# 高中物理逆袭学习方法范文大全

来源：网络 作者：雾凇晨曦 更新时间：2024-06-15

*第一篇：高中物理逆袭学习方法一提物理，很多同学是头疼的。物理可以说是高一最难的科目。对高一物理的学习，除了要掌握物理基础知识，还需要怎么做呢，下面给大家分享一些关于高中物理逆袭学习方法，希望对大家有所帮助。#高中物理逆袭学习方法#1、课前...*

**第一篇：高中物理逆袭学习方法**

一提物理，很多同学是头疼的。物理可以说是高一最难的科目。对高一物理的学习，除了要掌握物理基础知识，还需要怎么做呢，下面给大家分享一些关于高中物理逆袭学习方法，希望对大家有所帮助。

#高中物理逆袭学习方法#

1、课前预习能提高听课的针对性。预习中发现的难点，就是听课的重点;对预习中遇到的没有掌握好的有关的旧知识，可进行补缺，新的知识有所了解，以减少听课过程中的盲目性和被动性，有助于提高课堂效率。预习后把自己理解了的知识与老师的讲解进行比较、分析即可提高自己思维水平，预习还可以培养自己的自学能力。

2、听课过程中要聚精会神、全神贯注，不能开小差。全神贯注就是全身心地投入课堂学习，做到耳到、眼到、心到、口到、手到。若能做到这“五到”，精力便会高度集中，课堂所学的一切重要内容便会在自己头脑中留下深刻的印象。要保证听课过程中能全神贯注，不开小差。上课前必须注意课间十分钟的休息，不应做过于激烈的体育运动或激烈争论或看小说或做作业等，以免上课后还气喘嘘嘘，想入非非，而不能平静下来，甚至大脑开始休眠。所以应做好课前的物质准备和精神准备。

3、特别注意老师讲课的开头和结尾。老师讲课开头，一般是概括前节课的要点指出本节课要讲的内容，是把旧知识和新知识联系起来的环节，结尾常常是对一节课所讲知识的归纳总结，具有高度的概括性，是在理解的基础上掌握本节知识方法的纲要。

4、作好笔记。笔记不是记录而是将上述听课中的重点，难点等作出简单扼要的记录，记下讲课的要点以及自己的感受或有创新思维的见解。以便复习，消化。

5、要认真审题，理解物理情境、物理过程，注重分析问题的思路和解决问题的方法，坚持下去，就一定能举一反三，提高迁移知识和解决问题的能力。

#关于物理的学习方法#

1、“五会”

会表述，熟记并正确地叙述概念、规律内容;会表达，明确概念、规律的表达公式及公式中每个符号的物理意义;会理解，掌握公式的应用范围和使用条件;会变形，会对公式进行正确变形，理解变形后的含义;会应用，会用概念和公式进行简单的判断、推理和计算。

2、重视画图和识图

学习物理离不开图形，从运用力学知识的机械设计到运用电磁学知识的复杂电路设计，都是主要依靠“图形语言”来表述的。学会画图，就可以把复杂的图形看简单，从而使解题思路更清晰。

3、重视观察和实验

对于初学物理的学生，尤其要重视对现象的仔细观察。只有这样，才能所学知识的理解不断深化。例如，老师讲到参照物时，许多同学都会联想到：坐在火车上的人，会观察到铁路两旁的事物都向车尾飞奔而去。这个生动的实例使我们对运动的相对性有了形象的认识。在学习物理知识的过程中，我们还应该重视实验，把所学的物理知识与日常生活、生产中的现象结合起来。学习中，要认真观察老师的演示实验，并独立完成动手操作实验。此外，还可自己设计实验。

4、“两头堵”

物理知识的特点是由简到难，逐步深入，随着学习知识的增多，许多同学都感到物理题不好做。这主要是思考方法不对头的缘故。拿到一道题后，一般有两条思路：一是从结论入手，看结论想需知，逐步向已知靠拢;二是要“发展”已知，从已知想到可知，逐步推向未知。当两个思路“接通”时，便得到解题的思路。

5、适当分类

当学习过的知识增多时，就很容易记错、记混。因此，可试着按照课文和某些辅导材料中绘制的框架图去帮助记忆和理解。适当地对概念进行分类，使所学的内容化繁为简;可以不断地把分散的概念系统化，不断地把新概念纳入旧概念的系统中，逐步建立一个清晰的概念系统。

#提高物理成绩的那些方法#

1、端正学习态度

高一学生想要学好物理，首先就要端正自己的学习态度。很多学生可能会想，反正物理太难了学不懂，还不如把学习物理的时间用来学习其他的科目，索性就直接放弃了物理的学习。这种心态是最要不得的，不管做什么事情，都不能因为难度而放弃，尤其是学习，越是难越要努力。

物理成绩不好学生，应该分析学不好物理的原因，看问题出在哪里，是上课听不懂，还是听懂了但是没有做题巩固，发现自己学习过程中的问题，然后解决问题，这才是正确的学习心态。

2、明确初中高中的差异，做好过渡

高中物理比初中物理在深度在广度上有明显的增加，学习内容比较复杂难懂，在学习的方式上也有所不同，因此高一学生应该搞清楚高中物理和初中物理的差异，做好过渡和改变。

3、主动学习

(1)养成课前预习的习惯。高一物理比初中的物理难度大，如果上课之前不做好预习工作的话，课上很难听明白。

(2)课上主动思考。高一物理逻辑性比较强，听课的时候要主动的思考和分析，才能提高听课效率，更更深刻的理解和掌握课堂内容。

(3)课后及时复习。每节物理课结束以后，高一的学生都应该对本节课的内容进行复习巩固，熟练的运用所学知识。

高中物理逆袭学习方法

**第二篇：高中物理如何逆袭的学习方法**

对于很多同学来说，物理是很难的学科，其实如果你细心，你会发现生活中很多细节都和物理息息相关，那么我们该如何学习高中物理呢?下面给大家分享一些关于高中物理如何逆袭的学习方法，希望对大家有所帮助。

高中物理如何逆袭的学习方法

1、课前预习能提高听课的针对性。预习中发现的难点，就是听课的重点;对预习中遇到的没有掌握好的有关的旧知识，可进行补缺，新的知识有所了解，以减少听课过程中的盲目性和被动性，有助于提高课堂效率。预习后把自己理解了的知识与老师的讲解进行比较、分析即可提高自己思维水平，预习还可以培养自己的自学能力。

2、听课过程中要聚精会神、全神贯注，不能开小差。全神贯注就是全身心地投入课堂学习，做到耳到、眼到、心到、口到、手到。若能做到这“五到”，精力便会高度集中，课堂所学的一切重要内容便会在自己头脑中留下深刻的印象。要保证听课过程中能全神贯注，不开小差。上课前必须注意课间十分钟的休息，不应做过于激烈的体育运动或激烈争论或看小说或做作业等，以免上课后还气喘嘘嘘，想入非非，而不能平静下来，甚至大脑开始休眠。所以应做好课前的物质准备和精神准备。

3、特别注意老师讲课的开头和结尾。老师讲课开头，一般是概括前节课的要点指出本节课要讲的内容，是把旧知识和新知识联系起来的环节，结尾常常是对一节课所讲知识的归纳总结，具有高度的概括性，是在理解的基础上掌握本节知识方法的纲要。

4、作好笔记。笔记不是记录而是将上述听课中的重点，难点等作出简单扼要的记录，记下讲课的要点以及自己的感受或有创新思维的见解。以便复习，消化。

5、要认真审题，理解物理情境、物理过程，注重分析问题的思路和解决问题的方法，坚持下去，就一定能举一反三，提高迁移知识和解决问题的能力。

高中物理学习方法

一、应降低起点，从头开始。

我们要转变概念，不要认为初中物理好，高中物理就一定会好。初中物理的知识比较肤浅，只要动动脑筋就能学会，在加上通过大量的练习，反复强化训练，对物理的熟练程度也会提升，物理成绩也会稳步提高。可以这么说分数高并不代表学得好。要想学好高中物理，就需要同学们对物理产生浓厚的兴趣，加上好的学习方法，这两个条件缺一不可。所以我们要转化观念，踏实的学习，稳中求进!

二、对物理产生浓厚的兴趣。

兴趣是思维的动因之一，兴趣是强烈而又持久的学习动机，兴趣是学好物理的潜在动力。培养兴趣的途径很多，从学生角度：应注意到物理与日常生活、生产、现代科技密切联系，息息相关。在我们的身边有很多的物理现象，用到了很多的物理知识，如：说话时，声带振动在空气中形成声波，声波传到耳朵，引起鼓膜振动，产生听觉;喝开水时、喝饮料时、钢笔吸墨水时，大气压帮了忙;走路时，脚与地面间的静摩擦力帮了忙，行走过程中就是由一个个倾倒动作连贯而成;淘米时除去米中的杂物，利用了浮力知识;一根直的筷子斜插入水中，看上去筷子在水面处变弯折;闪电的形成等等。有意识地在实际中联系到物理知识，将物理知识应用到实际中去，使我们明确：原来物理与我们联系这样密切，这样有用。可以大大地激发学习物理的兴趣。

从老师角度：应通过生动的学生熟悉的实际事例、形象的直观实验，组织学生进行实验操作等引入物理概念、规律，使学生感受到物理与日常生活密切相关;结合教材内容，向学生介绍物理发展史和进展情况以及在现代化建设中的广泛应用，使学生看到物理的用处，明确今天的学习是为了明天的应用;根据教材内容，经常有选择地向学生介绍一些形象生动的物理典故、趣闻轶事和中外物理学家探索物理世界的奥妙的故事;根据教学需要和学生的智力发展水平提出一些趣味性思考性强的问题等等。老师从这些方面下功夫，也可以使学生被动地对物理产生兴趣，激发学生学习物理的激情。

三、提高学习效率。

学习期间，在课堂中的时间很重要。因此听课的效率如何，决定着学习的基本状况，提高听课效率应注意以下几个方面：

1.课前预习能提高听课的针对性。预习中发现的难点，就是听课的重点;对预习中遇到的没有掌握好的有关的旧知识，可进行补缺，新的知识有所了解，以减少听课过程中的盲目性和被动性，有助于提高课堂效率。预习后把自己理解了的知识与老师的讲解进行比较、分析即可提高自己思维水平，预习还可以培养自己的自学能力。

2.听课过程中要聚精会神、全神贯注，不能开小差。全神贯注就是全身心地投入课堂学习，做到耳到、眼到、心到、口到、手到。若能做到这“五到”，精力便会高度集中，课堂所学的一切重要内容便会在自己头脑中留下深刻的印象。要保证听课过程中能全神贯注，不开小差。上课前必须注意课间十分钟的休息，不应做过于激烈的体育运动或激烈争论或看小说或做作业等，以免上课后还气喘嘘嘘，想入非非，而不能平静下来，甚至大脑开始休眠。所以应做好课前的物质准备和精神准备。

3.特别注意老师讲课的开头和结尾。老师讲课开头，一般是概括前节课的要点指出本节课要讲的内容，是把旧知识和新知识联系起来的环节，结尾常常是对一节课所讲知识的归纳总结，具有高度的概括性，是在理解的基础上掌握本节知识方法的纲要。

4.作好笔记。笔记不是记录而是将上述听课中的重点，难点等作出简单扼要的记录，记下讲课的要点以及自己的感受或有创新思维的见解。以便复习，消化。5、要认真审题，理解物理情境、物理过程，注重分析问题的思路和解决问题的方法，坚持下去，就一定能举一反三，提高迁移知识和解决问题的能力。

四、做好复习和总结工作。

1.做好及时的复习。上完课的当天，必须做好当天的复习。复习的有效方法不只是一遍遍地看书和笔记，而最好是采取回忆式的复习：先把书、笔记合起来回忆上课时老师讲的内容，例如：分析问题的思路、方法等(也可边想边在草稿本上写一写)尽量想得完整些。然后打开书和笔记本，对照一下还有哪些没记清的，把它补起来，就使得当天上课内容巩固下来了，同时也就检查了当天课堂听课的效果如何，也为改进听课方法及提高听课效果提出必要的改进措施。

2.做好章节复习。学习一章后应进行阶段复习，复习方法也同及时复习一样，采取回忆式复习，而后与书、笔记相对照，使其内容完善，而后应做好章节总节。

3.做好章节总结。章节总结内容应包括以下部分。本章的知识网络。主要内容，定理、定律、公式、解题的基本思路和方法、常规典型题型、物理模型等。自我体会：对本章内，自己做错的典型问题应有记载，分析其原因及正确答案，应记录下来本章觉得最有价值的思路方法或例题，以及还存在的未解决的问题，以便今后将其补上。

4.做好全面复习。为了防止前面所学知识的遗忘，每隔一段时间，最好不要超过十天，将前面学过的所有知识复习一篇，可以通过看书、看笔记、做题、反思等方式。

五、正确处理好练习题。

有不少同学把提物理成绩的希望寄托在大量做题上，搞题海战术。这是不妥当的，“不要以做题多少论英雄”，重要的不在做题多，而在于做题的效益要高、目的要达到。做题的目的在于检查学过的知识，方法是否掌握得很好。如果你掌握得不准，甚至有偏差，那么多做题的结果，反而巩固了你的缺欠，因此，要在准确地把握住基本知识和方法的基础上做一定量的练习是必要的。而对于中档题，尢其要讲究做题的效益，即做题后有多大收获，这就需要在做题后进行一定的“反思”，思考一下本题所用的基础知识，主要针对的知识点，选用哪些物理规律，是否还有别的解法，本题的分析方法与解法，在解其它问题时，是否也用到过，把它们联系起来，你就会得到更多的经验和教训，更重要的是养成善于思考的好习惯，这将大大有利于你今后的学习。当然没有一定量(老师布置的作业量)的练习就不能形成技能，也是不行的。另外，就是无论是作业还是测验，都应把准确性放在第一位，方法放在第一位，而不是一味地去追求速度，也是学好物理的重要方面。

六、还要重视观察和实验。

物理知识来源于实践，特别是来源于观察和实验。要认真观察物理现象，分析物理现象产生的条件和原因。要认真做好物理学生实验，学会使用仪器和处理数据，了解用实验研究问题的基本方法。要通过观察和实验，有意识地提高自己的观察能力和实验能力。总之，只要我们虚心好学，积极主动，踏实认真，在对知识的理解上下功夫，要多思考，多研究，讲求科学的学习方法，多联系生活、生产实际，注重知识的应用，是一定能够学好高中物理的。

学习高中物理的小窍门

1、见物思理，多观察，多思考，做一个生活的有心人!

物理讲的是“万物之理”，在我们身边到处都蕴含着丰富的、取之不尽用之不竭的物理知识。只要我们保持一颗好奇之心，注意观察各种自然现象和生活现象。多抬头看看天空，你就会发现物理中的“力、热、电、光、原”知识在生活当中处处都有。一旦养成用物理知识解决身边生活中的各种物理现象的习惯，你就会发现原来物理这么有魅力，这么有趣。

2、学会从“定义”去寻找错因。

打好基础。对于基本公式，规律，概念要特别重视。“死记知识永远学不好物理!”最聪明的学生都会从基本公式和概念上去寻找错误的根源，并且能够做到从一个错题能复习一大片知识——这是一个学生学习物理是否开窍的最重要的标志!

3、把“陌生”变成“透彻”!

遇到陌生的概念，比如“势能”“电势”“电势差”等等先不要排斥，要先去真心接纳它，再通过听老师讲解、对比、应用理解它。要有一种“不破楼兰誓不还”的决心和“打破沙锅问到底”的研究精神。这样时间长了，应用多了，陌生的就变成了透彻的了。

4、把“错题”变成“熟题”!

建立错题本，在建立错题本时，不要两天打鱼三天晒网，要持之以恒，不能半途而废。尤其注意建立错题本的方法和技巧，要有自己的创新、智慧以及汗水凝结在里面，力求做到赏心悦目，让人看了赞不绝口，自己看了会赞美自己的杰作。并且要常翻常看，每看一次就缩小一次错题的范围，最后错题越来越少，直至所有的“错题”变成“熟题”!以后再遇到类似问题，就会触类旁通，永不忘却。

5、不管学那一部分内容都要抓住重点，抓住主干，这是最聪明的做法。

**第三篇：高中物理逆袭的学习方法**

把物理的知识点都已经掌握了，那么你在学习的时候就需要多做一些物理的综合题就可以了，综合题里面是包含很多过小的物理知识的，下面小编给大家分享一些高中物理逆袭的学习方法，希望能够帮助大家，欢迎阅读!

高中物理逆袭的学习方法

1、课前预习能提高听课的针对性。预习中发现的难点，就是听课的重点;对预习中遇到的没有掌握好的有关的旧知识，可进行补缺，新的知识有所了解，以减少听课过程中的盲目性和被动性，有助于提高课堂效率。预习后把自己理解了的知识与老师的讲解进行比较、分析即可提高自己思维水平，预习还可以培养自己的自学能力。

2、听课过程中要聚精会神、全神贯注，不能开小差。全神贯注就是全身心地投入课堂学习，做到耳到、眼到、心到、口到、手到。若能做到这“五到”，精力便会高度集中，课堂所学的一切重要内容便会在自己头脑中留下深刻的印象。要保证听课过程中能全神贯注，不开小差。上课前必须注意课间十分钟的休息，不应做过于激烈的体育运动或激烈争论或看小说或做作业等，以免上课后还气喘嘘嘘，想入非非，而不能平静下来，甚至大脑开始休眠。所以应做好课前的物质准备和精神准备。

3、特别注意老师讲课的开头和结尾。老师讲课开头，一般是概括前节课的要点指出本节课要讲的内容，是把旧知识和新知识联系起来的环节，结尾常常是对一节课所讲知识的归纳总结，具有高度的概括性，是在理解的基础上掌握本节知识方法的纲要。

4、作好笔记。笔记不是记录而是将上述听课中的重点，难点等作出简单扼要的记录，记下讲课的要点以及自己的感受或有创新思维的见解。以便复习，消化。

5、要认真审题，理解物理情境、物理过程，注重分析问题的思路和解决问题的方法，坚持下去，就一定能举一反三，提高迁移知识和解决问题的能力。

高中物理的答题技巧

1.调整好自己的心态，再去答题，可以把考试当做平时做练习题，就不会那么紧张了。

2.要注意审题，抓住题干的重点再进行答题。

3.要看看有没有简单快速的答题方法，能够准确的答题。

4.答完题后看看自己有没有马虎的情况，如果有及时改正。

5.答题时遇到不会的题目，选择题和填空题可以蒙一个答案，大题可以写一些有关的公式(物理大题和数学一样是有步骤分的)。

高中物理学习方法与技巧

课前预习帮助自己课上学习

高中物理课前预习能够很好的帮助同学们提高物理成绩，不要小看这个小技巧。会帮助你在上物理课的时候更快的进入状态。也会让你在新知识的接受程度上有一个很大的提升。因此小编建议那些想要学好物理的同学们，在下节物理课之前赶快预习一遍吧!

提高听课效率，帮助解决问题

这就是物理预习之后的另一个窍门，在预习过程中把自己不会的问题和自己解决不了的问题全都列出来，等待老师物理课上的讲解，如果这个问题没讲到，也不要紧，留待下课求助老师，这样也不会耽误上课的进度，更不会耽误自己的课余时间。在这样的过程中出现问题又及时解决问题，会大大提高物理学习质量和效率。物理提分也就指日可待了。

笔记要定期整理复习

笔记就是未来大家方便翻看，总结重点知识点的地方。因此物理学习也是一样的，这里的学习技巧就是把一类的东西记在一起，既方便查看也方便背诵。就像是物理公式各种现象的定义等等，虽说很多内容也很广泛，但只要同学们勤翻看笔记，多琢磨多思考，不懂的物理问题就问，及时解决的话，相信物理成绩会很快提升的。

作业及时做

作业时任何一科都不可缺少的部分。物理课上老师讲课的时间有限，留的作业也是为了考察学生课上的掌握情况，因此一定要做，这样才知道自己哪里掌握的不大好，才能及时去学习，补充这一方面缺少的知识内容，这才能不断的进步。

**第四篇：逆袭演讲稿**

偶像的力量

寒门贵子 前些日子有一个在银行工作了十年的资深的hr(人力资源管理师)他在网络上发了一篇帖子叫做《寒门再难出贵子》，意思是说在当下我们这个社会里面寒门的小孩他想要出人头地想要成功比我们父辈的那一代更难了，这个帖子引起了特别广泛的讨论，你们觉得这句话有道理吗? 先拿我自己说，我们家就是出身寒门的，我们家都不算寒门我们家都没有门，我现在想想我都不知道当初我爸跟我妈那么普通的一对农村夫妇，他是怎么样把三 个孩子我跟我两个哥哥从农村供出来上大学、上研究生，我一直都觉得自己特别幸运，我爸跟我妈都没怎么读过书，我妈连小学一年级都没上过，她居然觉得读书很 重要，她吃再多的苦也要让我们三个孩子上大学。我一直也不会拿自己跟那些比如说家庭富裕的小孩做比较，说我们之间有什么不同，或者有什么不平等，但是我们 必须要承认这个世界是有一些不平等的，他们有很多优越的条件我们都没有，他们有很多的捷径我们也没有，但是我们不能抱怨每一个人的人生都不尽相同的，有些 人出生就含着金钥匙，有些人出生连爸妈都没有，人生跟人生是没有可比性的，我们的人生是怎么样完全决定于自己的感受，你一辈子都在感受抱怨那你的一生就是 抱怨的一生，你一辈子都在感受感动那你的一生就是感动的一生，你一辈子都立志于改变这个社会那你的一生就是斗士的一生。

英国有一部纪录片叫做《人生七年》，片中访问了十二个来自不同阶段的七岁的小孩，每七年再回去重新访问这些小孩，到了影片的最后就发现富人的孩子还是 富人，穷人的孩子还是穷人，但是里面有一个叫尼克的贫穷的小孩，他到最后通过自己的奋斗变成了一名大学教授，可见命运的手掌里面是有漏网之鱼的，而且现实 生活中寒门子弟逆袭的例子更是数不胜数，所以当我们遭遇到失败的时候，我们不能把所有的原因都归结到出生上去，更不能去抱怨自己的父母为什么不如别人的父 母，因为家境不好并没有斩断一个人他成功的所有的可能。当我在人生中遇到很大困难的时候，我就会在北京的大街上走一走看着人来人往，而那时候我就想“刘媛 媛，你在这个城市里面真的是依无所依，你有的只是你自己，你什么都没有，你现在能做的就是单枪匹马在这个社会上杀出一条路来。”

这段演讲到 现在已经是最后一次了，其实我刚刚在问的时候发现了我们大部分人都不是出身豪门的，我们都要靠自己，所以你要相信，命运给你一个比别人低的起点是想告诉 你，让你用你的一生去奋斗出一个绝地反击的故事，这个故事关于独立、关于梦想、关于勇气、关于坚忍，它不是一个水到渠成的童话，没有一点点人间疾苦，这个 故事是有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，这个故事是苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

前些日子有一个在银行工作了十年的资深的hr(人力资源管理师)他在网络上发了一篇帖子叫做《寒门再难出贵子》，意思是说在当下我们这个社会里面寒门的小孩他想要出人头地想要成功比我们父辈的那一代更难了，这个帖子引起了特别广泛的讨论，这句话真的有道理吗? 先拿我自己说，我们家就是出身寒门的，我们家都不算寒门我们家都没有门，我爸跟我妈只是普通的一对农村夫妇，我一直都觉得自己特别幸运，我爸跟我妈都没怎么读过书，但是他们居然觉得读书很重要，他们吃再多的苦也要让我上大学。我一直也不会拿自己跟那些比如说家庭富裕的小孩做比较，说我们之间有什么不同，或者有什么不平等，但是我们必须要承认这个世界是有一些不平等的，他们有很多优越的条件我们都没有，他们有很多的捷径我们也没有，但是我们不能抱怨每一个人的人生都不尽相同的，有些人出生就含着金钥匙，有些人出生连爸妈都没有，人生跟人生是没有可比性的，我们的人生是怎么样完全决定于自己的感受，你一辈子都在感受抱怨那你的一生就是抱怨的一生，你一辈子都在感受感动那你的一生就是感动的一生，你一辈子都立志于改变这个社会那你的一生就是斗士的一生。英国有一部纪录片叫做《人生七年》，片中访问了十二个来自不同阶段的七岁的小孩，每七年再回去重新访问这些小孩，到了影片的最后就发现富人的孩子还是富人，穷人的孩子还是穷人，但是里面有一个叫尼克的贫穷的小孩，他到最后通过自己的奋斗变成了一名大学教授，可见命运的手掌里面是有漏网之鱼的，而且现实生活中寒门子弟逆袭的例子更是数不胜数，所以当我们遭遇到失败的时候，我们不能把所有的原因都归结到出生上去，更不能去抱怨自己的父母为什么不如别人的父母，因为家境不好并没有斩断一个人他成功的所有的可能。当我在人生中遇到很大困难的时候，我就会在北京的大街上走一走看着人来人往，而那时候我就想“刘媛媛，你在这个城市里面真的是依无所依，你有的只是你自己，你什么都没有，你现在能做的就是单枪匹马在这个社会上杀出一条路来。”

这段演讲到现在已经是最后一次了，其实很多人不是出身豪门的，我们都要靠自己，所以你要相信，命运给你一个比别人低的起点是想告诉你，让你用你的一生去奋斗出一个绝地反击的故事，这个故事关于独立、关于梦想、关于勇气、关于坚忍，它不是一个水到渠成的童话，没有一点点人间疾苦，这个故事是有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，这个故事是苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。篇三：超级演说家演讲稿

李承远

自从第一次站上这个舞台我就一直再说别人的事，今天是时候说说我自己了，我最近都一直在幻想如果我赢得《超级演说家》冠军我会做什么？如果我赢了《超级演说家》，这在事业上会给我带来天翻地覆的变化，我没有必要再回去教英语了，我要做些更大的事业，我要告诉所有的年轻人“看，什么才是真正的成功。”如果我赢了《超级演说家》，随着功成名就收入自然会水涨船高，有了钱我要买一个大房子三室两厅黄金地段，还要买一部好车，在周围人艳羡的目光中扬长而去。如果我赢了《超级演说家》，我会给我老婆更高品质的生活，她喜欢花我会每天买一束花送给她，什么名牌包、进口化妆品，只要她喜欢尽管去刷卡，我要让她成为全世界最幸福的女人。

如果我赢得《超级演说家》我一定会做这些事情的话，我今天根本就没有资格站在这个舞台上，闭上眼问问你们自己我们是不是走得太快太急了，已经忘了为什么而出发。我记得我曾告诉自己工作并不是为了养家糊口还房贷，我要做自己喜欢的事情，如果有能力最好还能帮助到别人。我记得我曾告诉自己能在大城市打拼房子多大不重要，能有一个自己的小窝一家人相亲相爱才重要，只要有爱不管住在哪里都是个温暖的家。我记得我曾告诉自己爱情当中最重要的不是金钱和物质，也不是惊喜和浪漫，是我们相伴一生的那份真心与陪伴。我们总是怀揣着理想与愿望上路，但是哪条路没有风雨、没有坎坷，当夜深人静我们躺在床上的时候，试着放空自己的身体然后问问自己，还记得你一开始想要的是什么吗？在追寻理想的路上没有什么能够阻挡你前行，除了你自己的心。

说说我为什么来《超级演说家》，因为我看到我身边存在着很多问题，而又很多人没有发现这些问题，所以我渴望站到这个舞台上把这些问题说出来，哪怕只有一个人因为我的演讲而改变，那也是我存在的意义。一路走来，我告诉老师们我们要用自己的努力去换回孩子们睡眠的时间，我告诉家长们不要包办孩子的选择，要让他们靠自己的力量成长起来，我告诉社会我们身边还有那么多特殊的孩子，等待着我们的帮助和关爱，我告诉所有人不要被物质蒙蔽了双眼，道德才是我们的生命线，今天我告诉你们理想永远不会迷失，只要我们不忘初心。如果我赢得《超级演说家》的冠军，我会做什么，很简单就跟最初一样，我会一直说下去。

《人生需要急转弯》

林义杰

2024年的时候，我当年二十五岁，那段时间我过得非常的痛苦、非常的迷惘，而且我还梦想想要当一名运动员，但是我每天却为了生活费、学费还有高强度的训练，我要努力不停的工作，我每天睡觉不超过四个小时，我开了出租车，问题是我根本就不知道我自己的未来人生在哪里。

记得有一天台北下着大雨，我开着车可以看得到台北的街头是空旷的街头，但是我却看不到我自己人生的跑道在哪里，再往前看我看到了仁爱路的分割岛，当时我心里这样想是不是我就这样子撞上去之后，我人生所有的痛苦跟烦恼就此一笔勾销，就在快要撞上去分割岛前那一瞬间，我下意识情况下转了一个弯停了下来，说真的如果那个时候我真的就发生车祸，可能我现在不会跟大家讲这么多的故事，所以我非常的感谢那个急转弯，它不止救了我一命之外，它还开启我对我自己人生不同的警示，我今天站在这边想要讲这个故事的原因是 我想要讲个那些认为自己没有明天的朋友说在十五岁到三十四岁之间是高峰的自杀危险群，对于一个我才刚刚离开这个高峰危险阶段的人来说，我非常的了解这个阶段是最危险的，但是也是最甜蜜的一个时光，所以我想要用我的经历跟大家说人生需要急转弯，当你走到断头路的时候，你要的不是放弃而是一个急转弯，因为转过弯之后你一定会看到一条全新不同的跑道，而且一定是一个全新不同的风貌。

曾经有一个小女孩她听了我的故事之后泪流满面，后来我才知道原来这个小女孩前阵子不久她所有的家人死于一场火灾，她每天都有好几百万个不同的理由想要离开这个人世间，可是就当她听完我冒险的故事之后，她突然跟我说“林哥哥，原来人生没有看过灿烂的北极光是白来了。”后来听说她就去开启了她自己人生的旅程了，直到现在还没有停下来。我相信在座有很多或者是在电视机面前有很多人其实都像当初这个小女孩一样活在这个非常挣扎、痛苦的时间里头，但是如果你们正在听《超级演说家》，我希望我有这个荣幸把我的故事说给你们听，成为你们人生当中的一个急转弯，因为转弯过后，一定会有一条不一样的跑道让你选择去跑之外，还有一个非常精彩的人生，人生的路我陪你走。《寒门贵子》

刘媛媛

前些日子有一个在银行工作了十年的资深的hr（人力资源管理师）他在网络上发了一篇帖子叫做《寒门再难出贵子》，意思是说在当下我们这个社会里面寒门的小孩他想要出人头地想要成功比我们父辈的那一代更难了，这个帖子引起了特别广泛的讨论，你们觉得这句话有道理吗？

先拿我自己说，我们家就是出身寒门的，我们家都不算寒门我们家都没有门，我现在想想我都不知道当初我爸跟我妈那么普通的一对农村夫妇，他是怎么样把三个孩子我跟我两个哥哥从农村供出来上大学、上研究生，我一直都觉得自己特别幸运，我爸跟我妈都没怎么读过书，我妈连小学一年级都没上过，她居然觉得读书很重要，她吃再多的苦也要让我们三个孩子上大学。我一直也不会拿自己跟那些比如说家庭富裕的小孩做比较，说我们之间有什么不同，或者有什么不平等，但是我们必须要承认这个世界是有一些不平等的，他们有很多优越的条件我们都没有，他们有很多的捷径我们也没有，但是我们不能抱怨每一个人的人生都不尽相同的，有些人出生就含着金钥匙，有些人出生连爸妈都没有，人生跟人生是没有可比性的，我们的人生是怎么样完全决定于自己的感受，你一辈子都在感受抱怨那你的一生就是抱怨的一生，你一辈子都在感受感动那你的一生就是感动的一生，你一辈子都立志于改变这个社会那你的一生就是斗士的一生。英国有一部纪录片叫做《人生七年》，片中访问了十二个来自不同阶段的七岁的小孩，每七年再回去重新访问这些小孩，到了影片的最后就发现富人的孩子还是富人，穷人的孩子还是穷人，但是里面有一个叫尼克的贫穷的小孩，他到最后通过自己的奋斗变成了一名大学教授，可见命运的手掌里面是有漏网之鱼的，而且现实生活中寒门子弟逆袭的例子更是数不胜数，所以当我们遭遇到失败的时候，我们不能把所有的原因都归结到出生上去，更不能去抱怨自己的父母为什么不如别人的父母，因为家境不好并没有斩断一个人他成功的所有的可能。当我在人生中遇到很大困难的时候，我就会在北京的大街上走一走看着人来人往，而那

时候我就想“刘媛媛，你在这个城市里面真的是依无所依，你有的只是你自己，你什么都没有，你现在能做的就是单枪匹马在这个社会上杀出一条路来。”

这段演讲到现在已经是最后一次了，其实我刚刚在问的时候发现了我们大部分人都不是出身豪门的，我们都要靠自己，所以你要相信，命运给你一个比别人低的起点是想告诉你，让你用你的一生去奋斗出一个绝地反击的故事，这个故事关于独立、关于梦想、关于勇气、关于坚忍，它不是一个水到渠成的童话，没有一点点人间疾苦，这个故事是有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，这个故事是苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。篇四：超级演说家演讲稿 超级演说家演讲稿 前些日子有一个在银行工作了十年的资深的hr(人力资源管理师)他在网络上发了一篇帖子叫做《寒门再难出贵子》，意思是说在当下我们这个社会里面寒门的小孩他想要出人头地想要成功比我们父辈的那一代更难了，这个帖子引起了特别广泛的讨论，你们觉得这句话有道理吗? 先拿我自己说，我们家就是出身寒门的，我们家都不算寒门我们家都没有门，我现在想想我都不知道当初我爸跟我妈那么普通的一对农村夫妇，他是怎么样把三 个孩子我跟我两个哥哥从农村供出来上大学、上研究生，我一直都觉得自己特别幸运，我爸跟我妈都没怎么读过书，我妈连小学一年级都没上过，她居然觉得读书很 重要，她吃再多的苦也要让我们三个孩子上大学。我一直也不会拿自己跟那些比如说家庭富裕的小孩做比较，说我们之间有什么不同，或者有什么不平等，但是我们 必须要承认这个世界是有一些不平等的，他们有很多优越的条件我们都没有，他们有很多的捷径我们也没有，但是我们不能抱怨每一个人的人生都不尽相同的，有些 人出生就含着金钥匙，有些人出生连爸妈都没有，人生跟人生是没有可比性的，我们的人生是怎么样完全决定于自己的感受，你一辈子都在感受抱怨那你的一生就是 抱怨的一生，你一辈子都在感受感动那你的一生就是感动的一生，你一辈子都立志于改变这个社会那你的一生就是斗士的一生。

英国有一部纪录片叫做《人生七年》，片中访问了十二个来自不 同阶段的七岁的小孩，每七年再回去重新访问这些小孩，到了影片的最后就发现富人的孩子还是 富人，穷人的孩子还是穷人，但是里面有一个叫尼克的贫穷的小孩，他到最后通过自己的奋斗变成了一名大学教授，可见命运的手掌里面是有漏网之鱼的，而且现实 生活中寒门子弟逆袭的例子更是数不胜数，所以当我们遭遇到失败的时候，我们不能把所有的原因都归结到出生上去，更不能去抱怨自己的父母为什么不如别人的父 母，因为家境不好并没有斩断一个人他成功的所有的可能。当我在人生中遇到很大困难的时候，我就会在北京的大街上走一走看着人来人往，而那时候我就想“刘媛 媛，你在这个城市里面真的是依无所依，你有的只是你自己，你什么都没有，你现在能做的就是单枪匹马在这个社会上杀出一条路来。” 这段演讲到 现在已经是最后一次了，其实我刚刚在问的时候发现了我们大部分人都不是出身豪门的，我们都要靠自己，所以你要相信，命运给你一个比别人低的起点是想告诉 你，让你用你的一生去奋斗出一个绝地反击的故事，这个故事关于独立、关于梦想、关于勇气、关于坚忍，它不是一个水到渠成的童话，没有一点点人间疾苦，这个 故事是有志者事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚，这个故事是苦心人天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴。

刘媛媛

本科08级外经贸大学保险学院 研究生北京大学法学院

1991年出生 第一次：《丑女莫作怪》

刘媛媛

有一天我很认真的问我哥，你说我为什么嫁不出去？我哥看着我的脸更认真的回答我说，你一直不知道自己长得丑吗？我说不知道啊。他说这个世界上很多事情都跟长相有关，比如说灰姑娘被王子选中是因为她穷吗？那是因为她长得好看。

亲朋好友常常跟你说你找不到男朋友是因为你标准太高了，快别信他们，他们的意思是说你根本就配不上你所喜欢的那个标准的男人。一个丑橘子，他都会因为自己长得丑而努力的变甜一点，我们还好意思不努力吗？你所喜欢的那个标准的男人他都会因为自己长得

丑而努力的变甜一点，我们还好意思不努力吗？最后呢，我送给大家四句话：命里有时终须有，命里无时要强求，想找对象不怕丑，努力就有男朋友。

第二次：《面对不成功的人生》

刘媛媛、马薇薇

如何面对不成功的人生，首先什么是不成功的人生，我觉得我包括现场所有的你们谁都不能说自己的人生是不成功的人生，因为你的人生根本还没有结束，只要我们还没死，我们只是在人生中遇到了失败而已，谁都不许说自己的人生是不成功的人生。

媛媛告诉我们说啊，只要人还没死无法判断成功失败，现在社会上流行的心灵鸡汤经常告诉我们一个道理就是只要你坚持，只要你玩命，是一定会成功的，而且万一你不成功，每个人对成功的标准不一样，你只要有心灵的满足，那也算是一种成功。我不知道在座各位的自我欺骗能力如何，反正我总是会发现人生这出戏我不是主角，只是个死跑龙套的。

人生这出戏我是你、你们所有人人生中的龙套，但我是我自己人生的主角，所以在我遭遇失败的时候，在我被观众喝倒彩的时候，我一个人也能而且必须会唱下去。对，我是北大的，但高中的时候谁都想不到我是一个差等生，是那种不写作业全年级两百多人我考一百八十多名的那种差等生，然后有一天这个差等生突然异想天开想考北大，然后像个神经病一样去努力，但是高考的时候我还是没考上。有人说你失败了，我失败了吗，承认失败多容易啊，比那种日复一日的那种坚持跟忍耐容易多了，但是我不服气，四年之后考研我又考回北大了，所以说一个人他一辈子不做任何尝试，他不做任何冒险的事，他也不为任何事情努力，他永远都不会失败，他都没有资格遭遇失败，但是你不同，你做过梦，你发过疯，你哭过、笑过、奋斗过，你爱过、恨过，你也后悔过，于是啊，芸芸众生中那么那么普通的一个你却拼尽全力活出最好的自己，又有谁有资格说你的人生不成功。

一将功成万骨枯，一个分子无数分母，成功这件事其实成功率极低，毕竟猴子都知道往香蕉比较多的树上爬，权衡得失、趋利避害，是每一个动物的本能。可是在场的每一位朋友你们知道吗，追求这种近乎渺茫的成功正是我们人类区别于其他动物之所在，因为你几乎注定会失败，所以你期待成功的每一天，都充满了一种叫做忐忑的幸福。当你拼尽全力失败依旧来临的时候，你会知道你的一生因为浪费在理想上，所以它从来不曾被浪费。

每一个理想都值得你拿一生去拼命，人生这么短，我就选择做那种又盲目又热情的傻瓜，永远年轻永远热泪盈眶，永远相信梦想，相信努力的意义，相信遗憾比失败更可怕，因为不成功的人生它只是不完美，但是它完整。

泰戈尔说“飞鸟从天空飞过，可它并没有留下痕迹。”可是我的朋友，你知道吗，你自己应该懂你在这片天空飞翔过。

第三次：

《年轻人能为世界做什么》

刘媛媛篇五：屌丝逆袭的真实心得 《微商演讲稿》之 演讲过程剧本篇！

以下环节：

注意：此版本只是一个模版，供大家套用，可依据自身条件

在演讲过程中增减字数。

一：主持出场：各位朋友大家好，我想各位都是通过我们的邀请来到今天的演讲现场的，我谨代表 韩冰团队，对大家 的到来表示热烈的欢迎。为了能确保我们今天的演讲能够顺

利的进行，如果您确实能够在群里待 1 个小时的，那我很高

老师分享的过程中，请各位朋友不要发语言消息，以免其他

朋友不能够很认真的听我们老师讲课。最后，我们的课程一

旦开始，将不再拉人进群，在此衷心的感谢各位。

主持：大家用热烈的掌声欢迎 xx 老师给大家做精彩的分享！

各位朋友大家好，很高兴在这个时候能跟大家分享我的故

事。在开讲之前，我想问大家一个问题，你们当中有谁觉得自己家境普通，甚至有些是出身贫寒，将来出人头地只能靠自己的，打1回复我，你们当中又有谁觉得自己是有钱人家的小孩，家境非常优越，自己在奋斗的时候可以从父母哪里得到一点助力。打2回复我？

谢谢！

好的，我看到了很多朋友都希望通过自己的努力出人头地的。当你们打 1 的时候，我仿佛

看到了原先的我。

之前的我，跟你们有些不一样，上过好多班，什么工厂、工地、铁矿。也默默无闻过，也换过几个工作，最后定位了在酒吧工作，因为在酒吧工作可以满足我的虚荣心，每天和那么多的有钱人在一起，喝酒、聊天，偶尔坐一坐有钱人的车子，蹭着和有钱人吃顿大餐，看着别人穿着名牌衣服，带着名表，背着lv酷奇的包，拿着最新款的苹果手机，一直幻想着自己有一天也做个有钱人。

酒吧工资待遇来讲还算不错，一个月3000-5000-6000，上万的也有，外人看着酒吧工资高，生活的潇洒，其实很多人不懂我们的辛苦，天天喝酒抽烟，本来我是一个不酗酒抽烟的人，可是这样的生活却一直影响着我，每天喝那么多久，抽那么都烟，回头看看工资都花在看病和酒吧工作性质的被动生活方式上面了，咦看银行卡的余额真的也就相当于人家卡里的那点手续费了。做了几年也就勉强糊口。想要买衣服就得少吃几顿肉啊，买房买车就更没一点盼头。

之前也创业一次，拿着省吃俭用的钱，和家里给我老弟盖房娶媳妇的钱，又借了几万块钱，出去跟人家做生意，一下子赔进去完了，合伙人跑了，屁毛都没剩下，过程就不细说了，后来又回去做酒吧，一边做着一边在想，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！可是我的大任什么时候来呀？？

就在5月份，我老婆告诉我，她要最微商，我朋友圈里那些有钱人已经有人在做了，不过他们只会天天 刷屏，烦死我了，可是我又不得不为了客户关系，每天想看看朋友圈都要翻半天才能看到其他人，我就告诉我老婆，你可别添乱了，要不我就屏蔽你，她说好，如果你不想看就屏蔽了，可是我不敢呀，这老婆再被别人骗走了我都不知道，先看看再说吧。

我观察了一段时间，看也没什么反应啊，我还纳闷呢？老婆不是要做

有那么一天我看她发了个朋友圈，看她扶着面膜，还说怎么怎么贵，我马上电话过去了，问了一下，她说：我买面膜怎么了，我保养下怎么了，给你生完孩子我就没怎么买过化妆品，买个面膜你还有什么意见，我想想也是，别人老婆都一个月买好几千的化妆品，自己老婆花个几百就花吧，保养好了，我带出去也有面子不是吗，慢慢的我也没发现老婆发的朋友圈刷屏啊，卖产品啊什么得，也就一些分享什么欧蒂芙奇迹面膜效果好，自己皮肤变好了什么的，我中间回家发现确实皮肤变好了，口感也比以前好多了,哈哈 开个玩笑！

之后也没太注意朋友圈，就是老婆给我打电话少了，信息少了，反而

我有些不习惯了，我打电话，发信息的多了，有一天我老婆突然告诉我：老公，你干嘛呢？我一想“肯定有事找我，我就直奔主题说，你说吧，什么事，”她就告诉我，这个面膜用的不错，你也看见了，我想做代理，拿货需要钱，我哪里还有钱啊，于是就找领导预支了3000块钱打给她，她说不够，我说你自己想想办法吧，也不知道她又从哪借了2024多块钱，反正就是6000块钱左右起的家，慢慢的，我老婆越来越忙，每天都忙到很晚，各种发信息，加人引流，第一次卖出去一盒的时候，高兴的给我打电话，说她挣了20块钱，兴奋的像个小孩子，那种由衷的成就感，让她高兴了好几天，我也跟着高兴。

可是这个时候，又出问题了，房地产的那个工作，因为她每天工作到

好晚，白天一上班就瞌睡，领导批评了她，让后就说，你还是回家睡吧，我老婆也知道什么意思，于是就给我打电话，说老公，我失业了，我说没事，我养你，然后她也不敢让家里知道，可是也瞒不了几天啊，后来还是跟家里说了，家里也没有太反对。

她就一心一意的在家做微商，每天工作到很晚，有时候我回家看到老 婆工作到很晚，我都睡了一觉了，她还在忙，她饿了我会给她煮碗面，我从来不让老婆下厨房的，在家不是老妈做饭就是我，反正之前我们谈恋爱的时候她就不会做饭，可是我会，我也愿意为她做饭，我做的饭她也喜欢吃，娶她就为她做一辈子！

就这样慢慢的老婆的微商事业也越做越好，8月份的时候她已经挣的超过我的工资了，我在郑州一个月才5000多的工资，后来效益也不好，拿到手里才3000多块，然后我一次回家，看看我老婆进货拉货，一个女人家搬那么多东西，以前从来没干过一点活连做饭都不会的她，竟然那么辛苦还那么积极的去打包发货，我看着都心疼，反正我在外面挣的还不够养家糊口呢，干脆辞职回来帮老婆，起码打包发货的货我能分担一些，加上以前做夜店做过很多管理的培训和学习了一些招聘啊，统计表格什么得知识，多少能帮着分担一些工作量。

就这样，一步一步的努力，每天坚持发招聘，发帖，各种网络平台去

每天的生活也非常充实，老婆还给我换了手机，原来是用的别人给的一个屏幕碎了的屌丝手机，现在换了肾5，之前老婆路过专卖店看了好久的衣服店也敢去逛，去买了，很多人问我到底你们挣了多少钱，关于收入是个隐私问题，不方便透太多，我只能告诉你们，自从做了微商，喝酸奶再也没有舔过瓶盖了，吃薯片也不舔手指头了，吃泡面也不喝汤了，喝星巴克也不自拍了，最最明显的是吃益达敢3粒一起嚼了，去超市要购物袋了，上厕所纸不折了，洗发水用没了也不兑水晃了。调侃完了最后呢，希望大家明白，付出肯定是有回报的。

前些日子，有一个在银行工作了十年的的资深hr（人力资源管理师），她在网络上发了一篇帖子，名字叫做（寒门再难出贵子），意思是说在当下我们这个社会里面，寒门的小孩，他们想要出人头地想要成功，比我们父辈的那一代更难了，这个帖子引起了特别广泛的讨论，你们觉得这句话有道理吗？？

先拿我自己说，我就是寒门，我们家3个孩子，家庭条件可以说属于中等偏下，一点都富裕不起来，可是我的爸妈还是把我们弟兄3个拉扯大，我一个哥哥，一个弟弟，我们弟兄3个相差不会超过4岁，等于是5年内我爸妈生了我们3个!我一直觉得我特别幸运，虽然是家里条件比不上别人，我一直也没想

和其他别人家的小孩去做比较，说有什么不同，有什么不平等，但是我们必须要承认这个世界是有一些不平等的，他们都有很多优越的条件我们都没有，他们又有很多的捷径我们也没有，但是我们不能抱怨，每一个的人生都是不尽相同的，有些人出生就含着金钥匙，有些人连爸妈都没有见过，人生跟人生是没有可比性的，我们的人生是怎么样，完全决定于自己的感受。

你一辈子都在感受抱怨，负能量，那你的一生就是抱怨的一生，悲惨 的一生，你一辈子都在感受感动，哪你的一生就是感动的一生，你一辈子都立志于改变这个社会，那你的一生就是一个斗士的一生。英国有一部纪录片叫（人生七年），片中访问了十二个来自不同阶层的 七岁小孩，没七年呢再回去重新访问这些小孩，到了影片的最后呢就发现，富人的孩子还是富人，穷人的孩子还是穷人，但是里面有一个叫尼克的贫穷的小孩，他到最后通过自己的努力和奋斗，变成了一名大学教授，可见命运的手掌里面还是有漏网之鱼的。而且现实生活当中寒门子弟逆袭的例子更是数不胜数，并且如今通过微商逆袭的也越来越多，所以当我们遭遇失败的时候，我们不能把所有的原因归结到客观原因上面，价格啊，竞争啊，代理不好招，什么得，谁起步都困难，可是困难并不能斩断一个人成功的可能，成为前进的阻碍，当我们做微商遇到困难的时候，我们就会去户外走一走，告诉自己，什么事都有解决的方法，看问题要多方面去分析，去考虑,一定会有解决的方法。

**第五篇：5、逆袭**

那些能将我杀死的事物，会使我变得更有力。——尼采

——题记

人生难免遇到苦难。有成者明白，面对逆境，唯有坚守，终将成功。人生一世，喜悦，幸福，快乐固不可少，但用汗水，泪水，血水换来的逆袭，岂不更显生命本色。

苦难对于人生或是民族是一种财富，爱因斯坦说：“通向人生真正伟大的境界的道路只有一条——苦难的道路。”可见苦难对于个人是可以提升修养，供其成功的。这也正是贝多芬失聪却奏出命运的一部交响曲，霍金瘫痪却打开思想通往寰宇之门的缘由。一个民族，凝聚着亿万人心声的民族有时也会因为苦难而显示出那份民族之魂的伟大。四川雅安地震使亿万群众心连在一起；王家岭煤矿透水，将“不抛弃，不放弃”的伟大精神根植于中国人们的心，将中国人紧紧的联系在了一起，将中国也展示给了全世界。苦难是一笔财富，虽无形，却力量无限。在苦难中，我们会让自己变得坚强，完成一次又一次的逆袭。

司马迁道：“文王拘而演《周易》，仲尼厄而作《春秋》，左丘失明，厥有《国语》，孙子膑脚，《兵法》修列，不韦迁蜀，世传《吕览》；韩非囚秦，《说难》、《孤愤》；《诗》三百篇，大抵贤圣发愤之所为作也。此人皆意有所郁结，不得通其道也。”而司马迁本人也因李陵之祸幽于缧绁，所以才会“述往事，思来者”，发愤著成了《史记》。他说：“古之成大事者，不惟有超世之才，亦必有坚韧不拔之志也。”太史公以坚韧不拔之志完成了人生的逆袭，一洗耻辱，名垂千古。这句话不也正是对他自己的写照。

在当代，我们的身边也不乏在苦难中逆袭成功之人。“2024年感动中国十大人物”之一刘伟正是这样一个人。当一名职业足球运动员是刘伟的青葱梦想，但10岁那年的一次触电事故，不仅让他失去了双臂，更剥夺了他在绿茵场奔跑的权利。12岁那年，他进入北京残疾人游泳队，两年后在全国残疾人游泳锦标赛上夺得两金一银。“在2024年的残奥会上拿一枚金牌。”刘伟跟母亲许诺。谁知厄运又来纠缠，过度的体能消耗导致免疫力下降，他患上了过敏性紫癜。医生警告说，必须停止训练，否则危及生命。无奈之下，刘伟与游泳说了再见。在厄运的摧残下，他走进了音乐世界。用脚练琴的艰辛超乎常人的想象，但三年后，刘伟的钢琴水平达到了专业七级。终于，他走上了维也纳的金色大厅，用变换的旋律为世人演奏着自己自由飞翔的轨迹。命运的绳索缚住了他的双臂，他依然为梦想插上天使之翼，用灵魂演奏生命之音符，用双脚在琴键上写下：相信自己。他说：“我的人生中只有两条路，要么赶紧死，要么精彩地活着。”刘伟以自己的执着坚守，实现梦想，完成了自己的逆袭。毫无疑问，他创造了属于自己的辉煌。

逆袭，是绽放在梵高布满裂纹的屋中的向日葵，是高尔基在老板皮鞭下偷学时露出的笑容，是郑燮“千磨万击还坚劲，任尔东西南北风”的坚韧，更是毛主席“五岭逶迤腾细浪，乌蒙磅礴走泥丸”的情怀。爱迪生在列车长的掌掴之下坚持研究，海伦·凯勒在黑暗之中自强不息地探索与仰望。他们都在逆境中完成了自己的逆袭，实现了自己的价值，铸就了自己的成功。

罗曼·罗兰说“生命给予我们最好的东西是一次次的磨难，因为每一次磨难都标志着一次前进。”拿破仑也说：“人生之光荣，不在于永不失败，而在与能够屡仆屡起。”逆境之中，人之意志更能被磨练。逆境可以把弱者的精神摧毁，可以把弱者的脊梁压弯，让弱者的头颅低下；但同时，逆境又是砥砺意志的磨刀石，灵魂的再生地。朋友，遭遇挫折时，请不要流泪，悲伤弥补不了挫折的遗憾。坚强的人会迎难而上，顽强逆袭，从而获得加倍的补偿。因为能够在逆境之中成功的人，才是真正的人才。

逆境是一条驶向成功船，狂风来临时，你只有鼓起风帆，直面那惊涛骇浪。高尔基说：“苦难是人生的大学。”几乎所有成功者都从这里毕业。我们只要学会在人生中一次又一次的逆袭，终将走向成功的彼岸。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找