

2023年欣赏自己演讲稿(精选7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。那么演讲稿怎么写才恰当呢？下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

欣赏自己演讲稿篇一

大家好！

我是___，今天在此演讲的题目是《热爱生活》。

生活是自己的，每个人的生活都不一样，但是我们都要去热爱生活，这样才能过好每一天。同样每一天的生活也是不一样的，有苦有拉，有甜有酸，但是不论什么样的生活，它都是我们正在经历或者要去经历的。生活好时，我们开心，生活坏时，我们痛苦，可是生活哪有完美的时候，生活里必然是十件事情里有九件都是不如意的，可即使是这样，我们依旧也要乐观的去生活，只有自己去真正的感受生活的喜怒哀乐，我们才能对生活有更深感触。

在我们作为学生的时候，我们所经历的都是学习上、情感上的不如意，但是这些不会阻碍我们去热爱生活，因为生活大多时候还是美好的。遇到再大的困难，也总有解决的时候，你们说对吗？我个人的观点是，生活它是多彩的，里面总是会夹杂着自己不喜欢的事或人，可这些都不会妨碍我们在面对生活的美好时去忘记最终对生活的享受。我想享受生活的人还是大多数的。生活不可能总是顺的，总有遇到逆境的时候，那为什么就不能对生活多点热爱，既然总是要去面对生活的不顺，那不顺还未到的时候，我们就应该对我们自己的生活多点热爱。

也知道我们还没有去到社会经历困难，还是在校的学生，我们是很幸福的了，你们看我们的父母亲，他们学生时，也是跟我们一样的，现在他们为了生计在外打拼，他们是那样的辛苦，可他们也没有失去对生活的兴趣，也还是没有对生活失望，那我们生活在这么幸福的环境，就更要对生活要去热爱，只有自己热爱生活了，生活里的所有糟心事你才不会总是挂在心里，才不会事事都去计较。生活本应该是简单的，我们不要去把它过的复杂化。热爱生活的人，做人做事都是大方得体的，面对挫折也不会气馁，而是勇敢的去接受挫折，进而解决自身的难题，成就自己。

同学们，热爱自己的生活吧，我们没必要去羡慕他人的生活，好坏的生活都是自己的，主要端的还是自己怎么看、怎么过。你要是想要过好每一天的生活，自然是要去对生活要有所热爱和喜欢的，这样的生活才是属于自己的，也才是完整的。

谢谢大家！

欣赏自己演讲稿篇二

大家好！

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！

欣赏自己演讲稿篇三

错过，是过错吗？这是曾和一位朋友喋喋不休争论的问题。过了很久很久仍未找到我想要的答案，可在某个不经意间我懂

得了。原来，错过，就是过错。我错过的太多，我失约了太多，真的成了失信于人的的人了。有时候，真的觉得这样的我好可笑。我过于执着，总觉得自己的说法是对的。总说错过必有原因，我们应该原谅的。可事实并不那样，后来的后来，都会懂得，过错已让我们失去了很多很多，真的难以原谅，自己都不会原谅自己的。

本以为自己够坚强，原来并未有想象中的那么坚强。本以为自己够敏感聪明，什么人什么事都可以看懂，原来一直都很傻很笨。本以为可以不在乎一切了，可一切都放在心上记在心里。原来一直活在一个虚拟的世界，按着自己的想法一步步的走着，最后竟是伤痕累累。并不现实，麻木的、呆板的生活着。

一直以来都告诉自己不可以变的，即使这个世界人都变了我也不能变的。于是很笨很傻的追逐，就那样傻傻的相信。本以为我可以改变世界，不再让世界改变我了。原来，我错了。世界还在不停的将我改变。我才发现一切都是徒劳的，是痴人说梦。原来一直都是自己在骗自己，对自己最不诚信的人是自己。

没有人没有事可以骗自己一辈子，即使自己也不可能做到。

没有人不会被改变的，也许在很多事情发生后，我们都想要改变了。不，是在不经意间就改变的，也许是身不由己的。是在为自己脱罪吗？寻找借口吗？一直以来就都习惯依赖借口来原谅自己。

有些累了，有些倦了，不，不可以这么软弱的。一定要坚强的走下去。

曾说过这个世界上不可以轻易相信任何人，我们随时都会受伤的。于是一直都不那么轻易相信别人的。可那样的我也很累很不快乐，好像脱离了世俗，毫无感觉了。到底是别人伤

害了自己?还是自己早已伤了自己?心中无爱无感情了,好像真的有些老了。年龄甚少,心已老,还有什么意义?不能过早绝望,要充满希望的走下去。

原以为一切不在乎的我就会很快乐,可以很平淡对待一切了。原以为自己都做到了,已经变得冷冰冰了。不,一直都没做到,是自己在骗自己。我还是会在乎身边的一切,会在乎每个人、每件事。

原来,我一直读不懂的人是自己。原来,读懂自己真的很难很难。

不想在这样下去了,我想要顺其自然的生活。

我不可以骗自己一生,我要找到真实的自己。

谢谢大家!

如果说一本好书是一个朋友,那么《人性的优点》这本书还是一位医生,一位好的心理医生。有位哲人说过:每个人都是病人!这句话告诉我们,在现代社会文明中穿梭的每一个人,或多或少都存在着心理疾患。于是我想,当我们以病人的姿态奔波和劳累时,遇见《人性的优点》无异于邂逅了一位好的医生。当我们默默地一页一页地翻过这本书,仿佛一剂通透的良药浸淫着我们的身心,然后所留给我们的,便是满脸的阳光。所以《人性的优点》,被人们称为“快乐人生的经典”。

我们之所以捧着《人性的优点》不忍释手,是因为我们每个人都希望自己是快乐的。可是,我们却常常发现自己不那么快乐,甚至感到许多痛苦正围绕着我们:夕阳易逝的忧伤,花开花落的烦恼,亲友离别的痛苦,职位升降的牵挂……人生充满烦恼和忧虑,原本不是一首快乐的歌。如此一来,就有了如林黛玉似的蹙眉,便有了盛夏里的葬花天。最终心力

交瘁，心理疾病转为身体疾病，虚幻的痛苦变成了现实的悲痛……这样说似乎有点骇人听闻，可现实却是那么真实而近在咫尺。因此，当一个人懂得如何克服忧虑时，他就会是一个健康而快乐的人。

快乐是一种心态，快乐也是一种能力。快乐不是富有者的专利，她的魅力只有懂得快乐的人才能欣赏。这让我想到一个真正快乐的人——陶渊明。陶渊明怀着“大济苍生”的愿望出仕，但因为出身卑微，受人轻视，感到不堪吏职，立刻便辞职回家。他要做一个真实的自己。

陶渊明辞官归乡，过着“躬耕自资”的农民生活。夫人翟氏，与他志同道合，安贫乐贱，“夫耕于前，妻锄于后”，共同劳动，清贫却快乐着。“方宅十余亩，草屋八九间，榆柳荫后檐，桃李满堂前。”他便快乐其中。陶渊明爱菊，宅边遍植菊花。“采菊东篱下，悠然见南山”至今脍炙人口。他嗜酒，饮必醉。朋友来访，无论贵贱，只要家中有酒，必与同饮。他先醉，便对客人说：“我醉欲眠卿可去。”此态可爱至极，没有一丝一毫的做作。

如此，陶渊明的生活越来越穷困潦倒。到了晚年，生活愈发贫困，靠朋友送钱周济，他有时也上门请求借贷。他的老朋友颜延之，做官途中经过浔阳，每天都到他家饮酒。临走时，留下两万钱，他全部送到酒家，陆续饮酒。陶渊明辞官回乡二十二年一直过着这样清贫的田园生活，而固穷守节的志趣，老而益坚。他临死前给自己写了三首《挽歌诗》，第三首诗最后两句说：“死去何所道，托体同山阿。”死亡也不可怕，只是把身体托付绿水青山罢了。

这样淡泊的一个人，你敢说他不快乐么？你能说他的快乐与财富有关么？可见，一个人内心的充盈才是真正的快乐和富足。无论对工作还是对生活，陶渊明都做到了一个真实的自己，一个快乐的自己。

朋友们，不要说我很忙，忙得忘记了快乐，抬头看看蓝天，天气不错值得你开心；不要说我很辛苦，苦得愁眉不展，听听美妙的音乐，欢快的节奏值得你来分享；不要说我很不幸，不幸得只剩喘息，至少你还能呼吸到明天的空气……想想，这世上有多少值得我们开心的事啊！快乐起来吧，从今天开始，从现在开始，做一个真实的自己！

谢谢大家！

欣赏自己演讲稿篇四

大家好！

人世中，如果有一种经历，让人难以忘怀，那就是读书的经历。还记得前几天我读过的一篇文章《我的老师》，这本书是海伦凯勒写她与她的老师莎莉文的故事，海伦凯勒原本出生在一个幸福的家庭里，可是在她出生19个月的时候，一场大病突如其来，让她永远失去了视觉和听力。无论是早晨还是夜晚，春天还是冬天。她的世界里却永远只有黑暗。她再也看不到五彩斑斓的世界，再也听不见美妙动听的声音了。她就像一只折翅的雏鹰，还未成长却也来不及飞翔。

但她又是幸运的，在她6岁的时候，莎莉文老师来到了她的身边，成为了她新生活的引导者，从此她的生命发生了翻天覆地的改变。原来的她脾气暴躁，不懂得尊重别人，对生活自暴自弃。但在莎莉文老师到来后，在她的耐心指导与悉心帮助下，海伦学会了阅读和写作并习得多种语言，并且成功进入了万千学子梦寐以求的哈佛大学。

此时此刻的海伦凯特早已不是当初那个折翼的天使，她有了属于自己的臂膀帮助她追寻自己梦想中的天堂，她变得快乐而又幸福。所有的这一切改变都是莎莉文老师给予她的。如果没有莎莉文老师，海伦凯勒就会一直被锁在她自己心灵深处的黑屋子里，永远走不出来。不得不说，她是海伦凯特一

生的贵人，一辈子的“朋友”。这本书是海伦凯勒写的她老与她的老师之间发生的感人至深地故事，字里行间表现了她对她老师的崇敬之情，也令我情不自禁想起了为我们日夜操劳的我的老师。

老师是天使的化身，美好的代名词，老师是美的耕耘者，善的播种者。老师之爱春风一般和煦，清泉一般甘甜，总是在我们成长的道路上给予我们帮助和温暖。现在临近要期末考试了，我的老师们总是在想尽办法帮我们寻找复习的资料，帮我们划重点，归纳总结。多少个深夜里，我们已经进入了甜美的梦乡，而老师却在皎洁的月光下，微微的灯光下为我们批改作业。老师对我们的付出真是太多太多了。在我们失败的时候，老师鼓起我们前进的风帆；当我们成功的时候，老师和我们分享成功的喜悦；在我们犯错误的时候，老师耐心细致的拨正我们前进的航向；当我们取得一点成绩就骄傲的时候，老师是我们的清醒剂……老师也常常鼓励我们阅读，为我们推荐她读过的好的著作。我也从阅读中，感悟人生，收获成长。

阅读，是人生道路上采撷生活的音符，酝酿出一曲脍炙人口的旋律，唱奏出生命之歌，撒遍每一个角落。它让我们的生活变得更加美好。阅读，它从字里行间溢出快乐。这种快乐，是精神自由的翱翔，是思想无穷无尽的腾飞，是心灵的展现，是穿越一切的想象。读过一本书：就像交了一个朋友，让书成为我的朋友；让我爱上阅读；让我能遇见的自己。

欣赏自己演讲稿篇五

大家好！

做不了大树，就做小草为大地增添绿色；做不了太阳，就做星辰，在自己的星球上发热发光；做不了伟人，就做平凡的自己为社会进步而努力。

不必总去欣赏别人的好，人，他往往缺少发现，每个人只要一旦发现了自己的长处，就会比你身边的每一个人聪明能干。不需要去欣赏别人的成绩。自己努力学习去创造社会。

如果你踢足球踢得好，去参加世界足球队，如果顺利成功了，我相信一定会有很多球迷围着你要你签名呢？还有像歌唱得好，有这个天份，也许能成为大家心目中的偶像，所以说每个人都有自己的长处嘛！

记忆中有那么一个人，长得并不美，也没什么文化，小的时候是个调皮的机灵鬼，但他拥有善良，长大后他时常帮助别人。从不说客套话，是怎样就怎样，实实在在。乡里的人们一见到他就跟他打招呼，他们邻居有个老母亲，一个人孤苦伶仃的，他经常去帮她做事，打扫卫生，自己有点吃的，总要端一碗给邻居的老母亲。当人们灵魂开始净化的时候，一定不能去接触坏人，不然灵魂将会受到创伤。

其实只要努力一定会成功。“天才就是一份灵感，加上九十九份汗水。”这是伟人爱迪生说的一句话。爱迪生在实验上曾经多少次的失败，但是他不相信挫折会打败他，结果经过自己的努力终于成功了。

所以，不要总以为别人什么都好，那也是靠自己的汗水换来的，我们要懂得自我欣赏。不必去欣赏别人了，努力后的收获总是比蜜糖还甜的。

欣赏自己演讲稿篇六

大家下午好！今天我们演讲的主题是做的自己。

世界是丰富多彩的，人生也是这样。每个人都拥有不同的人生，唯有做的自己，才会让生命闪光。

正因为有了花儿，这世界才变得芬芳；正因为有了鸟儿，天

空才学会歌唱；正因为有了风儿，柳枝才学会舞蹈；正因为有了树儿，炎夏里才有了荫凉。每件事物，在世界上都有着不同的位置，人，也是这样。也许，你不曾拥有出众的外表，也许，你不曾拥有敏捷的头脑，也许，你不曾拥有惊人的智慧，但是，要记住，你就是你，你在这世界上独一无二的存在着。要相信，天生我材必有用，只要做的自己，你就将是下一个奇迹！

我曾听说过这样一个故事：

一天清早，一个园丁走进花园，竟然发现一大片的花草树木都奄奄一息，了无生气。惊讶之余，他问榕树究竟发生了什么事，榕树说它不想活下去了，因为他无法像松树那样高大雄伟。松树也沮丧地告诉园丁它想自我了断，因为他不像苹果树那样，能结出可口的果子。但是一旁的苹果树也在抱怨，说他自己不能像槐树一样，浑身散发着芳香。最后，园丁来到花园的一角，看到一株不起眼的小花，只见它生机盎然，一身绿意。你为什么在如此消沉的环境中仍能昂首挺立着园丁好奇地问。不起眼的小花快乐地回答：我知道自己不过是株小花，但我决定扮演好自己的角色，做一朵的小花，于是，我也就很快快乐啊！

是棵茂盛的榕树，就不要去羡慕松树的挺拔，是棵高大的松树，就不要羡慕能结出美味的果实的苹果树，是棵丰收的苹果树，就不要羡慕芬芳的槐树。每个事物的存在都有它存在的原因，不要过分的羡慕别人，从而漠视自己的存在。我们在座的每一位同学也是一样，不要以为世界不需要你，把自己孤立在一个单独的世界里，而应该把自己也变成世间的一份子，并努力做的自己，这样你便会使世界上因为多了一个你，而变得更加精彩。

说到这里又有人会问，那么该怎样做的自己呢？

首先要了解自己，明白自己是个怎样的人：有哪些独特的地

方，有哪些优点和缺点，有什么兴趣和爱好，有什么理想和志向。其次你要接纳自己，就长相，矮也罢，黑也罢，胖也罢，你就是你自己，你要满心喜悦的面对自己，能够像欣赏艺术品一样欣赏自己。无论你的家庭富有与否，你的父母是否都是知识分子，你都要承认他，坦然接受他；然后要不断完善自己，做的自己。当然不是和别人比，因为天外有天，人外有人，和别人比较，你永远都成不了的一个，你也永远享受不到那种喜悦。是和过去的自己比较，努力让自己的每一今天都有新收获，有新进步。做的自己不必在乎你昨天是怎样的人，因为只要努力，你就可以做得更好，只要你坚持努力，你完全可以成为的自己。

作为一名现代社会中的初中生，学会做的自己尤为重要，因为只有这样才能在不断超越自我的同时超越别人，跨上更高的一级人生台阶。随着时间的推移你将会踏上更多不一样的台阶，去感受那独具特色的风景，充实生活，使每一天都更加多姿多彩。

让我们从此刻开始，做的自己！

谢谢大家我们的演讲完毕！

欣赏自己演讲稿篇七

“爸爸，为什么不拔了它啊”我问父亲

“它太嫩了，拔了可惜呀！”

我觉得好笑，一株草竟也可惜。

却听父亲喃喃地说：“它不值得我欣赏吗？”

“爸爸，你欣赏这草？”我惊讶。

父亲突然说：“不，我欣赏我自己。”

“啊？”我不禁一愣。

我震惊地望着父亲的双眼，发现眼中不再是往日的沉闷，阴郁，而是坚定充满希冀。

父亲的话很深很深……