

改变由我做起演讲稿 改变自己演讲稿 稿(汇总7篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来看看吧。

改变由我做起演讲稿篇一

大家好。今天我国旗下讲话的题目是《成长从改变自己开始》。

先给大家讲一件就发生在我们身边的小事。

有两个同学经常闹矛盾，搅得四邻不安，周围的同学都无法安心学习。可是后来，他们竟然成了一块玩耍、学习的好朋友。

同学们，知道为什么会这样吗？因为他们认识到了自己的不足，悄悄地改变了自己，又因为这样的改变成了好朋友，班里从此多了一对朋友少了一对“冤家”，周围的同学也越来越和睦相处。在安静的学习环境里，同学们认真学习，团结友爱，共同进步，受到了老师和家长的称赞。

如果你还觉得生活中有什么不尽人意的地方，那就请你从改变自己开始，只要勇于承认自己的不足，勇于改变自己，一切都会变得美好起来。

为了让世界因你的存在更加美丽，请行动起来，成长从改变自己开始！

改变由我做起演讲稿篇二

抱怨不如改变自己 各位老师，各位同学，大家好。我是初×(×)班的某某，今天我给大家演讲的主题是：抱怨不如改变自己。

在我们的生活中，总会遇到一些大大小小的挫折，有的时候，我们会用抱怨来发泄情绪，适当的抱怨当然可以缓解压力，但是过度的抱怨反而会给我们带来压力和抑郁。使得生活始终在灰色领域徘徊，在失去信心的恐惧中迷离。抱怨把我们丢到了世界的边缘，每一分钟都感觉会被世界抛弃。

很久之前，有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的居民运送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发现，前面有一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。“让开，快点让开！你这个白痴！”农夫大声地向对面喊道：“再不让开你就要撞上我了！”他的心里充满了说不完抱怨，但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上！”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫、厉声斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船。

其实，这不仅仅是一个故事，在多数情况下，当你抱怨的时候，

你的听众或许只是一只空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的抱怨和斥责而改变他的航向。

因此，抱怨最好的解决办法，就是改变。已故的音乐人迈克

尔·杰克逊在他的音乐作品《镜中的你》中写到过“如果你要让这个世界更好，仔细地看看自己，然后改变自己。”一个小孩子在父亲的葡萄酒厂看守橡木桶，每天早上，他用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后一排排整齐地摆放好。令他生气的是：往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。于是小男孩子就一直想啊想啊，终于想到了一个好办法，他挑来一桶一桶的清水，然后，把它们倒进那些空空的橡木桶里，而后忐忑不安的回家了。第二天一大早，小男孩就匆匆爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些木桶仍然排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒或吹歪。

小男孩的故事告诉我们，我们改变不了风，也可以说我们改变不了世界和社会上太多的东西，但是我们可能通过改变自己，给自己不断加重，那么，这样我们就可以征服一切了。

也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，有人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己；也许当我们抱怨老师批卷太严格，分数太低的时候，有人会在这个时候认真分析错题，为下一次的考试做好充分的准备。不要总是抱怨，其实大部分时候，问题是出在你自己身上。所以，与其埋怨环境，不如改变自己。就好比一块石头，有棱有角，从山坡滚下去势必头破血流，但如果是圆滑的鹅卵石，就顺利轻松多了。

鸭子只会“嘎嘎嘎”地抱怨，但是雄鹰只要经过磨练，就能在芸芸众生当中脱颖而出。希望大家都能成为一只雄鹰，用最美丽的风采，来迎接更美好的未来！

改变由我做起演讲稿篇三

亲爱的同学们大家晚上好！今天我演讲的主题是《抱怨不如改变》。

记得一位哲人说过“人的幸福感不是源于你有拥有多少，而

是在于你懂得珍惜”。是的，人的幸福感是和欲望成反比的，欲望是永无止境的，而得到的却总是有限，无止境的欲望和有限的得到，就会让人产生不满，甚至痛苦。于是总看到别人比自己好，比自己强，比自己幸运。比较多了，就会产生抱怨。抱怨是一种不良的习惯和性格，它会让人产生逆反心理，影响学习效率，在关键时候丧失战斗力和竞争力。还会影响到周围人的心情，恶化你的人际关系。我的姐姐推荐这本《不抱怨的世界》给我，当我细细读完后，对照检查发现自己也是一个喜欢抱怨的人，按照作者说的去做，我边读边反省自己，现在心情比以前豁达多了，发现生活比也原来更好。原来常抱怨的那些鸡毛蒜皮的事，其实也不是想象的那么坏，不值得为它苦恼。现在我把从读这本书中得到的四点体会，跟各位同学一起作个分享。

一、调整心态，接受现实

比尔盖茨告诉我们人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨。这点我有深刻的体会。高中时我会抱怨中国的教育的畸形发展，我会去羡慕那些传说每天都过得丰富多彩的大学生们，高中毕业后去找暑假兼职，我抱怨社会体制的不公平，工作太累，工资太低。上大学以后，我在想自己四年后的某一个好的职位离我有多遥远，自己追寻的生活到底能不能实现。越是抱怨挂嘴边，我越发现这个世界不公平，不一样。直到读完这本书，我发现我可以用不一样的心情，不一样的习惯去理解这个社会。——改变自己能改变的，接受自己不能改变的，无论是在追寻自己的未来，还是对周围的社会环境都应该坚持这样的原则，做自己力所能及的事情，将自己力所能及的事做到最好。因为我们不可能改变过去，也改变不了因为我们自己的原因而既有的现实，但我们可以通过自我的改造，改变我们能通过努力改变的东西，创造属于我们自己的幸福！

二、用多个参照系比较，正确的定位自己

不觉的在向人抱怨自己的生活。这本书正是来指导怎样做到“不抱怨、不批评、不讲闲话”，具体到我们生活中细小的行为，实现“平和心态”在自己个性中的生根。

三、幸福生活从摒弃抱怨开始

威尔·鲍温在《不抱怨的世界》一书中不留情面地指出，“我们抱怨，是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。”许多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面，并且积极做出改变，或随着心理的惯性，也不知道如何改变。改变不如意的现状是人类的本性，但是抱怨带来的只有消极作用。不抱怨的挑战也不是一件容易的事，放下抱怨，这并不等于在困境面前不作为，或者放弃言说权。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同理心，才能正确的面对一切事情，更好的生活和发展。如果有一天发现自己不再抱怨，会发现生活有很多不一样，有很多改变，很多东西都变得很积极，心情变得开朗，周围的环境都好像为你而改变。幸福生活从摒弃抱怨开始。

四、积极思考，努力学习，不断提升自己

怨天尤人，不如努力学习，不断提升自己、塑造自己。社会上的游戏规则一般都是强者制定的，弱者只能接受规则。你想把游戏玩好，或者也想成为制定游戏规则的高手，你首先得先成为行业的高手、强手。现实生活中，强者抱怨得少，弱者抱怨得多。所以，抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求。请积极的思考吧，并努力的学习，只有不断的提升自己，塑造自己，不断增强自己的能力，成为社会的强者，才不会被游戏规则所困，你也才会发现，生活不知何时，已经有了想象不到的转变。

最后我用普希金的一首诗送给大家，结束我的演讲。

假如生活欺骗了你，
不要忧郁，也不要愤慨！
不顺心时暂且克制自己，
相信吧，快乐之日就会到来。
我们的心儿憧憬着未来，
现今总是令人悲哀：
一切都是暂时的，转瞬即逝，
而那逝去的将变得可爱。
谢谢大家！

改变由我做起演讲稿篇四

不管是唱着“春天的故事”，还是“老鼠爱大米”，我们都走进了新时代。新时代海一般的文化，向我们挥舞着手臂。

面对大海，我们该怎么办？潮流时刻会涌来，时尚、流行的玩意儿朝我们一股脑地倾泻下来。信息时代的高频波涛冲着我们怒吼——“谁不懂电脑，谁会被淘汰！”娱乐的漩涡向着我们叫嚣——“周杰伦也不知道？你落伍了！”……老人们躲到了高地上，而我们这些风华正茂的年轻人无疑被推到了前排。面对大海的巨浪，我们只能往前冲；面对海啸，也许只有一种方法可以逃生，那就是——潜下去！

海里很杂。这里的“杂”，并非贬义而是中性词。我们知道有个叫袁隆平的，搞出了杂交水稻，我们对其赞许一番，然后置之一旁。同时，我们看到《河东狮吼》里“苏勇邦”

在“演词会”上把“水调歌头”唱得乱七八糟时，可以一边笑一边说：“经典！”并且可以守着电视，认认真真地看完改得面目全非的《西游记》、《封神榜》，还津津有味。我们提倡“去其糟粕”，可是有人回答：我们很忙！

我们很忙。我们正在拼命地为了一些东西忙，很有着科学家们的刻苦精神。忙里偷闲娱乐的东西还要自己细细地筛选？饶了我们吧，我们要看我们自己喜欢的。我们不爱看说教的、动作僵硬的卡通，我们爱看画面精美、情节跌宕的；我们与其看那些艰深的名著，还不如看那些唯美柔情的韩剧、言情小说；听古典音乐多没劲啊，松松垮垮没个完了，还不如r&b□嘻哈来得刺激呢。我们忙太多了，让我们休息休息吧，不要辨别什么了。

等到忙完了，浮到海面上来，才发现什么都没有了。

引用一句《笑傲江湖》里令狐冲的话：这个世界都在改变，我们没有办法，只好改变自己。令狐冲的改变，并不是妥协。

我们并不一定要追赶着潮流，完全可以做自己；并不是一味地学着人家的样儿，完全可以做更“高级”的事。

改变自己，使自己有高尚的品行，而不是只知“忙”。

改变自己，使自己有爱国的情操，而不是“爱大米”。

改变自己，使自己有出色的修养，而不是只看搞笑和言情。

改变自己，让自己有鹤立鸡群的素质，如今个性也是潮流，像这种特点，无疑是最“in”的。

周围的一切，正在对我们的成长形成影响，而它们常常是负面甚至颓废的，真是“一点技术含量也没有”。但只要改变自己，我们一样可以拥有过人的气质。否则，“后果很严

重”。

改变由我做起演讲稿篇五

刘宁是一家公司的行政助理，同事们都把她当成公司的“管家”，公司里事无巨细都要找她才行，这样一来，刘宁每天事务繁杂，忙得团团转，牢骚和抱怨也就成了家常便饭。

这天一大早，又听她抱怨：“烦死了，烦死了！”

其实，刘宁性格开朗外向，工作起来认真负责。虽说牢骚满腹，该做的事情一点也不曾怠慢。设备维护，购买办公用品，交通通讯费，买机票，订客房……刘宁整天忙得晕头转向，恨不得长出8只手来。再加上为人热情，中午懒得下楼吃饭的人还请她叫外卖。

态度虽然不好，可整个公司的正常运转真是离不开刘宁。可是，那些“讨厌”、“烦死了”、“不是说过了吗”……实在是让人不舒服。特别是同办公室的人，刘宁一叫，他们头都大了。“拜托，你不知道什么叫情绪污染吗？”这是大家的一致反应。

年末的时候公司民意选举先进工作者，大家虽然都觉得这种活动老套可笑，暗地里却都希望自己能榜上有名。奖金倒是小事，谁不希望自己的工作得到肯定呢？领导们认为先进非刘宁莫属，可一看投票结果，50多份选票。刘宁只得12票。

有人私下说：“刘宁是不错，就是嘴巴太厉害了。”

刘宁很委屈：“我累死累活的，却没有人体谅……”

什么叫费力不讨好？像刘宁这样，工作都替别人做到家了，嘴上为逞一时之快，抱怨上几句，结果前功尽弃。冷语伤人，说者无心，听者有意，所以，既然做了，就心甘情愿些吧，

抱怨是形齐于事的，相反，还会埋没你的功劳。

改变由我做起演讲稿篇六

大家好！

时代在进步，中国在发展。从贫穷的解放时代到富裕繁华的今天，在这短短的60年间中国发生着翻天覆地的变化。

从有钱买不到东西到食品供应丰富，从物质匮乏造成饥饿感到现在只是尝新鲜，由此可以看出中国跨越贫穷奔向了小康。

光从衣、食、住、行中我们就能看出中国的变化之大！

衣

在解放时期，只要有衣服穿并能穿暖就很让人满足了。而现在人们的衣着可以说是千变万化，现在人们都注重得体和个性，那些被丢弃的衣服不知比以前人们穿的衣服好多少倍！

食

曾经就算有钱也买不到东西，如果有口饱饭吃那已相当不错了，而现在，肉类食物都被大家厌烦了，现在的人都注意味道和营养了！

住

以前，那些老百姓，农民们住的房子都是又矮又小的毛草房，土破屋而且光线又不好，又潮湿，一到下雨天就漏雨。现在呢？高楼大厦如雨后春笋般一幢幢立在我们面前，房子宽敞、明亮、家俱电器样样齐全。

行

那个年代交通不发达。自行车、汽车寥寥无几，学生上学要翻山越岭而现在许多学校都已是专车接送了。汽车、飞机等交通工具也越来越普遍了，人们出门都很方便。

不管是物质水平、生活方式、消费观点还是思维方式都发生翻天覆地的变化！

所以我坚信我们的祖国在今后的岁月里会更加兴旺发达，就让历史来见证吧！

改变由我做起演讲稿篇七

苏格拉底说过“世界上最快乐的事，莫过于为理想而奋斗”，人生的意义就在于自己的理想而奋斗，生活好比旅行，理想就是路线，失去了路线，只好停止前进。但是仅仅有理想是不够的，我们不要耽于幻想，要有实际行动，即使我把未来勾画得再美好，但也只是空中楼阁罢了！

每个人都有做梦的权力，我一直坚信梦想的力量很伟大，虽然梦想照小时相比已经有很大出入，但我从未放弃过自己的理想，我对我自己的梦深信不疑！我虽然对如今的教育很是反感，但无奈我置身其中，无法脱离。我只得把如今的校园生活，当作历练，而不是出路，可能你会笑我太理想化，但不久的将来，我自信自己能美梦成真！

有了梦想，也就有了追求，有了奋斗的目标，有了梦想，就有了动力。梦想，是一架高高的桥梁，不管最终是否能到达彼岸，拥有梦想，并去追求它，这已经是一种成功，一种荣耀。在追求梦想这个过程中，我们是在成长。