# 最新励志散文朗诵高一(十篇)

来源：网络 作者：梦回唐朝 更新时间：2024-06-25

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。励志散文朗诵高...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

**励志散文朗诵高一篇一**

人生就像一次旅程，时而是宽阔的大道，时而是崎岖的山路，时而行至山前无路，徘徊不前。

顺境可以“天时地利人和”，顺境可以为开拓者更活跃的思维和激昂的斗志打开一扇门，顺境更有利于人们处之泰然，充分地考虑前进途中可能遇到的困难。

顺境中人的豪情壮志优渥所消磨，顺境不利于理想的实现。因而勿在顺境中迷失自己。

池塘里掀不起滔天巨浪，峡谷中看不见山外青山。宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。

逆境是教人长大的最好的老师，不幸是育人成才的最好的大学，命运对他们越是不公正，他们越是不甘沉沦，就越是要向命运抗争。

没有遭流放而赋《离骚》的屈原，没有被宫刑而著《史记》的司马迁，没有政治上失意的李白、生活上困顿的杜甫，没有一再被贬谪的韩愈，那么，我国的历史将不知要失去多少光彩!如果世界历史上没有个人生活十分不幸的贝多芬，没有处处受人歧视的安徒生，没有屡被驱逐出境的马克思，同样，世界历史也将不知道要失去多少光彩!

成熟在逆境，醒悟在绝境。思路决定出路，格局决定结局。面对逆境和绝境，只要处理得当，你的人生也会因为这些而精彩，不要忘记，有一种境界就叫做绝处逢生。绝境，似是穷途末路，无计可施，但一个人的韧性与坚毅往往在此最能彰显。

绝境，似是失败的必然结果，但乾坤扭转就可以改变结局。我们通常在“山穷水复”时“疑无路”，却忽视了“柳暗花明”处还有“一村”。

只要我们在绝境中仍不放弃，希望依然牵在我们的手中。没有人可以在绝境中帮助你，我们只有自己相信自己，才能改变历史。

顺境、逆境、绝境，三个似乎永远是长满刺的锋芒指向对立的矛盾体，其实只要统一于我们的意念之中，充分把握顺境，坦然面对逆境，奋力搏起于绝境，生命就会由我们自己掌握!

逆境中会有磨难。多经历一次磨难，就多一份经验，多一次感悟，多一点成熟。

如果你认为你一生中也不会陷入绝境，那么只能证明你正在走向绝境的路上。

如果你已经陷入了绝境，那么就证明你已经得到了上天的垂爱和机会。

如果你已经走出了绝境，那么就证明你自己的伟大、坚强和聪明。

如果你已经成功了，你要由衷感谢的不是你的顺境，而是你的绝境。

绝境会使你突破骨髓与血液中的樊篱，超越所见不同的常规，书写不曾想过的神话。

所以，绝境才是你炫耀的资本、你成功的证明。

身陷绝境，就不要诅咒。学会控制，学会珍惜和理解。

绝境是天才的进身之阶;信徒的洗礼之水;能人的无价之宝;弱者的无底之渊。

绝境是你错误想法的结束，也是你选择正确做法的开始。

你不在绝境中发迹，就在绝境中沦落。

英雄是在逆境中抓住了逆境背后的机遇，在绝境中创造了奇迹。

而平凡人是在逆境中选择了随波逐流，在绝境中选择了放弃。

失败者并不是天生就比成功者差，而是在逆境或者绝境中，多坚持一分钟，切记，多一次逆境，就多一分成熟;多一次绝境，就多一次机遇。

顺境中自省，逆境中自拔，困境中自强，庸境中自律，绝境中自救。

生活在顺境的日子里，永远不会有奇迹发生。

想干总会有办法，不想干总会有理由!

身陷绝境，就不要诅咒。学会控制，学会珍惜和理解。

**励志散文朗诵高一篇二**

人生应该好好奋斗，奋斗吧

人生如梦，梦若人生。

人生，短短三万天，有高潮，有低谷;有成功，有失败;有生，有死。

青年人看到人生路上全是灿烂的鲜花，老年人看到人生途中只有荒凉的坟墓。

我们说：既有鲜花，也有坟墓;在坟墓上绽开鲜花，在鲜花下可能掩盖着坟墓。

我面对如此美丽的人生，经常在想：人活着究竟是为了什么?

有的人甘愿当一名乞丐，流浪街头;有的人不甘平庸，孜孜不倦;有的人自甘堕落，碌碌无为;有的人纸醉金迷，荒度光阴。

我一直在想：我希望做个什么样的人?我能做个什么样的人?我应该做个什么样的人?

人生几十年!是一个绚丽、悠长的梦。聚也匆匆，散也匆匆。等到白发于我们的那一年，梦也醒了，回头展望一下自己留下的足迹：有荒度光阴的追悔，只能发出“白了少年头，空悲切”感叹;也有碌碌无为的惆怅，不免会叹息“安邦治国平天下，自有孔圣人”的不平;也有孜孜不倦的自豪，追忆人生时就会有“黄河归来不看川，黛眉归来不看山”的万丈豪情。人也是动物，之所以与其他动物区分开来，就因为人具备了各种欲望。

人往高处走。我们都不甘心落后于别人，于是就有了竞争。

成者为王，败者为寇。

有些人在激烈竞争的汹涛骇浪中被卷走，从此一蹶不振;有些人却迎着风口、踏上浪尖，上了岸，他们成功了。因为他们多了一份坚持。风口浪尖对于他们来说不是绊脚石，而是垫高自己的基石。

生容易，活容易，生活不容易。人生就是生活的过程。哪能没有风、没有雨?正是因为有了风雨的洗礼才能看见斑斓的彩虹;有了失败的痛苦才会尝到成功的喜悦。屠格涅夫在《罗亭》中说：“我们生命虽然短暂而渺小，但是伟大的一切都由人的手所造成的;人生在世，意识到自己这种崇高的任务，那就是他们人生中无上的快乐。”我们就是来创造这个社会的，难免会受些伤、流过泪。

时间，飞快的转，划过一个个梦的幻曲。

人生，就要闯出一条路来!为了事业，为了奋斗的人生，尽管失去许多，但有失必有得!而得到的往往会比失去的更重要，它是人生的价值与意义。

人生漫漫，岁月无常。

我们又怎能预知未来?但只求无愧我心!人生，因为有竞争，人们才有动力;人生，因为有奋斗，人们才追求卓越。

人生如烟，如云，如风。转瞬即逝。“只有倒退的人与车，没有倒退的时间和路”，既然我们走到了今天，又占有如今的社会地位与责任，只有前进，前进，再前进!莫倒退。青年人，更重要的是看到明天，抓住今天，在宁静中奋进，也许在明天旭日出山之前，你又创造了奇迹!

万木凋而山不坠，百川竭而海长平。人生易老而奋斗的心不会老，正所谓：活到老学到老，学到七十还嫌少。人生虽短，但不应该是匆匆过客，而应该是：奋斗的激情如六月的烈火，前进的脚步若江涛海浪，遇山开山，遇水截水!当我们人生途中失败时，多看看莫扎特、巴赫、贝多芬、史铁生、海伦凯勒……他们是艺术与文学的大功大成者，却是人生的不幸儿。他们低头了吗?堕落了吗?抱怨了吗?放弃了吗?

“风风雨雨浩瀚人生”、“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”、“春风杨柳万千条，亿万神州尽舜尧”诗人都在追求着，探索着。人生，要有自己的价值。一个人如若不能使自己的人生辉煌，但也没有理由使它黯淡;人生可以平凡，但不可以庸俗、堕落;人生不在乎掠取多少，而在于追求过程的完美与卓越!

人生，最宝贵的莫过于光阴。人生，最璀璨的莫过于事业。人生，最快乐的莫过于奋斗。

每个人都有一个明天，每个人都有一个明年。立足今天，展望明天，立足今年，开拓明年。

我相信，无论今后的道路多么坎坷，只要抓住今天，迟早会在奋斗中尝到人生的甘甜。抓住人生中的一分一秒，胜过虚度中的一月一年!

积极的追求，百分之一的希望也可能会成为现实;消极的等待，百分之九十九的把握也会泡汤!

人生大舞台，舞台小人生。人生只有创造才能前进;只有适应才能生存。能“经天磨是好汉，不遭人嫉是庸才”，对自己有超越;对别人有挑战。这也许就是人生的真谛!巴基斯坦人讲：“不抗争而活，是耻辱;不抗争而死，是懦弱;抗争而生，是光荣;抗争而死，也是甘心的”。人生就要抗争，需要抗争!与病魔抗争!与逆境抗争!与命运抗争!与天斗，与地斗，与人斗!在抗争中奋斗，在奋斗中实现理想!突破羁绊，这时自己才有新的人生超越!

人生是坎坷的，人生是崎岖的。我坚信：在人生中只有曲线前进的快乐，没有直线上升的成功。只有珍惜今天，才会有美好的明天;只有把握住今天，才会有更辉煌的明天!人生啊，朋友啊!还等什么?奋斗吧!

**励志散文朗诵高一篇三**

打败自己

是什么使青松矗立在悬崖边，仍然枝繁叶茂?是什么使史铁生放弃了轻生的念头，在轮椅上写出了光辉的一笔?是什么使刚出生的小牛犊一次次跌倒后又爬起来?普天之下唯有超越自我、战胜自我的力量使然。

常常望断天高水阔的天涯路暗自冥想，既然不能死如秋叶之静美，那就轰轰烈烈，生如夏花之绚烂。

莎士比亚说“金刚石是绝不至于腐烂的”，而在成为真正的金刚石之前，首先要战胜自己那暗陋的外表，虽然艰苦仍感谢，因为这里有我的泪水、汗水交织成身后永不后悔的血路。

知道约翰·库提斯吗?那个靠半身为我们诠释着坚强与永恒的伟人，或许他曾经被苦难浸没得寒冷枯黯;或许他曾经被痛哭折磨得遍体鳞伤;或许他曾经也试想放弃生命，但最终他还是战胜了自己。

如今站在讲话台上的他，没有任何的埋怨，他走出了命运的死角，等待他的是康庄大道。

还记得李阳吗?那个疯狂英语的创始人，曾经为英语不及格而懊恼不已;曾经被同学耻笑为“最合格的中国人”;曾经被老师点评得一无是处，可他还是战胜了他自己。

如今在讲座上激情澎湃，正在演讲的李阳，高唱“成功就是爬起来比跌倒的次数多一次”，名山大川已被他走遍，英语早已知之甚详，等待他的是一色天光。

还记得白岩松吗?那个口若悬河，面对亿万观众，不动声色的主持人，可谁曾想过他的学业有多差，老师放弃他，他也顺水推舟自暴自弃，可他受不了母亲心酸的目光，他战胜了他自己。如今可以视浮华如过眼云烟，视人海如微波江水的人，早已练达修世，成就非凡。

今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，可大多数人都死在明天晚上，看不到后天的太阳，所以要战胜自己。

人生又像剥洋葱，总会有是你流泪的时候，但你又不能丢弃它，就像不能丢弃整个人生，所以要战胜自己。

你别无选择，战胜了自己，那是你能体会到：宠辱不惊闲看亭前花开花落;去留无意，静观天外云卷云舒。

如果人生是一条大河，那么战胜自我的人就是奔腾入海的河水，没有战胜自我的人只能做一条干涸的河床;如果人生是一张白纸，那么战胜自我你便拥有了描绘多彩生活的五颜六色的画笔，没有战胜自我的勇气，你的人生依旧是一张白纸;如果成功位于高山之巅，那么战胜自我你就能拾级而上，不能战胜自我，成功就会可望而不可及!

**励志散文朗诵高一篇四**

战胜自己，超越梦想

每个人都有一个梦想，但不是每个人都能实现梦想，都说梦想和现实相距太远，似乎梦想就是遥不可及，就是雾里看花水中捞月，面对残酷的现实，梦想只有夭折才使我们踏实。其实阻碍我们前进的就是自己，觉得梦想遥远的是自己，觉得梦想之路坎坷的是自己，觉得人言可畏的是自己，放弃梦想的也是自己，我们把自己圈在一个自己设计的围墙里，局限在自己思维的界线中，然后怎么也突不破这道沟壑，成为自己的俘虏，败给自己。

有人说：心有多大，舞台就有多大，没有做不到，只有想不到。只要我们想到了就要对自己说，我可以，我一定行。勇于面对自己的不足，超越自己的格局，承担失败，吸取纰漏，重头再来。如果你一败涂地，从此一蹶不振，那你只能望洋兴叹，遗憾终生。

一位辽宁的农民，他非常喜欢唱歌，他在农田里歌唱，在泥泞的山路上歌唱，在脏乱的鸡舍里歌唱，一唱就是十三年。但是很多人说他的嗓音不适合唱歌，可他不想放弃，妈妈的支持给了他极大的鼓舞，他来到《中国好声音》，只想问问老师们，他的嗓音究竟有没有，能够唱出自己的未来?一曲悠扬，深情的英文歌曲还没唱完，三位权威老师就转过来急不可待的想知道，那个奇特的嗓音，是什么样的女孩唱出来的，当他们转过来的那一刻似乎都惊呆了，原来他是位帅气，清亮的小伙子。那英的第一句评价就是唱的太迷人了，庾澄庆给予音色特别的肯定，杨坤也说“该发光发亮的时候到了，如果能出来，那就是独树一帜的”是啊，老天爷给了他一个非常独特的嗓音，同时又让他生活在反差极大的环境里，难道不是一种历练吗?如果在他听到别人的“判决”后就放弃梦想，如今他依旧是无人问津的泥腿子。十三年一直坚持着这个梦想，那就是回报自己的坚持和父母的期望，梦想其实很简单，做起来却很曲折漫长，他超越了自己，农民一样可以高歌嘹亮，一样可以站在舞台中央，拥抱梦幻的霓虹和热烈的掌声。

来自台北板桥的盲女，一位街头表演者，已经三十六岁，她不漂亮，甚至很丑，身材很胖，而且是盲人。可那声音就是第二个邓丽君，情悠悠独上西楼，别有一番滋味在心头，让人想象一位超凡脱俗的人间仙女，一袭白衣，飘飘裙带，身姿婉约婀娜，明亮的双眸似清澈的湖水，站在阁楼上望着月亮，犹唱情丝千缕万古柔肠!可当老师们都激情转身后，个个惊呆了，是大失所望?还是出乎意料?又是感动又是震惊，傻了，惊呆，幸福的感觉一起袭来，甚至含着泪水。她虽盲人，却那么自信，她说自己在唱歌的时候就是一个灿烂的发光体，她的梦想却只是要与自己喜欢的那英同唱一首歌，“输赢的代价是彼此粉身碎骨，外表健康的你心里伤痕无数，顽强的我是这场战役的俘虏”上天帮她关上了一扇窗，可又给她打开了一扇门，我想上天是公平的，盲女虽眼前是黑暗的，但是她的内心确是五彩缤纷，她不会因为自己的残疾，来让别人怜悯，她战胜自己看不见的局限，超越自己的自身的缺陷，来到灯火辉煌的舞台，以柔美深情的歌声，带给所有人耀眼的光亮，也许这就是残缺的完美，遗憾的圆满，她的前途是无限光明的，因为她战胜了自己。

贵州的小女孩，她只有一米四八的身高，在妈妈的肚子里就喜欢唱歌，妈妈都说她那么矮还想做明星，摄像机都照不到她。可她的身体里却有一个等待爆发的小原子弹，她要突破自己，用“真实”的身高来证明自己，男朋友的贬低和瞧不起，使她更有力量去完成自己的歌唱事业，她的梦想就是成为歌坛的小巨人，用歌声证明自己的高大，谁不想有个亭亭玉立的身姿，谁不想有付如花似玉的容颜，老天不给你，他就会在其他方面让你有潜质，只要自己不拘泥在那些所谓的缺憾里，找到自己的亮点，持之以恒的去努力，你的潜能就会挖掘出来，成为闪闪发光的金子!

还有那么多战胜自己，实现梦想的人，不光是在歌坛，还有奥运健儿，学术精英，设计人才等等各行各业，他们未必都是天才，他们不一定从小就在这个行业里是佼佼者，但是我确定，他们都有乐观自信的心态，坚持不懈不畏坎坷的决心，风雨中不改信念，激流中不退热情，艰苦时不忘初衷。脚踏荆棘面不改色，汗流浃背一笑而过，满目苍怡泰然自若。

战胜自己，终有一天，你会扇动着梦想的翅膀，飞翔在蔚蓝的天空!

**励志散文朗诵高一篇五**

生活需要奋斗

人生如梦，梦若人生。

在短短的三万多天里，有高潮，有低谷;有成功，有失败;有生亦有死。

年轻人看到人生路上满是灿烂的鲜花，老年人看到人生途中的是凄美的斜阳。

我要说：人生既有鲜花，也有斜阳;在斜阳里鲜花绽开，在鲜花下可能掩盖着斜阳。

我面对如此美丽的人生，经常在想：人活着究竟是为了什么?

有的人甘愿当一名乞丐，流浪街头;有的人不甘平庸，孜孜不倦;有的人自甘堕落，碌碌无为;有的人纸醉金迷，荒度光阴。

我一直在想：我希望做个什么样的人?我能做个什么样的人?我应该做个什么样的人?

人生几十年!是一个绚丽、悠长的梦。聚也匆匆，散也匆匆。等到白发于我们的那一年，梦也醒了，回头展望一下自己留下的足迹：有荒度光阴的追悔，只能发出“白了少年头，空悲切”感叹;也有碌碌无为的惆怅，不免会叹息“安邦治国平天下，自有孔圣人”的不平;也有孜孜不倦的自豪，追忆人生时就会有“黄河归来不看川，黛眉归来不看山”的万丈豪情。人也是动物，之所以与其他动物区分开来，就因为人具备了各种欲望。

人往高处走。我们都不甘心落后于别人，于是就有了竞争。

成者为王，败者为寇。

有些人在激烈竞争的汹涛骇浪中被卷走，从此一蹶不振;有些人却迎着风口、踏上浪尖，上了岸，他们成功了。因为他们多了一份坚持。风口浪尖对于他们来说不是绊脚石，而是垫高自己的基石。

生容易，活容易，生活不容易。人生就是生活的过程。哪能没有风、没有雨?正是因为有了风雨的洗礼才能看见斑斓的彩虹;有了失败的痛苦才会尝到成功的喜悦。屠格涅夫在《罗亭》中说：“我们生命虽然短暂而渺小，但是伟大的一切都由人的手所造成的;人生在世，意识到自己这种崇高的任务，那就是他们人生中无上的快乐。”我们就是来创造这个社会的，难免会受些伤、流过泪。

时间，飞快的转，划过一个个梦的幻曲。

人生，就要闯出一条路来!为了事业，为了奋斗的人生，尽管失去许多，但有失必有得!而得到的往往会比失去的更重要，它是人生的价值与意义。

人生漫漫，岁月无常。

我们又怎能预知未来?但只求无愧我心!人生，因为有竞争，人们才有动力;人生，因为有奋斗，人们才追求卓越。

人生如烟，如云，如风。转瞬即逝。“只有倒退的人与车，没有倒退的时间和路”，既然我们走到了今天，又占有如今的社会地位与责任，只有前进，前进，再前进!莫倒退。青年人，更重要的是看到明天，抓住今天，在宁静中奋进，也许在明天旭日出山之前，你又创造了奇迹!

万木凋而山不坠，百川竭而海长平。人生易老而奋斗的心不会老，正所谓：活到老学到老，学到七十还嫌少。人生虽短，但不应该是匆匆过客，而应该是：奋斗的激情如六月的烈火，前进的脚步若江涛海浪，遇山开山，遇水截水!当我们人生途中失败时，多看看莫扎特、巴赫、贝多芬、史铁生、海伦凯勒……他们是艺术与文学的大功大成者，却是人生的不幸儿。他们低头了吗?堕落了吗?抱怨了吗?放弃了吗?

“风风雨雨浩瀚人生”、“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”、“春风杨柳万千条，亿万神州尽舜尧”诗人都在追求着，探索着。人生，要有自己的价值。一个人如若不能使自己的人生辉煌，但也没有理由使它黯淡;人生可以平凡，但不可以庸俗、堕落;人生不在乎掠取多少，而在于追求过程的完美与卓越!

人生，最宝贵的莫过于光阴。人生，最璀璨的莫过于事业。人生，最快乐的莫过于奋斗。

每个人都有一个明天，每个人都有一个明年。立足今天，展望明天，立足今年，开拓明年。

我相信，无论今后的道路多么坎坷，只要抓住今天，迟早会在奋斗中尝到人生的甘甜。抓住人生中的一分一秒，胜过虚度中的一月一年!

积极的追求，百分之一的希望也可能会成为现实;消极的等待，百分之九十九的把握也会泡汤!

人生大舞台，舞台小人生。人生只有创造才能前进;只有适应才能生存。能“经天磨是好汉，不遭人嫉是庸才”，对自己有超越;对别人有挑战。这也许就是人生的真谛!巴基斯坦人讲：“不抗争而活，是耻辱;不抗争而死，是懦弱;抗争而生，是光荣;抗争而死，也是甘心的”。人生就要抗争，需要抗争!与病魔抗争!与逆境抗争!与命运抗争!与天斗，与地斗，与人斗!在抗争中奋斗，在奋斗中实现理想!突破羁绊，这时自己才有新的人生超越!

人生是坎坷的，人生是崎岖的。我坚信：在人生中只有曲线前进的快乐，没有直线上升的成功。只有珍惜今天，才会有美好的明天;只有把握住今天，才会有更辉煌的明天!人生啊，朋友啊!还等什么?奋斗吧!

**励志散文朗诵高一篇六**

毕业了，我的大学

曾经无数次幻想过毕业的场景，也曾亲眼目睹学长们拍下毕业照时那兴奋的画面。四年的时光在掌心翻涌升腾，四年前幼稚的少年仿佛就在昨天，而今却走到了人生的岔路口。

忘了有多久没有静下心来，认真的走走，最后一次停留，为我四年的青春，画上一个句点。

四年前我们在这里相聚，慢慢地熟悉着这里的一切。四年后我们即将离开，毕业了，学校还是一样热闹鲜活，似乎没有人注意到有一批人离开了。但是，这是拥有我最美好回忆的地方。我不敢说再见，我怕以后再也回不来了。

图书馆前面的草地已经被踩出一条小道，只有写着“勿踏草坪”的牌子依然立在原地。四年前，学校南面的施工工地，现在早已竣工，一排排整齐地大楼在风里巍然而立。校园里到处张贴着毕业转让的广告，拍摄毕业微电影微视频的传单也劈天盖地涌来。五月的芍药花开的正艳，却也无法抵挡毕业的热潮。一切仿佛就像一首没写完的诗，匆匆开始又要匆匆结束。

最近总听到有人说，如果大学可以重来，我一定找个女朋友好好谈一场恋爱;如果大学可以重来，我一定不再睡懒觉，坚持吃早饭;如果大学可以重来，我想和好朋友一起去旅行;如果大学可以重来，我想不再挂科;如果大学可以重来，我想认认真真听一堂高数课;如果大学可以重来，我想多参加一些活动;如果大学可以重来，我想醉一次;如果大学可以重来，我一定不做宅男;如果大学可以重来，我一定珍惜四年的青春;如果大学可以重来，我一定好好学习过四级;如果大学可以重来，我一定不颓废为梦想奋斗。如果大学可以重来，我一定会换一种生活方式，将那些美丽的时光在指间按搓揉捏成梦想中的样子。是啊，大学总会有遗憾，毕竟它就像我们的生命一样只有一次，很多时候我们做不到尽善尽美，只有尽力而为。

也许是我以前太过粗心，也许是生活里的美好往往不容易察觉，只能在经过时间的酝酿，眼睛见着了诸多事情之后，在被触动的某个瞬间才突然觉着，“哦，原来很美。”而这一切都不过是一直一直在眼前晃过，像放电影，只是胶卷只能用一次。我们永远都在赶路，为了某些东西不停的前进着，而某个时候的惊鸿一瞥，却成为了一生难忘的记忆。正如此时，我望着这片校园，心里很暖。

真的是最后一次在这里行走了，过了今晚我将坐上开往远方的列车，和这里说再见了。再坐一坐曾经坐过的石阶;去一次咖啡吧，再喝一杯四年来一直喝的柠檬味的咖啡;去一次图书馆，看一本曾经让自己感动过的书;和身边的朋友聚一次会，再醉一次;去听一次课，再坐在教室里享受一次一群人围坐在一起的乐趣。可是突然感觉时间越来越少，好像一天之间无法完成这些事，可是大学仿佛就像一场梦，总会醒来。

终于还是坐上了开往家乡的火车，四年前我们来自天涯海角，如今我们又要归于海角天涯。不知不觉间一滴泪滑落脸庞，四年来第一次哭泣，不是因为离别，而是因为心痛，胸腔压抑的疼。耳旁又回荡起朴树的《那些花儿》“有些故事还没讲完那就算了吧/那些心情在岁月中已经难辨真假/如今这里荒草丛生没有了鲜花/好在曾经拥有你们的春秋和冬夏/她们都老了吧她们在哪里呀/幸运的是我曾陪她们开放”。青春的花儿还在开放，而我们就这样各自奔天涯。

**励志散文朗诵高一篇七**

雪漫天飞舞，绵延的山峦在雪的世界里向远方延伸着。一切好像没有了尽头，触目皆是一色。

“风，雪太大了。”梅声音弱弱的，看着风说。

风看着娇小的梅，心里疼痛无比，梅的喘息清晰可闻，他知道梅累了，可在这大雪飘飞的山上哪里有可以歇息的地方呢?

“梅，你累了，我抱着你走。”风放下梅的手，不容她说话，就一下子将她抱起来。

“放下我好吗?你也累了。放下我吧。”

“我不累，我们要尽快走过这座山。梅。”

梅的眼泪无声地滑落下来，风的怀抱是温暖的，还有那颗和自己一样跳得猛烈的心，更有风男人的气息让她眩晕。

高大的风怀抱着娇小的梅往前走，虽然是在飞雪的世界里，可梅的幽香依然钻进了他的鼻子更钻进了他的心里。

认识梅的时候，风是在山城的街道上。

梅云淡风清的从街的拐角转过来，像是一朵移动的素色花朵，一下子吸引了风的目光。在他的生命里还不曾有过被打动的快乐，这一刻他清晰地感到了一种莫名地快乐在心底里蔓延。他想：她如果真的是花，那就让我成为爱她的叶子和她一起生长凋落吧!

梅从他身边走过的时候，幽香飘荡在空气里，那双漂亮的大眼睛忽闪着望过来，让他有些窒息，他努力地让脸上浮着笑，因为只有笑才能掩饰他的慌乱和爱慕。

风看着梅的背影慢慢消失在视线以外，心里蓦然涌上了一股惆怅，但他无比相信以后还能遇上这个像花样的女子。可此时，他站在繁华的街道上忽然觉得好孤独，甚至感觉到从骨子里渗透出来的冷。他不知道自己为什么忽然会这样，以前一直都没有过的感觉，此时却纷沓而来了。

“风，放下我吧，雪越来越大，我们要不要找个地方躲一下。”梅的声音打断了他的回忆。

“梅，没有地方可以躲了。”风看了看周围，无奈地说。

十月的云贵高原上怎么会有这么大的雪呀!?风以前看过书上关于这里的美丽，也听过雪的温柔，现在眼前的群山和风景一片迷茫，看来徒步走过这座山的计划要搁浅了。

风雪没有停歇的意思，越来越大，气温也开始下降，整个山似乎只是瞬间就被白色覆盖了，越堆越厚。

“风，我们回去吧?我觉得好怕。”

“好!回去。别怕，有我。”风也觉得这样走下去很危险。

他们开始向来时的路退回去，风渐渐感到吃力起来，梅在怀里越来越重。他咬着牙坚持着，一步一步向前走。

“放下我，风。”梅感到了风的疲惫。

“梅，我们要快快下山去。“风隐隐感到了雪对生命的威胁。

“好。”

风放下梅，紧紧地拉着她手，看着梅，雪在梅的发间眉上堆积了些，风忽然有一种不祥的预感。他的预感一向很灵，曾经引以为傲，现在却无比讨厌预感了。曾经看着梅的背影，他相信他们会相见，那么现在呢?他不由呆了呆。

“我一定还会和她见面的，一定。”风在心里这样想，那个花样的女子注定会在自己生命里开放。

风看着阳光洒满的街道，人来人往，他相信有些故事就是在这样里开始和结束的。

也许他们注定是有缘分的，梅再次出现在他的面前的时候，印证了他的预感，也揭开了他生命的篇章。

“风，这是梅。”姑姑说。

姑姑的家里，梅依然像花样开放着自己的美丽，让风的心神摇曳。

老套的故事竟然发生在自己的身上，一直以为相亲是可笑的，可经不住姑姑的怂恿还是来了，意外的是见到了梅，风不由从心底感叹人世间的诡异和不测。

“风，你陪梅说话，我去买菜，中午一起吃饭。”姑姑笑着说。

“不用了，阿姨，我坐坐就走。”梅轻声慢语间，有意无意地向风笑了笑。

“那不行，来我家不吃饭怎么行，不然你妈不说我才怪。”姑姑乐呵呵地说。

风不知道自己该说什么，只得脸上挂着笑，心里早已乱了方寸。一向自许从容的他，清晰地感到了自己的慌乱。

“听阿姨说，你很优秀。”梅说。

“优秀?姑姑就会乱说，没有那回事。”风的脸红了起来。

“听说你很好学。”梅轻笑。

风尴尬地不知道怎么回答，他不喜欢别人这样说自己，他明白自己只是一个普通的人，经不起那样的说法，他觉得那是给自己的沉重，他经受不起，他喜欢自在地活着，即使很卑微。

“你不喜欢和我说话吗?”梅问。

“不是。”

“那怎么不说话?”

风看着梅，娇小的梅正望过来，眼里的一抹温柔闪过，正被他捕捉到了。他感到一丝温暖轻轻地在身体里升腾。

俩人开始试着交谈，也许他们有着太多的相似，很快就说到了一起。他们很愉快地度过了相亲地时光。分别的时候两个人的心里都有一种相见恨晚的感觉。

“风，你在想什么。”

“哦，没有，没有什么。”风拉着梅的手向前走。

雪铺天盖地，风从没有见过这么大的雪，那个预感再度升起来，他摇了摇头，心想。无论如何，我们一定也要走出去。

“风，雪这么大了，我们能走出去吗?”

山峦绵延伸展着，一片白茫茫的，回首看过去，刚刚走过的路上，哪里还有足迹?雪好大呀!风的心里瞬间收紧。

“能，一定能，有我。”他忽然很想笑。“哈哈哈!”笑声在山峦间回响着，渐渐飘向远方。

“风，你怎么了?”梅感到了恐惧，她后悔起自己的主意，徒步走过这座山，现在想来何其荒唐和可笑。

“没有什么，忽然觉得想笑了，真的，我按不住这样的感觉。”

“那就笑吧!”梅向风靠了靠，她似乎感到从风高大身躯传过来一股力量。她不由也有想喊的感觉。

不久前还能看到别的颜色，现在都已经被白色吞噬了，天上地下都是一色，风感觉这一切像凭吊着什么似得。走，不能停，一直走下去，停下就意味着死亡。风这样想。他们一步一步向山下走去。

“梅，你冷吗?”

“不冷。”

两个人对这次旅行做了充分的准备，风背上的包里装满了旅行必须品，可他们没有想到天气会如此变化。风想，这个世界真是变幻莫测的。也许人世间的诸多遗憾就是这样产生出来的吧!

“风，雪什么时候能停呀?”

“我也不知道，总会停的。来，加油走吧!让我们这次浪漫之旅在我们的记忆里刻上生死与共的美丽。”

“风，我爱你。”

“我也爱你。”风紧紧握着梅的手说。

风听见梅说这句话时思绪不由又飞了起来。

认识了梅后，每个周末，风都会精心将自己装扮一番，本就高大的风，在修饰后更是俊朗。无论他们一起走到哪里，他们身上的那份静、那份超然都会引来路人的赞叹。

“看人家那对，多般配呀!”

“嘿!我怎么不长成人家那样呀，看看，多好。”

他们那时常常会相视一笑，在相视的那一瞬间，眼神里他们都看见了彼此的满足和幸福。

“风，我们结婚吧。”在他们认识一年后的某个夜晚，梅坐在沙发上说。

“好。”风看着沙发上的梅，安静美丽，心里涌上想拥抱梅的冲动。

轻风从窗外飞进来，吹拂过风的脸庞，掠向梅，梅正眼睛亮如星辰的望过来。风站起来，走到梅的身边，伸过手，梅站起来，四目相对。

“我们跳个舞吧。”梅说。

音乐里，风拥着梅轻轻地随着旋律舞动着，梅的气息甜甜地飞进他的鼻子，他的心跳猛烈起来。他湿润的唇印是梅的唇上，像经受了闪电一样，两个人久久没有恢复神智。

音乐依然轻缓，他们慢慢地分开，带着刚刚的热情，又舞动起身躯。

“风，我呼吸好难。”梅脸色阴暗。风早已感到呼吸艰难了，他一直坚持着，因为他知道这时候一定不能气馁，否则真的走不出了。

“梅，你试着迈步前调匀你的气息，然后闭上嘴，我们慢点走。”

山路上没有车辆，只有他们在风雪里艰难的行走。

**励志散文朗诵高一篇八**

再苦的生活也要面对微笑

现在，有很多人活得很累，过得很不快乐。其实，人只要生活在这个世界上，就会有很多烦恼。痛苦或是快乐，取决于你的内心。人不是战胜痛苦的强者，便是向痛苦屈服的弱者。再重的担子，笑着也是，哭着也是挑。再不顺的生活，微笑着撑过去了，就是胜利。

有很多烦恼和痛苦是很容易解决的，有些事只要你肯换种角度、换个心态，你就会有另外一番光景。所以，当我们遇到苦难挫折时，不妨把暂时的困难当作黎明前的黑暗。

只要以积极的心态去观察、去思考，就会发现，事实远没有想像中的那样糟糕。换个角度去观察，世界会更美!

生活的快乐与否，完全决定于个人对人、事、物的看法如何。你的态度决定了你一生的高度。你认为自己贫穷，并且无可救药，那么你的一生将会在穷困潦倒中度过;你认为贫穷是可以改变的，你将会积极、主动地面对贫困。心态决定我们的生活，有什么样的心态，就有什么样的人生。

面对人生的烦恼与挫折，最重要的是摆正自己的心态，积极面对一切。再苦再累，也要保持微笑。笑一笑，你的人生会更美好!

若没有苦难，我们会骄傲;没有挫折，成功不再有喜悦;没有沧桑，我们不会有同情心。因此，不要幻想生活总是那么圆满，生活的四季不可能只有春天。每个人的一生都注定要经历沟沟坎坎，品尝苦涩与无奈，经历挫折与失意。

因此，在漫长的人生旅途中，生活如果都是两点一线般的顺利，就会如同白开水一样平淡无味。只有酸甜苦辣咸五味俱全才是生活的全部，只有悲喜哀痛七情六欲全部经历才算是完整的人生……

所以，你要从现在开始，微笑着面对生活，不要抱怨生活给了你太多的磨难，不要抱怨生活中有太多的曲折，不要抱怨生活中存在的不公。当你走过世间的繁华与喧嚣，阅尽世事，你会幡然明白：人生不会太圆满，再苦也要笑一笑!

**励志散文朗诵高一篇九**

正视人生挫折 是成功的关键

人生的道路曲折漫长，在人的一生中充满着成功与失败、顺境与逆境、幸福与不幸等矛盾。如工作上失败、生活的穷困、家庭的离散、身体的疾病伤残等等。当今青年人所遇到的挫折如竞争失败、恋爱失败、家庭矛盾等。

对挫折我们不能消极地忍耐或回避，而应直面正视人生挫折，积极寻求克服和战胜挫折的有效途径，抚平伤痕，向人生的成功目标奋斗。古今中外一切杰出人物，没有一个是一帆风顺走向成功的。在失败和不幸面前，他们无不是选择了发愤图强之路，一个个奋起与人生的逆境抗争，紧紧扼住命运的咽喉，做生活的强者，通过自己的艰苦奋斗，最终迎得命运的青睐。

第一、有一个正确的挫折观。世界上的一切事物都是相对的，挫折也一样，它能给人以打击，痛苦，它也能使人奋进、成熟。“自古雄才多磨难”，古今中外那些在政治上、科学上、文学艺术对人类作出了较大贡献的人，几乎无不经历过挫折和失败。

第二、战胜“自我”。让我们来看看列宁的一件小事。列宁在一个漆黑的冬夜要越过芬兰边境回国领导革命，在路上，一条冰河横在他面前。河里的冰已经开始融化成许多冰块浮在水面上，踩着冰块过河一点也不能迟疑滞留，否则就可能掉到河里。列宁没有丝毫的胆怯和犹豫，他果断迅速地踏着浮冰很快到达了对岸。面对浮冰，过河人要么返回原路，要么象列宁那样毫不犹豫地走过河去，但不管你是退缩还是过河，冰河是不会改变的，而改变的应当是过河人自己。看来，挫折的关键在“自我”，要战胜挫折，首先要战胜“自我”。

第三、调整目标。挫折总是跟目标连在一起的，挫折就是自己的行为受阻，心中的目标暂时没有实现。因此，当受到挫折后，要重新衡量一下，目标是否订得过高，是否符合主、客观条件，如果确属目标不切实际而造成挫折，那就要重新调整目标，使自己既定目标符合实际水平。小品《前边有棵树》里的两个女青年，一生坎坷，遇到了下乡插队、失恋、离婚、下岗等一系列挫折，但她们反复互相鼓励着同一句话：“世界上没有值得让你流泪的人和事，值得你流泪的人不希望你哭。”到了老年生活的非常幸福。说明遇到烦心的人和事，只有调整自己的心态，调整奋斗目标，战胜困难，继续前进，才可到达理想的彼岸。

第四、善于摆脱挫折给自己带来的烦恼。遇到挫折而产生了悲观失望的不良情绪，应该采取适当的方式，将不良情绪排泄出去，千万不要把它压在心里。有了烦恼，可以向亲友倾诉，与人闹了矛盾，要及时解开疙瘩，消除误会，工作上碰到困难，要多向领导和同志们请教。甚至，健康的业余爱好，积极的体育活动，甚至在野外大喊几声，都是消除不良情绪的好方法。

第五、把挫折当作“镇静剂”。挫折既是一种“兴奋剂”，它可以激发人的进取心，促使人为改变境遇而奋斗，它能够磨炼人的性格和意志，增强人的创造能力和智慧。同时，挫折也是一种“镇静剂”，它可以使头脑发热的人冷静下来，这对于青年尤其重要。有的青年好自以为是，对善意的批评、忠告、劝诫总是听不进去，那么，我们就可以耐心等待，当他在实践中碰了钉子，他会后悔当初没听大家的话，也许还会感谢你，以后会对你的话加倍注意。

第六、培养良好的个性心理品质。从对挫折容忍力的分析也可以看出，是否具备良好的个性心理品质，对于战胜挫折尤为重要。如果心理品质不良，就会对挫折产生错误的知觉判断，从而增强对挫折的感受性，降低对挫折的耐受性;反之，一个人具备了较优良的个性心理品质，就能充满信心地迎接挫折的挑战，直至完全战胜它。青年人，要勇于投身到火热的生活激流中，认识“自我”，完善“自我”，形成良好的心态与个性。心态主要是要靠自己静下来好好想想，要冷静地面对，头脑不能发热。遇到挫折应进行冷静分析，从客观、主观、目标、环境、条件等方面找出受挫的原因，采取有效的补救措施。要善于化压力为动力，更要经常保持积极和乐观的态度。要能容忍挫折，学会自我宽慰，心怀坦荡、情绪乐观、发奋图强、满怀信心去争取成功。何时跌倒何时起，起来重整旧时衣。应该懂得：“爬起永远比跌倒多一次”，不要像万荣笑话里说的那个人，早知道第二次还要跌倒，那第一次跌倒就不需要爬起来了。永远都不要认为挫折是坏事，塞翁失马，焉知祸福《淮南子\*人间训》中说：住在边塞的一位老人丢了一匹马，人们都来安慰他。他说：怎么知道就不是福呢?后来，这匹马果然带着一匹好马回来了(比喻坏事也可以变为好事)。受了挫折想想原因，即使一下子想不明白，想多了就会有体会。所有的正反两方面经历都会有收获的。反而如果成功了也可能是不好的事，接着来的是噩梦也是可能的!总之，不要把挫折当做坏事就行了，即使是坏事，坏事也可以变成好事。

要想正确对待挫折，首先要学会正确看待挫折，要有不见棺材不落泪的精神，不要让挫折把握你的感情，你要相信挫折是生活对你的磨练，是你走向成功的一条必经之路。见到挫折不要躲避，你要正确的去面对，在哪里遇到挫折就在哪里爬起来，也就在哪里找到了锻炼的机会。要相信自己的能力与毅力，这是你面对挫折的最好办法。不要在乎他带给你的失意，要看清你的未来大道的宽广。只要你有的是努力，就会有的是收获，“失败”是成功之母，“挫折”是你收获的最好的果实，你可以从中得到你所想要的经验，这就是挫折的收获。战胜了挫折，说明你在向成功迈进，逃避挫折，挫折会终生缠绕着你，成为你一生的永远摆脱不了的一块心病。世界上没有一成不变的事物，学会以辩证的观点、发展的眼光看待每个人的变化的。关键是自己有没有信心，希望之桥就是从“信心”开始，如果没有自信心的话，你永远不会有快乐。希望青年朋友们都能结合自己的实际，从中悟出一些道理来，记住并相信这么一条真理：未来不在命运中，而在我们自己的手中。

人生之路，机遇与挑战并存，成功与失败相连。我们所应做的就是善待人生，向往追求成功，但丝毫也不惧怕失败。我们不一定能拥有一个个美丽的风景，但完全可以创造一个美好的心境，以此去努力和追求，那么在我们的前方将会有坦荡的旷野和蔚蓝的天空。

**励志散文朗诵高一篇十**

我要飞得更高

人生是一个漫长的过程，我们怀有太多的期望，就难免会遭遇失望与挫折。把理想束之高阁，回过头来却发现我们像是一条鱼，一直以为自己有翅膀便是飞鸟，却终于知道自己飞不了。生活如水，时而浑浊，时而清澈，我们在社会这个大缸中挣扎——“我常常觉得生活亏待了我，别人为什么总比自己幸福和快乐呢?”面对挫折，我们抱怨生活欺骗了我们，我们以为自己的人生已经没有希望。我们经常把自己比喻为迷失的天鹅，却忘记了自己要怎样去飞翔。

孩提时代，便确立了高飞的愿望。那么多年，一直在努力，在坚持，在期待，立誓要让自己骄傲翱翔。但困难和挫折早已四面埋伏，让我们深陷其中。我们也曾经很坚强的告诫自己，难道因为眼前小小的挫折，却要让自己放弃一生的梦想吗?就算生活欺骗了我，但是这并不可怕;敌人袭击我，也不可怕，可怕的却是我们背叛了梦想和放弃了自己。即使活得累，活得苦，也要坚持心中的梦想，给自己最大的信心和勇气，走向一个辉煌而灿烂的明天。但几人做到了?

而长大后，社会这个大缸的繁杂色彩，令我们看得眼花缭乱。但我们以为心底有着自己的原则，岂能轻易被外面的世界所诱惑?在回望历史的风尘的时候，总是觉得自己依然保持着昔日的坦荡情怀，依旧随着自己的心潮而澎湃，却又一直为自己没能兑现理想生活而愧疚不安。我们是否应该这样想：一次失败不算什么，我们所做的仍然是最有质量的事情，我们所坚持的仍然是最有价值的梦想。随着时间的累积，看着别人取得盛夏的果实，自己却是两手空空，够无语吧?

直到今天，我们还是身处炼狱，收获甚少。有朋友却大笑道，“又有什么关系呢?此鸟不飞则已，一飞冲天;不鸣则已，一鸣惊人。”也许朋友说的对，别人以为我们不能飞，飞不高，飞不远，但还不是因为我们没有下定决心做一只高飞的雄鹰吗?我们岂能活在别人的眼中，而盲目随波逐流呢?虽然我们距离梦想还有很大的距离，但是不能一直自认低下。为此，我们必须保持高度的自信，去聚集精气神，不仅要让自己飞起来，并要飞得比别人还要高。我们可以像鱼一样游荡人间，但是一定要像雄鹰那样去展翅高飞，不求能够一鸣惊人，但是必要感受一飞冲天。

难道不是吗?没有做不到，只有想不到;没有熬不过，大不了唱首歌。有人说社会的竞争归根究底是人才的竞争，但是我们的竞争归根究底是与自己的竞争。人最大的敌人是自己，我们想要战胜别人，就要先学会战胜自己。即使昨天失败了，受挫了，也没有关系，从今天开始，学会要消除自己心底的阴暗，把消极的自己完全摧毁，让勇敢的自己站起来，并告诉自己：过去属于死神，未来属于自己。

不管过去怎样，也不管未来将会如何，我们决没有理由让自己成为一个庸碌无为的人。每一次失败都在揭示，我们离成功其实并不远，我们梦想的兑现期也为期不远，关键是我们是不是决定要做一个飞得更高的人。每一次的意识觉醒，都在丰富着我们的精神世界，我们要从中汲取无穷的力量，去突破人为制定的传统，去超越深感惭愧的自我，成为一个在屡败屡战中力争奋起的人。

也许曾经失望过，但是应该去坚信“生命满希望，前路由我创”。

也许曾经很受挫，但是应该去坚持“包羞忍耻是男儿……卷土重来未可知”。

也许曾经觉得生活亏欠我们，但是应该去坚守“对明天的无限美好的憧憬”。

新潮的时代瞬息万变，不要陷于不能自拔的苦海，与其自我折磨而走向沉沦，不如奋发拼搏，积极争取和追求自己渴望拥有的事物。无论在什么时候，都要坚守梦想，坚持原则，坚信自己，只有这样才能让自己飞得更高。“子在川上曰：逝者如斯夫!不舍昼夜。”我们要争取用更多的时间努力，而不是一味的沉沦过去，更不要为自我的懒惰找任何的借口，正是因为“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，我们要在确立自己要成为一个什么人的时候，同时确立人生理想。

有一点我们必要知道，只有成功者才能骄傲的说，“天空没有留下任何痕迹，但我已飞过。”所以，作为失败的我们，或者正在努力的但是还没有成功的人，我们要想实现梦想，就必须知道自己应该以怎样的姿态去飞翔。

也许，漫长的过程会让我们感到疲惫，但是我们要有足够的耐心，毕竟我们已经在社会这个大缸挣扎了那么长的时间。想一想过去，我们尝试了多少种难以忍受的屈辱味道，遭遇了多少次心如刀割的欺骗和异常难堪的歧视，突围了多少回令人委屈与绝望的困难和挫折，流下了多少公升滚烫的泪水，花费了多少门呕心沥血的心思，累倒了多少回自我的躯体……有些过去是无法计算的，但在顶着万钢“畏法度者最快活”的真理，我们付出了太多太多，因此也锻造了一颗坚强的心。

“人说天上好，神仙乐逍遥。成功的背后泪多少?神仙是人做，修炼不辞劳。吃得苦中苦，正果才修到。”用自己的劳动去换取的果实，永远都是甜蜜的;靠自己的力量去飞翔的人生，永远都是灿烂的。

总有一天，我们会找到理想的生活，找到一片真正属于我们自己的天空。但是在这之前，请在大时代中高声呐喊：我要飞得更高。

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