

2023年改变自己演讲稿(模板9篇)

要写好演讲稿，首先必须要了解听众对象，了解他们的心理、愿望和要求是什么，使演讲有针对性，能解决实际问题。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

改变自己演讲稿篇一

有些人心怀远大理想，努力奋斗，最终得到丰厚的回报。

有些人同样心怀远大抱负，却空想不做，最终一事无成。

在英国最古老的建筑物旁，有一块墓碑，碑文写道：当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，我决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但这也不可能。当我此刻躺在床上将行就木时，我突然意识到：如果一开始我就仅仅去改变我自己，然后我可能会改变我的家庭；在家人的帮忙和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁明白呢？我甚至可能改变这个世界。有多少人就像这座墓的主人一样，一辈子空想改变环境，却不想改变自己，最后碌碌无为。

改变自己，从根本上说是对自己的再认识和再创造。每一个人都会有过改变周围环境的想法，当你发现自己为了目标需要做出改变时，这说明你已经有了清醒的头脑。能够意识到自己需要做出一些改变才能更好的活着。这是对自己认识程度的提升。这种提升是我们需要的，而在这种再认识的驱使下，你对自己做出了再创造，能改变自己的人是不平凡的人，这种再创造有助于以后的生活。当我们应对逆境和坎坷，能意识到需要改变并能立刻付诸行动，就能够到达改变的境界

了。

有些改变是因为到达目标的方法不对。鲁迅先生看到人们在病痛的折磨下而含恨离世，他想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。于是不辞辛苦飘洋去往日本学医。他很努力，只期望早日学成，回国去抢救那些正处于水深火热之中的人民，但自从他在课上看到纪录片中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时，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。医学并非一件紧要事，凡是愚弱的国民，即使体格如何健全，如何茁壮，也只能做毫无好处的示众的材料和看客。鲁迅抱着这种想法从仙台回到祖国，立志于改变人们的思想，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。进而改变了整个国家。

有些改变是因为原本的目标就有问题。陶渊明饱读诗词，熟稔书经。为的是榜上有名，光宗耀祖，达官显贵。但当他发现他的傲骨不能使他为五斗米这要时，他毅然决然的挂印辞官，归隐田园，与菊为邻。虽然仕途不复，但他高洁的志向却被历史所赏识，为后人所铭记。当御用文人李白呼唤自己放养于青崖间的白鹿，骑访名山时，他改变了自己。无法一展鸿鹄之志，只得改变自己的志向，寄情于山水间，纵览名山大川。虽然未能圆自己的经天纬地之梦，但却造就了半个诗歌的盛唐，为后人所传颂。他们改变自己，不经意间也改变了时代，虽不被当时之人钦慕，但却被后人所铭记，在历史的苍穹中闪闪发光。

以不变应万变的日子已经结束了。变，才是永恒的法则。改变自己，才能够将意志的血滴和拼搏的汗水酿成历久弥香的琼浆，才能够使不凋的期望和不灭的梦想筑成固若金汤的铁壁铜墙。

改变自己演讲稿篇二

我能够改变世界，改变自己因花儿的改变，花园变得芬芳；因河水的改变，小溪变得清澈；因星星的改变，蓝天变得绚丽。当然我们不可能改变人类生活的世界，只能改变属于自己的世界。

取得成功，从改变做起。

当成绩不理想时，我们不能够改变成绩，但能够改变情绪。让自己自信，去迎接下一次考试。

我们不能够样样顺利，但能够事事尽力。

我们不能够改变时光，但能够把握时光。经过月考暴风雨的洗礼，我决定在沉默中爆发，改变自己。找到适合自己的状态，适合自己的情绪，适合自己的方法去迎接下一次挑战。也许，对我来说，改变无疑是最恰当的选取！

三国时，吕蒙因听了孙权的劝告，而发奋读书，令鲁肃刮目相看，他增长了才干与智慧，不再是当年吴国的大将了！

丑小鸭，虽然遭到了嘲笑，但它改变心态，应对嘲笑，不放下，勇敢执着的追求属于自己的未来！

最终因自身的改变而变成了一只美丽的白天鹅。

吕蒙、丑小鸭的故事告诉我，改变自己很重要。

我要改变自己，让自己变得坚强，不再因为成绩而在默默流泪，而是将泪水转化为动力，勇往直前，在下次挑战中，改变分数！

我要改变自己，让自己变得快乐，不再因为不开心的事情而

痛苦，开心就笑，不开心就过会在笑，而是将痛苦转化为力量，激励自己，改变心态！

从此刻起，我要改变自己，要做让人铭记的第一，不做让人遗忘的第二！

改变自己演讲稿篇三

一点点，从今天开始行动！有一些人对他们的生活状况很满意，但每人都想有擅长的事情，想有为之自豪的事情。不幸的是，大部分的人没有力量驱动他们去做。他们浪费了时间和天赋，做着想要的生活的白日梦。

人们不断地选择着生活中容易的道路：风险低、不需要太多努力，而且很舒服。改变需要你走出当前的舒适区，进入未知的未来。你必须改变自己，改变你的环境，甚至你的习惯。

改变是困难的。如果很容易，那我们就都是生活在豪宅中著名的亿万富翁了。就是因为它很难，才使得改变和提高显得很棒。改善你的生活会有很多积极的结果。例如，会让你自我感觉更好，让你成为一个更好的人、更好的父亲/母亲、朋友等。你会发现自己更开心。你需要明白的是：让自己变得更好并不会让生活中的挑战变少——但这样做会让你准备好来面对挑战。

如果你在过去尝试着改变但以失败告终，不要放弃。你还可以改变，让你的生活变得不同。下面的小贴士会让你开始行动。当你做这些事情时，你不只是在梦想生活，而且你会往争取那样生活的路上前进。用这些小贴士做准则，让你的生活朝着想要的方向发展。

- 1、改变的第一步是弄清你想要改变什么以及改变的原因。

拿点儿时间坐下来，把你的目标写下来。也把你想改变的原因写下来。尽量写得深入一些，因为它是你改变的基础。当你感觉太难了或你忘记了为什么它很重要时，就可以再回头看看这些内容。

2、把你的目标告诉给别人。

对有些人而言，和他人分享心中的想法有些尴尬；但这是必要的。要想改变，你需要有人对你负责。让别人知道你尝试去做的事情会确保有人对你负责。确保这个人会一直鼓励你，不怕去问你的进展。

3、用好的习惯来代替坏习惯。

戒掉坏习惯很难，所以最好用好习惯代替不想要的习惯。如果你的瘾很大，那你需要采取其他步骤。如果只是坏习惯，如看facebook看得太多，那你可以把它替换成在街区散步的习惯。如果你尝试让花费在预算之内，那就和家人玩游戏来代替购物。找一些积极的事情来做来代替生活中消极的事情。

4、改变并不容易，但当有人和你一起做时就容易一些。

去找一个可能和你情况一样的伙伴、教练、朋友或家庭成员。如果你想开始健身，约定时间两个人一起去运动。如果你想早起，早晨互相给对方打电话，鼓励对方起床并动起来。无论你想进行什么样的活动，想办法和他人一起去做。你们会互相支持，你做什么或不做什么都可以向对方说明。

5、摆脱杂念。

我们的屋子、工作地点，甚至我们的学校里，到处都是分散注意力的东西，让我们无法转变成我们想要成为的人。我们的手机、电脑ipad等在我们需要的时候都是很好的工具，但是它们也会妨碍我们。我们花了太多的时间来发短信、发

电子邮件、检查各种社交媒体平台。这些时间可以用来做一些富有成效的事情。减少花费在电脑上的时间。定个闹钟，当它响起来的时候，就马上离开电脑。

6、关掉电视。

我知道很多人在工作时会把电视打开，我也做过，我很负罪。过去当我想工作或打扫屋子时我会打开一部电影，但是我发现每次我都是坐在沙发前看电视而不是起来采取行动。我决定用听有声书的方式来替代看电视：这样没有视觉上的东西干扰我去做所需做的事情，而我仍然有娱乐性或教育性的内容去听。

7、对自己只说一些积极的事情。

当你失败时，很容易指出自己做错的事情，但是这样很让人沮丧。与其这样，不如对自己说，“我可以做很难的事情。”你有能力去改变，你只需要相信自己，不要被自己打败。

8、为他人服务。

服务性的工作很有趣：你出去想帮助需要帮忙的人，结果你自己帮助了自己。当你为他人服务时，你的自我感觉会更好，你让别人的生活有所不同，你回馈了社会。

9、找出你做的好事，无论多么小。

很多人可能跳过这步，因为这样感觉自大和自傲。不是这样！改变自己是评价你自己在生活中的位置、你在做什么，以及你为什么在做那些事情。当你改变时，即使是简单的事情，也要承认它，不要漠视它，好像它不意味着什么。它意味着一切！它意味着你真正地在做它，意味着你正在改变。

改变自己演讲稿篇四

大家好！

在人的一生当中，每个人都会因为自己的选择从而改变自己的生活，经历一次人生的转变，会让我们在不知不觉中成长。

升入中学的几周里，我的第一个转变应该就是紧张起来了。上小学时，我们都是在教室坐等老师来上课，现在变成我们在走。于是每天我都要背着沉重的书包楼上楼下，楼里楼外的跑来跑去。开学的第一周，每天回到家都感觉疲惫不堪。回到家里的第一件事就是扔下书包，四仰八叉地往床上一躺，休养生息。后来我慢慢地适应了，生活也有了节奏感，这样一来反而觉得自己变得有力量了。

第二个转变就是做事快了。来中学作业多了，压力也大了。小学时我每天晚上8点30就能睡觉，在这之前只有少部分时间是在学习。而刚开学的那段时间，我基本每天晚上都是11点左右才去睡觉。这也迫使我不得不正视自己慢慢吞吞，磨磨蹭蹭的坏习惯，现在的我可以不用那么晚就能把所有的作业都弄“妥妥的”了。

还有一个转变就是我自由了。学校对我们放手了，而妈妈也突然对我放手了。以前她会陪我一起做作业，看书。但现在，妈妈说我长大了，要学会独立做事，学会掌控自己的行为，而她可以在我需要帮助的时候给我指点。于是，我开始根据自己的喜好独立选课，报技能测试，自己规划时间。开始学头两天，我经常在自习课上无所事事，看着邻桌伙伴专注的面孔，笔走如飞的潇洒姿态，我真是心急如焚，越焦急越不知道该干些什么，很多时间都荒废掉了。后来我逐渐学会自己规划、复习、写作业、预习……我突然发现自习课我过得那么充实！我要感谢学校和妈妈给我“自由和自主”，虽然有时手忙脚乱，但还是非常开心，因为我可以像个大人一样“随心所欲”了，我开始享受和把握这宝贵的“自由”。

应该说，来十一我变化着，忙碌着，快乐着，成长着。

改变自己演讲稿篇五

大家早上好！

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。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”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！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了年迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

我的演讲到此结束，谢谢大家！

改变自己演讲稿篇六

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，我们会穿厚衣服，温度太热我们会开空调，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！

改变自己演讲稿篇七

不管是唱着“春天的故事”，还是“老鼠爱大米”，我们都走进了新时代。新时代海一般的文化，向我们挥舞着手臂。

面对大海，我们该怎么办？潮流时刻会涌来，时尚、流行的玩意儿朝我们一股脑地倾泻下来。信息时代的高频波涛冲着我们怒吼——“谁不懂电脑，谁会被淘汰！”娱乐的漩涡向着

我们叫嚣——“周杰伦也不知道?你落伍了!”……老人们躲到了高地上，而我们这些风华正茂的年轻人无疑被推到了前排。面对大海的巨浪，我们只能往前冲;面对海啸，也许只有一种方法可以逃生，那就是——潜下去!

海里很杂。这里的“杂”，并非贬义而是中性词。我们知道有个叫袁隆平的，搞出了杂交水稻，我们对其赞许一番，然后置之一旁。同时，我们看到《河东狮吼》里“苏勇邦”在“演词会”上把“水调歌头”唱得乱七八糟时，可以一边笑一边说：“经典!”并且可以守着电视，认认真真地看完改得面目全非的《西游记》、《封神榜》，还津津有味。我们提倡“去其糟粕”，可是有人回答：我们很忙!

我们很忙。我们正在拼命地为了一些东西忙，很有着科学家们的刻苦精神。忙里偷闲娱乐的东西还要自己细细地筛选?饶了我们吧，我们要看我们自己喜欢的。我们不爱看说教的、动作僵硬的卡通，我们爱看画面精美、情节跌宕的;我们与其看那些艰深的名著，还不如看那些唯美柔情的韩剧、言情小说;听古典音乐多没劲啊，松松垮垮没个完了，还不如r&b嘻哈来得刺激呢。我们忙太多了，让我们休息休息吧，不要辨别什么了。

等到忙完了，浮到海面上来，才发现什么都没有了。

引用一句《笑傲江湖》里令狐冲的话：这个世界都在改变，我们没有办法，只好改变自己。令狐冲的改变，并不是妥协。

我们并不一定要追赶着潮流，完全可以做自己;并不是一味地学着人家的样儿，完全可以做更“高级”的事。

改变自己，使自己有高尚的品行，而不是只知“忙”。

改变自己，使自己有爱国的情操，而不是“爱大米”。

改变自己，使自己有出色的修养，而不是只看搞笑和言情。

改变自己，让自己有鹤立鸡群的素质，如今个性也是潮流，像这种特点，无疑是最“in”的。

周围的一切，正在对我们的成长形成影响，而它们常常是负面甚至颓废的，真是“一点技术含量也没有”。但只要改变自己，我们一样可以拥有过人的气质。否则，“后果很严重”。

改变自己演讲稿篇八

一个障碍，就是一个新的已知条件，只要你愿意，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。

天神笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。”

狮子兴冲冲地跑到湖边找大象。还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰砰”响声。狮子加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象：“你干吗发这么大的脾气？”

在人生的路上，无论人们走得多么顺利，只要稍微遇上一些不顺的事，就会习惯性地抱怨老天亏待他们，进而祈求老天赐予更多的力量，以渡过难关。

实际上，人类世界有的时候比自然界还要残酷，因为除本事的强弱比较之外，其他的竞争实在是太多太多了。本该淘汰出局的不合格者往往会颠覆公平合理的竞争机制，从而制造出不公平、不合理的选拔结果。

世人必须承认这种现实，必须打破事事公平合理的梦想，仅

有这样才能不被困扰，才能不发牢骚。所以我们要清醒地认识到这一点，不要自我跟自我过不去。如果人们不能改变这个世界，那就要在这个世界里逐渐改变自己。事实上，每个困境都有其存在的正面价值。

改变自己演讲稿篇九

一个障碍，就是一个新的已知条件，只要你愿意，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。

天神笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。”

狮子兴冲冲地跑到湖边找大象。还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰砰”响声。狮子加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象：“你干吗发这么大的脾气？”

在人生的路上，无论人们走得多么顺利，只要稍微遇上一些不顺的事，就会习惯性地抱怨老天亏待他们，进而祈求老天赐予更多的力量，以渡过难关。

实际上，人类世界有的时候比自然界还要残酷，因为除本事的强弱比较之外，其他的竞争实在是太多太多了。本该淘汰出局的不合格者往往会颠覆公平合理的竞争机制，从而制造出不公平、不合理的选拔结果。

世人必须承认这种现实，必须打破事事公平合理的梦想，有这样才能不被困扰，才能不发牢骚。所以我们要清醒地认识到这一点，不要自我跟自我过不去。如果人们不能改变这个世界，那就要在这个世界里逐渐改变自己。事实上，每个困境都有其存在的正面价值。