

2023年女性自强演讲稿的(模板7篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

女性自强演讲稿的篇一

你们好！

我叫xxx□来自xx□是来自xx系电子xx专业xxx班的学生，大学以来担任过经贸系团总支学生会外联部部长，今天很荣幸能站在这里和大家一起分享我的成长历程。

我出生在一个贫困的农村家庭，在我八岁的时候父亲因为一场车祸落了终生残疾，母亲在工地打工零工，全家仅靠母亲的一点点工资来维持生计，家里还有一个姐姐、一个双胞胎妹妹和一个弟弟。姐姐刚从护士学校毕业，妹妹和弟弟还在上中学，家里所有的负担都压在母亲一个人的肩上，因为我们的学费，家里变的负债累累，我也曾感叹过，为什么人与人在出生的时候就有天壤之别，为什么别人触手可及的东西我却要那么辛苦的努力才能换取，为什么命运要那么的不公平？但是生活并不会因为我的牢骚而改变，而个人命运的改变也要靠自己的努力，我只有通过自己的努力才能实现我所追求的生活，实现我自己的个人价值。

从一千多公里的老家乡来到这所大学的时候，要忍受着南北的差异和思家的痛苦。但我知道我不能一直沉溺在思家的痛苦中，我必须坚强起来，必须让自己在大学变得优秀。于是在经过军训以后，我很快就加入了系学生会并成为了一名干事，虽然在班上竞选班长失败但是我一直积极配合班级班委

会和老师的工作，还参加了学校的各种社团活动，从而让我各方面的能力都有所提高。与此同时，我积极参加各项活动如系和院里面办的各种演讲比赛和辩论赛等，还取得了一定成绩如在经贸系第一届“暖春杯”辩论赛中获得“优秀辩手”，经贸系第二期干部培训获得“最佳学员”，经贸系“立足专业，塑造自我”专业协会演讲比赛获得“优秀奖”，在“第二届宿舍文化创意大赛”中获得最佳温馨奖以及国家励志奖学金等。我还利用空余时间做过各种兼职如：超市促销冰箱，电脑代销，发传单等。在做兼职的同时，我合理安排时间，拿到的专业证书有助理电子商务师证，计算机一级证，英语三级证，英语竞赛荣誉证书等。大学期间我一直都坚持做兼职，自食其力，虽然也遇到过挫折，但我始终没有放弃过，像有几次在发传单和促销冰箱时，一整天站着结果脚都站肿了饭都顾不上吃，虽然工作很累，但我知道我用辛苦换来的不仅仅是金钱更是用金钱买不到的经验和能力。

虽然我没有像其他孩子那样含着金钥匙出生，但是穷人家的孩子早当家，我很早便开始担负家里各种各样的重担，并且由于过早大的平常社会艰辛所以比同龄的孩子显得更为成熟和稳重。作为一个大学生，我正处在人生最美好的年华里，我将会用内在品质去充实我青春的美好，用自强去展现我们这一代大学生的精神状态。

别人付出一分的努力来得到的东西，我就用成倍的努力来付出，相信天道酬勤的古训。那些成功的背后，有只有我自己才知道的酸涩和艰辛，当今天回忆起我所经历的一切，我只有平静和感激，自助者天助也，唯有你自己不放弃自己，才有可能去创造原以为遥不可及的梦想。自强包括四个方面大的意思，就是自尊、自立、自信和自胜。一个人唯有自尊，才会在意自己的名誉和形象，一个人唯有自立，才会更多的依靠自己，而不是一味的把希望寄托在别人身上，一个人唯有自信，在困难的时候才会有继续抗击生活的勇气和执着，一个人唯有自胜，才能不断的克服自己身上的缺点和弱势，

不断的成长和进步，自胜者自强，自强者自胜。

同时，我想说，我会用一颗感恩的心来面对生活，包括所有我曾经经历的困境，是它们造就了我今天的坚强。无论这个世界风雨多大，阳光总有招摇的一刻，那些来自家人老师朋友的帮助常常就像一盏盏明灯一样点亮我黯淡失意的人生，给我温暖和光亮。对于生活，我们不能一味的埋怨和等待，萎靡不振，因为要是在自己手里，我们要有旷达和豪情。感恩并不是一种故作落拓的矫情，不是一种自我安慰的麻木和逃避，而是热爱生活乐观进取的一种表现，是一种积极向上的精神状态，换一种角度去看待人生路所经历的一切，不执拗于所失去的，用宽容的眼去看待苦难，我们会有更广阔的人生和更强大的内心！“生活就是一面镜子，你笑，它也笑；你哭，它也哭。”我们要用积极乐观的生活态度来驱逐生活的黑暗和阴影，还自己一个灿烂、阳光的世界。

在以后的生活中，我会继续秉持自己的信念，用自强自立来面对未来人生路上的挑战。生活永不可能一帆风顺，但我有信心面对和解决所遇到的苦难。在一次次的苦难中，你只能看到岁月在成长中留下大的痕迹，因为我将会更加坚强成熟。天行健，君子以自强不息，地势坤，君子以厚德载物。让自强华成我骨子里一股力量，催促我继续坚定不移的前景！

最后我想把我所有的感激和谢意献给那些曾经给过我帮助和关心的老师，谢谢你们，是您们给我勇气去面对生活的挫折，给我信心去继续坚持下去，是您们，才造就了今天站在讲台上的我，谢谢你们！还有那些一路陪伴我走过来的朋友，风雨同舟，我相信我无需多言，你们已了然于心，谢谢！

女性自强演讲稿的篇二

大家好！

自强不息助成个人梦。前几个月，阿里巴巴在美国上市，阿

里巴巴的执行主席马云成了一个聚焦话题，是新一任国内首富，身价达到218亿美元。起初，阿里巴巴刚成立，只有8个人，而现在达到了一万多人。今天所有的成就源于马云的执着和信念，马云有句名言：“今天很残酷，明天更残酷，后天很美好，但大多数人死在了明天晚上。”意在告诉我们坚持不解，自强不息，成功的汗水是甘甜的。还有一名荷兰传奇自行车运动员，她叫莫尼克·范德沃斯特，他为了备战20xx年里约奥运会狠心抛弃那陪伴她20xx年的轮椅，每天始终如一的训练，冲破魔鬼的障碍，他的新目标是站在20xx年里约奥运会的领奖台上。她说，她有信心，我想，我们没有理由不对她充满信心。

自强不息铸成民族梦。“少年时寻见光，青年时遇见爱，暮年到来的时候，你的心依然辽阔。一生追求革命、爱情和信仰，辗转于战场、田野、课堂。人民的满意，是你一生最美的勋章。”他就是感动中国十大人物之一的龚全珍，她还是第四届全国道德模范，她的一生充满了传奇和挫折，xx称赞她为“老阿姨”，她用她的爱心诠释了一个高风亮节的品德和为人民的宗旨，也铸就了一个民族梦的守护者，我们向老阿姨致敬。

自强不息成就个人求学梦。熊十力老先生有这样一句话：“做学问就要立志做第一流的学者，要像上战场一样，义无反顾，富贵利禄不能其心，艰难挫折不能其气。”我国二十世纪中叶数学家陈景润为了研究数学，他不辞劳累和辛苦，夜以继日研究“2+1”，经过他的刻苦努力，成功证明了“2+1”，他取得成就是不容易的，在那样环境下，他义无反顾，始终在头脑中思考问题，他的精神是后人值得借鉴和发扬的。

只要自强不息，平凡的人生也能走出不平凡的路。我们在挫折中成长，多少的坎坷阻止我们向前的步伐；多少的汗水湿润了我们的后背；多少的泪水排满了我们的眼眶。但我们始终没有放弃自己的梦想，一味向前迈去坚定而不后悔的步伐。

我们走着踏实，走着高兴，走着坚定，勿忘初心，方得始终。

成功来自坚持，执着创造奇迹。

我的演讲完毕。

谢谢大家！

女性自强演讲稿的篇三

在市场经济大潮中奋力拼搏，一个个自强不息、艰苦创业的女性，他们用辛勤和汗水绘出了一幅幅精美的画卷，为祖国经济和社会各项事业的发展做出了应有贡献。

记得曾记得有人说过这样一句话：如果男人是照亮大地的太阳，那么女人就是月亮。但是，让我们看看今天的女性，特别是我们社会主义的女职工们，我们以不输给男人的自尊、自强、自信、自立的不屈精神，向社会证明了，我们女人不再是那依附在太阳身边发光的月亮，我们有自己的理想，自己的追求，更有我们存在的价值！

回顾旧社会，在五千年的历史的长河中，我们女性曾经有过凄惨的历史，我们走过了掺和着血和泪的漫长道理，“三从四德”、“男尊女卑”这些封建的伦理道德思想，就如无形的镣铐、沉重的枷锁，窒息了女性的才华、扭曲了她们的心襟，压迫着女性的意志，几千年来，“弱者”一直就是女性的代名词。这是谁的错，女性真的弱吗？不，这是荒唐历史的产物！女性不是弱者！

马克思主义的妇女观认为：妇女在人类社会发展起着重要的作用，她们与男子具有同等的地位、同等的人格和尊严。中国革命的历史雄辩地证明了这一真理，资产阶级民主主义战士秋瑾“拚将十万头颅血，须把乾坤力挽回”；五四运动中，在向反动军阀政府请愿的队伍中，有我们女性不屈的身影；二

万五千里长征漫漫的征途上，更刻下了我们女性坚强的名字：邓颖超、李贞、康克清。无数的女性先驱们为了中国的解放，更为了我们妇女的自由平等，抛头颅洒热血，谱写了一曲曲壮丽的颂歌。

我们是新中国的女性，是最荣幸的女性，是最幸福的女性，是受党和政府重视的女性。党的十一届三中全会以来，女性的地位得到提高，妇女权益法的实施，我们女职工们解放思想，转变观念，以前所未有的创新精神，积极投身于改革开放和社会主义现代化建设的伟大实践，为促进社会主义经济建设，为加强社会主义精神文明建设做出了巨大的贡献。就看看我们的身边吧，在我们的单位，有××名女工，有××颗火热奉献的心，我们用一双双纤细的手撑起了××创业拚搏的艰难历程。在我们当中，有全国巾帼建功女杰，有在全国操作比赛中获奖的操作能手，更有广大的在默默奉献的女性们，你还能说女性是弱者吗？不，我们是太阳，我们在发光发热，我们在织造人类五彩的世界。

姐妹们，虽然社会给予了我们肯定，党和国家给予了我们支持，但是我们也必须领悟到这样一个事实：我们女性要实现自己存在的价值，要活得有意义，那只有一点，靠奋斗。要自尊、自强、自信、自立。如果不自尊，我们人格地位无法保证；如果不自强，我们自己的价值无法实现；如果不自信，我们又怎能撑起半边天；如果不自立，我们又如何为社会做出卓越的贡献？姐妹们，让我们走出家庭生活的小圈子，离开男人的避风港，投身于改革开放的火热生活中去，在现代企业制度的建立中迎接挑战，为祖国的繁荣、富强献青春、献热血。

女性自强演讲稿的篇四

下午好！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。

据某报报道：某名牌大学的一位学生，每天晚上都要让母亲为他洗脚；一留学生问办签证处人员说：“我可不可以带父母一起出国，我需要他们帮我洗衣做饭、整理房间。”说实话，生活中类似的事例还不算少。产生这些现象的原因，一是家长过分的溺爱，加之社会上残存的一些封建意识的侵蚀，使某些大学生认为自己高人一等，理应受人伺候；二是许多大学生缺乏自理、自立的能力与自强的精神。

其实，被誉为“天之骄子”的大学生们只是拥有优于普通人的学习条件，绝没有高于普通人的生活特权。而我们中学生就更应培养自身的自理、自立能力与自强不息的精神。

在当今社会里处处充满了竞争。上好学校要竞争，找好工作要竞争，想在工作中出成绩还是要竞争。试想，如果一名青年学生缺乏自理能力，铺床叠被都要靠家长；缺乏自理能力，买日用品要靠家长；缺乏自强意识，不能发挥自己的能力，又不尊重他人的劳动，那一旦进入社会，如何面对他人的竞争？适者生存，这是一个浅显的道理，没有任何人可以一生不受挫折。假如一个学生虽然才华横溢，却没有独立生活能力，那么当他遭遇挫折、经历苦难时后果就可想而知了。在生活中不也曾听说过某位学生因不能适应复杂的社会环境而自杀的事吗？一个人如果缺乏自理、自立能力，他迟早要被充满竞争的社会所淘汰。

我们是跨世纪的接班人，应该通过锻炼自理、自立能力与自强精神，来培养自己的独创精神和面对困境不畏惧、奋力拼搏的乐观态度。美国学生的独立生活能力是很强的，他们想出各种办法在假期中找工作干，赚钱供自己读书。在这个过程中，他们不仅要不断地完善自我来适应工作的需要，还要在工作中创新和突破、发挥自己的才干，以此求得工作的机会和较高的薪水。在独立生活、寻求工作的时候，美国的大

学生们同样会碰到种种困难，但他们努力向上，毫无懈怠，运用自身的力量来摆脱困境。一个人如果具有独创精神和在逆境中奋斗的勇气，那么从某种意义上说，在竞争中他的事业也就成功了一半。

女性自强演讲稿的篇五

当又一个“三八妇女节”来临之际，作为一个女人，一个普通得不能再普通的银行职员，作为这里每一位女性的姐妹，首先祝大家节日快乐。

女人，我最崇尚也最坚持接受的就是时下很流行的一种观念，就叫做女人生命的保鲜。

什么是心底真正的善良呢？那就是当大的困境来临的时刻，那种柔软而坚韧的女性内心的坚强。深刻的善良会激发我们生命里的一种痛惜、一种悲悯，一种弥足珍贵活在当下的力量，所以我说，善良的力量也是一种滋养，它会让一个女人的脸上散发光彩。作为一个普通的职员来讲，这些固然听起来是一个比较浮夸有些不现实的完美想象，但是我们其实能够做到。

现在不得不说是个活在消费时代的社会，世界性的金融危机在向我们侵袭的时候，让我们不得不承认经济一体化，这个威力无穷的金融消费机制。也让我们看到了消费与经济此消彼长中存在的矛盾，一个人如果在消费中依赖太深的话，那么当这种物质被剥夺的话，那将会变得非常可怕。我们会信任，容颜美丽是因为化妆品，我们信任身体柔软是因为消费spa和按摩，我们相信一个人在社交场合光彩照人是因为鲜艳的时装，我们相信一个女人神采飞扬有自信，是因为有男人宠爱有朋友赞扬，我们相信一个人有很好的物质生活，是因为有很好的收入。。。但当我们过分相信这一切的时候，换一个角度想，那一切都能够被拿走。

这些东西不是不好，但它对于女人来说，这些都只是锦上添花，女人真正的快乐有一种是雪中送炭，这就是她生命不竭的创造力，这种创造仅仅来自心灵和她生命本身，和外界不相关。只要她天真、好奇、赤子一样烂漫，那这个女人就永不沧桑。

在电视的每一个频道里，女人一会儿是宽袍大袖、三寸金莲的深闺怨妇，为观众演绎着风花雪月的故事，这是妻子。一会儿女人又是《闯关东》里面像鲜儿一样，敢爱敢恨丝毫不让须眉的豪侠。这是英雄。也许换个频道女人又成了亲切无私心胸宽广的依靠，这是母亲。女人一生扮演了这么多的角色，着实也让我们看到了女性存在的非凡价值。

什么是滋养女性生命的力量呢？不靠营养液、化妆品，那些只是辅助的东西，我只说那是锦上添花，而心灵的力量，穿越古今，那么多人的生命相伴你，那是温暖的，在你的生命中永不背叛，所以说，文化的力量就是一种生命的保鲜剂，你能够穿越在风花雪月当之中，这些东西不会过时不会幼稚，它让你永远蓬勃永远天真，这就是创造性的快乐。

一个女人要不断的成长才自信、才独立，一个独立的女人会找到生命的反差，那就是大女人的胸怀和小女人的情趣，女人胸怀要大，在世界上才能做事，女人情趣要小，才天真可爱永不沧桑。将这两者结合起来，那是女人在生命中修炼完成的。给自己的生命保鲜，让自己应对流光中的种种的挫折苦难很多的挑战，让自己的内心饱满，让我们所有的女性，超越梦想。

女性自强演讲稿的篇六

大家晚上好！我是来自外语学院20__级翻译4班的肖达，今天很高兴能够站在这里，借助学校评选自强之星的机会，给大家讲讲我的故事。接触摄影以来，特别是纪实摄影，我就一直在尝试着用我的相机去讲述别人身上的故事，两次的平遥

国际摄影展之行，加之我自己也在努力的想去成为一个人文纪实摄影师，喜欢去发现人们身上的故事，我自己已经踏上了自己的梦想之路，无论前方是风雨兼程，我都坚信我的选择是正确的，我为之而努力，并且相信一定会有收获，现在我站在这里与大家分享我的故事，希望能给大家带来一些启发。

我先自我介绍一下，我来自湖北省黄冈市麻城市龟山镇熊家铺晏家湾村，我来自农村，所以来到大学我比任何人都更加的珍惜锻炼的机会，父亲一直告诉我一句话，那是一句家乡话“跟好人学好人，跟叫花子流氓学游神”，通俗来说就是“近朱者赤近墨者黑”，我一直铭记在心，大一那年我一口气报了6个学生组织和社团，只因为我想让自己每一天都是忙碌的状态，更想通过这些锻炼机会培养我、提升我的人际交往能力。大一下学期接受校党委宣传部的委派，组建武汉东湖学院新媒体中心，建设并运营武汉东湖学院官方微博，官方微信等官方新媒体宣传平台，直到现在继续担任武汉东湖学院新媒体中心荣誉会长。

大学三年，我在地方电视台当过记者，疯狂英语夏令营当过助教，电影剧组当过美术指导和剧照，曾经两次独自一人横穿大半个中国，行程800公里22个小时前往中国山西平遥国际摄影展当过志愿者，结识一大批的国际摄影师朋友。

我想大家一定很好奇我是怎么得到这些机会去参加这么多的活动和社会实践的。

首先讲第一个，大一下学期暑假的麻城电视台实习，这个是和夏令营当助教在一个时间段里发生的。大一的寒假，当时刚进大学，社会经验也不是很丰富，胆子也还比较小，当年的8月份我还出过一次车祸，所以就选择了在家静养。然后早在暑假开始之前我就已经计划好要合理的利用暑假，合理安排两个月相对充足的时间，做些自己喜欢，同时又能开拓自己眼界，增长自己能力的暑期社会实践。很可惜没能加入学院的团委社会实践部的社会实践队，或者组建自己的社会实

践团队，但是没关系我自己也可以找找好的项目实践一下。

来到大学已经一年了，在这一年里我成长了不少，我清楚明白自己要不断的充实自己。虽然说这个社会机会是平等的，但这个公平是相对的，我相信机会是留给有准备的人的。

女性自强演讲稿的篇七

大家晚上好！

在栀子花飘香的季节，非常荣幸能和海棠魅力女人养生馆一同举办一次这样的活动，让我们有机会一起来探讨美丽，探讨健康，让自己成为幸福一生的魅力女人，当人们都在关注我们飞的高不高时，只有自己知道我们飞的累不累。魅力其实就是吸引力，是综合的吸引力。它和美丽不一样，很多时候美丽由很多新鲜的因素构成，而魅力是后天能力发掘、培养、塑造出的一份力量。不管男人还是女人，能够拥有足够的魅力，无形间会增大能量，放大生命力。

海棠魅力女人养生馆老总蔡绍华是一位非常善良又有爱心的女士□20xx年来,她一直致力于这份美丽的事业,把如何为社会打造更多魅力女人为己任。有一份坚定的信念,一份认真负责的使命,让她一直坚持到今天.,她工作认真负责,诚信经营,不断的向成功人士学习,不断的提升自己,走在行业最时尚的前沿,还帮助了很多想放弃事业的朋友。今天,她毫无任何回报的请大家参加这样的学习,就是让大家更加自信,更加健康。

今天我们很荣幸地请到了中华养生精气神健康专家张越女士,张女士在养生学方面有很深的造诣。我相信我们大家今天都会有很好的启示。

人生最重要的事情是照顾好自己的人生,养生最大的意义不是活多久,而是质量问题,身为现代女性,我们既要在职场

上巾帼不让须眉，象男人一样去战斗，又要撑起家里的半边天，承担妻子、母亲和女儿等多重身份的责任，我希望天下所有的女性都能活出自我，活出风采。

最后祝姐妹们青春永驻!预祝本次活动圆满成功!谢谢!