

最新悦纳自己演讲稿(优质9篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。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。

悦纳自己演讲稿篇一

尊敬的评委、尊敬的观众们：

大家好，我是xxx今天我想和大家分享一下我在疫情中的心得与体会。

第一段：疫情来临的感受

疫情来临时，我刚好在国外留学。虽然海外疫情较早爆发，但一开始我并没有太在意。直到疫情蔓延到附近的城市，我才感到了紧迫。平时喜欢养成健康的饮食和运动习惯的我，开始加倍戒备，避免不必要的外出，尽量保护自己 and 他人。

第二段：疫情期间的艰难度日

随后，如同远古时代那般，我们戴上口罩，不敢随意出门。除了必要的食品和药品采购，我们尽量待在自己的房间内，参加在线课堂，减轻经济负担的同时，更重要的是能够减少感染的机会。怕孤独的我，也开始意识到和家人、朋友的联系是那样的重要。

第三段：疫情带来的改变

疫情让我们的生活方式得到了很大的改变。我们开始更关注身体健康，重视个人卫生，更积极地投入入数字化的学习方

式和远程办公。

同时，疫情让我们明白了公共卫生意义，以及国家应对公共卫生的巨大挑战。我们希望未来我们选择的领袖能够高度重视国家应对危机的机制和政策，能够迅速、有效地对突发事件做出响应和决策，这能让我们未来的世界更加安全、快乐和美好。

第四段：对未来的思考

然而，疫情过去时，我们应该如何应对未来的挑战？作为疫情后的一代年轻人，我觉得我们需要走向创新型发展，全球卫生安全意识也需要被加强。我们应该更好的掌握新科技，做好防疫工作，发挥创新的力量，令世界更加协调、高效和谐。

第五段：总结

总的来说，疫情期间，我们遭遇了很多艰难的时刻，也更加看重健康、珍惜亲情和友情。希望未来的我们能够吸取疫情的教训，迎接未来的挑战，并通过团结的力量，共同建设一个更加美好的未来。

以上便是我的演讲，谢谢大家。

悦纳自己演讲稿篇二

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

走自己的路，让别人说去吧！多少人追寻着真实的自己。蜡烛以xx之痛演绎绝美的贡献，蝴蝶以破茧重生的痛苦完成人生的使命。他们都以自己最真的表现去诠释最美的自己。

做最真实的自我不一定是最美的自己，但要做到最美的自己必须做到最真实的自我！

涉古交观今，我们所知的很多。中国就以“最美”创造了一代代的奇迹。“最美妈妈”用自己的双手怀抱生命，只出于本能反应，这是最真的，同时她也做到了最美的自己。“最美洗脚妹”用自己的血汗钱去资助和她一样怀着梦想的学子，只为自己的遗憾不再重复！“当代愚公”用自己十几年的青春，点缀了新疆沙漠的绿荫！太多的真实传奇，让我们不得不去追逐内心的想法，做真实的自我，追求最美的自己。

做真实的自己，可能会被异类也可能会收获知己，所以我们要做最美的自己。

英国“铁娘子”首相，她用一生展示了最真实的自我，一心只为英国经济，不顾朝野势力威胁，用自己独到的见解，撑起了英国一片的繁她的美真让她遭遇谋杀，被砸鸡蛋，但谁也不能否定她做到了最美的自己。三国中的关羽，我们都知晓他过五关斩六将的传奇。正是他身在曹营，心在汉的不投降原则，让曹操惜才之心“泛滥”，最真实的自我，使关羽流成为“义绝”的化身，这无疑是最美的自己。

做最真实的自我不一定是最美的自己，那我们该何去何从，吾谁与归呢？

从从容容一杯酒，平平淡淡一壶茶。陶渊明以其个人追求的生活，定格成了不与世俗同流合污的最美隐士！“护国娘娘”赛金花以其会德文，使德国减轻了对中国的人格残害！做最美的自己不需要多么轰轰烈烈，只要出于自己的本心，哪怕只是一缕笑容！一丝问候，也能对他人有所帮助，尽自己最本能地去帮助他人，那便是最美的自己！

当陈光标xx捐时，有人私下做了xx收！当陈光标做到了最美的自己时，而有些人连真的自我也难以找到。

“我是陈欧，我为自己代言”！最真的自我以良心为标准，最美的自己以幸福感为标准！我坚持做最美的自己！

悦纳自己演讲稿篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

笼中的鸟！你何必与你的同伴争噪呢？你自有你的天地。小草！你何必与挺拔的大树比高呢？你自有你的微妙。兰花，你何必与牡丹计较繁华富贵呢？你自有你的芳香。石头，你何必与马路论宽阔呢？你自有你的坚硬。“人无完人，金无赤足”，世间万物都拥有着自己的独特，其实，做自己就好。

做自己，举世无双

“崇山峻岭，茂林修竹，又有清流激湍，映带左右”——这便是王羲之留下给后人传诵的《兰亭集序》，这篇文章又岂只是文学价值高，让人难以忘怀的还有那“天下第一行书”！王羲之小时候学练字，发现“之”字怎么也写不好。他就每天对照着鹅写，勤学苦练，成了自己的风格。有一次，别人看了他的字都嘲笑他，“你哪一笔像名人的？”王羲之淡然自若地说：“那么，请问哪一笔是你自己的呢？”众人哑口无言。正是因为他的做自己，才成就“天下第一行书”，令人人都赞之。做自己，世上找不出完全一样的树叶，你是独特的，举世无双。

做自己，与世无争

在几千年前的今天，人人都拥有着“入仕”的思想，当然陶渊明也是其中一分子。陶渊明努力学习，望入仕报效祖国。可当一切如愿成为仕以后，他目睹了官场的黑暗，他“不为五斗米而折腰”，甩甩头便毅然决然地辞官。他不远奔波，

来到深山里隐居，“采菊东篱下，悠然见南山”，“既窈窕以寻壑，亦崎岖而经丘”，过着一种令人向往，悠闲自在，与世无争的生活。十个手指有长短，每一个手指都有各自的作用，你不必强求的，你有你的闪光点，做自己就好。

做自己，无怨无悔

他，是楚国子民，当他全力为国家着想时，却遭到小人的诬陷，君王的疏远流放。他内心满是不甘，“路漫漫其修远兮，吾将上下而求索”，他仍然一心一意想着报效国家，正在国家生死存亡之际，他不忍眼看着自己深爱的国家灭亡，却手无缚鸡之力，他毫不犹豫，抱石沉江，保留自己的那份爱国高尚情操。当下，有许多人批评他，认为他应该不顾一切，挺身而出，为国家战斗，哪怕捐躯！可是，屈子难道没有想过么？那一定是他三思之后的决定，他勇敢地做自己，勿管他人言论而抱石沉江。他是心甘情愿的，愿意的，无怨言无悔的。莫让他人的思想束缚了你，做自己，无怨无悔。

做自己，你是幸福的，开心的，生命因为有了独特才美丽，峭壁上的孤松，旱地里的绿芽，他们与众不同，因而更加美丽。做自己，才是最棒的！

悦纳自己演讲稿篇四

开头段：

尊敬的评委、各位观众：大家好！

我很荣幸可以站在这里和大家分享我对于疫情期间的心得体会。疫情的出现给我们的生活带来了很大的变化和挑战，但也让我们更加了解自己，更加坚定自己的信念，用实际行动为抗击疫情出一份力。在这个充满变化的时期，我们都有机会发现自己身上的闪光点。

第二段：

我始终相信，疫情虽然让我们的生活变得更困难，但是也让我们更加珍视生命。在这个充满不确定性的时期，我们从来没有像现在这样意识到健康的重要性。我们需要更加注重自己的健康、饮食和锻炼，以更好地应对未来的各种挑战。

第三段：

另外，疫情也让我们更加珍惜生活中的美好。一直以来，我们在生活中所追求的大部分时候都是物质与金钱。但是，疫情的出现让我们意识到，家庭、亲人、朋友等人际关系以及健康和生命才是我们所需要的真正的财富。在疫情期间，我更加珍惜每一次与家人和朋友的相处，感谢他们对我的支持和陪伴。

第四段：

疫情期间，我们也亲眼见证了社会的温暖和力量。大家都义不容辞地投入到了抗击疫情的战斗中，医护人员、志愿者、公安民警等各行各业的人都在拼尽全力。他们的付出让我们看到了社会的美好和力量，并感染着我们每一个人，让我们心怀感激和敬意。

第五段：

最后，我想说的是，疫情虽然给我们的生活带来了诸多的挑战，但这也是一个重塑自我的机会。我们可以通过这个时期去反思自己的生活，发现自己的闪光点，提高自己的素质和能力。在未来的日子里，我们应该保持对生活的热爱和信心，在任何时候都不放弃自己的梦想，不丧失对生活的热爱和信任。让我们用自己的实际行动，为建设更加美好的未来而努力。谢谢大家！

悦纳自己演讲稿篇五

尊敬的评委，各位观众：

大家好！我今天来给大家分享一下我的疫情自己的心得体会。

第一段，疫情给我们带来的困难和挑战。

全球疫情爆发以来，我们的生活被彻底打乱，工作、教育、娱乐等方面都受到很大影响。面对疫情的传播，社会各界都采取了各种应对措施，政府采取了封锁、隔离、限制人员流动等措施，各行各业也出现了不小的困难和挑战。

第二段，疫情带给我们的启示和机会。

疫情虽然带来了巨大的困难和挑战，却也启示我们要更加珍惜生命，关注健康，加强人与人之间的联系和协作。它还为我们提供了机会，推动我们用新的方式和方法生活、教育和工作，加速数字化转型和智慧化升级。在这个过程中，我们磨练了抗压能力和创新能力。

第三段，我在疫情中的体验和感受。

作为一名普通人，我也经历了在家工作、学习和生活的过程。在疫情中，我深刻地体验到了孤独和焦虑，但同时也学会了更多的自我疗愈和生活技能。我也看到了很多热心的志愿者和医护人员，他们在疫情面前毫不退缩，冒着风险救治患者，为我们保驾护航，让我十分佩服和感激。

第四段，我从疫情中得到的启发和提升。

疫情让我更加重视健康，学会了呵护自己和身边的人。它也让我更加珍惜时间，学会了如何合理规划我的工作和生活。在疫情中，我还发现了学习的重要性，通过学习不断提升自

己的技能和知识，准备迎接将来的挑战。

第五段，我们应该怎样面对疫情和未来。

疫情已经给我们带来了许多教训和启示，我们应该看到未来的机遇和挑战，有信心和勇气去迎接它们。我们要学会适应变化，拥抱变化，用智慧和创新去引领未来发展。我们更应该呼吁各界人士团结一心、齐心协力，为防控疫情和促进经济发展做出我们的贡献。

以上就是我的疫情自己的心得体会，谢谢大家！

悦纳自己演讲稿篇六

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

走自己的路，让别人说去吧！多少人追寻着真实的自己。蜡烛以之痛演绎绝美的贡献，蝴蝶以破茧重生的痛苦完成人生的使命。他们都以自己最真的表现去诠释最美的自己。

做最真实的自我不一定是最美的自己，但要做到最美的自己必须做到最真实的自我！

涉古交观今，我们所知的很多。中国就以“最美”创造了一代代的奇迹。“最美妈妈”用自己的双手怀抱生命，只出于本能反应，这是最真的，同时她也做到了最美的自己。“最美洗脚妹”用自己的血汗钱去资助和她一样怀着梦想的学子，只为自己的遗憾不再重复！“当代愚公”用自己十几年的青春，点缀了新疆沙漠的绿荫！太多的真实传奇，让我们不得不去追逐内心的想法，做真实的自我，追求最美的自己。

做真实的自己，可能会被异类也可能会收获知己，所以我们

要做最美的自己。

英国“铁娘子”首相，她用一生展示了最真实的自我，一心只为英国经济，不顾朝野势力威胁，用自己独到的见解，撑起了英国一片的繁荣。她的最真让她遭遇谋杀，被砸鸡蛋，但谁也不能否定她做到了最美的自己。三国中的关羽，我们都知晓他过五关斩六将的传奇。正是他身在曹营，心在汉的不投降原则，让曹操惜才之心“泛滥”，最真实的自我，使关羽流成为“义绝”的化身，这无疑是最美的自己。

做最真实的自我不一定是最美的自己，那我们该何去何从，吾谁与归呢？

从从容容一杯酒，平平淡淡一壶茶。陶渊明以其个人追求的生活，定格成了不与世俗同流合污的最美隐士！“护国娘娘”赛金花以其会德文，使德国减轻了对中国的人格残害！做最美的自己不需要多么轰轰烈烈，只要出于自己的本心，哪怕只是一缕笑容！一丝问候，也能对他人有所帮助，尽自己最本能地去帮助他人，那便是最美的自己！

当陈光标捐时，有人私下做了收！当陈光标做到了最美的自己时，而有些人连真的自我也难以找到。

“我是陈欧，我为自己代言”！最真的自我以良心为标准，最美的自己以幸福感为标准！我坚持做最美的自己！

悦纳自己演讲稿篇七

在美国有这样一个人，父母都是意大利人，他出生在美国。虽然生在美国，却出生在一个非常非常贫困的家庭。父亲是个赌徒，母亲是个酒鬼，从小就生活的极度贫困，而且父母脾气暴躁，也没有得到多少父爱。七岁的时候，父母就离婚了，他开始在社会上东飘西荡；高中辍学回家，他成了无业游民，然后在大街上混。可是，就在他二十岁的时候，他突然

发现生命不是像他这个样子，他发现很多人和他一样，有手有脚有思想有信念，可是他们所享受的生活和追求的价值却不一样。他们有非常高的生活品质非常好的生活标准非常好的工作，他发现这些人绝对生活在另一个世界。这个时候，他仰天大哭，为什么我要生活的如此贫困潦倒？我也要像他们一样生活，不要像父母那样靠领救济金活着。现在他明白一件事情，如果不改变的话，父母现在的生活就是他的未来，只是再等二十五年而已。可是怎么改变呢，做生意吗？没有钱。找份好工作？没有学历不可能。那怎么办？他想到了这样一句话：做自己想做的人。我喜欢什么，我喜欢做什么事？他想到了我要当演员！当演员！当演员！于是下定决心来到好莱坞。

可是，令他万万没有想到的是，原来他天生嘴歪。他出生时，由于医生使用产钳处理不当，造成左脸部分肌肉痉挛，说话的时候有些许含糊不清。他歪着嘴去给导演说，我想当演员，那是根本不可能的。那怎么办，他信心不减，先是白天找到一份打扫厕所的工作，晚上从垃圾场旁边找来一辆破车睡在里面。由于是打扫厕所的工作，看到导演上厕所，他就会端端正正的跑过去，然后给导演说：我想当演员，能不能给我一个机会，结果都是不可能的。你有什么样的天赋，有什么样的背景，有什么样的训练？如果按照这样的公式，他的过去已经把他给定死了。遭遇了800多次拒绝，可是，每听到一次拒绝，他都会对自己说，下一次一定行，下一次一定能够成功。800多次拒绝之后，他所知道的所有导演都拒绝过他，要是这个时候，你所产生的怀疑，没有勇气生活下去，那就是变成了行尸走肉，意思是说，人虽活着但灵魂已经死掉了。所以，多少次他来到房顶或者走到河边，想结束自己的生命不想活了，可是信念让他挺了过来：要么就成功，不成功宁愿去死也不苟且偷生，我还要试。如果直接当演员不行，那我就先写剧本，写完剧本再来当演员。因为他的工作——好莱坞的厕所工作，而且天天有机会能够见到导演。他写了剧本找导演，导演看完之后，他还要对导演说，我要当这部戏的男主角，结果又是不可能了。就这样，一次又一次的拒绝，1375次的拒绝。终于，在1375次拒绝之后，有一位导演

对他说，我看了你的剧本，写的不错，我愿意付你35000美金。但是，我的条件是你不能做这部戏的男主角。他一下子惊呆了，因为你知道35000对他来说太重要了，他一个月的工资才300多，35000比他工资多了一百多倍，这是不是也算一种成功呢。但是，这个时候他突然想到自己想要做一个什么样的人，是做演员呢还是要做剧作家，他想到了自己要当演员而不是剧作家。于是对导演说：不，三万五我一分都不要，我唯一的条件是做这部戏的男主角。导演一听，那也不错啊，这部戏我不知道会怎么去改，但是把时间缩短成本降低风险也就降低了，也可以试试。导演是这么想的，但对他来说，机会就这样来了。拍出来之后在全美国创造了最高的收视纪录，他也成了好莱坞最顶尖的大明星。当然后来又续拍了第二集、第三集、第四集、第五集。他成了很多美国英雄的形象，他拍代表作“洛奇”的时候，出场费达到1700万美元，他果真成为了自己想做的人，他改变了自己的命运，他就是史泰龙。整个故事讲完了，我们来简单总结一下他的成功经验：

一、坚信世上无事不可为。只要你相信自己，只要你下定决心去突破，那就是一次新的生命的诞生；只要你相信自己，不怕失败去尝试，对你来说都是一次成长和收获，那是一生最宝贵的财富和价值。

二、要做万全的准备。你准备好了没有？准备好了这个机遇就是你的。什么是机遇？机遇就是机会加准备。很多人认为成功是偶然的，不对，成功是他们背后付出的准备。史泰龙在成名之前把所有的男影星都模仿过，把所有的获奖电影都分析过操练过。他一边打扫厕所，一边把电影台词背熟。史泰龙在成名之前不仅有1375次的拒绝，还有千万次的准备。天下没有免费的午餐，不经历风雨怎能见彩虹，机遇永远是给有准备的人准备的，永远都是。

三、要全力以赴。用百分之百的态度去投入。

故事讲完了，我的演讲也应该到此结束。但此时此刻的我却陷入了深深的沉思。我要成为一个什么样的人？曾经的我幻想过做一名叱咤商海的商人；也梦想过走上三尺讲台做一名教书育人的老师；甚至还有过深入体育赛场做一名体育记者的念头。但是，那些幻想、梦想、念头都渐行渐远，因为我的心中有一个梦——做一名法律人。

当梦想照亮现实，当我正式成为叶县人民检察院的一名政法干警，我的心中没有过多的激动和高兴。因为我知道，我找的不仅仅是一份工作，而是可以让自己为之奋斗一生的事业。在做这份事业的过程中，可能会遇种种挫折、种种困难，但我会一直坚持下去。我会用史泰龙的精神来鞭策自己，沉下心来、脚踏实地、实事求是、一心一意把这项事业干好！

悦纳自己演讲稿篇八

亲爱的老师、同学们：

大家好！今天我发言的题目是“努力做自己的宇宙”。

光阴似箭，岁月如梭。转眼间我们已经成为了一名为了高考而努力奋斗的高中生。有人说：“学校就是一个小型的社会。”那么仔细算下来，我们已经在不知不觉中在这个小型社会生活了十余年了。在这里，我们遇到了形形色色的人，不可避免的是有些人会说一些不太好的话。但是今天，我想告诉大家的是：不要太过在意他人之看法，要努力做自己的宇宙。

法国作家雨果曾经说过：“不是环境成就了你，而是你造就了环境。”在学校这个小型社会中成长，难免会遇到一些三观不合的人。例如：当你不和别人闲聊时，会有人说你“假清高”；当你在别人聊天时努力刷题，会有人说你“假努力”；当你在别人讨论明星八卦时低头背书，会有人说你“不合群”……但是在这些场合“合群”真的是对的吗？

答案是否定的。不要去一味地“合群”在有些时候，合群反而会害了你。

努力做自己的宇宙，不必过于在意他人的眼光。像上边的例子，他人的看法对你没有一丝一毫的影响，别人爱怎么说爱怎么做都是他们的权利，会为自己的言行承担责任。而我们要做的则是不予置否，不加理睬，努力向上。儿歌《蜗牛与黄鹂鸟》大家都耳熟能详，但是大家是否思考过：如果蜗牛在黄鹂鸟嘲讽他的时候就放弃了向上攀爬的信念，那他还能“一览众山小”吗？肯定是不可能的。由此可知，我们不必太过在意他人的眼光，活出自己想要的样子就够了。就像是：在乌鸦的世界里，天鹅也是有罪的。

努力做自己的宇宙，不忘初心。在某一期的《中国诗词大会》上，最后的冠军争夺者有两位，一位是北大的硕士，另一位是外卖小哥。那在大家看来，谁有可能夺冠呢？毋庸置疑，大家都会选择前者。可是结果却令人惊叹，获胜者是后者。众所周知，清华、北大是中国广大学子向往的圣地。他们的学习能力和知识水平令人叹服，反观外卖小哥在人们的印象中，学习不行，知识水平低，每天为生计劳累奔波。但是结果令人惊叹，北大硕士居然落败了。这是为什么呢？一位是身处朗朗读书声的校园中。不用考虑自己的生计，只需认真学习，一位身处喧闹的社会中，每天为生计劳累奔波，只能在闲暇时间里读书。他们的读书所处的状态不同，理应是北大硕士学习效率高，但为什么会出现这种情况？我想大概是外卖小哥心里一直没有忘记读书，并一直为之奋斗。这也给我们一个启示：要选择目标，然后坚持下去便可走向成功。这也是我们常说的不忘初心，方得始终。

努力做自己的宇宙，不要迎合任何人。当别人在走廊，教室喧哗时，你在学习；当别人在游戏开黑时，你在学习；当别人在化妆打扮时，你在学习。那结果会是什么？你比他们优秀。这些日子网上很流行一句话——你要悄悄拔尖，然后惊艳所有人。很励志的一句话。孤独谁都有，享受孤独才是强

者所为。不必故意“合群”，做好自己然后惊艳四座。

合群意味着融入群体，合群本无问题，但刻意合群就有了问题。每个人的性格都不同，有人喜欢热闹，有人则享受孤独。合群会让我们增加快乐，但有时独自前行才是最好的方式。

努力做自己的宇宙，别因他人改变自己！

我的发言完毕，谢谢大家！

悦纳自己演讲稿篇九

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

黄毛先生是一只整天无忧无虑，靠街头卖艺度日的虎皮猫。它还有一个贤惠的妻子，两个可爱的儿子，生活其乐融融。

这一天，它怀揣着刚刚赚来的金猫币，悠闲自得地来到了金猫商场，想给妻子买一件生日礼物，可溜达了半天也没找到令自己满意的东西。忽然，两面镜子映入了黄猫的眼帘，它非常好奇地走了过去。他首先来到的是那个稍宽点的镜子前，“啊！”镜中的自己高大威武，强壮有力，它俨然变成了一名健美明星，站在豪华的舞台中央受到万人的敬仰。他顿时眉开眼笑，沉浸在无限的喜悦和虚幻之中。偶然一转身，他刚好又瞥见了旁边窄镜中的自己——一只骨瘦如柴，老态龙钟的猫，黄猫顿时变得垂头丧气起来。黄猫困惑了，迷茫了，到底哪个才是正真的自己呢？终于，它因大脑信息混乱而倒地不起。

黄猫因受哈哈镜的影响，忘记了从前那个幸福而真实的自己，造成了非常不幸的结局。通过黄猫身上的教训，告诉我们要学会明辨是非，分清真实与虚幻，要正确认识自己，摆正自

己的位置。如果黄猫能明白这一点也许就不会“丢”掉自己。

这我不禁想到了这样一篇文章：有一个小女孩，由于家境贫寒，极度自卑，经常低着头走路。有一天她去店里买了一个很好看的发卡，店主人夸她带上发卡很漂亮，这时小女孩信心满满，高高兴兴地跑回家。在路上她把头抬起来，发现每一个都在对自己笑。小女孩以为是发卡的作用，其实她殊不知她的发卡在她出店门时已经掉了，能让女孩得到人们赞扬的其实是小女孩的自信心的回归。

所以我们每个人都要做到正视自己，不要太在意他人的看法，既不自卑也不自负。让我们守好真正的自己，认识最棒的自己，保护独一无二的自己，手握自信，让“黄猫事件”不再重演！