

学会欣赏自己的演讲稿 欣赏自己演讲稿(大全7篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

学会欣赏自己的演讲稿篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

俗话说：尺有所短，寸有所长。每个人身上都有自己的长处或闪光点，关键在于会不会欣赏，能不能发现。能欣赏自己，就会少一些抱怨，多几分洒脱，在豁达的心态中坦然走自己的路，学会欣赏自己，就能扬起追求的风帆，驾驭希望之舟驶向理想的彼岸。

我欣赏我的豁达。“没关系”这是我的口头禅“海纳百川，有容乃大”这是我的座右铭，“笑口常开，大肚能容”的弥勒佛是我的偶像。我与人发生矛盾时，我总先自我批评，发生冲突时，我总会“退一步，海阔天空”。遇到挫折时，我总会安慰自己，“失败是成功之母”。豁达让我处处逢缘，豁达让我活泼开朗，自由自在。

我欣赏我的好心情。虽然这段时间学习比较紧张，但是我并不觉得疲惫，因为我知道这段时间的疲惫只是暂时的，生活中总会有令人振奋的事吧！

我欣赏我的多才多艺。我会弹琴，虽然只学了一年，算不

上“琴艺精湛”，但一曲《梁祝》也能把你迷醉；我会彩带，虽然有时会“彩带缠身”，但也会让你赏心悦目；我的体育也很好，虽然不能和刘翔比速度，但至少能得个全年女子赛跑冠军。

欣赏自己，让我发现生活中的美好；欣赏自己，让我体会前进的快乐；欣赏自己，让我的生活更美好！

学会欣赏自己的演讲稿篇二

写下这个题目，首先需要勇气。

在这个世界上，我认为无论别人怎么看你，其实并不重要。因为好多时候，你没有必要看别人的脸色生活，那样做只会让你徒增压力。

每个人都是一个小世界，而自己的心就是统治它的君主。明白了这点，你会叫烦恼走开；明白了这点，你就会叫压抑远遁；明白了这点，你就不必在意飞短流长；明白了这点，你才能从容面对一切。

欣赏自己，就要把自己描绘成一幅画。你可以让画面上长出绿草红花，你可以叫流水汨汨，你可以让山林幽幽，你可以让阳光温柔地照亮这一方天地。一个能在自己的精神世界自由地行走的人，无论他是富有还是贫窘，快乐与自信始终是他行走在滚滚红尘中的形象。

欣赏自己，就要把自己想象成一支歌。这种歌声具有穿透力，能让你在春天感受鲜绿的生机，能让你在夏天体验火红的激情，能让你在秋天观赏金黄的美景，能让你在冬天触摸雪白的诗意……世界上，没有谁能拒绝快乐的歌曲，你如果真的把自己当成这样一种声音，那么你的存在，也会让这世界多了一分叫人难忘的美丽。

欣赏自己，就要把自己涂抹成一首诗。怎么解读你，那是别人的事情：有人喜欢，那是因为他的心灵可以与你共鸣；有人厌恶，那也正常，那是因为他还缺乏品味你的知识素养……只要你充满真诚，相信越来越多的读者能看见你语言里包涵的隽永。

欣赏自己，就可以清醒地认识自己。虽说“旁观者清，当局者迷”，但只要静下心来想想，这世界上，每个人都有自己一摊子绕不开玩不转的事，谁还有那么多的精力来“关注”你。只要你细心琢磨就会发现：每个人对自己的思想、动机、行为等等是最熟悉的，熟悉得就像自己有时不得不面对以及抚摩自己的一般。要持久地欣赏自己，你就得不断地完善自己，使自己朝着自己向往的理想方向大踏步行进！

欣赏自己，会让自己变得大度豁达。在这世界上，最能左右自己心境的人其实还是自己。人生在世，草木一秋。只有能够真正做到心平气和，才会叫每一个平淡的日子慢慢地生动起来，才会头脑清醒地去审视自己，才会把一些名利得失看成过眼云烟，才会去干自己想干也能干的事情。

相信这点：欣赏自己，就是幸福的开始！

学会欣赏自己的演讲稿篇三

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

在别人看来，我有许许多多的缺点，比如：贪玩，脾气暴躁，做事不能坚持下去……可是，我也是有优点的，不信听我慢慢唠。

我的最大优点就是大方，助人为乐。你可能会想：空口无凭，自己说的谁信呀！好，那我可就出示证据了。

那是一个阴云密布的下午，我们正在上最后一节课？数学课。周老师在讲台前唾沫横飞地讲着数学题，同学们在底下静静地听着。“哗啦啦”窗外下起了大雨，“雷公”疯狂地打着雷，“电母”也跑来凑热闹。有的同学苦着脸，小声嘀咕着：“完了，下这么大的雨，我又没带伞，怎么回家呀！”我倒不急，因为我早有准备？带了伞了！“叮铃”下课铃响了，同学们慢慢地收拾着，排着队下了楼。带伞的同学欢笑着走了，剩下的同学个个唉声叹气，后悔没带伞。其中一个同学都急哭了：“怎么办呀，雨这么大，怎么走啊，完了，要迟了，要迟了……”我的好奇心被激起了。我走上前去，问道：“你怎么了？”那女同学抬起头，看了看我说：“哎呀，今天我要上课，可我没带伞，不好走，再不走就迟到了。”“你父母不来接吗？”我问。“他们很忙，而且都不在附近工作。”

我看看手中的伞，便把伞递给她：“着借你吧，反正上课重要。”“这怎么好呢，你没伞怎么走？不用了，不用了。”“没关系，拿着吧！”说完，我便跑向雨中，冰凉的雨滴打在脸上，顺着脸颊滑落下来。身后传来那位女同学的声音：“谢谢你。”回到家，我全身已经湿透了，你可能会说：你肯定要生病了。错，大错特错，哈我这么棒的，身体会生病吗？（就是有些咳嗽，头晕，嘻嘻）

怎么样，信了吧！看到这儿，你应该还会看出我的另一个优点：有些小幽默！

人人都有缺点与优点，有些是你还未发现的。做一个不加掩饰的自己才是最真实的。

学会欣赏自己的演讲稿篇四

大家好

很荣幸，今天能够代表全体教师在这里发言。我给我的发言

主题是——做最好的自己。

“最好”是相对的，因为这是永远没有止境的追求。从这个意义上说，“最好”其实就是“更好”；但是，理直气壮地提出“做最好的自己”，则表明了一种更高的人生追求，虽然这个“最好”永远达不到，但是一个比一个的更好便汇成了一个人一生的“最好”！

此刻，我想与大家分享下面几句话：

1. 自信人生二百年，会当击水三千里。

这是毛主席两句诗，意思是：只要有自信心，生活再艰难，多用一点时间就能够战胜任何艰难坎坷。

有人说：“每个人都是一棵树。”的确，我们生活的世界就像一片森林，有的人是乔木，有的人是灌木；有的人是参天的白杨，有的人是婆娑的杨柳……但请相信，天生我材必有用！请相信十四高有一群“优秀、敬业”的教师团队助力我们成为“最好的自己”。我们刚刚毕业的高三学长有高考618分的“学霸”；我们现高三的学长有历史满分，地理93分的“选考学霸”；我们现高三的学长更是有拥有三项国家专利的“科技达人”。我们还有许许多多即将受表彰的同学们，他们都是我们的榜样，也是我们的骄傲。

你也许不是最聪明的，但你可以是最勤奋的；你也许不是最美丽的，但你可以是最可爱的；你也许不是最富有的，但你可以是最充实的；你也许不会是最顺利的，但你可以是最乐观的……所以，请一定要学会悦纳自己，多一份自信，少一些自卑。输了一场的美国是铜牌，输了两场的塞尔维亚是银牌，输了三场的中国是金牌。所以，输不可怕，可怕的是失去自信。

2. 每天进步一点点，一点点进步。

每天可能都不是最好的，甚至每天都会有遗憾，但是坚持“每天进步一点点，一点点进步”，坚持不懈，回头一看就是进步一大步！这就是“量变到质变的道理”。

老师们，“人间春色本无价，笔底耕耘总有情。甘将心血化时雨，润出桃花片片红。”这些话是写给我自己的，也是与全体教师共勉的。

同学们，“做最好的自己”是对某种理想的追求，也是一种激情的行动；是用平凡的细节，成就辉煌的人生；那么在新的学年里，就请用我们的勤奋和汗水，用我们的智慧和热情，抓住这宝贵的今天，去成就明天“最好的自己”吧！

我的发言完毕，谢谢大家！

学会欣赏自己的演讲稿篇五

老师们、同学们：

今天，伴着雄壮的义勇军进行曲，鲜艳的五星红旗再次在我们的眼前冉冉升起，一个充满希望的一天开始了。首先，我向努力学习并笃信知识改变命运的莘莘学子们，向传授知识并矢志学习成就未来的辛勤园丁们，祝以诚挚的祝愿：祝同学们时时有积累刻刻有厚重，苦学、好学、善学、乐学、精学，为成功的人生准备着；祝老师们天天有收获月月有成就，苦教、好教、善教、乐教、精教，为幸福的人生积淀着。‘千古红烛照亮人间路，百年桃李绽放天下春’，今天我讲话的题目是‘知识改变命运，学习成就未来’。

当今社会是竞争的社会，国与国的竞争是综合国力的竞争，是科学技术的竞争，是人与人的竞争，归根结底是知识的竞争，学习的竞争。

联合国教科文组织在名为《学会学习——具有世界的今天和

《明天》的考察报告中指出：明天的文盲，不再是目不识丁的人，而是不知道如何学习的人。

上古竞于道德，中世争于智谋，当今逐于知识。

刚刚毕业并考入师范大学阿城学院的xx同学(骨肉瘤并截肢)身残但志不残，从初一到高三，没耽误一天的课，没向命运低过一天的头，风来雨去，顶雾踏雪，因为她矢志不渝的坚信：唯有知识唯有学习才能改变她的一生才能成就她的一生！

当年以分考入吉林大学的xx同学，世代农民、家庭困难仅靠父母卖菜为生，她一边学习，一边还要操持家务，照顾弟弟，但她始终保持一种健康向上的心态，刻苦学习，成绩始终是学校前三名。同样以分考入中国矿业大学的xx同学，父亲残疾，全家只靠母亲在仅有的几亩地操劳维持生计，但是该同学始终坚信只是能改变的命运的惟有学习，寒窗苦读、契而不舍，补习了两年，参加三次高考，终于圆了大学梦，从此放飞希望的理想。

“苦难经历是人生的宝贵财富；多读书，用知识改变命运；自强、自信、自立，并以此为荣”，苦难并不是博取同情的资本，冲动也不会带来任何好处，只有学习和改变才是最重要的’这就是让亿万国人感动的大学生洪战辉的人生诤言！

山因势而变，水因时而变，人因学习而变！知能拓智，智达慧远！知识，是赢的基石，是成功人生的台阶，是获取胜利的保障。知识的力量在于即使身处逆境，也能帮助你战胜险恶的浪滩；知识的魅力在于纵然碰到艰难，也能召唤你亮出解决的绝招。一个人的生命能放射出夺目的光辉，知识是第一道平台，平台多高，你的起点就是多高！

与先天的智商相比，后天的学习永远是第一位的。一块泥坯，把它烧成砖，它的价值顶多两毛钱；制成瓷器，价值就会十倍地增长；制成艺术品，价值则难以估量！

生命，有时就像一块橡皮泥，你把它塑成什么样，就可能是什么样；生命，有时又不像橡皮泥，橡皮泥捏得不满意可以从头再捏，生命，一次成型，没有回头路可走，没有后悔药可吃，也不像垒积木，可以一次次推倒重来。‘天资聪颖慧根尚在；生性懒惰才智枉存’！你拒绝学习，你的对手绝不会拒绝学习！

同学们，‘日出江山红胜火，春来江水绿如蓝’，青少年时期正是人生中绚丽多彩的春天，正是同学们大志绸缪的时候，正是刻苦学习积累自己厚重自己的时候，‘上帝从来不投骰子’，鲜花和掌声从来不会赐予守株待兔者，而只会馈赠给那些风雨无阻的前行者；空谈和阔论从来不会让你的梦想成真，到头来只会留下“白了少年头，空悲切”的慨叹；只有学习知识才是到达成功彼岸的唯一路途。

只呐喊而不冲锋的不是好士兵，只瞄准而不射击的不是好猎手，躺在摇篮里的婴儿永远不会站立而行，把自己关在黑暗的屋子里永远不会看到外面的世界的光明和精彩！千里之行，始于足下。坐而言，不如起而行！路虽远，行则将至；事虽难，做则必成！“不怕慢，就怕站”。只要你迈步，路就会在脚下延伸；只要你上路，就会发现诱人的风景；只要你启程，就会奏响你生命的华章！

同学们，知识的积累是长期的、是枯燥的、是需要意志力、体力、耐力的。‘雨露不滋无本草，风云须化有鳞鱼’，中学的时光是短暂的，艰辛的，我们要分秒必争，一定要做到当天的事当天毕，要尽快调整最适合自己的学习方法，最大限度的利用优质的教育资源，以求得最高的学习效率。同学们，在面临人生的选择中，你会体会到拼搏中的人是快乐的、创造成功的人是执着的、夺得辉煌的人是智慧的、能分享成果的人是幸福的。多少个长灯相伴的夜晚、多少个闻鸡起舞的黎明、多少个精彩纷呈的课堂、多少个心灵碰撞的时刻、无数个美丽勾画的中学生活，一定会使你不辱学校老师多年来的培养，一定会助你不负老师、家长殷切的期望，到

中考高考来临的那一天，你们的父母一定会因你而自豪，母校一定会为你们而骄傲！

同学们，希望学校为了让所有想进步想学习想改变的同学们提供了一切的支持条件，校园校貌有了质的改善，管理水平有了质的提升，教学质量有了质的飞跃。刘彤泉校长提出‘学生苦学、家长苦供、教师苦教、领导苦抓’的四苦精神，已经化为了师生奋进的动力，正彰显出其无穷内涵，全校师生思想同一，目标同向，工作同步，教师们胸怀理想，充满激情、善于合作；学生们勤于学习、挑战自我、追求卓越。‘身体好，学习好，品质更须好；做题难，修业难，用功都不难’。‘努力拼搏，今朝汗洒书本；冲刺飞跃，明日笑映容颜’。知识改变命运，学习成就未来，让知识为您插上理想的翅膀！任凭人生旅途风云变幻，知识使你永远立于不败之地！人生能有多长时间接受学习，此时不行动更待何时？好男儿当自强，爱知识爱学习才会赢！“寒梅雪中尽，春风柳上归”，新的一天意味着新的起点，新的思路、新的发展。老师们，同学们，让我们以昂扬向上的斗志，开拓创新的追求，自信自律、勤学善思、博爱和谐、积累知识、厚重自己，去迎接挑战，开创更大的辉煌！

学会欣赏自己的演讲稿篇六

老师们，同学们：

大家早上好！今天，我国旗下讲话的题目是《关爱自我 感恩生活》。

今天是5月25日，“5”“25”是“我爱我”的谐音，所以今天被定为全国心理健康日。其核心内容是：关爱自我，了解自我，接纳自己，关注自己的心理健康和心灵成长，提高自身心理素质，进而做到关爱他人，关爱社会。

同学们，你们爱自己吗？人一生最大的宝藏是自己，最大的事

业是如何经营自己，经营生活。生活可以轻松，生命却要认真。

所以，我们首先要自爱，爱自己是爱一切的开始。爱自己才能爱别人，爱集体，爱生活。作为未来社会的栋梁，我们肩负着历史的重任，然而生命的困惑、成长的烦恼、失败的痛苦却时不时地困扰着我们。关注自身心理健康，增强心理健康意识，提高心理调适能力，是我们走向成熟、承担社会责任的前提和基础。因此，我们向全校同学倡导这样一种生活理念：关爱自己，关心他人，感恩生活。让我们用自己年轻的心去感受生命的活力，感受心灵的宁静，去体会人际交往的和谐，去享受身心健康的快乐，享受美好的生活！

当你烦恼、迷惘时，请你敞开心扉，让朋友分担你的忧愁；

当你的同学愁眉不展时，请你伸出友谊之手，为同学排忧解难；

当你因为某些事情难以释怀时，当你人生道路上出现令人心痛的事件时，也请你不要犹豫，不必顾虑，勇敢地与老师交流，相信老师一定会用真诚迎接你，用爱心抚慰你，帮你拨去心头的乌云，为你指明方向！

让我们相约5.25，爱自己，爱大家，让阳光伴随心灵起航。

学会欣赏自己的演讲稿篇七

生活因欣赏而精彩，生命因欣赏而美丽。

落日晚霜，霜叶秋林需要欣赏；晚风残月，敲窗冷月也需要欣赏。欣赏高山，会在高山的巍峨中找到强悍和凝重；欣赏大海，会在大海的澎湃中感悟到气质与洗礼。

欣赏一回自己，让自己的生命变得高贵。不管如何渺小，你

依然在自己的小天地里谱写童话，创造这大千世界的奇迹。“梅须逊雪三分白，雪却输梅一段香”，梅花有它的情韵，雪也有自己的风采。

杨柳之婀娜、翠竹之秀丽、兰草之清幽、青松之壮美，任何事物都在大自然中展示着自己的个性，不是吗？白酒烈、黄酒醇、红酒甘甜、朗姆酒爽朗；莲花清洁、牡丹雍容、百合馨香、秋菊素雅。你芙蓉如画柳如眉，我满卷诗书自开颜；你有江南流水小桥淡泊心境，我有驰骋政坛飞鸿洒脱飒影。

千里北国雪飘，江南草长莺飞。他南唐后主李煜以词夺人心，他清时君王康熙以力平天下。又有谢道咏絮才传百世，还是那武则天以智留千古，又如何？我无需相拙而自卑，更无需为其而伤感。我就是我！什么“人比黄花瘦”，什么“欲语泪光流”，我没有她们的柔情如何？又道什么“山中高士晶莹雪”，且说什么“世外仙姝寂寞林”，我没她们的“机德”，也没她们的“文才”，那又如何？即使将我道得满形惭略，我依然会展示自己的风采。

也许我没有武则天的果断，我仍能在炙日下为自己的梦想不断奋斗；也许我没有李清照的才情，我仍会在深夜里写自己的故事；也许我没有薛宝钗的豁达，但我仍能以宽容之心待人待事；也许我没有林黛玉的百曲柔肠，我仍能以自己的洒脱给生活添上一笔靓丽的色彩！

我欣赏自己，不代表我孤芳自赏，而是我对生活的憧憬；我欣赏自己，不代表我目下无尘，而是我对欢乐的向往。

欣赏自己，是风起云涌时乘风破浪的勇气；欣赏自己，是百转周折后仍会胸有成竹的信心。没有一个人是完美的，“金无足赤，人无完人”，不用去刻意磨平自己的棱角，去发展自己的特点，去展示自己的风采！不要蜷缩在阴暗的角落里，打开天窗，外面仍有一片澄澈的蓝天。朋友们，欣赏自己，会让你与欢乐同行，相信你自已是最棒的！