# 自立自强演讲稿

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2025-01-26

*第一篇：自立自强演讲稿我心中的马拉松——自立自强，立志成才，报效祖国 尊敬的评委老师，亲爱的同学们：大家晚上好。我是来自08英本二班的李永才，很高兴能站在这儿给大家带来我的演讲。今天，我演讲的题目是《我心中的马拉松》。在今天的演讲之前，我...*

**第一篇：自立自强演讲稿**

我心中的马拉松

——自立自强，立志成才，报效祖国 尊敬的评委老师，亲爱的同学们：

大家晚上好。我是来自08英本二班的李永才，很高兴能站在这儿给大家带来我的演讲。今天，我演讲的题目是《我心中的马拉松》。

在今天的演讲之前，我想和大家一起分享一个故事。在一次奥运会上，非洲黑人第一次组团来参加比赛，在入场时，白人们对他们投来鄙视的目光说：“黑人没有资格和我们白种人一起比赛！”奥运会组委会被迫无奈，只好从中选一个黑人代表参加一个项目。之后，一个黑人男孩被选中参加马拉松项目的比赛。而这个男孩为比赛做了足足五年的准备。比赛开始了，男孩很快把那些白人运动员远远地抛到了后面，大家很惊讶这个男孩的表现，在那个黑人备受歧视的年代，白人们被这种情形激怒了。黑人男孩被一个白人用一个大钢桶打倒在地上起不来了。这时，一个又一个运动员从他的身边跑过去，那个男孩，他放弃了吗？不，他没有，他仿佛看到了妈妈鼓励的眼神，慢慢地站了起来，向前挪动着双腿，一步，二步……。除了这个黑人男孩以外的其他的运动员都达到终点结束了比赛，该到颁奖的时候了，这时主持人作出一个惊人的举动，他说：“请大家稍等，还有一位参赛队员没有入场！”所有的观众把目光投向了马拉松比赛入口处。黑人男孩在终点 200米处出现了，他又一次倒下了，可他听到了黑人同胞们的呐喊，听到了妈妈在对他说：“孩子，你行！”，他想：“是祖国让我来参赛的，我能行，我一定行！”他直起身来向前爬着，一个白人教练从拦杆里跳出来，要去帮助他，黑人男孩说：“请不要拉我，否则就犯规了。”他的手指流着鲜血，整整100米的跑道上留下斑斑血迹。所有的人都站起来了，终点线只有一米远了，黑人男孩使出了最后一点力气抓住了白线，他倒下了，再也没有起来。就在他倒下去的一瞬间，他用多数人都听不懂语言，大声的喊出一句话：“祖国啊，母亲，我到终点了！我完成比赛了！”就是这样这个黑人男孩用他的行动为祖国争取到了尊严，为民族争到了尊严。也就是从那以后，在奥运会奖牌的背面，都一直印有一个黑人男孩奔跑的身影。

相信听了这个故事，大家都感触颇深，有的的人不免会感叹，这就是人生啊！可我们走在人生的路上，我们知道什么才是人生吗？有人说，人生就像月亮一样，有圆有缺；有人说，人生是一条单行线，走过便没有回头路；有人却说，人生如梦，虚幻缥缈便是一生；而我则说，人生就是一场马拉松。从生命的初始，我们便踩在起点线上，我们和队友赛跑，和时间赛跑。我们满怀期待，奔走在人生的大道上。渴望成功，渴望飞翔。可是人生的路不总是一帆风顺，磕磕绊绊在所难免。每个人生命的起点不一样，这是每个人无法选择的；但人生怎么过，人生的终点在哪，却要靠每个人自己去走。这就像跑马拉松，开始领先或落后５０米，根本不重要。人生是一场要跑一辈子的马拉松，每个人生命的起点是怎样的并不重要，重要的是每个人要努力坚持地跑下去。”这也是我今天所想说的，人生当自强，励志当成才，成才当报国！

人生就像一场马拉松，用自强点亮梦想。

还记得周总理那句为中华崛起而读书的豪言壮志；犹看到岳母为儿子刻上精忠报国四个大字时的辛酸和期待。而我们，还在青葱岁月里谱写未来的诗篇，前方的路很遥远，前方的路也许布满荆棘，但是只要我们心怀梦想，只要我们自强自立，没有什么是不可以的。梦想的力量谁也不能摧毁，即使你的世界有一天一片黑暗，即使所有的前进的路都被堵塞封死，我们依旧有追梦的自由，只要有了梦想，只要有了追求的执着，只要不畏惧，不放弃，就没有什么不可能！人生的风口浪尖，只要我们坚定地启航扬帆，终会到达我们梦中的城堡。

人生就像一场马拉松，用励志克服困难。

每个人都在自己的跑道上不断往前跑，也许今天你落后别人５０米、１００米甚至３００米、１０００米，这都没关系，只要你在不断地往前跑，终有一天，你会超过对手；即使你最终没有超过对手，你也会超越自己。心若在，梦就在。跌倒了，只不过是从头再来。我们不怕，因为我们还年轻；我们不畏惧，因为我们还有明天。心怀希望，怀揣梦想，走出我们理想的道路。

人生就像一场马拉松，成才报国才是方向标。

改革开放三十年来，伟大的祖国发生着翻天覆地地变化。我眼中洋溢着的是奥运会场中飘扬着五星红旗，是灾后重建的决心和斗志，是神七的飞天，是全民的抗旱！我们始终抱着一股信念，祖国的未来才是我们努力的方向。这股信念，化成我们奋斗的每一滴汗水，凝聚着我们每一个细小的努力。而在世界民族大林中，我们惊喜地看到，中华民族已破茧成蝶，屹立不倒！

阿甘的妈妈曾经说过，人生就像一盒巧克力，你没打开之前，永远不知道将要吃到什么样的口味。我们，就在今天，用自强打开希望的大门，用励志敲响成功的钟声，用报国来走完人生的马拉松。

我的演讲完了。谢谢大家。

**第二篇：自立自强演讲稿**

自立自强，演绎精彩人生

“自强不息，厚德载物”乃清华大学之校训也。去年九月，我怀着无比激动的心情迈进\_大学，当我站在庄严的清华古楼前，几个大字深深的吸引了我“涪水激，自强不息；蜀地坤，厚德载物”。

的确，“自立，自强”是我中国少年最为缺少的能力，但这又是我们必备的技能。自己独立了，才能使自己愈发强大：自己独立了，才能全方位的实现自身价值：自己独立了，方能演绎精彩人生。

曾记得李开复老师说过这样一段话：“爱物质，适当地。永远知道精神更重要。比起那些名表，名牌，时装，更加美丽的是勤奋而有朝气的你自己。如果你20岁以后所花的每一分钱还都是伸手向父母亲人要来的，那你的满身名牌就只能衬托出你的无耻。别以为穿上名牌你就有品位，要知道如果没有真正的内涵，骡子配上金鞍也不会变成骏马。你还年轻，先不说开始你的事业，开创你的未来，但你已经成年，至少也要让自己不再成为父母的负担，让父母看到20年辛苦养育的希望。”

我清晰的记得这是我去年十月一号看到的一段话。看过后感触颇深，这使我想到：为了我，而奔波在炎炎夏日、刺骨寒风中的父母;同时也想到:为了虚荣，而不知节省大把大把花钱的自己。我对自己以前的所作所为感到惭愧。就在此时，家里给我打来了电话“儿子，钱还够花吗？没有了妈再给你打过去··”我当时哽咽的说不出话来。

开学后，我提醒自己一定要节省,学会自立自强。于是开始了我人生中第一次做兼职的生涯。我和寝室的一个同学合伙卖文具，到市区批发各种文具，拿到学校门口摆地摊。第一次，我不敢抬头去面对过往的行人；第二次，我终于有勇气抬起头来；第三次，我就可以和他们大声讨价还价了。有一个同学问： “你是这得学生吗？” “是啊”

“大几的啊？”

“大一”

“哎，我也是大一，你们真的了不起，都知道自己挣钱了，我们还在花钱。祝你们成功··”

就这样，在旁人的赞许声中，我们始终坚持着··

五一三天假，我放弃了旅游的机会，到苏宁做了安装空调的工作。面对炎炎夏日，面对风雨交加，面对风和日丽我们一如既往；面对刁钻客户，我们忍气吞声；面对十几层高楼，我们心惊胆战；面对几十公斤的空调，我们毅然决然把它扛在肩上;面对243.5元的报酬，心理这才有了些许的欣慰。

回想以前做过的工作，我不仅在经济上得到了收入，而且在人生态度上也发生了很大的改变。现在的我不会再乱花每一分钱，每周都会给家里打电话，向父母问好。当我再次给妈妈打电话时妈妈的一句“儿子，你长大了·”让我为自己的进步感到骄傲.·人不管出生富贵还是贫困，都要学会在逆境中磨练自己，懂得孝敬父母，懂得感恩,牢记自立自强。记得一位哲人说过:自古雄才多磨难,从来纨绔少伟男!是啊,只知道索取只知道依赖的人如何能成大器? 最后用梁启超先生《少年中国说》中的一句话来结束我今天的演讲“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，少年独立则国独立，少年自由则国自由，少年进步则国进步，少年胜于欧洲则国胜于欧洲，少年雄于地球则国雄于地球。美哉我少年中国，与天不老；壮哉我中国少年，与国无疆！”

谢谢!

**第三篇：自立自强演讲稿**

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好，今天我为大家带来的演讲叫做《青春·理想》。

我们，撇下无知迎来了属于我们的青春。青春，让我们肆无忌惮，畅然释怀，体味风那样的自由，感受云那般的自在，因为青春赋予我们的是生命的巅峰，我们无须成熟，我们不再无知，我们唯有执着。

理想是烟花，喷薄欲放;理想是满树的花火，尽态极妍;青春就是点燃烟花的火，更是滋养树的肥。但在青春的途中，我们会迷茫，会不安，会找不到理想的方向，如迷雾缭绕。我们需要驱散迷雾的灯塔，更需要一位人生的导师，就如同曾经的我……

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。作为一名中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!

我的演讲到此结束，谢谢大家!

**第四篇：自立自强演讲稿**

自立自强、励志成才、报效祖国

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。

大一下学期，同学老师看到了我的努力，推选我进党校学习。2024年11月份，顺利从党校结业。其实我想入党很简单，就是希望以后毕业了可以回到家乡，为家乡的建设做一点自己贡献，回报国家，回报党对我的帮助。从小到大这二十年里，家乡真的发生了很大的变化，就是因为有党的正确领导，全心全意为人民服务的理念。所以从小就立志自己以后要当一个共产党员，为家乡人民服务。正是这样的信念一直支持着我前进，遇到困难时不退缩不放弃。我经常给自己说的一句话是：I am a slow walker,but I never walk backwards.我知道，可能自己不是一个聪明的人，但俗话说“勤能补拙”，相信付出了就会有收获的。大学这四年正是我积累资本的阶段，绝不能虚度，我要努力学好专业知识，还要多涉及其他方面的知识，扩展自己的视野，提高自己的综合素质。也许很难，但我相信，只要有目标，有志向，就一定会成功的！既然选择了远方，便只顾风雨兼程，不管前方有什么寒风冷雨，一定要坚持不懈。谢谢

经管学院：李梅2024.12.01

**第五篇：自立自强演讲稿**

我能做些什么

在我们上幼儿园或是小学的时候，老师就时常教育我们努力学习，将来成为一个对祖国有用的人才。于是，我们每个人都有了最初的梦想：成为一个科学家、警察、医生等等。这些看似华丽丽的梦，在那时我们的心里，绝对是对祖国有很大贡献的。当我们长大了些，到了初中，我们开始迷恋上了这个演员那个歌手，并在心里幻想，将来自己也可以成为他们，让无数的粉丝对着自己呐喊和尖叫，这样多带劲。而那些最初华丽的梦想，也被时间冲洗得发白，再也不去幻想。后来，到了高中，这三年里，我们每天都忙着不停地学习，在少得可怜的空闲时间里，只能去偷偷想想大学的美好生活，想过之后，再偷偷乐了，又投入到忙碌的学习中。在这个叫做“高中”的地方，每一个“我”都只有一个梦想：努力学习，考上自己钟意的大学。

现在，到了大学，算是实现了高中的梦想，晕晕乎乎过了一年才发现，那些自己曾期待的美好和自由，现在只剩下空虚和迷茫，我想每个大学生都会像我一样纠结于这个问题：今天去不去上课?老师会点名吗？我要不要找一个男朋友或女朋友？中午去一食堂还是二食堂？以及那双鞋是黑色的好看还是白色的好看？ 大家都在这些问题中纠结徘徊，时间一天又一天的过，烦恼貌似也很多。我想，大家可以问问自己：我的梦想到那去了？

可能现在说到“励志成才，报效祖国”这几个字大家都会偷笑，这都什么年代了，谁还去讨论这东西？以后只要吃饱饭、买上房、有钱花这才是理想。你错了大错特错，这只是我们每个人的生存需求，不能是理想。你仔细想想，你为什么上大学？你生下来，就是一个人，成长和发展的目的便是成才。你生活在这个国家，不仅仅只是“中华人民共和国公民”这几个字那么简单！你要知道，你所拥有的一切物质的、精神的保障，前面必须加上俩字——中国！

没错，你生在中国，你是中国当代大学生，你是中国人！

你应该想想这个问题——“我能做些什么”？我们现在都能看到社会上一系列残酷的竞争，为了名、为了利、为了钱，目前我们都能看到这一点，说明我们还是清醒的。但是，一年、两年、三年之后，我们要踏入社会，我们也将加入这一系列的残酷竞争中，为了生活去工作，这是一个最基本的生存目的，到了你的工作岗位上，你除了挣钱、升职之外，还能不能做到，甚至想到“报效祖国”？ “报效祖国”其实就是件很容易的小事，这不是要你去做“搬山填海”那样的大事，你所要做的便是在做好你份内之事的同时，能够抽出时间去做一些力所能及的小事。大街上，看到地上的垃圾，拾起来扔进垃圾筒，这是对环境的贡献；穿不了的衣服，洗干净寄给需要的人，这是对落后地区的一种贡献，诸如此类，不再赘述。

报效祖国，事不在小，在于你肯不肯去做，去怎么做？我能做些什么？从此刻起，从小事做起，为了最初的梦想：励志成才报效祖国。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！