

2023年欣赏自己演讲稿(优质5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。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都觉得很苦恼吧。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

生活如峡谷，处处充满险峻；生活如海洋，总有惊涛骇浪；生活如山路，不会总是平坦之道。这时候，我们需要学会欣赏自己。欣赏自己，享受上苍赐予我们的一切完美。美的风景，美的心境，美的意境。欣赏自己，给自己一个微笑，以百倍的信心来度过难关。

欣赏自己是一种自己调节。在失败之时，我们不应当唉声叹气，因为“失败乃成功之母”，我们需调节自己，尽一切力量给自己创造欢乐。在经历痛苦之时，不会欣赏自己的人会随波逐流，陷入痛苦的打击之中，而善于欣赏自己的人以意志作舟，梦想作帆，期望作桨，来度过这苦难的河流，寻得一方宁静的港湾。

在迷惘时欣赏自己就会塑造一个自信的自己，让自己拨云见日；在绝望时学会欣赏自己，就会塑造一个乐观的自己，对未来充满期望。请学会欣赏自己吧！他会使你的前途不再缥缈，如同柳暗花明又一村，叫人充满欣喜。

欣赏自己是一种自己塑造。其实欣赏自己很简单。欣赏自己就是用一颗真诚的心灵去回忆，去感受，去品味自己的优点和长处。去欣赏自己的每一分成绩，每一个亮点，每一份完美。从而开发自己生活欢乐的源泉，为自己营造一个完美的心境，给自己找到一个温暖的港湾。

记得三年前的一个午时，教师把我叫到了办公室，他把一次十分难得的写作大赛的机会给了写作水平并不优秀的我。我当时惊呆了，心想：“怎样可能呢我怎能担下这个重任呢我的写作水平那么差，肯定会为班级抹黑的。算了，还是放弃这次比赛吧！”我小声的说：“教师，对不起，我不能参加这次比赛，我会把这件事搞砸的。”我觉得我的声音小得我自己都听不见。教师亲切的说：“没事的，我之所以把这个机会给你，是因为我相信你，欣赏你，所以你也应当相信自己呀！不应当放弃呀！”是的，我应当相信自己，相信自己必须能行。就这样，我接下了这个件艰巨的任务，日后，我尽量利用时间利用一切机会去多看书，多写作。比赛最之后了，在考场上，我文思如泉涌，迅速写好了作文。一周后，我的作文出此刻了学校的公告栏上，并且获得了一等奖。当初就是我相信了自己，欣赏了自己才有了今日的成绩，所以，请学会欣赏自己。当工作失意受到上司的指责时请欣赏自己。坚信经过自身的努力，鲜花和掌声会属于你；当你被人误解受到非难时请欣赏自己，坚信经过沟通，灿烂的笑容会属于你；当你身处冰雪之中困顿不已时，请欣赏自己，蓝蓝的天将永远属于你。

欣赏自己就是无人为我们鼓掌的时候，给自己一个鼓励；在无人为我们拭泪的时候，给自己一些安慰；在我们自惭形秽的时候，给自己一片空间，一份自信。然后抖落昨日的疲惫与无奈，抚去昨日的伤痛和泪水，去迎接明天崭新的朝阳，走向一个风和日丽的清晨。

欣赏自己演讲稿篇二

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,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！

欣赏自己演讲稿篇三

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!

欣赏自己演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们:

大家早上好!

我是高三()班的__，今天我演讲的题目是《挑战自我，超越自我》。

每个人来到这个世界上，都希望能演绎出辉煌的人生，希望能得到社会的认可，得到他人的赏识与赞美。但是，并不是每个人都能在灯光闪烁的舞台上神采飞扬，在领奖台上感受国歌的雄壮。因此，我们要挑战自我，超越自我，在有限的的时间里缔造属于我们自己的奇迹。

我们都是九零后出生的青年，没有经过_的洗礼，也没有经过艰苦奋斗的岁月，而是成长在蜜汁与鲜花中，拥有着被父母的宠爱。但是，我们却有极强的自尊心，我们的心中常常流露出一不为人知的脆弱与孤独。因为我们深知，从未深切感受过风雨的我们将如何面对整个社会。我们即将踏入大学的校门，终将成为社会主义建设的主力军。我们是祖国的希望，肩负的使命要求我们独自撑起一片蓝天，这一切无不促使我

们挑战自我，超越自我。有位诗人曾写道：“春须早为，岂能长少年？”当代作家矛盾也曾说过：“斗争的生活使你干练，苦闷的煎熬使你醇化。”

挑战自我是一种知难而进的自信，是一种卧薪尝胆的魄力，是一种惊心动魄的搏击，更是一种坚持不懈的努力。三峡工程、探月工程、青藏铁路，无不体现挑战自我，超越自我的精神。然而，在挑战自我的征程上也会遇到挫折与艰险，这就需要我们克服惰性，磨练意志，坚定信念，永不言弃。只要我们拥有勤劳的双手、智慧的头脑，就一定能在挑战中超越自我，铸就辉煌！

浪花超越平湖才会有波涛汹涌的壮观，松柏超越平常树才能四季常青。挑战自我，超越自我是我们别无选择的生存方式，是我们走向康庄大道的利器。挑战自我也充满着激情与惊喜，苦难与欢乐。只要我们能够不断努力，必将得到辉煌人生的回馈，得到社会的认可。

同学们，让我们在有限的人生旅途中书写挑战自我，超越自我的美妙乐章吧！

谢谢大家！

欣赏自己演讲稿篇五

生命它就像个苹果，不管她是好，还是坏，都会有人去细细的品尝，不管它有多苦涩，都会有人把它咽下去，然后会心的一笑。当然对于不喜欢苹果的我来说，也不是那么的珍惜自己的生命。

有人说生命是可贵的，生活是美好的，但我不这样认为，既然老天它有权利创造，给你生命，它就有权收回你的生命，不管你多么的珍惜它。然而我会苦中作乐来充实我那像似美好的生活。

直到那一次，我才知道生命是可贵的，生活是美好的。

那是一个美丽的黄昏，一向骑车骑得很快的我，那天以很快的速度向我家骑去，我一边骑着，一边欣赏美丽的黄昏，突然，我被撞倒了，当时我几乎失去了知觉，完全不知所措，还是几个原班同学把我扶了起来，可老天并没有这样轻易的放过我，血像河水一样的流下来，我用手去擦了擦，还能感觉它在我手上的温度，它是那么的热，也许老天觉得这样还不够吧，我回家又大病了一场，到医院打点滴，快十二点才回到家。（文武文学）

也许我应该感谢老天，没有残忍的收回我的生命，我没有几天就好了，好的当天，我去看了一下曾经与我同甘共苦的自行车，还好它没事，不然我会内疚的，可是当我看到那辆自行车时我就看到了我当时被摔的情景，我真的好怕，怕会再发生一次，大人都劝我不要害怕，我也尽量说服自己不要去怕，我骑它去上学时，我可以感觉到我的双脚在发抖。

也是从这次以后，我才懂得人们为什么那么的珍惜自己的生命，不管它有多么的短暂，多么的不公平，还是会宝贝般的疼爱。

我会从这次以后，更加的珍惜自己的生命，好好的爱护它，不管它是多么的苦涩我都会比别人更珍惜它。