

# 2023年ted演讲改变人生的三个步骤演讲稿 (优秀8篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## ted演讲改变人生的三个步骤演讲稿篇一

大家好!今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己;要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

一个黑人小孩在他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干净，然后一排排地整齐地放好。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。

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

## ted演讲改变人生的三个步骤演讲稿篇二

可是，两周已经过去，你有改变吗？你今天是否可以告诉你的同学、你的老师、你的父母——我在改变。我认为态度的改变就是行为改变的开始，就是结果改变的开始。今天，我有几点方法与同学们分享。

第一、目标。我身上有哪些缺点，我的目标是什么时间内改掉哪一个缺点。不及跬步无以成千里，我们首先需要的就是实现今天的某个目标，要实现目标，首先得有目标。同学们现在可以思考，我今天还有什么目标，本周还有什么目标，晚上睡觉之前、周五放学的时候再想一想，我的目标实现了没有。

第二、专注。我感觉到很多同学成绩之所以会落下来，最主要的原因就是学习上专注度不够，尤其上课听讲的时候，不能集中注意力。当不专注成为你上课的一种习惯时，学习就会成为一件非常艰难的事情。俄国有位教育家说过，“注意力是学习的窗户，没有它，知识的阳光就照射不进来。”法国有位生物学家也说：“天才，首先是注意力。”2、带着质疑的眼光听课，老师讲得好不好，老师讲的对不对，你要

有自己的想法，并且勇敢地表达出来；3、进行注意力的强制训练，有意注视一个并不吸引人的物体，看能持续多长时间，或者保持一种坐姿思考某个问题看能持续多长时间，这样可以训练自己的专注度；4、给自己不断的暗示，我要改变自己，我要让爱我的人为我自豪，现在就要改变，现在必须专注地听讲，现在必须把这个问题弄懂，这样给自己强烈的心理暗示可以提高专注度。5、注意休息和调节。课间的时候一定要走出教室，锻炼的时候一定要充分，每天定时睡觉的规律不要轻易改变充分的休息和适当的调节才能精力更好，一张一弛，乃文武之道。

第三、立即行动。“光说不干，等于没说”，要紧的就是立即行动。每个人都有惰性，但是懒惰的人会越来越懒惰，勤奋的人会越来越勤奋。所以，让我们立即行动，不要找任何借口。即使你的基础薄弱得让你听不懂，你仍然需要学习。即使你觉得已经非常失败，你的身边依然有很多爱你的人，你在你最亲的人的眼里，永远是他们最好的宝贝。

同学们，本学期虽然刚开始，但对于有志于改变自己的同学来说，每一天都是机会，每一天的时间都很充足。你们能够再次的告诉自己吗？我在改变，我要让爱我的人为我自豪！

## **ted演讲改变人生的三个步骤演讲稿篇三**

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！

## **ted演讲改变人生的三个步骤演讲稿篇四**

罗伯特西奥迪尼是美国著名的心理学家，是亚利桑那州立大学的心理教授。

有一天，他在纽约结束了一天的工作之后，乘地铁去时代广场站。

当时正值下班乘车的高峰期，人流像往常一样沿着台阶蜂拥而下直奔站台。

突然，罗伯特西奥迪尼看到一个衣衫褴褛的男子躺在台阶中间，闭着眼睛，一动不动。

赶地铁的人们都像没看到这个男子一样，匆匆从他身边走过，个别的甚至是从他身上跨过，急着乘坐地铁回家。

看到这一情景，罗伯特西奥迪尼感到十分震惊。

于是，他停了下来，想看看到底发生了什么。就在他停下来下来的时候，耐人寻味的转变出现了：一些人也陆续跟着停了下来。

很快，这个男子身边聚集了一小圈关心的人，人们的同情心一下子蔓延开来。有个男人去给他买了食物，有位女士匆匆给他买来了水，还有一个人通知了地铁巡逻员，这个巡逻员又打电话叫来了救护车，几分钟后，这个男子苏醒了，一边吃着食物，一边等待着救护车的到来。

人们渐渐了解到，这个衣衫褴褛的男子只会说西班牙语，且身无分文，已经饿着肚子在曼哈顿的大街上流浪了好几天。

他是因为饥饿而昏倒在地铁站的台阶上的。

为什么起初人们会对这个衣衫褴褛的男子熟视无睹、漠不关心呢？

## **ted演讲改变人生的三个步骤演讲稿篇五**

当下中国，正处于一个转型前的十字路口，我们遇到了很多很多的社会问题。有人感慨，我们正在进入一个“问题时代”：雾霾问题、水污染的问题、物价问题、住房问题、垃圾围城问题，等等……其实问题多并不可怕，可怕的是有一些人，不能够以一种客观的态度、科学的态度、理智的态度，对待这些问题。而是一味的，无端的，骂——，扯着嗓子骂，抡开膀子骂，破口大骂。骂得出彩，你的人格就得到了提升，你的微博就平添了气质，你的粉丝就成千上万的增长，你就俨然成了一个民间的意见领袖。

这是一个多么荒唐的时代，一个靠骂人就可以成为英雄的时代。有人辩解说：“这是一种社会批判。”我们当然不反对批判，但谩骂属于批判吗？批判——它应该是理智的产物，它应该是逻辑的产物，它应该是一种社会责任担当的产物。而简单暴力的，形而上学的，别有用心的，把所有的社会问题全部的推给这个体制，全部的推给这个政府，充其量，它只是一种宣泄，是一种哗众取宠，是一种怯懦的、偷懒的表

现。

常识告诉我们，人，是组成一个社会的最基本的单位。有什么样的人，就有什么样的社会。人心向善则社会向善，人心向恶则社会向恶。有人说，他希望有一天，我们每一个中国人：在早晨醒来的时候，在太阳升起的时候，我们能赤裸裸地站在镜子面前，直视着我们自己的身体，我们手里拿着身份证，我们可以大声的念出我们的名字，我们再把身份证翻过来，凝视那枚鲜红的中华人民共和国的国徽，做一次良心上的，做一次灵魂层面的忏悔。我们扪心自问，这些年，我们为这个社会，我们究竟做了什么？我做了什么好事，我做了什么坏事。我是否孝敬了父母，我是否教育了孩子，我是否闯了红灯，我是否欠了人家的钱还没还。做过这次忏悔，你会有一丝感动，你会有一丝惭愧，你会有强烈的羞耻感，那就对了！

此时此刻，我站在这里，我希望对你们说，翘起这个地球的支点，他不是某个领袖，他不是某个精英，他不是某个英雄，而是，我们每一个人的——心灵。

## **ted演讲改变人生的三个步骤演讲稿篇六**

“每一次都在徘徊中坚强，每一次就算很受伤也不闪泪光，我知道，我一直有一双隐形的翅膀，带我飞，飞向希望。”最近特别喜欢听这首歌。

成功的路上，每个人都需要一双隐形的翅膀，我也需要这双翅膀！

那就是：改变自己。我想成功的路上并不会太拥挤，因为成功的人不会太多。我现在必须一点一点改变自己，一步一步走向成功！

我觉得我现在已经改变不了我想改变的人，改变不了已经发

生了的事，那就只有改变自己。我要学习中国古代的著名哲学大师，道家学派创始人老子的观点，那就是万物都是相对的。正如象征着对手的那根短线，象征着强大的搏击选手的那根长线。强与弱都是相对的，为什么我们总想着找到对方的弱呢？想彻底改变力量的相对大小，为什么不想着自己提高自己呢？对手道高一尺，我便“魔高一丈”。在成功之路上，我没法去拽住他人的脚步，我无法阻止别人进步。

因此，我只有不断强大，超越自己，才可以超越他人。正如神奇的大自然，食物链不可能逆转，狼吃羊，狐吃兔，猫追鼠，永远不可能逆转，但是，这些物种灭绝了吗？显然没有。它们无法改变现实，因此只好不断提高自己的速度，借以逃脱被捕食的命运。改变不了对手，就改变自己，让自己强大，便是改变一切的源头。

成功之路并非坦途，我必须学会改变自己，只有这样才能拥有一双翅膀，不知不觉地飞翔，慢慢超越我的对手，登上我自己人生的顶峰。我不是神，控制不了一切的发生，但是我可以改变自己。改变自己并不意味着“削履适足”，而是找准自己与对手的差距，奋力猛追。

这一次回家我发现，我和别人的差距真的好大，也让我明白让明白了：一个人，如果不懂改变自己，只想着如何投机取巧，用对方的弱点进行攻击，那么他永远不成功。这种“舍得一身剐，硬把对方拉下马”的人，永远只会害人害己，并且永远与成功背道而驰。

不会改变自己的人，更多的下场是在错误的方向上碰的头破血流，眼睁睁看着对手登上成功之顶，改变自己，从而超越对手，这才是面对自己被超越时应该采取的心态与做法。改变自己，方可成功，妄图通过改变他人来达到成功目的的，下场都会惨不忍睹。古往今来，想通过残害对手来成功的失败之例很多，例如燕国太子丹妄想用刺杀秦始皇的方式来战胜秦国，这种方法是万万不可取的。

我在改变中，体会到“春风得意马蹄疾，一日看尽马蹄花”的欣喜得意；我改变自己感受到“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”的恍然大悟；我改变自己，领略到“会当凌绝顶，一览众山小”的到达成功之巅的喜悦；我只有不断的改变自己，为成功插上翅膀，这样，我想我才能在成功路上，自由飞翔！世上无难事只怕有心人，我想我一定能改变我自己！走向成功，为梦想插上翅膀！

## ted演讲改变人生的三个步骤演讲稿篇七

改变就是好事，一成不变的只有石头。下面是本站小编为你整理的几篇改变自己励志演讲稿，希望能帮到你哟。

各位老师，各位同学，大家好。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。抱怨会把我们丢到了世界的边缘，让我们每一分钟都感觉自己被世界抛弃。

我讲个小故事吧，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！”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、顺河漂流空船。

我再说个小故事吧，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，那么我们就可以克服一切困难从而到达成功的彼岸。

也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，别人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己做其他的事情；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，做好记录，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。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！

“每一次都在徘徊中坚强，每一次就算很受伤也不闪泪光，我知道，我一直有一双隐形的翅膀，带我飞，飞向希望。”最近特别喜欢听这首歌。

成功的路上，每个人都需要一双隐形的翅膀，我也需要这双

翅膀！

那就是：改变自己。我想成功的路上并不会太拥挤，因为成功的人不会太多。我现在必须一点一点改变自己，一步一步走向成功！

我觉得我现在已经改变不了我想改变的人，改变不了已经发生了的事，那就只有改变自己。我要学习中国古代的著名哲学大师，道家学派创始人老子的观点，那就是万物都是相对的。正如象征着对手的那根短线，象征着强大的搏击选手的那根长线。强与弱都是相对的，为什么我们总想着找到对方的弱呢？想彻底改变力量的相对大小，为什么不想着提高自己呢？对手道高一尺，我便“魔高一丈”。在成功之路上，我没法去拽住他人的脚步，我无法阻止别人进步。

因此，我只有不断强大，超越自己，才可以超越他人。正如神奇的大自然，食物链不可能逆转，狼吃羊，狐吃兔，猫追鼠，永远不可能逆转，但是，这些物种灭绝了吗？显然没有。它们无法改变现实，因此只好不断提高自己的速度，借以逃脱被捕食的命运。改变不了对手，就改变自己，让自己强大，便是改变一切的源头。

成功之路并非坦途，我必须学会改变自己，只有这样才能拥有一双翅膀，不知不觉地飞翔，慢慢超越我的对手，登上我自己人生的顶峰。我不是神，控制不了一切的发生，但是我可以改变自己。改变自己并不意味着“削履适足”，而是找准自己与对手的差距，奋力猛追。

这一次回家我发现，我和别人的差距真的好大，也让我明白明白了：一个人，如果不懂改变自己，只想着如何投机取巧，用对方的弱点进行攻击，那么他永远不成功。这种“舍得一身剐，硬把对方拉下马”的人，永远只会害人害己，并且永远与成功背道而驰。

不会改变自己的人，更多的下场是在错误的方向上碰的头破血流，眼睁睁看着对手登上成功之顶，改变自己，从而超越对手，这才是面对自己被超越时应该采取的心态与做法。改变自己，方可成功，妄图通过改变他人来达到成功目的的，下场都会惨不忍睹。古往今来，想通过残害对手来成功的失败之例很多，例如燕国太子丹妄想用刺杀秦始皇的方式来战胜秦国，这种方法是万万不可取的。

我在改变中，体会到“春风得意马蹄疾，一日看尽马蹄花”的欣喜得意；

我改变自己感受到“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”的恍然大悟；

我改变自己，领略到“会当凌绝顶，一览众山小”的到达成功之巅的喜悦；

我只有不断的改变自己，为成功插上翅膀，这样，我想我才能在成功路上，自由飞翔！世上无难事只怕有心人，我想我一定能改变我自己！走向成功，为梦想插上翅膀！

尊敬的老师们，亲爱的同学们，

大家早上好！

有多少人就像这座墓的主人一样，一辈子空想改变环境，却不曾想过改变一下自己，最后碌碌无为。改变别人是事倍功半，改变自己是事半功倍，一味地改变环境倒不如反躬自问。近当我们不再将眼睛盯着别人，回到自己的心灵世界。将尘埃打扫干净，你会发现自己愉快了，别人也回跟着愉快。只有改变自己，才可能改变世界。自己鲁迅先生看到人们在病痛的折磨下而含恨离世，他想如果能成为一名救死扶伤的医生，医治病人，也许人民的生活会好起来。于是不辞辛苦飘洋去往日本学医。他很希望早日学成，回国去抢救那些正

处于水深火热之中的人民，可当他在课上看到纪录片中中国人目睹自己的同胞受到侵略者迫害而毫无反应地令人吃惊的一幕时，他改变了他的认识。他不再热衷于学医，而是拿起锋利的笔与侵略者做抗挣。“医学并非一件紧要事，凡是愚弱的国民，即使体格如何健全，如何茁壮，也只能做毫无意义的示众的材料和看客。”鲁迅抱着这种想法立志于改变人们的思想，让人民觉醒！他弃医从文，先改变了自己，然后用自己的笔唤醒了无数的中国人。进而改变了整个国家。

原来，我们是可以改变自己的，当你走到绝境时，不要丧气，因为谁知道前方是否柳暗花明又一村，只要你肯改变，当你步入痛苦时，不要哭泣，努力去改变。在人生的路上，我们有很多次的机会是可以改变的，我们有同样多的机会是可以成功的，细细想来，也许是一个细微的动作，也许是一个小小的习惯，也许是一个不成熟的想法，只要我们能够及时改变，改变了自己，进而影响甚至改变了我们周围的同学，再改变我们的学校，直到改变我们的人生，甚至改变我们的世界，我们才不会像墓主人一样叹息。有不少人也许转个弯就能迈入金碧辉煌的殿堂，可他们却在原地打转。也有不少人，右边就是殿堂，可是他却遗憾的选择了左边。

最后，我在这里向全体同学发起倡议：

改变，从我做起！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

## **ted演讲改变人生的三个步骤演讲稿篇八**

大家早上好！

我是xxx□今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。所以我们要从自己开始改变，因为环境太大，我们所能做的就是把自己建设的更好！