

# 2023年演讲稿自强(优秀10篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。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。

## 演讲稿自强篇一

各位老师：

下午好！今天我演讲的题目是《做一名自立自强的教师》。自立自强，是做人的基本准则，是一种优秀的品质，古往今来，许多成就伟大事业的人，都是自立自强的人。而自立自强决非一朝一夕的易事，不是所有人都可以轻松做到的。它需要毅力的支持，凡是自强的人，往往都有坚强的毅力。

据某报报道：某名牌大学的一位学生，每天晚上都要让母亲为他洗脚；一留学生问办签证处人员说：“我可不可以带父母一起出国，我需要他们帮我洗衣做饭、整理房间。”说实话，生活中类似的事例还不算少。产生这些现象的原因，一是家长过分的溺爱，加之社会上残存的一些封建意识的侵蚀，使某些大学生认为自己高人一等，理应受人伺候；二是许多大学生缺乏自理、自立的能力与自强的精神。

其实，被誉为“天之骄子”的大学生们只是拥有优于普通人的学习条件，绝没有高于普通人的生活特权。而我们中学生就更应培养自身的自理、自立能力与自强不息的精神。

在当今社会里处处充满了竞争。上好学校要竞争，找好工作要竞争，想在工作中出成绩还是要竞争。试想，如果一名青年学生缺乏自理能力，铺床叠被都要靠家长；缺乏自理能力，买日用品要靠家长；缺乏自强意识，不能发挥自己的能力，

又不尊重他人的劳动，那一旦进入社会，如何面对他人的竞争？适者生存，这是一个浅显的道理，没有任何人可以一生不受挫折。假如一个学生虽然才华横溢，却没有独立生活能力，那么当他遭遇挫折、经历苦难时后果就可想而知了。在生活中不也曾听说过某位学生因不能适应复杂的社会环境而自杀的事吗？一个人如果缺乏自理、自立能力，他迟早要被充满竞争的社会所淘汰。

我们是跨世纪的接班人，应该通过锻炼自理、自立能力与自强精神，来培养自己的独创精神和面对困境不畏惧、奋力拼搏的乐观态度。美国学生的独立生活能力是很强的，他们想出各种办法在假期中找工作干，赚钱供自己读书。在这个过程中，他们不仅要不断地完善自我来适应工作的需要，还要在工作中创新和突破、发挥自己的才干，以此求得工作的机会和较高的薪水。在独立生活、寻求工作的时候，美国的大学生们同样会碰到种种困难，但他们努力向上，毫无懈怠，运用自身的力量来摆脱困境。一个人如果具有独创精神和在逆境中奋斗的勇气，那么从某种意义上说，在竞争中他的事业也就成功了一半。

## 演讲稿自强篇二

自律万岁，自强万岁，以下的自律自强演讲稿范文，可以给大家借鉴哦。

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！我演讲的题目是：“青春无悔，阳光成长”。

来到三中，父母希望我们健康地成长，老师希望我们快乐的成长。要健康，要快乐，唯有自律的养成。一个好的习惯将会让人受益一辈子。

来到三中，我们求知若渴。半年过去了，我们流下了汗水，收获的知识，养成了自律，我们健健康康的成长，我们快快乐乐的生活。

同学们，我们按时作息，积极学习，对问题不是不懂装懂，对学习不耻下问，这是对自己的负责。是的，起初，我们都感觉这很难，严于律己，说起来容易，当做起来的时候，却感觉不容易。有的人打了退堂鼓，可是有的同学却坚强的挺过来，他们就是那些品学兼有的人，是我们学习的榜样。

风可以穿越荆棘，靠的是藐视一切挫折的勇气，与顽强进取的毅力。同学们，给自己一个目标，让青春为他燃烧。

天其实并不高，海其实也不远，青春只会在奋斗中发光，在自律中重生。

我们都知道：“青春是美丽的。”好比朝阳。她的美丽不仅仅是绚烂的外表，更美在恪尽职守，更美在严于律己。没有自律，青春是野草，漫无边际的草长，有了自律，青春是盛开的牡丹，娇艳芬芳。

我们虽然普通，但是这里的严格管理让我们并不普通，我，你，还有他们，所有的寒窗苦读的学子都在追逐着同样的梦，那就是让青春无悔；我们骄傲，那是因为我们所做的是一份人生最美的答卷。

青春给未来插上飞翔的翅膀，青春的我们要对自己负责，对生活负责，在本学期所剩不多的时间里，严于律己，紧紧抓住每一分每一秒，尽我们最大努力，做一次最有力的冲刺。

让青春烈火燃烧永恒，让生命闪电划过天空，让年轻的梦没有终点。我们要亲临黄埔迎风高歌，黄鹤楼顶，目穷千里，橘子洲头，中流击水，书生意气，挥斥方遒。

我很欣赏《烈火青春》里的一句话：青春就是要让火来烧。这把火就从自律烧起，把懒惰燃成灰烬，把虚伪烧成黑烟，让自律成就青春梦想，我愿意。在座的各位同学，你们愿意吗？向蓝天，向大海，大声呼喊：燃烧青春，自律自尊。

青春是美丽的花儿，自律是精心的呵护。要开出人生最美的花朵，就要自律，自尊，自强。

无规矩不成方圆。上课做不好听讲，自习做不好练习，问题做不到独立思考，一切做不到自律，又怎么能谈到自强，自立。如果那样，青春的梦想翅膀会折断，青春的花儿会枯萎，成功的路途更坎坷，人生的前方更暗淡。

同学们，难道我们不想吗？我们要做一个有用的人，我们做不到吗？我们一定能，一定行。

那就让我们从今天做起，从小事做起。清晨，早点起床，按时自习，把作业做好，把功课温习；课前做好准备，把笔记重新巩固；听课认真，孔子说：学而不思则殆，思而不学则罔；孟子说过：终日而思不如片刻的学习。

同学们，今天我以三中为荣，明天三中以我为荣。

一日之计在于晨，一年之计在于春。用激情迎接日出，让朝阳为青春、为自律、为自强喝彩。

我衷心祝愿在座的各位同学拥有快乐的今天，美好的明天。在三中，阳光的成长，成为三中校园美丽的风景。

自律万岁，自强万岁。

老师们，同学们：

大家好！

我是来自初三(10)班的xx□

今天我国旗下演讲的主题是《中学生守则》第七条：自强自律健身心。

坚持锻炼身体，乐观向上，不吸烟不喝酒，文明绿色上网。

俄国著名作家陀思妥耶夫斯基曾经说过：自律是一杆秤，一头是良知，一头是贪念。

如若你想征服全世界，你就得征服你自己。

作为一名中学生，我们不必去改变世界，但是我们同样应该做到自强自律。

特别是初三的同学们，我们正面临着中考的压力，繁重的课业有时会压得我们喘不过气来，这时候，我们就应该学会自我调节。

在空余的时间，和父母一起去郊外登山，呼吸一下新鲜空气，放松自己劳累的心。

身体是革命的本钱，没有一副健康的体魄，我们就不可能有充沛的精力去闯，去拼，去争取自己美好的未来。

所以，在学习过程中注意劳逸结合，积极锻炼身体，让自己时刻有充足的战斗力。

不仅仅是身体健康，心理健康也尤为重要。

生活中总有一些或大或小的坎坷，而我们则应该保持一颗乐观的心去积极面对，而不是一味的选择逃避。

每一个人都会有些小小的梦想，没有哪一个梦想是一下子就

能实现的，但是，不管我们的梦想是大还是小，只要努力的去追求，终会有实现的那一天。

学习上也需要有一个乐观的、积极向上的、不骄不躁的、不惧困难的良好的心态。

有一句话说：“态度决定一切。”有什么样的心态，就有什么样的人生，一个积极向上乐观开朗的人会享受到生活和学习的快乐。

反之一个颓废的、不思进取的人，永远不可能有所成就。

华罗庚是我国伟大的数学家，他有一次在研究数学题的时候遇到了困难，冥思苦想也没有研究出来。

但是他并没有因此而气馁，而是更加努力的去思考，终于在经过许久的思考之后，有了结果。

正是由于这种乐观积极，不惧困难的心态。

才造就了华罗庚伟大的一生。

由此可见，良好心态对于学习的重要性。

除了做到保持良好心态之外，我们还应该杜绝一些不良的行为。

如，不吸烟不喝酒，遵守法律法规，严于律己。

随着信息产业的发展，网络越来越普及。

网络是一把双刃剑，我们应该将网络当成是帮助我们学习的工具，而不能沉迷于网络中的有害我们内心健康的東西，做到文明健康上网。

以上就是我对中学生守则第七条的解读和感悟，谢谢大家！

尊敬的老师、各位同学：

大家好！

我是初一(十八班)的李若妍，今天我演讲的题目是“自信少年、自强人生、放飞梦想”！

自信，是走向成功的伴侣，是战胜困难的.利剑，是达向理想彼岸的舟楫。

有了它，人生就迈出了成功的第一步；有了它，我们就走上了义无反顾的追求路。

曾几何时，汉高祖刘邦、楚霸王项羽以雄心万丈的自信，立千秋帝王大业，成万古悲壮英雄；诗人李白发出“天生我才必有用，千金散尽还复来”的自信浩叹，流传壮丽辉煌的千古诗章；伟大领袖毛主席高唱“自信人生二百年，会当击水三千里”、“数风流人物，还看今朝”，越过万水千山，冰雪草地，铸造了共和国的辉煌，带来了亿万人民的幸福……

有了自信，中华民族便有了无数追求成功的动人故事：“头悬梁，锥刺骨”、“凿壁偷光”、“囊萤映雪”……有了自信，一双脚便能穷尽大漠沙海，脚下就飘起“丝绸之路”，身后就有“丝路花雨”；有了自信，一双手便能雕绘出莫高窟的金碧辉煌，筑起葛洲坝“截断巫山云雨”，托起“神州号”飞船遨游神秘的天宇。

在当今纷繁复杂的社会现实中，为迎接生活中的各种挑战，总有人说：“我不行，我放弃。”尤其是我们九十年代的少年缺乏自信，因为依赖父母和老师已经成了一种习惯，独立生存能力弱化。

其实只要常常有“我可以”、“我能行”、“我会”、“我自己来”的勇气，敢于动手、敢于实践、敢于创造，不管结果如何，只要享受了过程带来的快乐，我们就在成长。

每一次尝试都可能成为我们取得成功的起跑线。

只要相信自己，相信明天，未来就一定属于我们!“我能行”这是一种少年的自信，是一种自强不息的精神!

对个人而言，自强就是我们要活出尊严、活出个性;是对人生充满希望，积极进取;是在挫折面前不灰心丧气，执著追求，志存高远，勇于开拓。

对民族而言，自强不息是一种民族精神，它使中华民族历经沧桑而不衰，倍经磨难而更强，豪迈地自立于世界民族之林。

2008年的中国曾经经历了太多悲怆和喜悦，在抗击暴风雪、抗震救灾，举办奥运会、“神七”航天员太空漫步等事件中，中国人用坚韧、勇敢和智慧向世界展现人令人震撼的民族力量。

在我们漫长的学习和人生旅途中，永不言败、自强不息的拼搏精神将是激励我们前进的法宝，是实现价值成就未来的动力，是通向成功的阶梯。

生活要自立、人生当自强，我们是一群充满好奇、敢拼敢做、思想独特、叛逆自由的九十年代少年，我们当趁着学习的大好时光，努力进取、涵养道德、增长才干!以“自信人生二百年，会当击水三千里”的勇气，以“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”的自强精神，点燃梦想的蜡烛，放飞我们的梦想，描绘灿烂的人生。

中国近代著名的思想家、政治家梁启超说过：“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年进步则国进步，少



年雄于地球，则国雄于地球。”让我们用智慧填充头脑，用知识积攒生命的能量。

我们要怀抱着自己的梦想，肩负起时代的责任，象雄鹰那样展翅飞翔！

## 演讲稿自强篇三

今天我所演讲的题目是“做一个敢于追梦的女孩。”

这本书，大家还记得吗？我想在座各位一定都记得，那其中，令你印象最深刻的是谁呢？才情横溢的冰心，霸气外露的武则天，尽心钻研的居里夫人……哪个更能捕获你的心呢？凤凰卫视主持人吴小莉则给我留下了深刻的印象。没错，就是她。是她告诉我，遭遇挫折只是人生道路上的小插曲；是她告诉我，梦想是要靠自己去追寻；是她告诉我，坚持不懈永不放弃。最终就会到达成功的彼岸。

中考似乎成了一条红绳，将我与她编织在一起。未考上自己向往高中的失误，并没使她因此而自暴自弃，反而用更加积极向上的能量投入到新的校园生活中。她参加乐队，担任分队长，并代表学校参加阅兵。诸如此类，都使她锻炼展现了自己。而正是因为如此，才会为她今后的工作奠定了良好基础。工作中，她认真尽职，香港六十小时不停播，她因长时间带妆引发过敏却仍未停下休息。她的积极，热情的工作精神和生活态度都使我敬佩。

而我，中考的超常发挥，是我的升学与她有着相似点。重点高中走着平凡普通的成长之路，还是选择女中去闯一闯？我想起自己初到女中，看到学姐们着着制服，亲近有好的样子，以及那一刻心动不已的感觉。我毅然决定去哪个更接近梦想的地方。于是，我来到了女中。

是的，我来了。你们相信吗？现在站在这里自信大方演讲的我，曾经是一个缺乏自信，胆怯的女生。刚开始，我有些胆怯。心中有个梦却不敢想不敢追，似乎那个梦虚无缥缈，让人无法触及。只知一味的将它埋在心底。当老师第一次跟我谈及吴小莉时，心中的梦想像急于破土而出的种子，使劲往上钻；像雨水浇灌下的春笋，节节向上攀升。于是，我告诉自己该追了。于是我开始积极参加学校所组织的一切活动。初登舞台是元旦汇演的主持人，初次外出是身着旗袍的礼仪工作者，初次舞蹈是挥着翅膀的追梦人。还有很多很多。然而就是这些初次，锻炼了我的勇气，增长了我的经验，提高了我的能力，那颗种子也随着我的成长破了土发了芽长成一棵参天大树，一阵风吹过便沙沙作响，仿佛在告诉我去追吧，去追吧，勇敢的去追吧。现在站在这里自信演讲的我正坚定不移的向着我的空姐梦迈去。现在我所做的一切，都在为我的未来而做准备，因为我坚信，机会是留给有准备的人的。

同学们，请把手放在你们的心上。闭上眼睛想一想你们的梦想，你们有在为她努力吗？请你们问问自己！

同学们，坚持你自己的，做你自己想做的，不要因为外界的阻挠而放弃而背离自己的心，也不要因为自己的不够优秀不够完美而自卑而低头而将自己的心掩藏起来。

怀揣着梦想的同学们，请将你的梦想印在你所能实践的每一处地方，用满腔的希望灌溉它们生长，生长！请尽情的挥洒你们的自信和勇敢，俘掠下梦想，别让自己后悔，让那些反对过你看轻过你的人为之惊叹吧！

做个敢于追梦的女孩。让我们绽放青春的光彩，让我们共享幸福的未来。同学们加油吧！

## 演讲稿自强篇四

尊敬的老师，同学们：

下午好！感谢母校给我这个机会，能在这里和大家感恩往昔，畅谈未来。感恩往昔，孜孜以求的学子，兢兢业业的恩师，充实的课堂，美丽的校园，温馨的宿舍，……点点滴滴历历在目。高中阶段，我有幸担任过班级的学习委员、课代表，担任过自律委员会文体部、学习部部长。对学习和生活感触深刻。

高中是痛并快乐着，是生命中重要的坚持。我一度的因为家庭的原因和压力，徘徊、失落，想辍学、情绪波动很大，导致学习成绩的波动也很大，甚至有时候自己很擅长的科目也会考得一塌糊涂。在自律委员会的工作中，感受着无比的快乐和成就感，但是矛盾冲突，对事务的不同理解又不可避免的，时常也给了我沉重的压力。想坚持，想放弃，想逃避，想痛哭，五味杂陈。幸而遇见了母校的恩师们和一群愿意坚持的伙伴，他们都在默默的付出，循循善诱，互相鼓励，给我力量，于是我一直告诉自己要有始有终。教学楼、宿舍里、图书馆、大操场、生物园，校园的每个角落当年都留下了我们勤学不懈的影子，如今回来，漫步其中，神游其境，无比充实。

高考如约而至时，是我一生中愿意铭记的时刻，当坚持即将化为人生新的升华，这是如何地一种感慨啊。高考后，煎熬的等待，它伴随着学费、生活费的压力，家人的不理解，我盼望着高考的结果，却又希望它没有结果。

高考成绩出来了，没有达到老师和我愿意达到的目标，我很失落，甚至汗颜面对恩师和学友，当冷静变成理智，我终于明白我没有真正成功的原因。古语言：一而再，再而衰，三而竭。在求学的三年里，我被太多的羁绊困恼，没有坚定坚持着自己的方向，时而徘徊，时而彷徨，浪费了不应该失去的时光。如果人生真的可以重新开始，我希望我能坚定方向，直到最后一刻，也不能放弃。或许现在在我的人生道路会更顺畅。

我知道人生不能重来。现在在大学校园里，我一直告诫着自己。学习的压力，生活的压力，家庭的压力都不是问题，因为我在成长，我愿意自强自立，我愿意用我的汗水和努力争取来我的学费，争取来大家对我的肯定和支持，我愿意用我不懈的坚持回馈恩师和朋友的关怀。今年，我大学的第二年，我获得了国家一等励志奖学金，但这不是我最终所需要的。因为人生的道路才刚刚启程，舵盘在你手上，茫茫大海的方向在你心中，成长成人，拥有自己的一片天空，全赖于你是否意志坚定。

亲爱的学弟学妹们，你们中的大部分比我当时有更多更好的条件，愿你们常带着感恩的心，愿你们不要在意一时的失败或失落，愿你们在执着的坚持中快乐前行，愿你们不要重蹈我人生的遗憾，愿你们在明年的六月如愿高飞。谢谢！

## 演讲稿自强篇五

尊敬的各位领导、亲爱的各位会员朋友，大家好！

我是\_\_级经管系学生陈子龙，同时我也是我院自强者之家的一名帮扶志愿者，今天很高兴能够在此发言。20\_\_年09月，我来到了蓝天，一次偶然的的机会我接触到了自强者之家。那是在宿6栋前面的纳新地点，那时候只有\_\_届的胡勇、李瑞峰，还有京东校区的张志平，当时纳新的地方摆设很简单，没有吸引多少人的目光，也不知道是什么原因，我过去和他们交流了起来，了解到那是一个以残疾学生为主，健全学生为志愿者的一个特殊的学生社团。一交流就给我一个很亲切的感觉，就像是自己的家人一样，没有过多的话让我加入这个社团，而是讲一些做人的哲理，处事的原则。那时我很感动，就像是找到了家一样，就这样我很骄傲地成为了自强者之家中的一员。

自强者之家是一个很特殊的学生社团，里面充满着温馨与感动，像一个家，很有人情味。然而这又是一个很特别的家，

因为里面的成员个个都很有精神，都是生命中的强者。从自己加入到协会的短短一年里，自己认识了很多很优秀的有志青年，有比我大的，也有比我小的。

他们都很自强，他们不凡的人生经历让我为之感动。他们虽然身体上由于不同的原因存在着缺陷，但他们在行动和心灵上却比我们坚强得多，他们的困难比我们多，但他们在困难面前没有退却，选择的是坚强的去面对。有时候他们真的是快要支持不住了，但他们还是没有停下来，还是坚持继续的往前走，永远不停下来。很多时候，我们所不能做到的，他们能做到，而且还比我们做得更好。或许很多方面我们身体上比他们稍微强一些，但我们在心灵上、精神上却比他们弱好多。

一年以来，在他们身上我们作为志愿者的真的学到很多，懂得明白很多，他们是生活的强者，我们学到应用强者的目光去审视命运的色彩，以坚强、自信、乐观的态度去对待生活，勇于拼搏，自强不息，甘于奉献，帮助他人，快乐自己。我为自己加入这样一个特殊的家而感到骄傲和自豪。

在这个社团里，成立了这样一个部门：志愿者服务部。结合协会的特色，协会成立之初就成立了帮扶部，后改名为志愿者服务部，志愿者服务部下设部长、副部长、部门助理、部门常务委员、部门干事、部门秘书处工作组、部门残疾会员秘书组。在协会日常生活中做到志愿真诚、兄弟姐妹我为一家人的帮扶志愿出发点，让残疾会员朋友和健全会员共同体会协会大家庭的温暖，同时也让健全会员去学习他们那种自信、自强，乐观向上的精神和生活态度。

结合其特点，明确其任务，自成立以来，我们部门志愿者组成残疾学生调查组，负责残疾学生的调查工作。

第一步获取学院残疾学生的基本信息，对其信息由部门残疾会员秘书组进行统一整理，统一备案，对其中所发现的问题，

整出材料，交至团支部残疾会员工作部进行进一步的研究落实和理事会讨论，再统一分工落实。

第二步是我们的走访工作，来自祖国各地的学生一来到大学都还不习惯和适应，特别是对于残疾学生一块，他们离开了关心他们、照顾他们生活的父母、兄弟姐妹、老师、同学等。作为我们这样一个特殊的学生社团，作为我们这样一个特殊的部门，我们就有义务去打开他们的心门，真诚的去和他们沟通和交流，去走访他们，在课余时间到他们宿舍，和他们一起吃饭，甚至是陪他们去逛街等等。我们用我们发自内心的真诚去感染、鼓励他们，和他们做真诚而实实在在的好朋友，只有这样才能真正的去和他们搞好感情，才真正体现协会所倡导的”残健共融“。

第三步就是我们作为志愿者去为他们做一些实实在在的事了，去为他们解决一些实际的问题了。我们对残疾会员的课程表进行统一整理，某某哪天有课、哪节有课、在哪上课，我们对其做好记录，在平时的日常生活中和他们打成一片，帮他们去取钱，帮他们打饭，帮他们洗被单，一起去看电影，一起去校园生态园谈心欣赏风景等等。

在近期，我们开展了以”一助一，多助一“为主题的志愿帮扶活动，两校区共成立残疾会员帮扶健全大学生11对，成立健全大学生帮扶残疾会员34对，残疾朋友之间互助有1对。在这一主题帮扶志愿活动中，我们充分发扬助人为乐的精神，结合协会宗旨与口号，”残建共融“，和谐进步。其中，我们作为健全会员志愿者一块，根据自身所结的对子，去为他们做力所能及的事，去解决他们上课爬楼梯难、下楼梯难，下雨天路滑等等的问题。在这过程中，我们学会了尊重，学会了奉献自己。

同时，也通过这样一个途径，让我们更加切身地去体会到了他们自强人生的艰辛历程，我作为我们志愿者，我们很快乐，更学会了自强、自信，勇于拼搏的人生态度。同时我们也希

望他们能感到温暖与快乐。我们没有多少可以在物质上帮助他们，我们可以的唯一的就是和他们一起沟通，坐在一起谈谈心，为他们准备一个很浪漫的生日聚会，送上我们最真诚的祝福，为他们做一点点而力所能及的小事，做他们真心的朋友。

自强者之家是一个特殊的学生社团，是由很多残疾会员共同组成的学生社团。我们作为协会志愿者，我们很骄傲，我们很自豪，因为他们很自强，他们的精神很值得我们去学习和发扬；我们很愿意去做这样一名志愿者，因为他们拼搏奋斗的人生经历感染着我们、启发着我们；我们很高兴和他们成为朋友，因为他们很优秀、很真诚、很可爱。同时，我们通过活动把健全的同学和身体残疾的同学用爱心、用感动更好的联系在一起。让身体残疾的同学和我们志愿者在今后的相互学习中更好的去理解自强自立、创业创新的内涵，走好今后的每一步。

他们是自强者，他们告诫自己：即使翅膀断了，心也要飞翔。我们是志愿者，我们会用心的去做好我们所要做的事，自信自强，真诚的和他们成为朋友，做自强者之家一个”家“的兄弟姐妹，和他们一起学习、生活。同时，我们也相信他们身上那种自信、自强，乐观向上的拼搏精神也一定会鼓励着我们前进的，在自己今后的学习、工作、生活中也一定是受益匪浅的，谢谢他们，祝福他们。

最后，希望我们这个大家庭越办越好，越来越温暖，祝福大家。谢谢！

## 演讲稿自强篇六

尊敬的`老师，亲爱的同学们：

9月12日，河南中医学院校园里贴出一张海报，说该校二年级一位女同学，以前靠捡破烂挣生活费读完高中；考上大学后

每月生活费不到80元，却用别人给她捐的几千元钱成立了一个“贫困生基金”，帮助其他贫困同学。

20xx年夏天，离高考只有几个月了。一天晚上，河南南阳邓州市第四高中的晚自习早已结束，大多数同学们都睡了。高三（2）班的班主任丁老师拿起手电筒开始安全巡查。

在教学楼前的一个垃圾池边，他突然看到有个人影在时蹲时起，不停地寻找着什么，便走过去，原来是女学生白x□

看到老师，白x尴尬地站在那里，她左手提着一个塑料编织袋，右手刚拾起一个啤酒瓶。丁老师的眼睛湿润了，这孩子家里穷，有几次都差点辍学，她这是在偷偷捡破烂换生活费，供自己上学呀！

白x在家排行老二，妹妹和哥哥都辍学了，只有白x坚持着读到高中。高中三年，白x吃最便宜的馒头和稀面汤，一天的伙食费只有1元钱左右，加上其他花销，每月住校的生活费总共不到50元。可即使这样，到高三最后一个学期，家里还是供不起她，走投无路的白x开始偷偷地捡破烂。

她把捡到的废纸、废瓶子和废塑料等积攒起来，每星期卖一次，能卖10元钱左右。这些钱，就是她一星期的生活费。有时候，她还能剩下一点点，给母亲买几个水果吃。

就这样，用捡破烂换来的生活费，白x度过了高中最后的生活，考上河南中医学院。

20xx年9月8日，白x到河南中医学院报到。原来她计算着交完钱还剩下100多元，足够自己用一个多月了。可没想到，她没把保险费算进去，等把报到手续全部办完时，兜里只剩70多元了。

新生入校首先是军训，勤工助学的事儿，一时还找不到，白x



就拿着70元钱开始了她的大学生活。她又像高中时那样，只吃馒头、面条，把一天的伙食费控制在两元以内。

消息传到班长赵x耳朵里，他坐不住了，开始动员班里其他同学捐款。几天下来，同学们捐了600元钱。可当赵x把这些捐款交给白x时，她坚决不要同学们的捐款。她说：“同学们的心意我领了，可有的同学比我还苦哩，我咋能收他们捐的钱？老师正帮我联系勤工助学岗位，我能自己挣钱养活自己。这些钱还是退给大家吧。”

说服不了白x，赵x又让辅导员陈国富老师做她的工作。但陈老师同样也遭到了拒绝。最后陈老师说，这钱是同学们的一片心意，如果退回去，会伤了同学们的心。如果你不收，可以用这些钱成立一个小基金会，专门帮助贫困同学。白x同意了。

20xx年11月20日，以白x名字命名的“白x贫困生基金”，在河南中医学院第一临床医学院成立。基本资金是白x同班同学捐给她的600元钱，然后全校师生以及社会人士也纷纷捐款。

四川名山县电力公司老技师何云锦，给白x写来一封信，同时汇来500元捐款。白x立即把钱交给了基金会。福建莆田南山广化寺的释法凯大师给白x寄来了1000元钱，白x把汇款单和身份证交给陈老师，让取出来入进基金会……这样的捐款还有很多笔，甚至是在信中夹寄的几元钱，白x都一分不留，直接列入到贫困生基金会的账上。

不用别人的捐款，白x自己的生活费全部靠打工去挣。她现在打两份工，一份是学校提供的打扫实验楼卫生，每月50元报酬；另一份是校外一个餐馆，每天5元钱，外加一顿免费午饭。白x说：“虽然国家和社会对我们贫困生关心帮助，可主要还得靠自己。我现在一个月打工能有150元左右的收入，够我自己用了。”

“贫困生基金”成立以来，已经有49人从中借到了紧急救助款。尤其是今年4月25日到6月中旬，学院因非典实行封闭管理，过去靠业余时间外出打工挣生活费的同学们断了生活。

## 演讲稿自强篇七

亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是“自强磨锋芒，终得嗅梅香”。

有一种光华，照耀着中华民族的精神家园；有一种火焰，跃动在民族灵魂的崇山峻岭；有一种信仰，沉潜于华夏儿女的心灵海洋。它使我们在风暴来袭时岿然不动；让我们在穷困潦倒时淡然沉静；助我们在众人耻笑时襟怀磊落；促我们磨砺自己那一柄寒光灼灼的宝剑，嗅得苦寒后那沁人心脾的芬芳……同学们，它就是自强。

自强，是对命运不公的抗争，是敢于向命运挑战的勇气，是大喊一声“我命由我不由”的自信。

撒贝宁说：“如果命运是最差的编剧，你就要做自己人生最好的演员。”一场可怕事故夺去了他的双臂，他却对之报以不屑的微笑，游泳、打字、弹钢琴——维也纳金色大厅里，刘伟用最优美的旋律诠释了他惊人的勇敢；一场疾病剥夺了行走的能力，他却张开了心灵的双翅，飞翔在清华大学的各个角落，《朗读者》舞台上，矣晓沅用激昂的声音展示了他的超强的自信！同学们，苦难中浴火重生，磨砺中凤凰涅槃。纵使上天给我们一个千疮百孔的命运，我们也要看到灵魂的厚度与光泽；纵使出身平凡家境普通，我们也要刺破重重黑暗，用自亮点亮心灯，做那最炫丽的焰火。

自强，是对苦难的轻蔑，是对懦弱的不屑，是慨然长叹“千

磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的顽强。

三千里江山，不畏风狂，不惧雨骤，不怕潮涌，不惊栗于一切寒霜雷电，全无畏惧，是因为，这江山内里，是血性，是刚强，是坚硬的骨，是不屈的魂，是自强不息之精神！同学们，为了家园的美丽，为了祖国的强盛，让我们传承这中华之精神，在心中燃起自强的火炬，去战胜一切艰难困苦，去追逐自己的精彩人生！

我的演讲完毕，谢谢大家！

## 演讲稿自强篇八

尊敬的各位评委、各位老师：

大家好！我是来自09财管二班的李明，很荣幸能站在这里，今天我为大家演讲的题目是：今日自立自强，明日书人生华章。

滚滚长江气磅礴，亘古男儿当自强。励志成才是吾向，报效祖国书华章。纵观历史之长河，志士仁人以自强修身，励志成才，成就悠悠爱国之梦。古人云：穷且益坚，不坠青云之志。屈原正道直行，忠而被谤，满含爱国之情，无人理解，但他学会了坚强，乃赋离骚，在中国历史中留下了浓墨重彩的一笔；司马迁直言纳谏，却遭腐刑，但他以自己特有的历史责任感和使命感，拖着疲惫的身躯，使史家之绝唱无韵之离骚的史记横空出世；陆游赤肝义胆，报效祖国乃他一生之追求，即使年老体衰，仍夜阑卧听风催雨，铁马冰河入梦来。他们正是用坚强来面对苦难，自立自强，从而在人生道路上书写绚丽篇章，在生命的史诗中长久挺立，在历史的长河中激荡起遥远的绝响。

横看近代之时事，天之骄子以自强修身，励志成才，铸就铮铮赤子心苟利国家生死以，岂因祸福避趋之，面对千疮百孔

的祖国，林则徐呐喊道，挽救国家危亡乃他一生之所求；大江歌罢掉头东，邃密群科济世穷，在日本求学之路上，周恩来创作此诗以激励自己努力奋斗，为中华之崛起而读书，为中华之腾飞而努力。在他的心里国为重家为轻；五年回国路，十年两弹成，钱学森的爱国之情让人感动，在刀光剑影的环境中，他的牺牲精神足以激励我们自立自强立志成才。他们正是用执着之心来面对困难，用一颗爱国之心书写人生华章，用一颗坚强之心在生命的灿烂星空中绽放流光溢彩。

历史的车轮滚滚前进，从古至今，永不停息，自强的大浪汹涌澎湃，斗志弥坚。

人生不是用来打败的，关于命运，休论公道，史铁生在我与地坛中这样写道。他自己也是这样践行着，身体的残疾挡不了他在文学创作道路上的脚步，在长期深沉的思考中，探寻人生的真谛。当命运的绳索无情地缚住双臂，当别人的目光叹息生命的悲哀，刘伟，一位执着的梦想家，用双脚在琴键上写下自立自强。那变幻的旋律，正是他努力飞翔的轨迹。

每个人都像一片落叶，在风中摇摆，颤栗，最终无奈的委顿于地，但有少数犹如沿着既定轨道运行的星系，无常的命运之风吹不倒他们，他们的内心有着既定的航程。或许一路艰辛一路泥泞一路风霜雨雪，但我相信时光会给以独特的报偿。

红梅绽放，点点花香揉碎雪的晶莹。雄鹰翱翔，声声高鸣震响云的温情。自立自强，励志成才书写人生华章。

在人生的路途中，朝着报效祖国的目标努力。由此，整装待发，扬鞭策马。

我的演讲结束了，谢谢大家。

## 演讲稿自强篇九

亲爱的老师，同学们：

大家好！

天行健，君子以自强不息；地势坤，君子以厚德载物。作为21世纪的接班人，我们要始终不渝的坚持自己的梦想。有这样一句话是这样说的：“要在这个世界上取得成功，就必须坚持到底，剑死不能离手。”

自强不息助成个人梦。前几个月，阿里巴巴在美国上市，阿里巴巴的执行主席马云成了一个聚焦话题，是新一任国内首富，身价达到218亿美元。起初，阿里巴巴刚成立，只有8个人，而现在达到了一万多人。今天所有的成就源于马云的执着和信念，马云有句名言：“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但大多数人死在了明天晚上。”意在告诉我们坚持不解，自强不息，成功的汗水是甘甜的。还有一名荷兰传奇自行车运动员，她叫莫尼克·范德沃斯特，他为了备战20xx年里约奥运会狠心抛弃那陪伴她20xx年的轮椅，每天始终如一的训练，冲破魔鬼的障碍，他的新目标是站在20xx年里约奥运会的领奖台上。她说，她有信心，我想，我们没有理由不对她充满信心。

自强不息铸成民族梦。“少年时寻见光，青年时遇见爱，暮年到来的时候，你的心依然辽阔。一生追求革命、爱情和信仰，辗转于战场、田野、课堂。人民的满意，是你一生最美的勋章。”他就是感动中国十大人物之一的龚全珍，她还是第四届全国道德模范，她的一生充满了传奇和挫折，xx称赞她为“老阿姨”，她用她的爱心诠释了一个高风亮节的品德和为人民的宗旨，也铸就了一个民族梦的守护者，我们向老阿姨致敬。

自强不息成就个人求学梦。熊十力老先生有这样一句

话：“做学问就要立志做第一流的学者，要像上战场一样，义无反顾，富贵利禄不能其心，艰难挫折不能其气。”我国二十世纪中叶数学家陈景润为了研究数学，他不辞劳累和辛苦，夜以继日研究“2+1”，经过他的刻苦努力，成功证明了“2+1”，他取得成就是不容易的，在那样环境下，他义无反顾，始终在头脑中思考问题，他的精神是后人值得借鉴和发扬的。

只要自强不息，平凡的人生也能走出不平凡的路。我们在挫折中成长，多少的坎坷阻止我们向前的步伐；多少的汗水湿润了我们的后背；多少的泪水排满了我们的眼眶。但我们始终没有放弃自己的梦想，一味向前迈去坚定而不后悔的步伐。我们走着踏实，走着高兴，走着坚定，勿忘初心，方得始终。

成功来自坚持，执着创造奇迹。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

## 演讲稿自强篇十

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家好！

你们知道“卧薪尝胆”的故事吗？春秋时期，越国被吴国打败，越王勾践沦为阶下囚，受尽耻辱。但他仍自强不息，卧薪尝胆，最后终于打败了吴国，洗雪了国耻。同学们，你们知道张海迪的故事吗？她身患重病，胸部以下瘫痪。但她自强不息，以惊人的毅力自学了小学、中学的全部课程；还自学掌握了英语、日语和世界语。现在她不仅能翻译，而且还能从事写作，成了一个对社会有贡献的人。其实，古往今来，凡是有所作为的人，无不自强不息。越王勾践也好，张海迪

也好，他们只不过是自强不息的典型代表。

同学们，随着社会的进步，随着科学技术的发展，整个世界的竞争将会越来越激烈，那种自强不息的奋斗精神就显得越来越重要。

那么，我们应该怎样发扬自强不息的奋斗精神呢？

首先，我们要充满必胜的信心，人要自强就要不断奋进。我们在学习上，在生活中，一定会遇到这样或那样的困难，有时甚至成了一个失败者。但无论如何，我们不能消极、后退，而应总结教训，继续奋进。庄子说：“哀莫过于心死。”意思是世界上最令人悲哀的莫过于丧失信心。丧失了信心，就丧失了努力向上的奋斗精神。

其次，我们要吃得起苦。一个人要自强，就要吃得起苦，敢于在逆境中经受磨炼，练出强健的体魄，坚强的意志。只有这样，我们的生命之舟，无论遇到狂风暴雨还是惊涛骇浪，它都能成功地驶向那理想的彼岸。

自强，指的是人的一种奋斗精神，它是中华民族的一种美德。自强，并不是逞强，并不是蛮干。自强，那是农民不顾寒暑在田间辛勤耕耘，那是渔夫不管风浪在海中奋力撒网，那是参天大树把根深深地扎进泥土。因此，我希望同学们要充满必胜的信心，要吃得起苦，努力向上，奋斗不止。只要我们具备了自强不息的精神，天下事就无不可为。

最后，我祝同学们在这充满曲折、险阻的人生之路中，自强不息，敢于拼搏。跌倒了，自己爬起来，在战胜一个又一个困难中走向美好的未来。