

# 最新自我改变演讲稿 改变演讲稿(精选9篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

## 自我改变演讲稿篇一

我今天站在这里，既没有华丽的演讲稿，也没有精美的ppt。我只是想来聊聊我的心声。我在学校更精彩这句话，有两种断句。一个是，我在学校，更精彩。另一个是，我在，学校更精彩。这两种断句代表着两种意义，对于我而言都相当重要。学校是一个大舞台，给予了我当一名舞者的机会。让我能展现自己，表达自己，让我的成长历程，更添精彩！我没有十分优异的成绩，也没有令人羡慕的姿容。但是我依旧能使学校因我的存在而更精彩！

我是校学生会的一名普通的干事，我的部长亲切大方，我的组员认真友善。他们的存在，让我在工作时心情热情倍增。在上个学期的一场活动里，我担任起了主持人这一重任。开始呢，我其实是很忐忑的，因为在那之前我从来没有过在这样的场合出面。顶多是在筹划的过程中打打杂，在会场管管秩序，但我依旧认真准备了。平常在语文课能用40分钟写800字作文的我，准备这一篇300字的主持稿居然用了一个多小时，并且反复斟酌了一个多小时，都迟迟不敢定稿。生怕有什么重要的信息被遗漏了，或者是有什么语言不符合场合从而闹笑话。待我上交稿件打印好，纸质版也不敢松一口气。

那天我是第一个到达会场的，而那天也同时发生了许多让我意料不到的事情。比如观众的持续性吐槽，让我措手不及。

但是这些都没有关系，那场活动过后，我们部门的成员结合观众的吐槽，提炼出其中的精华，整理成符合领导口味的解决方案。第二个星期宿舍下的小黑板便多了一条通知，内容大概是这样的，今后的大清洁，全是认真完成的，可以每人加0.5分可以抵消内务卫生扣分。我们的部门，叫做顺德一中学生会主席部，那场活动，叫行为辨析会。那次活动充分的体现了我在学校更精彩，是的，两种断句。我在学校，更精彩。学校给了我一次机会，让我能为同学们服务，能体现自己，能让我感受到准备一份主持稿，远远没有像写一篇语文开放题那样主观，筹划一次活动，远远没有表面看上去那么简单。而同时，我在，学校更精彩。那一次的活动令学校更添欢声笑语，让思辨与真理在校园上空徘徊。请记住那一场活动有一个小小的策划者，小小的参与者，她叫杨文昕。这就是我对我在学校更精彩这句话的自我解读。

中考一战，我们因缘共聚一中大家庭，不分学神学渣，同为一中人，共临一中河，共饮一中水，共食一中鱼，自均负主人责，我在，一中必精彩！

## 自我改变演讲稿篇二

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。

## 自我改变演讲稿篇三

各位领导，各位同事：大家好！

改变，顾名思义，就是把事物变得和原来不一样。改变，不是把一句说错了的话纠正过来的所谓的改变。真正的改变是从自身做起的。首先就要改变自己的恶习，“金无足赤，人无完人。”人不可能没有缺点，没有恶习，这并不重要，重要的是能够改变你的恶习，改掉你的缺点。用好的习惯代替坏的习惯。

改变自己，敢于与苦难作伴的人，要有执著与毅力，才能从跌倒的阴影中爬起来，迈向成功。他曾经是莘莘学子万分敬仰的创业天才，5年时间内跻身财富榜第8位；也曾是无数企业家引以为戒的失败典型，一夜之间负债2.5亿；而如今他又是一个著名的东山再起者，再次创业成为一个保健巨鳄、网游新锐，身家数十亿的资本家。这个人就是史玉柱。他的再次崛起的故事，正突显出了他的“执著与毅力”的魅力与价值。事业的跌宕起伏、世间的是非议论，也正体现了他敢与苦难作伴，最终从阴影中爬起来，迈向成功。

改变自己，不安于现状，是成功的必然因素。爱因斯坦曾夸奖居里夫人是“一个不躺在奖状里睡大觉的人”，她曾把自己获得的诺贝尔奖的奖状当作玩具给女儿玩耍。也正是这种不安于现状的精神，使得居里夫人再一次获得诺贝尔奖。燕雀安于乐巢，没有展翅飞翔的理想，所以便失去了搏击长空的机会；鸿鹄从小就把远大的理想定位于蓝天之上，最后完成飞往蓝天的愿望。安于现状，是比失败更大的痛苦。

我应该改变，我每天都开始新的生活，我在人群中昂首阔步，不会有人认出我来，因为我不再是过去的自己，我已拥有新的生命。

我应该改变，我要用全身心的爱来迎接今天。因为，这是一切成功的最大的秘密。

我应该改变，我要摒弃半途而废，坚持不懈，直到成功。

我应该改变，我时刻提醒自己，我能行，要相信自己，不放弃，我是自然界最伟大的奇迹。

我应该改变，我要珍惜时光，惜时如金，假如今天是我生命中的最后一天，我也要利用这最后、最宝贵的一天。

我应该改变，我要学会控制情绪，我要成为自己的主人。

我应该改变，我要戒骄戒躁，全力以赴。

谢谢

## 自我改变演讲稿篇四

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”。

## 自我改变演讲稿篇五

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！

## 自我改变演讲稿篇六

大家早上好！

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。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”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！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了年迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本

不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

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。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

## 自我改变演讲稿篇七

大家好！

久违了，我的童年……我不禁想起逝去的童年，想起当年和我一起玩耍的伙伴们，想起我们起过的每一条路。如今，它们依然是那么的熟悉，至少对我而言。可是，它们只能在记忆里了，因为我的童年已经成为历史。其实，如果仅仅是这样的话，我不会觉得悲伤，至少我还有记忆。但是，最令我伤心的是那些曾经的伙伴们已和我越来越远，他们都变了，我也一样。

我经常在想，为什么人在成长的过程中总会变得成熟，而不能一直都像小孩子那般天真无邪。难道人成熟了就意味着他可以更好地立足于社会吗？如果只是这样，又为什么我曾经的伙伴们会变得如此虚假？明争暗斗，尔虞我诈，阿谀奉承成了他们的生活手段。曾经的承诺，什么“友谊永固”，现在又有谁还记得？恐怕只有我了——那个曾经傻傻地等待承诺的兑现的女孩。

我讨厌他们的表里不一，我想正是因为社会上有太多的人像他们这样，所以人与人之间的距离会越来越远。就连大人们也经常教导我们：当陌生人问路的时候，千万不要理睬他们，以免中了他们的圈套。可是如果人人都这么想的话，那么当有一天我也迷路了，我也该向谁求助呢？他们也会把我跟骗子相提并论吧！唉，世界上有太多的诱惑了，“尤其是在这个机会主义盛行的国度里”为了利益，为了自己，人们不得不伪装自己，把自己的心紧怪封闭起来。什么“人不为己，天诛地灭”，听了让我毛骨悚然。

曾几何时，我是那么渴望寻回以前的自我，可是却发现它已消失得无影无踪了。我们渐渐地走过了童年，也渐渐地发现童真慢慢地脱离了我们。我在这个复杂的社会上生存着，学着一点点地洞悉人世，却没料到童真也在我心中褪减。我们都变了。我知道时间可以带走我们脆弱的生命，也会带走我们产童年，也知道再也没有人能够像伙伴们那样陪我仰望瑰丽的彩虹，没有人能陪我度过漫长的雨夜……如果我有魔法，我会将时间永远停留在我的童年。可是，我们除了能说个“如果”以外，其实，在这个喧嚣的尘世中，我们都不能改变些什么。

忽然间我明白了：这个世界上，没有什么不可以改变。美好的事情会改变，痛苦的事情也会改变。曾经以为不可改变的，许多年后，你就会发现，其实很多事情都变了，而不变的只是小孩子美好、天真的愿望罢了！

## 自我改变演讲稿篇八

大家下午好：

一点点，从今天开始行动！有一些人对他们的生活状况很满意，但每人都想有擅长的事情，想有为之自豪的事情。不幸的是，大部分的人没有力量驱动他们去做。他们浪费了时间和天赋，做着想要的生活的白日梦。

人们不断地选择着生活中容易的道路：风险低、不需要太多努力，而且很舒服。改变需要你走出当前的舒适区，进入未知的未来。你必须改变自己，改变你的环境，甚至你的习惯。

改变是困难的。如果很容易，那我们就都是生活在豪宅中著名的亿万富翁了。就是因为它很难，才使得改变和提高显得很棒。改善你的生活会有很多积极的结果。例如，会让你自我感觉更好，让你成为一个更好的人、更好的父亲/母亲、朋友等。你会发现自己更开心。你需要明白的是：让自己变得更好并不会让生活中的挑战变少——但这样做会让你准备好来面对挑战。

如果你在过去尝试着改变但以失败告终，不要放弃。你还可以改变，让你的生活变得不同。下面的小贴士会让你开始行动。当你做这些事情时，你不只是在梦想生活，而且你会往争取那样生活的路上前进。用这些小贴士做准则，让你的生活朝着想要的方向发展。

拿点儿时间坐下来，把你的目标写下来。也把你想改变的原因写下来。尽量写得深入一些，因为它是你改变的基础。当你感觉太难了或你忘记了为什么它很重要时，就可以再回头看看这些内容。

对有些人而言，和他人分享心中的想法有些尴尬；但这是必要的。要想改变，你需要有人对你负责。让别人知道你尝试去做的事情会确保有人对你负责。确保这个人会一直鼓励你，不怕去问你的进展。

戒掉坏习惯很难，所以最好用好习惯代替不想要的习惯。如果你的瘾很大，那你需要采取其他步骤。如果只是坏习惯，如看facebook看得太多，那你可以把它替换成在街区散步的习惯。如果你尝试让花费在预算之内，那就和家人玩游戏来代替购物。找一些积极的事情做来代替生活中消极的事情。

去找一个可能和你情况一样的伙伴、教练、朋友或家庭成员。如果你想开始健身，约定时间两个人一起去运动。如果你想早起，早晨互相给对方打电话，鼓励对方起床并动起来。无论你想进行什么样的活动，想方法和他人一起去做。你们会互相支持，你做什么或不做什么都可以向对方说明。

我们的屋子、工作地点，甚至我们的学校里，到处都是分散注意力的东西，让我们无法转变成我们想要成为的人。我们的手机、电脑ipad等在我们需要的时候都是很好的工具，但是它们也会妨碍我们。我们花了太多的时间来发短信、发电子邮件、检查各种社交媒体平台。这些时间可以用来做一些富有成效的事情。减少花费在电脑上的时间。定个闹钟，当它响起来的时候，就马上离开电脑。

我知道很多人在工作时会把电视打开，我也做过，我很负罪。过去当我想工作或打扫屋子时我会打开一部电影，但是我发现每次我都是坐在沙发前看电视而不是起来采取行动。我决定用听有声书的方式来替代看电视：这样没有视觉上的东西干扰我去做所需做的事情，而我仍然有娱乐性或教育性的内容去听。

当你失败时，很容易指出自己做错的事情，但是这样很让人沮丧。与其这样，不如对自己说，“我可以做很难的事情。”你有能力去改变，你只需要相信自己，不要被自己打败。

服务性的工作很有趣：你出去想帮助需要帮忙的人，结果你自己帮助了自己。当你为他人服务时，你的自我感觉会更好，你让别人的生活有所不同，你回馈了社会。

很多人可能跳过这步，因为这样感觉自大和自傲。不是这样！改变自己是评价你自己在生活中的位置、你在做什么，以及你为什么在做那些事情。当你改变时，即使是简单的事情，也要承认它，不要漠视它，好像它不意味着什么。它意味着

一切！它意味着你真正地在做它，意味着你正在改变。

## 自我改变演讲稿篇九

大家好！

记得一位哲人说过“人的幸福感不是源于你拥有多少，而是在于你懂得珍惜”。是的，人的幸福感和欲望是成反比的，欲望永无止境，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。于是总是看到别人比自己好，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，会影响到周围人的心情，恶化你的人际关系。

在这次读书活动中，我读了美国作家威尔·鲍温写的一本心灵励志书《不抱怨的世界》，它的内容丰富精彩，语言优美幽默，简洁的话语中透露出一种人生哲学。

在读的过程中，我不断的联系自身的情况，发现书中很多情形在我身上就有体现。比如书中提到：要想改变一个人，首先你就要改变自己对他的看法——这是改变别人的唯一途径。书中有个例子，作者和一个电台同事的关系一度非常紧张，他俩一见面就会互相争论，每天弄得彼此都很不开心。突然有一次，这位同事要与他的另一个朋友去约会，他俩一见面互相问好、拥抱，然后非常开心地离开了。这一幕就触动了作者。为什么他们俩可以相处得这么融洽和谐？为什么我和他只能争吵呢？作者回去想了好多，第二天作者就尝试着去找这位同事友好的谈话，刚开始这位同事也觉得很奇怪，但是后来发现作者是抱着友好的态度，于是也开始畅所欲言，他们越聊越起劲，聊到了他们的工作，这次谈话非常愉快，从此以后两人的关系就发生了很大转变。这个故事就告诉我，当你对某个人或某些人有偏见，并且你们的关系比较糟糕的时候，一定要学会换位思考，你不喜欢的这个人或许就是别人的好朋友，为什么他们可以相处得这么好自己就不能？多

思考思考，然后改变自己对他的意见，脑子里想着这个人的优点与其相处，这样会好很多。其实我们的郁闷与不开心大多来自于关系，由于这些问题，我们会去郁闷抱怨，我们要积极地想办法主动地去解决这个问题。能够让自己幸福的人只有自己，矛盾无处不在、无可避免，我们换个方式来解决，事情就有不一样的结果。

怎样做到不抱怨呢？唯有自我的改变。

如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度，不要抱怨。