

# 最新长胖自卑的演讲稿(优质5篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

## 长胖自卑的演讲稿篇一

当有人站在这么一个舞台上，我们很多同学会想，也许我去讲会比他讲的更好。但是，不管台上的同学是面对失败还是最后的成功，他已经站在这个舞台上了。而你还只是一个旁观者。这里面的核心元素，不是你能不能演讲，有没有这个才能，而是你不敢站上台来把它讲好。我们一生中有多少事情是因为不敢所以没有去做的。

曾经有一个男孩，在他十年的学生生涯中没有参加过一次班干部评选，们有参加过一次学校组织的个人竞技活动，不敢去关心关爱关爱别人，更不敢接受别人的关心关爱。这个男还是谁呢?他就是我。

小学我最常这样想也是我最痛苦的时期，那是我的字很差，人很内向，上课要挨老师责骂，下课就要忍受同学们的冷眼和嘲笑“你脑子是不是不好使连个字都写不好，白有个这么秀气的名字。”这是班主任在台上发怒。“就是这个乡土和尚的家伙，就会画鬼符。”这是同学们在哄笑。我已数不清自己被多少次请到办公室，一待就是一节课。我默默的忍受着这一切，自己越发的在心里看不起自己。那时的我关闭了自己内心的大门，拒绝着外界的一切信息，没有朋友，感受不到一丝温暖，觉得生活已没有任何意义，也有过轻生的念头，但是你也都因为也多亏了我我不敢，我才能苟活至今。每天都是重复着的痛苦，我的同学或许都认为我疯了，一个人

傻呆呆地坐在那儿，一言不发。与此同时我也在想，为什么，为什么我这么痛苦，童年影视美好快乐幸福的啊！

到现在，我终于明白了，自卑与恐惧孤独是相伴的，但那又是一件多么可笑的事，你怎么知道就没有人喜欢字不好的男生，就算你主动去关心关爱他人，那又怎么样能？这个世界会因为这件事就改变了吗？那种把自己看得太高的人我们说他狂妄，但是一个自卑的人，一定比一个狂妄的人还要更加糟糕。因为狂妄的人也许还能抓到他生活中本来不是他的机会，但是自卑的人永远会失去本来就属于他的机会。因为自卑，所以你就会害怕，你害怕失败，你害怕别人的眼光，你会觉得周围的人全是抱着讽刺打击侮辱你的眼神在看你，因此你不敢去做。所以你用了一个本来不应该贬低自己的元素贬低自己，使你失去了勇气，这个世界上的所有的门，都被关上了。

同学们，今天你们用富有的资源信息比过去丰富几百倍，不要说你有着百步穿杨的能力，有能力强大的弓弩，却没有箭矢让你表现能力；不要说你有着惊世骇俗的厨艺，有精美锋利的厨具，但却没有食材让你展现技艺；不要说你有着济世救人的能力，有丰富多样的药物，却没有病人让你体现价值。那都是借口，有能力就去纵情燃烧，你没有理由不成功。

当我们要勇敢跨出第一步的时候，我们首先要克服内心的恐惧，因为这个世界上，只有你往前走脚步你自己能够听见。所以，只要你不停下前进的脚步，只要你不低下你高昂的头颅，只要你的心中还熊熊燃烧着自信的火焰，只要你还有想要变得更加优秀的那种渴望和对生命追求的那种火热的话，成功的大门就会为你开放。

## 长胖自卑的演讲稿篇二

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！

## 长胖自卑的演讲稿篇三

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，并由此陷入不可自拔的境地。

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。

## 长胖自卑的演讲稿篇四

只有相信自己，才能在克服学习和生活中的困难时，爆发出无穷的勇气，才能有战胜困难的力量。以下就是本站小编为大家分享的自信与自卑的演讲稿，希望对大家有帮助。

尊敬的各位老师，亲爱的同学们，大家晚上好！

自信，是走向成功的伴侣，是战胜困难的利剑，是通向理想彼岸的帆船，有了它，就迈出了成功的第一步；有了它，就走上了义无反顾地追求路。

法国著名浪漫主义作家罗曼·罗兰曾说过：“人能在一生之中取得成功，亦必只有一个源头，而这个源头唯有自信。”那么大家知道到底什么是自信吗？自信就是对自身力量的确信，坚信自己一定可以做成某事，实现所追求的目标。俗话说得好：“这个世界是由自信创造出来的，力量是成功之本，自信是力量的源泉。”自信在我们的学习、生活、工作中具有巨大的推动力。

一代文学宗师韩愈，他初次应试，就名落孙山。但当他再次应考时，面对相同的考题，竟然大胆地把原来的文章一字不漏的递到了同一位考官的手中。也正是这位考官，当即对这名斗胆呈来相同考卷的学生大为赏识，把它取为第一名。韩愈的这一举动，在某些“正统派”的眼中，大概是十分荒唐、十分放肆的。真是有点像“螳臂挡车——不自量力”。然而，

放肆也好，不自量力也罢，韩愈却偏偏成功了！他成功的秘诀是什么？——对！就是自信！

成功与失败都取决于信心，持久坚定的信心是成功的保证。一旦拥有了坚定持久的信心，人就能爆发出巨大的、不可思议的力量。

《韩非子·和氏篇》中记述了卞和献美玉的故事。卞和为了让美玉光耀人间，先失去左脚，又失去右脚，却始终不悔初衷，终于遇到慧眼识宝的人，使和氏璧成为稀世珍宝。倘若卞和被砍掉左足之后，对宝玉的真伪产生了怀疑和动摇，将其抛在深山峡谷之中，纵然宝玉再好，也只能与乱石为伍。但令人们敬佩的正是卞和的自信：“只要是真正的宝玉，总会有慧眼识宝的人。”最终，他成功了！

自信的人，懂得“天生我才必有用”的道理，依靠着必胜的信心，在艰苦的搏击中，驶向成功的彼岸！

欧洲大革命时代的拿破仑有这样一句脍炙人口的名言：“不想当将军的士兵不是好士兵”。同样“不敢当将军的士兵同样不是好士兵”。对于这一点，我深有体会。

同学们一定都想知道我学习的秘诀是什么？其实答案很简单——那就是自信。只有相信自己，才能在克服学习和生活中的困难时，爆发出无穷的勇气，才能有战胜困难的力量。试问一个人如果连看一眼困难的勇气和信心都没有，谈何战胜困难，谈何走向成功？不是有这样一句话吗？“自信的人不一定会成功，但不自信的人绝对不会成功。”所以要成功，首先便要自信。

最后我送大家一句话：“一分自信，一份成功，十分自信，十分成功。”

祝大家扬起自信的风帆，驶向成功彼岸！

各位老师，同学们，大家好！

美国著名作家海伦·凯勒说过，对于凌驾于命运之上的人来说，信心是命运的主宰，人之所以“能”，是因为信“能”——信心是人的征服者，它战胜了人，又存在于人的心中，每个人都渴望成功，为成功而拼搏，就像前往一个遥远的圣地，道路艰难且漫长，你用什么去战胜胆怯从而达到光明的未来？心理学认为：自信就是自己相信自己，就是对自己应该做的事情有必胜的决心和意志，就是对自己未来永远充满希望的心理体验，自信，是成功的基石！“我自信，我快乐”即是真理。

自信，是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而不逆耳的声响，一种骄傲而不自负的姿态，也是一种不向周围申诉求告的大气，一种理会哄闹的微笑，一种洗刷了偏激的淡漠，一种并不陡峭的高山，我自信，我快乐——即使每个人的背后都有无数这样那样的故事，光鲜，或者不堪的，他们都像一摞摞日记本里反复强调的那样，前一句写了愤或忧伤，后一句一定要跟上“我相信明天不是这样”，微笑着去唱生活的歌谣，不去埋怨生活给予的太多坎坷，我们需要的是自信面对。

在这个世界上，一星陨落，黯然不了星光灿烂；一花凋零，荒芜不了整个春天，所以如果你想画满一面长墙，除了相信自己能调出最微妙的色彩，没有别的事情对描绘更有意义；如果你想用镜头记录每朵花的姿态，除了相信自己能寻找到一路花香的街道，没有别的机会能为神奇的念头而增色——不要迟疑，要像惊蛰时的声响一样，像花朵萌发时的色彩一样，像千千万万不为人知却又结结实实发生的故事一样，一个敢于为自己纵情描绘的长卷，终会有挥毫泼墨的尾声！！

最后，每一个曾经、马上、即将面对考验的同学，请努力，请一直努力，骄傲地昂头说：我自信，我快乐!!!



各位老师，亲爱的同学们，大家好！

我们是海洋中的船只，大海或是惊涛骇浪或是风平浪静。我漂流在大海中，顺流而东行。经历过波折后，才会明白人生路也如此，不可能一帆风顺。这时，自信就像是船只上的帆，总能带我度过波折。

自信，是人格闪耀光芒魅力的体现；自信是实现自身价值的体现；自信是成功的基石；自信是第一次时的需要；自信是培养习惯性格的需要；自信是铺垫成功之路的需要。

第一次演讲，得到了热烈的掌声，是因为自信；考试时，能不慌不忙，取得优异的成绩是因为自信；上台演出，能发挥正常，表现突出，是因为自信。自信，得到的是快乐。

铃声响了后，老师站在门口，我马上走上讲台，拿着演讲稿，大声地、熟练地念出来。渐渐地，我并没有感觉到心强烈跳动，我的声音不再颤抖，我尽力投入自己的情感。把自己的演讲稿完整的读完了。终于，我长舒了一口气，很轻快地走回到座位上。教室里如雷声般的掌声响起来了。那是我的第一大次演讲。

是自信，让我得到了同学们的掌声，带了赞赏的目光；是自信，让我把演讲进行得很成功；是自信，让我拥有了我成功的第一次。自信是黑暗中的一盏明灯，能给你指引前进的方向；自信是沙漠中的一片绿洲，给你带来清爽；自信是乐手演奏的动人旋律，自信是画家创作的美丽画卷，自信是设计师描绘的宏伟蓝图。

扬起自信的风帆，能让中学生迈往成功大门。作为中学生，应该做一个自信的人。成功需要自信，自信是成功的基础。为实现我们的梦想，自信必不可少。当你步入社会，在单位上工作时，自信能使你亮出灿烂的微笑，展现人格的魅力。因此，扬起自信的风帆，就是中学生成功的必经之路。

一个积极的自我形象是成功的第一步，自信，是成功的第一秘诀。一个人如果总是自渐形秽，存在自卑心理，他永远是个失败者。当然，我们自身成功的基础是具有渊博的知识和脚踏实地的精神。朋友们，愿你们选定目标，坚定信心，契而不舍地去奋斗，早日踏上成功之路！

## 长胖自卑的演讲稿篇五

大家好，我是于树中。

企业是一个生命体，跟人一样，都要长大变强。一个人在成长过程中，会面临很多坎坷与波折，在这个关键时刻，人生的目的与人生的价值将成为支撑人成长的最强大的力量。一个企业也是一样，发展到一定阶段，企业存在的本义与价值将成为企业成长的最大的动力源泉。因此，回归原点，内心修炼，厘清人生观(对于企业是生存观)成为至关重要的问题。

人生观，即人们对人生目的和人生意义的根本看法和态度，它包括：人生目的、人生态度、人生价值三部分内容。这里将进一步探讨的是两个层面人生观的问题：一是试图建立一个每个干部、员工共同遵守的人生道德模板；二是从生态学的角度探讨企业人生观或者叫企业生存观的问题。企业由人组成，理论上讲每个人都达到一定水平，那么这个企业也会达到一定水平。企业所有人的个人修为是管理的重点。品德高尚、能力卓然无论对人还是对企业都是修为的目标，这种道德修为虽然不能立竿见影转化为生产力，但它确是以后企业成长力量的发动机。

我认为，要建立一个完整的人生观至少需要从以下四个方面去努力。

一是要宽容。作为一个企业，宽容就是要大气，一个企业就象一个人一样，要有良好的修养，珍惜自身建设，把企业道

德当生命一样去维护。对员工，管理的实质就是让员工满意，达成目标就如同做一场快乐的游戏。要宽容员工的错误，要用企业文化去感染员工，企业文化要走入员工的心中。企业是个“大人”，员工是个“小孩”，大人的责任是培育“小孩”，让他健康成长，而不仅仅是制定各种惩罚措施。当然，“小孩”要是成心破坏既定的游戏规则，理所当然要受到应有的惩罚。作为一个个人，宽容就是能够容忍别人的错误，遇事莫生气，不要拿别人的错误来惩罚自己。尤其是对于企业的各级干部，千万不能对下属员工记小帐、斗小脾气、耍小心眼、穿小鞋，这样的干部更需要人生观的修为。要树立正确的人生观，正确的人生观就是正确的思维方式，要提倡绿色、环保、无公害、无自害的思维方式，充分调动人本身应具有的爱、善心去处理好人与人、家庭、社会之间的关系，最终达到人间处处有真情，处处是家园的美好未来。

二是要有责任心。企业的责任心就是企业公民承担的社会责任。企业的社会价值是企业存在的最终意义。要做一个对社会有益的企业，要做一个对社会能做出巨大贡献的企业，要做一个阳光企业，用自己的热量去照亮别人、温暖别人，这也是企业生存的一种至高境界。对于个人，责任心属于一种道德范畴。俗话说，责任所在，义不容辞，责任心就是负责任。对家庭，就是要履行你作为家庭成员的对亲人的责任，履行责任是一种体验幸福生活的历程；对朋友，负责任就是真正的帮助别人，让朋友感觉你值得依靠；对同事，负责任就是真心的帮助同事，尤其是同事最需要帮助的时候；对公司，要做一名忠诚的员工，为公司创造最大的价值；对社会，负责任就是多做对社会、对环境有益的事情。

三是为人民服务。这是一个高尚的时尚的话题。这里重点强调的是“为他人服务”。道德的定义是“为他人服务”。“慷慨是最佳的策略”是对道德最好的诠释。我们的公司发展到今天，已经基本解决了温饱问题。解决了温饱问题的企业或者个人都需要追求一种人生的境界。人生的境界是分层次的，在脱离物质之前（也就是脱离为温饱奔波之前），

人生的主要层次是关注物质的东西，比如企业的赢利，比如员工的收入。这里探讨人生观的问题也就是要把企业或者个人带到一个更高的层次。比如企业，在解决了温饱问题之后，要更加关注企业的社会价值。就拿我们企业来说，每年不停的开店，就会不停的安排下岗职工的再就业，在企业经营模式逐步趋向成熟的情况下，不停的开加盟店，就会不停的为中小投资者提供“投资低风险，轻松做老板”的机会。在明知投资农村市场在短期内不会有收益的情况下，果断的参与“万村千乡”市场工程，对提高农民收入，净化农村消费环境作出了自己的贡献。在企业财力不是非常充足的情况下，关注社会公益事业，参与各种慈善事业，这本身就是企业一种高尚的“人生观”。对于个人，“服务他人的精神”是当今社会中任何人都应具备的道德品质。白求恩来中国，美国总统为自己的下属女部长开车门，日本的一名女教授利用假期在世界各地自费飞来飞去宣传预防艾滋病的知识，这些都是活生生的服务他人的例子。服务他人是无等级不分高低贵贱的，比如一个亿万富翁捐赠了100万给慈善事业，与一名小学生将自己节省下来的100元零花钱捐给希望工程，是一样值得尊敬的，他们献出的爱心是一样的珍贵。

四是要和谐。从哲学层次上看和谐，宇宙间存在三大和谐：物与物的和谐，人与人的和谐，人与物的和谐，它们分别对应于真、善、美。我们企业要建立一个和谐的平台。对于员工，我们的《企业文化手册》中有专门的一章是《三字经》，人之初，性本善，从企业文化的角度倡导人们真、善、美；对于顾客，我们一定要建立vip顾客档案，顾客生日或重要的顾客纪念日要利用短信平台进行问候；对于厂商，要建立一种与厂商的感情纽带，聘请重点a级厂商代表为公司的荣誉员工，定期邀请顾客代表、厂商代表参与公司的内部活动。和谐企业的重要特征是和而不同、丰富多彩。和而不同是指要承认不同，在不同的基础上形成和，才能产生新事物。和而不同就是要求企业要有容纳不同观点、不同思想的胸怀，这样才能科学决策，不同才能产生创新；和而不同就是要求企业直面现实状况与顾客要求之间的差距，持续改进，缩小差距；和而

不同就是要求企业承认与厂商利益的不一致性，通过共同发展达到双赢。只强调同而不能和，那只能是毁灭。而不同体现了辩证关系。因此人生观也是哲学观。

以上是我对“我的人生观”的阐述，如果没有说透或者不解气的话，欢迎你也来说一说。