

# 2023年吃苦耐劳演讲稿三分钟(优秀5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 吃苦耐劳演讲稿三分钟篇一

吃苦耐劳是中华民族的传统美德，也是年轻人就应具备的优良品质之一。从现实生活中来看，大凡在单位里受到领导重视、得到同事尊重、在事业上有大发展的，莫不是那些在工作中吃苦耐劳、踏踏实实、兢兢业业的实干苦干者。

很多用人单位在招录新人时并不只是要招聘有高学历的人，更需要那些工作上能吃苦，肯于从小事做起的真正的优秀人才。这些年，吃苦耐劳精神对一些年轻人来说越来越陌生了，这从他们的择业观上便可窥一斑，很多年轻人找工作愿留大城市，找单位讲究舒适度，在单位愿到办公室，至于进工厂、去一线、到基层，或者去农村创业，根本不去想。

就算是“委屈”自己先就了业，也是身在曹营心在汉，这山望着那山高，难以安下心来踏实工作。结果一段时刻过去了，大事干不来，小事做不好；单位换了很多，水平和潜质没长多少。凡此种种，都是心浮气躁、缺乏吃苦耐劳精神所导致的。其实每一个岗位都能锻炼人，而且越是最基层的地方，接触的事情越多，获得的经验越丰富，潜能被激发的越充分，才智和潜质也提高得越快。很多成功人士在谈及自己的成长经历时都认为，是基层的艰苦环境磨砺了自己。

吃苦耐劳精神永远不能丢。作为一个年轻人，不仅仅要把这一宝贵财富永远记在心上，更要将其落实到自己的工作中。沉下心来，从一个个平凡的岗位上干起；扎扎实实，从一件

件琐碎的小事上做起，不畏艰辛，不辞劳苦，坚持下去，必会大受其益。

## 吃苦耐劳演讲稿三分钟篇二

献的铁路职工。从冰雪王国哈尔滨，到热带海岛海南；从彪悍粗犷的内蒙古，到细雨浓情的江南；从“蜀道难，难于上青天”的四川盆地，到“世界屋脊”青藏高原，无数铁路职工用他们的辛勤汗水和满腔的热血铺架起一条条铁路生命线。

很多铁路职工在人迹罕至的大山沟里，一干就是一辈子，为的就是那句“人民铁路为人民”的庄严承诺，为的就是千千万万姐妹兄弟能够高高兴兴出门，平平安安回家。微薄的收入、艰苦的环境、内心的孤独都不能动摇他们坚定的信念，他们就像一团团火焰，燃烧了自己，却照亮了别人的路。岁月更迭，新老交替。越来越多的年轻人投入到铁路建设当中，发展铁路的大旗传到了他们手里。

铁路的飞速发展势必会给他们带来更多的困难和挑战，只要常葆吃苦耐劳的精神，默默奉献的坚定信念，就必须会走得更快、更远，就必须会将铁路带向更加完美的明天。

## 吃苦耐劳演讲稿三分钟篇三

尊敬的各位老师、亲爱的孩子们：

大家早上好！

孩子们，每当我们看到鲜艳的五星红旗冉冉上升的时候，相信我们每个人都为我们伟大的祖国感到骄傲和自豪。中国，就像一条巨龙，腾飞在世界的东方。我们中国，拥有着五千年的光辉历史和灿烂文化，拥有数不清的传统美德。正是这些美德，造就了我们中华民族的辉煌。今天，利用升旗仪式的机会，罗老师想和大家交流一个话题，它就是我们中华民

族的传统美德之一，即艰苦奋斗、吃苦耐劳的精神。随着社会的发展，人类在不断进步，如果你问起有关吃苦耐劳方面的事，或许很多孩子会回答：“现在是什么时候了？我们的条件这么好，为什么还要吃苦耐劳呢？”是的，我们的生活水平提高了，可我敢说我们许多孩子并不理解什么是吃苦耐劳。那么，什么是吃苦耐劳呢？这里，我们不妨从香港华人首富李嘉诚的故事中寻找答案。

李嘉诚幼年丧父，家庭的重担由他一人扛起。少年时期，本应是无忧无虑的，然而迫于生计他不得不辍学，走上谋职一途。他好不容易在一座茶楼找到一份工作。每天清晨五点左右，当一般人都还在睡梦中的时候，他就必须提起精神从温暖的被窝中爬起，然后赶到茶楼准备茶水及茶点。每天，他的工作时间长达15小时以上。生活对他来说，就是一场严酷的考验与磨练。李嘉诚的舅父非常疼爱他，为了让他能够准时上班，就买了一只小闹钟送他。李嘉诚就把闹钟调快了十分钟，以便能最早一个赶到茶楼工作。茶楼的老板对他的吃苦肯干深为赞赏，所以李嘉诚很快就成为茶楼中加薪最快的一位员工。正是这种精神，才让他一步步地走上了成功之路。李嘉诚的故事，给了我们这样的启示：人生中任何一种成功都不是垂手可得的，不能吃苦、不肯吃苦，是不可能获得任何成功的。

## 吃苦耐劳演讲稿三分钟篇四

敬爱的老师，亲爱得同学们：

大家早上好，今天我演讲的题目是《吃苦耐劳》。

俗话说“吃得苦中苦，方为人上人”在现代的生活中，我们这一代孩子都是家中的小皇帝，小公主。根本不知道吃苦耐劳是什么？而且同学们心中也会想：现在都什么年代了，条件都这么好，为什么还要吃苦呢？我们平常也学过以前有关吃苦耐劳的文章，可都忘得差不多了。就像平时体育锻炼，

一遇到什么小问题就提出在旁边休息不参加体育活动。遇到天气寒冷或炎热的情况也会叫苦连天，尤其是作业多的时候或写日记的时候也会愁眉苦脸。来打扫卫生，连笤帚也不想拿……上面这些在我们当中比比皆是。同学们，吃苦耐劳是一种精神，更是一种行动。无论何时何地，我们必须拥有这种精神，在学习中更不能缺少。

吃苦是成功的基石，任何事情想要获得成功，必须经过奋斗和努力，没有吃苦精神就无法到达成功的彼岸，也不能尝到成功的喜悦。古今中外，凡成功者都是在实践和艰苦的环境中磨练出来的。

在我国古代，王羲之的“墨池”、孙康的“映雪”还有孔子“韦编三绝”的故事。据说孔丘读了很多遍《易》，先了解它的内容，在掌握基本要点。接着对其精神、实质有了透彻的理解。为了更深入的了解，读来读去，串连竹简的牛皮带子也磨断了几次，即使读到这中地步，孔子还谦虚的说：“假如让我多活几年，我就可以完全掌握《易》的文与质了。”事实证明，只有愿意吃苦，勇于吃苦，不怕吃苦的人，才能出色的完成任务。见到困难就退缩的人，根本无法尝到成功的喜悦。

同学们，从现在开始，甩掉我们“小皇帝”，“小公主”的称号，因为现在的新世纪更需要我们吃苦，发扬中华精神，一起走向美好明天！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## **吃苦耐劳演讲稿三分钟篇五**

青春，每个人最芬芳的年华，也正是每个人吃苦的年纪。当然，你也能够选取安逸。但是，你就应明白你此刻选取的安逸都将会在未来付出惨痛的代价。世界上没有后悔药吃，年轻的时候不拼搏、不折腾、不吃苦，难道等芳华老去的时候

去抱怨、去后悔、去鄙视自己吗？不要在辜负了自己的大好时光，不要在吃苦的年纪选取安逸。

什么是吃苦？吃苦就是做你不愿意做的事，做你不敢做的事，做让你痛苦的事。俗话说，“吃得苦中苦，方为人上人”。吃苦才是人生真谛，漫漫人生本就是先苦后甜，不想苦一辈子，就要苦一阵子。

每个成功的人都有一段异常难熬的时光，每个辉煌的成就都少不了努力，就如成功人士马云，如今的辉煌可都是用青春、汗水、努力换来的，他吃的苦可能比我们许多人吃的糖还多。每个成功人士光鲜亮丽的背后都付出了数不清的汗水和代价，不要总羡慕别人站在灯光闪耀舞台上，你也能够，只要你不放弃，不要过早的选取安逸，坚持不懈的吃苦耐劳。

虽然不是每一次努力都有收获，但是每一次收获必定要努力。所以舍弃短暂的安逸，终会翘望明天的辉煌。你拥有大好年华，有激情，有梦想，这个时候你选取安逸那你的梦想怎样办？你以为梦想能不吃苦、不行动就实现了吗？想要实现梦想，想要未来过自己想要的生活，就得趁年轻奋斗努力呀。

该奋斗的年龄，不要葬在了安逸。正如“生于忧患，死于安乐”，安逸的舒适圈往往更加危险，不要做那只井底之蛙，局限于自己那口小井的舒适圈内。跳出自己的舒适圈，去选取吃苦，去面临挑战，去成就更好的自己。

请不要在吃苦的年纪选取安逸，你这天流的汗将会成为是你明天流的泪，努力得感动自己，趁年轻，为梦想拼一拼。