

# 坚持与放下演讲稿分钟(模板5篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 坚持与放下演讲稿分钟篇一

想成功，就要坚持。你会在坚持的过程中发现坚持的魅力。接下来本站小编为大家整理了关于坚持的励志演讲稿，欢迎大家阅读！

老师们，同学们：

早上好！今天我讲话的题目是“想成功，就要坚持”。

首先我想与大家分享一个有趣的故事：记得有一次，大哲学家苏格拉底对学生说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事：每人把胳膊尽量往前甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，“从今天开始，每天做300下，大家能做到吗”学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的！过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩300下，哪些同学坚持了”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了”这时，整个教室里，只有一人举起，转载请保留此链接！”的确，我们干什么事，要取得成功，坚持不懈的努力和持之以恒的精神都是必不可少的。古今中外，有多少这样的例子，巴尔扎克用如痴如狂的拼劲，每天奋笔疾书十六七个小时，即使累得手臂疼痛，双眼流泪，也不肯浪费一刻时间。这就是他能够完成一部部巨作的原因。他给我们的启

示又是什么呢我想，他给我们每个人注入了一股强大的精神力量，那就是明确目标，坚持不懈，终能成功！世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，是因为只要愿意做，人人能做到，说它难，是因为真正能做到的，终究只是少数人。

坚持是一种信念，坚持是一种修养，坚持是一种高尚的品质。

而如今我们有些同学为了眼前利益，不做长远的打算，竟在考试中作弊，这种不合新海高中校风的做法，不仅让学校、老师蒙羞，也失去了检测自己的机会，而失去这次机会，就相当于放弃了自己，最终一事无成。

成功和失败之间往往只有一步之遥，想成功，就要坚持。这是一个并不神秘的秘诀。但只坚持勤奋，却选错了方向，则令人可悲。“勤奋”不是只要存在就有价值，偏离了正确方向，方向错了，就是一列疾速列车脱了轨，你汗水也罢，泪水也罢，血水也罢，那个终点却是“可望”而“不可及”的了。如果把坚持勤奋美化成点金石，以为无论何种腐朽经过它的点化都会变成神奇，殊不知这就像把一块石头变成一匹锦缎，把一束丝线攻成美玉，也许力道、方法都恰当，却选错了对象。

当困难，绊住你成功脚步的时候；当失败，挫伤你进取雄心的时候；当负担，压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功！

谢谢大家！

做一件好事不难，难的是日行一善，写一篇博客不难，难的是每天一篇。取得一点进步不难，难的是每天进步一点点，最终走向成功。

成功有很多种，能挣大把大把的钱是一种成功，如钻石王老

五、民营企业家之类，能顶上一个又一个的光环也是一种成功，如劳模、教授或者学术带头人之类。此外还有名利双收者，如知名企业家之类。在外人眼中，这些人春风得意马蹄疾，祝酒谈美女，白马笑西风，实在不亦快哉。但是一将功成万骨枯，在这些亮丽的光环背后，有多少个默默奋斗的夜晚，有多少次鼓励自己坚持下去的决心是我们所不知道的呢？愚以为，成功贵在坚持。

千里之堤，溃于蚁穴，万里长城，起于一砖，十万八千里路云和月才能取得真经，要取得成功，也需要付出日复一日辛勤的劳动和大把大把的汗水，需要在挫折面前奋起，在萎靡面前振作，在成绩面前淡然，在努力付出而得不到相应的回报面前坚持。成绩都是实打实的，招手即来的都是充满了水分和泡沫的。例子便是现在凭借学术造假论文造假而取得一定的金钱和地位的欺世盗名者。

成功我所欲也，急切而不得知，唯有坚持劳作以求之耳，得不到名可以得利，得不到利可以得名，名利都不可得者收获一颗充实的心和跋涉在路上的风景也未尝不可。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

尝试改变自己，让人更为进步。唯独那一次尝试让我进步了更大。

话音刚落，我就扶起自行车，爸爸在旁边鼓励我。就这样我又摔了个“狗啃泥”。爸爸刚要扶起我，我骑上去对爸爸说：“不用，从哪里跌倒，就从哪里爬起来！”我在心里不断地对自己说：“加油，你能行。”就这样我以坚持不懈的毅力，学会了骑自行车并赢得了那次比赛。

经过这次尝试，我收获了很多，明白了做什么事只要坚持，

就一定能取得成功。

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

“砰”的一声，那本乐谱随着音乐的戛然而止摔落在地，我抬起头，看见父亲严厉的眼神，心里一阵恐慌。“整天就知道练古筝，你看你成绩都烂成什么样了？整天在这练啊练的，也没看你练出个什么名堂来！你知道你都落到多少名了吗？”父亲的语气不容反驳，我委屈地低着头，眼泪在眼眶里打转，却固执地不肯落下。父亲一向不同意我学习古筝。在他的观念里，学生就该老老实实学习，其他的无论兴趣还是特长都得抛到九霄云外去。

“哎呀你真是的，又来打扰孩子练习，她都快要考级了，你就让她好好练练行不行啊！”母亲一瞧见这一幕，便匆匆走来，既是抱怨也是劝导地跟父亲说。母亲与父亲不同，她一向都支持我想做的任何事，如果不是她，恐怕我就与我心爱的古筝无缘了。

父母走出去后，我静下心来，看看自己的手指，已长满了厚厚的茧，我问自己：这值得吗？值得！心底一个坚定而充满自信的声音告诉我，霎时间，我仿佛重生一般，感觉全身都充满了力量，拿起乐谱，不顾手上传来一阵阵的疼痛。心中那个坚定的声音不停地告诉我两个字：“坚持！坚持！”我无法想象我是怎样度过那几天的，从小吃不得苦的我，每天累得“汗如雨下”，有时候都觉得手指不是自己的了……可是还好，我坚持下来了！

拿到考级证书的那一天，父亲的脸上露出了久违的笑容……

那段日子，我与坚持不期而遇，也真正明白了坚持的含义！

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

我的家乡在内蒙古自治区，而我却从小在深圳长大，一年只能在暑假回老家一次看望亲人，和爷爷见面的时间并不多。除了回老家，爷爷在我小时候也来我家带过我三年。

我很爱我的爷爷，因为他和奶奶都对我很好。前几年他们在我家住时，爷爷天天陪我玩耍，逗我开心，照顾我。在爷爷家时，他给我买好吃的小零食，还经常带我出去游玩。

今年暑假，我又回到了爷爷家，那生活！啧啧——每天睡到自然醒，吃得好，玩得好。而且还能赖床。一般每天早晨我醒来时，爷爷就坐在我床边看着我，眼里充满了慈爱。逗我开开心心。然后让我吃早餐。但是有一天我七点半就醒来了，却找不到爷爷，只有奶奶在厨房里做早餐，我问“爷爷怎么不见了？”奶奶的回答让我很纳闷，他说爷爷晨练散步去了。

正在我想不通的时候，爷爷推门回来了，只见他象刚从水里出来一样，头发和上衣几乎全湿了，是被汗水浸湿的，我心里好痛，为什么爷爷要吃这么大的苦出去锻炼两小时呢？爷爷看着我疑惑不解的样子说：“越是象我这样腿有毛病的人，越要加强锻炼，要么这条病腿老化的更快，所以就算在冬天零下二十多度的早晨，我也会天天出去锻炼，只有坚持，才能维持我现在的状态，少给儿孙们添麻烦。”听了爷爷的话，我深思了良久。让爷爷第二天早上再出去锻炼时叫上我。

第二天我如愿陪爷爷出去锻炼，看到他吃力地拉着病腿一步步地坚持挪着，头上的汗珠不停地掉，气喘吁吁的样子，我一下子觉得他更加高大了，是那么地令我钦佩。我暗下决心，一定要向爷爷学习。

从此以后，只要我遇到困难的事，想要放弃的时候，我就会

想起我的爷爷走路时的样子以及他说的那些话。

## 坚持与放下演讲稿分钟篇二

大家好！

首先我想与大家分享一个有趣的故事：这个故事发生在古希腊。开学第一天，大哲学家苏格拉底对学生说：“今天咱们只学一件最简单也是最容易做的事——尽量将胳膊往前甩。”说着，苏格拉底示范了一遍，“从今天开始，每天做300下，大家能做到吗？”学生们都笑了，这么简单的事，有什么做不到的！过了一个月，苏格拉底问学生们：“每天甩300下，哪些同学坚持了？”有90%的同学骄傲地举起了手。又过了一个月，苏格拉底又问，这回，坚持下来的学生只剩下八成。一年后，苏格拉底再一次问大家：“请告诉我，最简单的甩手运动，还有哪几位同学坚持了？”这时，整个教室里，只有一人举起了手。这个学生就是后来成为古希腊另一位大哲学家的柏拉图。这个小故事所蕴含的深刻含意是显而易见的。

法国伟大的启蒙思想家布封曾经说过：“天才就是长期的坚持不懈。”我国著名的数学家华罗庚也曾说：“做学问，做研究工作，必须持之以恒。”的确，我们干什么事，要取得成功，坚持不懈的毅力和持之以恒的精神都是必不可少的。古今中外，这样的例子不用枚举，只说说同学们非常熟悉和崇拜的追风少年、跨栏英雄刘翔吧。刘翔八岁开始优育运动生涯，开始练跳高，后来转入跨栏项目。在十几年的刻苦训练中，每天面对的就是奔跑、起跳、跨越；跨越、奔跑、起跳。日复一日，年复一年，这对于热爱音乐、电脑的十几岁的少年刘翔来说，是何等的枯燥、乏味！但是，刘翔坚持下来了，十几年如一日的刻苦训练，成就了刘翔。雅典奥运会上，一个令西方世界惊诧不已的东方神话横空出世，刘翔带给全中国人民的是何等的荣耀和自豪。我想他也给我们每个

人注入了一股强大的精神力量，那就是明确目标，坚持不懈，终能成功！世间最容易的事是坚持，最难的事也是坚持。说它容易，是因为只要愿意做，人人能做到，说它难，是因为真正能做到的，终究只是少数人。

成功在于坚持，这是一个并不神秘的秘诀。

同学们，当困难拌住你成功脚步的时候；当失败挫伤你进取雄心的时候；当负担压得你喘不过气的时候，不要退缩，不要放弃，一定要坚持下去，因为只有坚持不懈，才能通向成功！

### 坚持与放下演讲稿分钟篇三

昨天，组长通知我参加读书分享会的发言，我想，早发言迟发言，反正总是要发言，便欣然接受了。因水平有限，不当之处，敬请批评指正。

本学期学校确定的共同阅读书目是苏霍姆林斯基的《给教师的建议》和《语文课程标准解读》，今天我就抛砖引玉，谈一谈自己阅读《给教师的建议》后的一些体会和想法。也欢迎大家给我提意见。

著名教师于漪在一部纪录片中提到两个教育人对她的影响，一个是中国的陶行知，另一个是前苏联的苏霍姆林斯基。四川的李镇西老师也曾经非常郑重地谈过这两个人对他的影响。我有时在想，看或者写教育类文章时，如果不提苏霍姆林斯基，就感觉档次不够。一两个人说还无所谓，这么多人都提，总不免会引起人的好奇心来。就这样，有了想要了解苏霍姆林斯基的冲动。就从《给教师的建议》开始吧。

有句歇后语非常能够代表我的阅读心理：腰里别着死耗子——冒充打猎的。我想，作为一名小学老师，不读几本专业理论书籍，到底是有点说不过去的。一开始是硬着头皮读、

逼着自己读。但当真正读下去时，却远没有想象中的艰难，至少这本书是这样。这本书是苏霍姆林斯基为了解决中小学的实际问题，切实提高教育、教学质量，专为中小这教师写的一本书，书中列举了大量的实际事例和精辟的理论分析，读起来基本上也不费力，并且总能引发人的思考。

《给教师的建议》里共有一百条实用的建议，随便翻开哪一条，都可以开始愉快地阅读。

我想对第二条建议具体谈谈自己的想法。

教师的时间从哪里来？一昼夜只有24小时。

苏霍姆林斯基给出了这样的建议：每天不间断地读书，跟书籍结下终生的友谊。潺潺小溪，每日不断，注入思想的大河。读书不是为了应付明天的课，而是出自内心的需要和对知识的渴求。

当代有一位著名的特级教师也说过：越忙越要读书。

是啊！需要认真对待他们的建议，一两个人做无所谓，大家都这样做，难道就没有一点冲动吗？读书破万卷，下笔如有神。腹有诗书气自华。读书，可以开阔我们的眼界；读书，可以帮我们更好的规划时间。

感谢大家的倾听！再一次欢迎大家提意见或建议。

## **坚持与放下演讲稿分钟篇四**

大家好！

胜利贵在坚持，要取得胜利就要坚持不懈地努力，饱尝了多次的失败之后才能成功，即所谓的失败乃成功之母，成功也就是胜利的标志，也可以这样说，坚持就是胜利。



古往今来，许许多多的名人不都是依靠坚持而取得胜利的吗？《史记》的作者司马迁，在遭受了腐刑之后，发愤继续撰写《史记》，并且终于完成了这部光辉著作。

他靠的是什么呢？还不是靠坚持而已，要是他在遭受了腐刑以后就对自己失去信心，不坚持写《史记》，那么我们现在就再也看不到这本巨著，吸收不了他的思想精华，所以他的成功，他的胜利，最主要的还是靠坚持。

外国名人杰克·伦敦，他的成功也是建立在坚持之上的。他坚持把好的字句抄在纸片上，有的插在镜子缝里，有的别在晒衣绳上，有的放在衣袋里，以便随时记诵。终于他成功了，他胜利地成为了一代名人，然而他所付出的代价也比其他人多好几倍，甚至几十倍，同样，坚持也是他成功的保障。

荀子说：“骐骥一跃，不能十步，弩马十驾，功在不舍。”这也正充分地说明了坚持的重要性，骏马虽然比较强壮，腿力比较强健，然而它只跳一下，最多也不能超过十步，这就是不坚持所造成的后果；相反，一匹劣马虽然不如骏马强壮，然而若它能坚持不懈地拉车走十天，照样也能走得很远，它的成功在于走个不停，也就是坚持不懈，这也就像似龟兔赛跑：兔子腿长跑起来比乌龟快得多，照理说，也应该是兔子赢得这场比赛，然而结果恰恰相反，乌龟却赢了这场比赛，这是什么缘故呢？这正是因为兔子不坚持到底，它恃自己腿长，跑得快，跑了一会儿就在路边睡大觉，似乎是稳操胜券，然而乌龟则不同了，他没有因为自己的腿短，爬得慢而气馁，反而，它却更加锲而不舍地坚持爬到底。坚持就是胜利，它胜利了，最终赢得了比赛。

“水滴石穿，绳锯木断”，这个道理我们每个人都懂得，然而为什么对石头来说微不足道的水能把石头滴穿，柔软的绳子能把硬梆梆的木头锯断说透了，这还是坚持。一滴水的力量是微不足道的，然而许多滴水坚持不断地冲击石头，就能形成巨大的力量，最终把石头冲穿。同样道理，绳子才能把

木锯断。

功到自然成，成功之前难免有失败，然而只要能克服困难，坚持不懈地努力，那么，成功就在眼前。在我们现在的学习中，一定要学会坚持，只有坚持才能取得成功，所以说，坚持就是胜利。

谢谢大家！

## 坚持与放下演讲稿分钟篇五

大家好！今天我要演讲的题目是《人生因拼搏而精彩》

六月，已是盛夏。池中的荷花、荷叶、莲蓬，相依嬉戏；微风轻抚，它们也集体卖弄起傲人的身姿。阳光闪烁在被微风轻轻泛起的浪尖，不停地跳跃着，着实惹人喜爱。望天与云被完美地移植到了池里，蓝得深邃、白得轻盈。

泰戈尔曾说过：“生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美。”这说明人活着，就要活得轰轰烈烈；死，也要死得其所。

天才源于拼搏。德国最伟大的音乐家、钢琴家贝多芬，是维也纳古典乐派代表人物之一，与海顿、莫扎特一起被后人称为“维也纳三杰”，但他却饱受摧残。贝多芬一生坎坷，没有建立家庭。二十八岁时听力衰退，晚年失聪，与人交谈困难。但孤寂的生活并没有使他沉默和隐退，在一切进步思想都遭禁止的封建复辟年代里，他依然坚守“自由、平等、博爱”的政治理念，通过言论和作品，为共和理想而奋臂呐喊，反映了当时资产阶级反封建、争民主的革命热情，写下了不朽名作《第九交响曲》。

伟大源于拼搏。张海迪，1955年9月17日在济南出生。5岁因患脊髓血管瘤导致高位截瘫。从那时起，张海迪开始了她独特的人生。她无法上学，便在家中自学完成中学课程。15岁

时，张海迪跟随父母，给孩子当起了老师。她还自学针灸医术，为乡亲们无偿治疗。后来，张海迪还当过无线电修理工。她虽然没有机会走进校园，却发奋学习，学完了小学、中学的全部课程，自学了大学英语、日语和德语以及世界语，并攻读了大学和硕士研究生的课程。她的精神值得我们学习！

人生因拼搏而精彩！

哈佛著训：“此刻打盹，你在做梦；而此刻学习，你将圆梦。”六月，毕业年级的学长学姐们，就将迎着朝阳，带着多年的积淀，走进考场。他们为之而奋发努力、顽强拼搏，他们是我们师大实验的又一批骄子，将在碧海蓝天翱翔。相信，他们会在这烂漫的六月实现自己的目标，续写新的辉煌！

小草因为出土前的奋力一搏，而感受到了春天的爱抚；雄鹰因为飞翔前的奋力一搏，而感受到了天际的广阔；鲤鱼因为跃龙门前的奋力一搏，而看到了龙门那面的美丽景色。

最后，祝毕业年级的学长学姐们金榜题名、再创佳绩！

我的演讲到此结束，谢谢大家！