

# 2023年自尊自爱自信自强演讲稿(汇总5篇)

演讲作为人类一种社会实践活动，它必须具备以下几个条件：演讲者、听众、沟通二者的媒介以及时间、环境。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

## 自尊自爱自信自强演讲稿篇一

”李赛你的脸又胖起来了，少吃点吧！”妈妈无意间说到。我急忙照了照镜子，果真，我心态崩了，决定要减肥。

于是从那天开始，我从一个对食物马大三虎的人变成了一个”小侦探。”怎么说呢？从我的”减肥师傅”那里听说，每一种是后面都有一个所谓的”营养成分表。”这个上面有脂肪的摄取量……于是，我对自己曾经吃的东西也都观察了一遍，于是，我发现了一个重大问题，我吃的东西，要不然就是22.5克，38%。就是36.6克，61%。最主要的是，我万万没有想到，在我眼中的”减肥一平衡器，”牛奶，酸奶。竟也是3.2克，5%。3.7克，6%，一想到为了长高，每天喝两袋的我，心中只早有了答案，于是，每当我先解一下馋，吃(喝)东西的时候时，首先映入我脑的不是这个食物的那种味道，而是”营养成分表上“的”脂肪含量“。

昨天，因为想过新年买几件过年穿的衣服，又因为将家里整理妥当，作业写完已是五点多了，于是我只能加把火急穿好衣服，急急忙忙赶到公交站牌，刚一站在那里，肚子的左右两侧便隐隐作痛，或许是因为呆在家中时间太长，好久没有跑步的缘故吧！到了下车地点又不得不飞速赶往，因为在通常情况下，妈妈6：30就准备回家了，总怕与妈妈背道而驰。在奔跑的过程中，肚子左右又发出了疼痛的指令了，我用手夹着两边才渐渐消去。于是，我严重的注意到我必须开始锻

炼了！毕竟，锻炼也可以减肥！

下定了决心，就一定不能辜负。于是今天早晨我便与床告别，穿上衣服，带好口罩，绕着小区跑了好多圈。与冷风相伴，与成功结识，不知是心里还是跑步的原因，回家一照镜子，脸果真小了许多。

有的时候，一句冷嘲热讽的话，或许会让你更加完美。

## 自尊自爱自信自强演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

时光依然不听话的捏过我生活的每一个角落，我上了高中，但依然一个人，我曾背着小小的休闲包走进学校，门卫的伯伯说：“你找谁呢？学校是不随便让校外的人进去啊。”我该说他是尽责还是什么呢？我懒懒的说：“我是这的学生啊，看吧，我有学生证。”他没看学生证就直说：“那你应该是高三的吧，快会考了，好好复习啊，别光顾着玩啊。”我更不知道该说他喜欢关心孩子还是什么，我好无奈的将学生证给了他最后才知道我是高二的学生…随后一个较要好的同学打电话给我叫我去玩，第一次去那玩，当我见到她的朋友时，我就感觉出她们都用一种特怪的眼神看我，只是我自己不想再更深的研究她们的意思，直到我回到学校，她给我打电话，第一句就说：“我的朋友问我你是不是读大学了，怎么和我这高一生在一起呢，还说我们是不是网上认识的，无语。”你无语，我呢？我只能沉默了，也许这时候沉默才是我最好的选择。我的心灵又一次的创伤。

有人曾经告诉我要改下我的性格，可有谁能知道我的性格是怎么来的，更该怎么改，因为那创伤依旧跟随着我，更何况当别人议论我年龄的时候呢？每一次我只能沉默，我是多么

的失落，也许只有在偶然间有人不禁意说我是孩子时我才能开心点。但我只能保持属于自己的，也许改变会是另一种累赘和伤痛，走自己的路，让别人去说。微笑面对也许更好，更也许成熟是另一种美丽，因为就是创伤让我坚强奋起，失落不会是永远的，我静静藏着这份血泪史书。

## 自尊自爱自信自强演讲稿篇三

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

纪律和规则是我们平时工作、学习和生活中不可缺少的。很多事实都能说明这个道理，比如买票要排队；走在马路上要遵守交通规则；甚至我们平时的一举一动都受到一定的要求和约束，否则任何事情都毫无秩序可言。而我们作为在校的学生，处在向迈进社会过度的时期，更是有数不清的纪律和规则来要求我们，告诉我们该怎么做不该怎么做。

但是，如果我们总有一种被要求的环境下学习和生活是很难进步的，所以我们应该学会自己约束自己，自己要求自己，变被动为主动，自觉地遵守中学生日常行为规范，拿它来约束自己的一言一行。毕达哥拉斯说：不能约束自己的人不能称他为自由的人。我们的自律并不是让一大堆规章制度来层层地束缚自己，而是用自律的行动创造一种井然的秩序来为我们的学习生活争取更大的自由。

学校在上学期成立了自律委员会，目的就是为了能督促和鼓励我们自觉自律。它并不是一个要一批同学来管理其他同学的组织，而是一个促使大家互相监督，做好自律的一个新的学生团体，只为让我们的学习生活保持良好的秩序。作为自律委员会的一员，我相信每位成员都和我一样，希望自己能够在自律这方面给大家帮助，为大家服务。

要自律，当然要有具体的要求。在配合现在正在实行的素质教育方面，我们要提高自身素质，树立自尊、自爱、自强的自律意识，对学校、班级和个人都要有强烈的责任感，并且能够正确处理日常学习生活中的人际关系和矛盾冲突。在学习方面，我们一要独立，独立思考、独立解题、独立完成作业；二要自觉，自觉做好自己该做的事情，包括做好预习复习工作、上课专心听讲和按时完成作业。在行为上，我们应该以中学生日常行为守则来规范自己的言行举止，做到文明礼貌、爱护公物。在外表上，我们应该以简单大方、干净整洁的衣着表现出学生朴素的本质。

我想，如果每一位同学都能够加入到自律者这个行列中来，就会发现身边的事物、环境都会大大的不同。自律并不仅对我们现在的学习有益，在几年后，当我们陆续结束自己的学生生涯走上社会的时候会发现它对于我们今后在社会上的工作和生活也有很大的影响，因为当我们还是学生时，犯了错误我们还有再来一次，从头开始的机会，可是在社会上我们必须为自己的每一次失误或者错误负责，承担后果，这使得自律的作用更加明显。因此，让我们互相监督，做到自觉自律，为目前的学习创造更好的环境，也为在今后的工作和生活中养成良好的习惯打下基础。

其实这样的想法太天真单纯而且是错的。毫无疑问，在学校里，我们不仅要学会学习，更要学会做人，因为，只有学会做人，才会更好地求知，才会创新，才会进步。

“勿以善小而不为，勿以恶小而为之”我们只有努力去做好应该做的事情，从我做起，从小事做起，学会尊重自己，尊重他人，懂得什么是正确的，什么是错误的，提高分辨是非、区分善恶的能力，才能有正确的道德选择与正确的道德行为能力，也才有可能成为真正合格的中学生。

## 自尊自爱自信自强演讲稿篇四

关于自信自强自立的演讲稿各位女士们，先生们，大家好！今天我想和大家一起来谈谈关于自信自立自强的话题，我认为今天在座的各位选手，能够勇敢的站在这个舞台上就是自信，就是一种成功，你们说对吗？因为我们尝试着站在这里，即使不成功，但也不成空白。曾经有一个喜爱雕塑的青年，想拜一位雕刻家为师。但，正如雕塑家对自己的作品一样，他招收徒弟的条件十分苛刻。整整五年，青年每塑好一件作品，都会拿去让雕塑家过目，但雕塑家却看也不看一眼，就将它毫不留情地打碎。有许多人认为雕塑家不近人情，但，他的妻子却不以为然，而是说了一句意味深长的话：“只要信心没有被打碎。”

结果，青年最终如愿以偿，且青出于蓝而胜于蓝，超越了自己的恩师。原因是什么呢？就是青年人拥有不怕失败的自信。人生在世，不可能总是平平安安、一帆风顺，总会遇到这样那样意想不到的困难，但我们不能没有信心，只要振作精神，下定决心，排除万难，就一定会有希望特别是在这个竞争日益激烈的社会，即使生活无情地将我们的奋斗、努力打成碎片，但只要信心没有被打碎，只要我们的心中能保持自信的火种，我们就可以一次又一次地点燃生命的激情和活力，勇敢地与命运之神、风险危机抗争，让生命焕发出智慧与坚强的光辉。人能走多远，不问双脚，要问意志。

人能攀多高，不问双手，要问志向。如果一个人失去了自强的精神，那么他已经失败了。世界上只有两种动物能爬上金字塔，鹰和蜗牛。我们可以像蜗牛那样一步一个脚印的往上爬，有志者，事竟成。只要有自强不息的精神，风雨中依然前行。成功可能是属于你的，但也可能以你擦肩而过，这都要看你到底有没有信心将成功夺过来。在这里，我想告诉大家：自尊自爱使我们能更好的立身社会，自立自强是我们更有价值。我们应该实事求是的认识自己。

让我们共同誓言：做一个脚踏实地，自尊自爱，自信自强的中国人吧！谢谢大家

## 自尊自爱自信自强演讲稿篇五

尊敬的老师、各位同学：

大家好！我是来自初xx班的xx，我的题目是“自尊自爱自信自强”。

在很久以前，有一个少年想要明白人的尊严究竟是什么，于是去请教一位智者。智者没有回答他的问题，却让他做三件事：第一件事是让他脱光衣服到市集去走一趟。少年听后大吃一惊。第二件事是让他去奉承一位富人，并且让那位富人赏给他一写钱，少年听后满脸疑惑。第三件事是如果少年的叔叔当了大官，让少年到处去炫耀，有的人会对他另眼相看，少年听后，扭头就走。

相信这位少年已经得到了答案。尊严就是要尊重自己、爱护自己，同时，还要让别人也尊重自己。

自尊是健康人格的基石，是一种对自己人格的重视和肯定的情感，自尊就是尊重自己、爱护自己、从身体、仪表到行为、心灵，维护自己作为一个人的尊严，不做有损人格的事情，不向别人卑躬屈膝，也不容许别人歧视或侮辱自己。

悲观叹息不能使我们前进一步，而自强不息却可以改善我们的不足。

在我们大家身边，自信自强的例子有许许多多。

前世纪重量级拳王乔·弗雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的那张用英文着“it(我能行)”的大报纸。弗雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个字，便会产生一

种奇妙的力量。”从而打败对手。大家熟悉霍金吧，这也是一个映像深刻的人物。他从小体弱多病，面临绝症而树立了良好的信心，凭着这一点自信，居然出现了奇迹，战胜了许多病魔。

当然，也有许多就差一点信心而与成功擦肩而过的事例。

1951年，英国一位女医生弗兰克林在衍射的照片中发现dna的螺旋结构，经研究，她提出大胆的假说，并以此为题作了一次出色的。但许多人怀疑照片的真实性，在这些压力下，她动摇了，想了想，一个普通医生怎么能有这么大的研究呢？便公开否认了自己的假说。后来，另外两位科学家在这个领域取得了重大的成果。并获得了诺贝尔奖。但比弗兰克林晚了两年。中国体坛上曾经有一位耀眼的新星，由于缺乏自信，也最终败了下来。

成功可能是属于你的，但也可能与你擦肩而过，这都要看你自己到底有没有信心将成功夺过来。

在这里，我想告诉大家：自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。让我们共同誓言：作一个脚踏实地、自尊自爱、自信自强的中学生吧！

谢谢大家！

尊敬的老师、各位同学：

大家好！