# 以自强为主题的演讲稿15篇(&quot;自强不息，奋斗不止：探索自我成长的道路&quot;)

作者：真心的朋友 更新时间：2024-03-14

*以自强为主题的演讲稿，强调了个人自我完善和提升的重要性，是一种积极向上的精神态度。在现实生活中，每个人都面临着各种压力和困难，如何以自强的力量克服困难，提升自身能力，获得更好的人生，是每个人都应该思考的问题。本文将围绕这一主题，探讨如何在自*

以自强为主题的演讲稿，强调了个人自我完善和提升的重要性，是一种积极向上的精神态度。在现实生活中，每个人都面临着各种压力和困难，如何以自强的力量克服困难，提升自身能力，获得更好的人生，是每个人都应该思考的问题。本文将围绕这一主题，探讨如何在自强的道路上迈出坚实的步伐。

第1篇

大家好！俗话说“在大树下乘凉真好。”但是，一棵大树下庇护的树苗，是长不出参天大柱的。同样，人也是如此。凡事依赖社会、学校、家庭、他人而不求自立的人，是不会有所成就的。

现在的中国孩子真的需要自立了。我们忘了中日儿童夏令营的比赛了吗？

日本人说：“这些中国孩子不是我们的对手。”小树苗没有风雨是长不出参天大树的。同样，青少年没有自力更生，没有训练，也不可能成为栋梁。

自力更生是生存的基础，也是生活的前提。你可能还记得那篇耸人听闻的报道，说一个学习成绩优秀的大学生因为照顾不了自己而辍学。当学校要求他复学时，他因为害怕从楼里掉下来自杀了。如果我们青少年不自立，我们将来就无法在这个竞争激烈的社会中生存。我们在哪里可以谈论这些理想和成就，自力更生首先要有一点自觉精神，追求自力更生，努力摆脱父母的过度照顾，离开大树的树荫，做自己的事。其次，要从小事做起，“为什么扫世界不扫房子？”我们应该先照顾好自己的日常生活和学习，然后学会奋斗，奋斗，竞争，实现自己的理想。

自力更生是一块能激起你奋斗火花的石头；自力更生是一团火，可以点燃你理想的小灯；自力更生是一盏灯，它能照亮你前进的漫漫长路；自力更生是带领你攀登人生高峰的途径。

作为21世纪的接班人，同学们，让我们在广阔的世界里追求自立，接受阳光的抚摸，接受风雨的洗礼，成长为国家的栋梁！

第2篇

大家好!今天我为大家演讲的题目是《少年当自强》。

一个人要自强，首先要树立坚定的理想，然后在追求理想的道路上执着追求，不懈努力。但人生的道路不可能一帆风顺，总会有挫折，挫折并不可怕，可怕的是在挫折面前低头。古往今来，成大事者都是自立自强。一个人只有不依赖他人，才能够从自立走向自强;一个人只有自强不息，才能做到志存高远。生活是位严肃的长者，他决不会可怜懦夫，相反，只会欢迎那些面对挫折永不言败的人。如那越王勾践卧薪尝胆，扭转局势打败吴国;如那海伦凯勒在失明失聪的情况下扼住命运的咽喉。还有身残志坚的张海迪，以文学思考人生的作家史铁生，伟大的理论物理学家霍金等人，他们的人生道路是曲折的，但他们始终微笑着面对生活，挫折中自立自强!

其实在我们身边自立自强的人也有很多：没有双腿却用双臂登上五岳的硬汉陈州，同样无腿却开心上学跳舞“走”进《朝闻天下》的张子怡。在我们素描培训班上有一位同学叫胡一飞，他也是一个残疾人，十二岁了却只有五六岁的孩子那么高，两腿蜷缩着，走起路来东摇西晃。每天爬上凳子都很艰难，而且要蹲在凳子上学习。但他的眼神是那么倔强，毫不顾忌别人的嘲笑，以顽强的毅力学习和生活着。

不经历风雨，怎么见彩虹，没有人能够随随便便成功。一个人在生活中要自立自强，一个国家亦是如此。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。只要我们每个人都能够勇敢地面对生活，优雅地迎接成功，做一个自强不息的人，我们的国家才能够更加的繁荣昌盛。少年当自强，为国争荣光。让我们一起努力吧!

第3篇

谁的人生不曾有过青春？谁的青春又不曾年少？但青春易逝，人生也不能回流，正值青春的我们，风华正茂，更应自立自强，为未来而努力。

二十世纪初，家国危亡之时，年轻的莘莘学子们曾为了捍卫国家尊严而发起了五四运动，用自己的一腔热血换来了新中国成立之前那少有的曙光。年轻时的共和国的奠基人之一——周恩来总理也曾在风雨飘摇，人人自危之时许下“为中华之崛起而读书”的宏愿。有志不在年高，青春的我们更应为自己，为将来而自立自强，奋勇拼搏。

年仅十六岁的武亦姝在强者如云的《中国诗词大会》的舞台上，亦能凭借着自己的诗词积累在各大高校的毕业生面前淡定自若，亦云淡风轻的姿态和实力应得了桂冠，着实让人为之倾覆。比尔·盖茨也能在21岁大学退学之后，凭自己的才华和努力，同密友一起建立了微软这一全球最大的电脑科技公司，成为了世界首富的他，已成了无数人心中的榜样乃至神话。

或许，你会认为这些人都只是天资聪颖，并不是我们这些普通人能够企及的。确实，我们大多数人不会有牛顿，爱因斯坦那样出类拔萃的智商，也不会有什么庞大的家族背景，但这些都不会妨碍你挺起你的脊梁。岳飞20岁便上了那修罗战场，用精忠报国四字诠释了“天行健，君子以自强不息”。梁启超说过“少年强则国强”。你的自立自强便是国家的希望。各行各业，都有年轻的身影在为国争光。平均年龄不过二十出头的ig能在英雄联盟的舞台上有自己无数个日夜的辛勤付出换来一个大写的中国。十几岁的奥运小将也能在赛场上挥洒汗水。他们都曾是同我们一样的普通人，都他们因自强而出彩。

相信自己，相信青春当自强，相信自己定能春风十里不如你，不负青春不负你。

第4篇

“滴自己的汗，吃自己的饭，自己的事情自己干。”这是陶行知先生的话。

现在，绝大多数家长十分溺爱孩子。爱子之心我们能理解。但是，过度的溺爱就会使孩子的交往、交谈、心理承受能力下降。如果有一天，家长都不在，就他自己一个人，他将怎么办?打电话让你从十万八千里赶过来?如果孩子顺顺利利的，在一件事上遇到坎坷，那不一下子就跌倒了，或者很难再爬起来了。

有时，我们好心好意地来帮大人们打扫、做家务，可是，父母总是以相同的话回答他：“我知道你是个乖孩子，不过做家务这事向来都是由大人来做的，小孩子最重要的就是好好学习，这些事你不用管!”于是他渐渐的知道了，家务不是他干的，也就对家务失去了热心。越来越依靠父母，自己能做的事情也要父母的帮助之下才能完成。

遇到困难的时候，也许我们想自己爬起来，也许我们爬不起来，家长们都会第一时间跑过来，帮助我们站起，重新扶起我们。也许自己想爬起来的孩子很不高兴，说自己可以爬起来，可是，家长却总是这句话：“你那么小怎么行呢?我不放心!”。也许爬不起来的孩子知道了，我不起来也没有关系，总是有人来帮助我的。之后会越来越依靠家长、缺乏独立性。最终，他又怎能够走出一条属于自己的路呢?

希望我们广大的家长，培养自己的孩子从小独立自主，自己事情自己做。对自己的孩子有一些信心，不要总是害怕、担心自己的孩子不行。行不行业不要妄下结论，给他一次机会。不给他机会什么事情都不可能实现!

第5篇

今天演讲的题目是“君子以自强不息”。这句话出自《周易》中“天行健，君子以自强不息。”这句话君子的最高标准之一，也是中华民族生生不息的精神源泉之一。

在我看来，“自强”意为自己强大，“不息”意为永不停止。对于失败，每个人都有不同的反应和举措。灰心丧气是失败的搭档，手牵手出现在普通人的心中，轻而易举地冲破心理防线，甚至不攻自破。而君子非常人也。他们内心的防线是攻不可破的，怀有任重而道远，不怨天尤人的胸怀气概，挫折对于他来说，只是人生中一抹浓彩，影响他，但绝不会击溃他。

自强不息体现在不言放弃。研究炸弹诺贝尔为减轻挖土工人繁重的劳动，决心发明炸药。废寝忘食，四年里做了几百次的实验，最后一次实验时，他聚精会神地盯着然言的导火线，一声巨响，在旁的人惊叫：“诺贝尔完了！”诺贝尔却从浓烟中跳出来，面孔乌黑，身上还带着血，兴奋地狂呼：“成功了！”张海迪身患高位截瘫，而她在病床上，用镜子反射来看书，最后张海迪竟学会了4国语言，并成功的翻译了16本海外著作。这些杰出的人物正是被一种崇高的目标所鼓舞，才产生了惊人的毅力和忘我的精神。他们没有怨天尤人，而是以自强不息的精神，战胜了一切艰难困苦。

自强不息体现在迎难而上。伽利略、哥白尼冒着受宗教极刑的危险，探寻真理、坚信科学。高尔基在敌人的明枪暗箭下写作，与饥饿死亡战斗，一直像海燕一样，在雷鸣电闪中展翅翱翔，不在任何艰难困苦中屈服畏缩，不也是自强不息的体现吗？

作为新时代的启航人，带有自强不息的精神，困难就不会攫住心灵。当为崇高理想而奋斗、永不言败的双臂收拢时，抱住的必然是令人欣慰的硕果。

第6篇

自强是一种优秀的性格。自强意味着要努力变强，不断意味着要持之以恒，永不放弃。

众所周知，德国音乐家贝多芬年轻时听力受损，但仍坚持音乐创作，写出了举世闻名的《欢乐颂》。他的经历告诉我们，在艰难困苦中坚持自我完善，才能取得成功。

就像李白写的“总有一天我要乘着长风破浪，扬帆直上，架起那座深邃的桥”，只要你不放弃，自强不息四个字总有一天会到达你想要的目的地。

其实自强不一定非要身处逆境。只要你生气了，坚持不懈，永不放弃，充满正能量，你也是一个自强不息的人。因此，我们青少年应该努力学习，努力为祖国做出贡献，自强不息。

现在技术先进，有智能手机、电脑等高科技产品。许多青少年忽视学习和锻炼，几乎没有人能像祖逖一样勤奋和努力。作为青少年，我们应该严格要求自己，珍惜时间，加强学习，多读书，读好书，从书中学习有用的知识和道理。而且要持之以恒，有事不要放弃。一天天进步，成为一个努力的人，成为大家学习的榜样。

年轻人要自强不息，努力学习，坚持不放弃。希望大家一起朝着这个目标前进。

第7篇

我演讲的题目是《君子以自强不息为胜》。众所周知，我们的身边不缺乏自强不息的人，他们或许来自世界各地，或许来自各个时代，他们自强不息的精神让我们震撼，令我们感动。

自强不息者——胜。中国的刘伟，因为一次事故而失去双臂，却不气不燥，选择参加残疾人游泳比赛获得国家冠军。上天似乎并不满意，又让他遭遇了一次巨大的挫折，他因身体原因不能游泳了。然而这些挫折和苦难并没有使他屈服。他更加顽强乐观，该练钢琴，又获得了钢琴比赛的冠军！

史铁生是一名中国作家，他在残疾、冷眼与嘲笑中完成巨作《我与地坛》。

北宋政治家、文学家范仲淹，大家肯定都知道他的作品，但鲜为人知的是他在求学过程中的艰难和贫困。在他求学道路中，曾和刘某一同在长白山寺院学习，每天只吃两顿饭，用山上的野菜撒些盐做咸菜来吃，就这样度过了三年求学时光。他取得的成就与他的三年求学过程成正比，就如李白的《行路难》：“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”。

贝多芬，德国著名音乐家，生过一场大病之后双耳失聪，但他的生活却没有因此堕落、浑噩，而是每天与病魔作斗争，坚持音乐创作，取得重大成就《欢乐颂》。他就如《论语》中的“不怨天，不尤人”一样自强不息。

我们，作为新时代的追梦人，更应该自强不息。所谓“吃得苦中苦，方为人上人”，志当存高远，不屈不挠地放飞自己的梦想。

君子以自强不息为胜，我们不可知难而退，更要去做新时代的弄潮人！

第8篇

诸葛亮说：“天行健，君子以自强不息!”自强对于每个人来讲，都是一笔巨大的财富。懂的自强，就会明白为什么人总会在一次次磨炼中成长起来，而且变的坚强。如果一个人没有自强的概念，又何须谈得起战胜困难，在我们把握好自强时，就是离成功不远之日。

在困难挫折中奋起，追求自己想要的，经过一番磨练之后，成功之路就变得有把握了。经历过磨炼的人至少积累了一定的经验，增强了毅力，从而使我们更加懂得了珍惜自己的事业和生活。

磨炼对于每个人来讲，都是一次很好的锻炼机会，经的起磨炼的人，才会使自己的人生更加有意义。人生的磨炼，是我们成功的奠基，更是我们人生价值所在。

我们都听过这样一句话：“男儿当自强”。人，就应该有永不畏惧和自强不息的精神。生活的压力，学习的困难都在困扰着我们每个人，只有勇敢的挑战，才会获得最终的成功。成功不是谁比谁差，也不是谁比谁好;而是在于谁付出了更多的汗水和努力。

自强者未必都能够成功，而“不自强者”成功未之有也。我们一定能“自胜者强，自强者胜。”既然理想的种子已经撒下，那么在汗水的浇灌和心血的培养下，我们必将获得一定的收获。

自强离不开坚定的意志和坚强的决心，安逸无忧的生活总会有人去向往和追求，但困难却是人生不可避免的内容。正因为遇到种种困难，我们才会去克服，在克服困难中才会取得进步，人惟有从这种自忧自喜，不断自强的日子，才能真正品味到生命的意义和充满活力的人生。

第9篇

大家好！“掉自己的汗，吃自己的饭，做自己的事。”这是陶行知的话。

现在，大多数父母非常溺爱他们的孩子。我们可以理解儿子的爱。但是过度的溺爱会降低孩子的沟通、谈吐和心理承受能力。如果有一天，他父母不在，他一个人，他会怎么办？叫你从十万八千里外赶来？如果一个孩子走得很顺利，遇到颠簸的事情，他不会一下子摔倒，或者很难再爬起来。

有时候，我们好心帮大人打扫卫生，做家务，但是父母总是用同样的话回答他：“我知道你是个好孩子，但是做家务从来都是大人做的。对孩子来说，最重要的是努力学习。这些事你不用担心！”于是他逐渐意识到自己不做家务，对家务失去了热情。我越来越依赖父母，我能做的只有在父母的帮助下才能完成。

遇到困难，也许想自己爬起来，也许爬不起来，父母会来帮助我们站起来，再来帮助我们。可能想起床的孩子很不开心，说可以起床，但是父母总是这么说：“你怎么可以这么年轻？我不放心！”。可能起不来的孩子知道。我不起床也没关系。总有人会帮我的。之后，他们会越来越依赖父母，缺乏独立性。最后，他怎么才能走出自己的路？

我希望我们的父母培养孩子独立自主，做自己的事。对孩子有点信心。不要总是害怕和担心孩子的失败。不要妄下结论，给他一个机会。不给他机会什么都不能成！

第10篇

今天我演讲的题目是《做一名自立自强的教师》。自立自强，是做人的基本准则，是一种优秀的品质，古往今来，许多成就伟大事业的人，都是自立自强的人。而自立自强决非一朝一夕的易事，不是所有人都可以轻松做到的。它需要毅力的支持，凡是自强的人，往往都有坚强的毅力。

随着社会的发展，人们对幼儿教师的要求也越来越高.我做为一名幼儿老师,我觉得很自豪。曾经有人说过：教师的职业是太阳底下最优越、最光荣的。因此，我首先要对得起教师这个称号，努力提高自身素质。就该像青松、像野草，不择地势，不求豪华舒适，为孩子植根僻壤。今天的我，当个老师，是一种责任，一种使命，一种追求。虽然在父母眼里还是孩子的我，但在家长的眼里我却是一名教师，所以拥有这样称号的我：“立志高一点，做事多一点，嘴巴甜一点，眼界宽一点，心地善一点，脑筋活一点，微笑真一点，感情深一点，行动快一点，说话轻一点，脾气小一点，理由少一点。”严格要求自己做个孩子喜欢、领导同事信任的好老师。

常言说的好：为了孩子的一切，为了一切的孩子。而这个目的的达成，我仍需努力，要争取做到最好。因为成功与胜利的大门始终是向自立自强者敞开的。

第11篇

大家早上好！今天，我在国旗下讲话的题目是：《自律自强》。

自律，顾名思义，就是要主动控制情绪，约束自己。林则徐是我国清代著名爱国政治家、思想家和诗人。他自律的事例让人十分佩服。禁烟运动之初他到广州时，官吏百般阻挠，使他情绪波动很大，怒不可遏。但他知道，暴怒无济于事，而且还可能给那帮官吏找到攻击他的口实。于是，他竭力控制自己的情绪，写了“制怒”二字挂在墙上，作为警句告诫自己。每当要发怒时，他就注视墙上的“制怒”，将怒气压下去，最终他禁烟成功了。

自强，就是要有坚强的意志，顽强的精神。苏联著名作家奥斯特洛夫斯基，在一次战争中不幸受伤，双目失明，全身瘫痪。但是他有一个信念，必须生活下去，而且要活的有意义。于是，他就开始写小说，他躺在床上，先构思全书轮廓，想好了每一章细节，接着口述让人记录。然后又自己抄；即使夜深了，他仍然在坚持写作。，他的妻子早上起床，看到写好的稿纸散落的满地都是，他的嘴唇上还有淡淡的血迹。，显然，这嘴唇上淡淡的血迹是他为了抵御病痛，忍痛写作咬成的。终于，在1934年《钢铁是怎样炼成的》一书出版了。面对人们的赞誉，他高喊：“顽强精神万岁！”

在历史的长河里，像这种例子不计其数；在我们的日常生活中，同样也不乏这样的事迹。而它们都反映了一个共同点，那就是：自律自强，是成功的必备前题。

第12篇

自强是一颗璀璨的.明星，可以照亮前方的迷途；自强是一把锋利的长矛，可以斩除人生路上的荆棘与挫折；自强是万千青年的脊梁和支撑，可以让我们奋勇前进，不断超越……为了祖国的发展，为了民族的复兴，青年当自强！

“少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强。”若要国家自强，民族自强，必先少年自强，青年自强！

古有青年祖逖闻鸡起舞，成就一代名家，为国建功；亦有范仲淹儿时勤学，划粥割齑，为天下之忧而忧。自古以来，中华青年自强不息，他们开创了伟大成就，如熠熠星光，汇聚，凝结，形成万千光芒的中国历史和荣耀，在时光幽深的隧道和长河中，照耀每个中华儿女的心灵，鼓舞一代代青年成就辉煌人生。

自强是青年人生路上披荆斩棘的长剑。浩然一剑，直指云霄。因为自强，匡衡凿壁借光，他不惧家境贫寒，热爱学习，才成就事业，他的故事才能广为传颂。所以，自强是青年迷途中的启明灯，指引他们勤于学习，无畏挫折，引领他们向前，向前，再向前，最后闯荡出一份自己的天地。

自强亦是国家复兴途中的脊梁，若失了自强，国家便会崩坍分裂，青年自强就是推动国家前进的不竭精神动力。《红星照耀中国》中记载，毛主席儿时便勤于读书，鉴古思今，更是走过百家路，吃过百家饭。他学习和领略每一地的风情和社会现实，将学习与实践结合，终于形成了他浪漫的文学情怀和伟大的思想谋略。他写下了“红军不怕远征难，万水千山只等闲”的革命诗篇，亦创下了“今日长缨在手，何时缚住苍龙”的革命壮举。若没有这份自强不息，哪有百万雄师过大江？更哪来如今之新中国？

只有青年自强，民族才能自强，国家才能自强。自强不仅关系到青年的人生，更关系到国家的进步，民族的富强。我们要为中华之崛起而读书，我们要让中华自强之精神世代相传！

第13篇

我是来自xx级市营二班的董海青，我演讲的题目是《自强不息，奋斗不止》。

只有启程，才能远航；只有拼搏，才会成功；只有播种，才能收获；只有自强不息，才能幸福。

我出生于美丽的山区。那里山清水秀，民风淳朴。在此环境下我养成了开朗的性格。我没有出众的容貌和优雅的气质，是一个平凡而又普通的学生，但我心中始终充满阳光，让阳光普照大地。

从小父母就告诉我家里不富裕，如果你想要得到就必须通过自己的努力去争取，天上不会掉下馅饼。因此，我从小就立志做一个自强不息，奋斗不止的人。时时刻刻的以“天行健，君子以自强不息。地势坤，君子以厚德载物。”的观念严格要求自己。8岁被父母送入学校，开始了我的求学生涯。进入校园后，刻苦的学习科学文化知识的同时不断的充实自己。在学习过程中我更加明白人要保持一颗自强不息的心，要与困难做斗争，正所谓“世上无难事，只要肯攀登”。困难就像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。在这个危机四伏的社会里唯有发奋图强，勇于创新，才能迎难而上。

现在我已成为一名大学生，虽然自己还没有什么可以令父母感到自豪，但我奋斗的心不止，我站在这里就是一个很好的证明，希望能得到大家支持与鼓励。谢谢!作为大二的我心里不免为自己的前程担忧，有时也会迷茫，自己该何去何从？也许不用“头悬梁，锥刺股”；也不用“闻鸡起舞”；更不需要“卧薪尝胆”。但我要在平凡的事情中做出不平凡的成绩，以欣然姿态做心爱之事，以健康心灵待世间百态，自立自强，立志成才，为中华民族的伟大复兴奋斗。

“学海无涯勤为舟，与人相处礼为上，求实务实是真理，奋发进取永不息。”同学们，真心希望勤学、识礼、求实、奋进四个音符为你的人生乐章谱出华丽的旋律。我的演讲完毕，谢谢！

第14篇

当今社会，看戏的永远比帮忙的多，不是因为人变得淡然了，而是社会变得残酷了，当你身边最幼小的孩子会为了骗财骗你时，当最需要帮助的孤寡老人讹诈时，当最需要关爱的残疾人是骗子的时候，你还会相信别人吗?我想，应该不会了，所以，我们要学会自强不息，而不是感叹世态炎凉或者是叫嚣着不公平。

人，不能一直抱怨着生活对自己不公平，只有自己自强不息，才可以拥有好的未来，可能身为学生的人，最害怕的是高考，其实，何必害怕呢?你要爱它，因为高考是给寒门子弟唯一一个可以公平竞争的机会，我们努力学习15年，为的就是在高考的时候可以一鸣惊人，从而拥有一个好的未来，了解到这一点的人，好好学习，最终成为了成功的人士。

如果是已经身存社会的人，那么感触可能会更深，在这个世界上，很多事情本来就不是公平的，例如别人一进来就是白领，而你只是员工，例如别人开的是法拉利，你挤的是公交车，例如别人不说话那叫有气场，你不说话那叫拿架子，例如别人生个病那是天崩地裂的大事，你生个病那叫矫情一样。世界上太多不公平了，我们如果改变不了这个世道，我们就只能好好的适应这个世道，学会自强不息。

别人可以当白领，来法拉利，拿架子，被所有人捧着那是因为他们付出了享受这些的努力，而你，既然没有别人的努力，那就不要去抱怨，做好自己的事情才是真正应该做的。

自强不息，在遭受挫折时，努力去客服;自强不息，在遇到困难时，迎难而上;自强不息，在所有人都不相信你的时候，骄傲犹存。

第15篇

我今天演讲的题目是《青春当自强》。青春的经历，不会是一帆风顺的。但我们要有自强不息的精神去面对绚烂多彩的青春。

青春，如诗般婉转悠扬。青春，如花般绚丽绽放。青春，如乐般旋律优美。每一个人的青春都是独一无二的。有些人的青春拼搏自强，有些人的青春颓废自弃。但我想，青春只有一次，我们要珍惜当下，创造不平凡的青春。

在我们这个年纪，每个孩子心中都会有烦恼，有这样一类人，成长中的挫折成为了路上的垫脚石。挫折在他们眼中，是有价值的，是促进步的。但在另一类孩子心里，挫折就像游戏中的大boss，怎么也不能通关。但他们没有坚持，没有自强面对。因此，便摔得鼻青脸肿，怎么也爬不起来了。

我想，青春是要有自强的精神。日本花样滑冰运动员羽生结弦，在奥运会上获得冠冕，成为六十六年来第一个蝉联冬奥会的花滑运动员，年仅24岁的他为何能取得这样的成就，答案是努力加自强。在少年时，羽生结弦被查出患有哮喘，这意味着，他在滑冰与运动方面有很大弱势。体力也不如他人。但他没有因此而放弃滑冰，反之是日复一日的刻苦练习，为追梦付出巨大努力，支撑他的是自强。终于，也在众多人之中脱颖而出，走到了大家的视线内。正如他的名字“结弦”。他有着自强不息的精神和坚强勇敢的意志力。在未来的路途上，他会创造更多惊喜。

像动画《玛丽》中有一句台词“我们要面对自己，也要面对不一样的自己，要像镜子般看清自己。”是的，面对自己，我们要一分为二，既接纳自己的优点，也要正视不足，并以乐观向上的态度去面对它，改正它。这样，我们的青春才会更加绚丽丰富。

青春当自强，不仅要以自强的姿态去迎接挑战与挫折，还要接纳自己，正视自己。

愿我们的青春如花般绚烂多彩，如星子般璀璨夺目。愿我们，拥有属于自己独一无二的青春。

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com