

2023年自卑与自信演讲稿 自卑自信的演讲稿(实用5篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

自卑与自信演讲稿篇一

在人生的漫漫长路上自卑者总是很难前进，而自信者则会一帆风顺。小时候听爷爷说，有信仰的人，便就会拥有自信，有了自信才会在人生的道路上，走得稳当。所以有自己的信仰，便是自卑的开始，自信的结束。

从前，有一个年轻人，生活总是很失意。一天一个智者告诉他，你把这块丑陋的石头拿到市场去买。第一天无人问津，第二天还是没有人买，第三天依然有人来问，第四天已经能买个好价钱了。智者有叫他拿到石器市场去买，结果和也一样，第一天一直到第四天，丑陋的石头就能卖更多的钱。智者又说，你再把石头拿到珠宝市场去卖……就这样，石头最后变得价值连城。

著名的布鲁斯学会的网页上有这么一句格言：不是因为有些事情难以做到，我们才失去自信；而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。一块石头放在不同的位置有不同的价值。只要你自己坚信自己的无价，那么你就可能是一块宝石。

信心真的很重要，自己内心有信仰，坚信自己能做到，那么你就会做到，如果你不断的提醒自己，我不能做到，那么你就会为你的做不到找各种各样的理由。信心其实是一种很强大的力量，只要你有信心，就会走得顺心，走得越来越远。

信仰是人生征途中一颗摧残的明珠，它能在黑暗中闪闪发光，它就像金子一样，无论何时何地都能闪耀光芒。就会让你拥有自信，让你化自卑为自信。

每个人都需要信仰，话说，都是都主张信仰自由嘛。有了信仰就就能克服心中的苦难，就能克服所有的大风大浪，就能用有自信，就能在孤单远航的路上，越走越越远。

自卑与自信演讲稿篇二

老师们、同学们：

大家会好：

自卑，就是自己轻视自己，自己看不起自己。自卑，是缺乏魅力的根源，也是衰老的催化剂。许多心理问题来自于自卑情结。“通往成功的道路上，完全不必为“自卑”而彷徨，只要把握好自己，成功的路就在脚下。”这是《榜样的力量》所写到的，读了《榜样的力量》后，我受益匪浅。我懂得了如何排除自卑心理，战胜自我、超越自我。文章中举了几个例子：拿破仑、美国总统罗斯福和菲律宾外长的罗慕洛，这些人都是人们耳熟能详的伟人，他们也有着与众不同的人生历程。我想他们也是通过不断排除自卑心理，战胜自我、超越自我，从而走向成功的。

美国总统罗斯福是一个有缺陷的人，小时候是一个脆弱且胆小的学生。他在学校课堂上动不动就显露出一种惊惧的表情。他呼吸就好像喘大气一样。如果被喊起来背诵，他的嘴唇立即会颤动不已，双腿发抖，回答问题含含糊糊，吞吞吐吐，然后会颓然地坐下来。由于牙齿的暴露，难堪的境地使他更没有一个好的姿态。

可见，自卑的心理就是促使一个人在人生道路上常走下坡路，

加速自身衰老的催化剂。因此，希望健康的人如果想要防止早衰，就应摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，树立起生活的勇气。

虽然罗斯福有这方面的缺陷，但他却有一种积极奋斗的精神。他没有因为同伴对他的嘲笑而气馁。他咬紧自己的牙床，用坚强的意志，使嘴唇不颤动而克服心里的惧怕。他从来不欺骗自己，也从不认为自己是勇敢、强壮的。但是他能用自己的行动来证明自己是是可以克服先天的障碍而得到成功的。凡是它能够克服的缺点他便克服，不能克服的他便加以利用。通过演讲，他学会了如何利用一种假声，掩饰他不被人喜欢的姿态，以及他那无人不知的暴牙。虽然他的演讲中并不具有任何惊人之处，但他不因自己的姿态和声音而认为自己是失败的。他没有洪亮的声音或是威严的姿态，他也不像有些人那样具有惊人的辞令，然而在当时，他却是最有震撼力的演说家之一。

可见，自卑的心理就是促使一个人在人生道路上常走下坡路，加速自身衰老的催化剂。因此，希望健康的人如果想要防止早衰，就应象拿破仑那样，摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，树立起生活的勇气。

犹太人认为，自卑心理严重的人，并不一定就是他本人具有某种缺陷或短处，而是常把自己放在一个低人一等的地位，不能容纳自己，自惭形秽，不被别人喜欢，进而演绎成被别人看不起的位置，并由此陷人不可自拔的境地。

由于罗斯福没有在自己的缺陷面前消沉和退缩，而是全面、充分地认识自己。在意识到自我缺陷的同时，能做到不气馁，能正确地评价自己，在顽强之中抗争，甚至将它加以利用，将这些缺憾变为资本，变为扶梯而登上名誉巅峰。

故事中的罗斯福克服了自身的困难及自卑心理，最终取得了成功。我们知道，自卑的人做事缺乏信心，没有自信，优柔

寡断，毫无竞争意识，享受不到成功的喜悦和欢乐，因而感到疲劳，心灰意冷。他们终日郁郁寡欢，心情低沉，常常因害怕别人瞧不起自己而不愿与别人来往，只想与人疏远。他们缺少朋友，甚至内疚、自责和自罪。

这让我想起一件事。从现在算起，我学钢琴已经很多年了。记得在我的钢琴生涯中，有过这么一件事，现在回想来，都是自卑惹的祸。

那是一场习奏会。当我来到会场时，习奏会已经开始了。真是高手云集呀。听着别人奏出优美的旋律，我心蹦蹦直跳，他们的琴技都比我好得多。快轮到我的时候，我越发紧张。但我走上台时，面对观众，我倍感压力心想：我弹得没他们好，万一被嘲笑，怎么办？我坐上琴椅，没弹多久，曲子就断了，我顿时慌了，不知所措。台下的听众哗然。我心里不禁更加紧张，始终接不上。主持人让我先下，我便垂头丧气地走下台。这出的习奏会，让我出尽了丑。可见自卑的危害如此之大。

罗斯福的这个例子，让我懂得了一个为人处事的道理。在遇到挫折的时候，不能缺乏信心，没有自信，优柔寡断。而是应该摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，充分利用自己的缺点，使其转化为优点，树立起拼搏的勇气。只有这样，这些缺陷才促使自己更加奋斗，从而不断努力，克服种种困难，达到成功的顶峰。我的演讲完毕，谢谢大家。

敬爱的老师们，亲爱的同学们。

大家好！我是来自高一十九班的。今天我演讲的题目是《论自卑》。

自卑，顾名思义自己觉得很卑微，处处不如他人。曾记得有人在网上敲出这样一段文字：“我不知道怎么办，深深地自卑想一把沉重的枷锁将我禁锢。机会当头，我想要展示自己，

却又在如线团般的挣扎中进退两难。”这应该是自卑的人的通病。就我来说，我来自农村，从小胖到大，身边的人像我投来数不清的恶意“死胖子！你是不是把家里的东西一个人吃了，长这么胖！”“天哪，这是谁家的孩子，又丑又胖！”

诸如此类的言语让我从小产生了“只恐双溪舴艋舟，载不动许多‘卑’”。

我天生不合群，性格内向，有过被孤立，有过被诟病。

也曾到过崩坏的边缘，合也无味，孤也无味，党同伐异，这是人性。那种从小在幸福中成长的孩子身上流露出来的自信是我永远模仿不出的，索性我决定，少戾气，不言语，从心里活。

但是，难道自卑就只有坏处吗？

答案当然是否定的。我曾看到这样一篇文章：女主人公出生于小山村，打小就自卑。说话也不敢大声。她深知自己的缺点，于是她努力，她奋起。她以优异的成绩考入中学，在学校里又见到许许多多闪闪发光的人物，因为自卑她奋起直追，在自卑中不断超越自己，完善自己。最终，她进入一家有名的国企，步入社会的上流。曾有人采访她是否有过后悔，“这辈子，最让我后悔与骄傲的事情都是自卑。”她晃了晃手中的红酒杯。“都说人生无悔，人生若无悔，那该多没趣啊”

正是因为自卑她才得以青云直上。如她一般，因为自卑，没日没夜的健身，成了同学眼中的型男。我踏上了歌唱的舞台，获得了掌声与名气。我所有的自信都来源于我的自卑，所有的振振有词都来源于心中的惶恐不安，但我始终坚信，自卑能让我变得更强大。虽说每次上台前心中都会挣扎数次，但我终究做到了，获得了自信与鼓励。

自卑使自弃者更弱，使自强者更强。同学们，不必自卑，我们要利用它，作为提升自己的工具。活出最真实的自己！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

自卑，一个可诅咒的字眼，使多少拥有者，消极沉沦，自暴自弃，因此失去的生活的勇气！

自卑，最喜欢与青年为伴，它消磨了多少人的豪情壮志，使年华虚度。

自卑，把你推入无尽的苦海，却又让你难以启齿。

在座的诸位同学，也许你正是这样一个自卑者，或者曾今是个自卑者。当你长时间做不出数学题，当你死活记不住英语单词，当你无法听懂老师讲课，当你面对着成绩单上的一盏盏红灯，你或许会不自觉地与自卑为伴，黯然神伤，感到前途渺茫，暗淡无光。如果真是这样，请别急着表白，先轻轻地把一缕无奈与悔恨抹去，把它藏起来，成为一首过去的歌！

亲爱的同学，今天，也许你正陷入自卑的苦海，可谁能说准将来你不会像达尔文那样成为一名科学家呢？今天，你难以走出消沉之谷，可谁能说你的未来不是衣服绚丽的图画？朋友！不要只看狭小的一面吧，放眼世界，树立信心，相信自己吧！人生能有几回搏？主宰命运的是我们自己，少一声叹息，多一份向往吧！

乐观些，洒脱些，不必计较那些小小的挫折，即使是一次又一次的，因为人生总会有踏上坦途的时候。

奔放些，勤奋些，不必太留心那太多的障碍，即使今天看来是不可逾越的，但是，朋友，别忘了，明天这些障碍就可能被你抛在身后！

自卑与自信演讲稿篇三

当怯弱者呼天抢地的抱怨着命运的不公时，他们没有看到强者已经一往无前的踏上了追求理想的征程。当怯弱者将宝贵的生命付与悲哀、痛苦、绝望时，他们没有看到强者将忧郁的思想演变成了辉煌的成就。生活中，真正的自信者必是有勇气正视自己的人，而这样的自信又往往与对自己的怀疑和不满有着内在的联系。事实上，几乎所有的天才都并非自信的人，相反倒是有几分自卑，他们知道自己的弱点，为这弱点而苦恼，又不肯毁于弱点，于是发奋图强，有了惊人的成功。

吝啬的上帝从来都不曾把他的完美赐予人类。这是个有缺憾的世界，从来不曾有过完美。有着令爱神也为之倾倒的美貌少年，沉溺于自己的完美外表而无法自拔，终于失去了宝贵的生命，化为了水仙花。那对自己的力量拥有无比自信的希腊勇士阿基里斯却死在了手无缚鸡之力的帕里斯的暗箭之下，因为他从未在意过他的致命要害——脚踝。上帝是否在告诉我们：越是接近完美，就越是容易毁灭呢？老子说：人从弱小无助嘴尖强大健壮，固然令人欣喜，可是这样，他们也就接近了生命的终结。人是这样，自然社会莫不如此。所以老子谆谆告诫：全身保真的最好方式就是保持自己的柔弱状态，就象水一样，虽然至柔无比，但天下没有比它更强大的事物，柔弱是可以胜刚强的。

《圣经》里说：“上帝要让谁灭亡，首先让他疯狂。”试看古今中外，那些崇尚武力的统治者，那些不可一世的战争狂人，哪一个不是自己为自己挖掘了耻辱的坟墓。“玩刀剑者必死于刀剑之下”，因华为城，践河为池的大秦王朝二世而亡，恺撒大帝死在温柔的鲜花和恭顺的臣服声中。

人生如白马过隙，究竟有何意义？有人说：“那是认识自己。”好象很简单，可是真的如此吗？希腊智者苏格拉底论证自己是世界上最聪明的人的唯一论据就是 he 知道自己是一无

所知的。那些以聪明自诩者，那些以权势自傲者，那些以技能自夸者，无一不满足于人们的称颂而厌恶逆耳的忠言，于是苏格拉底当仁不让的接受了这个曾让他困惑的神谕“世上没有比苏格拉底更聪明的人了。”吾生也无涯而知也无涯“，庄子认识到了这点却得出了”以有涯随无涯，殆也“的错误结论。而更多的人却不愿意匍匐在神秘的自然脚下。

月蚀有了第一个钻燧取火的人，第一个构木为巢的人，有了这样无数的第一个，人类文明的车轮于是滚滚向前。自卑的前提是认识了自己，在这以后，就会有两种截然不同的选择，或是自惭形秽、一蹶不振，或是卧薪尝胆、发奋图强。前者终于沦为了历史进程中的微尘，后者点亮了人们心中希望的灯。

周国平《智慧与人品》中有一句发人深省的话：“我相信，天才骨子里大都有一点自卑，成功的强者内心深处往往埋着一段屈辱的历史。”当拿破仑率军跨越阿耳卑斯山时，这个身高不过160公分的统帅得意的说：“现在，我比阿耳卑斯山都要高大了。”豪迈的话语里不经意透露出来了些许的自卑，但他的身高并没有成为阻碍他成为法国人心目中的英雄，甘心为他赴汤蹈火，死而后已。成功者的道路从来不曾一帆风顺，屡战屡败的刘邦，甘受胯下之辱的韩信，当他们志得意满、威加海内兮归故乡的时候，这段屈辱反而更加衬托出他们的非凡。

当人们倾倒于伟人的成就，歌颂着伟人的功业，迷惑于伟人头顶那闪亮的光环的时候，常常容易忘记他们也曾和自己一样，是普普通通的人，也有着凡人难以避免的自卑|、痛苦和揪心的煎熬。而伟人的可贵之处就在于他们咬紧牙关，俾睨着命运的不公和道途的艰难，把自卑用罐头深深的封藏，打开自信的心扉，勇敢的挑战着未知的命运。

凤凰涅槃意味着生命重生，浓重的黑暗孕育着黎明的曙光，卑下的身份常常包藏着高贵的灵魂，而自卑的眼泪同样可以

化为自信的笑容。感谢自卑，让我们懂得了成功的艰辛，战胜怯弱的快乐以及生命的意义。

自卑与自信演讲稿篇四

我终于战胜了自卑。

从前我不大爱说话，在父母前不说话，在外人面前也不爱说话。有人说，沉默代表抑郁，是自卑的象征。

我的自卑源于内心的孤独与封闭。没上学之前，父母整天忙于工作，没时间陪我，管我，更没时间领我玩。我与奶奶住在一起，小叔和姑姑都读中学，他们都不陪我玩，也不准我碰他借的东西，我常常静坐在角落里，羡慕地看着他们在一起安静地看书做作业，痛快地玩耍。有一回，姑姑的心情特别好，叫我和她一起做纸模型玩。我小心翼翼地剪着，生怕剪坏了。谁知越怕越出事，眼尖的小叔瞥见我剪下的纸片，大叫起来：“看，她全沿着虚线剪！”姑姑夺过我手中的剪刀，狠狠地瞪了我一眼：“真笨！”我不安地走回属于自己的角落，悄悄地流泪。那时，我除了哭，大概什么也不懂。

上学了，模样平平，个头矮小的我从不敢与同学们往来。在别人开心地玩闹时，我在一旁不言不笑。总以为欢乐属于别人，我只配拥有孤寂；总以为自己太差劲了，没有人肯接受我。然而一件小事，使我摆脱了自卑，充满了自信。

那是一节作文课。老师对我们说：“上周的作文是《我的理想》，同学们有的想当科学家，工程师，有的想当医师，教师，这些当然都很好。”她停顿了一下，把温暖的目光转向了我，“只有一位同学的理想是当一名清洁工人。”有几位同学哄笑起来，我恨不能找个地缝钻进去。“笑什么笑？”老师严肃起来，“我们还是先听听她写的作文吧。”老师向全班同学念我的作文！我简直不敢相信。同学们不时发出阵阵赞叹声，念完后，老师说：“这位同学的作文写得很好，看来把同学们都感动了，她要成

为一名城市的美容师,为人们创造一个美丽舒适的环境,同样是一种崇高的理想!”

像一道闪电,驱走了我心中的阴影,我的性格从此变得开朗,我的生活不再是索然无趣而充满阳光.我在告别自卑的同时,找到了通往快乐之门的钥匙——自信.我尽情地展示我的才华:学校里举办软笔书法比赛,我的作品被挂在上面;我制作的昆虫标本,被同学们争相传看……同学们开始对我刮目相看了.

摆脱自卑的阴影,走出自我封闭的怪圈,我才发现过去的想法多么荒.唐可笑,是可恶的自卑在作怪.让它见鬼去吧,不是“再见“,而是永远的告别!

自卑与自信演讲稿篇五

自卑,一个可诅咒的字眼,使多少拥有者,消极沉沦,自暴自弃,因此失去的生活的勇气!

自卑,最喜欢与青年为伴,它消磨了多少人的豪情壮志,使年华虚度。

自卑,把你推入无尽的苦海,却又让你难以启齿。

在座的诸位同学,也许你正是这样一个自卑者,或者曾今是个自卑者。当你长时间做不出数学题,当你死活记不住英语单词,当你无法听懂老师讲课,当你面对着成绩单上的一盏盏红灯,你或许会不自觉地与自卑为伴,黯然神伤,感到前途渺茫,暗淡无光。如果真是这样,请别急着表白,先轻轻地一缕无奈与悔恨抹去,把它藏起来,成为一首过去的歌!

亲爱的同学,今天,也学你正陷入自卑的苦海,可谁能说准将来你不会像达尔文那样成为一名科学家呢?今天,你难以走出消沉之谷,可谁能说你的未来不是衣服绚丽的图画?朋友!不要只看狭小的一面吧,放眼世界,树立信心,相信自

己吧！人生能有几回搏？主宰命运的是我们自己，少一声叹息，多一份向往吧！

乐观些，洒脱些，不必计较那些小小的挫折，即使是一次又一次的，因为人生总会有踏上坦途的时候。

奔放些，勤奋些，不必太留心那太多的障碍，即使今天看来是不可逾越的，但是，朋友，别忘了，明天这些障碍就可能被你抛在身后！