰望天空，但也不要忘记仰望天空的时候也看看脚下。

平凡的日子里演绎平凡的自己，虽说平凡的人只要努力就能影响世界，但不要刻意地去追求什么，用自己的善良品质和快乐的心情，去做真实而平凡的自己。这样的日子有思念相随，有开心相伴，可谓天马行空，你会为此而感到自豪，感到惬意，也活得真实轻松而又安然。

我们都是普普通通的人，每天在行色匆匆的人流中穿行在嘈杂喧嚣的环境中忙碌。我们渴望在疲惫的奔波中获得轻松的释放，在夜深人静的安宁中，为自己莫名的孤独找到平静的理由，我们甚至期待自己平平淡淡的生活能出现向往已久的辉煌，幻想着以自己平庸的能力创造出非凡的成绩。我们不停地在为我们的的心灵祈祷着，因为只有心灵的不懈和满足，才能使我们感受到人活着幸福的意义。

## 拥抱的演讲稿篇二

通过对演讲稿语言的推究可以提高语言的表现力，增强语言的感染力。在充满活力，日益开放的今天，演讲稿在我们的视野里出现的频率越来越高，你所见过的演讲稿是什么样的呢？下面是小编精心整理的放下手机拥抱生活演讲稿，仅供参考，欢迎大家阅读。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

在分享今天的演讲之前，想问同学们两个问题：同学们都有手机吗？现在手机在身边吗？好，有同学会想：廖老师在给我们挖坑了，想套出我们身上的手机。当然不是啦，是因为今天我要分享的演讲题目是：放下手机，拥抱生活。

随着时代的进步和社会的发展，手机的日益强大让我们感受到了它为我们带来的便利和快捷，可我们却往往忽视它让我们失去了什么。人们常说：一部手机，可以拉近人与人的距离时；可我们不知道的是：也正是这一部手机，却一步步地拉远人与人心灵之间的距离。不知同学们是否听过这样一句话：世界上最遥远的距离，不是生与死。而是我站在你面前，你却在低头玩手机。不知大家有多久没有坐下来好好与父母聊聊天？不知大家在多少次吃饭聚会中曾独自玩着手机？不知大家也是否成为了在手机里侃侃而谈、表情包甩了一套又一套，但是生活里却沉默寡言、不善言辞的人。如果是这样，那就请大家不如放下手机，用你真切的语言、实实在在的行动，拥抱亲人，拥抱生活吧。

人们常说：一部手机，可以拉近我们与世界的距离；可我们不知道的是：也正是这一部手机，却一步步地拉远我们和梦想的距离。央视著名主持人董卿有一个雷打不动的习惯，她从不把手机带进卧室，并且保持每晚睡前阅读一小时。因为这个习惯的保持，所以我们在央视的各大节目中，有幸见证了董卿“腹有诗书气自华”的一面，我们会感叹，她是如此的优秀和完美。但我们不知道的是，董卿曾经也犯过不完美的错误，在十分重要的`晚会直播中她读错过诗词、念错过嘉宾名字，正是因为这些错误，让她认识到：人，要多读书。所以，梦想实现的背后是她放下手机的果断、是她保持阅读的坚持。所以，要向梦想发起冲刺，就请同学们放下手机，拥抱学习吧。虽然我们常常会问“读那么多书有什么用”，也许后来我们没有成为诗人，没有成为作家，没有成为主持人，没有成为什么赫赫有名的人物……但是读过的书，看过

的诗，念过的词，所有付出的努力都会写进我们的气质里，藏进我们的灵魂里，变成了眼底的清风朗月，变成了心中的星辰大海。而能成为这样的人，能拥抱梦想的人，真好。

不知你是否还在因为手机而不顾家人的担忧？你是否还在因为手机而不顾朋友的关心？你是否还在因为手机而不顾老师的劝导？是否还在因为手机而放弃对梦想的追逐？手机确实是你生活的帮手，但它不应该成为你生活的主导。趁距离还未延伸，趁家人还未觉冷，趁老师还没放弃，趁梦想正当追逐，请大家放下手机，做一个亲近家人，亲近朋友，亲近老师，亲近梦想的人吧。

### 拥抱的演讲稿篇三

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律！青春用它火一样的热忱，全身心地投入，获得动人的笑颜。

青春是一条河，平静时，泉水叮咚响，绵绵诉说着青春的故事；激荡时，汹涌澎湃，激情放射出绚烂的光芒。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星。只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光一定是灿烂的！

然而，曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，在被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。且有人认为“与世无争，

恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢？又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾？是因为我们没有走进梦想中的象牙塔？是因为我们未走出自我困惑的地带？还是因为我们的心的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢？然而我要说不！都不是！主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来！

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱；在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想；在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章！任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

## 拥抱的演讲稿篇四

大家好！

生活是一个抛头颅、洒热血的战场，每时每刻都在磨炼着我们。俗话说：“不想当将军的士兵不是好兵！”所以，我们就更应该经得起考验和磨炼，要以最灿烂最阳光的微笑来证明自己，我们能行的！当然那个时候的我还没有读到海蒂的故事，并没有完全领悟到微笑的真正的含义。

是啊！海蒂用她的微笑告诉了我们她很坚强，她能行的。微笑不仅仅是喜悦的表现，也是对自己的肯定和对别人的肯定与鼓励。

因为不能流泪，海蒂选择了微笑，诗人艾青也是如此。在一

场史无前例的浩劫中，她始终清醒地微笑着。对她的红卫兵笑，对打击“审判”她的造反派笑，在茫茫的大兴安岭中，你常常可以看到她哼着歌劳动的场面。“”前她就在著名诗篇《礁石》中说：“一个浪/一个浪/无休止的打来/在它脚下碎开/她的脸上、身上像刀割过一样/可她还是站在那里含着微笑/看着海洋。”正由于诗人有着一种豁达与超脱，才有这种让人震撼的诗句。同样作为诗人，宣称“黑夜给了我黑色的眼睛，我却用它寻找光明”的顾城和才华横溢的海子，却因为不会微笑，痛苦地远离了这个世界。

所以，以后的我们要懂得微笑真正的含义，并且要带上它与我们一路同伴，与友分享，与世界同在！

## 拥抱的演讲稿篇五

大家好！

今天，我要演讲的是关于奋斗励志的演讲稿，首先，请允许我给大家讲一个哲理故事。

说完之后，队长就去世了，他们在埋葬了队长之后，就扛着箱子继续赶路。随着时间的推移，他们的体力越来越耗尽，粮食也越来越少，当然，道路也越来越难走了。但是，他们总是在困难的时刻，想起队长的嘱咐，他们最终还是鼓起勇气，继续艰难的往前行走。

终于，皇天不负有心人，他们最终还是战胜了困难，走出了丛林，将箱子交给了队长的朋友。可是，队长的那个朋友对他们的突然到访感到很惊讶，原来，他根本就不知道队长会给他送去东西。于是，他们一起打开箱子一看，箱子里面装的居然是一堆无用的木头！

故事讲完了，同志们，听到这个故事，您有什么感触呢？故事的表面看起来爱岗敬业，队长给他们的只是一箱无用的木

头。其实，他却给了他们行动的目的，使他们获得了“比金子还贵重的东西”——奋斗。从哲学角度上讲，人不同于其它动物之处，就在于人会励志向上，有奋斗精神，也具有高级思维能力。我们人类不能像其它动物一样浑浑噩噩地活着，人的行动必须有明确的目的和奋斗的目标。

在座的各位朋友们，听完这篇励志演讲，你是否找到自己奋斗的目标，如果没有，赶紧寻找自己的目标吧，因为有了目标，人生才能完美，有了目标，才有奋斗的方向，让我们共同为了自己的目标而奋斗吧！

如果今天不走快点，那么明天可能就要用跑的了，后天也许就要看不清前进的方向了。何必去管理理想会不会实现呢，向前走向前奔跑就是了。有的时候理想会比较近，有的时候理想会很远，但是它们总会实现的。

坦白说，自己只是不想在这短短的.一生中留下太多的遗憾，可是我似乎总是在等待，把理想留在将来，把努力留在明天，拿来一本书翻了几页想等到下次有空的时候再看，那些本该今天要完成的事情，总是想到等等再做，然后经这么一放下，就再没有然后了。

这段时间情绪并不是很好，总是回想着自己，回想着昨天，踏上社会的这些年，发生了很多事，见过各式的人。可是这一切，就这样无声息的过去了。

我的演讲完毕，谢谢大家。

## 拥抱的演讲稿篇六

老师们、同学们：

大家好！我今天演讲题目是：《用爱国拥抱新希望》。

中国现代女作家、翻译家冰心说过：“一个人只要热爱自己的祖国，有一颗爱国之心，就什么事情都能解决，什么苦楚，什么冤屈都受得了。”5月4日以后，北京被捕的学生，也越发的增多，城内的拘留所，都拘满了人，军警们把北大第三院，改成临时拘留所，第三院拘满了人，又把第二院一并改为拘留所，可学生们没有一个退缩的。学生们的这种视死如归、毫不退缩的可贵精神，正是来自那颗炽热火红的爱国心啊！

同学们，让我们来想一想吧！如果没有爱国精神，我们中华民族还会巍然屹立世界民族之林吗？我们还能自主吗？我们还能坐在教室里学习吗？不！我们不能！我们恐怕早已作了亡国奴了。我们当然不会愿意做亡国奴。正是爱国精神挽救了我们，挽救了中国，挽救了我们的民族。

可是如今，却有人提出了这样的观点：中国人如果是让日本人统治，可能会过得更好。

五四时期的爱国青年，都以革新思想为将来革新事业的准备；我们这时期的先进青年，却以一种病态的眼光来看问题。这未尝不是一种悲哀。

祖国之于公民就如父母之与儿女，难以想象一个不爱自己的祖国的人会去爱自己的父母，我们应该要像爱父母，爱家一样去爱国。

真正的爱国不应该仅仅表现在漂亮的言辞中，而是应该表现在为祖国、为人民谋福利的行动中。我们作为新一代的青少年，又该怎样去做呢？有人说，19世纪是英国人的世纪，20世纪是美国人的世纪，而21世纪，就是我们中国人的世纪，“远去足音凝重，再创辉煌更撼心！”中国经过几十年来的艰苦建设，已取得了“乘长风，破万里浪”的迅猛发展。但我们不要忘记，我们仍然是个发展中国家，还有许许多多地方有待完善和发展，要想国家富强，就必须继续努力；而希



望，就寄予在我们这一代人的身上。我们就该努力学习，树立远大的抱负和理想，用爱国精神来激励自己，将来有所作为，报效祖国。让我们用知识与汗水，以满腔爱国之情，拥抱新希望，迎接这个机遇与挑战并存的21世纪吧！

我的演讲完毕，谢谢大家。