

最新特别能吃苦演讲稿(通用5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。优质的演讲稿该怎么样去写呢？以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

特别能吃苦演讲稿篇一

尊敬的各位领导、各位老师，在场的同事、朋友们：

大家上午好！我是13号选手，叫xx□我演讲的主题是《别在吃苦的年纪选择安逸》。

站在这里，我其实特别惭愧，为什么呢？因为我压根就没想过要到xxx来实习。好不容易有两个月的假期，看着同伴们天南海北四处游玩，而自己呢？却要去最苦最累的新闻单位受罪！

临行前，奶奶拉着我的手，千叮咛万嘱咐：“这么热的天，少到外面去跑，晒黑了哪个办！”于是，一到xxx□我就想方设法主动请缨到编辑部实习。

在我的强烈要求下，郑老师把我调到了新闻部。一到新闻部，我就接到了第一个任务——石蟆川主庙会，这次活动□xxx派出了近40人的采访团队，还要进行现场微直播。第一次参加这么重大的采访活动，我心里既期待又充满忐忑。第二天，天还没亮，我睡眼朦胧地赶到乘车地点。

到了现场，我和杨老师负责推介xxx微信。第一次和陌生人打交道，我连开口的勇气都没有。好不容易硬着头皮凑上去，支支吾吾地也不知该说点啥。再看杨老师那边，一群人围着她，她一边大方地介绍着xxx□一边拿起对方的手机手把手教

大家如何使用，我在一旁偷偷地模仿起来。

“葱加个微信塞，搞活动哦，有奖！”“叔叔，你看哈嘛，这是我们xxx的微信公众号……”“哎，姐姐，姐姐，扫一个，扫一个……”在我的不断尝试中，我掌握了一些推介技巧，一个、两个、五个、十个……不知不觉，我已经帮助好几十人参与了互动直播。

在xxx实习的这一个月里，我经历过五运会采访被拒接电话的失败，体验过在40度高温下探寻茶马古道的艰辛，收获过自己写的稿子发表在xxx上的喜悦，也感受过完不成任务被老师严厉批评时的尴尬。这些都将会成为我人生最难忘的回忆。请允许我向各位老师道一声“老师，你们辛苦了！”

青春是最富有激情和斗志的年纪，也是最能吃苦、最无所畏惧的年纪。在最能吃苦的的年纪，选择逃避和安逸，只会空负年华，徒留悲切。我庆幸，没有贪图安逸！

回首刚来时的羞涩与不知所措，到现在的“不卑不亢，落落大方，侃侃而谈”，我可以自豪地说一声“到xxx实习，我选择对了”！实习生活即将结束，也许今后再也没有机会走进xxx[]但我会永远关注xxx的发展，做一名忠实的粉丝，我更要把xxx推介给所有的亲朋好友，因为是它，让我变成了更好的自己！

我的演讲完毕，谢谢大家。

特别能吃苦演讲稿篇二

一篇《不吃苦，你要青春干嘛》的演讲这样说到：“当你不去拼一份奖学金，不去过没试过的生活，整天挂着qq[]刷着微博、逛着淘宝、玩着网游，干着我80岁都能做的事，你要青春干嘛？”恰同学少年的你们，在最能学习的时候你选择恋爱，

在最能吃苦的时候你选择安逸，自恃年少，却韶华倾负，却不知道青春易逝，再无少年之时。

什么叫吃苦？

可能有的同学会问，我现在努力，还来得及吗？

我的回答是：“我说来不及，你就不学了吗？”我们应该把重心从问“来不来得及”转到用功学习上来。有时候你想的越多，越什么事都干不成。认准目标就静下心来干，总会有结果。所以接下来的时间，无论是在哪个阶段的孩子，不要问什么时间够不够，什么基础行不行。这些都是次要的。最主要的是你要从现在开始吃苦，开始用功。40岁的柳传志不问来不来得及，最终他缔造了联想集团；高考三次落榜的俞敏洪不问来不来得及，最终考上北大并打造了“教育航母”——新东方；经过两次创业失败的马云不问来不来得及，最终他书写了电商传奇，改变了世界。

文档为doc格式

特别能吃苦演讲稿篇三

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。

特别能吃苦演讲稿篇四

当你抱怨自己很辛苦的时候，请看看那些透支着体力却依旧食不果腹的劳动者，在办公室里整整资料能算吃苦？在有空调的写字楼里敲敲键盘算是吃苦？如果你为人生画出了一条很浅的吃苦底线，就请不要妄图跨越深邃的幸福极限。

当你看了《杜拉拉升职记》，你觉得外企真好，可以出入高档写字楼，说着让人听不懂的英语，拿着让人眼红的薪水；当你看了《亲密敌人》，你觉得投行男好帅，开着凯迪拉克，漫步澳大利亚的海滩，随手签着几百万的合同；当你看到一条精妙的广告赞不绝口，你觉得做营销好潮，可以把握市场脉搏，纵情挥洒自己的创意。

当你看到一位做房地产的朋友，每天和有钱人出入各种高档场所，发着各种挥霍的微博，你觉得做房地产好赚钱；当你看到一位快消人员满世界出差，在各种地方住五星级酒店，你觉得做快消好风光。你疯狂地爱上了那种洋洋得意的状态，却不曾想到你日思夜想称之为梦想的状态，其实并不等于你看到的那样简单。

他所吃的苦，是早就开始每天只睡三个小时，从n年前的数据查到昨天，一点点做着细致无比的分析；他所吃的苦，是为了去争取一个客户，和农民工挤在一辆卧铺大巴车上，冒着被偷被抢被撞车的风险，一边敲邮件，一边环顾周围诧异的眼神；他所吃的苦，是为了一套更合理更系统的管理方法，而不断地和各个领导去磨合，去询问，去思考。他所吃的苦，是为了一个上市项目，在三天之内自学几十万字的材料，让自己在三天之内从一个门外汉变成一个行家。他曾无数次摔倒在泥土里，甚至让别人从自己的身体上踩过去。

他取得了让人望尘莫及的荣耀，只因为他是一个懂得吃苦的人，能够承担得起那种厚重的魅力。他辛勤工作的身影，他浑身洋溢的才华，他的一切经得起岁月的推敲。

亲爱的朋友，如果老天善待你，给了你优越的生活，请不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，更请不要磨灭了对自己的信心和向前奋斗的勇气。当你想要放弃时，一定要想想那些睡得比你晚、起得比你早、跑得比你卖力、天赋还比你高的牛人，他们早已在晨光中跑向那个你永远只能眺望的远方。

在你经历过风吹雨打之后，也许会伤痕累累，但是当雨后的第一缕阳光投射到你那苍白、憔悴的脸庞时，你应该欣喜若狂，并不是因为阳光的温暖，而是在苦了心志，劳了筋骨，饿了体肤之后，你毅然站立在前进的路上。只要你有一颗永远向上的心，你终究会找到那个属于你自己的方向。

请不要在最能吃苦的时候选择安逸！没有人的青春是在红地毯上走过，既然梦想成为那个别人无法企及的自我，就应选择一条属于自己的道路，为了到达终点，付出别人无法企及的努力。

特别能吃苦演讲稿篇五

“当你不去旅行，不去冒险，不去拼一份奖学金，不外没试过的生涯，终日挂着qq,刷着微博，逛着淘宝，玩着网游。干着我80岁都能做的事，你要青春干嘛？”你是否也曾被这句网传的风行语唤醒了心底那一丝早已沉静的长进心？锦瑟流年，花开花落，岁月蹉跎促过，而恰犹如学少年，在最能学习的时候你选择恋爱，在最能吃苦的时候你挑选安逸，自是年少，却韶华倾负，再无少年之时。错过了人生最难堪得的吃苦阅历，对生活的懂得和感悟就会肤浅。

什么叫吃苦？当你埋怨本人已经很辛劳的时候，请看看那些透支着膂力却仍旧食不果腹的劳动者，在办公室里整整材料能算刻苦？在有空调的写字楼里敲敲键打算是吃苦？当真的看看书，学学习，算吃苦？假如你为人生画出了一条很浅的吃苦底线，就请不要企图逾越深奥的幸福极限。

当你看了《杜拉拉升职记》，你觉得外企真好，能够出入高档写字楼，说着让人听不懂的英语，拿着让人眼红的薪水；当你看了《密切敌人》，你认为投行男好帅，开着凯迪拉克，散步澳大利亚的海滩，顺手签着几百万的合同；当你看到一条精妙的广告拍案叫绝，你感到做营销好潮，可以掌握市场脉搏，尽情挥洒自己的创意；当你看到一位做房地产的友人，每天和有钱人出入各种高级场合，发着各种浪费的微博，你觉得做房地产好赚钱；当你看到一位快消职员满世界出差，在各种处所住五星级酒店，你觉得做快消好景色。你猖狂的爱上了那种快快不乐的状态，却未曾想到你日思夜想称之为的状况，实在并不即是你看到的那样简略。

他所吃的苦，是早就开端天天只睡三个小时，从n年前的数据查到昨天，一点点的做着过细无比的剖析；他所吃的苦，是为了去争夺一个客户，跟农夫工挤在一辆卧铺大巴车上，冒着被偷被抢被撞车的危险，一边敲邮件，一边环视四周惊讶的眼神；他所吃的苦，是为了一套更公道更体系的治理方式，而一直的和各个引导去磨合，去讯问，去思考；他所吃的苦，是为了签下一个大订单，自己一个人在他乡，看着别人间界中的团聚，装潢着自己的相思梦；他所吃的苦，是为了一个上市名目，在三天之内自学多少十万字的资料，让自己在三天之内从一个门外汉变成一个内行。他也曾许屡次摔倒在土壤里，甚至让别人从自己的身材上踩从前。

他的获得了让人瞠乎其后的光荣，只由于他是一个理解吃苦的人，可能承当得起那种厚重的魅力。他辛苦工作的身影，他随时弥漫的才干，他的所有禁得起岁月的斟酌。

敬爱的朋友，如果老天善待你，给了你优胜的生活，请不要收敛了自己的斗志；如果老天对你百般设障，更请不要磨灭了对自己的信念和向前的勇气。当你想要废弃了，必定要想想那些睡得比你晚、起得比你早、跑得比你卖命、禀赋还比你高的牛人，他们早已在晨曦中跑向那个你永远只能远望的远方。

在你经历过风吹雨打之后，兴许会创痕累累，然而当雨后的第一缕阳光投射到你那苍白、憔悴的脸庞时，你应该悲痛欲绝，并不是因为阳光的暖和，而是在苦了心志，劳了筋骨，饿了体肤之后，你断然站破在前进的路上，做着坚韧上进的自己。其实你当初在哪里，并不是那么主要。只有你有一颗永远向上的心，你毕竟会找到那个属于你自己的方向。

所以，请不要在最能吃苦的时候取舍安适，不人的青春是在红地毯上走过，既然幻想成为那个别人无奈企及的`自我，就应当抉择一条属于自己的途径，为了达到终点，付出别人无法企及的尽力。