# 2024年五分钟的励志故事[5篇模版]

来源：网络 作者：无殇蝶舞 更新时间：2024-08-05

*第一篇：2024年五分钟的励志故事励志故事，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。下面为大家精心整理了一些关于五分钟的励志故事，供大家阅读与鉴赏!五分钟的励志故事1...*

**第一篇：2024年五分钟的励志故事**

励志故事，是指在公众场所，以有声语言为主要手段，以体态语言为辅助手段，针对某个具体问题，鲜明，完整地发表自己的见解和主张。下面为大家精心整理了一些关于五分钟的励志故事，供大家阅读与鉴赏!

五分钟的励志故事1

如果有人问你：什么是精彩?你会怎样回答?战争年代的踊跃参军，八十年代的文学热，还是九十年代的出国热?对，它们都是精彩。每个时代有每个时代的精彩，每个时代也造就了不同的精彩，但无论怎样，精彩总是与青春紧紧相连。

记得走进大学的第一天，辅导员就告诉们，老狼校园民谣里简单自如的大学生活在这个年代已经一去不复返了。九十年代宣扬的“读书无用论”也早已被热火朝天的“考研”、“考证”热吹得无影无踪。时代已经将新一代的青年推向了社会的最前沿。因此，要寻找属于这一代人的精彩。

为了活得精彩，要拥有目标和信念。目标是心头的一盏明灯，信念是鼓舞你向着目标迈进的力量源泉。目标可能飘渺，路途可能坎坷。然而只要确定一盏明灯，就能让你顺利地泅过危难的海洋!传说中的火凤凰，它迎着太阳飞翔，为的就是将自己的身体点燃，因为只有燃烧才能重生。这多少有一些悲壮。但又确是一幅壮美的画面。因为奋斗拼搏的过程无比精彩!

为了活得精彩，务必拥有知识和技能。知识是成功的基础，技能是实现成功的工具。人类步入二十一世纪，世界多极化，信息全球化，知识信息量在以百倍的速度递增。应对这样的现实，昔日象牙塔里简单自在的场景早已不见，取而代之的是寻找精彩的一双双炽热的目光。社会将竞争的残酷带到了的身边，从而也造就了新一代青年的自强和向上。有一句话说“机遇留给有所准备的人”，那么，年青的朋友们，让早早准备。

为了活得精彩，还要有不断超越的精神。鲁迅先生曾说，“不满是向上的灵魂”。时代的进步使新事物以让人难以置信的速度发展。没什么铁饭碗，没什么保质期。无论什么时候，都务必以起跑线上的姿态去迎接挑战。只有不断地学习和提高，才能跟得上这个精彩的大时代。

永远究竟有多远?没有人明白。只是历史长河中的小小一滴水。然而既是青春的拥有者，就没有理由不为自己喝彩，没有理由不活得精彩!都将老去，但不是为了永远的青春而来，而是为了感受和不同的青春而来。从此刻开始，让活得精彩!

五分钟的励志故事2

失望是什么?我们是否逃避了就没有了失望?期望是什么，难道就那样遥远?摆脱冬天最后一层冰雪的桎梏，春天再次开启四季的轮回之门;摆脱蛹中的最后一次挣扎，最后破茧为蝶;同样，摆脱失望的最后一秒，我们就会迎来下一次期望!人们习惯赋予春天温柔的性格，殊不知，他经过了夏、秋、冬的蜕变;人们也习惯于观看蝴蝶的翩翩起舞，殊不知他经过了多次挣扎!他们完美的期望不是凭空产生的，而是付出了垂死的漫长挣扎!事物的联系是普遍存在的，所以说失望无处不在，期望随后就到来!生活不是呆板的平面画，而是立体的雕塑;不是平静的海底，而是波光粼粼的湖面。所以说期望总与失望长伴，它们是双胞胎，他们是人与影子，从不分离。这就是规律，是不可违背的客观规律!失望时，愚昧的人会感伤和叹息;而明智的人会向上攀登。矛盾是对立统一的，遵循规律的人获得成功，不理它的人宣告又一次沮丧!

失望并不可怕，怕的是不会运用失望。失望并不可怕，怕的是违反矛盾的特性;失败并不可怕，怕的是等到了倒数第二秒而放下了最后!我们的意识要有超前性，黎明前的黑暗是给我们更好的期望，我们不可能到了黎明就不迎接明天!

年轻人在期望中生活，为什么不呢?人生长河，哪个人是一帆风顺?有几个人又是平步青云?青春之所以完美，是因为期望是你的锦绣，是你灿烂的前程，挺过了这一秒，迎接你的，也许是另一番天地!我们要有良好的意志，正确的意识具有能动作用!凡是行百里者，务必经过九十步!

期望在前，我们能不断向前。这一秒不要失望，我们下一秒就有期望!

是的!在人生中有许多的事情让人欲哭，甚至欲绝望!比如，被人误解，友谊破裂……这些事情我们别无选取地承受!我们哭，我们悲哀，那么之后呢?之后是否就把阳光和欢乐拒之门外?别人误会你了，你难道连自己也不相信?朋友离开你，你难道连自己也遗弃?经历风雨后就有许多怡人的风景!是的!生活有时捉弄人，就像大人逗小孩一样，抢走孩子手中的糖块，孩子哭了，大人觉得可笑。其事实上，上帝并不像大人捉弄孩子，它对每个人都是公平的，他留给了你失望，在前面的不远处必须就留了期望!坚持下去吧!拨开重雾吧!这一秒不失望，下一秒就有期望!

我们渴望成功，渴望着像盖茨、戴尔一样富有!“一将功成万骨枯”，在现实世界里，盖茨、戴尔这样的幸运儿有几人?20世纪最伟大的励志成功大师拿破仑·希尔深信：“失败”是大自然的对人类的严格考验，它借此烧掉人们心中的残渣，使人类这块“金属”因此而变得更加纯净。他忠告道：“命运之轮在不断地旋转，如果它这天带给我们的是悲哀，明天它将为我们带来喜悦”。既然这样，我们还有什么理由失望?

爱迪生发明电灯泡，前后实验千余次;曹雪芹著《红楼梦》先后十余年!勾践尝胆复国!没有坚定的意志，如何有期望?生活中不如意，我们能够哭，但不能够失望!“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，我们谁也不明白今后会发生什么?但是有一点能够肯定，期望是有的!上帝既然不吝啬给你挑战，也必须不吝啬给你期望!

失望是什么?是期望前的曙光!期望是什么?是失望的产儿!生活就是有期望与失望结合的彩练!朋友!当你沮丧时，还有什么理由不勇往直前?一次次的失败，就像黑夜里的明灯，指引你到达成功的彼岸!让我们笑对失望，因为有期望在等待!

五分钟的励志故事3

在非洲的一片茂密丛林中，走着四个皮包骨头的男子，他们扛着一只沉重的箱子，在密林里踉踉跄跄地向前走。他们跟随队长进入丛林探险，课时，队长却在任务即将完成时患疾病二不幸长眠于丛林中了。

临终前队长把亲手制作的箱子托付给他们，并十分诚恳地说：“如果你们能把这个箱子送到我的朋友手里，你们将得到比金子还宝贵的东西。”

埋葬了队长之后，他们便扛着箱子上路了，道路越来越难走，他们的力气也越来越小了，但他们仍然鼓起劲往前走着。最后有一天，绿色的屏障突然拉开了，他们历经千辛万苦之后最后走出了丛林，找到了队长的朋友，但是那个朋友却说：“我一无所有啊!”

于是，打开箱子一看，竟是一堆无用的木头!就这么个故事，看起来队长给了他们一箱无用的木头，其实，他却给了他们行动的目的，使他们获得了比金子还贵重的东西——生命。这个故事启示着我们学习、做任何事情务必要有明确的目的和奋斗目标。

聋哑人跳起了美丽的千手观音，盲人登上了珠穆朗玛峰，双腿下肢被截去而重新驾驶飞机回到蓝天……许多正常人都难以做到的事情，这些残疾人却把它们变成了现实，这不能不让人感到惊讶，也更被它们坚韧的毅力、永不放下的精神所感动，他们成功的主要原因就是有着必胜的信念，朝着目标，永不放下。

凡事预则立，不预则废”，确定了奋斗目标，如何才能坚持不懈，如何才能永不放下，那就务必要有行动的计划、成功的信念，这是你行动的向导，是你挖掘和运用体内潜能的催化剂。

如果你认为自己十分突出，你就真的会很优秀;如果你想象渺小，你就会落后于人;如果你想象勇敢，你就会真的无所惧怕;如果你想象辉煌，你就会变得很伟大。

因为当你行动之前进行头脑热身，构想要做之事的每一个细节，梳理心路，然后把他们深深铭记在脑海中，当你行动的时候，你就会得心应手，应付自如。

同学们，励志要有明确的目标，目标的实现要有成功的信念，从此刻开始，让他们在你的想象中成为现实——去感受它们、经历它们、相信它们。相信，不久的将来你就会看到它们最终变成现实。

五分钟的励志故事4

在高考中有位考生写过这样一段话：我以前埋怨过，脚底发黄的布鞋，踏不出青春的活力，直到我发觉霍金转动的轮椅，嵌出深深的历史痕迹;我曾咒骂过，脸边黝黑的胎记，映不出美丽的脸庞，直到我看见全身黝黑的黑人，露出甜甜的美丽微笑……

也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝其实是公平的，磨难也是一种财富。

以前有人做了这样一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊就应是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原先一支整齐的队伍变为一盘散沙。

经过搏斗的红羊一只只疲惫不堪，过去那种矫健、奔跑如飞的红羊在这座山林中再未曾出现过，而且，红羊的数量也在逐渐减少。是什么原因呢

因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机。同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

张海迪胸部以下失去知觉，但这些困难没有，她，反而使她有了更为远大的目标，学习掌握了德语、日语、英语。她为什么能取得常人都不容易取得的成就呢因为她在承受巨大挫折的同时，也将挫折化为了动力，让挫折成为自己的奴隶，再一次战胜了磨难。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

同学们，当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

五分钟的励志故事5

大家上午好!今天我发言的题目是《用智慧开启智慧之门，用勤奋开辟成功之路》。

同学们，你可还记得第一次背起书包走进学校的情景?可还记得打开第一本课本、学写第一个字的喜悦与新奇?那踏进校门的一小步，却是人生的一大步。人生的探索之旅由此启航，我们以智慧为帆，勤奋作浆，开始驶向那无比浩瀚的知识海洋!

我们的学校，是知识的宝库，是文化的走廊，是师生的乐府，更是人才的摇篮。同学们，在这宝库中、走廊上、乐府里，沐着晨光，你是否想过，今天该干些什么?踏着夕阳，你是否问过，今天有多少收获?

狄更斯说过，“我所收获的，是我种下的。”每个人都有机会成为有才能的人，就看你去不去争取这个机会。常用的钥匙最光亮，才能来自勤奋学习，历不是有无数人用自己的行动在证明这句话的可信吗?苏秦为了督促自己勤奋学习“头悬梁锥刺股”的故事，留下了千古学习的美名。匡衡为了学习，“凿壁偷光”;车胤为了学习，“囊萤映雪”;杨时为了学习，“程门立雪”等等。他们无一不是由勤奋加智慧获得了超越自身的成功。知识改变命运，真知影响人生。你是否也渴望像他们一样，以勤奋去获取知识，提高你的才能，改变你的人生?

正如郭沫若先生所说：“勤奋和智慧是开启成功大门的钥匙”。今天的我们应谨记他的话，放飞自己的青春，用勤劳的汗水铺就未来的成功之路。也许我们已经输在起跑线上，但决不能再让自己输在终点。

后天的努力可以弥补先天的不足，珍惜现在的每一刻，努力获取知识。对于九年级的哥哥、姐姐们来说，中招考试已并不遥远，面临着人生的第一次选择，你们应该加倍努力，刻苦学习，为迎接中招考试做充足的准备;对于我们八年级学生来说，八年级是初中学习的一个转折点，我们应该好好把握，努力学习，不断提高自己;而七年级的我们也千万不要放松，我们现在的努力是在为以后的学习打下坚实的基础，只有地基打牢了，房子才会盖得更高

同学们，无论我们处在哪个学习阶段，我们都应该努力，抓住这段易逝的光阴，好好把握，将知识这闪光的宝石紧紧握在手中。每一次的成功都要付出艰辛和努力，要想取得成功就必须付出代价。正如冰心所说：“成功的花儿，人们只惊羡它现时的明艳，却不知当初它的芽儿，曾浸透了战斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨!”的确，不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香?我们正处于学习的黄金时代，大好韶华，岂能让光阴虚度?人生能有几回拼搏?人生能有几个花季?过去的就无法改变了，所谓黑发不知勤学早，白首方悔读书迟，就是这个道理。只有勤奋求知、拼搏进取，我们才能奏响青春之歌的音!

同学们，只要我们树立远大理想，脚踏实地刻苦学习，不懈探索，就一定能用辛勤和汗水铸就美丽人生!让我们努力学习，从我做起，从今天做起，让勤奋的汗水浇开知识之花!让智慧之光照亮我们的心田!我们用拼搏书写一个无悔的青春!

2024年五分钟的励志故事

**第二篇：最新五分钟演讲稿励志故事**

演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。下面为大家精心整理了一些关于五分钟演讲稿励志故事，希望对您有所帮助。

五分钟演讲稿励志故事1

尊敬的朋友们：

你们好!

有一个朋友问我，“经历了很多事情，慢慢地才走到了此刻，这一切都值得吗?你是坚信命运，还是坚信自己?”

我说，“坚信自己，我一向都坚信自己多一点。”

追逐梦想的过程就像是一个人在走一条黑暗、幽深而又漫长的隧道，多少次跌倒又爬起，经历了多少个暗无天日的黑夜与白天。一路上沉淀着难以计数的汗水与泪水，不断地自我暗示：只要自己坚持，只要勇敢地一向往前走，就必须能找到出口，必须会看到光明。然而，你并不确定，前方迎接你的会是怎样的艰难险阻，有没有危险的机关，你更加不知道自己要走多久。身边了解的人更是寥寥无几，很少有人能看懂你的执着和坚持，他们无法明白你朝思暮想的梦想所承载的好处，他们看不懂你心底的那幅画面，他们不明白你为什么放下安逸舒适不选，放着阳关大道不走，偏要走一条漫长崎岖看不到尽头的路，他们会觉得你疯狂、有病、自讨苦吃。

疲惫至极的时候，你也会自暴自弃地想：就这样放下吧，这么执着值得吗?但是，这段旅途已经开始了，再中途放下的话，那么前面的所有发奋就都白费了。相反地，如果不放下，如果坚持下去，那么终究会看到光的，正因快要到出口了。个性短语m哥是我的boss，也是我目前最崇拜的大神之一。

他从小到大拥有很多标签，每一个都具有“别人家的孩子”和传说中的“有人”那样的杀伤力：三道杠、学霸、职业经理人……--年前，他还只有24岁的时候，就被所在500强公司的高层领导挑中，参与全球并购的项目。

但我最欣赏和佩服m哥的，是他对梦想的执着。三年前，他放下人生中的晋升机会开始创业，先后建立了四家公司。期间，m哥享受过成功和得意，收获过掌声和赞美，也遭遇过出卖和陷害。但无论遭受的是怎样的际遇，大部分时候，他只是一笑而过，继续专注地做自己的事情。关于爱的句子他曾说过，近3年的创业经历，除了愈战愈强的激情之外，更多了几分执着和淡定，更加清楚什么该做，什么不该做。

我一向都坚信，m哥这样的人必须会成功。正因，就算他对梦想的坚持，没有通往他最初想要到达的地方，也必须会带给他别样的风景。

有了开始，才会有以后;有了坚持，才可能会有结果。

其实，所谓的坚持梦想，哪有什么值得不值得，只有愿意不愿意。

也许，追逐梦想的我们，根本不需要在意值得不值得。我们要做的只是安静地享受沿途的风景，享受梦想一向在路上的这种真切的活着的感觉。最后，梦想实现了，结局皆大欢喜自然是，万一失败了，至少我们以前在路上，至少我们以前执着过。

梦想还是要坚持的，万一实现了呢?

五分钟演讲稿励志故事2

亲爱的朋友们：

×年前，在长江中游北岸的一个叫的村子里，有个9岁的矮个男孩默默承受着“鸡立鹤群”的痛楚与焦灼。那时，他正迷恋上一种叫“哲学”的东西，在读到“人的外貌其实就是广告”的哲言后，男孩紧握双拳向命运呐喊：“把广告砸了，我要靠质量取胜!”

那个男孩就是我，一个身材不高心却比天高的矮男人。163厘米，够惨的吧!即使再高10厘米，也还是跳不过时下前卫姑娘们设置的冷艳的“爱情栏杆”。在我的记忆中，我给人的第一印象总不妙，我说这话的依据是许多人在初次与我照面眼睛就不争气地向我“泄了密”。对此，我早已习惯。孔大圣人都曾有过“以貌取人失之子羽”思维定势上的失误，这使我愈发不能苛求曾经误解过我的人了。多年来，我只想竭我所能憋足一口气，多做些“败絮其外，金玉其中”的事来，为那些仍在“为貌所困”的人们送上一袋“壮骨冲剂”，更为那些“重感觉而忽略思辨，重形式而疏于内容”的原始浅见早日远离我们的文明社会尽点绵薄之力。?

9岁刚出头那年，已是海军某部文书的我开始把一些感悟织成文字，再把文字裸露在报纸杂志上。一天，我去拜见一位先我几年“裸露文字”并已小有名气的，寒暄一阵后，他便指着当天报纸上一篇署有我的名字的文章问道：“这是你弄的?”“是。”我答。“就你也能写文章……”再问时已是满脸的不屑与狐疑。我默然了，脸上像被扇了重重的一巴掌。当时，我差点跟他蹿了：鲁迅、济慈、康德还没到一米六，还不照样荣为一代巨人吗?长长竹竿晒衣裳，短短笔杆才写文章呢!但我最终还是隐忍了。我知道，任何的引经据典都是乏力而稚拙的，只有沉默，只有在沉默中搏出点真正令他瞠目的实绩，才是我最有力的辩驳和宣言。

或许正是那次椎心的睥睨，矮，居然不再被我视为人生的负累和伤疤了。在这以前的岁月里，我的生命之船是超载的，因为我总是设法用诸如“走路爱往高处蹿”这种避讳的消极手段去扞卫敏感脆弱的自尊。那事以后，我不了。矮，奇迹般地成为我灵魂深处擂得山响撼我心魄的密集的鼓点，激发我重新唤醒内心真正的自尊。其时，我已明晰地领悟到歪瓜裂枣只有更香更甜，才能拥有市常外形不足，我就用生命的富矿独特的个性以及高洁的品德去诠释另一种别样的更为惊心的美!?

后来，我上了军校，在那个人才荟萃的熔炉里，我将“内秀”这个词演绎得美到极致，成为个头最矮却获奖最多发表文章也最多的全校“风云人物”。光全校演讲一等奖、优秀党员、优秀学员的证书就拿了一大摞，甚至连高个引以为荣矮个望尘莫及的5000米长跑优秀光荣榜上也有我的名字。毕业那天，一位人高马大的东北籍同学在我的纪念册上挥笔留言：“个小志大，人矮才高，海校浓缩的精品。”觉得意犹未尽，他又在下面摘抄了波斯诗人萨迪的一句诗：“你虽然轻视我的矮小，不要以为高大才是勇士。假如冲锋陷阵的时刻到来，瘦马远比肥牛更有价值。”读着这让我脸红却久久萦怀的赞赏，我想，或许它就是我一生中最为雄壮的鼓点吧!?

谢谢大家!

五分钟演讲稿励志故事3

亲爱的大家：

青春，是我们一生中最美丽的季节，她孕育着早春的生机，展现着盛夏的热烈，暗藏着金秋的硕实，昭示着寒冬的希望!充满诗意而不缺乏拼搏的激情，时尚浪漫而又饱含着奋斗的艰辛!

我曾经听过这样一段话“青春啊，永远是美好的，可是真正的青春只属于那些永远力争上游的人，永远忘我劳动的人，永远谦虚的人。”当我来到项目部的第一天，我就写下了我人生当中的第二个座右铭：奋斗，创新，务实，细心，尊重。虽然只是几个简单的词语，但却蕴藏着一个工程人员一生的追求。一个拥有青春的年轻人的奋斗目标。

奋斗——这是年轻人最熟悉的词语，最激昂的决心。初项目部时，一眼望去，最醒目的便是门前的大旗，上面写着青年突击队，心中顿时有些激动。这是一支年轻人的队伍，这是青春的象征，而我也将要成为这个朝气蓬勃队伍的一分子，心中异常的紧张和兴奋。我已经离开了父母和老师无微不至的呵护，走进社会，所以我也要奋斗，我把他定为我的第一目标。

创新——企业的精神，我们的追求。勇于跨越，追求卓越的企业目标在鼓舞着年轻的人们，抓住机遇，勇于创新，锐意进取，不断提高。

务实——告别学生时代的虚荣和攀比，来到这里汲取知识，接受锻炼，提高素质，增长经验，打好坚实的基础，用实际行动实现自我的梦想，造就完美的人生。

细心——当我们这些刚刚走出校门的实习生填写内业资料时，听见最多的词语就是师哥们一直在告诫的细心一词，是的，在一个工程中最重要的，也是铸就精品工程最重要的就是细心，细心才成就了一次次的辉煌成绩，完成了一份份完美的考卷。

尊重——因为我还年轻，缺少丰富的经验和阅历，所以一定要做到尊重别人的意见，虚心接受别人的教诲。另外，尊重也是一个人的自身素质和修养。所以在学习经验的同时，学习尊重也尤为重要。

当我离开多姿多彩的大学生活，来到这里塑造我的人生，雕刻我的梦想的时候，就已经为自己的人生做好了规划，把自己的理想铭刻于心中，做一个甘于寂寞，敢于创新，干劲十足的年轻人。

“士不可以不弘毅，任重而道远”作为一个80后的年轻人，一个国家，一个民族的希望所在，心中无不闪烁着梦想，那么现在就是我们努力实现梦想的时候。当前我们正处于一个承前启后，继往开来的转折点，有一大批的工程项目等着我们去建设，有一系列的技术等着我们去攻关，有一大片市场等着我们去开拓，有一整套的经验等着我们去探索。

当一个人把自己的青春融入到自己的事业的时候，那么他的青春不会流失，他的事业也必将在岁月的历练中折射出耀眼的光芒!“有的人活着他已经死了，有的人死了他还活着，生命的意义在于活着，并且要好好活着，正如《士兵突击》中的许三多，总是说要好好活，总是说好好活就是做很多有意义的事，那么什么才是有意义的事呢?怎样才能活的更有意义呢?我想那就要奉献。如果我们不付出，不创造，不追求，不奉献，那这样的青春必会稍纵即逝。回首过去，没有追忆，人生渺茫，这绝对不是我们活着的意义。

我们选择了工程单位，从某种意义上来说，就已经选择了奉献。远离了都市的繁华，城市的喧嚣，绚丽的生活，时尚的气息，沉淀了心情在这里驻足，扎根。我们是失去了一些东西，但是我们没有失去最为宝贵的青春，我们也没有辜负自己的青春，因为我们正用汗水见证着成长，用奉献丈量着价值，拥有青春的人们在这原本荒凉的土地上创造人生的奇迹，抒写青春的乐章。

我们项目部就是是年轻的一分子，就是青春的象征，在这里的年轻人们都拥有着美丽的青春，我们是热血沸腾的一代，虽然我们出生于不同的年代，工作在不同的岗位，但我们拥有一个共同的家。在这里，我们信守着同样的企业精神，写下同样的奉献承诺，怀揣着同样奋斗的梦想，拥有同样的壮美青春。纵使我们的一生平淡无华，也无关紧要，因为只有我们自己最清楚平凡的岗位需要我们付出，完美的工程需要我们付出，构建和谐企业更需要我们年轻人共同付出，而这些付出无疑就是一种奉献，它不分大小，多少，先后。让我们悄悄地奉献，因为我们的人生会因为奉献而变得充实美丽。

拥有青春的人们，让我们拿出奥林匹克的精神，点燃心中的圣火，在和谐社会的大环境下，释放青春的激情，展现青春的风采，秀出激昂的主旋律，为公司的明天而努力奋斗!

让我把这次演讲作为礼物献给你们，献给公司，献给所有美丽的青年工作者;让我把这次演讲化作誓言，让她成为我们前进的动力，吹响我们心中的奋进的号角。

我的演讲完了，谢谢大家。

五分钟演讲稿励志故事4

各位老师，各位同学，大家好!

在我们现实生活中，每个人都会有成功的经历，也有遇到失败的苦涩，取得成功的时候，脸上露出的时灿烂的笑容;遇到挫折的时候，有的一败涂地，有的是努力奋进，迎难而上。对于我们学生来说，应该怎么面对学习和生活的成功和失败呢?

这就引出来我今天要讲的主题————“胜不骄败不馁”。古人曾说过：“胜者不骄傲，败者不气馁。”讲的就是这个道理，当你经过自己的一番努力取得成功的时候，决不可沾沾自喜，骄傲于世，目中无人，而应该总结成功的经验，再接再厉，向更高、更好的目标而努力奋斗;当你遇到挫折与失败的时候，决不能灰心伤气，破罐子破摔，而应该仔细检查自己做的事情，从中找出原因，不断总结，就会从一个失败走向成功。失败并不可怕，可怕的是我们不能从中意识到自己的不足。

我们常说“失败是成功之母”，讲得就是通往成功的道路上，失败有时也是不可避免的，伟大的发明家爱迪生不就是经过无数次的失败才走向成功的吗?经历了无数次的失败-成功，在失败在成功，最终发明了电灯。爱迪生是这样，雅典奥运会冠军刘翔也是一样，他也是经过了无数次的失败之后才取得了如此骄人的战绩，实现了亚洲人短跑金牌零的突破，为中国人争了光，也为亚洲人争了光!但是要从失败中不断汲取教训，多向成功的人士学习，从心理上要认识失败是暂时的，只要你能调整心态，找出问题的所在，在加上自己的刻苦努力，你一定能取得自己满意的结果。

我们刚刚进行了期中考试，由于各个学生的基础不一样，有的同学通过自己的努力取得了优异的成绩，而有的同学觉得自己的成绩不理想，没有达到自己的目标。这样就出现了两种心态的同学。考试好的同学会欢欣鼓舞，但绝不可骄傲，还要继续前进;考试暂时不理性的同学不要悲观失望，查漏补缺，终究会取得优异的成绩。我想告诉大家的是：考试只是一种检测手段，通过它反映开学以来你对所学知识的掌握程度，分数的高低只能代表过去，不能代表将来。只要你能从考试中分析自己的失败的原因，总结自己的不足之处，相信在以后的考试中你一定会名列前茅的。

在我们的日常学习和生活中，要保持一个良好的心态，做到胜不骄败不馁。我真心地希望每位同学，在以后的学习中，要克服学习上的困难，知难而上，勇攀高峰，力争做到：课前要认真预习，准备好必备的学习用品;课上要积极思考，大胆发言，不懂就问;课后要及时复习，认真完成老师布置的课堂、家庭作业。作业书写工整，作业要独立完成，作业要尽量不错，错了要立即订正。我们坚信，只要同学们努力去做，期末考试一定能考出优异的成绩。

胜不骄，败不馁。让我们永远保持一颗奋斗的心，总结今天的成功与失败，展望明天的辉煌，经过大家的努力学习和拼搏，相信大家都能达到自己理想的彼岸。

请牢记：“胜不骄，败不馁，”这句名言，相信它会为你的人生带来极大的鼓励和帮助。

五分钟演讲稿励志故事5

大家好!

我不知道你有什么样的梦想，我不在乎你朝着梦想前进时曾遇上什么样的困难。那个你放在心上想了又想的梦想，她是有可能达成的，虽然你可能觉得她太困难了。她并不简单，要改变你的生命很难，为梦想打拼的过程中，你会遇上无数的打击、无数的失败、无数的痛楚，你会有质疑自己的时候，会问上苍为何这就是我的命运。

我不过是想照顾我的小孩父母，又不是去偷去抢，为何这样的事会发生在我身上?曾经遇到过困难的人，不要放弃你的梦想，艰难的日子会到来，但它们总将成为过往，伟大的成就并非虚幻不切实际，并非像神一样只有卓越不凡的人才当得了。她是真实地存在于我们每个人心中，重要的是你必须相信——你做得到。

大部份的人成家立业，日复一日然后老死，他们停止成长，停止锻炼自己，停止试图超越自己，然后还有人很爱抱怨却不尝试改变现况，多数人都不想为自己的梦想努力。

为什么?

原因之一就是害怕失败，“万一事情不如预期怎么办?”再来就是害怕成功，“万一成功之后我没能力掌控怎么办?”他们完全不想承担风险，你花了大量的时间与他人交际，想让别人喜欢你，你认识他人比认识自我更多，你观察它们，知道他们一切事情，想跟他们混在一块，变得跟他们一样。

然而你知道吗?花了那么多时间在他们身上，最终却失去自我。

我要你学会与自己坦诚相处如果你想达成梦想，就必须将你心中的鲁蛇(loser)去除，朝自己梦想前进的人，生命会有截然不同的特殊意义。当你找到了自我，慢慢的你会与他人有所不同，开始拥有自己的特质。但若你只懂跟随他人脚步以及模仿他人，你永远无法变成的模仿者，但你可以成为秀的自己。我要你找到自己的价值，其他人看不见，无法参与，也不会为你拓展视野这是你要了解的。

你是独一无二的，我要你结交志同道合的人，渴望成功的人，努力不懈的人，那些想要重新打造生命的人，与达成梦想的人相处，达成梦想的人知道：成功与否都在自己。如果你想要更有成就，如果你想要做些从未做过的事，那你就必须投资自己，一定要投资自己，不要让他人的成见成为自己现实的一部份，不要抱着受难者的心态渡过一生，就算你遇到了气馁的事情，也要知道你做得到，就算别人不相信，你也要有自信这是我所相信的，至死不渝!

不论情况多糟，未来有多险恶，我都办得到，我想要代表一个信念，代表一个可能性，你们有些人可能在想要更上一层，想要有自己的协会，想当工程师或医师，相信我你到不了的，你到不了你想到的层级，除非你开始培育自己的心力。

你根本连读书的习惯都没有，我要你去听听演说，懂得花时间，与自己相处，花个一小时试图了解自己，直到你找到了自我。当你活出了自我，活出了属于自己该有的命运，当你是一个独特的个体，你就会与周遭的人有所不同，我要你做别人不要你做的事，达到别人不想理会你的领域，因为这样你就不会整天想着该如何取悦他们，因为你想要与众不同，你想要更上一层。

我要你培育你自己的心力，如果你还在谈论你的梦想，还在谈论你的目标，但却什么都没做，那就先踏出第一步，你可以让你的父母骄傲，让你的学校骄傲，你可以感动百万人的生命，世界会因为有你而不同，因为你选择这条路，别让其他人毁了你的梦想。

在别人拒绝了或说不时，或在某个会面你被放鸽子，又或者有人取得了你的信任却无法兑现承诺，即使自己的心态使你停下脚步一次又一次的迷失没了动力，还是要每天反复的想着自己的梦想，然后对自己说游戏还没结束，直到我胜利。

你可以实现你的梦想!你一定可以的。

最新五分钟演讲稿励志故事

**第三篇：2024年五分钟励志名人故事**

挫折并不是代表失败，如果你正确对待挫折，那么挫折就是成功之母。巴尔扎克曾说过，世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。困难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊，下面为大家精心整理了一些关于五分钟励志名人故事，欢迎查阅。

五分钟励志名人故事1

易中天曾说：“何为男儿?男儿就是项项在前，项项是强项!”从古到今，自强男儿层出不穷。男儿当自强，是中华民族多少年流传的一句话。怎样才能自强?发奋学习是自强，立志为国是自强、克服自身的弱点也是自强。

男儿为什么要自强?在这竞争力极强的社会背景下，我们只有自强不息才能更好地适应社会。

在生活中，我们一定会遇到各种艰难险阻，唯有我们去坚持，努力克服，自强不息，永不认输，才能走向成功。如果没有礁石的阻碍，哪里能使海浪有澎湃的浪花﹔如果没有沙石的磨打，哪里能使河蚌有亮丽的珍珠﹔如果没有破皮的痛苦，哪里能使蛹变为美丽的蝴蝶﹔人生也如此，如果没有挫折，人生不会如此绚丽多彩。

挫折并不是代表失败，如果你正确对待挫折，那么挫折就是成功之母。巴尔扎克曾说过：“世界上的事情永远不是绝对的，结果完全因人而异。困难对于天才是一块垫脚石，对于能干的人是一笔财富，对于弱者是一个万丈深渊。挫折能造就强者，也能吞噬弱者。”甘罗很小时，父亲从秦国宰相沦为平民流放，最终客死他乡。甘罗也遇到了巨大的挫折，可他没有自暴自弃，他把挫折化为他前进的动力，努力学习，为秦国的统一大业除去了心腹大患。他也为此分为上卿。

可见，面对挫折不能气馁。爱因斯坦说过：“通向人类真正伟大境界的道路只有一条——苦难的道路。”我们只有战胜苦难与挫折，才能做生活的强者。

再看看中国的科学事业，二十三名“两弹一星”科学家都是自强男儿，中国上天的航天员也全是自强男儿(2024年之前)，再看看蛟龙号入海的三位英雄，那不都是自强男儿……他们经历着无数的挫折，正是他们一次次地克服困难，才能有今日的辉煌。若他们没有那自强不息的精神，那么中国也许就没有这么强大!

他们那自强不息的精神难道不值得我们学习吗?我们男儿从不认输，我们这新世纪的男儿，要全面发展，努力成为社会有用之人，成为国家栋梁之才，努力为国家的富强献出一份力量!因此，每个中华男儿应当自强。

五分钟励志名人故事2

海阔凭鱼跃，天高任鸟飞。每个人都怀揣着一个属于自己的梦想。然而，什么是梦?什么又是梦想?梦是期待;而梦想是坚强――是你把飘渺的梦坚持作为自己理想的勇气和执着，是你对自己负责的境界。但扪心自问，我们有多少人能够成就自己心中最初的梦想?

我们的梦想，也许是十多岁的豪情壮志;也许是青春期的迷茫与冲动;也许只是一份平淡的渴望，渴望掌声，渴望成功。无数的可能，无数的希望，因为我们的青春岁月充满奇迹，我们心中大大小小的梦，在生活的每一个角落里芬芳弥漫!

人们常说，有志者，事竟成;还有人说，最贫穷的是没有知识，最下贱的没有志气。由此可见立志的重要性，所以，人不能没有梦想。雄鹰和母鸡都有一双翅膀，但雄鹰可以搏击蓝天，而母鸡只能扑腾于庭院。其根本原因就在于，母鸡的理想只是一把米糠，雄鹰的理想是展翅翱翔!所以，我们立志就要立大志，志当存高远!

梦想是深藏在人们的内心深处最深切的渴望，它是一种强烈的需求，它能激发人的全部潜能。在梦想的激发下，人的潜能得到的发挥，生命发出音。正如阿基米德所说：给我一个支点，我就可以撬动整个地球。梦想就是你的支点，因为有梦，我们会去挑战极限，包括不可能的任务，不断把自己抛向绝境与极限，又在绝镜中逢生，在极限里超越，享受那稍纵即逝的巅峰体验。人，永远高于梦想。给梦想一个高度，如同给梯子增一个横档，就好比给一张满弦的弓搭上了一支锋利的箭。

一位心理学家说过，如果你满足于十分之一，往往最多达到十分之一。一个人能否成功，取决于他是否有梦想;一个人成功的高度，则取决于他梦想的大小。换言之，梦想最终将决定一个人成功的高度。成功者总能突破常人望而却步的心理制高点，向着自己的梦想飞奔而去。即使在前进的道路上，暂时迷了路，黑暗暂时笼罩了一切，成功者也能够在最暗淡的夜色中看到阳光，那阳光来自其内心最深处，温暖面而又坚强。

―为了我们的梦想!

选择坚持，选择珍惜，选择成就生命的激情，让我们勇敢的成就自己伟大的梦想吧!

五分钟励志名人故事3

【爱迪生】

电报、电话、电灯，这些东西在科技发达的今天看来是多么的普通和司空见惯，谁也不会因此而惊奇。可是你知道这些东西对于当时的人们是多么的至关重要和欣喜若狂吗?人类因此而记住了它们的发明者——爱迪生。

被人们称为“发明大王”的爱迪生，是美国的科学家和发明家。他的一生，仅是在专利局登记过的发明就有1328种。一个只读过三个月书人，怎么会有这么多发明创造呢?我想，如果你听说过“爱迪生孵小鸡”的故事，就一定会明白，他的成功源于强烈的好奇心。

1847年，爱迪生降生在美国俄亥俄州米兰市的一个商人家庭里。很小的时候，爱迪生就显露出了极强的好奇心，只要看到不明白的事情，他就抓住大人的衣角儿问个不停，非要问出个子丑寅卯来。

一天，他指着正在孵蛋的母鸡问妈妈：“母鸡把蛋坐在屁股底下干嘛呀?”妈妈说：“哦，那是在孵小鸡呢!”下午，爱迪生突然不见了，家里人急得四处寻找，终于在鸡窝里找到了他。原来，他正蹲在鸡窝里，屁股下放了好多鸡蛋孵小鸡呢!父母看了以后，哭笑不得，只好把他拉出来，又是给他洗脸，又是给他洗衣服。还有一次，他看见鸟儿在天空中自由飞翔，就想：既然鸟能飞，人为什么不能飞呢?于是，他找来一种药粉给小伙伴吃，为了让小伙伴飞上天空去。结果，小伙伴差点儿丧命，爱迪生也被父亲狠揍了一顿。

好不容易，爱迪生长到了8岁，父母把他送进了一所乡村小学读书，以为从此以后他能安安份份上学了。谁知，他仍然爱追根问底，经常把教师问得目瞪口呆，窘迫不堪。有一回上算术课，教师在黑板上写下了“2+2=4”，爱迪生马上站起来问：“老师，2加2为什么等于4呢?”这个问题把老师问住了，他认为爱迪生是个捣蛋鬼，专门和老师闹别扭，于是，在上了三个月的课以后，爱迪生就被老师赶回家了。

爱迪生的母亲是位伟大的母亲。她没有因为独生子被撵回来而责怪他，相反，他决定自己把孩子教育好。当她发现爱迪生好奇心重、对物理、化学特别感兴趣时，就给他买了有关物理、化学实验的书。爱迪生照着书本，独自做起实验来。可以说，这就是爱迪生搞科学发明的启蒙教育。

长大了的爱迪生，学会了无线电收发报技术。他在斯特拉得福铁路分局找到了一个夜班报务员工作。按规定，夜班报务员不管有事无事，到晚上九点后，每小时必须向车务主任发送一次讯号。爱迪生为了晚间休息好，白天能钻研发明创造，就设计了一个电报机自动按时拍发讯号。这就是电报机的雏形。

没过多久，他又对电报机进行了改进，经过多次试验，一架新式的发报机试制成功了。爱迪生望着自己发明的机器，欣慰地笑了。

应该说，爱迪生的每一项发明都是和他的好奇心紧紧相联的。在他发明了电报之后，又开始搞电话实验。他发现传话器里的膜板能够随着说话声音引起相应震动，就仔细观察，并且在笔记本上做了详细记录。由此，一个“会说话的机器”做成了。人们听到这个消息，都纷纷前来观看，并称他为“最伟大的发明家”。所以，好奇心是一个人取得成功、展示智慧的先决条件。

五分钟励志名人故事4

3月25日，梁振英当选为香港特区第四任行政长官人选。梁振英在随后的记者会上表示，自己将稳中求变、迎难而上，以谦卑感恩之心，担负起这份重大责任。中联办负责人表示，行政长官选举体现了公开、公平、公正的原则。中联办将全力支持行政长官和特区政府依法施政。

少年时代帮父母做胶花

梁振英1954年出生于香港，他的父亲也是警察，当年靠300元月薪负担一家人生活，日子过得十分清苦。梁振英3岁就到一个教会学校上学。“各个同学年纪都大过我。父母不管教学是否正规，总之有人能帮助看着孩子就好。我每天背着个绿色帆布书包，里面装个面包，书包上挂着个红色胶茶杯，在教会学校捏奶粉冲着喝，吃面包，那就是一顿午餐了。”

为了贴补家用，父母去附近胶花厂领胶花和玩具物料回家加工，梁振英和姐姐、妹妹三兄妹都参与帮忙。

1974年，梁振英赴英国留学。3年多时间里，他靠半工半读维持学习生活费用。和在香港一样，为了省几个车钱，每天上学放学靠两条腿走上十多公里的路。1977年，他以全班第一名的成绩从英国布里斯托理工学院毕业，放弃了英国一份等待他上班的高薪位置，毅然返港，原因很简单，“觉得父母年老了，应该多陪伴他们。”

年轻时被封“打工皇帝”

梁振英年轻时还被封了“打工皇帝”的雅号。在进入一间国际公司仲量行工作5年之后，梁振英就升任该行第一位华人董事，此后升至亚太区行政委员会委员。当年不到30岁的梁振英，年薪已高达上千万港元。

1993年，梁振英开创了自己的房地产咨询公司——梁振英测量师行，2024年更名为戴德梁行，迅速发展成为亚太区规模的物业顾问公司。

1988年，34岁的梁振英就任香港基本法咨询委员会秘书长，42岁时成为香港特区筹委会副主任委员，在当时一度被外界认为和董建华一起，都是成为香港首任特首的热门人选。43岁，他成为特区行政会议成员。

第一个提倡香港应与内地交往

在香港，梁振英被视为第一个提出并坚持提倡香港与内地交往的人。作为香港专业联盟主席，梁振英率先鼓动香港10个专业团体5万多专业人才加强与内地交流。

在中国内地房地产业的起步过程中，梁振英留下了自己的身影，先后受邀出任上海及深圳市土地使用制度改革领导小组顾问、上海浦东开发领导小组顾问。那时，梁振英在内地没有个人业务。10年以后，梁振英参加了上海第一次公开招标卖地的标书中文版和英文版的起草工作，深圳首次土地拍卖标书的中英文本，也是由梁振英撰写。

顾家爱花草的高大帅哥

熟悉梁振英的人大多认为，梁振英是个性情中人，而且是位帅哥，口才一流，性格中不乏祖籍山东人的豪迈气度，被不少香港人奉为白手起家的“平民偶像”。

作为商界和政界明星，梁振英重视家庭生活，坚持挤出时间与家人在一起。他与妻子两人同在英国留学，但情缘却开始于在香港的同学聚会，其他的细节，梁振英并未过多透露。三个儿子都曾赴英国读书，但他并未苛求儿子们的学业成绩。

外形高大硬朗、冷峻严肃的梁振英是政圈中出名的“花痴”，闲来无事的乐趣就是“拈花惹草”，暂时抛开公私两忙的繁重压力。一提起私家花园，梁振英会由衷笑出一脸的满足。

五分钟励志名人故事5

我不关注NBA，但是一直听着科比神一样的存在，一个在篮球界让人畏惧的男人。让我敬佩科比的是那个“你知道洛杉矶每天早上四点钟是什么样子吗?”的采访：

记者问：“你为什么能如此成功呢?”

科比反问道：“你知道洛杉矶凌晨四点钟是什么样子吗?”

记者摇摇头：“不知道，那你说说洛杉矶每天早上四点钟究竟什么样儿?”

科比挠挠头，说：“满天星星，寥落的灯光，行人很少。”

说到这科比笑了，“究竟怎么样，我也不太清楚。但这没有关系，你说是吗?每天洛杉矶早上四点仍然在黑暗中，我就起床行走在黑暗的洛杉矶街道上。一天过去了，洛杉矶的黑暗没有丝毫改变;两天过去了，黑暗依然没有半点改变;十多年过去了，洛杉矶街道早上四点的黑暗仍然没有改变，但我却已变成了肌肉强健，有体能、有力量，有着很高投篮命中率的运动员。”

我去查了一下百度百科：科比是NBA的得分手之一，突破、投篮、罚球、三分球他都驾轻就熟，几乎没有进攻盲区，单场比赛81分的个人纪录就有力的证明了这一点。除了疯狂的得分外，科比的组织能力也很出众，经常担任球队进攻的第一发起人。另外科比还是联盟中的防守人之一，贴身防守非常具有压迫性。

对于科比凌晨4点训练，美国知名的训练师罗伯特·阿勒特的《我和科比的训练故事》这本书对科比所说进行了翔实的佐证。书中记录了这样一个故事：

在备战2024年伦敦奥运会期间，罗伯特和美国男子篮球队一同来到拉斯维加斯。

那是队员们开始合练的前一个晚上，已忙碌到深夜的阿勒特正准备上床休息，而就在这时，罗伯特的手机响起来了。他想，这时还会有谁打来电话呢?因为时间已是凌晨3点30分。该没有发生什么意外吧!罗伯特有些紧张地接听电话，是科比。“罗伯特先生，希望没打扰你。”科比说。如此有礼貌，没有一点大腕的架子，尽管罗伯特犯困得快要支持不住了，但他仍然很客气地说：“怎么会打扰呢?科比，有什么事吗?”电话那头说，“我想知道，你是否能帮我做点体能训练?当然，一会儿在训练馆里见!”罗伯特挂了电话，匆匆往训练馆里赶，他想，不能让科比在那儿等着。

到了训练馆，竞让罗伯特吃了一惊，科比不知是什么时候到达那里的，只见他已训练得浑身被汗水湿透了，仿佛刚从水中爬起来的一样。

见罗伯特故意装出一副很有精神的样子，科比一见，说：“要辛苦你了，我们开始吧?”在罗伯特的指导下，用了1小时15分钟进行体能训练，然后是45分钟的力量训练。时间已快到早上6点。罗伯特觉得实在有些坚持不住了，说：“对不起，我要回酒店休息了。”科比说，“让你辛苦了，谢谢你!也好，我去练投篮。”

按照安排，上午11点，只休息了4个多小时的罗伯特得去训练馆指导全队合练。当他到达训练馆时，已到齐了的队员们有的在聊天，有的和教练讨论着什么，可科比仍然满头大汗在练习着投篮。“你啥时候结束呢?”罗伯特特别感动地说。科比反问道：“结束什么呢?”罗伯特说，“投篮训练。”看着手中投出的篮球划了一个弧，稳稳落入篮框内，科比说，“这不就结束了。”原来那一个球是他那天投中的第800个球。

罗伯特书中的这次记载，只不过是科比漫长运动生涯中的一天、一个片段。其实自从进入NBA后他几乎都是这样，当大多数人还在睡梦中时，他已出现在湖人队的训练房中了，不过并非常常有训练师指导。

科比说：只要我还在打篮球，我就想拿下冠军。与其说它是一位伟大的球星，不如说他代表一种独有的精神：能力、野心、努力。

2024年五分钟励志名人故事

**第四篇：课前五分钟励志小故事**

课前五分钟励志小故事三篇

课前五分钟如果给同学们将一个励志小故事，相信对同学们有不少的影响。下面这些是小编为大家推荐的几篇课前五分钟励志小故事。

五分钟励志小故事：梦想的世界春暖花开

2024年10月7日，在第三季《中国好声音》盛典的舞台上，她用年轻而鲜活的声音，让北京首都体育馆在那一晚沸腾了。

1989年9月10日，她出生于天津。小时候，她常常被喜欢唱民歌的母亲抱去单位参加文艺演出。或许是长时间的耳濡目染，让她对音乐产生了浓厚的兴趣，并在她幼小的心灵埋下了一颗梦想的种子。

然而，她心中的种子并未迎来春天，她的成长轨迹和自己的梦想甚至没有丝毫联系。初中时，“韩流”飘洋过海，她就萌生了到韩国学习的想法，可父母并不支持她出国。在天津市首批重点中学读完了初中和高中，高考那年，她想考中戏，可父母觉得学习成绩优异的她还有更多的路可以选择，不希望她走上艺术这条艰难的道路。在无数次家庭会议后，她原本炙热的梦想被一点点浇灭，最终她听取了父母的意见，以高出一本线40分的成绩考入了天津外国语大学法语专业。

她以为这就是自己人生的发展方向，在国内读完四年本科，再到法国学习两年，就可以取得研究生学历。然而一个偶然的机会，彻底改变了她的人生轨迹。大三那年，在朋友的推荐下，她参加了中韩建交20周年外国人唱韩文歌的活动，她一路过关斩将，获得了中国赛区的第一名。这次意外获奖，让从没接受过专业训练的她，心中又燃烧起梦想的火焰。

这一次，父母的劝说没能阻止她毅然决然的决定。她放弃了大学的学业，远赴韩国，开始了演艺练习生的生活。在那里，她接受了专业的声乐和舞蹈训练，她说那段魔鬼般的训练经历充满心酸，好在她都坚持了下来。

2024年6月，她在KBS(韩国广播公司)举办的一个歌唱比赛中表现出色，之后，就加入了韩国女子组合“sunnydays”，正式出道并发行了单曲。

2024年4月，她结束了在韩国的演艺练习生生涯。回国后，她参加了第三季《中国好声音》的比赛，因为她想在一个离家乡很近的舞台，唱一首父母能听懂的歌给他们听，让他们看到她出国求学这一年的努力。

在那英老师的精心培养和打造下，她在“小二班”中顺利晋级，并最终成为那英组冠军。

在总决赛的舞台上，她以一首《时间都去哪儿了》对抗帕尔哈提。她稳健的台风，淡定的演绎，蕴藏着出人意料的沧桑感的声音，让她在101位媒体评审团投票中，以57：44的比分领先，再加上现场观众短信投票的61.8%的绝对支持率，最终她成为了2024年第三季《中国好声音》总冠军。

她，就是张碧晨。

有梦想就一定要捍卫它!像张碧晨那样，在实现梦想的道路上，只要充满坚定的信念，努力做到极致，就能创造奇迹，让梦想的世界春暖花开。

五分钟励志小故事：从来没有“我已经老了”这回事

她走得很安详，没有任何痛苦。长达一个世纪的生命历程中，有过苦难、有过悲伤、有过离别，都化作她诗歌中的字符。夜深人静时读来，有种醍醐灌顶的感觉。

“这所房子里/我整整生活了四十年/多少人事/多少沧桑/我一闭上双眼/历历往事/便会不停地对我述说从前/无论是这所房子/还是来到这里的人们/全都给过我/许多温暖/我不知道/该如何用语言来表达/在我人生行将终结之际/我只想对这所房子/还有我的读者/我的朋友和老师们/由衷地说一声：/谢谢!”无意间读到柴田丰的绝笔诗，被她灵魂的高贵所感动。一生会经历很多事，总是痛苦多于欢乐。但有过痛彻心扉，才会对人生充满热爱、对生活心怀感恩。柴田丰用直白的方式，向每位读者诉说着沧桑。

1911年，柴田丰出生于日本木县，经历一战、二战、战后重建、泡沫经济、经济破裂等一系列社会动荡。20岁时，她有过一场噩梦般的短暂婚姻，结婚半年后离婚，直到34岁才再次嫁人。柴田这样评价第二段婚姻：“我最最幸福的时代，就在此时开始。”

这段婚姻一直延续近60年，随着丈夫离世，她又回归孤苦伶仃。每当护理员、儿子离去时，孤单、凄凉感就会袭来。她有颗坚强的心，不断鞭策自己，“坚强一些，再坚强一些，不要灰心，不要气馁”。

要是没有那次意外受伤，或许她会和很多长寿老人那样，在平静和寂寞中走完一生。不过，老天偏偏要考验一下这位慈祥老者。92岁那年，柴田丰在外出时扭伤了腰。她原本喜欢跳舞，这下可好，只能一整天闷在家里。见不到老伙伴，这日子更难熬。年轻时，柴田丰喜欢读诗，有空也会写点小诗。后因操持家务、照料孩子，这个爱好只能埋在心底。现在，上天把所有东西都不留情面地拿走，这个想法便从心灵深处浮上来。

在儿子鼓励下，柴田丰尝试写诗。毕竟岁数大了，一天写不了多少。这并没有让她沮丧，几天时间总能写出一首作品。有了成果，还想检验一下。她开始给日本《产经新闻》投稿，很快作品变成铅字。很多年轻人成了她的忠实粉丝，她有了自己的报纸专栏。这些诗，还在电台的“深夜列车”栏目中播出，为归途中的人们送上一抹温馨。她的语言通俗易懂，却又不失诗歌的阳春白雪。

七年后，她出版了处女诗集《请不要灰心呀!》，十个月内销售150万册，感动了日本亿万读者。在《请不要灰心呀!》诗集中，柴田丰这样写道：“即使是九十八岁/我也还要恋爱/还要做梦/还想乘上那天边的云。”将近百岁，她却有少女般的纯情。谁又能说，她已是日暮西沉?

2024年日本大地震后，NHK邀请她到电视上朗诵她的诗。她欣然接受邀约，用真挚的诗句，抚慰人们心中的创伤。同年六月，为嘉奖她对日本震后救灾作出的贡献，她荣获宇都宫市特别荣誉奖。

柴田丰曾自嘲地说：“写诗时，完全忘了年龄。不过搁笔时，忽然想起自己已经100岁。写诗让我明白，人生，并非只有辛酸和悲伤。”

到了她这个年龄，就连起床都是件很累的事。尽管如此，她还是乐呵呵地从床上爬起来。她对家人说：“不论怎样孤单、寂寞，我都在考虑，不论到了什么时候，人生总要从当下开始。不论是谁，都不必灰心和气馁，因为黎明定会来临。”出门前，她都要精心化妆，为穿戴什么而烦恼，随身还携带口红、镜子。她用这些暗示自己，要好好活下去，好好写诗，把每天都过得精彩。

2024年1月19日，她在一家老人院过世，享年101岁。就在此时，她的诗集《请不要灰心呀!》中文版刚刚付印。回顾自己一生，她信心满满地说：“我一直过得有板有眼，毫不马虎。”

曾经，“我已经老了”的忧郁，深深笼罩在心头。不过柴田丰的大器晚成，总会让我满血复活。只要还活着一天，她就用双手编织着梦想，我还有理由埋怨现实、垂头丧气吗?

别说太晚!岁数不是障碍，只要心中有梦想，何时开始都不迟。有了想法，就背上行囊，踏上这段令自己神往的旅程。

五分钟励志小故事：你没有变强，只因你不够努力

这个世界上有两种人，一种是强者，一种是弱者。强者给自己找不适，弱者给自己找舒适。想要变得更强，就必须要学会强者的必备技能，那就是让不适变得舒适。

你为什么没有变强?

日思夜想要把自己变得更强，感觉自己百般努力却还是停滞不前?到底是什么“拖了你的后腿”?别再埋怨现实太“骨感”了，根本原因在于你!当人在处理令自己感到不适的事情时，大脑会产生各种各样的借口与诱惑，驱使我们选择做更容易的，令自己舒服的事情，这就是我们所认为的拖延症。其实，从生理上来讲拖延症是一种生物本能——“趋利避害”，面对自我定义为“不舒适”的事情，我们便会本能地想方设法避开它!虽然如此，但我们依然可以克服拖延症。

比如，投身健身、学习新语言、探索未知领域等拖延症“重灾区”，从意识上改变对它的认识，告诉自己可以做到，可以征服，你便会使自己变得更强。要知道没有一件事情是简单的，都需要付出很多努力，忍受很多痛苦，甚至是让自己遍体鳞伤。但是痛苦的过程并不会持续很久，直到你习以为常，所有的不适都会随着你良好习惯的形成而消失。

如何把自己变强?

都说世界上最大的敌人是自己，既临大敌，你是不是会感觉永远无法战胜呢?

事实上，“打败自己”并不难。因为“不适感”可以通过训练被减弱，当我们将一件不适的事情变成习惯，它便由不适变得舒适，让你成为更强的自己。那该如何做?

1.找到一件你想做的事情，这件事情会让你有点不适，但是做成了以后你会收获很多。

2.你可以把这件事情分解成若干个独立的事件，要确保每个事件都在你能容忍的不适程度内。你可以先测试一下你尽全力最大的容忍程度，然后减去20%，从这个值开始。

3.开始去做，并且不要强迫自己，把它当做一种乐趣去挑战。

4.随着你能力的增强，逐渐增加分量。

这个方法的精髓在于把一个很大的痛苦分解成若干份小的不适，然后将它融入每天的生活中，培养成习惯，将不适转变成舒适。我们通过上面的这种方法，可以培养一些好习惯。要变强，就不要让自己过得“太舒服”!

**第五篇：关于能讲五分钟的励志故事**

一个拥有远大梦想的人是幸运的人。因为有了梦想，他会增添无尽的力量，打个比方，就好像一个人出门旅行，面对着一条条宽广的道路，假如他不知道自己的目的地是哪里的话，那么他又该往哪个方向去?没有具体的方向，人就只能迷茫，下面为大家精心整理了一些关于能讲五分钟的励志故事，希望对大家有所帮助!

能讲五分钟的励志故事1

如果有人问你：什么是精彩?你会怎样回答?战争年代的踊跃参军，八十年代的文学热，还是九十年代的出国热?对，它们都是精彩。每个时代有每个时代的精彩，每个时代也造就了不同的精彩，但无论怎样，精彩总是与青春紧紧相连。

记得走进大学的第一天，辅导员就告诉们，老狼校园民谣里简单自如的大学生活在这个年代已经一去不复返了。九十年代宣扬的“读书无用论”也早已被热火朝天的“考研”、“考证”热吹得无影无踪。时代已经将新一代的青年推向了社会的最前沿。因此，要寻找属于这一代人的精彩。

为了活得精彩，要拥有目标和信念。目标是心头的一盏明灯，信念是鼓舞你向着目标迈进的力量源泉。目标可能飘渺，路途可能坎坷。然而只要确定一盏明灯，就能让你顺利地泅过危难的海洋!传说中的火凤凰，它迎着太阳飞翔，为的就是将自己的身体点燃，因为只有燃烧才能重生。这多少有一些悲壮。但又确是一幅壮美的画面。因为奋斗拼搏的过程无比精彩!

为了活得精彩，务必拥有知识和技能。知识是成功的基础，技能是实现成功的工具。人类步入二十一世纪，世界多极化，信息全球化，知识信息量在以百倍的速度递增。应对这样的现实，昔日象牙塔里简单自在的场景早已不见，取而代之的是寻找精彩的一双双炽热的目光。社会将竞争的残酷带到了的身边，从而也造就了新一代青年的自强和向上。有一句话说“机遇留给有所准备的人”，那么，年青的朋友们，让早早准备。

为了活得精彩，还要有不断超越的精神。鲁迅先生曾说，“不满是向上的灵魂”。时代的进步使新事物以让人难以置信的速度发展。没什么铁饭碗，没什么保质期。无论什么时候，都务必以起跑线上的姿态去迎接挑战。只有不断地学习和提高，才能跟得上这个精彩的大时代。

永远究竟有多远?没有人明白。只是历史长河中的小小一滴水。然而既是青春的拥有者，就没有理由不为自己喝彩，没有理由不活得精彩!都将老去，但不是为了永远的青春而来，而是为了感受和不同的青春而来。从此刻开始，让活得精彩!

能讲五分钟的励志故事2

失望是什么?我们是否逃避了就没有了失望?期望是什么，难道就那样遥远?摆脱冬天最后一层冰雪的桎梏，春天再次开启四季的轮回之门;摆脱蛹中的最后一次挣扎，最后破茧为蝶;同样，摆脱失望的最后一秒，我们就会迎来下一次期望!人们习惯赋予春天温柔的性格，殊不知，他经过了夏、秋、冬的蜕变;人们也习惯于观看蝴蝶的翩翩起舞，殊不知他经过了多次挣扎!他们完美的期望不是凭空产生的，而是付出了垂死的漫长挣扎!事物的联系是普遍存在的，所以说失望无处不在，期望随后就到来!生活不是呆板的平面画，而是立体的雕塑;不是平静的海底，而是波光粼粼的湖面。所以说期望总与失望长伴，它们是双胞胎，他们是人与影子，从不分离。这就是规律，是不可违背的客观规律!失望时，愚昧的人会感伤和叹息;而明智的人会向上攀登。矛盾是对立统一的，遵循规律的人获得成功，不理它的人宣告又一次沮丧!

失望并不可怕，怕的是不会运用失望。失望并不可怕，怕的是违反矛盾的特性;失败并不可怕，怕的是等到了倒数第二秒而放下了最后!我们的意识要有超前性，黎明前的黑暗是给我们更好的期望，我们不可能到了黎明就不迎接明天!

年轻人在期望中生活，为什么不呢?人生长河，哪个人是一帆风顺?有几个人又是平步青云?青春之所以完美，是因为期望是你的锦绣，是你灿烂的前程，挺过了这一秒，迎接你的，也许是另一番天地!我们要有良好的意志，正确的意识具有能动作用!凡是行百里者，务必经过九十步!

期望在前，我们能不断向前。这一秒不要失望，我们下一秒就有期望!

是的!在人生中有许多的事情让人欲哭，甚至欲绝望!比如，被人误解，友谊破裂……这些事情我们别无选取地承受!我们哭，我们悲哀，那么之后呢?之后是否就把阳光和欢乐拒之门外?别人误会你了，你难道连自己也不相信?朋友离开你，你难道连自己也遗弃?经历风雨后就有许多怡人的风景!是的!生活有时捉弄人，就像大人逗小孩一样，抢走孩子手中的糖块，孩子哭了，大人觉得可笑。其事实上，上帝并不像大人捉弄孩子，它对每个人都是公平的，他留给了你失望，在前面的不远处必须就留了期望!坚持下去吧!拨开重雾吧!这一秒不失望，下一秒就有期望!

我们渴望成功，渴望着像盖茨、戴尔一样富有!“一将功成万骨枯”，在现实世界里，盖茨、戴尔这样的幸运儿有几人?20世纪最伟大的励志成功大师拿破仑·希尔深信：“失败”是大自然的对人类的严格考验，它借此烧掉人们心中的残渣，使人类这块“金属”因此而变得更加纯净。他忠告道：“命运之轮在不断地旋转，如果它这天带给我们的是悲哀，明天它将为我们带来喜悦”。既然这样，我们还有什么理由失望?

爱迪生发明电灯泡，前后实验千余次;曹雪芹著《红楼梦》先后十余年!勾践尝胆复国!没有坚定的意志，如何有期望?生活中不如意，我们能够哭，但不能够失望!“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，我们谁也不明白今后会发生什么?但是有一点能够肯定，期望是有的!上帝既然不吝啬给你挑战，也必须不吝啬给你期望!

失望是什么?是期望前的曙光!期望是什么?是失望的产儿!生活就是有期望与失望结合的彩练!朋友!当你沮丧时，还有什么理由不勇往直前?一次次的失败，就像黑夜里的明灯，指引你到达成功的彼岸!让我们笑对失望，因为有期望在等待!

能讲五分钟的励志故事3

在非洲的一片茂密丛林中，走着四个皮包骨头的男子，他们扛着一只沉重的箱子，在密林里踉踉跄跄地向前走。他们跟随队长进入丛林探险，课时，队长却在任务即将完成时患疾病二不幸长眠于丛林中了。

临终前队长把亲手制作的箱子托付给他们，并十分诚恳地说：“如果你们能把这个箱子送到我的朋友手里，你们将得到比金子还宝贵的东西。”

埋葬了队长之后，他们便扛着箱子上路了，道路越来越难走，他们的力气也越来越小了，但他们仍然鼓起劲往前走着。最后有一天，绿色的屏障突然拉开了，他们历经千辛万苦之后最后走出了丛林，找到了队长的朋友，但是那个朋友却说：“我一无所有啊!”

于是，打开箱子一看，竟是一堆无用的木头!就这么个故事，看起来队长给了他们一箱无用的木头，其实，他却给了他们行动的目的，使他们获得了比金子还贵重的东西——生命。这个故事启示着我们学习、做任何事情务必要有明确的目的和奋斗目标。

聋哑人跳起了美丽的千手观音，盲人登上了珠穆朗玛峰，双腿下肢被截去而重新驾驶飞机回到蓝天……许多正常人都难以做到的事情，这些残疾人却把它们变成了现实，这不能不让人感到惊讶，也更被它们坚韧的毅力、永不放下的精神所感动，他们成功的主要原因就是有着必胜的信念，朝着目标，永不放下。

凡事预则立，不预则废”，确定了奋斗目标，如何才能坚持不懈，如何才能永不放下，那就务必要有行动的计划、成功的信念，这是你行动的向导，是你挖掘和运用体内潜能的催化剂。

如果你认为自己十分突出，你就真的会很优秀;如果你想象渺小，你就会落后于人;如果你想象勇敢，你就会真的无所惧怕;如果你想象辉煌，你就会变得很伟大。

因为当你行动之前进行头脑热身，构想要做之事的每一个细节，梳理心路，然后把他们深深铭记在脑海中，当你行动的时候，你就会得心应手，应付自如。

同学们，励志要有明确的目标，目标的实现要有成功的信念，从此刻开始，让他们在你的想象中成为现实——去感受它们、经历它们、相信它们。相信，不久的将来你就会看到它们最终变成现实。

能讲五分钟的励志故事4

在高考中有位考生写过这样一段话：我以前埋怨过，脚底发黄的布鞋，踏不出青春的活力，直到我发觉霍金转动的轮椅，嵌出深深的历史痕迹;我曾咒骂过，脸边黝黑的胎记，映不出美丽的脸庞，直到我看见全身黝黑的黑人，露出甜甜的美丽微笑……

也许你曾抱怨过上帝是捉弄人的，他对你吝啬幸福，却让痛苦折磨着你，日日夜夜，疲惫不堪，换来的只是滚烫的泪珠。但苦尽甘来后，当你揭开那沉重的幕纱，你会看清，上帝其实是公平的，磨难也是一种财富。

以前有人做了这样一个试验。他点清了一座山林中的红羊后，把山中的狼全部捕捉起来，让红羊没有敌人。照理说，红羊就应是悠闲自得、快乐地生活了，但事与愿违，红羊为了争夺一小片土地、甚至一棵青草而搏斗，由原先一支整齐的队伍变为一盘散沙。

经过搏斗的红羊一只只疲惫不堪，过去那种矫健、奔跑如飞的红羊在这座山林中再未曾出现过，而且，红羊的数量也在逐渐减少。是什么原因呢

因为人们捕获了狼，红羊没有了给它们造成生命威胁的动物，而自相残杀直至消亡，失去了危机。同时也失去了生机。可见，在生态环境中，没有磨难就不会有生态平衡的系统。

张海迪胸部以下失去知觉，但这些困难没有，她，反而使她有了更为远大的目标，学习掌握了德语、日语、英语。她为什么能取得常人都不容易取得的成就呢因为她在承受巨大挫折的同时，也将挫折化为了动力，让挫折成为自己的奴隶，再一次战胜了磨难。

人生如一块璞玉，这是上帝赐予你的财富，这块璞玉中有着酸甜苦辣，也许痛苦过后便是幸福，这是上帝给予你的机遇。只有自己努力来雕琢这块璞玉，才能使它成为完美无瑕的艺术品。

同学们，当你遇到挫折、困难时，不妨想想，上帝是公平的，有时磨难也是一种财富。

能讲五分钟的励志故事5

同学们，你可还记得第一次背起书包走进学校的情景?可还记得打开第一本课本、学写第一个字的喜悦与新奇?那踏进校门的一小步，却是人生的一大步。人生的探索之旅由此启航，我们以智慧为帆，勤奋作浆，开始驶向那无比浩瀚的知识海洋!

我们的学校，是知识的宝库，是文化的走廊，是师生的乐府，更是人才的摇篮。同学们，在这宝库中、走廊上、乐府里，沐着晨光，你是否想过，今天该干些什么?踏着夕阳，你是否问过，今天有多少收获?

狄更斯说过，“我所收获的，是我种下的。”每个人都有机会成为有才能的人，就看你去不去争取这个机会。常用的钥匙最光亮，才能来自勤奋学习，历不是有无数人用自己的行动在证明这句话的可信吗?苏秦为了督促自己勤奋学习“头悬梁锥刺股”的故事，留下了千古学习的美名。匡衡为了学习，“凿壁偷光”;车胤为了学习，“囊萤映雪”;杨时为了学习，“程门立雪”等等。他们无一不是由勤奋加智慧获得了超越自身的成功。知识改变命运，真知影响人生。你是否也渴望像他们一样，以勤奋去获取知识，提高你的才能，改变你的人生?

正如郭沫若先生所说：“勤奋和智慧是开启成功大门的钥匙”。今天的我们应谨记他的话，放飞自己的青春，用勤劳的汗水铺就未来的成功之路。也许我们已经输在起跑线上，但决不能再让自己输在终点。

后天的努力可以弥补先天的不足，珍惜现在的每一刻，努力获取知识。对于九年级的哥哥、姐姐们来说，中招考试已并不遥远，面临着人生的第一次选择，你们应该加倍努力，刻苦学习，为迎接中招考试做充足的准备;对于我们八年级学生来说，八年级是初中学习的一个转折点，我们应该好好把握，努力学习，不断提高自己;而七年级的我们也千万不要放松，我们现在的努力是在为以后的学习打下坚实的基础，只有地基打牢了，房子才会盖得更高

同学们，无论我们处在哪个学习阶段，我们都应该努力，抓住这段易逝的光阴，好好把握，将知识这闪光的宝石紧紧握在手中。每一次的成功都要付出艰辛和努力，要想取得成功就必须付出代价。正如冰心所说：“成功的花儿，人们只惊羡它现时的明艳，却不知当初它的芽儿，曾浸透了战斗的泪泉，洒遍了牺牲的血雨!”的确，不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香?我们正处于学习的黄金时代，大好韶华，岂能让光阴虚度?人生能有几回拼搏?人生能有几个花季?过去的就无法改变了，所谓黑发不知勤学早，白首方悔读书迟，就是这个道理。只有勤奋求知、拼搏进取，我们才能奏响青春之歌的音!

同学们，只要我们树立远大理想，脚踏实地刻苦学习，不懈探索，就一定能用辛勤和汗水铸就美丽人生!让我们努力学习，从我做起，从今天做起，让勤奋的汗水浇开知识之花!让智慧之光照亮我们的心田!我们用拼搏书写一个无悔的青春!

关于能讲五分钟的励志故事

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