

# 有好的演讲稿 最好的时代演讲稿(通用7篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

## 有好的演讲稿篇一

尊敬的xx□

“这是一个最好的时代，也是一个最坏的时代。”狄更斯如是说。炎炎夏日窝在二十度空调房的一角谈笑风生，饥肠辘辘时微波炉呈上冒着热气的菜，智能手机微笑着预报着天气，电脑将地球村的一切摊成饼，我们享受着现代科技带来的美好也日益依赖这种舒适的生活方式。然而同时，我们也必须承担与之相伴而来的那些并不甜蜜的负担——雾霾像野兽一样没日没夜地笼罩着大地，星星躲在云层里不肯出来，大海的一角被填满盖起了楼房——地球病了，艰难地行走着，佝偻着背，拖着沉重的脚步，疲倦地喘息。

曾几何时，我们忘记了“凌晨四点钟，看到海棠花未眠”的细小感动，忘记了“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”的醉人画面，忘记了“青青子衿，悠悠我心，纵我不往，子嗣不宁音”的泛黄书卷，忘记了“江上雪，浦边风，笑著荷衣不叹穷”的美丽时光。正如纪伯伦所说：“我们已经走的太远以至于忘记了为何出发。”

“慢慢走，欣赏啊”，也许，阿尔卑斯山麓上的温馨提醒是拯救这个时代的一剂灵丹妙药□gdp一路疯长，科技发达同时伴随而来的是不可逆、难解决的各色问题，中国该慢慢走，

世界该慢慢行，我们每一个处于这个“最好又最坏”时代的人都该慢下来，手牵着手，拦下现代科技发展的快节奏。正如同沈从文先生，在灯红酒绿的社会中依然用赤子之心去看待周遭环境，将江南小城描绘成一个人杰地灵的世外桃源。

慢慢走，你会驻足去嗅路边小花的独特芳香；慢慢走，你会放下手机拥抱家人，聊起那过去的点点滴滴；慢慢走，你会抬头看阴晴圆缺的明月低头看脚边刚刚破土而出的嫩芽；慢慢走，你会发现你的眼底开始澄澈、嘴角越来越上扬，你会看到从未欣赏过的美景。

慢慢走，欣赏啊，去看那蝶舞之愉、螳螂之负，去与清风相伴，叹明月可掇。须知，世界上俗事纷纷扰扰，唯有爱与美景不可辜负。

谢谢大家！

## 有好的演讲稿篇二

大家好！

国人什么时候开始喝粥，现在无稽可考。腊八粥是汉地人的风俗，起源于佛教，因此也叫“佛粥”。

距今两千五百五十五年，佛诞生在古印度迦毗罗卫国。净饭王，摩耶夫人，是太子。感于人类对生老病死的苦恼，二十九岁出家，隐居雪山修道。起初每日食一麻麦，瘦得前心贴到后背。由于如如不动，鸟儿在蓬乱的头上筑巢。越六年，未得道。起身到尼连禅河洗去了身上多年的尘垢。遇到牧女苏耶妲，牧女以牛奶和腐烂粥供养。不久太子面色红润，身体康健。于是跌坐菩提树下发愿，若不成佛，将不起此座。是夜，清风和煦，繁星闪烁。黎明时分，太子仰头刹那，望启明星豁然开悟，成就无上正等正觉。

腐烂粥，就是杂粮放在一块熬的粥。东汉永平年间佛教自阿富汗传入中国后，逐渐国内也兴起了“腊八粥”的风俗。喝腊八粥，一来纪念佛的成道，二来也祈求自己未来成佛的愿望，或者说得到佛的哀佑。

我的母亲没上过学，连自己的名字也不认识，每年的腊八粥总会按时熬就的。那时家里穷，无非用的是大米小米萝卜白菜之类。熬一大锅。弟兄好几个，吃的很香。母亲说腊八粥是团圆饭，全家人都应该吃。有年二哥不在家，母亲把粥盛一大碗珍藏起来，时回来了，母亲看着哥哥把粥吃了。

母亲去世多年了，哥哥姐姐都相继成家，全家人再也没机会围着锅喝香喷喷的粥了。身处江南，这里家家户户都喝腊八粥。单位的食堂也给职工煮粥喝。明天早晨我端碗时候，碗里盛的不仅是古老的传统文化，而且也是久久怀恋渐行渐远的亲情。

谢谢大家！

### 有好的演讲稿篇三

大家好，我是李娜，打网球的。我想大家应该很好奇，从我9月19日宣布退役，到现在已经有一周的时间了。这一周时间是怎么过的？19号发布的微博，其实那个时候我很惊讶，就是我没有想到自己作为一名职业球员，退役这件事情会有那么大的反应。其实大家可以看到，在开第一次新闻发布会的时候，上场之前我是特别特别紧张。虽然经历过很多新闻发布会，但是这一次是完完全全不一样的。原来不管是赢球还是输球，会带有一点点情绪在里面，但这一次的情绪是紧张。在没上场之前，我还跟我的团队说：“完了，我怎么那么紧张啊？”就是那种手脚发凉，感觉如果嘴巴张开那心就已经跳出来。然后他们就会觉得奇怪说：“上过那么多次的新闻发布会，为什么会这么紧张？”因为我想可能是第一次有这样的机会，可以跟所有的媒体说再见的时候。

因为就像刚才说的，所有运动员不管你是哪一个档次或者说是不管是哪一个项目。只要是球员，你都会有面临退役的一天。只是这一天来得早还是来得晚而已。其实这一个礼拜的心情，可能对于以前来说会相对比较轻松，因为不用说每天起床以后去顾忌我今天的时间表是什么样的，但是心里还会不舍，因为毕竟网球陪伴了我这么多年，可是当你要跟它说再见的时候，你会觉得不舍。我有问过自己：“我这个决定是正确的还是错误的？”

其实在做这个决定之前，我有想过差不多四到六个礼拜，才做了退役的决定。因为我是7月底的时候做的左边膝盖的手术。在做完以后，我还是非常想尝试着回到球场。可是忘了自己已经三十二岁了。因为上一次的手术是在自己二十八岁的时候做的。相隔四年以后，我还一直以为李娜还是原来的李娜，康复的时间还是跟原来一样，可是这一次可能做不到了。我想也是最好的时间可以跟大家说再见。但是因为是自己热爱的事业，所以我的未来会计划可以拥有自己的网球学校，然后帮助到更多希望打网球的小朋友们，可是有很多人是没有这样的环境或者说机会的，所以这也是我个人的一个想法。

当然家庭是生活必不可少的一部分，也很感谢网球让我认识了姜山，可以跟他一起拥有一个家庭。所以非常期待自己可以有做妈妈的一天。然后希望他的成长之路跟我是不一样的，他可以完全自由选择，我们不会强迫他们去做他们不愿意做的事情，希望给予他们足够的自由，然后让他们可以自由发挥。

在来这之前想过，但我不知道要讲什么。因为一直觉得自己做的事情很简单，就只是拿着拍子打球而已。在打球的过程当中也没有觉得自己有什么影响力，可是当退役以后，当收到那么多祝福以后，我觉得自己做人还可以，不是很失败。最起码还有这么多人愿意记得你。

在这里我要澄清一点：李娜的心理没有问题。所以我是觉得

请一些人可以给予球员更宽松的环境，让他们更自由地发挥，不要因为一两场球的失利而做很坚决地判断。因为我觉得一个人是没有资格去评论另一个人的。因为每个人的生活方式不一样，每个人的成长经历不一样。而且他所经历的东西你并没有亲眼见到或者说是亲身体会到，你凭什么去说别人，还是说你比他做得更好。所以我想说的是，体育圈真的不容易。因为体育圈是靠成绩说话的，大家只是看到球员很光鲜的一面，获得冠军以后怎么怎么样。可是并没有看到在为了拿到好成绩的这条路上，他们艰难的付出。可能在大家觉得寒暑假就是应该在家玩儿、写写作业。可是对于体育圈的人来说，我们没有寒暑假、没有节假日，包括在大家所谓春节的时候，我们也没有。所以，这是作为一个体育运动员恳请大家，可以给我们更宽松的环境，让我们更好的为国争光，我至今用的是中国的护照，我法网夺冠升起的也是五星红旗。

我从打网球，然后到慢慢地喜欢上网球中间用了十五年的时间。因为可能十五年大家都会觉得你既然不喜欢为什么还会坚持，因为我自认为自己是一个很孝顺的女儿，所以在父母帮我选择了以后，我不愿意去辜负他们的心愿或者说他们的心意，所以我就这么一直走下去。一直到我第一次退役，在读书两年以后，我才慢慢地喜欢上网球这个事业。一直到近两年，我才慢慢地了解到我自己这个人，了解到网球这个项目。

在这两年，我当然会感谢所有带过我的教练或者说是我的体能师，但是在跟卡洛斯合作以前，我一直都没有太明白网球对于我的意义是什么。我跟他第一次见面的时候，他就跟我说了一句话：“其实我看过你的报道。”因为他已经在中国生活了两年，他看过很多关于李娜的新闻报道。他说：“其实你不是一个心理很脆弱的人，因为你心理太强大，你不愿意去分担你的想法。所以当你出现问题的时候，其实你的团队你的朋友并不知道你当时是什么样的想法。”当他说完以后，我觉得他说得不对，他根本就不了解我。怎么会在我们第一次见面的时候就会说到这样的问题？可是慢慢地，我学

会了释放自己，学会了去包容自己。原来会觉得赢了球是应该的，输了球怎么能输球呢？因为可能从小的一些经历让我就是对自己没有那么大的信心，包括在我进到所谓的职业圈子以后。因为那时候排名好像才五六十左右，然后有个教练说你肯定可以打进前二十，那是我在从事网球事业差不多十五年到十七年的时间以后，听到第一位教练说我可以打进世界前二十，可是那个时候我说不可能！前二十多难啊！因为那个时候对自己完全没有信心，没有人给我灌输说“李娜是一位很优秀的球员！你一定可以做到！”可是那个时候我就是完全地否定自己。

我不知道大家是不是跟我一样，在我第一次为自己设定目标，十五岁的时候我说过我希望我可以打进世界前十，其实目标在那边，可是我不知道怎么去走，就像小跳蛙在玻璃杯里，前途是光明的，但是没有出路，这是我当时的感觉。到后来可能随着自己的年龄越来越成熟，所谓的成熟，也就是在圈子里面待的时间比较长，然后包括我愿意去分享自己内心很深的想法的时候，我觉得李娜原来你自己真的可以做到。特别是这两年，我从内心深处特别感谢年轻时候的李娜。因为我相信如果没有小时候的李娜像呆子一样坚持的话，肯定也不会有今天的李娜。

## 有好的演讲稿篇四

我们都想超越别人，超越自己。可是，我们在没有达到我们的目的时，我们就需要调整好自己的心态，对自己说声：“做最好的自己！”下面是本站小编为你整理的几篇做最好的我演讲稿，希望能帮到你哟。

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家下午好！今天我们演讲的主题是做最好的自己。

世界是丰富多彩的，人生也是这样。每个人都拥有不同的人生，唯有做最好的自己，才会让生命闪光。

正因为有了花儿，这世界才变得芬芳；正因为有了鸟儿，天空才学会歌唱；正因为有了风儿，柳枝才学会舞蹈；正因为有了树儿，炎夏里才有了荫凉。每件事物，在世界上都有着不同的位置，人，也是这样。也许，你不曾拥有出众的外表，也许，你不曾拥有敏捷的头脑，也许，你不曾拥有惊人的智慧，但是，要记住，你就是你，你在这世界上独一无二的存在着。要相信，“天生我材必有用”，只要做最好的自己，你就将是下一个奇迹！

我曾听说过这样一个故事：

一天清早，一个园丁走进花园，竟然发现一大片的花草树木都奄奄一息，了无生气。惊讶之余，他问榕树究竟发生了什么事，榕树说它不想活下去了，因为他无法像松树那样高大雄伟。松树也沮丧地告诉园丁它想自我了断，因为他不像苹果树那样，能结出可口的果子。但是一旁的苹果树也在抱怨，说他自己不能像槐树一样，浑身散发着芳香。最后，园丁来到花园的一角，看到一株不起眼的小花，只见它生机盎然，一身绿意。“你为什么在如此消沉的环境中仍能昂首挺立着？”园丁好奇地问。不起眼的小花快乐地回答：“我知道自己不过是株小花，但我决定扮演好自己的角色，做一朵最好的小花，于是，我也就很快乐啊！”

是棵茂盛的榕树，就不要去羡慕松树的挺拔，是棵高大的松树，就不要羡慕能结出美味的果实的苹果树，是棵丰收的苹果树，就不要羡慕芬芳的槐树。每个事物的存在都有它存在的原因，不要过分的羡慕别人，从而漠视自己的存在。我们在座的每一位同学也是一样，不要以为世界不需要你，把自己孤立在一个单独的世界里，而应该把自己也变成世间的一份子，并努力做最好的自己，这样你便会使世界上因为多了一个你，而变得更加精彩。

说到这里又有人会问，那么该怎样做最好的自己呢？

首先要了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些独特的地方，有哪些优点和缺点，有什么兴趣和爱好，有什么理想和志向。其次你要接纳自己，就长相，矮也罢，黑也罢，胖也罢，你就是你自己，你要满心喜悦的面对自己，能够像欣赏艺术品一样欣赏自己。无论你的家庭富有与否，你的父母是否都是知识分子，你都要承认他，坦然接受他；然后要不断完善自己，做最好的自己。当然最好不是和别人比，因为天外有天，人外有人，和别人比较，你永远都成不了最好的一个，你也永远享受不到那种喜悦。最好，是和过去的自己比较，努力让自己的每一今天都有新收获，有新进步。做最好的自己不必在乎你昨天是怎样的人，因为只要努力，你就可以做得更好，只要你坚持努力，你完全可以成为最好的自己。

作为一名现代社会中的初中生，学会做最好的自己尤为重要，因为只有这样才能在不断超越自我的同时超越别人，跨上更高的一级人生台阶。随着时间的推移你将会踏上更多不一样的台阶，去感受那独具特色的风景，充实生活，使每一天都更加多姿多彩。

让我们从此刻开始，做最好的自己！

谢谢大家我们的演讲完毕！

尊敬的各位领导、各位老师：

大家好！

今天我演讲的题目是《做最好的自己》。

我喜欢一首歌《感恩的心》，歌词写到：“我来自偶然，像一颗尘土



有谁看出我的脆弱

我来自何方我情归何处

谁在下一刻呼唤我

天地虽宽这条路却难走

我看遍这人间坎坷辛苦

我还有多少爱我还有多少泪

要苍天知道我不认输

感恩的心感谢有你

伴我一生让我有勇气作我自己”

每每听这首歌，我就会想到我自己。十几年前，贫寒的家境条件下，好不容易能够坚持到高考的我，为了能在大学毕业后顺利分配到工作而选择了“师文”这个志愿，幸运的是，我如愿以偿了，昌师两年后，我分配到了奎文区南苑学校，当了一名教师。站在讲台上，看着同样是农村孩子的我的学生们，我有一种“天将降大任于斯人也”的责任感。从那一刻起，我想让自己成为一个能为学生指明前途并帮他们实现理想的老师。每每听这首歌，都会让我有清醒的认识，我来自农村，我情系教育，学生在下一刻等着我，我要感恩周围的一切，要为自己选择的路而努力，虽然它有坎坷辛苦，但要鼓足勇气做最好的自己。

时光飞逝，春华秋实，转眼11个年头走过。我用自己的知识和爱心实现着一个人民教师的梦——做最好的自己。

做最好的自己，我首先从自己的师德修养抓起。法国作家卢梭说：“榜样！榜样！没有榜样，你永远不能成功地教给儿童以

任何东西。”法国作家罗曼·罗兰也说过：“要撒播阳光到别人心中，总得自己心中有阳光。”我想，教师的师德就如同这里的“榜样”和“阳光”。俗话说，亲其师，则信其道；信其道，则循其步。喊破嗓子不如做出样子，所以说教师是旗帜，学生如影随形般地追着走；教师是路标，学生毫不迟疑地顺着标记前行。

孔子说过：“其身正，不令则行。其身不正，虽令不从。”教师若不是路标，你讲的道理再透，教育的形式再好，艺术性再强，都是无根之树、无源之水、无雨之云、无光之灯！每个教师的一举一动、一言一行、一思一想、一情一态，都清晰而准确地印在学生的视网膜里、心光屏上，都有意或无意地进行着现场的观摩表演，这就是无声路标的示范性，这种示范性将在学生的心灵深处形成一股排山倒海般的内化力。

《中国教育报》刊载过：北京十杰教师孙维刚被他的学生称为“思想和灵魂的导师，终生学习的楷模”。考入清华大学的王一在转为正式党员的汇报中谈到了中学的班主任孙维刚老师时说：“我们的心灵从他的言行中得到了净化。大家热爱劳动，来自恩师每天早晨到教室打扫卫生；大家良好的修养，来自恩师每天上下班都和看门的老大爷亲切地打招呼；大家严格遵守纪律，来自恩师迟到了便向我们做检讨，甚至到教室外面罚站；大家艰苦朴素，来自恩师一年四季仅仅两套旧外衣。”王一汇报中还说：“虽然现在我不在孙老师身旁聆听他的教诲，但他的形象经常闪现在我的脑海。尤其是当我打开录音机再次倾听我们最后一次班会录音时”师德无价。学子对恩师的追随，如同云翔而影从。

教师的影响力也就在这里，因此，我努力要求自己，只要是要求学生做到的，我自己先做到。工作这些年，我养成一个习惯，只要是看到校园里有食品包装袋或者是飞舞的纸屑，我都会捡起来，送到它该待的地方；不说脏话；不穿奇装异服；不随地吐痰；等等，这些看似简单的小细节，在我的教育教学中却帮了我的大忙，那就是“此时无声胜有声”。

对待工作，我能挑起多大的担子，我自己都说不好，因为我发现自己工作的空间很大。参加工作到现在，我教过语文，干过语文教研组长，取得过奎文区语文说课一等奖的好成绩；教思想品德课的同时，担任班主任，又竞选了级部主任。在一个一个刚刚成立的新学校，这些工作都不好做。每天我都是早来晚走，想着班级的发展，级部工作的管理，尽力为学校分忧解难，责任心使然，不用扬鞭自奋蹄。

对待家长，就向对待我的家长，我尊敬，理解，更有帮助。我知道家长忙，就是不忙，也不喜欢到学校里来，因此，我走进学生的家是与家长真情交流的好方式。我记得有一次到山后王村家访，当我去的时候，当时约好的学生家里的有我班和邻班的六七位家长在等候了，他们有的是山后王村的，有山后徐村的，也有河西村的。我真的好感动，他们这样关心孩子，孩子肯定会有出息的。

为学校教育而教学，为我喜爱的孩子们而忙碌，虽奉献的多，但得到的回报也多，不必说“奎文区优秀教师”，“学科教学能手”的称号，不必说学校给予的外出学习的奖励，单是学生家长在周末的一声：“葛老师，今天我家包的水饺，我知道你没空包饺子，领着虎子(我儿子)来我家吃吧……”的惦记，就让我一生享用不尽。

我想，这一些都是师德的影响力。

做最好的自己，要不断学习，强基础。我深知社会发展的速度，教育改革发展迅速，我，一个教师，只有不断的加强学习，才能适应学生的发展要求，满足学生的发展需要。我和我的学生一起练字；一起背诵国学文化精髓《论语》《弟子规》；参加心理学、家庭教育的学习培训，师专毕业至今，1997年—20xx年，在山师接受本科学历的进修；20xx年3月到20xx年4月，在山东理工大学接受了山东省政治学科骨干教师的培训；20xx年10月又参加了在职研究生的全国统一考试，顺利被聊大教育管理专业录取，现在正在进修教育硕士学位。学习

永无止境，因为每一批学生都是不一样的，每两个学生都是有差异的，一个教师时刻面对不断变化的教育对象，教师也要与时俱进。

最好的自己，要与时俱进。那就是为学校创和谐教育贡献自己的力量。和谐是我国传统文化的精髓，是事物存在的最佳状态，也是一切美好事物的共同特点。实现和谐，是古往今来人类孜孜以求的美好理想和愿望。而调动一切积极因素构建和谐校园正是构建和谐社会的一个重要组成部分，也是一个永恒的主题。

和谐的校园，是社会与学校的和谐，人与环境的和谐，学生与老师的和谐，同学之间的和谐。构建和谐校园，需要我们每个人有一颗善良的心和一个积极主动的心态。

作为一名老师，用自己的教学赢得学生和家长的信任和喜爱，家长感恩学校，这就是主动创建和谐；和同事搞好关系，让领导满意，大家心情舒畅，这也是和谐。在工作中，我做学生的朋友，和学生交流学习，交流情感，成为彼此信赖的朋友；和家长谈孩子的成长，谈家长的烦心事，谈学校的发展，心灵的沟通，无穷的力量，为和谐的家校关系铺设了小桥。

今天，我为自己是一名教师而自豪，我感恩给我关心的领导，给我帮助的同事，更感恩给我快乐和幸福感的我的学生们，是你们在督促我要永不停止前进的脚步，朝着“最好的自己”这个人生目标而不断努力！

奥斯特洛夫斯基这样说：人最宝贵的是生命。生命属于每个人的只有一次。人的一生应当这样度过：当回首往事时，不因虚度年华而悔恨，不因碌碌无为而羞愧；在临死的时候，他能够说：“我的整个生命和全部精力，都已献给了世界上最壮丽的事业——为人类解放而斗争。”人应当赶紧得、充分得生活，因为意外的疾病或悲惨的事故随时都可以突然结束他的生命。

因此人：请做最好的自己。

年岁

年岁是些可爱的人，

它们送走昨天，送来昨日，

我们年轻人正是这样度过，

最可爱的生活无忧无虑，

可是年岁它们忽然改变，

再不像过去那样恰如人意。

不愿再赠给，不愿再出错，

他们拿走今天，拿走明日！

如果说人生是一本书，那么，拥有青春的日子便是书中最美丽的彩叶；如果说人生是一台戏，那么拥有青春的日子便是戏中最精彩的一幕；如果说人生是一次从降生到死亡的特别旅行，那么，拥有青春，我们便可以看到沿途最美丽的风景。拥有青春我们便拥有了多彩的未来与五色的梦！

请珍惜青春、珍惜现在的美好生活、珍惜时间、珍惜一切吧!!!

做最好的自己，无论是谁，若把这句话当作自己的人生目标，他一定会很充实，很快乐，很成功。做最好的自己，说的很简单，但要做到这点，其实也是件不容易的事情。第一，要做你自己。首先要了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些独特的地方，有哪些优点和缺点，有什么兴趣和爱好，有什么理想和志向。其次你要接纳自己，无论你的家庭有多么

贫困，你的父母多么无知，你都要承认他，坦然接受他；就你的长相，丑也罢，矮也罢，黑也罢，胖也罢，或者满脸的青春痘，甚至身有残疾，镜子里的那个人就是你自己，你都要满心喜悦的面对他，能够像欣赏艺术品一样欣赏他。最后你要坚定自己，每一个人都是造物主在世上唯一的作品，没有复制，没有克隆。你身上的每一个特点也都染上了你的色彩，或红，或蓝。尽管时尚流行着其他的色彩，不用担心，也不用害怕，更不用盲从轻率地做出改变，造物主不是把你当作别人的附庸而产生出来的，你仅是作为你而存在。第二，要不断完善自己，做最好的自己。最好不是和别人比，天外有天，人外有人，和别人比较，你永远都成不了最好的一个，你也永远享受不到成功的喜悦。最好，是和自己比较，和过去的自己，和昨天的自己比较，让自己成为今天最好的自己，努力让自己的每一今天都有收获，有进步。做最好的自己不在乎你昨天是怎样的一个人，不在乎你底子有多薄，基础有多差，只要努力，你就可以比不努力的你更好，只要你坚持努力，你完全可以成为最好的自己。完善自己不是盲目的完善，比如一个学生，压缩休息和运动的时间来努力学习，精神固然可嘉，但这样永远做不到最好。一天只有24小时，你不可能24小时不停的努力。人的精力是有限的，你首先要保证在课堂上的效率，保证自习课的效率，在精力允许的情况下不断进取。那么晚上当你躺在床上时候你就能够坦然的对自己说今天你做到了最好。做最好的自己也便是做最快乐的自己。

## 有好的演讲稿篇五

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

中国奥运健儿刘翔说过这样的一句话：“生命是一个赛程，谁都有机会拿自己的冠军，做的自己！我能！”

读完这句话，是否能够引起我们的深思呢？对呀，人是一个独立的个体，有自己的思想和感悟。所以我们做任何事情都要竭尽全力做的自己！

美国作家海伦凯勒就是一个很鲜明的例子。她是一个盲聋哑残疾人，她的世界和正常人比起来是无声的黑暗的，但是她并没有自卑，因为她相信自己，她认为自己和别人一样也是一处的风景，她的世界里也有阳光，也有空气，也有寒来暑往，甚至有别人未曾见过的小草，有别人未曾听过的鸟鸣。她相信她的世界里总有一天会有星来放光，有草来装点。在这种坚不可摧的自信心下，她不懈地努力，最终成功了，成为美国的女作家。

大家也一定都知道比尔·盖茨这个世界名人。在他很小的时候，成绩并不是很好，但是他偏偏爱好计算机，他不羡慕别人的成功，他相信自己能够干好计算机这一行，他能够做的自己，在这种自信心的驱使下，他最终创造了巨大的微软帝国。

这些事实都告诉我们：人要有自信，要做的自己！或许曾经你很自卑，但是那已经是过去，你应该掀起昨天的篇章，继续明天的历程。

在生活中，有很多人总是羡慕别人，总是仰望别人的成功，悲叹自己的命运。也许你想成为太阳，但是你只是一颗星星，也许你想成为大树，但是你只是一棵小草，也许你想成为一条大河，但是你只是一条小溪。于是你很自卑。你认为命运对你不公。其实不然，不要总是羡慕别人，也请欣赏一下自己吧！带着自信上路，走在自己的人生道路上，你会发现你的天空一样高远，你可以和别人一样活得有价值。

做不了大树，就做小草，用自己的绿色装点大地；做不了伟人，就做实实在在的自我，平凡并不可悲，关键是要做的自己！

## 有好的演讲稿篇六

尊敬的各位老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我演讲的题目是“做最好的自己”。我想，大家在小时候曾经经常发生这样的事，在外面玩了一天把衣服全弄脏了，回家后则少不了父母的责骂，而他们的责骂几乎都是统一的标准：你怎么又把衣服弄脏了，真是一个不听话的坏孩子，你看别人家的某某某，温文尔雅，一问知所以，再看看你，成天像个什么样子。

当你长大了，开始努力地学习，终于在你的不懈努力下得到了一个你自以为非常优秀的成绩，拿着满是红色对勾的卷子回家，想得到父母的赞扬，甚至和一些额外奖励。

但天有不测风云，人有旦夕祸福，当你将这卷子拿回家后，却得到了你预料之外的结果。他们对着你说：“考这点分就骄傲了？又没有考年级第一，骄傲什么？”

于是，你就迎来了你的低谷期，你开始认为没有人会理解你，也变得不想努力，自甘堕落的状态。

如果你认为你不可能成功了，那你就错了，就大错特错了。我们应该避开那些刻意去贬低你的话，只要有目标、有理想、有志向，又怎会不成功？然后回过头来再看那些不如你却还瞧不起你的人。

最后，我想用一个事例来结束我的演讲：加拿大比比利时的时间早了3个小时，但比利时的时间也并不慢；有的人22岁就上完了大学，5年后才找上工作，有的人25岁就当上了ceo，有的人27岁就结婚了，有的人则一辈子单身，有的人看似走在你前面，也有的人看似走在你后面，但每个人都在自己的时区里走着，每个人都不比谁差，每个人都不比谁优秀。但，只要记得永远记住自己才是最好的！



所以，让我们坚定信心，重拾自己的勇气，不要害怕困难，也不要退缩。记住！永远要记住：只有做自己才是最好的！并且要做最真实的自己。

我的演讲到此结束，谢谢大家！。

## 有好的演讲稿篇七

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

树叶落了一片又一片，在我的脚下。南去的大雁一群又一群，头也不回。几年前的今天也曾幻想着几年后今天的自己，幻想着初中的美好。

时光带走了许多，也同样带来了许多。

时光啊！人们总是感慨你的匆匆易逝，不留情面。可又有多少人懂得你带来的一切。

那时，我并不擅长与人相处，而你便派来孤独告诉我友谊的重要性。我艰难的迈出了与我第一个朋友友谊桥梁的第一块木板。那时我发现了世界上除了和家人老师外，更甜美的笑容。

你教会我相处。

而木板总是会掉落的，再坚固的友谊也会遇到挫折。站在桥中间的我不知从何下手。这时有个熟悉的声音在我背后说：“责任。”掉落的原因是否因为我前面走得太重太心急？抑或是因为搭这一块的时候，没搭稳？还是搭错了？原因还是很多的，但不管因为谁，我都有责任，所以就要想办法弥补自己的过失。

你教会我解决。

可你为什么还要提早教会我以后的课程，亲人的逝去无疑对幼小的我是一种沉痛的打击。太姥的这一走，我就很少有机会看到表哥了。而这使我真真正正地感受到了亲情。我也格外珍惜了与家人在一起的时光了。我要在有限的的时间里照顾他们。

你教会我珍惜。

小时候，看着大哥哥大姐姐们骑着自行车穿梭在校园中，心中别提多羡慕了，于是我便产生了一个想法——学。那时我5岁，只好骑四个轮的，但是只骑了一个星期，便乏味了。我开始尝试两个轮的，可是我根本掌握不了平衡，两腿的膝盖摔的鲜血直流，疤痕直到现在也没有消。我放弃了，疼痛使我胆怯了。可随着年龄的变化，身边会骑自行车的同学是越来越多了，我虽然还是无法忘却小时的“悲惨经历”，但我决定还是试一试。果然平衡这关还是过不去，腿上的伤却一块一块渐多，每当濒临放弃边缘时，不自主地就会想，别人都能学会，我差在哪？我不断的超越自己，通过不懈的努力，终于功夫不负有心人，骑自行车这项“神功”练成了。

你教会我勇敢，你教会我坚持，你教会我太多太多。

时光，你使我变得更优秀；时光，你使我变得更出色。时光！感谢你的陪伴；时光！感谢你教给我做人的道理。

时光，您将会是我永恒的老师！