

演讲稿做自己 爱自己演讲稿(优秀5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。那么我们写演讲稿要注意的内容有什么呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

演讲稿做自己篇一

大家早上好！今天我在国旗下讲话的题目是：让我们学会关爱自己。

古语云：“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”关爱别人是我们中华民族的美德，但在这里，我更希望同学们能学会关爱自己。

在做早操的时候，你是否真地为了锻炼好自己的身体而做？

又或是我们只有在有老师监督、有同学检查的时候我们才应付去做？我经常跟我的学生说，你们不要为了做给老师看才去随便做一下，你们应该真地为了自己去自觉做好两操，希望同学们认真做好两操，而不是敷衍了事。

就让我们学会关爱自己，从做好两操做起。

演讲稿做自己篇二

大家好！今天，国旗下讲话的主题是《爱自己，从爱护眼睛开始》。

我们都知道眼睛是心灵的窗户，爱自己，就一定要爱护好眼睛。队员们，你们知道吗？一旦患了近视，戴上眼镜就会给自己的学习和生活带来很多不便。例如：在参加体育活动的时候

候，打篮球或踢足球时，打破眼镜甚至伤及眼镜到医院做手术缝合是常有的事。形形色色的眼病不仅严重危害了人们的身心健康，也阻碍了我们生活质量的提高。

一个正常人，如果离开了眼睛，简直无法想象怎样生活？看看我们周围，真正明亮的眼睛又有多少呢？眼睛可以让我们去认识世界，学习知识，如果我们失去了明亮的眼睛，我们的世界将会是黑暗的。

因此，我们在日常生活和学习中，一定要自觉的注意科学用眼。从现在做起，每天看书写字坚持三个一：眼离书本一尺远，手离笔尖一寸远，胸离桌子一拳远。此外，还要注意乘车、坐船、走路不看书，躺着不看书，光线不强不看书。

亲爱的队员们，眼睛是人类感官中最重要器官，大脑中大约有一半的记忆和知识都来自于眼睛。我们有什么理由不保护眼睛呢？为了呵护我们心灵的窗户，为了我们五彩的明天，让我们为了眼睛拭去尘埃，让视野更开阔，让世界更明亮！让我们一起努力爱眼护眼，拥有一双明亮的眼睛吧！

演讲稿做自己篇三

大家好！

那么，我的角色又是什么呢？神经大条？细心安静？待人接物彬彬有礼？性格泼辣？……我迷失在这些词语中，茫然无措的看着它们，嘴角扯起一丝苦涩的笑意，望向窗外，在这深夜的夜晚，街上没有一个人，只有路灯在坚守着，而人们对它的定义却只有一个——为人们照亮路。我想，这就是它的人设吧，平平淡淡，没有争抢，只为别人着想，这就是它在这个世界上的意义，这就是它的含义。

其实，我还不如这路灯。至少它还知道它在这世界上的意义，而我却连自己存在的意义都找不到。它至少知道自己是什么

样的人，而我连自己是谁都不知道了。是不是很可笑。

我在这个世上一一直在装，装自己很有责任感，很能忍，很能为他人着想，我一直在一个集体中装作自己很有领导能力，能够自己带领大家做好集体中的每一件事，装作自己大大咧咧，神经大条，不在乎别人的看法。

但可笑的是，最后我竟把自己给绕进了这个大圈子中。我一直想要找到一个可以懂我的人，但是，现在很多我的那些所谓的“好朋友”，一个个都只懂我的外表，而一点都不懂我，并且我一点都不希望她们能懂我。因为我从小因为是女孩，就受过很多人讨厌，一旦做错了事（有时甚至是别人诬陷的），就会遭受千夫所指。而一旦我做了好事，就一个个都会黏上来，一个个都要抢功劳。

慢慢的，我长大了。我逐渐明白，只有我变得强大，别人才不敢欺负我，只有我更努力，获得出色的成绩，才能让别人不能轻视。

仅仅就因为我是女孩，所以我就不能与他人平等对待，不能获得与他人平等的权利。

我现在日渐强大，没人敢欺负我。但我还是希望能够有一个人能够走进我的生活，走进我的心，唤起昔日的我，让我能够找到真正的自己。

那个人，你在哪里？

真正的自己，你又在哪里？

演讲稿做自己篇四

大家好

愉快的暑假生活已经结束，在这个假期中，相信大家最关注的，莫过于巴西里约奥运会了。说起奥运，第一届奥运会举办至今，已经有xxx年的历史了。在奥运历史上，发生过许许多多动人的故事。尤其是运动员们奋勇拼搏的精神深深激励着我们。一个人，究竟如何做最好的自己？今天，就让我们从走进他们的故事说起。

1968年，墨西哥奥运会，男子马拉松比赛，坦桑尼亚运动员阿赫瓦里因为眩晕摔伤了右腿。简单包扎后，他拖着受伤的右腿一瘸一拐地坚持跑完全程。那时比赛已经结束了一个小时。正要散场的观众却重新回到看台，现场响起经久不息的掌声。这一幕永远地定格为奥运史上的经典一幕。当被问及为什么不索性退出比赛时，阿赫瓦里笑了笑，说：“我的祖国把我从7000英里外送到这里，不是让我开始比赛，而是要我完成比赛。”他身上这一份坚韧不拔的精神值得我们每一个人学习。

让我们再看看这张图片，北京时间2016年8月20日上午，中国女子排球队迎来了最后一场对决，对手是实力强大的塞尔维亚队，经过激烈的角逐，中国女排以3：1赢得了比赛，时隔12年后，重新登上了最高领奖台。那一刻，全国上下，亿万观众都坐在电视机前见证了这场激动人心的伟大胜利。那天，我也带着三岁多的儿子观看比赛，小家伙问我，“妈妈，姐姐们哭了，为什么你也哭了？”我摸摸他的小脑袋说，“妈妈是被女排姐姐们感动了，她们赢了。”孩子又问，“她们为什么会赢？”“因为，他们的身上有一种坚持、不放弃的精神。”这种精神，叫做女排精神。正如女排教练郎平阿姨说，女排精神不是赢得冠军，而是有时候知道不会赢，也竭尽全力；是你一路虽走得摇摇晃晃，但站起来抖抖身上的尘土，依旧眼中坚定。

亲爱的孩子们，请记住，赢也爱你，输也爱你，不拼搏、不努力才不爱你。今天的我们，迎来了崭新的学期，我们何尝不像运动健儿们一样奔驰在学习和生活的赛场？老师们，同

学们，新的学期，只要我们坚定信心、努力向上，做最好的自己，就能超越自我，赢得我们心中那枚金灿灿的奖牌！

演讲稿做自己篇五

我还是个知错就改的好孩子。有时候，我作业写得非常马虎爸爸检查一看，我的字写得很乱，就让我重写一遍，直到我和爸爸都满意为止。

我还是个乐于助人的好孩子。在路上，我看见的人有很多，就像天上的星星，数也数不清。但是那一位清洁工阿姨在路上被人意外地撞倒了，也没有人看见，没有人去帮助。我连忙下车，把那位阿姨从地上扶了起来，发现她的手受伤了，我快速拿来纸巾，给她包扎伤口。

俗话说：“丝瓜花，南瓜花，人家不夸自家夸。”我的爱好也很广泛，读书、阅读、写作都是我的最爱，它们像一颗颗璀璨夺目的珍珠，照的人眼花缭乱。

学习，我是班级里的学习分子。我的成绩比较理想，那是因为我认真仔细。上课时，我积极发扬回答问题，下课，我会将上课的内容做个整理。然后认真复习，学习，这是一件多么重要的事情，这是一个多么好的时间，这是一个多么好的名字。为什么会有那么多的人不爱学习呢？这令我疑惑不解。

我在阅读方面认真品读，体会文中深刻的含义，了解它那深奥的道理。细心品读，总能读出一些好滋味。阅读时，我不出声，在心里默默地读，默默地想。阅读是要看我们平时对字的积累，对字的认识，只要我们有感情的去阅读每一篇文章，那么，我一定会知道其中所蕴含的奥秘。

我在写作方面也很认真。写作是一门功夫，许多诗人都是从简简单单的写作开始。写作需要花许多时间和精力去思考，去想象。给你一个自由想象的空间，让你去蔚蓝的天空展翅

高飞，寻找答案。写作，马虎不得，用上优美的语句，用上许多的说明方法，用上想象的词句。才能将作文写得通顺，完美。

每个人都有属于自己的优点，也有属于自己的缺点，准确来说，没有一个人是十全十美的，只有用优点去掩饰缺点。我的优点还有许许多多，缺点固然也会有许多。总之，还有许多优点，我就不重点讲述了。免得你们认为我是一个“自恋狂”想王婆卖瓜一样，自卖自夸。

谢谢大家！我的演讲结束了。