

最新改变演讲稿分钟 改变自己演讲稿(大全7篇)

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

改变自己演讲稿分钟篇一

因为年轻，所以会经历一些事情，比如感情，友情。

没有人能够永远欢乐，幸福的过每一天，没有人能够坦然的应对自己的坚强和软弱，让我们成熟的，是经历，是磨难，让我们幸福的，是宽容，是爱心，让我们心安的，是理解，是信任！

我改变不了事实，但我能够改变态度不明白是什么原因，有些东西就是无法改变，也许是因为还没有找到真正的梦想，也许，还在追求那永远不会有的完美，曾几何时，虚荣过幻想过，为狭隘的目标奋斗过，待到重新回头看待这一切时，觉得很多事情都会云淡风轻了！

我改变可是去，但我能够改变此刻

过去就让它过去，会在未来走得更好，因为抛弃了不必要的包袱，生活才会更完美，人生如此短暂，有什么理由，不去好好的生活呢，有太多的事情要我去做呢，有很重要的人等着我去珍惜，而过去，包括过去的事物和你，教会了我不要回头看，因为前面的世界才更精彩！

我不能控制别人，但我能够掌握自己

我要走我自己的路，纵然会很崎岖，也许还会很陡峭，但我依然勇往直前，我是我自己的，谁也没有控制我命运的权利，你教会了我要做我自己，让我将来回首时，我能够指着那条有着悲痛、失败和泪水的路，大声地骄傲地说：看，这就是我自己走过的路！

我不能预知明天，但我能够把握今日

森林有一个分岔口，我愿意选择脚印少的那一条路，这样我的一生会截然不同。 “基丁说过这样的话，一条路走的人多了，总会弄得泥泞不堪，总会弄得尘土飞扬，为何不换一条路走去，也许一切将会是另一种样貌，把握住自己的今日，那么明天绝对会更完美！

我不能左右天气，但我能够改变心境

我对生活微笑，那么生活也对我微笑，尽管我不叫如花，但我能微笑如花。我要让心灵解脱，解脱吧，自由的飞翔，去迎接那绚丽的阳光吧，让它在蓝天和白云之间得以的吹着泡泡！

我不能选择容貌，但我能够展现笑容

和千万人相遇，和千万人相离，生命中寻找一个能够真实相伴的，能够信任的朋友和爱人，就是幸福，至少，无论在什么时候，无论我做什么事情，无论我应对怎样的环境，我都明白，有这样一个人，在等我回家，有这样一个人，能够宽容分享我的一切欢乐和悲伤，能够看见我的坚强和软弱，这也是我寻找的心灵慰寄，我想，我会幸福的，因为我要忘掉不欢乐的事和物，人和情！

学会改变自己，不要认为什么都是理所当然，也不要认为自我都是对的；

要学会改变自己，在没有那份关心的日子里，善待自我，对自我说：要幸福哟！

改变演讲稿分钟篇二

大家晚上好，非常高兴能在这里认识大家。和的大家一起来分享这个演讲，首先要感谢我们的学校给我这次机会，感谢大家给我的支持，我想把最热烈的掌声送给我们的学校，送给大家。。我叫，来自，今天我要跟大家分享的主题是“读书改变人生”。

人生好比一次长长的旅行，在旅途中有快乐有烦恼，也有很多思想。曾经有人把这一切记下来编成了书。读书就是读许许多多的书，许许多多的人生。生命虽短，却要面临那么多的挑战、进行那么多的尝试，这力量从哪里来？就是读书。

现在终于明白“人的一生没有书是很苦的”这句话的含义。我还可以这样说：“一个人的有生之年如果没有书，那么他就永远不明白什么是人生。

谢谢大家我的演讲完了。

改变演讲稿分钟篇三

知识可以改变一个人的人生，而高尔基说过“书籍是知识的源泉”。的确，书是我们前行道路上的指路人，书是雨中的伞，书是我们饥饿时的粮食。多读书，读好书，让我们的心不再干涸、荒漠，让我们的心灵充满绿色，生机盎然。

作者14岁那年为别人整理草坪来挣零花钱，可是他的一个雇主贝罗先生老是拖欠报酬，而且总是有理由。一次，作者路过贝罗先生的门前，他示意作者进屋，他说：“我该付你工钱了，不过·····”“不打紧的。”作者打断他，可他却自顾自的说道：“银行把我的账户弄错了，这两天就

会好的，我想也许你愿意拿一两册书当做定金。”他指了指堆满了书的墙。过了一会儿，他为作者挑了一本《最后的正义》，作者把它带回了家，刚看了一两页，就被他吸引了，以至最后通宵达旦的看完了它，接下来作者又得到并阅读了《萨摩亚时代的结束》。从此作者爱上了读书，也就此改变了作者的人生。现在，作者在达特蒙斯学院教授人类学。

生活中，书籍对于人类的重要性不亚于粮食，所以书籍被人们比喻为精神食粮。高尔基甚至把书籍比作是人类进步的阶梯。有了书籍，我们的生活才能充实；有了书籍，我们的生活才能精彩；有了书籍，我们的生活才能快乐；有了书籍，我们的生活才能有意义。古代先贤崇尚读书，“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉”、“读万卷书，行万里路”都是古人爱书的真实写照，他们读起书来可以手不释卷、废寝忘食，可见先贤们对书籍的重视了。三国时代，诸葛亮能运筹帷幄，决胜千里，安邦治国，就源自他年轻时从书中汲取的知识；一代伟人毛泽东领导全国人民取得革命的胜利，改变了中国的命运，也是跟他博览群书、学贯古今分不开的。

当代儿童文学作家梅子涵老师说过：一个希望优秀的人，是应该亲近文学的，亲近文学的方式当然就是阅读。

我也很喜欢读书，我读过“四大名著”，《论语》，《千字文》，《三字经》，《安徒生童话》，《格林童话》，《皮皮鲁总动员》，《森林报》等等。通过读这些书，确实让我受益匪浅，获得了不少知识和乐趣。《森林报》这套书让我感觉到了大自然的神奇和魅力；《皮皮鲁总动员》让我领略到了作家郑渊洁独树一帜的写作风格和丰富的想象力；《安徒生童话》让我在神奇的童话世界里体会到了人间的真情；《论语》、“四大名著”让我认识到了我们中国传统文化的博大精深！

拿起书吧！让我们用知识创造全新的自己，用知识创造美好的未来！

改变演讲稿分钟篇四

在我们生活的世界里，充满了竞争和压力，我们该怎么办呢？学过生物的人都知道，人是从森林古猿进化到人类的。我们的祖先为什么要进化呢？就是因为我们的祖先为了生存，适应环境而改变自己。

我们应该改变自己。

达尔文说过，适者生存。在这个世界上，每一个物种都在为了生存而竞争着，人、动物，甚至植物，都在为了生存而竞争着，既然我们无法改变环境，为了竞争，为了生存，我们必须试着去改变自己。

白蜡树应该算是世界上最高的树了，曾经有一个人看到过一棵高达450英尺的白蜡树。可想而知，他们是多么的高大，统治着这片领土。可是他们也有生存的难题，由于他们太高了，种子落到地上没有阳光，无法发芽生长。白蜡树为了解决传宗接代的问题，采取了非常戏剧性的改变，他们大量分泌油脂，为的就是等待时机的到来，那就是森林大火。大火肆无忌惮的烧毁了所有的树，这让地底下的种子有了发芽生长的机会。它们借着树木的灰烬的滋养生长起来，它们生长的速度快的惊人，就这样，它们通过改变自己改变了自己的命运。现在，这里仍旧都是白蜡树。

连植物都会通过改变自己来改变命运，人为什么不可以呢？

人们都知道伯乐与千里马的故事，千里马因为没有被伯乐发现自己日行千里的能力，被屈辱在奴隶人手下。它愿意这样吗？如果千里马主动去自举自荐，去寻找伯乐，事情会不会改变呢？我想，如果千里马这么做了，他有朝一日一定会有机会展现自己的才能。

我们都学过周处的故事，一开始，他年少无知，“凶强侠气，

为乡里人所患”，后来他醒悟了，试着改变自己，终成忠臣孝子。

事情往往就是这样，环境永远不会改变，需要改变的是我们自己。只有改变自己，才有可能获得希望，只有改变自己，才会走向成功。

改变演讲稿分钟篇五

大家早上好！今天我演讲的题目是《改变心态，适应生活》。

有一句话说得好：“胜利属于笑到最后的人。”在我的理解中，只有懂得适应的人才能够笑到最后。懂得适应的人，不会因为生活中的烦心事而困扰，而是会将它们换个角度思考，让它们就那样化作一缕微风飘走。懂得适应的人，不会因为外界的变化而改变自己的心灵，而是另辟蹊径，在外界与自己间建立一个恰到好处的平衡点。懂得适应的人，不会因为困难处境而放弃，而是艰苦奋斗，努力朝的目标前进。

想想洪战辉，生活给了他那么多重担，而他硬是凭着一股艰苦奋斗的精神以及惊人的毅力适应了这一逆境！适应逆境在某种意义上便是战胜了逆境，当你适应了逆境，那你逆境便不存在了，而是另一种“顺境”。

现在，高一的学弟学妹们刚刚来到这南方的天空下，这美丽的国华园，一定还有许多不适应的地方。与其整天愁眉苦脸地抱怨学习之苦、规矩之多，倒不如换个心态。想想还有那么多贫困的孩子不能像你们这般幸运地受到资助而上学求知，你们真是幸福的孩子。多思考你们得到了什么，而忽略你们失去了什么，这便是适应之道。

高二的同学们，面对着分科、分班，来到新的班级，是否还有些许的不适应？不管怎样，新的学期开始了，一个新的开始也必然要有一个新的心态。高二是关键的一年，谁能尽早

地适应，谁就比别人多迈了一步。

高三的学长、学姐们，高三了，这是考验你们知识与心态的一年。一些生活中的小事也许就是你们的试题，而平和的心态便是适应高三最好的法宝，坚信“笑到最后便是胜者”。

适应是胶水，能让挫折的裂痕愈合；

适应是阳光，能把困难的阴霾照亮；

适应是音符，能将生活的乐章奏响。

让我们改变心态，适应生活，生活将变得更加美好！

我演讲完毕，谢谢大家！

改变演讲稿分钟篇六

您好！我不知道我到底怎么了，反正现在过的很不好，与人交流又烦，不与人交流又难受，孤单。

我好像整天在想事，好像总有个问题烦扰着我让我无心做别的事情，我现在有很多我要做的事情都没有做，不是我不想去做，而是没心情。我也不知道我到底怎么了，这七八年来我一直都被这个问题困惑，也想了七八年，什么都没做，我今年二十七岁了，还没谈过女朋友，真的不知道怎么说好，关键是我不知道我哪里出了问题，要知道我哪里出了问题的话我就去改。我目前的问题可能还是与人的交流问题，不知道是自己不会与人交流还是别的什么原因，反正就是这个问题让我很痛苦，这七八年来我一直在解决这个问题，到现在还是不知道怎么说好，我到底怎么了，我真的不知道您能否帮帮我，万分感激，我真的不想这样过下去，我也想象别人一样开开心心的过，有着他们一样普通而平凡的生活，多好。

我现在就是不敢跟比我说话强的人交流，除非强很多，我知道这样不好，但我不知道我到底怎么了。我为什么变成这个样子，我以前不是这样的。以前我也不大爱说话，很苦恼。我都二十七岁了，都快三十岁了，真的好想把这个问题解决了。我三岁父亲去世，初中过了一段艰苦的生活，高中身体变差，也越来越不爱说话，那时候我妈都说我一个星期都说不了一句话，我那时是真的不想说，我也不知道为什么，好像说了也没用是的。初高中吃不好，身体又差，后来什么都变差了，从小学到高中，整个人越来越差成一种倒退局面，我妈当时的教育是你看谁谁谁，让我们跟他们学，结果我们变得更苦，一言难尽，不知道怎么说。我想渐渐的好起来，不再现在这个样子也不怎么与人接触，很不好。就说这么多了。谢谢您看这篇文章！期待您的宝贵意见！

这位朋友：

第一方面是你与他人在一起交往、娱乐的时间比较少。按照马斯洛的基本需要五层次理论——生理需要、安全需要、归属关系和爱的需要、尊重的需要、自我才能得以发挥的需要，你所缺乏的正是“归属关系和爱的需要以及尊重的需要”。这些需要的缺失不仅让你产生了挫折感，加剧了内心的矛盾冲突，引发了不良的情绪反应，而且还干扰了你正常的心理活动和生理活动，导致了对自己讨厌、腻歪和极端等问题的出现。要想解决你的问题，就必须满足这类需要，也就是说必须与周围的人打交道。亚里士多德说：能独自生活的人，不是野兽就是上帝。日常生活中我们也常说：在家靠父母，出外靠朋友。这就充分说明人是群居性动物，不能离群而索居，孤独而无友，所以根据你的情况建议你注意建立良好的人际关系，努力培养和提高善与人相处的能力，一旦有了良好的人际关系，那么你的一切问题也就得以化解和消除了。

第二方面是你虽然与他人交往，但是你却不能敞开心扉对待他人。我们每个人都希望被他人赏识、认同、接纳和爱，也期望自己成为人们心中的重点，要达到这样的效果，自己首

先赏识、认同、接纳和爱他人，同时也需要把他人看作是自己心中的重点，只有这样我们所期望的一切才能随之而来。

第三方面是你经常看自己的消极面，让它纠缠着自己而不放手，致使你每天都活在消极的阴影之下。其实我们每个人所能把握的就是此时此刻，纵观人世间所有幸福的人，他们都是既不往后看，也不朝前看，他们只看自己的此时此刻。巴斯噶在《沉思者》中的这样一段话：“我们向来不曾把握现在。不是沉湎于过去，就是殷盼着未来；不是拼命设法抓住已经如风的往日，就是觉得时光的脚步太慢，拼命设法使未来早点到临。我们实在太傻，竟然留连于并不属于我们的时光，而忽视惟一真正属于我们的此刻……”。（为人处世）所以只要我们活在此刻，只要为此刻的幸福、愉悦、快乐和爱活着，那么我们会拥有快乐而幸福的生活；只要我们用心的做我们真正的自己，把握住此时此刻振作起来的我们自己，用心地追求和享有幸福、愉悦、快乐爱的生活，相信我们的未来将会是幸福而快乐的。

第四方面是经常悲观的看待自己，而不是积极而乐观的看待自己。洞灵子在《薄白学》中指出：人世界有一种要得便得、要失便失的东西，此即是情感。例如幸福，你觉得幸福，你便幸福；你觉得痛苦，你便痛苦。愁绪与快乐、紧张与轻松、爱与恨、幸福与苦闷等对应之情感，仍是可以“按需分配”，要之有之，要多少有多少。你丢失愁绪，即获得快乐；丢失紧张，即获得轻松；丢失恨，即获得爱；……。在心理情绪之上，南宋陆象山的名句“吾心便是宇宙，宇宙便是吾心”即是印证。这段话的涵义是什么呢？一句话，“快乐来自于思想”。“快乐来自于思想”这句话虽然简单，但它真的可以让我们变成我们想要的样子。如果你一心想着自己的不好，那么你所看到的就是讨厌、臃肿和极端的自己，当然焦虑、紧张、苦恼、悲观的体验就会自然而然地涌上你的心头眼底，所以就会出现“不想去做，而是没心情”的感受；如果你一心想着自己的工作所得到是他人对你是关心、关注、爱护、肯定和尊重的，那么你所看到的就是关心、爱护、欣赏、肯

定和尊重的眼神，当然你所体验到的也就是幸福、愉悦、快乐和爱的感觉；如果你想着快乐，你就会快乐。改变思想，你就改变了行为和经验，它就是这么简单！

第五方面我要说的是：快乐是苦难，是坎坷，是在艰辛和挫折中历练，是在血泪和汗水中发芽生根、长枝缀叶而怒放出的鲜活的生命之花的过程。你目前已经经受了苦难、坎坷、艰辛和挫折的历练，也在血水和泪水中浸泡而发芽，生根，长出枝，伸出蔓的探索过程，当你从自我从负面的情绪和情感中走出来时，我相信在不久的将来你就会有在人生这块肥沃的土壤之中怒放上命之花的！

那么怎样才能与他人建立良好的人际关系呢？

首先，要牢固地树立起这样的信念：我是造物主的独特创造，在这个世界上，没有跟我完全相同的第二个人。天生我才必有用，我的存在一定会有价值，我也一定能够找到自己存在的价值，因为我是独一无二的！要相信自己的能力，学会在各种活动中自我提示：我并非弱者，我并不比别人差，别人能做到的我经过努力也能做到。认准了的事就要坚持干下去，争取成功；不断的成功又能使你看到自己的力量，变自卑为自信。这样，在任何情况下，你都会对自己说：我能干好。在工作和生活中，你就会有自尊、愉快、好胜等良好的心态，从而在工作和生活中取得成绩。

其次，要克服自卑心理。自卑心理是由于自我认知发生偏差，过多地低估自己，怀疑、轻视或看不起自己，而形成的。比如常受他人指责或限制、自我消极暗示、性格内向、自尊性过强等。这就需要正确地评价自己，多看看自己的优势，尝试与活泼开朗的人交谈，通过一次次成功的体验和尝试来增强自己交往的自信心，同时勇敢地接纳和接受自己，扬长避短，坦荡地与他人接触和交流。同时找自己的优点让自己从心理上认可自己，当然也可以请你的好朋友帮你悉数自己的优点，使自己从优点之上挺立起来。也可以观察你周围的同

事，在他们的身上也有着缺点，这样你就可以平衡自己的心理。不要总认为别人看不起你而离群索居。你自己瞧得起自己，别人也不会轻易小看你。能不能从良好的人际关系中得到激励，关键还在自己。要有意识地在与周围人的交往中学习别人的长处，发挥自己的优点，多从群体活动中培养自己的能力，这样可预防因孤陋寡闻而产生的畏缩躲闪的自卑感。针对自己的弱点制订一个逐步训练的计划，并坚持不懈地执行。比如主动向人际交往比自己强的同事请教；主动接触长辈和同事，并以礼貌性语言和行为对待他们；……。充分认识自己的能力、素质和心理特点，要有实事求是的态度，不夸大自己的缺点，也不抹杀自己的长处，这样才能确立恰当的追求目标。特别要注意对缺陷的弥补和优点的发扬，将自卑的压力变为发挥优势的动力，从自卑中超越。

第三，从小处、容易处着手，首先做自己胜任和掌控的事（自己不能胜任的事，不要立即强制去做），获得自信心之后再去做较为复杂的事，就像上楼梯一样一步一步地实现目标。同时要时时处处站在他人的角度来考虑问题，经常要与别人合作，在取得成绩之后，要与他人共同分享；给他人提供机会，帮助其实现生活目标；当他人遭遇到困难、挫折时，伸出援助之手，给予帮助。在此需要牢记的是“朋友需要你今天帮助，千万不要等到明天”。

第四，以真诚、信任、尊重的心态和行为对待他人，同时要以宽阔的心胸接纳他人的不足和缺点，“金无足赤，人无完人”，何况每个人都有自己的生活方式和性格特点，所以对别人要抱着诚挚、宽容的胸襟，对自己要怀着自我批评、有过必改的态度，就能结交到不少的朋友。

第五，要善于把紧张情绪放松。使用一些平静、放松的语句，进行自我暗示，常能起到缓和紧张情绪，减轻心理负担的作用；在任何时候都要对自己有信心，并不时用内心的语言激励自己：“我很棒”、“我表现得很好”、“人们都很喜欢我”。

第六，充分利用你身边的好朋友，将自己的困惑、苦恼、郁闷向他们诉说（当然也可以用写日记的形式），他们肯定会替你分忧解愁，体谅、理解和帮助你走出困惑、苦恼、郁闷的心境，进而化解或消除你的自卑感。同时要抽时间多参与集体活动。这样既可以培养自己多方面的兴趣爱好，以爱好结交朋友，也可以互相交流信息、切磋思想和体会，达到融洽人际关系的目的。

第七，要多向周围的人学习，在工作中、社团中，多观察周围的同事，特别是那些你觉得交往能力和沟通能力特别强的同事，看他们是如何与人相处的。通过观察和模仿，你渐渐地会发现，自己的人际交往能力会有意想不到的改进。

第八，要掌握沟通的技巧。与人沟通时，要注意倾听，倾听的时候，要面带微笑，最好别做其他的事情，并给予以表情、手势、点头等方面适当的反馈，特别是当对方有怨气和不满需要发泄时的倾听，更能显示一个人的素质和修养水平；在表达自己思想时，要讲究含蓄、幽默、简洁、生动，给他人提意见、指出错误时，要注意场合，措词要平和，以免伤及他人自尊心；与他人谈话时要有自我感情的投入，这样才会以情动人。

第九，要有意识地去选择和培养一些兴趣爱好。共同的兴趣和爱好也是你与朋友建立深厚感情的途径之一。很多在事业上有所建树的人都不是只会闭门苦读的书呆子，他们大多都有自己的兴趣和爱好。业余爱好不仅是人际交往的一种方式，还可以让大家发掘出自己在读书以外的潜能。例如，体育锻炼既可以发挥你的运动潜能，也可以培养你的团队合作精神。

以上仅仅给你点了一些步子，人际交往的方式方法还有许多，希望你能根据自己的具体情况借鉴参考，你的朋友杨永龙祝你拥有一个和谐的人际关系网络，更祝愿你在这个和谐的人际网络之中生活得如鱼得水。

改变演讲稿分钟篇七

亲爱的同学们大家晚上好！今天我演讲的主题是《抱怨不如改变》。

记得一位哲人说过“人的幸福感不是源于你拥有多少，而是在于你懂得珍惜”。是的，人的幸福感是和欲望成反比的，欲望是永无止境的，而得到的却总是有限，无止境的欲望和有限的得到，就会让人产生不满，甚至痛苦。于是总看到别人比自己好，比自己强，比自己幸运。比较多了，就会产生抱怨。抱怨是一种不良的习惯和性格，它会让人产生逆反心理，影响学习效率，在关键时候丧失战斗力和竞争力。还会影响到周围人的心情，恶化你的人际关系。我的姐姐推荐这本《不抱怨的世界》给我，当我细细读完后，对照检查发现自己也是一个喜欢抱怨的人，按照作者说的去做，我边读边反省自己，现在心情比以前豁达多了，发现生活比也原来更好。原来常抱怨的那些鸡毛蒜皮的事，其实也不是想象的那么坏，不值得为它苦恼。现在我把从读这本书中得到的四点体会，跟各位同学一起作个分享。

一、调整心态，接受现实

比尔盖茨告诉我们人生是不公平的，习惯去接受它吧。请记住，永远都不要抱怨。这点我有深刻的体会。高中时我会抱怨中国的教育的畸形发展，我会去羡慕那些传说每天都过得丰富多彩的大学生们，高中毕业后去找暑假兼职，我抱怨社会体制的不公平，工作太累，工资太低。上大学以后，我在想自己四年后的某一个好的职位离我有多遥远，自己追寻的生活到底能不能实现。越是抱怨挂嘴边，我越发现这个世界不公平，不一样。直到读完这本书，我发现我可以用不一样的心情，不一样的习惯去理解这个社会。——改变自己能改变的，接受自己不能改变的，无论是在追寻自己的未来，还是对周围的社会环境都应该坚持这样的原则，做自己力所能及的事情，将自己力所能及的事做到最好。因为我们不可能

改变过去，也改变不了因为我们自己的原因而既有的现实，但我们可以通过自我的改造，改变我们能通过努力改变的东西，创造属于我们自己的幸福！

二、用多个参照系比较，正确的定位自己

不觉的在向人抱怨自己的生活。这本书正是来指导怎样做到“不抱怨、不批评、不讲闲话”，具体到我们生活中细小的行为，实现“平和心态”在自己个性中的生根。

三、幸福生活从摒弃抱怨开始

威尔·鲍温在《不抱怨的世界》一书中不留情面地指出，“我们抱怨，是为了获取同情心和注意力，以及避免去做我们不敢做的事。”许多时候，我们并非意识不到这一点，但就是不愿意直面，并且积极做出改变，或随着心理的惯性，也不知道如何改变。改变不如意的现状是人类的本性，但是抱怨带来的只有消极作用。不抱怨的挑战也不是一件容易的事，放下抱怨，这并不等于在困境面前不作为，或者放弃言说权。带有负面情绪的抱怨，恰恰才是不具建设性的消极。而源于生命的热爱，并由此生发的感恩、宽容和同理心，才能正确的面对一切事情，更好的生活和发展。如果有一天发现自己不再抱怨，会发现生活有很多不一样，有很多改变，很多东西都变得很积极，心情变得开朗，周围的环境都好像为你而改变。幸福生活从摒弃抱怨开始。

四、积极思考，努力学习，不断提升自己

怨天尤人，不如努力学习，不断提升自己、塑造自己。社会上的游戏规则一般都是强者制定的，弱者只能接受规则。你想把游戏玩好，或者也想成为制定游戏规则的高手，你首先得先成为行业的高手、强手。现实生活中，强者抱怨得少，弱者抱怨得多。所以，抱怨自己的人，应该试着学习接纳自己；抱怨他人的人，应该试着把抱怨转成请求。请积极的思考

吧，并努力的学习，只有不断的提升自己，塑造自己，不断增强自己的能力，成为社会的强者，才不会被游戏规则所困，你也才会发现，生活不知何时，已经有了想象不到的转变。

最后我用普希金的一首诗送给大家，结束我的演讲。

假如生活欺骗了你，

不要忧郁，也不要愤慨！

不顺心时暂且克制自己，

相信吧，快乐之日就会到来。

我们的心儿憧憬着未来，

现今总是令人悲哀：

一切都是暂时的，转瞬即逝，

而那逝去的将变得可爱。

谢谢大家！