

走出困境演讲稿 愿是梦境愿走出困境(汇总8篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

走出困境演讲稿篇一

人生之路，岁月的留痕，总是那么不风顺，总是令人生恨，因为一个人可以毁我一生；因为一件事，就足于让我悲痛一世，虽然“一”非常渺小，但是一个“一”的伤害力是在于你最重要的人伤了你；你最在意的事却离你的距离越来越远。如果可以，我真希望这是梦境。

不是我不坚强，而是因为我太坚强，太心软，总是关心别人的感受。总怕我的一句话、一个动作而伤了他人；别人做了对不起自己的事我总是一次又一次地原谅，而自己做了伤了别人的事，总是愧疚，无法原谅自己的过错；说起坚强，有时候我真该软弱一点，你坚强的话，别人就会总把这特点当作理由，却不知道其实我坚强只是掩饰我的软弱，在别人面前做好更棒的自己罢了！

希望这仅仅只是梦，在梦里游历一番，从梦中醒来的时候，才会将梦中游历的过程中得到的启示带到现实，自己也就不用一人承受这么多不该承受的事，也可以为将来铺下更多的理想，离成功更接近一步了。可是，面对现实，这真的不是梦，我还是无法忘记陈年的伤痛旧事。

我虽想过忘却伤痛之事，记住快乐的事，但是，不是如此容易的，更何况，伤痛总比快乐多，实在太难了，心如刀绞的感觉实在太难受了。若有幸，真希望这只是梦境！真的太难受，却也不想流泪，因为就算流泪也无用，也许坚强由之而来，迟迟没有肯散的一天。

四处观望，天依旧那么蓝，水依然哗哗流着，人们仍旧在田野干活，老人还是在马路上悠闲的散步，一切的另一人赏心悦目的情景，对我来说，也算是一种解脱，心中也有了治愈。而过不了多久，又无法自拔地想起了那些伤痛。原因很简单，伤痛的事记忆太深了，我只能从改变自己开始而去改变心情。

算了，毕竟人生之路还很长，总有一天，我会遇到令我无法忘怀的快乐，也许时间长了，自然而然地淡忘了伤痛。那些伤痛，如果真是梦境，也许，我还是心里不舒服吧！与其去猜，不如珍惜我当前，愿我走出伤痛的困境吧！

走出困境演讲稿篇二

张爱玲说：“人生如一袭华美的旗袍，但上面爬满了虱子。”读到这句话的那一瞬间，我有了醍醐灌顶的感觉，像是坐禅入定的老僧突然顿悟了一样。是的，人生是美好的，但总有着这样那样的不幸。

每个人的一生总会遇到这样那样的挫折，我们常常被这些挫折困住，从此一蹶不振。困住自己的心灵，将自己打入心灵的死牢。从此拒绝阳光，一味地自怨自艾，却不去想解决的办法，卷入回忆的漩涡中不能自拔。

还有人说，人生如剥洋葱，每剥一层，总会让人流泪。我们拒绝洋葱的辣，因此也忽略了它的营养和美味，正如我们忽略了在坎坎坷坷的夹缝中所隐藏着细微的美好和感动。不过，那些被我们忽略和错过的美好，不会就此而消逝不见，

只要你走出心灵的困境，打开那座束缚你心灵的死牢，那些美好和感动会重新回到你的身边。

生命中总有很多值得我们用心感受的美好：父母无微不至的关爱，朋友之间真挚的友谊，灾难面前祖国儿女的风雨同舟……用心体会，你会发现，你的身边充满阳光。伸开双手，拥抱阳光，放眼望去，外面的风景真美，窗外，还有一只美丽的蝴蝶飞过。

生活中常常可以看到这些一些人，他们出身不够高贵，相貌不算出众，衣着不够新潮，言辞也不够华丽，这是一种扎进人堆便会消失的人，但他们快乐、阳光、开朗，他们常常微笑，即使遭遇不幸，他们也可以坚强地面对，他们的肩膀也许不够坚实，但照样可以扛起生活的重担。他们也许会哭，但眼泪不代表懦弱。擦干泪，继续前行。

《茜茜公主》里的茜茜曾说：“当我感到郁闷或者沮丧的时候，我会走到公园里去，亲吻每一朵花，抚摸它们的叶子，它们使我感觉到生命无处不在。”是的，走出心灵的困境，其实只在一念之间。

走出困境演讲稿篇三

漫步于繁华的街市，残阳攀上了无延的天际，把世界渲染得不可一世。抬头望，却只觉得内心一片迷茫。十字路口，四条分岔路，我应该选择哪一条。

突如其来的的悲伤冲破了我这时所有的理智，在附近找到了小亭子，不得不泪流满面。行人来来往往，并未注意到不远处的亭中有一个渺小的身影。少有路过的孩童拉着大人的手指向我，也被匆匆拉走。看吧，如今社会的冷漠。

也不知过了多久，一束车灯照在我脸上，稍纵即逝。我抬起头，泪眼模糊。在一片朦胧之中，我想看清这个世界。

代替残阳血红的是深蓝色，随后又转为无尽的黑。这个世界本应该和天空一个颜色，却因为街灯的点缀而变得与众不同。

百年老树古怪的身影挂上了星星点点的小灯泡，发出了让人心静的白光。有微风拂过，树叶沙沙作响，那树上的精灵也随风舞动。沿街的草丛中装上了绿色的霓虹灯，乍一看使人心惊。若能继续欣赏，便会有一股神奇的力量使它们变得神秘。其实他们本身就是纯粹的绿色，只不过因为丛林与他们相呼应转而变得美好。

清一色的房屋早早就装上了灯管，如今才发出绚丽的光彩。渐变的颜色使得死气沉沉的建筑物有了生机，他们像古老的宫殿，却又像摩登的别野，周围笼罩着迷人的光环。灯红酒绿，繁管急弦。在任何一个上流的社会都通用的词语。可曾想过，普普通通的红绿灯发挥了多大的作用。它们永远在人们的上方，抬眼就能看见。在种种亮丽灯光的衬托中，它们显得卑微，渺小。可是他与所有点缀的灯不同，它们为人们指明了方向，在黑暗中清晰不已。

我无法描绘他们在夜色中是如何的光明伟大，但这时却让我心豁然开朗。

形形色色的灯赋予着自己特有的光芒，照进了我被蒙蔽的心中。那些乌云掩盖的尘垢被一洗而尽。

“漫步最大的好处不是能见到许多美好的风景，而是走着走着，在一个际遇下，忽然重新认识了自己”。这一次，我终于明白这句话的含义。生活从不会因为我们的放弃而简单一丝一毫。我们不能因为一次挫败就忘记了原来想要到达的远方，生活不一定是一直美好的，但一些事能让我们变得坚强。外面的世界很精彩，而我们却被一个水杯约束了生命。

身后的灯光依然闪烁着，而我早已因为它们而豁然开朗。

走出困境演讲稿篇四

草是默默无闻的，但草有震撼人心的勇气，生命的意义是什么——是勇气。

这些都是勇气，而我却缺乏勇气。我先说关于我缺乏勇气的一件事。

我已经上初中了，一开始我总是那么不自在，离开了和我非常要好的朋友，离开了对我十分关爱的老师，心里还真不是滋味，记得那是第一节语文课，上课铃响了，语文老师迈着稳健的步伐走上了讲台，只听一句严肃的话语：“上课。”班长便大声喊道：“起立。”我们同学便齐刷刷地站了起来，就像一支训练有素的军队：“同学们好。”陈老师温和地说道。“老师好。”我们也严肃地喊道。

在课堂上我有一种陌生的恐惧，不知怎么的，我的心里开始害怕起来，我不敢举手发言，即使我心中的回答是正确的，我不敢正视老师的眼睛，生怕老师喊我回答问题，可这些都不应该是我的正常举动，要是在往常，我应该是第一个举起手回答的人，可今天……我胆怯了，我怕了，我不敢举手而且直到我的答案正确了，我才能静下心来。我知道我缺乏勇气，可我始终过不了这关，我没法战胜心理获得勇气，怎么办？怎么办？我着急，我想战胜心理，我想举手发言。

我想我已经感受到了勇气的存在，它像一股暖流灌穿我全身，我顿时好像有一种数不尽的思想要表达，接下来老师题问的每一个问题我都高高举起右手，可是半节课又很快过去了，下了课我觉得我像一个成功者，最起码我战胜了心理魔障，拿到了勇气。人生之路，少有平坦，多有坎坷，在人生的过程中我需要毅力，信心迫使我更需要打败一切的勇气，生活中需要很多勇气，在面对各种困难与挫折时我需要更多勇气面对，我相信自己能战胜一切。

走出困境演讲稿篇五

一个犯人在外出劳役的时候，在路边发现了1000元钱，他毫不犹豫的把钱交给了监督警察，可监督警察却轻蔑的说：“你把自己的钱变着花样的贿赂我，想获得减刑的资本，你这样的人就是不老实。”犯人万念俱灰，他想这个世界不会有人信任他了，他永远无法走出他犯过罪这个事实的困境。他越狱了。在火车上，由于人太多，他只有站在靠着厕所的地方。这时一个漂亮的姑娘走了进去，可她发现了门锁坏了，她走出来，红着脸跟犯人说：“先生你能为我把门吗？”他愣在了那里，他没有想到这个世界上还有人相信他，他点点头，姑娘红着脸关上了厕所门，而他像一个战士一样严严的守在那里，而且他也做出了决定，于是在下一站，他下车自首去了。

走出人生的困境靠什么？靠的是信任。

当北非的军队兵临城下时，丘吉尔让“沙漠之鼠”蒙哥马利，重整军队；在苏联陷入重围之中，斯大林启用了朱可夫，这就是政治家对手下猛将的信任，也因此而走出了困境。

在沙漠的一处破屋子里，有一张字条，上面写着，把水倒入汲水器中，就会有甘泉流出。走时不要忘了把壶中打满水。这是上帝对每一个过路人的信任，这样也使这些过路人走出了困境。

刘备在自己最危难时，求诸葛亮出山，这也是对诸葛亮的信任，同时也使他走出了困境。

走出人生的困境靠信任，信任对每一个人都是弥足珍贵的，它就像鱼离不开水，植物离不开土壤，世界离不开阳光一样。

想走出人生的困境就必须靠信任，如果谁都不信任，只有在原地等待，不肯走，那样就永远不会走出困境。

走出人生的困境靠信任，这是毋庸置疑的。

走出困境演讲稿篇六

1、被录取到很不如意的专业，心情糟得很，真是欲进无味，欲退无路啊。

人生的关键不在于拿了一副好牌，而在于打好一副坏牌。

2、我即将毕业，但基层的艰苦，学界的清贫，商界的智斗，政坛的……我都不想去工作了。

一定要参加工作，如很顺利，你会很幸福；如很坎坷，你将成为哲学家；而如果躲避，你将是nothing□

3、我很清高，看到许多人趣味低俗，心里很气愤，很孤独。

4、我好思考，常想很多问题，有时甚至难以入眠。我很苦恼，但又不愿意饱食终日无所有心。

一个人思虑过少，可能失去做人的尊严；一个人思虑过多，就会失去做人的乐趣。

5、我有很多梦想难于割舍，为此活得很痛苦。能否解脱呢？

确实，有梦的地方难免痛苦。但，无梦的地方是坟墓。

6、我很要强，有人说我很虚荣，我心里承认，但又改不了，因为不想让别人小瞧。

7、我一向成绩优秀，名列前茅。但上学期考得很糟，很失败。我害怕失去优势地位，心里压力很大。

竞争是终身的，输赢是暂时的。

8、 很想做个纯洁正直的人，但如果别人都不这样，我岂不要吃亏？

清白的良心是颗温柔的枕头，能使人睡得更香甜更安稳。

10、有抱负，但又有志大才疏之感。

11、贫穷鄙陋，生活艰难，压力很大，怎么熬？

12、看到社会上喧嚣脏乱，不知何处有让我安宁的净土？

一个人若不能在内心找到安宁，恐怕在哪里也无济于事。

关键是达观、乐观，而不是笑。如果头发已经花白，染黑它也不能改变年纪。如果不觉得欢心，何必强笑。

14、我觉得失败很可怕，感到压力很大。

谁能永远顺利？人生的耻辱不在于输，而在于输不起；人生的光荣不在于永不仆到，而在于能屡仆屡起。

一个人在改变对命运的态度前，不大可能改变命运。

田里年年都可能长出稗草。哪个农民抱怨去年拔除稗草是徒劳？

17、如何摆脱被抛弃的感觉？

大多数果实在成熟之前，都是味道苦涩的。何必这么快去品尝它呢？

20、我总是优柔寡断，患得患失，好像什么事都拿不起、放不下，很烦。

关键不在得失，若能得而无愧疚，失而无怨悔，得失的结果，就由它去吧。

21、我连遭不幸，心乱意伤。怎么这么倒霉？

“不幸”是所没人报考的大学，但它年年招生。能毕业的，都是强者。

22、如何面对生活的痛苦？

不经历痛苦的心灵难于深厚仁慈。在生活的舞台上，要学会象演员那样去体验痛苦；此外，也要象旁观者那样对你的痛苦发出微笑。

23、人要是不长大多好呀，我很怀念童年的轻松欢快。

是呀，要是禾苗都不长大多好呀，我们就可以吃迷人的青草，而不用煮饭了。

先找个没人的地方，对着镜子，努力笑一下，接着尽量再笑一下，然后提醒自己：来日方长，哭着也是生活，笑着也是生活，而笑着比哭着有更多的希望。

先想想父母的养育之恩，再提醒自己：现在命运逼我成为英雄，我要有生存下去的勇气：一、世界上只有一种真正的英雄主义，那就是认识了生活的真相以后，依然热爱生活。二、不论经历了多少艰难于坎坷，不论体验了多少绝望与幻灭，人的一生，一定要是一曲生命的赞歌。

27、亲人的期望、自己的信念，都是只许成功不许失败。我感到竞争压力很大，活得很累，几乎每天都很紧张。

29、父母很关心我，老怕我受苦、吃亏，因此给我安排了很好的生活和前途。我有点不是滋味，但又耽于坐享其成。

别人替你安排的，可称作享受；自己辛劳得来的，才叫做幸福。

30、上大学后，我发现自己默默无闻，有种既高傲又卑微的复杂心态，极想将来出人头地，名声显赫。但现在，看不到什么希望，觉得很没意思，成天在混日子。

据历史学家考证，皇冠不能治疗头疼。

32、远离家乡和亲人，感到很孤单，怎样交朋友？

交朋友的首要方法是自己要够朋友。

33、刚开始时，我们宿舍同学关系很好，我很开心。现在渐渐淡下来，各忙各的，不再有那种家的氛围，我很失望。

刚孵出不久时，小鸡、小鸭长得差不多，都当作同伙，在一起长大。后来老鸭要下水，请你安慰一下难过的大鸡。

如果能在心里对他说：“我盼望与你在一起，但没有你的时候，我也能过得好。”你肯定会更有魅力。

36、最近与女朋友分手了。和另一位好朋友的关系也难于为继。虽说男儿有泪不轻弹，但我内心感到很孤苦。

不是同一类鸟不能比翼齐飞。让各自都有一片天空吧，然后给自己一个信念：德不孤，必有邻。

找个适当机会，写张纸条提醒他：戏言不能伤敌，但能伤友，包括室友。

到珠江边，想想唐诗“尔曹身与名俱灭，不废江河万古流”，再决定。

39、看到有的竞争对手不择手段，我是进又为难，退又不甘。

争到的什么，会比一颗纯洁的心和一双干净的手，更宝贵更美好？

40、我很爱面子，希望每个人都对我有好印象，为此活得谨小慎微。但是，仍有人对我不以为然，我很不甘心。

岂能尽如人意，但求无愧我心。

41、在大学里，我虽兢兢业业，但仍很平凡，无论那方面都不突出，心里羡慕那些叱咤风云的同学。对自己，颇感失望。

绚丽的花未必结甜美的果，如牡丹、芍药；结甜美果实的花未必美丽耀眼，如枣花。

攻人之过勿太严，当思其堪受；教人之善勿太高，当使其可从。

43、追求完美，喜欢至善，却不易与人相处，为什么？

凡事有度，过犹不及。《红楼梦》称妙玉“太高人愈妒，过洁世同嫌”，可鉴。

也算是一个教训吧。古人云：喜时说尽知心，到失欢须防发泄；恼时说尽伤心，到再好时应觉羞惭。西人称，与人相处最好保持一种“豪猪的距离”。据说豪猪浑身长满了刺，在天冷时为了御寒都想互相靠近利用体温，但又不能靠得太近，于是豪猪们就在谁也刺不到谁的前提下尽可能地靠在一起。

45、一位可亲可敬的朋友，最近做了件很恶劣的事。我很震惊和伤心，对他对我自己都产生了怀疑。

光线强的地方，影子也比较黑。

46、我把握不好自我表现的分寸。自夸吧，别人说狂；谦虚吧，又怕被看作“just so so”□

不要说自己有多好，别人一般不会相信；不要说自己有多坏，别人一般会相信的。更深刻地，鸚鵡能言，不离禽兽；桃李不言，下自成蹊。

明代吴从先感叹：“世情熟，则人情易流；世情疏，则交情易阻。甚矣，处生之难！”知此两难，也许可使矛盾的心坦然些吧。

48、我曾相信“善有善报，恶有恶报”，但现实告诉我，有德者未必有福，不义者未必遭祸。真是“举头问苍天，天色但苍苍”呵。

50、上大学以来，同学更多了，但好像更孤独了。

人未成年而有孤独感，或已成年而无孤独感，都未必是好事。

有两个办法供参考：其一，不把现实中的对方当活人；其二，不把网络当避难所。

牛吃稻草鸭吃谷，各有各的福。替他操心干吗？下次不跟他玩就是了。

独坐尚有天可对，野行还有月相随，怎说无伴？

55、我这个人特别记恩，常思报偿，欠了别人情面，总挂在心里。有熟人说我太见外了，我不知怎么办好。

真话可以说，但说出的应是真话。如果不慎长了人耳人心，就远离鬼话弥漫的地方罢。大地丰盈，人间并不寂寥。

57、据说找工作、谈恋爱，都是漂亮的脸蛋吃香。我只恨爹娘没给生个俏脸。

美脸只是推荐信，美心才是信用卡。

58、我相信人生最大的幸福、最高的目标在于美满的爱情。但我对它没有把握，这个时代很多异性靠不住。

有爱情的生活是幸福的，为爱情的生活是危险的。

那要考虑两个问题：其一，三分钟就能泡熟的方便面，能有多少营养？其二，靠中了彩票谋生的人，世上能有几个。

首先，爱未必是被爱的理由；其次，你不想把自己硬塞给他吧？

61、我不再爱他，但又开不了口说分手。不忍让他伤心，但自己又很累，很无奈。

不再爱时，说“不”便是至爱。不能给他幸福时，请给他自由。

62、和恋人分手后，我觉得人生一片灰暗，干什么都没有兴趣了。

走出困境演讲稿篇七

在成长的道路上，我遇到过很多困难，让我难以忘怀的是一件小事。

上一年级的時候，在院子的兒童樂園里，我經常看到很多高年級的大哥哥大姐姐在天梯上玩。他們像長臂猿一樣靈活輕巧，來去自如，看的我十分羨慕。我也很想試試，可每回都是走了兩三級就掉了下來。為什麼大哥哥大姐姐們可以做到，我却做不到呢。我暗下決心，我也要勤加練習，有一天能像他們一樣在天梯上飛檐走壁。

這個小小的簡單的願望给了我一種動力，從那以後，每天寫

完作业，我就以百米赛跑的速度来到乐园里，认认真真地练习。这件事情并不简单，我努力地模仿他们的动作，可总是觉得使不上力，总是觉得手掌疼痛难忍，天梯的那一段似乎永远遥不可及，常常走到一半就掉了下来。“也许我生来力气就比较小吧”，我这样告诉自己，想想要不就算了。可每一次看到那些“长臂猿”骄傲地在天梯上来回穿梭，心里面又禁不住鼓起勇气，一次又一次尝试。很快，手心一次又一次磨破又一次又一次痊愈，这样周而复始直到长出厚厚的老茧；摔跤是常事，膝盖上不知添了多少新的伤痕；冬天，天寒地冻，我也能执着地练出一身大汗。每次想要放弃时，心里那个小小的愿望就会鼓励我继续坚持。

终于，经过一年多的苦练，在一个阳光明媚的春日，我成功地从天梯的一端走到了另一端。我高兴极了，兴奋地跳来跳去。这是我刻苦练习一年的结果。

这件微不足道的小事却给我这样的一个孩子留下了深刻的印象，后来，每每在我遇到难题望而生畏时，我就会想起那一段天梯，并告诉自己，没有多少成功是一帆风顺的，克服困难、继续尝试！

走出困境演讲稿篇八

希望天空纯美无瑕，却常常有狂风和暴雨；希望大海风平浪静，却常常有狂风和恶浪；希望人生一帆风顺，却常常有困境和忧愁。

困境，虽然是每个人都会遇到的永恒话题，但困境本身并不可怕，可怕的是你跌入困境后没有勇气走出来。

如果说人生是大海，那么困境只是其中一朵骤然起伏的浪花。如果说人生是一首音乐，那么困境只是其中一个不可缺少的音符。

在岁月的尘雾中，记忆的空隙间总会留下淡淡的惆怅与迷茫。年少无助的彷徨，失意与忧愁支起那段困窘的梦——他静静地独坐在窗前，发呆似的凝望着远方。泪水情不自禁地从眼眶中溢了出来，而他并没有用手去擦，任由泪水从他的脸上滑落到那张不理想的试卷上。

他不知道自己哭了多久，只知道当他的成绩在老师颤抖的嘴唇中挤出来时，同学们那惊异的目光，他不敢正视老师对他的期望被打破时的那种失望的眼神。不敢看那张可怜巴巴的试卷。但事实摆在眼前，他不得不相信这就是那个平时在班里数一数二的他的成绩。

月光更加惨淡了。那河畔的金柳正在为他的失败而哭泣，就连那落叶也发出了沉重的叹息。此时的他想起了平时早出晚归的父母，他们那干瘦如柴的身躯和那渐渐黯淡的眼神。这一切都令他伤心与自责。

月亮升得更高了。当他抬起头向窗外望去时，那一幕令他震撼了：一颗瘦小的小草在怒吼的狂风中依旧碧绿，即使今年它枯黄了，明年的它照样会生机勃勃地生长。他猛然意识到：“宝剑锋从磨励出，梅花香自苦寒来”。一个没有经历过困境的人，他的生命不会有内涵；一个没有经历失败的人，他的人生就不会丰富，他将永远是一个不成熟的人。也正是因为生活中有“欲渡黄河冰塞川，将登太行雪满山”的困境，才有了“行路难，行路难，多歧路，今安在”的感叹。如果你跌倒之后能够再次爬起来，那么你的心中就会涌起一种“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”的豪情壮志。

于是，他再次拿起笔，寻找失败的原因——他相信，他一定会走出困境抵达成功。

他关上窗户，闭上眼睛躺在床上，他仿佛看见了明天的天气——阳光灿烂，明媚动人。