

# 最新不要悔恨演讲稿(精选7篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？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。

## 不要悔恨演讲稿篇一

大家早上好！

时间，他是人们生命中的匆匆过客，往往在我们不知不觉中，他便悄然而去，不留下一丝痕迹。人们常常在他逝去后，才渐渐发觉，留给自己的时间已经所剩无几。也正是如此，才有了古人一声叹息：少壮不努力，老大徒伤悲。

怎样才能留住这个来也匆匆，去也匆匆的“朋友”呢？榜样的力量是巨大的。

事实告诉我们，只要我们愿意，时间是可以支配的。就像鲁迅先生说的一样：时间就像海绵里的水，只要愿挤，总还是有的。

而能否把握时间，做时间的主人往往决定着一个人一生的命运。陶渊明说过：盛年不重来，一日难再晨。及时当勉励，岁月不待人。人生短短数十秋，想要在如此短的时间内，取得成功，登上人生的顶峰，谈何容易。也正因为如此，珍惜时间就显得异常得重要。每个成功人士的背后往往有一段珍惜时间的故事。

莫扎特说得不无道理，也许我们和他一样用功，不一定会象他一样的成功，不一定能达到他所能达到的高度。但至少我们努力了，至少我们达到了我们所能达到的最高处。我们就能够站在人生的顶端对人们说：我尽力了，我并没有浪费命

运留给我的一点一滴的时间。

无论时间有多么的紧张，只要我们愿意，他会源源不断的到来。

珍惜时间，就是珍惜生命。充分利用命运给我们的每一分，每一秒。不要成为时间的奴隶，做时间的主人。到那时，让这个匆匆过客，永伴你我左右。

## 不要悔恨演讲稿篇二

你们好！

我想我们在生活上，总是会遇到很多的阻碍，遭受很多的挫折。我们也因此觉得要做这件事太难了，认为靠自己是完全做不到的，而因此放弃，但是我想告诉各位[never give up]

挫折，本就是成功所要经受的历练，越大的挫折，也就意味着成功的结果将越大。要知道，所谓的成功，就是在前人开辟的道路上，另辟一条路。这条路未曾有人走过，而我们就是走在这条狭窄小路上的第一个人。也许前路会是一片灌木，那么我们就拿起柴刀将其砍断；如果前路是一条崖边小路，那么我们就小心翼翼稳步前进；如果前路是断开的山崖，那么我们就伐木架桥。办法总是会有有的，不是吗？再大的困难，也是人造成的，别人给我们的道路制造了麻烦，我们为什么要怕呢？是觉得自己不如其他人吗？不，我们可以谦虚，可以卑微，但我们不能觉得自己不如别人。我们可以谦虚的向他人学习，因为我们不可能面面俱到，总有人会比我们强，但我们要相信，我们能做到比他人更强。就像是在跑步一样，有的人只是比我们先跑一段路，但我们总会追上他的脚步。

有多少人在成功的前夕放弃，功亏一篑呢？恐怕没人知道，成功本就是不确定东西，也许你就离它只不过一尺远，触手可及，然而却因为遭遇困难而放弃。我觉得很不应该，成

功这条路上，遇到的困难远远不止一个，前面曾经翻过了那么多的高山，越过了那么多条河流，却摔倒在了一块小石头前面。然后觉得，躺着舒服，我又何必继续去跑呢？成功，其实远没有你想的那么遥远，就像一张试卷，是由几十道题目组成，你解完一道题目，就离做完这张试卷近了一步，你就这么想，然后就这么做，等到你写着写着，发现没有题目写了。这时才想起来，拍了自己的脑袋一下，哦，原来我做完了试卷了，我成功了。

成功的秘诀是什么？无他，唯坚持尔。当你专心的去做一件事情的时候，你离成功，本就不远了。就像是《阿甘正传》里面的阿甘，当兵的时候他只想当兵的事情，打乒乓球的时候只想着把球打回去，捕鱼的时候只想着老老实实捕鱼，做一件事从一而终，所以他最后成为了富翁，成为了有钱人，而对他而言，他只是做到了自己想做的事情。

谢谢大家！

## 不要悔恨演讲稿篇三

大家早上好！

尽管今天我们抬头看不见太阳，但是是不是就代表太阳就不在了呢？不是，它只是暂时躲起来了，我相信它很快就能冲破云层冒出来，只要我们心中有一个太阳，就无论晴天还是雨天，它都一直存在，这就好比我们的人生，我希望我们的老师和同学在这新的一年，也能在心里种下一颗太阳，从此无论顺境还是逆境，都能始终保持阳光的心态，永不抱怨！

说起阳光的心态让我想起一个人，他中考考了2次，高考考了3次，最后也只进了一所普通大专。毕业后找工作被拒绝了30多次，他去申请哈佛，又被拒绝了10次。

在他的人生里，前37年充斥着两个字——失败。37岁之后，

他突然飞黄腾达了，秘诀就是四个字：永不抱怨。面对每一次的困境他心存阳光，积极应对，始终不放弃任何提升自己的机会，也正是这些优良的品质成就了他，他就是马云，阿里巴巴的创始人。马云积极的心态也正是我们学校阳光教育所推崇的，所以在这里我向同学们提出新学年第一点意见：心存阳光，永不抱怨。像夸父追寻太阳一样，迎着希望，不断奔跑！

第二点希望是：学会清零，厚积薄发。911事件后，美国人讲了一句话“让我们从平地开始创造一座辉煌的大楼”，今天的纽约，一座比世贸大厦高出一半的大楼“自由之塔”，巍然耸立在纽约的城市中心。所以我们不怕丢失过去的东西，我们最重要的是如何面对未来重建自己。新的一年，让我们学会清零自己，重新积蓄新的知识和力量。

心有多宽，舞台就有多宽。最后，祝全体师生身体健康，万事如意，羊年大吉！谢谢大家！

## 不要悔恨演讲稿篇四

计划是：今年跑400千米；高二时要跑1500英里；高三时要跑20xx英里；高四时要跑3000英里，她满怀希望与热情，在途中克服了重重困难，终于抵达了佛罗萨刚——她的终点，创造了这辉煌无比的纪录！要知道，正常人做这个已很困难，何况她是一个残疾人！但她做到了！她做到了！她做到了！她就是——派蒂威尔森！

啊！生命，生命！生命对于每一个人来说都只有一次，仅仅的一次！那么短暂，就如闪电般转眼即逝。

如果我们糟蹋它；它将是寂寞、悲惨的，可如果我们珍惜它；它就是多姿多彩的。

如果我们不懈努力、不屈向上、永不放弃，生命就会变得光

彩有力！

## 不要悔恨演讲稿篇五

大家好！

脑子里又会不出现母亲对我说过的一句话“要理想不要幻想一些不切实际的东西，凡事都要知足常乐。”尽管我们很多时候都在抱怨生活。

呆头一想，的确很累，但我不要这就是我的宿命，最近，我常在想一个问题，如果时光倒退两年的话，我想，我不会读这中专，我这时应该在一所高中学校里拼搏。我懊悔我把高中生活丢弃了，人生没读过高中和大学，是个多么遗憾的事情，可是，爱因斯坦说“以上的第一句话错误，所以整个假设失败。

我不知道我现在抱以什么心情，快不快乐，但我知道，什么叫现实，我都明白。晚上自修看书，听歌，偶尔站起来看着7楼下面哪条面积不大的湖，似乎很平静。我知道一个人应该处于一种安静的状态，那么才是快乐的，我想我也是快乐的吧！

很多时候，我需要一个阴天，需要一条长长的街，需要一个人牵着我的手在上面走，一直走，走到我把所有不快乐丢得干净，走到我变成一个什么都能放下的孩子。

然而，我喜欢一个人坐着巴士从学校回到家，我会用各种理由推迟着和我一起回家的同学，一个人坐车那种感觉我不知道什么时候迷上的，可以透过玻璃看着外面各种各样的表情与姿势，最后闭上眼睛等着回到自己生活有爸妈的哪个家。

## 不要悔恨演讲稿篇六

在我们的生活中，总会遇到一些大大小小的挫折，有的时候，我们会用抱怨来发泄情绪，适当的抱怨当然可以缓解压力，但是过度的抱怨反而会给我们带来压力和抑郁。使得生活始终在灰色领域徘徊，在失去信心的恐惧中迷离。抱怨把我们丢到了世界的边缘，每一分钟都感觉会被世界抛弃。

很久之前，有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的居民一运送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发现，前面有一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。“让开，快点让开！你这个白痴！”农夫大声地向对面喊道：“再不让开你就要撞上我了！”他的心里充满了说不完抱怨，但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上！”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫、厉声斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船。

其实，这不仅仅是一个故事，在多数情况下，当你抱怨的时候，你的听众或许只是一只空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的抱怨和斥责而改变他的航向。

一个小孩子在父亲的葡萄酒厂看守橡木桶，每天早上，他用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后一排排整齐地摆放好。令他生气的是：往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。于是小男孩子就一直想啊想啊，终于想到了一个好办法，他挑来一桶一桶的清水，然后，把它们倒进那些空空的橡木桶里，而后忐忑不安的回家了。第二天一大早，小

男孩就匆匆爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些木桶仍然排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒或吹歪。小男孩的故事告诉我们，我们改变不了风，也可以说我们改变不了世界和社会上太多的东西，但是我们可能通过改变自己，给自己不断加重，那么，这样我们就可以征服一切了。

也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，有人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己；也许当我们抱怨老师批卷太严格，分数太低的时候，有人会在这个时候认真分析错题，为下一次的考试做好充分的准备。不要总是抱怨，其实大部分时候，问题是出在你自己身上。所以，与其埋怨环境，不如改变自己。就好比一块石头，有棱有角，从山坡滚下去势必头破血流，但如果是圆滑的鹅卵石，就顺利轻松多了。

鸭子只会“嘎嘎嘎”地抱怨，但是雄鹰只要经过磨练，就能在芸芸众生当中脱颖而出。希望大家都能成为一只雄鹰，用最美丽的风采，来迎接更美好的未来！

## 不要悔恨演讲稿篇七

看完《士兵突击》后我心潮难平，心灵不禁一次又一次地受到震撼。这部电影给我的最大感受就是钢七连那六个字的精神：不抛弃，不放弃！这是钢七连的魂，也是贯穿整部电影的魂。

不抛弃，不放弃，是一种坚忍，在任何艰难还是困苦时，不动摇，不乱方寸的毅力；不抛弃，不放弃，是一种信念，在陷入无尽的黑暗与绝望时，力量的源泉；不抛弃，不放弃，是一种使命，哪怕没有希望，也要尽到最大的努力。在电影中，班长史今没有抛弃，没有抛弃他从小山村里带来的许三多，他得到了许三多对他的爱戴和对兄长一样的尊敬，最终成了他心目中的真正的士兵；许三多没有放弃，没有放弃任何一次机会。他傻，可是他执着，他傻不是真的傻，是不知

道人世间还有变通二字。但是正因为他的执着，他没有堕落，没有在本该堕落的环境下堕落，反而在本该堕落的环境里成长、成熟起来，并最终成了所有人爱护的命运的宠儿，成了士兵中的王者。其实，每个人都一样，只要不放弃，就有希望。

俗话说：“世上无难事，只怕有心人。”世界上很难办到的事情，只要人们用心去做，总是有可能成功的。也就是坚持就是胜利。

不论做什么事，如不坚持到底，半途而废，那么再简单的事也只能功亏一篑；相反，只要抱着锲而不舍、持之以恒的精神，再难办的事情也会迎刃而解。当然，并不是所有的坚持都会取得胜利。比如，我们做一件事，虽然你尽了最大努力，没有一丝松懈，但迎接你的却仍是失败。这时，请你不要懊悔。因为你尽管是失败者，只要你努力去做好你应做的事，只要你尽了自己的力量，那么即使失败，你也是强者。

记得有一部日本电视剧，其中有一个片段：描写一位聋哑人在参加伤残人运动会时，因为搀扶一位摔倒的老者，而落在了最后，但是他依旧顽强地跑完了全程。这时，场上的观众响起了热烈的掌声，那掌声是对他顽强精神的鼓励，更是对胜利者的欢呼！虽然他听不到，但那脸上却分明显示出胜利者的喜悦。因为他毕竟凭着自己不懈的努力取得了成功。一个人尽最大努力。获得他能力范围内的最大限度的成功，他就是成功的人。原苏联著名作家奥斯特洛夫斯基在半身瘫痪、双目失明的情况下，写出了不朽的著作《钢铁是怎样炼成的》。美国女作家海伦从小双目失明，耳朵又聋。但是她凭着坚强的意志，成了著名的文学家。万事贵在坚持。一个人具备了坚强的意志、耐心和恒心，他就取得了成功的一半，那么另一半成功在顽强努力下也就不难获得了。

“水滴石穿，绳锯木断，”小小的水滴经过常年累月尚可将石头滴穿，那么我们还有什么事情做不到呢？所以我们说，



坚持就是胜利，坚持一定能胜利！

多多积蓄，慢慢放出。形容只有准备充分才能办好事情。农夫在地里种下了两粒种子，很快它们变成了两棵同样大小的树苗。第一棵树开始就决心长成一个参天大树，所以它拼命地从地下吸收养料，储备起来，滋润每一枝树干，盘算着怎样向上生长，完善自身。由于这个原因，在最初的几年，它并没有结果实，这让农夫很恼火。相反，另一棵树也拼命地从地下吸取养料，打算早点开花结果，它做到了这一点。这使农夫很欣赏它，并经常浇灌它。时光飞转，那棵久不开花的大树由于身强体壮，养分充足，终于结出了又大又甜的果实。而那棵过早开花的树，却由于还未成熟时，便承担起了开花结果的任务，所以结出的果实苦涩难吃，并不讨人喜欢，并且渐渐地枯萎掉了。

启示：急于求成与厚积薄发，是两种做事方法。急于求成动机虽是好的，但由于忽略事物发展的客观规律，往往失败，甚至会适得其反。厚积薄发则指充分准备后才能将事情办好；只有基础雄厚，力量才强大。显而易见，这是较为稳妥且胜算较大的处事方针。其实上面两句话的意思差不多，总的意思就是指要经过长时间有准备的积累即将大有可为，施展作为。

李白的故事：李白小时在四川象耳山读书，很不用功，并想中途废学。有一天，他在山下小溪旁遇见一位白发老婆婆在那里磨铁杵。李白问干什么，老婆婆回答说：“把铁杵磨成针。”李白不相信，嗤一声笑了，对她说：“铁杵岂能磨成针？”“只要功夫深，铁杵磨成针。”老婆婆向他讲了这个道理。李白顿时领悟。从此，他便发奋用功，终于懂得了“功到自然成”的道理。

比喻不达目的不罢休。也比喻不到实在无路可走的境地不肯死心。

为了最后的胜利，任何屈辱都是可以忍受的。而不能忍一时屈辱者，往往事业不能进行到底。毕竟谁笑到最后，谁笑得最甜。敢于坚持，就能够胜利！人性丛林中的竞争过程很重要，但结果更为重要，甚至可以说结果决定了你的过程。结果一无所有，那么你的过程也就毫无意义。结果是成功的，你的过程才有存在的价值和意义。