

# 2023年自尊自爱自强演讲稿 度自尊自信 演讲稿自尊演讲稿(优质10篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？下面是小编为大家整理的演讲稿，欢迎大家分享阅读。

## 自尊自爱自强演讲稿篇一

早上好！

在凉爽的秋风中，一个富有生机和希望的新学期开始了！我代表全校教职工对七年级新同学进入我校开始中学生活表示热烈的欢迎！对八年级、九年级同学渡过愉快的假期返回学校开始新学期的学习表示热烈的欢迎！

开学典礼上，我想和全校师生一起立下一个人生目标，那就是让我们一起努力做最好的自己！

世界上没有两片相同的树叶，我们每个人都是世界上独一无二的一道风景。决定成败的不是我们是什么风景，而在于做一个最好的自己。如何做最好的自己呢？请看我们的校训：自信、自立、进取、成才！

首先，在自信中做最好的的自己。

自信的意思是自己相信自己。相信自己可以在面对困难与挑战的时候，将自己最大的潜能释放出来，相信自己可以在理想和兴趣的引导下坚定不移的走向成功。自信就是力量，自信就是希望。

做最好的自己，就是尊重和相信自己，每天多和自己比，把自己的今天和自己的昨天比，一天一点努力，一天一点进步，无数个小进步小成功就一定会造就一个独一无二，自信自强最好的自己！

其次，在自立中做最好的自己。

自立，就是自己的事，自己负责，自己解决。一个勇于承担自己的责任的人，才是一个人格真正独立的人。

人的成长过程，就是一个不断提高自立能力的过程。从学会走路开始，我们获得了身体的自立；然后是吃饭穿衣生活自立，上学读书，学习独立，直到将来走上社会，工作独立。如此看来，在我们成长的每个阶段都有我们必须学会的自立的内容和达成的目标。唯有自立自强，才能赢得尊严和权力，一个国家如此，一个民族如此，一个人更是如此！因此，我们每一个同学都要拥有一颗积极主动的心，从小事做起，从培养我们良好的学习习惯和行为习惯开始，有计划有目标的管理好自己的学习和生活，做一个有担当能负责的最好的自己。

最后，在进取中做最好的自己。

所谓进取，就是不怕困难，努力向前的精神风貌，锐意立志，奋发有为的人生态度。只有积极进取才能坚持理想，超越平庸；只有积极进取，才能自强不息永不言弃；只有积极进取，才能引爆潜能，做最好的自己。

”天行健，君子以自强不息“。新的梦想已经点燃，新的精彩即将书写，同学们，老师们，请记住我们的校训：自信、自立、进取、成才，让我们在做最好的自己的誓言中开始我们新的学期，在做最好的自己的誓言中放飞自我，追逐梦想，收获成功！

## 自尊自爱自强演讲稿篇二

自强不息是体现一个人精神实质的关键。一个人只要能具有此精神，就是一个成功者。成功者和失败者的区别，优势并不在于他们的智慧和力量，而在于他们没有自强不息的精神。

20世纪70年代是世界最重量级拳击英雄辈出的年代，4年来未登上拳台的拳王阿里的体重已超过正常人得20多磅，速度和耐力也不如之前了。医生给他的运动生涯判了“死刑”拳王阿里却坚信“精神是拳击手比赛的支柱”重返拳台。1975年9月30日，33岁的他与另一拳坛猛将弗雷泽进行第三次较量，当他快到崩溃边缘时，甚至一片羽毛都能让他倒下，但他拼命坚持，倒下又起，永不放弃，他坚信只要有一口气在，就会有希望。结果反败为胜，成为的拳王。

在过去的xx年中，有一个人他用灵魂演奏生命音符。那就是刘伟。

刘伟从小就因一次事故，是的双臂残缺。那对于酷爱足球的他，显然是多么残酷，但他却自强不息，重新学习了游泳，完成了别人没有完成的任务，他比别人多努力了十倍。最终在锦标赛上夺取冠军。谁知厄运又来纠缠，让他患上重病，不得不与游泳说再见。但她却有一次坚持下来，树立了一个新的人生目标——弹钢琴。使得他的脚受尽了折磨，最终因为他的自强不息，成为了优秀的钢琴手，成就了他辉煌人生。

世界上有很多事情都不是轻而易举的，想达成目标就必须付出努力，必须打败失败给自己带来的软弱。所以自强不息是成功者必备的精神实质，就如阿里与刘杨。自强不息，成就不辉煌人生！

## 自尊自爱自强演讲稿篇三

正是因为这自信，他成功了！他发表了《相对论》，他成为了科

学巨人!今天,在我重新找回自信之后,我要向你们真诚的说声:朋友们,自信吧!没有自信,谁也不可能成功!

朋友们,选择自信吧.告别自卑的阴影,去创造自己辉煌的人生.自信是成功的关键.只有拥有自信,才能拥有自我:只有拥有自信,才能走向成功!

自信,是成功的关键.有了自信,一对足便能穷尽大漠沙海,让脚下飘起丝绸之路:有了自信,一双手便能雕绘出莫高窟的金碧辉煌,托起“神州号”在宇宙中遨游!

## 自尊自爱自强演讲稿篇四

命运攥在自己手里的,所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任,使自己生活幸福快乐,就必须学会自尊、自立、自强、自信。

学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下,不向别人卑躬屈节,也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待,自己首先要做到自尊自爱,要想得到别人的尊重,首先要尊重自己。种瓜得瓜,种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱,这既能体现自己的人生价值,也能得到社会的尊重,显示自己的人格魅力,树立积极向上的价值观。

学会自立。自立,就是依靠自己的力量,在生活 and 事业上努力奋斗。一个人在社会中生活,不但在生活上要自立,在事业上也要自立。我们常说“自力更生”,就是说要依靠自己的力量,改变原来的状况。一个人的成长过程中,当然需要各方面的帮助,但是,归根到底,只有依靠自己的力量,才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下,更要坚持“自立”的精神,别人的帮助只有在你自己努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信“我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：“除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为“天生我材必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁？如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢？有句话是这样说的：“伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。“自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，“坚持下去，就是胜利”，就是“自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

谢谢大家！

## 自尊自爱自强演讲稿篇五

大家上午好！我是来自初xx班的。我的题目是“自尊自爱自信自强”。

在很久以前，有一个少年想要明白人的尊严究竟是什么，于是去请教一位智者。智者没有回答他的问题，却让他做三件事：第一件事是让他脱光衣服到市集去走一趟。少年听后大花一惊。第二件事是让他去奉承一位富人，并且让那位富人赏给他一写钱，少年听后满脸疑惑。第三件事是如果少年的叔叔当了大官，让少年到处去炫耀，有的人会对他另眼相看，少年听后，扭头就走。

相信这位少年已经得到了答案。尊严就是要尊重自己、爱护自己，同时，还要让别人也尊重自己。

自尊是花人格的基石，是一种对自己人格的重视和肯定的情感，自尊就是尊重自己、爱护自己、从身体、仪表到行为、心灵，维护自己作为一个人的尊严，不做有损人格的事情，不向别人卑躬屈膝，也不容许别人歧视或侮辱自己。

悲观叹息不能使我们前进一步，而自强不息却可以改善我们的不足。

在我们大家身边，自信自强的例子有许许多多。

前世纪重量级拳王乔·弗雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的那张用英文着“it[我能行]”的大报纸。弗雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个，便会产生一种奇妙的力量。”从而打败对手。大家熟悉霍金吧，这也是一个映像深刻的人物。他从小体弱多病，花临绝症而树立了良好的信心，凭着这一点自信，居然出现了奇迹，战胜了许多

病魔。

当然，也有许多就差一点信心而与成功擦肩而过的事例。

1951年，英国一位女医生弗兰克林在衍射的照片中发现dna的螺旋结构，经研究，她提出大胆的假说，并以此为题作了一次出色的。但许多人怀疑照片的真实花，在这些压力下，她动摇了，想了想，一个普通医生怎么能有这么大的研究呢？便公开否认了自己的假说。后来，另外两位科学家在这个领域取得了重大的成果。并获得了诺贝尔奖。但比弗兰克林晚了两年。中国体坛上曾经有一位耀眼的新星，由于缺乏自信，也最终败了下来。

成功可能是属于你的，但也可能与你擦肩而过，这都要看你自己到底有没有信心将成功夺过来。

在这里，我想告诉大家：自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。让我们共同誓言：作一个脚踏实地、自尊自爱、自信自强的中学生吧！

谢谢大家！

## 自尊自爱自强演讲稿篇六

从3月份开始，政教处开展了“自信、自立、自强”的征文活动，得到了同学们的热烈响应，读了每一篇文章都深深的感动和激励我。今天利用这个机会也和同学们谈一下我对“自信、自立、自强”的看法。《青年文摘》登载了这样一篇文章：一个15岁的初中生，每天都在懵懵懂懂的在学校混日子，打架斗殴抽烟逃学，十足的坏学生，连老师都有些怕他，他从没觉得在有什么不好。15岁，正是情窦初开的年龄，那年他喜欢上了班上的一个女同学，他给她写了一封情书，她鄙视地看了他一眼，竟然把他的情书贴到了学校的宣传栏里。

虽然他的检讨书在宣传栏贴过不下20次，但这一次，不知为什么他感到一种刺心的痛；第二年他升入了高中，在后来的高中三年的时间里，他像变了个人似的，拼命地学习，竟然考上了湖南大学。

22岁，他大学毕业，顺顺利利地进了政府机关。每天一杯茶一张报地在机关混日子，他觉得这日子过得也不错。有一回，他到乡下去访亲，亲友竟然把一头狼像狗一样地养在家里护院，他惊问其故，亲友告之，这狼自幼就与狗一同驯养，久而久之，这狼连长相都有些像狗，更别提狼性了。他当时看着那狼，想想自己，顿时有些心惊。没多久，他就在别人的惋惜声中辞职了，去了深圳。

到深圳后，他和许多人一样，开始了他的求职历程。他求职的方式和别人有所不同，别人都是按报上的招聘启事去求职，他不，他专找那些有名的外资公司去求职，而且他总能想方设法地向外方经理面送自荐信。搞得那些外方经理一个个莫名其妙的：“我们现在没有招聘需要啊！”他微笑着告诉对方：“总有一天你们会需要招聘的，真到那时，那么我就是第一个应聘的人。”还别说，他真的被一家公司录用了。那一年，他24岁。

27岁，他因为成绩突出，被调到地处丹佛的美国总部。上班的第一天，他按中国人的习惯请美国的新同事共进午餐，然而，就在他准备结帐的时候，同事们却一个个不合情理地坚持自己结自己的帐，他当时觉得很尴尬，但同时也明白到了些什么，于是更加努力地工作。

这是一个人的真实经历，他叫王其善，现在是位于美国丹佛市的全球第四大电脑公司的技术总监，很受公司器重。他在回母校讲课时，讲起了他人生中的几个小片段。他说，15岁时的经历让我明白，一个人要想被他人接受，并且被他人尊重，首先得自己尊重自己；22岁我开始明白，狼之所以失去狼性，是因为它没有学会自立；24岁我知道，要想求职成功，首



先要自信;而27岁在美国上班的第一天,我知道了美国人为什么要实行aa制:因为每个人都不能指望别人会为自己的人生结帐,要想获得成功,你就得自己努力,根本就不能指望别人,这就叫自强。

同学们,我们已经15岁或即将15岁,我讲的故事也许对你们的成长有一定帮助。其实我们每个人的人生何尝不是由这么一些片段构成的,而自尊+自信+自立+自强=成功,这是成功的公式,人生的哲理。王其善的经历就是明证。但愿同学们从中汲取一些养分,也从中能有所感悟,在人生的历程中能少走弯路,尽快走向成熟、成材、成功!

谢谢大家

## 自尊自爱自强演讲稿篇七

尊敬的老师、各位同学:

大家好!我是来自初xx班的xx,我的题目是“自尊自爱自信自强”。

在很久以前,有一个少年想要明白人的尊严究竟是什么,于是去请教一位智者。智者没有回答他的问题,却让他做三件事:第一件事是让他脱光衣服到市集去走一趟。少年听后大吃一惊。第二件事是让他去奉承一位富人,并且让那位富人赏给他一写钱,少年听后满脸疑惑。第三件事是如果少年的叔叔当了大官,让少年到处去炫耀,有的人会对他另眼相看,少年听后,扭头就走。

相信这位少年已经得到了答案。尊严就是要尊重自己、爱护自己,同时,还要让别人也尊重自己。

自尊是健康人格的基石,是一种对自己人格的重视和肯定的情感,自尊就是尊重自己、爱护自己、从身体、仪表到行为、

心灵，维护自己作为一个人的'尊严，不做有损人格的事情，不向别人卑躬屈膝，也不容许别人歧视或侮辱自己。

悲观叹息不能使我们前进一步，而自强不息却可以改善我们的不足。

在我们大家身边，自信自强的例子有许许多多。

前世纪重量级拳王乔·弗雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的那张用英文着“it[我能行)”的大报纸。弗雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个字，便会产生一种奇妙的力量。”从而打败对手。大家熟悉霍金吧，这也是一个映像深刻的人物。他从小体弱多病，面临绝症而树立了良好的信心，凭着这一点自信，居然出现了奇迹，战胜了许多病魔。

当然，也有许多就差一点信心而与成功擦肩而过的事例。

1951年，英国一位女医生弗兰克林在衍射的照片中发现dna的螺旋结构，经研究，她提出大胆的假说，并以此为题作了一次出色的。但许多人怀疑照片的真实性，在这些压力下，她动摇了，想了想，一个普通医生怎么能有这么大的研究呢？便公开否认了自己的假说。后来，另外两位科学家在这个领域取得了重大的成果。并获得了诺贝尔奖。但比弗兰克林晚了两年。中国体坛上曾经有一位耀眼的新星，由于缺乏自信，也最终败了下来。

成功可能是属于你的，但也可能与你擦肩而过，这都要看你自己到底有没有信心将成功夺过来。

在这里，我想告诉大家：自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。让我们共同誓言：作一个脚踏实地、自尊自爱、自信自强的中学生吧！

谢谢大家！

## 自尊自爱自强演讲稿篇八

大家早上好！

今天，我的发言主题是“自尊自爱自强是送给自己的最好礼物”。

同学们，看着你们青春年少，日渐成长成熟，作为老师的我们既感到欣喜，又充满担心。青春就像春天的花，夏天的雨，秋天的叶，冬天的梅，如果我们懂的自尊自爱，珍惜把握今天的学习机会，自信自强，一定能让青春的花开得绚丽多彩；让青春的雨下得潇洒自如；让青春的叶舞得曼妙轻盈；让青春的梅开得正气傲然。人生不仅需要自尊自爱，更需要我们自律自强豁达乐观。可以说你们的日常表现有时比较成熟，有时则仍显幼稚；有时尚能自立，有时仍需父母、师长及其他人的帮助。在这个时期的你们，对人生，对理想，对一切的人和事，都会有自己的看法和认知。这些可能对，也可能错，可能会有困惑，会有迷茫。在这里，我就自尊自爱自强方面谈几点体会与各位分享、共勉。

什么是自尊？自尊也称自尊心，是一种自己尊重自己、爱护自己，并期望得到他人、集体和社会尊重与爱护的心理。通俗地讲就是我们要知道有些事不能说，有些事不能做，总之就是对己对人不能任性而为。一个懂得自尊的人，自会珍惜自己的尊严和人格，但他的自尊不会损害他人的利益，践踏他人的尊严和人格，他也会尊重理解别人；一个懂得自尊的人，他知道什么是羞耻，懂得怎样对待自己的缺点与不足。有一句话说得很好：“人必自轻而后人轻之，人必自辱而后人辱之。”一个人要获得他人的尊重和爱，就要学会自尊和自爱，自尊的人懂得自爱，不自爱的人是无自尊可言的。而自爱不是自私，不是任性专横，贪图享受，更不是自傲，自以为是，唯我独尊，自爱就是爱惜自己，自己尊重自己，包

括爱自己的身体，爱自己的名誉、维护自己的尊严和人格，接纳自己的不完美。一个懂得自尊自爱，爱自己的人，才有资格去爱别人。即古人云：人当自爱，然后人恒爱之。

同学们，因为自尊，所以我们要自爱，因为自爱，所以我们要自强，只有提高和强大自己，你才有能力去维护自己的自尊，真正地实现自爱。因此，一个懂得自爱的人，会有远大的理想，会有脚踏实地的行动，会强烈地追求个人发展的最大空间，不断地提升自己，努力实现自身的人生价值。一个懂得自尊自爱的人，从来不知什么叫无聊，永远不会感到空虚，因为他们有自己的精神追求和人生的奋斗目标。

被钱钟书称为“最贤的妻，最才的女”的杨绛先生可谓自尊自爱的典范。在她晚年，女儿和丈夫相继去世后，她没有消沉，悲观，而是每天坚持锻炼，继续笔耕不辍。102岁时仍出版了250万字的《杨绛文集》八卷，真可谓生命不止，战斗不息啊！杨绛去世时享年106岁，这是一位懂得爱自己的“百岁老人”。她把自己的身体照顾得好好的，把自己的灵魂安抚得妥妥的，以一份独有的自尊自强的姿态行走在世间。这样的才情女子，让人仰慕，让人尊敬。即使我们没有杨绛的成就，但我们也可以做一个自尊自爱自强的人，照亮自己，亦能温暖他人。

同学们！自尊、自爱，自强，归根到底就是要加强自身各方面的修养，做一个高素质的文明人。那么从现在起，让我们时刻牢记自尊、自爱、自信、自强，时刻反省自己，鞭策自己，从点滴小事做起，严格要求自己，谦虚求学，规范行为，品质高洁，我们终将会活成一道美丽的风景，终将会成为自己命运的主宰者！

## 自尊自爱自强演讲稿篇九

大学生活有渴望，有追求，有成功，也有失败。在大学生活中，我们应积极进取，不断的追求自我和充实自我，为实现

人生价值打下坚定的基础。

我的梦想毫无价值，我的计划无足轻重，我的目标遥不可及。除非我付诸于行动，否则一切将毫无意义。

不论图标注得多么详尽、比例多么精密，它将永不可能使其拥有者移动，哪怕是一英尺的距离。不论法律条文多么公正，它也不可能预防一宗犯罪。只有励志才是唯一的源泉，它使地图、法律条文以及我的梦想、计划和图标都成为有生机。行动就像食物和水分一样会滋养我们的成功之花。

我的畏缩不前源于恐惧。现在，我从所有勇敢的心灵深处，挖掘并领悟到了这个秘密。现在我知道，必须毫不犹豫地行动起来，才能战胜恐惧，励志成才，才能使内心的动摇消失殆尽，挫折和困难才不会打倒你！

今后，我会记住萤火虫的启示：它发出光芒，只是在振翅飞行的时候，即只是在它的行动中。我愿成为一只萤火虫，即使是在白天，不管阳光多么耀眼，我的光芒也将无法阻挡。让别人像蝴蝶那样精心装扮双翅，却依赖花朵的施舍来维持生命。我要像萤火虫那样，用自己的光芒照亮世界，报效祖国，使自己成为未来祖国的星星之火！

我不会逃避今天的责任，而把它们推给明天，因为我知道明天永远不会到来，让我们立刻行动起来吧！只有行动，自立自强，才会带来幸福和成功。事实上，也许我的行动采摘不到果实，但不采取行动，所有的果实都会在藤上烂掉。

现在，我会立刻行动。从此，每时每刻我都要一遍一遍地重复这些话，直到它们就像我的呼吸一样，成为一种习惯。以后的我，将以行动证明自己，让行动像眨眼一样，成为一种本能。有了这些言语，我就可以自我调节心态，付出成功所需的每一个行动，迎接失败者避不可及的每一个挑战。

因为现在的一切都是属于我的。明天是懒人给自己预留的工作日，我不懒；明天是弃恶从善的日子，我不邪恶；明天是由弱变强的日子，我并不软弱；明天是失败者成功的日子，我不是失败者。

我想，如果每一个同学都有一个目标，他们将会过得很充实，会过得很忙碌，并且会得到很多。所以请同学们都认真为自己设立一个目标，并为之努力！常言道：“一份耕耘，一份收获。”只有辛勤劳动，才会有成果，才能在这个社会中立足，自立自强，励志成才——是我们不变的追求！

正处于学习阶段的我们，就应该具有像爱迪生、巴尔扎克那样的刻苦努力、不懈追求的精神。因为只有这样，我们才能在这个社会中立足，才能实现自己的目标，才能在追求梦想的舞台上一展身手。在学习的道路上，我们只有勤奋、踏实的将一点一滴的知识掌握好，才能最终走向成功。

祖国给我们的，我们将用行动回报祖国。我们会继续努力，怀着感恩的心，励志成才，肩负起时代赋予的责任！“长江后浪推前浪”，这是我们的雄心；“青出于蓝胜于蓝”，这是我们的豪情。所以我们应怀着感恩的心灵，励志行动，用行动和智慧构建未来美好的祖国蓝图！

## 自尊自爱自强演讲稿篇十

大家应该看过夏洛蒂·勃朗特的《简·爱》，简是个瘦小平凡的女孩，她的衣裙总是那么黯淡，宛如一株不起眼的野菊花，然而她的生命竟闪烁着如此绚目的光芒，里德太太的虐待，学院的悲苦生活，没有掐死她心田跳跃的热火，没有冰封她心潮涌动的倔强。她是自尊的，在得知罗切斯特已婚的秘密时，她不堪羞辱，毅然决然地抛弃了爱情；她是自爱的，在桑菲尔德府阴森空洞的氛围中，她挥洒水彩，勾勒着心灵的律动，让生命充满欢乐；她是自立的，八年学习的常规生活让她厌倦，于是独立谋职为自由开辟天地；她是自强的，她用

坚毅的勇敢铸就了无与伦比的辉煌，简·爱，燃起了生生不看的灵魂之火。从她顽强的绽放我们可以看出，“自尊自爱，自立自强”这八个字的重要意义。

屠格涅夫说过：“自尊自爱，作为一种力求完美的动力，是一切伟大事业的渊源。”的确，尊严是一个人灵魂的基石。有一个故事同学们一定耳熟能详：20世纪初，徐悲鸿留学欧洲，曾受一个洋人寻衅，那个人嘲笑着说：“中国人愚昧无知，生是当亡国妈的材料，即使送到天堂深造，也成不了才！”于是他义愤填膺地回击：“那么，你代表你的国家，我代表我的祖国，等学习结业时，看到底谁是天才，谁是蠢才！”一年之后，徐悲鸿的油画广受好评，数次竞赛蝉联冠军，他的画展，震颤了整个巴黎美术界，“人不可有傲气，但不何无傲骨！”这句掷地有声的铮铮名言，诠释了人格尊严的崇高境界。

自尊自爱，即尊重和爱护自己，它不一定要是饥寒交迫的乞丐在无礼的吆喝前，不受嗟来之食的顽固；不一定要是苏武在刺骨冰雪中，缕缕青丝成白发的坚守；不一定要是陶渊明不为五斗米折腰的凛然正气；不一定要是朱自清在拒绝美援的宣言上签字的狷介，但它需要我们从身边做起。犯错时，我们要从心底生发出强烈的羞愧与自责；别人诽谤自己时，应依旧不卑不亢地奉行自己的准则；面对不良诱惑，我们应坚决抵制与打击；取得成就时，我们应为自己的付出而欣悦，并再接再厉。自尊自爱，鞭策和规范自己的行为，激励我们坚持不懈地进取，让我们在堕落时，心底挣扎出拒绝平庸的呐喊，迸射出永不服输的誓言；让我们在人格遭到践踏时，眉宇间凝聚不容侵犯的气概；让我们被轻蔑被玩弄时，从胸腔喷涌出愤怒的咆哮。

在自尊自爱的基础上，自立自强同样不容忽视。

自立是一个人在社会上立足的必备素质，当今社会，不少少年生少不能自理，扪心自问，你是否习惯依赖父母？你的衣服

不是随手一丢，留给妈妈在飞溅的水花中忙碌？你的房间是不是乱七八糟，书本衣裤满天飞舞？你是不是每天早上睡得不省人事，还要父母一遍遍地催促你起床？我想，自立要求我们学会基本的生活技能，能够自己照顾自己。当然真正的自立是心灵的独立自主，而对是非黑白，我们应持有自己的见解，能明辨对错；挑选商品，选择道路时，我们应权衡利弊，作出最不恰当的抉择，不随波逐流；在挫折面前，我们应从容应对，不轻易寻求援助或胆怯退缩；完成学习任务时，我们应独立思考，不指望他人；孤独时，我们应耐住寂寞，充实自己，只有拥有一双能支撑自己强壮的腿，我们才能在人生的逆旅中披荆斩棘！

自强，源于自立却高于自立。“痛苦常使弱者厌世轻生，却使强者更加清醒，奋发”一个自强不息的人，会在磨难的深渊里奋力挣扎，能够撕心裂肺的痛去换取破茧成蝶的梦想。

华罗庚轰动世界的成就，便源自他不屈不挠的奋斗精神。他自幼家境贫寒，中学毕业后被迫失学，回家后他一边干活一边自学，但不久身染伤寒，病势垂危，在床上躺了半年，病愈后，落下终身残疾——左腿关节变形，但他以孙膑为师，他说：“古人尚能身残志不残，我只有19岁，更没理由自暴自弃。我要用健全的头脑，代替不健全的双腿。”白天，关节剧烈疼痛的他仍拖着病腿劳作；晚上，他将一盏油灯燃到深夜。1930年，他的论文在《科学》杂志上发表，让清华大学教学系主任熊庆来教授大为称赞；他被聘请为助理，并在数学系旁听，终于，他谱写出一曲神话，在25岁时便已是蜚声中外的青年学者。

自强，是用破碎的瓦片去修砌坚不可摧的房屋，是在一片泥泞中挖掘璀璨的明珠，要想让明天泼洒出炙热的光辉，那么必须在烈火中煎熬！在残缺的苦痛中，我们用自强在漏洞处点亮希望，在命运的枷锁下，我们用自强的热汗磨砺出奇迹！

或许你会说，自强离我们很遥远。是的，我们或许不会遭受



西汉名相陈平被家人排挤的孤苦依，不会像秋瑾那样在革命之潮中勇当先驱，作“巾帼英雄”，不会囊萤映雪、悬梁刺股的学习经历。但是，自强之花的芬芳就弥漫在我们周围，我们需要树立远大的理想，然后在每时每刻用自强的号角鼓舞自己奋勇向前！在残酷的题海中，我们应有力挽狂澜的豪情；在考试失利后，我们应有不气不馁的豁达心胸；在一个又一个的挑战前，我们要有毫不畏缩的斗志！如果你还在为堆积的书本叫苦不迭，如果你还在为瑟瑟寒风中颤抖着读书怨声载道，如果你还在抱怨繁琐的规章制度无情地束缚你，如果你还在学习的重担下不堪地沉沦，过着浑浑噩噩的生活，如果你还在一道道难题前倍感彷徨，自暴自弃，试问在今后的千磨万击中，你可以“任尔东西南北风”吗？从现在起，做个自立自强的勇者吧！

同学们，21世纪的广阔蓝天需要我们去搏击风雨！我们灵魂，亦是整个华夏民族的精魂！慵懒颓废的人们，终将被时代的洪流吞没，只有灵魂高尚的人才能做乘风破浪的弄潮儿！

自尊自爱，自立自强，让我们用每一寸血肉来铭刻这永恒的箴言，用一点一滴、举手投足来践行这厚重的承诺，让灵魂的堡垒耸立在生命之巅！