# 自强之星演讲稿(实用15篇)

来源：网络 作者：烟雨迷离 更新时间：2025-04-12

*演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。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？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。自强之星演讲稿篇一亲...*

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。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？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

**自强之星演讲稿篇一**

亲爱的老师们，亲爱的学生们：

大家好！

我演讲的题目是：自强不息，在时代的大潮中勇往直前。

面对生活的艰辛和身体的残疾，不断自强的人不怨天尤人，对别人也不特殊。为自己的理想奋斗，最后给我们留下时代的记忆。作为当代青年，我们应该向他们学习，在时代的大潮中勇往直前。

面对黑暗而寂静的世界，海伦凯勒无法吐露自己的苦闷，但仍渴望多彩的大自然。在沙利文先生的帮助下，我终于成功了。海伦凯勒是她那个时代的伟大人物。在新的时代，我们应该学习她的自强精神，学习她不怨天尤人的生活态度，努力做好自己的工作，向着梦想前进，在时代的浪潮中勇往直前。

自强不息是中国传统文化的精髓，是中华民族生生不息的源泉之一，也是无数英雄精神的体现。新时代的年轻人要自强不息。

刘炜作为中华民族的一员，继承了古人自强不息的精神。虽然他失去了双臂，但他有一个游泳的梦想，并获得了许多奖项。但是命运开了他一个大玩笑。由于身体原因，他不能游泳。他又开始弹钢琴，在艺术上取得了巨大的成就。

生活总是给我们开大大小小的玩笑。只要有自强不息的精神，就不会被困难打败。青少年是祖国未来的`希望，是中国传统文化的传承者。我们应该始终以自我完善的精神朝着目标前进。

我们要有自强不息的精神，在时代的大潮中勇往直前。准备好了吗？

谢谢大家！

**自强之星演讲稿篇二**

敬爱的老师、亲爱的同学们：

大家好！

我是八四班的贾怡然，今天我们演讲的题目是《自理才能自立，自立才能自强》。

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；一名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真不少。产生这些现象的原因，一是家长过分溺爱孩子，生活上的一切恨不得都为代劳，觉得这才是爱孩子。二是许多学生缺乏自理、自立的能力与自强的精神，离开父母的羽翼，生活就会一地鸡毛。这样的大学生很难会有骄人的成绩，不是有一个考上名牌大学的高考状元因生活不能自理而退学的事例吗?所以我们从小就更应培养自身的自理、自立能力，树立自强不息的精神。

当今社会处处充满了竞争。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。韩非子说：“恃人不如自恃也，人之为己者不如己之为人也。“试想，如果一名青年学生缺乏自理能力，铺床叠被要靠家长；缺乏自立能力，买日用品要靠家长；缺乏自强意识，不能发挥自己的.能力，那一旦进入社会，如何面对激烈的竞争?适者生存，这是一个浅显的道理，一个人如果缺乏自理、自立能力，没有自强意识，他迟早要被充满竞争的社会所淘汰。

我们是新时代的接班人，应该通过锻炼自理、自立能力，来培养自己的自强意思和面对困境不畏惧的乐观态度。我国每年评出的好少年，像背着妈妈上大学的刘霆，最美孝心少年黄凤等，他们独立生活的能力都是很强的，他们不畏家境贫寒，不怨家人老弱病残，自己独自扛起家庭重担，他们努力向上，毫无懈怠，运用自身的力量来摆脱困境，他们的精神值得我们每个同学学习。

世界上不会有永远固定的社会环境，一切都在随时随地地变更，同学们，男儿立身当自强；天行健，君子以自强不息。切勿忘记培养自己的自理、自立能力与自强不息的精神，使自己更适应社会生活，在竞争中立于不败之地！努力做新时代的好少年！

我们的演讲完毕，谢谢大家！

**自强之星演讲稿篇三**

大家好！我叫x，x科技大学09级对外汉语专业的一名普通学生，有幸被媒体称作“向日葵女孩”。今天很荣幸在这里，与大家分享我的一些经历和感受。

1991年2月，我出生在澄潭江镇吾田村的一个农民家庭。父亲1986年因车祸而丧失了劳动能力，后又因中风而瘫痪。母亲因感染脑膜炎留下了后遗症，后来发展成间歇性精神病。12岁那年，我的弟弟何君出生了，但不幸，他患有严重的先天性心脏病。

记忆里，我的童年，是在清贫和艰难中度过的。但对于我来说，童年经历，更是一笔巨大而宝贵的精神财富。

从记事起，父亲一日三餐都要吃药，但爸爸总是不停地寻找身体勉强能应付的活儿来干。爸爸很少说起他的艰辛，但他用默默的行动鞭策着我前行。母亲很少能表达出母爱，她常常被小孩子欺负。表面上，她什么都不需要操心，更不懂他人的嘲笑，但我的心里却不好受，发誓要以自己的吃苦、耐劳、顽强、乐观支撑起这个不幸的家，为父亲分担忧伤责任，为母亲赢得人格尊严，为弟弟拼来健康成长！

我的童年，没有好吃的，好玩的，新衣服，新书包，甚至也没有肢体和智力健全的父母，但是我拥有亲人的关爱、师友的赞赏、邻居的照顾，更有学校和党和政府对我和我的家庭像阳光雨露般的普照滋养！每当想起这些，我就感觉自己充满了一股火热的劲儿，感觉自己就是幸福的！因为对我来说，最坚固的幸福，就是从自己做的事情里得到认同感、满足感、成就感和自豪感，这就是快乐、自信、希望和力量的源泉。

从小学到高中，我读书特别用功。我相信，只有学好知识，有了出息，才能改变命运。尽管每天放学后要去花炮厂打工，尽管回家后还有很多家务活要干，但哪怕是忙到深夜，我也坚持学好功课。xx年，我考入市里最好的高中浏阳一中。高二时，还是班上的尖子生和被选拔出来的化学奥赛生。大学梦，近在咫尺了。

接下来，是一段长达数月煎熬难捱的日子。我一边在医院通宵达旦陪护爸爸，一边四处奔波求助亲友、各级民政部门、慈善部门和社会团体，想方设法筹集这如天文数字般的医疗费用，甚至在我们村子挨家挨户募捐。这其中，我也曾遭受过很多的冷眼、嘲笑与不理解，满肚子的委屈不知向谁诉说。但我没有想过放弃！心里只有一个声音：父亲的性命，比我的脸面更重要！

几个月的治疗后，父亲虽然瘫痪在床，但总算得救了，同年8月，5岁的弟弟先天性心脏病突发。本就智障的妈妈又从医院出走。而家里早已欠账五六万，再也借不到钱了，我只能天天查阅相关资料，还曾背着弟弟奔波在陌生的长沙城里，向多个医院求助，终于得到省慈善总会和湘雅医院的免费救治。那些人的热情帮助，我终生难忘！

那段时间，为了省点钱，我常常早上买六个馒头吃一天，为了守护家人，我没有睡过一个安稳觉。因为心力交瘁，我曾经晕倒过好多次。但是，只要一家人能平安地在一起，再大的困难，再难熬的日子，我都能挺过来！

为了照顾好家人，我的学业也给耽误了。我担心我的大学梦一下子化为泡影。我逼迫自己，在病床前、在公车上、在被窝里，抓紧一切时间补习高考的各门功课。充实的学习，让我暂时忘却了身心的疲惫。

xx年，我终于以优异成绩，考上了xx科技大学外国语学院。拿到通知书后，我又矛盾起来了：一边要养家，一边要上大学，要不要先打工几年赚点钱再去读书？毕竟，农村低保补贴还不够父母每月的医药费，我得挣钱养家啊！

但想想自己这些年为什么坚持到了今天，想想一直支撑自己的梦想，我决定无论如何，至少要尽我的全力，一边上大学一边努力挣钱，尽全力试过了再说吧！进校后，学校给我们贫困学生开辟了绿色通道；提供特困学生补助和勤工助学岗位；政府民政部门和国税局也各有几千元补助；我也找到了多份兼职；还评上了国家励志奖学金和国家奖学金。我常常要回家为父母送钱送药，老师和同学们都一再嘱咐我注意身体，生活上也关心我，让我不时地感受到这个大家庭的温暖。

正当我的生活好转之际，xx年4月的一次回家，弟弟的身体状况却让我心急如焚！医生告诉我，因为先天性心脏病和长期营养不良，弟弟多病，血铅又高。8岁的人，身高只有一米多、体重15公斤、发育才达到正常5岁儿童水平。每次帮他洗澡，摸着他骨头磕手的身子，我就想哭：那么弱小，那么干瘦，我可怜的弟弟！

**自强之星演讲稿篇四**

尊敬的各位领导、评委：

大家下午好！

我是来自经管学院092班的李梅。首先非常感谢学校对我贫困生资格的认定及给予的帮助，谢谢你们！

我来自大西北宁夏的一个小县城。近几年由于天气干旱，庄稼地里入不敷出，开学时我办理了生源地助学贷款才得以顺利开学，才有机会走进大学，接受高等教育。真的很感激国家政府的帮助，但我想，一句简单的谢谢怎么能表达我的感激，最好的方法就是自立自强，励志成才，报效祖国。

刚入学时，我就申请了系里勤工助学的工作，每周五整理物理实验室。真的很感谢系里领导给我这个机会，让我用自己的劳动挣的钱补贴自己的生活费。虽然钱不多，但想想是自己用双手挣来的就很有成就感。在每次长假里，我都会去外面找一些兼职，虽然好几次都没有找到，但每次过程中都学到很多东西，收获良多。在生活上我勤俭节约，尽量做到每一笔钱都花的有意义。在学习上我努力认真，一有时间就去图书馆或自习室，渴望早日成才的欲望促使我努力吸收知识的养分。还记得刚进大学时，我什么都不知道，连皮蛋，苦瓜等常见的蔬菜都不认识，知识面更是狭隘，刚开始的时候真的很自卑，很无助，但经过室友，学长，学姐的开导与帮助，我终于有了奋斗的自信。他们告诉我：“闻道有先后，术业有专攻”，就算什么都不会，可以从零学起，只是早晚而已。我开始在奋斗中艰难前进，回想大一这一年过得很充实，也很累，但我想更多的是喜悦，是内心充实的喜悦。

**自强之星演讲稿篇五**

各位老师，各位同学：

大家好！我是xx级机械学院吴宝利。很高兴能在这里和同学们分享我的大学生活。不知道各位有没有看过《当幸福来敲门》，我很喜欢这部电影。故事中的主人公克里斯生活十分窘迫，他的妻子在他最需要帮助的时候离开了他，留下了一个五岁大的儿子。为了改变命运，他参加了无新投资经纪人的实习工作。父子两由于欠房租被赶出汽车旅馆，露宿街头。克里斯相信命运掌握在自己手里，没有人可以帮他，所以他不放弃、他努力，牵着儿子的手不停的奔跑，直到幸福来敲门！生活就像他手中的那个魔方，在他不停地旋转下终于圆满。

电影里面有一个镜头我特别喜欢，父子两在打篮球时，克里斯对儿子说：“你有梦，你就去保护它（yougotadream，yougottaprotectit）。”我的大学生活也是一个有梦，而且不断追求、永不放弃的过程。

三年前，我以优异的成绩考进了西南交大。当时，我有一个很好的机会，就是来参加交大茅班的选拔考试。高中以来每逢考试都是顺顺当当的，我想这次的选拨考试应该也不在话下。来之前我就稍微准备了一下，接着就满怀壮志参加这次的考试。紧张的一天考试结束之后，我从未感到考试如此失败过，后来的结果可想而知，我被淘汰了。刚进大学的喜悦瞬间消失殆尽，当时看着被选拨上的同学，心里有一种被抛弃的感觉。第一次走出了习惯的生活圈，融入一个新的环境；第一次感觉到天外有天；第一次感觉我仅仅是众多大学生中平凡的一个。

大一、大二在同学们当中自然地有一个公认的准则，大学要有一个良好的，成功的开始，那么我们必须身兼要职，或是班干部，或是进入学生会、团委学习。很可惜我没能按照这样的准则开始我的大学生活。当然我也曾经试图走上这样一个成功的开始，但是我失败了。大一的时候学生会、团委和我檫肩而过，竞选班干部也落选了；大二，我以为可以摆脱不幸，所以我参加了不少的社团活动，试图发表文章等等。当然我没能如愿以偿，依然在同一高度的台阶上踏步。虽然如此，我的心态还是很平稳，我知道在我们的大学校园里到处是藏龙卧虎，比我优秀的人比比皆是，所以一次一次的失败也是理所当然的。种种的机会我没能争取上，必有能人取之，我能做的当然是不断地反省和自我。

**自强之星演讲稿篇六**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

当我认真地读完训练部门今年三月份发布的修订版《学校生日常行为规范》时，心里大为之震惊。究竟，这是我们的党特地为我们学校生编排的合理守则。它就像照明灯，指明白我们学习与生活的方向。仔细对比每一条，其中有两条使我受益匪浅！特殊是虚心学习的好处和优点，不嫉妒别人遇到困难努力克服，遇到挫折和失败不灰心不会馁。

的确在当今这种社会环境的熏染下，每一个人都必需要有自己的一技之长，否则的话，你无法生存下去的。所以，我们从小就得仔细学习。但是也不能为别人的\'成果比自己的好，就嫉妒他。这样做的话，不仅损害了别人，也给自己幼小的心灵蒙上了一层阴影。相反，我们还要虚人都在自己的岗位上日夜操劳，为了自己的生计而奔波劳累，想必他们在事业上的困难要比我们在学习方面的困难多得多吧！但是他们没有退缩，选择的是顽强，鼓舞着自己，连续努力！

人生就是这样，只有在如此的社会环境下竞争生长，才能磨炼出自己顽强的性格与良好的心态，从而从容地面对这个繁华的世界，有一首唱歌得好，不经过风雨怎能观察彩虹。只要你一如既往地坚持自己的人生目标，并毫不气馁地追求下去，始终付出艰辛的劳动，就肯定会实现你的抱负。冰心奶奶曾经说过：“胜利的花朵是专心血浇灌！”

此外，还有一点令我深受感动，中学校生要做到言行全都，言是嘴上说的。行是行动，也就是说：嘴上说的和真正的行动全都。一个人的一言一行都表露了一个人的灵魂，好的言行就反映出他高尚的道德。

很多的故事反映了这一点，我们尊敬的周总理在少年时代读书时，老师问他，为什么要读书。他说，为中华之崛起而读书。他是这样说的。也是这样做的，他为建设新中国奋斗了一生。我们很多的革命先辈都是言行全都的好典范，我们肯定要向他们学习！

可是在实际生活中，有不少人嘴上讲得比蜜还甜，哄骗别人，可是自己做不到，象《红岩》书中的甫志高，嘴上说是百分之百革命，而行动却是一个判徒，成为人民的罪人，永久刻在历史进程的柱子上。

我们青少年是祖国将来的仆人，肯定要发扬革命先辈言行全都的优点，从日常生活中的小事做起。严格遵守中学校生守则，到处严格要求自己，做一个言行全都的好同学。

同学们让我们推起手来，共同学习中学校生守则，为了我们那美妙的将来，一起奋斗吧！

**自强之星演讲稿篇七**

尊敬的老师、各位同学:。

大家好！

我是来自xx班的xxx。我的题目是“自尊自爱自信自强”。

在很久以前，有一个少年想要明白人的尊严究竟是什么，于是去请教一位智者。智者没有回答他的问题，却让他做三件事：第一件事是让他脱衣服到市集去走一趟。少年听后大吃一惊。第二件事是让他去奉承一位富人，并且让那位富人赏给他一写钱，少年听后满脸疑惑。第三件事是如果少年的叔叔当了大官，让少年到处去炫耀，有的人会对他另眼相看，少年听后，扭头就走。

相信这位少年已经得到了答案。尊严就是要尊重自己、爱护自己，同时，还要让别人也尊重自己。

自尊是健康人格的基石，是一种对自己人格的重视和肯定的情感，自尊就是尊重自己、爱护自己、从身体、仪表到行为、心灵，维护自己作为一个人的尊严，不做有损人格的\'事情，不向别人卑躬屈膝，也不容许别人歧视或侮辱自己。

悲观叹息不能使我们前进一步，而自强不息却可以改善我们的不足。

在我们大家身边，自信自强的例子有许许多多。

前世纪重量级拳王乔·佛雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的那张用英文着“yes.icandoit（我能行）”的大报纸。佛雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个字，便会产生一种奇妙的力量。”从而打败对手。大家熟悉霍金吧，这也是一个映像深刻的人物。他从小体弱多病，面临绝症而树立了良好的信心，凭着这一点自信，居然出现了奇迹，战胜了许多病魔。

当然，也有许多就差一点信心而与成功擦肩而过的事例。

英国一位女医生弗兰克林在衍射的照片中发现dna的螺旋结构，经研究，她提出大胆的假说，并以此为题作了一次出色的。但许多人怀疑照片的真实性，在这些压力下，她动摇了，想了想，一个普通医生怎么能有这么大的研究呢？便公开否认了自己的假说。后来，另外两位科学家在这个领域取得了重大的成果。并获得了诺贝尔奖。但比弗兰克林晚了两年。中国体坛上曾经有一位耀眼的新星，由于缺乏自信，也最终败了下来。

成功可能是属于你的，但也可能与你擦肩而过，这都要看你自己到底有没有信心将成功夺过来。

在这里，我想告诉大家：自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。让我们共同誓言：作一个脚踏实地、自尊自爱、自信自强的学生吧！

谢谢大家！

**自强之星演讲稿篇八**

亲爱的老师，同学们：

大家好!

大家好！我叫xx，xx科技高校09级对外汉语专业的一名一般同学，有幸被媒体称作“向日葵女孩”。今日很荣幸在这里，与大家共享我的一些经受和感受。

1991年2月，我诞生在澄潭江镇吾田村的一个农夫家庭。父亲1986年因车祸而丢失了劳动力量，后又因中风而瘫痪。母亲因感染脑膜炎留下了后遗症，后来进展成间歇性精神病。12岁那年，我的弟弟何君诞生了，但不幸，他患有严峻的先天性心脏病。

记忆里，我的童年，是在清贫和困难中度过的。但对于我来说，童年经受，更是一笔巨大而珍贵的精神财宝。

从记事起，父亲一日三餐都要吃药，但爸爸总是不停地查找身体牵强能应付的活儿来干。爸爸很少说起他的艰辛，但他用悄悄的行动鞭策着我前行。母亲很少能表达出母爱，她经常被小孩子欺侮。表面上，她什么都不需要操劳，更不懂他人的称赞，但我的心里却不好受，宣誓要以自己的吃苦、耐劳、坚韧、乐观支撑起这个不幸的家，为父亲分担悲伤责任，为母亲赢得人格尊严，为弟弟拼来健康成长！

我的童年，没有好吃的，好玩的，新衣服，新书包，甚至也没有肢体和智力健全的父母，但是我拥有亲人的关爱、师友的欣赏、邻居的照看，更有学校和党和政府对我和我的家庭像阳光雨露般的普照滋养！每当想起这些，我就感觉自己布满了一股火热的劲儿，感觉自己就是幸福的！因为对我来说，最结实的幸福，就是从自己做的事情里得到认同感、满意感、成就感和骄傲感，这就是欢乐、自信、盼望和力气的源泉。

从学校到高中，我读书特殊用功。我信任，只有学好学问，有了出息，才能转变命运。尽管每天放学后要去花炮厂打工，尽管回家后还有许多家务活要干，但哪怕是忙到深夜，我也坚持学好功课。xx年，我考入市里最好的高中浏阳一中。高二时，还是班上的尖子生和被选拔出来的化学奥赛生。高校梦，近在咫尺了。

接下来，是一段长达数月煎熬难捱的日子。我一边在医院通宵达旦陪护爸爸，一边四处奔波求助亲友、各级民政部门、慈善部门和社会团体，想方设法筹集这如天文数字般的医疗费用，甚至在我们村子挨家挨户募捐。这其中，我也曾遭受过许多的冷眼、称赞与不理解，满肚子的委屈不知向谁诉说。但我没有想过放弃！心里只有一个声音：父亲的性命，比我的脸面更重要！

几个月的治疗后，父亲虽然瘫痪在床，但终于得救了，同年8月，5岁的弟弟先天性心脏病突发。本就智障的妈妈又从医院出走。而家里早已欠账五六万，再也借不到钱了，我只能每天查阅相关资料，还曾背着弟弟奔波在生疏的长沙城里，向多个医院求助，最终得到省慈善总会和湘雅医院的免费救治。那些人的热忱关心，我终生难忘！

那段时间，为了省点钱，我经常早上买六个馒头吃一天，为了守护家人，我没有睡过一个平稳觉。因为心力交瘁，我曾经晕倒过好多次。但是，只要一家人能平安地在一起，再大的困难，再难熬的\'日子，我都能挺过来！

为了照看好家人，我的学业也给耽搁了。我担忧我的高校梦一下子化为泡影。我逼迫自己，在病床前、在公车上、在被窝里，抓紧一切时间补习高考的各门功课。充实的学习，让我临时忘却了身心的疲乏。

xx年，我最终以优异成果，考上了xx科技高校外国语学院。拿到通知书后，我又冲突起来了：一边要养家，一边要上高校，要不要先打工几年赚点钱再去读书？究竟，农村低保补贴还不够父母每月的医药费，我得挣钱养家啊！

但想想自己这些年为什么坚持到了今日，想想始终支撑自己的幻想，我打算无论如何，至少要尽我的全力，一边上高校一边努力挣钱，尽全力试过了再说吧！进校后，学校给我们贫困同学开拓了绿色通道；供应特困同学补助和勤工助学岗位；政府民政部门和国税局也各有几千元补助；我也找到了多份兼职；还评上了国家励志奖学金和国家奖学金。我经常要回家为父母送钱送药，老师和同学们都一再叮嘱我留意身体，生活上也关怀我，让我不时地感受到这个大家庭的暖和。

正值我的生活好转之际，xx年4月的一次回家，弟弟的身体状况却让我心急如焚！医生告知我，因为先天性心脏病和长期养分不良，弟弟多病，血铅又高。8岁的人，身高只有一米多、体重15公斤、发育才达到正常5岁儿童水平。每次帮他洗澡，摸着他骨头磕手的身子，我就想哭：那么弱小，那么干瘦，我可怜的弟弟！

**自强之星演讲稿篇九**

亲爱的老师，同学们：

诸葛亮说：“天降，君子自强不息！”自我提升是每个人的巨大财富。明白了自我提升，就明白了人为什么总是在反复的训练中成长，变得强大。如果一个人没有自我提升的观念，为什么还要谈克服困难？当我们把握了自我提升，就离成功不远了。

在困难和挫折中奋起，追求你想要的，经过一些训练，成功之路就变得确定了。经历过磨炼的人，至少积累了一定的经验，坚定了自己的毅力，从而让我们懂得珍惜自己的事业，珍惜自己的生命。

训练是每个人锻炼身体的好机会。只有受过训练的人，才能让自己的人生更有意义。生活的磨砺是我们成功的基础，也是我们人生的价值。

我们都听过这样一句话：“男人要自强不息”。人要有永不畏惧、自强不息的。

精神。

生活的压力和学习的困难困扰着我们每个人只有勇于挑战，才能获得最终的成功成功不是谁比谁差，也不是谁比谁好；是谁付出了更多的汗水和努力。

自力更生的人不一定成功，不自力更生的人不一定成功。我们一定能够“胜者为王，自强不息者为王。”现在理想的种子已经播下，在汗水的灌溉和心血的培育下，一定会有所收获。

自我提升离不开坚定的意志和决心。总会有人向往和追求安逸无忧的生活，但困难是生活的必然内容。正是因为有了各种各样的困难，我们才会克服，并在克服中取得进步。只有从这种自我满足，不断自我完善的日子里，才能真正品味到人生的意义，才能拥有充满活力的人生。

**自强之星演讲稿篇十**

大家晚上好！我先来一个简单的自我介绍。我叫曾欢，来自13级生技二班。我喜欢乒乓球、羽毛球、英语。我是湖南郴州人。

今天站在这里，真的需要很大的勇气。貌似参赛选手中就我一个大三的，被那么多小鲜肉包围，我真的压力山大啊！但我最后还是来了，原因有四个：首先我想挑战一下自己，毕竟大三了，这样的机会也是一次比一次少；其次，我是想来听一听其他同学的自强事迹，学习他们的精神；第三个方面呢，我也想跟大家分享一下我的故事；最后也是最重要的，我不想给自己的大学生活留下太多遗憾。所以，我今天站在了讲台上。接下来，我们进入正题。

首先，我想说一说我的家乡。我来自湖南省的一个偏远山区，四面环山，景色优美。但是这就造成了交通的闭塞和经济的落后。生活条件艰难，父母却深知教育的重要性，从来没有放松过对我学业的重视。妹妹出生后，迫于生计也为了我能接受好的教育，父母毅然踏上了打工生涯，把年幼的妹妹托付给老弱多病的外婆照顾，而四年级的我便开始了寄宿生活。乡下的.寄宿条件很多人可能无法想象：不分年级和班级，男生女生只能分别挤在一间用教室改造的简陋的寝室里生活。吃的是从家里带来的干菜，一吃就是一个星期，偶尔能吃上一次方便面都是很奢侈的事情，学校没有热水洗澡，我们只能周末放假回家的时候洗个热水澡。你们可能无法想象那时候我的小学生活是什么样子的，因为我现在都不敢相信我是那样过来的，真的很佩服那个时候的我们。小学三年的寄宿生活下来，我学会了洗衣服做饭，学会了生活自理。学校师资力量薄弱，有时一个教师要负责几门课程的教学工作，而我凭借着一腔热血和干劲，学习成绩却从不曾落下，一直名列前茅。我深知父母在外十分不易，寒门学子当自强。初中时因为成绩优异而享受了学校的学费减免政策，也为父母减轻了一些负担，最后中考以总分7a的成绩进入了县一中的重点班。高中三年除了学习力争上游之外，我一直担任着班级团支书，还积极参加学校的各项活动。奈何命运给我开了一个玩笑，高考时我擅长的语文考试失利。我高考后一直躲着我的高中语文老师，真的没脸见他。

此时家中的情况也并不乐观。家中仅有的土砖房因暴雨倒塌，父亲因过度劳累体重急剧下降，母亲的身体也一直很虚弱，而妹妹即将面临中考。高考后我一度陷入对父母满满的愧疚当中不能自拔，我恨自己辜负了父母的期望。是他们的理解和安慰让我走出了高考的阴影。领到录取通知书的那一刻起，我就下定决心不会再辜负爱我的和我爱的人，我的大学要过得充实而精彩。开学那天我没有让父母送我，我不想让父母操心。大学，我必须全力以赴。有付出才会有收获，我大一平均成绩班级第二，综测排班上第三，而大二平均成绩班上第二，综测排名班上第一。我相继一次通过计算机省二、普通话等级测试、英语四六级、大学英语四级口语，并获得校\"三好学生\"、\"优秀学生干部\"、\"长沙市芙蓉区欣国残疾人托养服务中心助残志愿者先进个人\"、校青协\"年度先进个人\"等等。从院学生会组织部干事到副部长，从校青协项目部干事到助童队队长，参加辩论赛、技能大赛、校运会，组织策划针对山区留守儿童的爱心包裹志愿活动、敬老院关爱老人活动、关爱残障人士爱心行、担任新生助班……大学过去的这两年，我不断提升自己的综合素质，同时我也一直想通过自己的努力帮助到那些需要帮助的人，传播正能量。这一路走来，我更多的是收获了感动和成长。

我想说的就是：天行健，君子以自强不息。无论今天多么浑浊不堪，明天依旧会如约而至。你唯一能把握的是让自己变得更优秀，不让父母失望，也不辜负自己。如果大家今天能从我的故事里得到哪怕是一丁点儿对自己大学生活有意义的启发，那我就已经很开心了。最后，感谢在成长过程中帮助过我的人，是你们给我力量，让我变得更坚强更优秀。我会铭记初心，怀着感恩前行，将自强不息进行到底。

谢谢大家听我说了那么长的时间，谢谢！

**自强之星演讲稿篇十一**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

生活就像现在的直播，一锤不彩排；时间就像一条流动的河流，永不回头，无法重现；世界就像六月的天气，不确定，不可预测。但我的心像一块岩石，自强不息，勇往直前，探索人生。

放下过去的荣耀，自强不息，自信行走，赢得精彩人生。

16年前，当他即将获得复旦大学生物遗传学学位时，他辍学了。九年前，当他即将从哈佛大学获得生物学博士学位时，他回到了家。八年前，当他即将成为搜狐第一副总裁时，他离开了。四年前，当6000万资金注入网站时，他辞职了。这就是张黎刚，一个勇敢的人，他有勇气放下自己的荣耀，但仍在为自己的梦想而奋斗。

“凡事皆有因，我无怨无悔。我只是专注于追求自己的梦想。发挥我们民族自强不息的精神。”当被问及是否后悔放弃了别人眼中那么多好的机会时，张黎刚平静地笑着说。诚然，如果他选择了任何一条路走下去，他可能会成为今天的学术巨人或商业巨人，但他头上有无数光环，脚上有成千上万荣耀的人生真的没有遗憾吗？我觉得他在暮年回忆起这样的生活是很痛苦的。但现在他选择了拼搏，他的选择无愧于心，他选择了自强不息，于是他赢得了精彩的人生。

放下过去的屈辱，自强不息，大踏步前进，赢得超凡脱俗的人生。

南非前总统纳尔逊曼德拉被白人统治者监禁了27年。在过去的27年里，他一直被虐待和折磨。他的手上布满了刑具留下的裂缝，身上满是被狱警拳打脚踢后留下的黑紫色淤青。即便如此，他也没有放弃生活的希望。最后，他被释放了。经过他不懈的努力，他成为了南非总统。

马丁路德金曾经说过：“我宁愿接受失望，也不愿放弃无限的希望。”未来无限美好，需要我们用自强不息的精神去获得。

成功失败荣辱都是昨天的事，聪明的人需要自我提升。

放下过去的仇恨和怨恨，走向未来。

只有自强不息，才能赢得未来！

**自强之星演讲稿篇十二**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《自理·自立·自强》。

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。

世界上不会有永远的固定的社会环境，一切都在随时随地地变更，因此，青年朋友们，切勿忘记培养自己的自理、自立能力与自强不息的精神，使自己更适应社会生活，在竞争中自立自强！

**自强之星演讲稿篇十三**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

青年是祖国的未来，是国家的希望。今年年初，国家颁布了《公民道德建设实施纲要》，并倡议2002年为全国青少年公民道德知识教育年，将“爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献”作为道德准则。

道德兴则国家兴，道德兴则我校荣。我倡议，作为理工学校的学生，作为东凤经济发展的未来力量，我们应做到“自强不息，厚德载物”.“自强不息，厚德载物”出自《易经》中的两句话，一句是：“天行健，君子以自强不息”,另一句是：“地势坤，君子以厚德载物。”第一句话的意思是：在社会生活中，一个有道德的人，就应当学习和效法自然界的生生不息，在人生的全部过程中，自力更生，发奋图强，勇于拼搏。“自强不息”还意味着一种开拓创新的精神，要不断地有新的进步，也只有在这种新的追求中，人的生活才能更有意义，才能感受到人生的幸福和快乐。

“自强不息”是一种积极的人生态度，也是一种人生追求和人生境界，是对人生意义的一种深刻认识和理解。一个人只有对生活充满热情和信心，才能始终如一地坚持这种生命不息，奋斗不止的精神。

“厚德载物”也是中华民族的民族精神和优良传统。一个有道德的人，应当像大地那样厚实宽广，能够像大地那样载育万物、生长万物，在做人与处世时，心胸开阔，意志高远，严于律已，宽以待人。因此，“厚德载物”要求一个人有高尚的情操，能够关心他人，爱护他人，关心国事，爱护公物。以正直和与人为善的态度处理好人与人之间的关系，适应社会，学会学习，学会生活，学会创新。

作为理工学校的一分子，为了更好地适应将来的社会，我想请同学们树立做有道德的公民的理念和价值观。具体讲，就是用“爱国守法，明礼诚信，团结友善，勤俭自强，敬业奉献”的基本道德规范约束自己，努力提高自己的道德素质，做有理想、有道德、有文化、有纪律的社会主义公民。

“不积跬步，无以至千里”.做有道德的人，需要从细微的道德行为习惯入手，培养自己的德行。俗话说：“一屋不扫，何以扫天下？”从不随地吐痰、爱护小动物、注重环保等道德行为习惯中，可以判断出一个人的人格品位和道德素养的高低。我真诚地希望同学们表现出高尚的道德素质。请记住，这将影响你的一生。

同学们，为了民族的振兴，为了我们的家园更加美好，让我们共勉吧！

**自强之星演讲稿篇十四**

尊敬的各位领导、老师和亲爱的同学们：

大家下午好！

前几天在网上看到一篇日志，很喜欢其中的一段话，它说：人人都说女孩子不要太要强、太独立、太厉害，不然会不招人喜欢，可是我若不要强、不独立、不变厉害，谁会在我最无助的时候伸出援手？靠山山会倒，靠人人会跑，女孩子只有自己强大了，才不会被人当作附属品。这段话给了我很大的震撼，就像莎士比亚所说：时间会刺破青春表面的彩饰，会在美人的额上掘深沟浅槽，会吃掉稀世之珍！天生丽质，什么都逃不过他那横扫的镰刀。当青春已逝，韶华已尽，我们留给世界的会是什么？我只想要靠自己的力量立足这个世界，有足够的影响力，有足够的能力去保护我想保护的人，可以在面对突如其来的灾难时不会被打倒。

从15岁上高中到现在，我一直过着寄宿学校的生活。在学校里，我要独自生活就要学会自立，照顾好自己。从小妈妈就跟我说：“爸爸离开了，你没有谁可以依赖了，也没有谁能让你依赖一辈子，很多事情你必须要学会自己面对”。自懂事起，我就要做各种各样的家务，可我从来都不觉得辛苦，只要想到家人的笑脸，一切辛苦都化成甜蜜。于是，我成了邻里乡亲口中“听话、懂事、乖巧”的女孩。

考上大学那年，是家人最开心的一年，可也是我受挫最多的一年。一个人在陌生的环境办贷款时的小心翼翼，亲人朋友对所选专业的质疑，与班委竞选的机会失之交臂，在新生歌手大赛中的失利…种种的种种，让我有一种被全世界遗弃的感觉，刚进大学时的喜悦瞬时消失殆尽，第一次感觉到在强手如林的社会，我是那么的渺小、普通。曾抱怨过，失望过，甚至想过放弃，但我却深深地明白，想要成功，要想追求所企望的梦想，就不能有放弃的念头，因为那只会扼杀你的潜能，毁掉你的希望，唯有自己不放弃自己，唯有化失败为力量，唯有坚持到底，才有可能去创造原以为遥不可及的理想。

大二搬到老校区之后，校园生活就更加丰富多彩起来。课闲时间我参与社团活动和各种比赛，如英沙生日晚会、系元旦晚会、法律知识竞赛、全国大学生英语竞赛等，并与小组协作，成功申请到大学生科技创新项目，除了积极参加校内活动外，我还成了一名资深义工，常常去七色花、蓝特殊幼儿园做义工，经常照看患有自闭症的儿童，运用专业的知识和爱心去帮助他们挖掘自身的潜能，心怀感恩，相信有爱就有希望！

虽然经济条件有限，生活艰苦而朴素，但是我充实内心而不盲目追求；我养成良好的饮食规律和作息规律，以便有充精力去面对我的学习和生活。因为做事积极，认真负责，我有幸协助老师做省政府的招标项目，在实践中不断的磨练自己。在学习上，我积极进取，刻苦认真，一次通过英语四六级，连续两年获得校优秀学生奖学金，并获得国家励志奖学金。我始终都相信，心有多高，天就有多高。正如拿破仑所说：“一个人能飞多高，决定于他自己的心态。在这个世界上，许多人缺少的并不是理想，而是脚踏实地的努力，在每个人面前，也许都横亘着许多”喜马拉雅山“，许多人之所以难以飞越，缺乏的或许仅仅是一种自强、一份韧性和一份执着而已。

最后我想说，在竞争激烈高手如云的21世纪，在只有付出才可能有回报的社会里，女孩子，我们没有理由不自强！

我的演讲完毕，谢谢大家！

**自强之星演讲稿篇十五**

同学们：

当然不是了。这是因为几千年来封建思想？重男轻女的影响。其实不是男儿才当自强。女儿也是很自强的。

桑兰是一个多么了不起的人物，我真钦佩她，钦佩她那顽强的斗志、自强不息的精神。就桑兰这一事例就可以证明：“女儿当自强”并不是徒说。而且自强的女儿不止桑兰一个，还有热爱生活、积极向上的张海迪。她也是因疾病而高位截瘫痪，她说：“像所有矢志奋斗的人一样，我把艰苦的探寻本身视作真正的幸福。”她一直以顽强的毅力与病魔抗争，为社会做贡献。她们那份坚强奋斗，自强不息的精神很值得我们学习。自强即是积极进取、不懈追求，是前进的动力，所以人生当自强，不分男女。

“眼前多少难甘事，自古女儿当自强。”可能人们认为这样念起来不顺口吧，也可能人们偏心了。不过，女儿确实当自强，这是事实。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn