

# 2023年重塑自我演讲稿(实用7篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。大家想知道怎么样才能写得一篇好的演讲稿吗？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。

## 重塑自我演讲稿篇一

大家好!我叫常茹，今年9岁，已经是三年级的学生了。

为了介绍清楚自己，我特意照镜子把我观察了又观察。我先找出家里的钢卷尺，让妈妈帮我量了身高是1.38米。站在镜前看，也算是亭亭玉立吧!

看看我的'长相。呀!挺好看的嘛!，圆圆的脸白白净净的，眼睛圆溜溜、亮晶晶的，像两个黑葡萄。一个小巧的鼻子长在脸的最中间。红红的嘴唇，一笑两个嘴角就向上翘，像一只小船，真好看!再看这乌黑的短发从中间分开，用两个红色的小卡子别起来，显得多精神呀!

我也有自己的爱好，喜欢画画，喜欢制作，喜欢想象。有一天下午放学回家，我在阳台上玩。我把包装了洗衣机的两个大泡沫板掏了两个洞，套在了胳膊上。我本来想做机器人，可胳膊一抬，两个泡沫板向后翘了起来，我又把胳膊前后动了两下，觉得就像要飞一样。我想：这多么像鸽子呀!

大家觉得我有趣吗?我喜欢做个有趣的孩子。

## 重塑自我演讲稿篇二

大家好！我演讲的题目是《战胜自己超越自我》

人生是战场，而自己正是这场硬仗中的主角！

人生的旅途本来就是起伏不定的，而生命也是由欢笑和泪水编织而成的，就像电影中的角色，不管是主角、配角或是临时演员，只要尽本分，把戏演好，向困难挑战，超越自己，就是懂得生命真谛的人。

你看过《汪洋中的一条船》吗？书中的主角——郑丰喜先生就是一位能突破现状，能超越自己，追求更完善的人生的人。他不因双腿弯曲，不良于行，而成天自怨自艾，反而凭着毅力、信心向自己挑战。他虽然也曾遭到失败，但以信心做反看，以毅力当前锋，终于战胜了自己，战胜了双腿，成为一位超越自己的成功者。

失败并不可耻，可耻的是不再勇敢地站起来，接受挑战，而一味的逃避，不敢面对现实！

“天上下雨地上滑，自己跌倒自己爬。”

有些人生活在这世界上，连生存的目的是什么，都感到迷惑。其实，上天给我们的生命，绝不是平白无故的。

常常问一些人，最近过得怎样。回答几乎都是千篇一律：“没有，混口饭吃。”“还是小职员一个。”为什么他们总是如此说呢？那是因为他们缺少了自我挑战，自我突破的想法，总是以为安于现状即是福。这样的人，再过十年也是停留在原地，无法前进。

向自我挑战，即是超越现在的我，迈向一个新的我，不是停留不进，也不是安于现状。

就拿我们学生来说吧，月考时，能突破自我，向原来的成绩

挑战，只要有进步，哪怕是进步个两三分，也算是挑战成功啊！否则最后一名是你，成绩老是停在原地，那多难堪啊！

人生的，崎岖不平，只有向自我挑战才能往前行。且把自我挑战当成一把锐利的刀，用它去斩除旅程中的荆棘，超越巅峰，超越自己！

你看过不倒翁吗？它那屡仆屡起的精神，才是我们应该学习的。虽然我们的生命有限，但能学习打败原来的我，展现新的好的我，也就是一种突破。

不是吗？

人生的旅程，有无数的挫折。可是挫折只是生命旅程中小小的插曲。被挫折击倒的人，如果不再重新振作，便无法实现自我。遇着挫折无须惧怕，那正是向自我挑战的好机会。

朋友，拾取信心，向自我挑战吧！打破从前的不良记录，就从现在开始。把挑战当指南针，失败当试金石，勇敢地向自己挑战，并战胜自己，超越自我！

## 重塑自我演讲稿篇三

大家早上好！我是来自高一（1）班的xxx，很荣幸在国旗下发言。

首先，请允许我代表我们这个参赛团体介绍一下暑假参加的比赛——ijso国际青少年科学奥林匹克，是针对初中学生的国际性科学竞赛，它的考查内容主要为物理、化学、生物三大自然科学学科。ijso是自然科学领域之中唯一面向16周岁以下中学生的学科奥林匹克竞赛。别的国家引进这项赛事较早，而中国大陆代表队自20xx年开始参加ijso竞赛。这次比赛，我们小组三个人都获得了中国区终选一等奖，同时还获得了团队理论金奖和团队实验金奖。

接下来简单谈谈我们参与这次比赛的体验。本次决赛位于北京王府外国语学校，一开始连续三天的每天8小时实验培训着实让人崩溃。不过最让人头疼的还是考试，理论考试题目很难，仅仅是一道二元弱酸的pH值计算就让人头疼不已，更别说试题卷有整整27页了。实验考试虽然没有那么困难但也是“危机”重重，很难保证三个小时不犯任何错误。考完之后其实心里是没底的，毕竟对手都来自清华附中等名校，但我们也有我们的自信。实验考试的第二天，则是颁奖的时候。本来因为没有全部完成理论考试试卷，对自己没抱太大希望的我们，在看到二等奖和三等奖都没有我们名字的时候，感觉有点伤心。可是当看到一等奖的榜上出现了我们三个人的名字时，大家激动得差点就跳了起来。当时确实是喜出望外，一开始抱着来试一试，丰富一下阅历心态的我，却意外与我们整个团队一起取得了如此优异的成绩。

能有这样的成绩，首先要感谢的当然是我们初中的科学老师：林老师、许老师、朱老师和刘老师。特别是林老师激发了我们学习科学的兴趣，尤其是在化学方面给予了我们很大的鼓励与帮助，而没有许老师我们也不会去参加这次比赛，他在赛前给我们提供了很多技术上的支持，如果没有这几位老师的付出，那我们是肯定无法取得这么好的成绩的。

在我看来，科学是所有人都能共同学习的科目，每个人都有探索与发现的机会，而这个机会是需要自己去创造的。许多人看重的科学不过是几个数字，几个分数而已，但这些并不能代表科学，也不能代表一个人的科学素养。科学素养是一个复杂的东西，它需要你各个学科的综合能力，还需要动手与创新能力。我觉得作为青少年，最重要的是提高自身的科学素养，虽然不能直接让你的科学成绩提高，但或多或少一定会对你科学价值观的构建有所帮助。科学与动手能力密不可分，没有动手能力，科学体系就不能在现实世界中得以体现，科学也就不会对人类产生如此巨大的影响。所以，有条件的同学，可以在网上购买一些实验的小器具，自己动手做实验。同时，我们队伍也希望初中部还有机会参加这个比

赛的学弟学妹们能好好学习科学，如果真的有朝一日参加了这个比赛，不管是否得奖，其实都会对自己能力的提升与品格的塑造有所帮助。

简单总结一下，这个比赛的结束不会是学习科学的终点，学习还要继续，各类竞赛还等着我们去参加，而在竞赛中最重要不是和他人对比，挑战自己才是竞赛的真正意义。

我的发言就到这里，希望能对大家有所启发。谢谢大家！

## 重塑自我演讲稿篇四

全书于2019年推出，共分为11部分，每个部分的文章都精选自《哈佛商业评论》，虽然有些故事发生在过去，但他所阐述的道理却和今日世界密切相关，通过阅读和深思，让我们从传统的思维中探索当今世界经济发展的趋势，也让我们知道大多数行业已经不能再简单依靠粗放的方式发展。对每位希望提升的管理者来说，更高层次的管理挑战就在眼前。谁能虚心好学，了解更丰富的管理智慧和商业思想，谁就更有可能在变化的市场竞争中占据先机。

本章通过设立一个清晰的人生目标，来让你清醒的认识到：我如何确保在职业生涯中感到快乐？我如何确保与配偶及家人的关系成为持续幸福的源泉？我如何能诚实正直地生活？这将是你将高超的商业智慧运用到生活中去。

在我们生活的时代充满前所未有的机遇：我们每一个人都必须成为自己的ceo,但首先你得靠自己在职场上闯出名堂，知道什么时候改变路线，让自己在可能长达50年的职业生涯中保持专注和高效，同时你必须培养一种深刻的自我认识，了解你最有价值的优势和致命的劣势是什么，并且你还需拥有雄心、干劲、才智，这样你就能够登上自己所选事业的巅峰——无论你从哪里开始起步。其实决定你职场上限的只有你自己。

管理者们应该最大限度地减少或消除受下属支配的时间，然后利用增加的时间更好地处理上司和组织下达的任务。然而，大多数管理者对此却全然不知。如文中所写，当下属想让你参与一个问题时，你要清楚他能否提议一个解决方案并予以实施，并立即采取行动然后向你定期汇报，若你不断鼓励下属自己解决问题，他们就能学到新的技能，这样也能让你有更多时间来完成自己的工作。

生活中不乏艰难时刻：失业、降薪、受到不公平的对待等，面对困难，有人一蹶不振，陷入抑郁或永远无法重拾信心。但也有人重整旗鼓，比如因失业的契机开启事业的第二春，这便是复原力。那么复原力强的人拥有那些明显特征：一是冷静接受眼前的事实；二是在艰难时期依然能找到生活意义；三是有惊人的临时应变能力，擅长利用手中的一切资源。而这一切都可能通过后天的练习而获得。

当今，工作对员工的要求越来越高；员工也试图适应这种要求，通常采取加班的方式，但结果适得其反，他们感到疲惫不堪、无法投入工作，甚至让工作无法完成。其实我们应该重新认识，人的时间是一种有限的资源，但人们的能量是可以重新获得的，公司可以通过让员工培养一些简单的经常补充能量的习惯，帮助员工从身体上、情绪上和精神上获得复原能量。

现代办公室生活的紧张忙碌，让很多从业者患上一种越来越常见的“注意力缺失症”，名为adt,他所表现的就是注意力涣散、内心狂躁和缺乏耐心，它正在使一些沉着稳重的管理者沦为狂躁的平庸之辈。那你应当如何与adt战斗：一是培养正面情绪，二是为大脑提供保健，三是做有条理安排的工作。

传统观念中人生是一场零和游戏，如果你试图在人生的某个方面如工作赢得更多，那将会在其他二个方面个人、家庭失去更多。这是人们的传统思维，不过你完全可以兼顾生活的这几个方面，放弃对某个方面的关注会让你感到疲惫、遗憾

和孤单隔绝，还会伤害你最看重的人。其实，采用适当的方法，我们可以很好地兼顾在工作、家庭、社区和个人4个方面扮演的角色，成为更出色的领导者并拥有更完美的人生。

有90%的领导者因为疲于应对来自各方无止境的需求，而浪费了时间、降低了工作效率。为什么会这样？因为我们错误地将需求当成要求，以为我们对工作缺少自主权或控制权。结果，很多人都陷入了效率低下的困境。通过理解我们能如何约束自己、采取有目的性的战略行动，我们就能够控制工作——而不是让工作控制我们。

和所有领导者一样，你有时挥洒自如，有时却力不从心。如何让自己从仅仅是胜任工作变成超凡卓越？不是模仿其他领导者，也不要对着领导力手册苦思冥想。你需要进入本真领导力状态：当你面临危机时，必须凭借自己最深层的价值观和本能来行动。在这种状态下，你本能地知道该如何行事，你会随机应变，表现最佳。

在你职业发展的某个阶段，要弄清你的工作成效如何，最好的方法就是静下心来问自己几个问题；一是愿景与工作重点，二是时间管理，三是反馈与建议，四是继任计划，五是业务评估和调整，六是沉着应对压力，七是保持真我。而且，你应当知道该问哪些问题比获得答案更重要。

对于企业业绩影响最大的因素是什么，那就是领导者的个人情绪，你的情绪有多大的影响力？很少有人敢如实相告，你必须自己去挖掘：一是你想成为什么样的人，二是你现在是什么样的人，三是怎样才能将理想变为现实，四是如何才能保持改变后的行为？这一发现重新定义了领导者首先应该做，也是可以做到最好的事情。

## 重塑自我演讲稿篇五

大家好！

我是七五班的xx□我今天演讲的题目是《挑战自我永不言败》。

有人说微笑面对失败，不要抱怨生活，给与你太多磨难，不要抱怨，学习给与你太多曲折，大海如果失去巨浪的翻滚，就会失去雄浑，沙漠如果失去风沙的狂舞，就会失去壮观。人生如果仅求两点一线的一帆风顺，生命也就失去了存在的魅力，微笑着面对失败，挑战自我，把每一次失败都归结为一次尝试，不去自卑，把每一次成功都想成是一次幸运，不去骄傲，就这样微笑着面对挫折，去迎接挑战，我们永不言败。

我们都熟悉奥运冠军刘翔，在万众瞩目的奥运会上，他却因为脚伤不得不退出比赛，但他不甘心落后经过一年的修养，他又去挑战，面对挫折他永不言败。

挑战自我，永不言败，把“人”字写直写大，活出一种尊严，活出一种力量，把尘封的心胸敞开，让狭隘的自私淡去，把自由的心灵放飞，让宽容和豁达回归，不要把每一次的成败看的那么重要，不要把每一竞赛看的那么自私，不要只看狭小的一面，放眼世界乐观些，不必计较一个小小的挫折，我们要永不言败，，身处逆境要从绝望中找出希望，生活终将美丽。

亲爱的同学们，在我们的学习生活中，需要的正是这种挑战，自我永不言败的探索精神，“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟”，我们在挑战中成长，再不言败中收获，让我们挂起乘xxx浪的帆，在未来的路上远航！

我的演讲完毕，谢谢大家。



## 重塑自我演讲稿篇六

大家好！

能参加这次面试我感到很荣幸，我希望通过这次面试将一个真实的自己展示给您，帮助自己抓住这个机会。我是××，来自于××，可能有的人知道××，那里就是我出生的地方，所以以此为名，同时它也有吉祥延绵之意。我平时喜欢阅读书籍和时事消息，尤其喜欢名人传记，在阅读他们时，我相信它们不光可以了解名人的风采，更可以增长自己的人生阅历，经历我生活中无法经历的精彩人生。而在事实方面更偏好于国际形势的了解。我相信在这个广泛合作的现代生活中，扩大自己的知识面是必然的。我毕业于××，在校期间多次参加专业实践活动和项目制定实施过程。成为一名合格的xx是我一直不变的愿望。

通过多年的学习和锻炼，我养成坚韧的性格和乐观的精神，尤其是人际关系和对事情的处理方式方面得到了长足的进展。

1. 人际方面我充分利用自己友善，有耐性的性格特点与身边的人和睦相处，在与人相处尤其是人际间的谈话中我可以掌握每一个人的情绪变化和表达含义及时的调整谈话内容和回应方式。
2. 在处事方面我坚信知己知彼才能百战不殆，不打无准备之仗，尽量考虑成功与失败的条件和得失，减少风险得程度，完成任务。

我相信这两方面的特点可以帮助我更好的成为一名合格的××，帮助社会弱势群体获得更多的帮助和支持。人的生命是平等的，每个人都有获得美好生活的权利，这就是我对一名xx职责的理解和诠释，我相信我会用我努力来见证一名××价值，希望大家给我这个机会。

演讲人xxx

日期□xxxx年xx月xx日

## 重塑自我演讲稿篇七

大家好!

我叫xxx□来自xx□我性格开朗、为人正直、容易与人相处;平时爱好打篮球、爬山和跑步。

我非常高兴也非常荣幸的加入到“xx”这个大家庭中来，这里不仅为我提供了一个成长锻炼、展示自我的良好平台，也让我有机会认识更多的新同事、新朋友。借此，我非常感谢各位领导，谢谢你们能给我一次这么好的机会。

我初来乍到，还有许多方方面面的知识需要向大家学习，还望在以后的工作中大家能够多多指教!我相信，通过我们彼此之间的相互了解和认识，我们不但会成为事业上齐头并进一起奋斗的战友，更会成为人生中志同道合、荣辱与共的朋友。

最后，我愿能和大家一道为我们共同的事业而努力奋斗!谢谢大家!

此致

敬礼

演讲人

20xx年xx月xx日