

# 直面演讲稿(优秀5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。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。

## 直面演讲稿篇一

对于一个凡人来说，谁不渴望稳定的生活；面对一片蓝天，谁不拥有搏击长空梦想。然而，现实是残酷的，生活是变换的，一切岂能尽如人意。所以生活中往往会遇到很多困难和不如意，看了□xx□这本书之后，我们应该换一个角度去面对生活中的那些荆棘。我的生活中就有两种不同态度面对荆棘的朋友，而他们的态度使我对这本书的`体会更加的深刻。

其中一位朋友以前生活稳定，收入相当客观，工作令人羡慕。但这两年经济危机连续换了三次工作，且一次不如一次，苦于这种飘摇不定的生活，朋友的情绪波动很大。面对一次次的变故，平静的生活受到了很大的影响。朋友开始自暴自弃，消极的面对生活。也是一位朋友，得了重病，事业如日中天，生活多姿多彩，而命运的打击，疾病的困饶，在他山一般坚强的意志下，显得那样的微不足道。我们几次去医院拜访他，虽然他面带着疲倦，但精神却出奇的好，依然那么健谈，依然那么诙谐幽默，依然那么乐观。可以看出他对生活是多么的热爱，对待痛苦的心态是多么的坦然与从容。我想，生命对于任何人都很珍贵，病痛的折磨使任何人都很痛苦，但看到他那灿烂的笑容，我的内心不禁肃然起敬。生命的舞台需要坚强，生活对于任何人都很公平，在暴风雨来临的时刻，上帝总会给我们栖息之所；在太阳升起的每一刻，都有属于我们自己的阳光；珍爱自己脆弱的生命，只要信念永恒，幸运的阳光

总会照遍每一个角落。“对于风雨，逃避它，你只有被卷入洪流；迎向它，你却能获得生存。”这是朋友的话。朋友后来积极的配合医生的治疗，终于在慢慢地治疗配合下恢复痊愈了。

在人生的战场上，需要实实在在的付出，更需要真真切切的面对，面对生活、面对荆棘。疾病、困难、挫折总是会有，烦恼、痛苦、寂寞时常光顾，工作、生活、爱情不会尽入人意，但人生的舞台总在不断的变幻，只要真心面对，精心营造，一切总在预料之中。不要自寻烦恼，拿别人的错误惩罚自己，心胸豁达天地宽，每天保持一份好心情，就会感到生活的阳光多么和煦。不要假装潇洒，固步自封，表面上阳光灿烂，背地里幽幽暗暗，让真情的雨露滋润自己干枯的心灵，生命之树才会常青。

看了这本书也让我想起来一首歌词中所说的那样：把握生命里的每一分钟，全力以赴我们心中的梦；不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能随随便便成功。

## 直面演讲稿篇二

各位xx□

今天我要跟大家分享的主题是：做自己，要敢于为自己发声。

说实话，听着大家这么棒的演讲，我心里真的是非常的忐忑，我想起了我第一次站上演讲台的样子。

那是20xx年3月28日，我很清晰的记的那一天，那一天，我们有一个作为亲子导师如何开场的三分钟开场演讲。

我记得那天，我站在台上，大概就讲了一分多钟，我就讲不下去了，然后我就站在那里，傻傻的，傻傻的站在那里，不知道该怎么办。

有人说如果当时有个地缝，我真会钻进去，但我估计我那会儿即便是真有一条地缝，我真的可以钻进去，我也会想不起来，完全木僵的状态。

你们有体会过吓傻了的状态吗？

就是那种完全呆住了，大脑里一片空白，身体也失去了感觉的状态，什么恐惧、害怕、尴尬、害羞和其他的什么感觉，统统都不知道了，我就那么傻傻的、不知道该怎么办的站在那里，完全的不知所措。

后来我发现，那不是我那次演讲时才有的状态，而是每当我应对突发情况、面对别人拒绝，或者我以为对方会拒绝我，甚至是老公黑脸时常有的状态。

当我知道这个环境是安全的，这些人都是接纳我的时候，我呈现的就是一种轻松自然的状态，我就会比较流畅的表达，而当我觉得这个环境不熟悉、不安全，我可能不被别人接纳，哪怕是我想象的不接纳的时候，我就会陷入一种茫然无措，进退不得，又不知该怎么办的木僵状态。

这些声音他像录音机一样，一遍遍在我的耳旁播放，让我知道，原来，说话，是要分场合的，是要确认无比安全才可以说的。

当我知道了这一点之后，我开始告诉自己，李金玲，你可以的，你现在长大了，你是可以在任何场合说你想说的任何话的，你要学会为自己发声。

每当我感觉被拒绝的时候，我就深吸一口气，撑大自己的内在空间，跟自己说：李金玲，你可以的！

然后我再继续说。

我今年注册工作室，先生说，你不可以，我说不，我一定要做，他说你可以跟我说你不做，事实上我又不在家，你做不到，我也不知道。

我说，不，我不想糊弄我自己。

我爸爸说，你工厂里的帐你不管行吗？我妈跟我说，你要听话，你要听话！

你还想让我活成你的样子吗？

妈妈那天哭的像个孩子一样，最后，她说，你好好学吧，按你想想的去活吧。

我想，这也是我今天站在这里的原因，我要学习为自己发声。

好，以上是我今天的分享。谢谢大家。

## 直面演讲稿篇三

尊敬的各位领导、各位评委、各位老师们：

大家好！

今天我演讲的题目是《自我提升不止步传递阳光健康正能量》。

在我身边有这样一群默默的工作着的人，你看，他们正蹲在班车旁边，仔细地检查线路；他们正站在雪地里，树上挂满一串串的彩灯；他们乘着晨色已经出发，踏着暮色回家；她们每天拿着抹布和拖布，一次又一次地清洗卫生间……他们是谁？他们就是常年服务在学校第一线的人，他们就是我们最可爱的同事们。

来的一年里，他们身上“不怕苦、不怕累、阳光对话”的精神深深的感染了我，我们是一个窗口服务性部门，每天都在与师生沟通，我们的阳光对话，平和心态，真诚服务，都是一种正能量的传递，都是创造美好心情的开始，所以我们会不断的提升自我的服务意识，释放更多的正能量。

我理解的拥有“正能量”的人，是那种带有健康、积极、阳光的人，和这样的人交往时，令你感染到那种快乐向上的感觉，让你觉得“活着是一件很值得、很舒服、很有趣的事情”。

我的身边就有这样一群人，他们与人为善，互相帮助，使得在工作中的压力减小许多，所以我时常提醒自己正在释放的是正能量还是负能量。古人有言：“择其善者而从之”。跟积极和善的人相处，并且把自己的积极乐观传递给他们，你会发现自己也是快乐的。

在工作中，我会遇见各种不同的问题，有时也会抱怨，但更多时候是通过严谨的思维，换角色和角度的分析中寻找到的解决办法，既增加了自信也带来了更多积极乐观面对工作的信心。在这里，我学会在每天下班前想好第二天要做的事情，并回想当天所做事情的进展，思考自己当天的言行和心性，并作出改进之计划，以做到你每天的事情每天完成，每天进步一点点，每天向目标前进一点点。在未来的工作中，可能还会遇见各种各样的问题，我依然会用微笑传递正能量给其他人，带着阳光、带着幽默、带着愉悦的心情对待身边的每一个人。作为一员，在这个我热爱的岗位上，把一点一滴的小事做好，用阳光的心态迎接，踏上追梦的征程。让我们积极行动起来，从我做起，把阳光的正能量传递到东科的每一个角落，最后我想引用这样一句话结束我的演讲，“当每一个人解放出所有的“正能量”之时，经历严寒洗礼的校园，必将迎来更加明媚而璀璨的春天！

我的演讲到处结束，谢谢大家！谨以此文，感谢带给我们正能量，带给我们温暖、感动的人们！

文档为doc格式

## 直面演讲稿篇四

大家好，今天我演讲的题目是《微笑面对失败》。

任何一个成功者都回被人们看做是会做事的人，人们情不自禁地将羡慕的眼光投向他们。可是，你是否想到，几乎他们中的每一个人都经历过失败考验。

爱迪生为了研究，失败过无数次；居里夫人为了“镭”，遭受过许多挫折袁隆平为了“杂交水稻”经受了难以想象的打击。然而，他们挺过来了，他们微笑着面对，微笑着成功。

所以，如果一个人有着巨大的心理承受能力，他就有了成功的首要条件。

我们努力了，总是想拥抱成功。可是，如果失败了呢？

申雪。赵宏博着两个\_\_\_人的名字在爱好花样滑\_\_\_的美国都是家喻户晓的，然而，就在几年前，他们遭遇过惨败。那是一次世界级的比赛，在一次抛出转体四周的动作中，申雪重重的摔在了\_\_\_面上，金牌与他们擦肩而过。但是，他们并没气馁，微笑着接受了一切。终于，在世界花样滑\_\_\_锦标赛上，他们成功了。在华盛顿体育馆中，全场观众起立，掌声为他们响起。

## 直面演讲稿篇五

1、每天见不同的人，每个人几乎在说不快乐的事，事业成功的说工作压力大，工作清闲的人说这行业没前途，没有成家的说为什么还遇不到适合自己的人，遇到的却说不合适，幸福相足球一样踢来踢去，烦恼相奖杯一样不可撒手。其实我们拥有的才是自己的幸福，争取的既是希望，失去的只是记

忆，而快乐是源自内心。

2、很多时候，我们总是很天真，总是驰骋于未来的追逐，遐想于远方的幸福。天真过后，我们才发觉，未来很远，遐想无边，我们曾设计出最完美的人生之路，却很少有过走到的地方。于是我们知道了，经历的才是真实的，拥有的才是自己的，想象如浮云，只能点缀在心空，不能融解于生活。

3、其实每个人的角色不同，生活不同，对幸福就会有不同的理解。人人都拥有一些东西，又在追求一些东西，并不是所有的东西都追求得来的，所以人们会羡慕拥有自己没有的东西的人，而人们总会忽略自己拥有。于是，自己的幸福被弃置，眼睛所见的只有别人被夸大的幸福，久而久之，幸福就变得遥不可及了。

4、如果风雨逃不掉，躲不了，那就直面交锋，用坚强和意志与困境抗衡。我们没有理由怨天尤人，未来会逐渐地明朗。道路上终究不会只有泥泞，走过去，就会迎来阳光。所有的成长与经历都是一种幸福的疼痛，激励自己勇敢地面对挑战吧，让它成为生命当中最值得骄傲的篇章。

5、如果生活是一杯水，那么痛苦就是落入水中的泥沙。没有谁的生活始终充满了幸福快乐，总有一些痛苦会折磨我们的心灵。我们可以选择让心静下来，慢慢沉淀那些痛苦。如果总是不断地去搅和那些痛苦，痛苦就会充满我们的生活。所以，即使生活的水杯中落入了痛苦的泥沙，我们也要努力让每一天都过得清澈。