# 即兴的两分钟励志演讲作文10篇范文

来源：网络 作者：尘埃落定 更新时间：2025-07-02

*演讲者把演讲的主要内容和层次结构，按照提纲形式写出来，借助它进行演讲，而不必一字一句写成演讲。其特点是能避免照读式演讲和背诵式演讲与听众思想感情缺乏交流的不足。下面是小编收集整理的即兴的两分钟励志演讲作文，大家一起来看看吧。即兴的两分钟励志...*

演讲者把演讲的主要内容和层次结构，按照提纲形式写出来，借助它进行演讲，而不必一字一句写成演讲。其特点是能避免照读式演讲和背诵式演讲与听众思想感情缺乏交流的不足。下面是小编收集整理的即兴的两分钟励志演讲作文，大家一起来看看吧。

**即兴的两分钟励志演讲作文1**

各位老师、同学们：

大家好!

荀子说：“锲而舍之，朽木不折;坚持不懈，金石可镂。”人生布满未知，命运总是颠沛流离，若要经得住大风大浪，一颗坚毅的心必不可少!坚毅可以磨练性情，锻炼意志。雪，越是严冷，越是晶莹。在风雨中不敢怒放的花朵，在阳光下结不出丰富的果实。

麦当劳有很多成功的经营理念，其中有一条便是坚毅。麦当劳开创人雷·克罗克常说：“世上没有东西可以取代坚毅的地位。有才能而失败的人比比皆是，才华横溢却不思进取者众多，受过教育但潦倒毕生的也屡见不鲜。惟有坚毅的人无所不能。”两年前一个研究生的故事足以震憾我们。何国英，这个20\_\_\_校园最具有影响力的人物，这个在几年间被尽症一再光顾，两次大手术，一次又一次化疗，如同风中之叶的女孩，只是由于对生命的坚持，对学业的执着，和对家人及朋友的爱，坚持着异常艰辛的科学研究，直至在生命的最后通过硕士论文答辩，安然地离开。凡人难以做到的坚毅，她却做得如此完善。

坚毅是人的精魂，失往坚毅的品格，即使活着也只是行尸走肉。坚毅支持着我们的人生，而自强可使我们短暂的人生更加出色。

面对事业的挫折，人生旅途的失误，理想的幻灭，有很多人抽泣，但现实生活是严酷的冷漠的，它对身处逆境者历来没有抛洒过同情的泪水——生活不相信眼泪，命运呼唤自强!

甚么是自强?自强介于自卑与自负的两个极端间。自强是自己努力向上，在思想上有不断进取的精神，在行动上有拼搏力争的劲头。坚持还是放弃，经常是一念之差。很多人在不幸中阔别自暴自弃，演奏出生命的最强音，18个月大时就失往听觉的海伦·凯勒，以自强的信念坚定地走着人生的每步，为残疾人事业不懈奋斗。像这样的人的名字还有很多，他们用行动来震憾时代。

自立是自强的更高境地，是一种执着寻求的信念。莎士比亚出身名门，家财万贯，但他没有沉弱在家中的奢侈生活，而是独立谋生，非凡而广泛的人生经历塑造了他的精神，也为后来的作品奠定了基础。任何一个成功的人。其后都有着他们的拼搏进取，坚毅奋斗的历程。

那末我们呢?五千年的历史赋予了我们辉煌的文明，然而自近代以来，蒙羞和屈辱几近取代了一切。但还是有人站了出来。他们反抗击碎了祖国事东亚病夫的说法，建立了新的国家。

可是生活在安定时代的我们，没有了烽火，没有了贫困，难道就应当作一个在精神上没有断奶的幼儿，生活在没有独立人格、没有人生理想、没有自强精神的世界中吗?不该，不能，“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”作为新时代的年轻人，我们脚下的路还很长很长。同学们，让坚毅成为我们的信念，让自强成为我们的脊住。为了自己的理想，不懈拼搏吧!

谢谢大家!

**即兴的两分钟励志演讲作文2**

老师们，同学们：

大家好。

今天我要演讲的题目是《让青春更飞扬》。

毛泽东说：“青年是整个社会力量中的一部分最积极最有生气的力量。”奥斯特洛夫斯基说：“生活赋予我们一种巨大的和无限高贵的礼品，这就是青春：充满着力量，充满着期待志愿，充满着求知和斗争的志向，充满着希望信心和青春。”然而对于二十一世纪的我们来说，青春是一种飞扬。

在新的起跑线上，我们渴望洒脱，奔驰一让我们一起挥洒欢笑吧。进入了初中的门槛，成为了一名初中生，我们都会或多或少的感到欣喜，因为我们将可以广交朋友，尽情享受友谊带给我们的温馨，窝心，因为我们的才能将会得到充分的发挥，因为我们的兴趣将得到挖掘。但是我们也不难看到很多同学双眸中透漏出些许的不愉快。

初一的同学因为是适应期，来到一个陌生的世界，不再是家里的“小公主”“小皇帝”被爸爸妈妈保护着。一下子的变化带给他们是一个挑战，难免会有各方面的烦恼，而初二的同学要为初三打下牢靠基础，有的同学会为学习成绩的下滑和人际关系处理不当而烦恼，初三的同学压力更大了，为了理想的高中努力奋斗着，一天里的三分之二的时间都是在题海中度过的，面对模拟考的不如意更是伤心不已，而我们都渐渐的忘记了欢笑，脑海中萦绕着烦恼烦恼还是烦恼，曾几何时，当我们路过幼儿园的时候总会放慢脚步，眼睛注视着在里面的小朋友那天真灿烂的笑容，然后内心酸溜溜的，羡慕他们起来了。是的，我们渐渐忘记了欢笑，在青春的路上，不单单需要挥洒汗水，不单单挥洒意志，更需要我们挥洒欢笑。生活中，都会遇到这样那样的挫折与挑战，但你可以用欢笑过每一天。

当遇到困难之时，你是否能够保持欢笑?当遇到坎坷之时，你是否能够保持欢笑?那么请从现在开始，请在青春的路上，尽情挥洒欢笑吧!二但是青春路上单单挥洒欢笑，还是远远不够的。

我们还应该挥洒梦想。“谁道人生无再少?门前流水尚能西!”江水东流不返，就像时间一去不回。人的青春年华也只有一次。

青春是一团火，笑容与彩霞飞映，汗水伴露珠潇洒，脉搏跳动着奔腾的节奏，智慧弹奏着优美的旋律!青春用它火一样的热忱，全身心地投入，获得动人的笑颜。

青春是一条河，平静时，泉水叮咚响，绵绵诉说着青春的故事;激荡时，汹涌澎湃，激情放射出绚烂的光芒。

青春是璀璨的夜空，犹如月色般美丽的抱负，也有数不清的幻想之星。只是青春的月亮比夜空的月亮更圆，青春的月亮比夜空的月亮更耀眼，青春的星星比夜空的星星更繁，青春的星星比夜空的星星更亮。

青春是一条山路，它时而展现青春盎然的图景，时而滋长浸满血泪的毒草，它会为你指引一个光明的前景，也会设下陷阱使你堕落。但是，是水手何惧惊涛骇浪，是樵夫何怕荆棘深涧，只要我们把准前进的目标，头顶的阳光一定是灿烂的!

然而，曾几何时，我们这些带着彩色的梦走进大学校园的莘莘学子们却拥着青春，在被赋予“本科大学生”之称的壮丽岁月里，高喊着：平平淡淡才是真。旦有人认为“与世无争，恬淡一生”便可无忧无虑的生存，颇有要把老庄的“无为”思想发扬光大之势。是什么使我们充满青春活力的校园生活减退了缤纷的色彩呢?又是什么使我们真实的熔浆凝固，不再有来自内心深处的热血沸腾?是因为我们没有走进梦想中的象牙塔?是因为我们未走出自我困惑的地带?还是因为我们的心真的不再年轻，确实把一切都看的平淡了呢?然而我要说不!都不是!主宰世界的是我们，放弃世界的仍然是我们。

不再回头的不只是那古老的辰光，也不只是那些个夜晚的星群和月亮，还有我们流逝着的青春。所以请拒绝平淡，告别无为，让我们的青春在阳光下真正的飞扬起来，激荡起来!

让我们在阳光明媚的日子，愉快地歌唱;在花开的日子里，遨游知识海洋，一起编织梦想;在飘雨的季节里，用心情的音符，谱写青春悦耳的篇章!任前方荆棘丛生我们将持之以恒。茫茫学海中，我们要做勇敢的水手，乘风破浪，共赴前程。青春的脚步如行云流水，青春的岁月需要知识的滋养。让我们把握生命中的每一天，向着成功的彼岸前行。

不再为落叶伤感，为春雨掉泪;也不再满不在乎于地挥退夏日的艳阳，让残冬的雪来装饰自己的面纱;岁月可使皮肤起皱，而失去热情，就也可以使灵魂起皱，让生命失去激情。所以，我们要用智慧和勇气扬起理想的风帆，用青春和生命奏响时代的强音。当我们抛弃了迷茫，掌握了航向，当我们共同努力，不懈的摇桨，青春的激扬乐章终将奏响!

**即兴的两分钟励志演讲作文3**

人生是对理想的追求，理想是人生的指示灯，失去了这灯的作用，就会失去生活的勇气!因此，只有坚持远大的人生理想，才不会在生活的海洋中迷失方向!托尔斯泰将人生的理想分成一辈子的理想，一个阶段的理想，一年的理想，一个月的理想，甚至一天、一小时、一分钟的理想!当你听到这里，同学们，你是否想到了自己的理想?

人生的花季是生命的春天，它美丽，却短暂!作为一名大学生就应该在这一时期，努力学习，奋发向上，找到一片属于自己的天空!青年是祖国的希望，民族的未来!每个人主宰着自己的明天!

有一位哲人说过：“梦里走了许多路，醒来还是在床上!”它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想中生活!是的，人不仅要有理想，还要大胆幻想，但更要努力去做，在理想中躺着等待新的开始，如果不仅遥遥无期，甚至连已经拥有的也会失去!同学们，你们是否也正在梦幻的理想中彷徨呢?

前人说得好，“有志之人立长志，无志之人常立志”，那些无志之人的“志”，就是美梦，就是所谓的“理想”，他们把自己的蓝图构画得再美好，再完善，也只是空中楼阁，海市蜃楼罢了!同学们，你是立长志之人，还是常立志之人呢?

最后我想用梁启超的话来结束今天的演讲：“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!”让我们洒一路汗水，饮一路风尘，嚼一跟艰辛，让青春在红旗下继续燃烧;愿每一位青年都怀抱着自己的理想，在人生的航程上不断乘风破浪，奋勇前进!

**即兴的两分钟励志演讲作文4**

尊敬的老师们、同学们：

大家早上好，高二(11)班向国旗献词，我今天将与大家共同探讨的问题是《个人与集体》。相传佛祖释迦牟尼曾考问弟子：“一滴水怎样才能不干涸?”弟子们苦思冥想：“孤零零的一滴水，一阵风能把它吹没，一撮土能把它吸干，其寿命有几何?怎么会不干呢?······”弟子们始终回答不上来，释迦牟尼说：“把它放在江、河、海洋里去。”

其寓言可理解为：一个人只有置身于集体之中，才能生存，才能有所作为。这讲的是“个人和集体”的关系。

“神八”翱翔太空已凯旋归来，不用说，这一成就的取得来自于集体的智慧，京津120公里，创世界一流的高铁时速，不用说，成功来自于铁路科研团队的不懈努力，我国经济在面对华尔街动荡不安的金融危机，却仍然以9%到10%的速度高速增长，不用说，成功来自于我国领导等以及全国人民集体的努力拼搏，一粒沙子是那么不显眼，一堆松散的沙子也没有什么作用，但是，当它们和水泥混合起来，有了凝聚力，就坚固无比了。

荀况说：“人、力不如牛，走不如马，而牛马为何用也?曰：人能群，彼不能群也”。古人早就知道集体的优越性，今人更知道集体的力量和智慧。歌德说：人只有在人们中间才能认识自己。个人离不开集体，只有在集体之中，个人才能获得发展。换言之，集体是大众力量的凝聚，集体事业的成败也取决于每个个体。

所谓集体，是把志同道合的元素合成一个整体，整体的利益高于一切，而整体利益又服务于构成集体的每一个元素，每一个元素的品质直接影响着集体的品质，学校是一个集体，我们每一个同学就是这个集体中的一分子，学校的健康发展，为我们每一个同学提供了更好的学习环境，所以，我们每一个同学都应当珍惜学校这个集体，珍惜学校的荣誉，为学校增光添彩，只有这样，我们才无愧是一个明理诚信，方正博学的中学生。

作为大厂高级实验中学的一员，我们更应该懂得我们作为其中一员的义务和责任，更加自觉地担负起为学校健康发展，迈向更高教育教学水平的责任，为此，我们当更加努力学习，不断完善自我，约束自己的行为，只有做好自己，才能塑造出人人满意的学校，才能更利于实现我们光辉的目标!

我的演讲完毕谢谢大家。

**即兴的两分钟励志演讲作文5**

尊敬的老师，亲爱同学们：

早上好!

又是一年春五月，今天我们的主题是“赞青春”，就是给青春点赞的意思，用表彰先进的方式，来纪念这个同学们熟悉又陌生的五四青年节。说熟悉，是因为作为青年人，这是属于同学们自己的节日;说陌生，是因为可能许多同学并不清楚，我们到底应该从将近一百年前的五四运动中学习什么?

五四精神的核心内容是“爱国、进步、民主、科学”，而它在更深层折射出的，是年轻人为了一个崇高的目标，积极进取、不懈努力、勇往直前，不达目的决不罢休的精神。作为高中生的你们，尤其需要这种精神，特别是高三的同学。

今天，距离——年的高考，还有不到一个月的时间，一个月是什么概念，如果整个高中三年是一场1000米长跑的话，那么这一个月就是终点前最后的30米。跑过1000米的同学都知道，最后的30米是最难捱的，因为身体早已超出了极限，但是，胜利就在眼前，咬紧牙关，成功就在触手可及的地方。

可是有的同学要说，一个月，我能干什么?我来告诉你，只有一件事，那就是坚持。多一份坚持就多了一份勇气，多一份坚持就多了一份希望，当你在痛苦中徘徊、犹豫时，请相信，所有人都在接受同样的挑战，谁能坚持到底，谁便是最后的胜者;谁不放弃希望，谁就能笑到最后。

在跑道上，我们不是世界冠军，可是冲过终点的那一刻，我们同样骄傲;在高考中，不是所有的人都能考进清华北大，然而每个坚持到最后的人，都能找到最优秀的自己。在最后的一个月，你们所要做的，就是把自己交给努力，然后相信自己!坚持到底、永不放弃，不到高考最后结束，一切皆有可能!

我曾经在一个学校看到过这样一句高三口号，“十年磨一剑，六月试锋芒”，我很不喜欢这个试锋芒的“试”字，高中以前就不说了，高中的这三年，我们一路一起走过来，特别是高三这一年，有谁知道，我们每天早晨是几点起床的，我们每天晚上又要奋斗到几点，我们把每个周末和节假日都献给了那些似乎从来都做不完的练习题，一天也没有放松过。我们付出那么多拼搏的汗水，如此艰辛的奋斗，是因为我们的\'心中对未来那么的渴望，对理想如此的执着。高考，我们不是去试的。

心中有梦，力量无穷;奋斗不止，希望不灭!

祝高三全体同学，金榜题名。

此致

敬礼!

**即兴的两分钟励志演讲作文6**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

记得某一位作家曾这样说过，重要的不是成功，而是奋斗的过程。这句话，正告诉我们，人的一生是奋斗的一生，人们为了取得成功都在不断的努力着，不停奋斗着。成功是奋斗的结果，而奋斗是成功的必经之路。

我还记得那是去年七月中旬，那时特别热，因为那时正是酷热，我正在外面玩，不一会儿我就热的不行，这时我突然想到了游泳，嗯，那正是避署的好方法，可我不会游泳啊!哼，不怕，我学，所以我和妈妈爸爸就去了鄂尔多斯游泳馆，我的游泳课就从这里开始了，虽说我信心百倍，但我还是心惊肉跳的，我慢慢的下了水，哇!好舒服。好!开始训练，爸爸先教我憋气，爸爸让我深吸一口气，然后下到水里，一点点把嘴里面的气放掉，我照做了，可我的头一下水，就不行了，因为一下水，耳朵鼻子里就进水了。害得我呛了一下，喝了一肚子的水。哇!有半游泳池吧。我又练了几次还是不行，可我已经喝饱了，我想放弃了，爸爸又鼓励我说：“加油，不要放弃，你可以的!”于是我又鼓起勇气，准备喝水了，我又练了N次，终于会了，下面练游法，妈妈告诉我，把手弯曲，在水里手划一下脚蹬一下，我试着做，哎呀，怎么沉了，然后我不服气，又练了几次，可就像水里有块磁铁在吸我，怎么也浮不起来，我又练了N+1次。终于会了，我顿时感到特别自豪，我终于会游泳了，我好高兴。通过这件事我明白了，人生的道路是艰难的，但是只要我们坚持不懈，披荆斩棘，就可以达到自已理想的目标。

正因为有了寒冷的相衬，秋菊才那样明艳美丽，正因为与霜雪斗争，蜡梅才显得楚楚动人。坚强的面对，坚强的斗争，坚强的奋斗，才能让生命之花开得更加绚烂。

我的演讲完毕。

谢谢大家!

**即兴的两分钟励志演讲作文7**

亲爱的老师、同学们：

有个叫阿巴格的人生活在内蒙古草原上。有一次，年少的阿巴格和他爸爸在草原上迷了路，阿巴格又累又怕，到最后快走不动了。爸爸就从兜里掏出5枚硬币，把一枚硬币埋在草地里，把其余4枚放在阿巴格的手上，说：“人生有5枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你现在才用了一枚，就是埋在草地里的那一枚，你不能把5枚都扔在草原里，你要一点点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。今天我们一定要走出草原，你将来也一定要走出草原。世界很大，人活着，就要多走些地方，多看看，不要让你的金币没有用就扔掉。”在父亲的鼓励下，那天阿巴格走出了草原。长大后，阿巴格离开了家乡，成了一名出色的船长。

人，只有在跌倒了才懂得爬起来，只有在遭受挫折后才能清楚地认清自己。

廖智，地震前曾是一位出色的舞蹈演员，在灾难中她失去了孩子、婆婆以及她的双腿。在面对人生中巨大的灾难面前，她没有退缩，放弃。当医生告诉她必须截肢才能保住生命时，她没有掉眼泪，坚强的她选择了命运的安排;当谈及地震中失去的孩子时，她的脸上仍能浮现出温暖的微笑，她没有把它完全当成哀伤和痛苦的回忆，而是主动投身到灾区小学和残疾学校中，为那里的孩子做培训，以此作为对自己孩子的一种纪念。

她不仅自己坚强、积极地活着，还不顾家人的反对，自掏腰包，凭着自己一心想保护残疾演员的信念与对舞蹈决不放弃的意念，居住在破旧的板房内，找出一块空地，坚持排练舞蹈。20\_\_\_年，她终于创立了残疾人表演团队。演出期间最为的就是为她量身定做的舞蹈《鼓舞》，一个经历了巨大灾难，失去了双腿的女孩，站在硕大的鼓上，舞动着，跳跃着，那一定是廖智重生后的成就感，她的精神也感动和鼓舞了很多残疾人。而在这个舞蹈的背后，廖智也付出了许多常人无法想象的艰辛，病床上的不断站立练习，一次次的泄气再重来。

生命是一朵常开不败的花，那挫折必是滋润花的养分，没有经历过挫折的人生是不完整的人生;没有滋润它养分的花迟早也会枯萎。

人生坎坎坷坷，跌跌撞撞那是再所难免。而灾难就是一个人生故事的改写，既然已改写，就应该珍惜现在所能拥有的东西。对我们每个人来说，我们无法预测灾难什么时候会到来，但无论你面临着生命的何等困惑，抑或经受着多少挫折，无论道路如何的艰难，无论希望变得如何渺茫，请你不要绝望，再试一次，让自己在挫折中不断完善，不断成长!

**即兴的两分钟励志演讲作文8**

大家好!

面对一条河流，岁月如斯，背后的小树早已婆娑一片树林，无人会注意柳林后还会有聆听杜鹃溪水的身影。暮然回首，成长的脚步深深浅浅，却都给我留下了永恒的快乐。

成长的滋味到底是什么呢?这是一个不的答案。在成长的过程中我体会到了，也品味到了。成长中，我们不断地触碰着新鲜的事。童年时，在父母爱的港湾里游玩，迈进图书室里，我又被一篇篇文章所吸引，从中读了陆游的悲，李白的狂，但我仍在吟诵，仍在想，像在午夜微醒时聆听窗外随风而来的铃声，又像在月牙高升时观赏闲适万种的睡莲。这读书中的快乐，又岂是这只言片语所描绘?

渐渐我已长大，幸福快乐更如云集般而来。生日聚会上尽情尽兴地狂舞，田间夏令营的篝火都留下说不完的快乐!虽然涉世未深，但是我自有我的快乐。走出户外，把摩肩接踵的街市和背后的嘈杂全都抛到九霄云外去了，走出喧嚣，看看书外的景致，春有小雨如甘泉，冬有大雪如鹅毛，还有风中雨中的回忆如贝雕。走出校园，才知道这是我成长中的快乐。

也许有人会问，你的成长就都是快乐吗?有没有烦恼，有没有失败?当然有，不过，在我看来，失败挫折犹如一枝青橄榄，初尝酸涩，细品甘甜，人们常说，沧桑是一种美，都是历尽沧桑才能体味真正的人生，这挫折和失败就是人们在生活中摸爬滚打留下的创伤与皱纹吗?记得有位哲人说过：“人活着就要犯点错误，犯错误就是长见识。”其实，挫折和失败是送给人们的礼物，它将给人们带来幸福和成功，这不正说明失败也是一种快乐吗?

狂风时做卷起的浪，平静时做闪亮的波;绿色时做亮丽的花;金色时做迎风的果，向世人展示：我们成长的幸福、快乐!

**即兴的两分钟励志演讲作文9**

尊敬的各位教师，亲爱的同学们：

大家好：

挥别无畏的童年，和着青春的步伐，我们在人生的道路上寻寻觅觅、跌跌撞撞……

巴尔扎克说：“挫折就像一块石头，对于弱者来说是绊脚石，让你却步不前，而对强者来说是垫脚石，使你站得更高。”奥地利音乐神童莫扎特，在他15岁那年，他为了抓紧时间创作一道曲子，连续三晚他都在寒冬中伏案创作，手冻僵了，呵一口热气暖暖。但之后，他的曲子被淘汰了，他的期望瞬间变成了泡影。但他并没有在挫折面前低头，还是一如既往地在音乐事业下苦功。最终，他最终在世人的敬仰与羡慕中成就了他一生的辉煌，在历史的篇章熠熠生辉。

我们对电灯的使用评价甚高，可谁又能明白他——电灯的发明者爱迪生，经历了多少苦难，失败与挫折。他在发明电灯时，做了一次又一次的试验。在每一次试验失败后，他总结经验，又投入到下一次的试验中，反反复复，直到成功为止。

莫扎特、爱迪生，他们的青春年华能够说是在挫折和失败中渡过的。但也正因为有了这些失败的教训，他们才有了精彩的人生。

每个人都有属于自我的青春，人生中青春是最最完美的，精彩的阶段.经历了青春的酸，甜，苦，辣，你才会成长为一个真正有意义的人.青春，短暂，会从你手边轻轻溜走，把握好青春意味着充实的人生就在不远的前方等待着你!

青春就象这束鲜花!开放的时候绚丽无比!可它枯萎的时候就惨不忍睹!我们的青春也是如此，在青春的季节，我们是充满活力，可青春一旦逝去，我们将失去活力，活力，奔放!我们要珍惜青春，把握青春，不要让它白白溜走!

**即兴的两分钟励志演讲作文10**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好!

我今天演讲的题目是《微笑面对挫折》。

今天是9月X日，是新学年的开始，也是初三。也许，在这一年里，我们会付出不可估量的艰辛，但同时，我们也会收获成功后的喜悦和挫折后的挫折。微笑面对挫折是我们赢得这个学年的法宝。只有一直微笑，才能支撑自己的自信，扬起自信的风帆，不断拼搏，才能在困难面前成为勇士!

爱迪生为了学习多次失败;居里夫人为镭的成功开发遭受了许多挫折;袁隆平为了“杂交水稻”遭受了难以想象的打击。然而，他们活了下来。他们微笑着相遇并成功了。

如果认为现在面临的困难是人生最大的挫折，那也只是小事。我们对挫折的理解，就像对爱情的朦胧无知，是真正的挫折可能比我们现在的处境复杂几千倍甚至几万倍。如果你看看林肯的一生，你就会明白真正的挫折和微笑的力量。

亚伯拉罕林肯，美国第16任总统：22岁，事业失败。23岁，竞选议会失败。24岁，生意又失败了。25岁，当选议员。26岁时，她的爱人去世了。27岁，精神崩溃。29岁，竞选州议长失败。37岁时，他被选入众议院。39岁时，这位国会议员没能再次当选。46岁，未能竞选参议员。47岁，竞选副总统失败。49岁时，他再次竞选参议员失败。51岁时，他被选为美国总统。

巴尔扎克说：“世界上的事情从来都不是绝对的，结果因人而异。苦难是天才的敲门砖，是能人的财富，是弱者的深渊。”我们应该微笑着面对挫折和失败。对于生活中的强者来说，挫折永远是垫脚石。

拿破仑说：“避免失败的最好办法就是决心下次一定要成功。”可见，面对挫折的勇气是从微笑中汲取的。我们不能只停留在失败的痛苦中，做冷漠的挣扎。相信你的痛苦只在过去，明天充满希望!微笑面对挫折，迎接新的挑战。生活中，没有永远的赢家，也没有永远的输家!

微笑像阳光，给大地带来温暖;微笑如雨露，滋润大地。微笑有着和爱情一样的魔力，能让饥寒交迫的人感受到世界的温暖;它能让走进绝望的人重新看到生活的希望;能让孤独的人得到精神上的安慰;也能让心枯萎的人感受到情感的滋养。幸福的解释是微笑;幸福的意义在于微笑;温暖的真谛是微笑;挫折的鼓励是微笑;力量的象征依然是微笑。那么，面对初三的挫折和艰辛的征途，为什么不多笑笑呢?

其实这将是我们人生的第一次挑战，一次挑战一切艰难险阻的旅程。

挫折的含义很广：每节课都被老师叫，是一种挫折;当你的作业中十字架比别人多的时候，就是挫折;体育课上，当你的技术比别人差很多的时候，也是一种挫折;考完试，你的三位数低于同龄人，也是一种挫折。

挫折过后，可以忽略内心的感受，抓住内心的自信和乐观的力量，冷静思考，从容面对!

同学们，人生就是这么多挫折组成的。生活的阳光来自于每个人心中不屈不挠的斗志。不要屈服于成为挫折的奴隶，而要成为它的主人。这是我们的使命!

**即兴的两分钟励志演讲作文10篇**

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找