

改变自己为 改变自己的演讲稿(通用9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

改变自己为篇一

大家好！

正视自己首先要学会找自己的缺点，通过别人的批评与建议，自己的言行与举止来寻找不足。每个人都不是十全十美的，我们要积极寻找自己的错误，在他人的监督下改进缺点，争取做一个完美的人。

正视自己应该知道别人的优点，别人的优点并不难找。有时你会突然发现，自己身边朋友的优点竟会这么多。而素不相识的人你会发现她很善良抑或有爱心，而一个你很讨厌的人你会发现她很有义气或心胸宽广。在每个人身边都存在着一一些这种人，你突然发现她们比以前更闪亮，更大气了。那么，你的朋友正在改变自己。

正视自己，就应该发扬自己所拥有的.优点，看到别人的缺点时，思考一下自己是否也有同样的缺点呢。如果真是这样，你就应该好好改正一下自己的缺点，学习别人的优点，努力做一个十全十美的人。

正视自己，也体现在学习的好坏上，你的一门科目成绩很好，而一门很差。那么你就应该反思一下自己片刻的原因。哪一门不好，就向成绩好的同学请教，也可在课余时间问一下老师。你更可以利用自己所擅长的科目去帮助别的同学，互相

努力，互相帮助，努力做一个德智体美全面发展的人。

正视自己，就应该正视自己的方方面面，正视自己的言行举止。正确认识自己，改变自己，让自己做一个完美的人。

改变自己为篇二

大家好，我是来自391班的曾横玉，我国旗下讲话的题目是：一本好书，让我改变自己，超越自己。

在我成长的路途中，我害怕孤独，害怕一个人。我总是很积极地参加各种活动：聚会、唱歌、和同伴逛公园。总是希望让各种喧嚣把自己包围。总觉得这样才有安全感，才不会感觉自己是一个人孤零零地躲在角落。可是，热闹过后呢？却是压抑无助。我是真的讨厌这样，像是活在一个不真实的世界，一直在逃避，也不知在逃避什么。直到我看了一本书，作者是素黑，书名叫《一个人不要怕》。作者素黑是心性治疗师，生命管理顾问，被誉为“以传奇力量向世界传递爱，治愈爱”第一人。她在书中这样写：害怕孤独的人，其实是害怕承担自己，拒绝成长，害怕犯错，害怕承担后果。可是要知道，没有一个人可以依赖任何人，不是别人不可靠，而是每个人都必须经历孤独，面对孤独，学会和孤独相处，这样才是人的尊严和本质。

正是因为害怕和自己相处，害怕面对自己的内心，所以我总是希望把自己投置在各种活动中，借以来抚慰自己，填充自己，弥补内心的空虚、懦弱。可这样真的有用吗？拒绝成长，拒绝承担，就真的可以阻止时间的前进吗？自欺欺人罢了！从素黑的这本书中，我开始不再逃避，尝试与自己相处。书中提到多种静心方法，教我们如何返回内心，寻求内在的节奏，缓解内心的压力。静心并不是停止思想，而是平稳思想，集中意念，不被思绪干扰情绪，找到属于自己的内在节奏和韵律，从而认识自己，接纳自己，学会自爱，才是最大的爱。

在素黑的感召下，我尝试和自己相处，学会欣赏平静，享受孤独。让身心出走，在一个温暖的下午，我一个人逛公园，慢慢地走，抛开一切束缚，捧着一颗心虔诚地享受自然。我站在树下，静静看着枝头的桃花，靠在桥头，注视着已被抽干的湖面，一尾小鱼，不停地挣扎，我就默默地站着，心中涌起一种肃穆。听着妈妈和孩子的对话，看着父亲在游戏中教会孩子做人的道理。半个下午，我就在肃穆和感动中度过，没有去想别人对我的看法，没有觉得底气不足，更没有觉得孤独，只有温暖和充实。

遇上素黑我才真正发现自己，她的书总是给人力量，让我对一切充满感恩，敢于面对自己。我很幸福能遇上这本书，也很感谢能在这里把我的感受分享给你们，也希望每个人都能在读书中学会发现自己！

谢谢大家！

改变自己为篇三

曾有一人，以笔当武器有力地打击日本侵略者，而他的“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”，有如太极一般柔中带刚；曾有一人，他放弃可苟且偷安的生活，毅然投身随时有着生命危险的革命事业，率领中国人民打下了属于自己的江山。

前者与后者在同一个时代，那是中国沦落的时代。在列强侵略的铁蹄践踏下的中国，人民的民族意识仍然很弱，仍在外来侵略者以及军阀的压迫下过着浑浑噩噩的生活。前者刚开始并没有意识到精神上的麻木才是最可怕的，他看到的只是民不聊生的惨状，当他看到人们在病痛的折磨下而含恨离世，他突然想到如果能成为一名救死扶伤的医生，医治病人，也许人民的生活会好起来。

于是不辞辛苦飘洋来到异国学习医术。他很努力，只希望

早日学成，回国去抢救那些正处于水深火热之中的人民，但在一次令他终身难忘的事情之后，他改变了他的认识。他不再热衷于学医，而是拿起锋利的毛笔与侵略者做抗挣。

那一天他路过街边的电影院，瞥见了银幕上中国人目睹自己的同胞受到侵略者迫害而毫无反应地令人吃惊的一幕，此时此刻他如醍醐灌顶一般猛地清醒过来了，原来仅仅医治好人们的肉体是不够的，因为无法医治好他们麻木的灵魂，即使拥有健康的身体也永远只是任人使唤，任人践踏的奴隶。要想让人民过上幸福的生活，让祖国摆脱列强地控制，就必须改变人们的思想，让人民觉醒！他弃医从文，先改变了自己，然后用自己的笔唤醒了无数的中国人。

后者同样生活当时那个兵荒马乱的年代，他目睹民生疾苦，便发誓要改变中国现状，尽管父亲封建，甚至不让他读书，接受文化的熏陶。但他叛逆，偏偏要上激进的学堂，他从老师那知道了到国民不聊生的根源，愈来愈按捺不住自己那颗已经被改变的想法塞满的心。

但他又异常冷静，他知道以个人之力要谈改变，无异于飞蛾扑火，想要中国彻底摆脱列强的统治，军阀的压迫，就必须结交天下的爱国爱民的仁人志士，共同_旧制度，改变旧中国。在湖南第一师范的那几年，师生之间的志同道合，大大的鼓舞了他。在后来他投身革命后还总结分析出了前辈想要改革为何却屡屡以失败告终的原因，于是他发出了”枪杆子底下出政权“的历史性的呼声，从次中国无产阶级组建起自己的武装力量，为后来打下新中国奠定了基础。

这两位爱国人士想必大家都知道，他们的丰功伟绩也永载史册。他们想改变国家，改变世界，就先从改变自身做起。自己拥有了目标，有了抱负，才能改变自己，改变世界！有时成功并不是来源于不变的固执，而是改变，学会审时度势，学会变通。

改变自己为篇四

大家好。

我是初x(x)班的xx[]今天我给大家演讲的主题是：抱怨不如改变自己。

在我们的生活中，总会遇到一些大大小小的挫折，有的时候，我们会用抱怨来发泄情绪，适当的抱怨当然可以缓解压力，但是过度的抱怨反而会给我们带来压力和抑郁。使得生活始终在灰色领域徘徊，在失去信心的恐惧中迷离。抱怨把我们丢到了世界的边缘，每一分钟都感觉会被世界抛弃。

很久之前，有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的居民运送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发现，前面有一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。“让开，快点让开！你这个白痴！”农夫大声地向对面喊道：“再不让开你就要撞上我了！”他的心里充满了说不完抱怨，但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上！”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫、厉声斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船。

其实，这不仅仅是一个故事，在多数情况下，当你抱怨的时候，你的听众或许只是一只空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的抱怨和斥责而改变他的航向。

因此，抱怨最好的解决办法，就是改变。已故的音乐人迈克尔·杰克逊在他的音乐作品《镜中的你》中写到过“如果你

要让这个世界更好，仔细地看看自己，然后改变自己。”一个小孩子在父亲的葡萄酒厂看守橡木桶，每天早上，他用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后一排排整齐地摆放好。令他生气的是：往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。于是小男孩子就一直想啊想啊，终于想到了一个好办法，他挑来一桶一桶的清水，然后，把它们倒进那些空空的橡木桶里，而后忐忑不安的回家了。第二天一大早，小男孩就匆匆爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些木桶仍然排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒或吹歪。

小男孩的故事告诉我们，我们改变不了风，也可以说我们改变不了世界和社会上太多的东西，但是我们可能通过改变自己，给自己不断加重，那么，这样我们就可以征服一切了。

也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，有人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己；也许当我们抱怨老师批卷太严格，分数太低的时候，有人会在这个时候认真分析错题，为下一次的考试做好充分的准备。不要总是抱怨，其实大部分时候，问题是出在你自己身上。所以，与其埋怨环境，不如改变自己。就好比一块石头，有棱有角，从山坡滚下去势必头破血流，但如果是圆滑的鹅卵石，就顺利轻松多了。

鸭子只会“嘎嘎嘎”地抱怨，但是雄鹰只要经过磨练，就能在芸芸众生当中脱颖而出。希望大家都能成为一只雄鹰，用最美丽的风采，来迎接更美好的未来！

改变自己为篇五

大家好！今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

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。

一个黑人小孩在他父亲的葡萄酒厂看守橡木桶。每天早上，他用抹布将一个个木桶擦干净，然后一排排地整齐地放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。

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！

改变自己为篇六

大家好！

人都是群居动物，没有能脱离社会可以独立存在的个体，我们是人类，所以要依附环境生存，甚至是去适应环境，这就是所谓的“适者生存”。很多时候，比如，因为天气太冷，我们就会穿厚衣服，温度太热我们就会开空调，因为生冷的食物太血腥，所以我们学会了取火，做一些熟的食物……这就是为了适应环境而改变自身。

有一些不可抗力的因素，就是外在不能改变的事物。著名哲学家柏拉图告诉弟子自己可以移山，弟子们纷纷向他请教秘诀：他说“很简单，山若过不来，我便过去。”世界上根本没有什么移山之术，唯一可以移动山的秘诀就是：如果山过不来，那我就过去。同样如此，环境亦然，既然改变不了环境，那就去改变自己。

仙人掌能够在沙漠中生存并非是它天生的本领，仙人掌的“祖先”身上并没有刺，但为了适应沙漠干旱的环境，减少水分散失，它的叶片逐渐变成了刺，提升了自身的生存能力，使自己没有被沙漠环境淘汰，同时也为沙漠增添了生机。因为环境过于强大，并不是人为可以改变的，我们唯一能做的就是适者生存，优胜劣汰。遇到环境给的难题时，我们没有办法阻止环境，但是可以通过总结自身的经验，调整自身，已达到适应环境的目的。

我们是人类，可是说是宇宙里最渺小的产物之一，试图改变自然的想法根本就是以卵击石，最后失败的还是我们自己。导致不得不陷入一种两难的境地，倒不如从自身出发，也许会有更好的解决办法。

我希望自以为伟大的人类，能够正视自己的地位。除了改变自己，我们别无选择！

谢谢大家！

改变自己为篇七

在我们生活的世界里，充满了竞争和压力，我们该怎么办呢？学过生物的人都知道，人是从森林古猿进化到人类的。我们的祖先为什么要进化呢？就是因为我们的祖先为了生存，适应环境而改变自己。

达尔文说过，适者生存。在这个世界上，每一个物种都在为了生存而竞争着，人、动物，甚至植物，都在为了生存而竞争着，既然我们无法改变环境，为了竞争，为了生存，我们必须试着去改变自己。

白蜡树应该算是世界上最高的树了，曾经有一个人看到过一棵高达450英尺的白蜡树。可想而知，他们是多么的高大，统治着这片领土。可是他们也有生存的难题，由于他们太高了，种子落到地上没有阳光，无法发芽生长。白蜡树为了解决传宗接代的问题，采取了非常戏剧性的改变，他们大量分泌油脂，为的就是等待时机的到来，那就是森林大火。大火肆无忌惮的烧毁了所有的树，这让地底下的种子有了发芽生长的机会。它们借着树木的灰烬的滋养生长起来，它们生长的速度快的惊人，就这样，它们通过改变自己改变了自己的命运。现在，这里仍旧都是白蜡树。

连植物都会通过改变自己来改变命运，人为什么不可以呢？

人们都知道伯乐与千里马的故事，千里马因为没有被伯乐发现自己日行千里的能力，被屈辱在奴隶人手下。它愿意这样吗？如果千里马主动去自举自荐，去寻找伯乐，事情会不会改变呢？我想，如果千里马这么做了，他有朝一日一定会有机会展现自己的才能。

我们都学过周处的故事，一开始，他年少无知，“凶强侠气，为乡里人所患”，后来他醒悟了，试着改变自己，终成忠臣孝子。

事情往往就是这样，环境永远不会改变，需要改变的是我们自己。只有改变自己，才有可能获得希望，只有改变自己，才会走向成功。

改变自己为篇八

大家好。我是初×（×）班的某某，今天我给大家演讲的主题是：抱怨不如改变自己。

在我们的生活中，总会遇到一些大大小小的挫折，有的时候，我们会用抱怨来发泄情绪，适当的抱怨当然可以缓解压力，但是过度的抱怨反而会给我们带来压力和抑郁。使得生活始终在灰色领域徘徊，在失去信心的恐惧中迷离。抱怨把我们丢到了世界的边缘，每一分钟都感觉会被世界抛弃。

很久之前，有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的居民一运送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发现，前面有一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。“让开，快点让开！你这个白痴！”农夫大声地向对面喊道：“再不让开你就要撞上我了！”他的心里充满了说不完抱怨，但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上！”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫、厉声斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船。

其实，这不仅仅是一个故事，在多数情况下，当你抱怨的时候，你的听众或许只是一只空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的抱怨和斥责而改变他的航向。

一个小孩子在父亲的葡萄酒厂看守橡木桶，每天早上，他用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后一排排整齐地摆放好。令他生气的是：往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。于是小男孩子就一直想啊想啊，终于想到了一个好办法，他挑来一桶一桶的清水，然后，把它们倒进那些空空的橡木桶里，而后忐忑不安的回家了。第二天一大早，小男孩就匆匆爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些木桶仍然排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒或吹歪。小男孩的故事告诉我们，我们改变不了风，也可以说我们改变不了世界和社会上太多的东西，但是我们可能通过改变自己，给自己不断加重，那么，这样我们就可以征服一切了。

也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，有人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己；也许当我们抱怨老师批卷太严格，分数太低的时候，有人会在这个时候认真分析错题，为下一次的考试做好充分的准备。不要总是抱怨，其实大部分时候，问题是出在你自己身上。所以，与其埋怨环境，不如改变自己。就好比一块石头，有棱有角，从山坡滚下去势必头破血流，但如果是圆滑的鹅卵石，就顺利轻松多了。

鸭子只会“嘎嘎嘎”地抱怨，但是雄鹰只要经过磨练，就能在芸芸众生当中脱颖而出。希望大家都能成为一只雄鹰，用最美丽的风采，来迎接更美好的未来！

改变自己为篇九

在现实社会中，改变世界很难，而改变自己则较为容易。只有自身改变了坏习惯，才能披荆斩棘，只有自身不懈奋斗，一切困难才能迎刃而解。世界不可能因某一个人而改变，某一个人也不可能成就世界。努力改造自己，才能为以后改变世界打好基础。