

学会突围改变自己的演讲稿 改变自己的演讲稿(汇总5篇)

演讲是练习普通话的好机会，特别要注意字正腔圆，断句、断词要准确，还要注意整篇讲来有抑有扬，要有快有慢，有张有弛。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面小编给大家带来关于学习演讲稿模板范文，希望会对大家的工作与学习有所帮助。

学会突围改变自己的演讲稿篇一

大家早上好！

今天，我演讲的主题是改变自己。新学期，新开始，而我们同样也要改变自己。在英国最古老的建筑物旁，有一块墓碑，碑文写道：“当我年轻的时候，我梦想改变这个世界；当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了，我决定只改变我的国家；当我进入暮年以后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但这也不可能了。当我现在躺在床上行将就木时，我突然意识到：如果一开始我就仅仅去改变我自己，然后我可能会改变我的家庭；在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情；然后，谁知道呢？我甚至可能改变这个世界。”有多少人就像这座墓的主人一样，一辈子空想改变环境，却不曾想过改变自己，最后碌碌无为。改变别人是事倍功半，改变自己是事半功倍，一味地改变环境倒不如反躬自问。近朱者赤，近墨者黑。尊重自己必能得到别人的尊重。当我们不再将眼睛盯着别人，回到自己的心灵世界。将尘埃打扫干净，你会发现自己愉快了，别人也回跟着愉快。只有改变自己，才可能改变世界。自己鲁迅先生看到人们在病痛的折磨下而含恨离世，他想如果能成为一名救死扶伤的医生，医治病人，也许人民的生活会好起来。于是他不辞辛苦飘洋去往日本学医。他很努力，只希望早日学成，回国去抢救那些正处于水

深火热之中的人民，但自从他在课上看到纪录片中中国人目睹自己的同胞受到侵略者迫害而毫无反应地令人吃惊的一幕时，他改变了他的认识。他不再热衷于学医，而是拿起锋利的毛笔与侵略者做抗挣。“医学并非一件紧要事，凡是愚弱的国民，即使体格如何健全，如何茁壮，也只能做毫无意义的示众的材料和看客。”鲁迅抱着这种想法从仙台回到祖国，立志于改变人们的思想，让人民觉醒！他弃医从文，先改变了自己，然后用自己的笔唤醒了无数的中国人。进而改变了整个国家。

原来，我们是可以改变自己的，当你走到绝境时，不要丧气，因为可以柳暗花明又一村，只要你肯改变，当你步入痛苦时，不要哭泣，曲折复杂的通往成功殿堂道路，有漫长，也有捷径。只要你肯改变。在人生的路上，我们有很多次的机会是可以改变的，我们有同样多的机会是可以成功的，细细想来，也许是一个小小的习惯，也许是一个细微的动作，也许是一个不成熟的想法，只要我们能够及时改变，改变了自己，进而改变了我们周围的同学，再改变我们的学校，直到改变我们的人生，甚至改变我们的世界，我们才不会像墓主人一样叹息。有不少人也许转个弯就能迈入金碧辉煌的殿堂，可却在原地打转。也有不少人，右边就是殿堂，可是他却遗憾的选择了左边。

最后，我在这里向全体同学发起倡议：

改变，从我做起！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

学会突围改变自己的演讲稿篇二

大家好！

我在长大，在长大的过程中，我发生了一些变化。

我最大的变化是变得贪吃了。以前吃不了一碗饭，现在能吃两碗饭。而且，一吃完饭我就去柜子里拿零食吃，吃到肚子圆滚滚为止。因为胃口变大，我也就变胖了，还变懒了，特别想躺在床上一动不动，什么事也不想做。

除此之外，我也变得鬼鬼祟祟了。我想玩手机，趁老爸睡着了，就蹑手蹑脚地去偷手机玩游戏。现在，我做什么事都不想告诉爸爸妈妈，而以前我总是千方百计地让他们知道我在干什么。

我现在变得没礼貌了，遇到谁都懒得打招呼。小时候的我可不是这样的，碰到人就主动问好，大家都夸我是个有礼貌的孩子。

除了没礼貌，我还变得没大没小了，之前妈妈批评我时，我乖乖地听着，从不敢插嘴说话。现在不一样了，我经常跟她唱反调，她说一句，我顶一句，因此也常招来皮肉之苦。

大家好！

在短短一天，24小时里，我们会发现，即使是短短的24小时，可也会改变许多东西。今天哪里发生了火宅地震？今天股票涨跌了多少？今天中日局势发生了什么变化？世界的一切都在改变，我们不能喊停。

世界在变，我们也在变。我们在一点点的变化，这一点点，也许连我们自己也不曾察觉。进步就是一个找出缺点改正，找到优点改进的过程，有改变才有进步，才有转机，才有希望。哪怕，只是改变一点点，也可能有意想不到的收获。

学会改变，改变一点点，别小看这一点点，一旦形成了习惯，也许能让人获益良多。

初二那年我总想着初三还远，得过且过。每次考试的成绩却

是一次比一次差。我发现，身边的同学都在进步。以往爱说话的人变成埋头苦读的人；以往下课蹦蹦跳跳的人仿佛被注射了镇静剂；以往腼腆得回答问题都结巴的人变成了往办公室跑得最勤的一个。他们都在改变，都在进步，唯独我留在了原地。

我必须改变。也许我的意志仍敌不过我的身体，但我可以一点点开始改变，积沙成塔。我今天可以多背几个单词，我洗澡的时候可以背背古诗，我还可以晚上早10分钟回课室。其实一切改变都很容易，从一点点做起，等过了10天、20天、一个月之后，回首过去，原来改变并不困难啊！

我不相信爆发力，我不相信一个人可以一夜之间变得学富五车。可我选择相信自己对进步的渴望，我相信自己能一天坚持改变一点点，我相信改变会带来进步与希望。我更相信水滴石穿的存在学会改变，终有一天我会令人刮目相看。

学会突围改变自己的演讲稿篇三

1. 孝首重在顺，要体贴亲心，声色柔顺，切不可不耐与嫌烦。
2. 我们两个的努力，一定能篡改安徒生的剧本。
3. 长大了和成熟是两回事。喜欢长大了，讨厌成熟。因为成熟里面包含了克制，隐忍，虚伪而长大了，是一件伤感的事，有些东西不是你的，就永远不是你的。给你的，你拿着。
4. 我以为留下来没有错，我以为努力过你会懂。
5. 人哪有好的，只是坏的程度不一样而已。
6. 平安是幸，知足是福，清心是禄，寡欲是寿。宁可清贫自乐，不可浊富多忧。

7. 不是某人使我烦恼，而是我拿某人的言行来烦恼自己。

8. 我爱上的是我逃不掉的逃亡

9. 人生本来就是多姿多彩的，生活的面貌时时刻刻都会不同，大自然里尚且有变色龙的存在。这一切都在告诉我们学着改变自己的重要，这也告诉我们只有改变自己，才会更好地适应这个绚烂多彩的社会。

10. 不要为了别人而改变自己，做你自己，那些在乎你的人会更喜欢那个真正的你。

11. 我一直确信不移地认为，当我在为改变自己的贫穷或默默无闻的处境而奋斗的时候，有一个思想一直给我以力量，那就是对您的思念。

12. 世上的事，不如己意者，那是当然的。

13. 给予希望的人，一样能破灭所有的努力。

14. 男人，女人，你们都要好好生活。努力幸福。

15. 偌大的城市里，哪里会有让心栖息的地方？青春的末尾，十字路口的转角，一个人徘徊了许久。或许，习惯了寂寞，便知道，如何安放自己的心。就让过去的一切过去吧，我想，重新开始。

16. 我们一路奋战，不是为了改变世界，而是让世界不要改变自己。

17. 我一直一个人努力寻找属于自己的怀抱。

18. 改变！改变！自己为什么要去改变？因为不满现状，因为有一颗雄心，有一个跟现在环境不能吻合的梦想！

19. 眼前的一切我要怎么开始努力，要怎么拾取。
20. 突然觉得一切都是命定，聚也好散也罢，一切只能随缘，我把自己交给了命运，今后是孤独一生，还是重新开始，听凭命运的安排。
21. 我只是不想要你不幸福，所以能不能选择和我在一起。
22. 我以为挫折、磨难是锻炼意志、增强能力的好机会。
23. 如果你准备结婚的话，告诉你一句非常重要的哲学名言，你一定要忍耐包容对方的缺点，世界上没有绝对幸福圆满的婚姻，幸福只是来自于无限的容忍与互相尊重。
24. 改变自己会痛苦，但不改变自己会吃苦。
25. 如果找不到坚持下去的理由，那就找一个重新开始的理由，生活本来就这么简单。
26. 改变自己会痛苦，但不改变自己会吃苦。一个人的性格和习惯是很难改变的，如果想改变，那肯定是一件很痛苦的事。虽然是这样，但在很多时候，我们必须改变自己。
27. 当你手中抓住一件东西不放时，你只能拥有这件东西，如果你肯放手，你就有机会选择别的。人的心若死执自己的观念，不肯放下，那么他的智慧也只能达到某种程度而已。
28. 适应很重要，没有改变世界的的能力，那就必须改变自己，这样处境才会越来越顺利。
29. 之所以改变自己，是因为改变自己远比改变别人来的快！
30. 其实我所有的努力，只是为了博你开心一笑。
32. 逆境本身不可怕，可怕的是对逆境的恐惧和突围决心的

丧失，上帝不会无缘无故给你磨难，是金子，总会闪光。

33. 生气是好事啊，生自己的气才有改变自己的动力。

34. 我无法改变自己。被命运之神的手按在头顶上，身为人的我，没有说话的余地。

35. 地摇身动除了在的士高外，约会期间应保持仪态。不要以为随喜好摇曳身躯很有性格，对于初相识的男士，这并不是叫作流露真我，只会给人态度轻挑兼粗鲁的感觉。

36. 只有你心甘情愿让现在的自己逝去，才能开始改变自我这种激动人心的冒险。

37. 行善必须努力，然而，掏恶更须努力。

38. 人不可能完美，却可以去追求完美，去接近完美。让我们对生活微笑以待，让我们学着改变自己，无愧生命的伟大，生活的美好！

39. 谁的夕阳不沉沦？千古兴亡，百年悲笑，一时登览，片帆沙岸，系斜阳缆，那是人给自己的危崖铺垫的一条小路。岁月总是匆匆的催人老，无论坐在那个门槛上等待着的父辈们，还是远远瞻望着的我们。

40. 你必须成功，因为你不能失败。

41. 活在当下，别在怀念过去或者憧憬未来中浪费掉你现在的的生活。

42. 如果我们改变不了事实可以改变心情，改变不了别人可以改变自己，生活会简单点，快乐也会多点。

学会突围改变自己的演讲稿篇四

我今天很荣幸的站在这里，分享我的一点点生活感受。

大约半年前，我每天早上睡得晚晚的才起床，然后赶赴公司打卡，开始了看似忙碌的一天。下班不回家，大把的时间花在ktv毫无目的鬼叫或者与人喝酒死磕。就算哪天早些回家了，也总盯着电视麻木地换着台。夜深人静的时候，还玩着qq游戏，看着没有意义的蒙牛毒牛奶、药家鑫的报道，困，却不想睡。任由这许多坏习惯的渗透着我的生活。

伙伴们，有过这样子经历的吗，有的话，不要吝惜你们的掌声，谢谢。

好在有一个事情改变了我。那是去年年底的某一天，我泡完脚坐在沙发上看着电视，偶然看到我女儿的拿着纸巾很努力的擦拭着地板上溢出来的洗脚水，动作笨拙，却很认真。直到现在，我还是说不好那一刻我的感觉。曾几何时，我女儿连坐着都坐不稳，喝水都要人帮忙拿奶瓶，只会用哭表达一切，而现在她已经能自己拿着调羹一勺一勺的往嘴里送着饭。我回家的时候也能拿着我的拖鞋，说，爸爸回家，换鞋鞋，吃饭饭。

伙伴们，这不到两岁的孩子可是每天都在努力进步啊！此刻我才发现，她的父亲我不是一个好榜样。我不能再这样下去了！多亏了我女儿，给了我一个重新审视自己的机会。所以我得谢谢我的女儿。让我们再给她一点掌声，好吗。

为了让自己最少不是一个坏榜样。我寻思着改变自己，想起来很简单，用心就好。

可是真正的改变却远没有想的简单，因为，改变自己只能一点点的改变。当然这是我后来才知道的。

在那之后的时间里，我首先拿我的作息时间开刀，坚持每天早上7:20起床，12点前入睡。开始的半个月里，我每晚睡不着，每早醒来又形同梦游，非常烦躁。甚至开始考虑放弃了，当我正要下定决心放弃的时候，我发现，我早上起来已经不用梦游了，晚上过了12点也开始犯困了。所以，当我们要放弃一个好想法的时候多坚持一会，说不定就不用放弃了。当然这是题外话了。

接着，我把qq游戏给删了，把ktv当成我的禁飞区，酒，也戒了。在没有qq没有ktv没有酒精的一个多月里，每天都像要犯瘾似的，度日如年。漫长的一个月后，我发现，我已经没有那么想念那些原以为放不下的东西了，也开始愿意做点家务，没事也会看看书了。

经过近两个月非常痛苦的改变，我算是把我的习惯改掉了。

接下来，我改变的目标还很多呢，我的游泳圈，我的懒惰，还有我不曾拥有的在众人面前表达自己的勇气。

像这次南安公司组织的南山登爬比赛，我就参加了，并且我努力的去训练，去比赛。我从第一次登爬需要35分钟并且休息了一个小时还无法克制住双脚的颤抖，到比赛当天只用了21分钟就完成了全程并取得第五名的成绩，这不能不说，我又一次改变了自己。

而今天，我站在这里，我又一次对自己发起了挑战。我克制住自己颤抖的双手、颤抖的小心脏，和大家分享了我的改变。

虽然说改变自己，从来都不是简单的事情。因为，这不但要求需要我们直面自己不足的勇气，需要冷静的分析，需要周全的对策、需要持之以恒的行动力，还需要时不时的回头看看路是不是走歪了，但是这些都不是重点。

只要您有开始思考，是不是我也要改变自己了。这就够了。

谢谢大家。

学会突围改变自己的演讲稿篇五

听着王力宏的《改变自己》，突然有了些莫名的感触。

以往我在一本书上偶然看到过这样一个故事：

这个小故事也给我一个启示：如果我们想改变我们的世界，改变我们的命运，首先就应改变我们自我。

社会就像是一个大染缸，会给人们染上不一样的颜色，也会给人们戴上“有色眼镜”。自古以来，大部分人被其“污染”，而有些人不愿意低头，随波逐流。如陶渊明，因为改变不了别人，便改变了自我，因厌恶官场的黑暗而不为五斗米折腰，便隐居山岭终日与菊为伴，虽然仕途不复，但他洁身自好的品性和淡雅的诗句却被后人所赏识和铭记。李白因为无法改变官场，便改变了自我的志向，寄情于山水之间，纵览祖国大好河山，促进了诗歌的鼎盛，同样也为后人所传颂。他们都改变了自我，同时也改变了时代，虽生前不得志，但却被后人铭记，在历史的苍穹中如闪亮的明星般耀眼。

而说实话，此刻我们生活在社会，而不是生活在真空中，总要去适应环境和与人交往。我们也许做不到“出淤泥而不染”，但也要固守自我的本心，追逐着我们的志向去闯荡出一番事业。改变自己！改变命运！改变世界！只要有决心！