

# 最新如何做自己演讲稿 爱自己演讲稿 (优质16篇)

即兴表演是一个人情感和表现力的综合展示，需要我们具备出色的演技和表演技巧。以下是一些值得参考的中学生演讲范文，供大家学习和借鉴。

## 如何做自己演讲稿篇一

各位评委，你们好，我这次演讲的题目是爱·自己。下面我将开始我的演讲。

我不瘦，我有点胖。我穿不上那些只能塞进骨头的衣服裤子。我不是一个矜持的女孩子。尽管人很多，还是依然喜欢疯狂的大笑。我不怎么可爱，我不如那些美女好看。因为我只是一名很普通很普通的女孩子。我脾气不怎么好，很容易就冲动。我不喜欢说话做事慢慢吞吞，我就是这个样子的人。我很笨，反应慢，因为我不是什么天才少女。我玩什么游戏都很烂，我就是不精通。我不聪明，我不怎么乖，我不会好好地照顾自己。我很奇怪。有时候会突然和亲爱的朋友们大笑，有时候又会莫名其妙的哭起来。我喜欢在我伤感的时候，听伤感的歌，虽然我会哭出来。我就是这个样子，普通的女孩子，普通的女大学生。

现今，女大学生已经成为高校大学生群体中的重要组成部分，特别是在以文科专业为主的普通高校更是如此。根据统计，有部分高校的女生比例已达到了占全体学生总数的58%以上。女大学生相对于男大学生在学习方法、兴趣爱好、性格特征、交流方式等方面都有着显著的差异。她们主要表现出求知欲强，但知识面窄、创造力弱；善于沟通，但主动性差、心理承受能力弱；敢于展现自我，但缺乏竞争的勇气和决心；亲和力强但心理相对脆弱等特点。女大学生同样肩负着中华民族的伟大复兴的重担，她们也将是全面建设小康社会的“半边天”。

我作为一名当代的女大学生，关爱女大学生，也就是关爱我们自己，我认为爱自己首先要充实自己，让自己无论是内在还是外在都更加美丽。

书本，是一个女子优雅根基，而读书会令女子深刻儒雅。追求优雅的女性如果胸无点墨，那优雅只能是东施效颦。“问渠那得清如许，为有源头活水来”，我们要让自己的优雅有源源不断的泉源来滋养它。读书和学习，就是答案。在读书学习中，会发现自己渐渐沉静、思想升华，看到的是更深邃的人生。有人说历史让人智慧，哲学让人深刻，文学让人浪漫，宗教让人向善，音乐让人深沉，戏剧让人丰富，而拥有这一切知识学养，就能改变一个普通女大学生的命运，令其知性、高贵、善良、成功。

而外在的点缀也是女大学生关爱自己的体现：无需太多斑斓的服饰、浓妆艳抹。只要每天清晨起床，对着镜子，向自己微笑一下问声好，穿着清爽舒适的衣服，画上淡淡的妆，积极的迎接每一天的阳光。

其次，我认为如果想要爱自己，就要了解自己，明白自己想要什么、在做什么。可能这会是一个敏感的话题，但我觉得，想要了解自己，首先应该了解自己的身体，能够清楚的感受一些细微的变化，从而更好的保护好自己。可以拿经期这件事为例。一些女大学生不怎么记录经期的时间，有时候推迟或者提前很久也不在意，或者不注意经期的护理，认为这些是小题大做。可是，近年来的相关研究表明，经期的一些不注意，会大大提高癌症的发生率。其次应该了解自己的感情生活。清楚自己在干什么，自尊自爱，快乐健康的去爱与被爱，为自己的大学生活留下美丽的回忆。有些女大学生，对自己的情绪控制不够，在出现失恋分手后，轻微会出现哭泣、吵闹、谩骂等行为，极端了可能会上演各种惨剧。

我认为，爱自己，是对自己负责，对家人负责的一种表现。保护好自己，爱自己，是每位女大学生义不容辞的责任。

最后，关爱女大学生，关爱她们的未来。大学生面临的最大问题，可想而知，女大学生也面临着。由于一些用人单位还存在着偏见，“宁要武大郎，不要穆桂英”，这就给女大学生就业带来了很大困难。实际上，从小学、中学到大学，女同学无论在学业成绩还是专业发展上，都是与男同学并驾齐驱的，甚至某些方面比男生还更胜一筹。然而，由于历史的、现实的、主观的、客观的原因，女大学生在社会职业的选择上却往往处于劣势。因此，女大学生们必须充分认识自身的特点，清楚自己的长处和弱点，在求职择业过程中扬长避短，发挥自身的优势。充分认识自身的特点，并加以利用。女大学生在生理、心理、性格上与男生有着一定的区别，但是，女大学生也具有自身的优势。如：女生普遍具有温柔、贤惠、细腻的性格；感知能力较强，形象记忆较好，想像力较为丰富；尤其在语言能力上比男生更具优势，女性一般学习掌握语言较快，语言表达清晰、流畅；另外，在外语、阅读、精巧手工制作等方面也比男生略高一筹。这些都是女大学生的优势所在，关键在于如何发现、发挥自己的优势，展示自己的才华，把握机会，选择适合自己的行业、地区和单位，从而获得择业成功。

作为一名新时代的女大学生，也作为坚强、自尊、快乐、青春、活力的代名词，关爱女大学生，关爱自己，相信自己会在未来绽放出耀眼的光芒。

会有那么一天，有一个人出现在我的生命中，他愿意包容我的缺点，一直陪着我、会在某个路口，拉着我的手说：我一直都在！

会有那么一天，我的内心会变得强大、变得更完美…

会有那么一天，我会变得更好…我相信，会有那么一天的。我一直在变，直到我变得更好，更强大，更坚强，一切都会好的。加油我可以。

## 如何做自己演讲稿篇二

最近，我读了苏霍姆林斯基《怎样培养真正的人》，其中有一篇文章《爱学生就等于爱自己》，读后，颇有感触，一名教师不光要培养学生的学习能力，更重要的是要培养学生的爱心，尤其是能具有感受到别人的爱心(或是痛苦)的能力，进而才有可能把他培养成为一个真正的有爱心的善良的人。如果我们的教育仅仅停留在讲课，听课，辅导，考试，选拔，从而忽视了学生情感的培养，那么，我想我们的教育是可怕的，危险的。爱是教育的永恒的主题。有爱的教育才是丰满的真正的教育，韩军的人文主义精神，教育在线中的朱永新教授高举的爱的旗帜的新教育实验；李镇西的“走进心灵”的教育，似乎无不凝聚着爱的核心，在留意身边的每一位优秀的教师的课堂，无不透漏着一个“爱”字，在爱的教育中，孩子们快乐的成长着。我想，一个真正的人也就是在这个爱的环境中培养出来的。缺少爱的教育，结果是无法想象的。从教两年多来，我能时刻感受的爱在教育这个领域里的重要性，尤其教育对象面对的是未成年的儿童，更需要我们付出爱心。记得刚刚教二年级的时候，一位听课不认真的女生在课堂上用铅笔伤害了我，面对同学们的责怪，和我腿上流出的鲜血，她吓哭了。可是，在那一刻我没有责怪她，而是告诉她，老师不疼，我把她的行为划为了不是故意，并告戒大家平时要小心不要将笔尖冲着别人，我不知道我的用意她是否可以真正领会，但是我想至少她幼小的心灵会感到一丝安慰，并且在她的心中老师的形象不是斤斤计较，不可接近，而是和蔼，宽容的。在我受伤的下午，班上的学生陈一同同学主动敲开办公室的门问我：“你的腿好点了吗？”只是一句孩子短短的问候，却让我感受到了一个孩子的细腻和善良，我欣喜着这爱的回报。作为教师，她的每一言一行都在深深的影响着下面的每一个学生。只要我们在教育中真心的付出了我们的爱，我想收获的定是爱的果实，和未来社会上真正的人。

的!为了你的学生总有一天如你爱他一样能去爱别人，为了这

世上的人彼此之间都能互相关爱，请你爱你的学生吧！因为爱他们也就是爱自己啊！

苏霍姆林斯基认为：当你培养出具有爱心的孩子，他就会对教师的爱很敏感，并以好心还好心；而教师的爱，最重要的是为了学生获得知识，若是学生懂得了这些，自发向上，成绩自然就好，成绩好了，那么，作为老师的我们也会感到更加快乐。期待着爱的气息包围着每一个学生，期待着爱的教育布满整个校园，期待着我们的世界成长起来的都是真真正正的人。

教师爱学生，不忘爱自己！

看过很多老师体罚学生被开除的报道，我深切的感受到：教师爱学生，不能忘了爱自己！别看《教师法》不能有效保护教师的合法权益，却能严厉惩治教师的错误行为。有关部门，虽不能、不敢依照《教师法》保护教师的合法权益，但是其偏偏有决心、有能力严格依照《教师法》来惩治犯错误的教师！他们不敢与违反了法律法规的上级作斗争，却擅于通过严惩弱势群体来彰显自己依法行政、秉公执法、铁面无私、大义凛然、雷厉风行的革命气概！

教师有责任心，理所应当！但是凡事应该一分为二的去看。有时候，恰恰是因为教师责任心太强，而产生“恨铁不成钢”的心态，从而对学生大动肝火，言行过激！这样既伤害了学生，也伤害了自己。著名教育专家魏书生曾经告诫过老师们——老师在自己的工作岗位上迎来送走、送走迎来一批批的学生，每一批学生中都有调皮捣蛋、不服管的顽劣子弟，你要是不注意身心，总是动怒，那就好比是一批批的学生在和你进行日复一日、年复一年的车轮大战啊！到最后，“学生都没咋地，你自己倒是垮掉了！”

其实，我们老师有时候连自己的孩子都管不了呢，对待别人的孩子干嘛要那么严格、严厉？我想，教师对待学生，不仅要

有爱的情感，也要有防护的心理！因为孩子不都是可爱的，的确有难管的、可气的！老师对学生要爱的有理智、有智慧、有分寸！我爱人都说，那老师太过分，学生毕竟不是自己的孩子！愿天下的老师，在这个全社会都只关注教育而不关爱教师，只要求老师而不理解和宽容老师的时代，把握好心态，调整好心情，宽容学生，心中留神，手下留情！既要爱学生，更要保护好自己！

愿中国的老师，都平平安安，健健康康，一路走好！

教师爱学生， 不忘爱自己！

## 如何做自己演讲稿篇三

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在人生的道路上，有太多的坎坷与困苦，这些因素都可能成为你成长途中的绊脚石。如果想剔除这些绊脚石，那就需要自信，需要自信引领你，伴随着你成长。

面对这么多始料未及的困难阻击你，假如你没有一颗坚定的心，如何才能跨出障碍，冲出围栏。如果你只看到缺点，那只会自卑，那你就只能原地踏步或者只能后退。人们需要“吃一堑，长一智”。我们要勇往直前，相信自己的能力，才可成长，才可成功。

“自信是成功的第一秘诀”。由此可见自信的重要性。居里夫人。爱迪生。张衡等人。这些为世界作出伟大贡献的人们，都具有一股充满信心的精神。在这种精神的鼓动下，才有如此的成就。

美国发明家莫尔斯，原本是一位画家，但他对电磁学非常感

兴趣。他就放弃职业，投身于对电磁学的研究中。有人会可能问，难道他不怕失败吗？当然不会，因为他有一颗自信的心。在经过了五年的研究后，他终于方明了一台粗糙的电磁式的电报机，并因此遭到大家对他冷嘲热讽，但他一点也不灰心，经过几年的改造，他的发明终于得到大家的认可，得到普遍的运用。

一个画家成为了一个发明家，两者是完全不同的性质，但他拥有信心，不怕失败，坚信自己的创造力，从这点他又向前迈进了一个台阶，也在不断成长。

生物之父巴斯德说过：“意志。工作。等待。他要把这三块“基石”作为成功的金字塔。”是啊我们都需要这三块基石，把这三块基石转化为自信，自信是成功的基础，然后成长。湖南黄岗有个叫程抱全的人发现，可以利用数学公式对企业模式进行管理，于是只有一个中专学历的他，努力地学习高等数学，深入地研究管理科学，他坚信“有志者事竟成”。经过多年，曾被大家说成“丑小鸭”程抱全的论文被国家高度重视，从此这只“丑小鸭”便成为了国家论坛中的一只“白天鹅”。

可见，自信为人们提供了莫大的财富，只有拥有自信，才会成功，才会不断成长。作为学生，我们更需要自信，让自信伴随我们，让我们憧憬更美好的未来。

## 如何做自己演讲稿篇四

各位评委，你们好，我这次演讲的题目是爱·自己。下面我将开始我的演讲。（看评委）

我不瘦，我有点胖。我穿不上那些只能塞进骨头的衣服裤子。我不是一个矜持的女孩子。尽管人很多，还是依然喜欢疯狂的大笑。我不怎么可爱，我不如那些美女好看。因为我只是一名很普通很普通的女孩子。我脾气不怎么好，很容易就冲

动。我不喜欢说话做事慢慢吞吞，我就是这个样子的人。我很笨，反应慢，因为我不是什么天才少女。我玩什么游戏都很烂，我就是不精通。我不聪明，我不怎么乖，我不会好好地照顾自己。我很奇怪。有时候会突然和亲爱的朋友们大笑，有时候又会莫名其妙的哭起来。我喜欢在我伤感的时候，听伤感的歌，虽然我会哭出来。我就是这个样子，普通的女孩子，普通的女大学生。

现今，女大学生已经成为高校大学生群体中的重要组成部分，特别是在以文科专业为主的普通高校更是如此。根据统计，有部分高校的女生比例已达到了占全体学生总数的58%以上。女大学生相对于男大学生在学习方法、兴趣爱好、性格特征、交流方式等方面都有着显著的差异。她们主要表现出求知欲强，但知识面窄、创造力弱；善于沟通，但主动性差、心理承受能力弱；敢于展现自我，但缺乏竞争的勇气和决心；亲和力强但心理相对脆弱等特点。女大学生同样肩负着中华民族的伟大复兴的重担，她们也将是全面建设小康社会的“半边天”。

我作为一名当代的女大学生，关爱女大学生，也就是关爱我们自己，我认为爱自己首先要充实自己，让自己无论是内在还是外在都更加美丽。

书本，是一个女子优雅的根基，而读书会令女子深刻儒雅。追求优雅的女性如果胸无点墨，那优雅只能是东施效颦。“问渠那得清如许，为有源头活水来”，我们要让自己的优雅有源源不断的泉源来滋养它。读书和学习，就是答案。在读书学习中，会发现自己渐渐沉静、思想升华，看到的是更深邃的人生。有人说历史让人智慧，哲学让人深刻，文学让人浪漫，宗教让人向善，音乐让人深沉，戏剧让人丰富，而拥有这一切知识学养，就能改变一个普通女大学生的命运，令其知性、高贵、善良、成功。

而外在的点缀也是女大学生关爱自己的体现：无需太多斑斓的服饰、浓妆艳抹。只要每天清晨起床，对着镜子，向自己



微笑一下问声好，穿着清爽舒适的衣服，画上淡淡的妆，积极的迎接每一天的阳光。

其次，我认为如果想要爱自己，就要了解自己，明白自己想要什么、在做什么。可能这会是一个敏感的话题，但我觉得，想要了解自己，首先应该了解自己的身体，能够清楚的感受一些细微的变化，从而更好的保护好自己。可以拿经期这件事为例。一些女大学生不怎么记录经期的时间，有时候推迟或者提前很久也不在意，或者不注意经期的护理，认为这些是小题大做。可是，近年来的相关调查研究表明，经期的一些不注意，会大大提高癌症的发生率。其次应该了解自己的感情生活。清楚自己在干什么，自尊自爱，快乐健康的去爱与被爱，为自己的大学生活留下美丽的回忆。有些女大学生，对自己的情绪控制不够，在出现失恋分手后，轻微会出现哭泣、吵闹、谩骂等行为，极端了可能会上演各种惨剧。

我认为，爱自己，是对自己负责，对家人负责的一种表现。保护好自己，爱自己，是每位女大学生义不容辞的责任。

最后，关爱女大学生，关爱她们的未来。大学生面临的最大问题，可想而知，女大学生也面临着。由于一些用人单位还存在着偏见，“宁要武大郎，不要穆桂英”，这就给女大学生就业带来了很大困难。实际上，从小学、中学到大学，女同学无论在学业成绩还是专业发展上，都是与男同学并驾齐驱的，甚至某些方面比男生还更胜一筹。然而，由于历史的、现实的、主观的、客观的原因，女大学生在社会职业的选择上却往往处于劣势。因此，女大学生们必须充分认识自身的特点，清楚自己的长处和弱点，在求职择业过程中扬长避短，发挥自身的优势。充分认识自身的特点，并加以利用。女大学生在生理、心理、性格上与男生有着一定的区别，但是，女大学生也具有自身的优势。如：女生普遍具有温柔、贤惠、细腻的性格；感知能力较强，形象记忆较好，想像力较为丰富；尤其在语言能力上比男生更具优势，女性一般学习掌握语言较快，语言表达清晰、流畅；另外，在外语、阅读、精巧手

工制作等方面也比男生略高一筹。这些都是女大学生的优势所在，关键在于如何发现、发挥自己的优势，展示自己的才华，把握机会，选择适合自己的行业、地区和单位，从而获得择业成功。

作为一名新时代的女大学生，也作为坚强、自尊、快乐、青春、活力的代名词，关爱女大学生，关爱自己，相信自己会在未来绽放出耀眼的光芒。

会有那么一天，有一个人出现在我的生命中，他愿意包容我的缺点，一直陪着我、会在某个路口，拉着我的手说：我一直都在！

会有那么一天，我的内心会变得强大、变得更完美…

会有那么一天，我会变得更好…我相信，会有那么一天的。我一直在变，直到我变得更好，更强大，更坚强，一切都会好的。加油我可以。

## 如何做自己演讲稿篇五

各位：

大家好！

梧桐叶回应了风的追求、染上了一层橘黄，才舍得翩然下落。我终不能改变那个开始，何忘不了那个结局？织一个最美的梦，留给未来的自己。

“宠辱不惊，闲看庭前花开花落；去留无意，漫随天外云卷云舒。”不为世界叨唠，不为琐事烦恼，不为他人而扰乱了自己本该宁静的心跳。一切如我，我如一切，我就是我之主，我有自己人生。朋友，花落任水流，孤鹰任去飞，追己梦，做自己！

挪威大剧作家易卜生有句名言说：“人的第一天职是什么？答案很简单：做自己。”是的，做人首先就要做自己。不管尘世的纷纷扰扰，不管他人的恩恩怨怨，我们都要认清自己，把握自己的命运，实现自己的人生价值。只有这样，才能真正算是自己的主人。

别人再好，不关乎己；自己再不好，也无关乎人？做最真的自己，让最美的年华留给最灿烂的微笑。敢爱敢恨，敢于追求，才是纯真的你我。

生活中有一种人，很在意别人对他的看法，完全以别人的评价作为自身的行事准则。我们有理由相信，他一定会活得很难受、很不安，活得很是身不由己。

世界并不完美，人生当有不足。留些遗憾，生活也可以很自然、很坦荡。有句话叫：没有皱纹的祖母最可怕，没有遗憾的过去，无法继续链接人生。

对于每个人来说，不完美是客观存在的，无须怨天尤人。有的人不管年纪有多大，却永远年轻；有的人不管是荣还是辱，都能波澜不惊。有时，活着，仅有的就只是一种心态。

有句话说：“如果没有人相信你，那么就请自己相信自己；如果没有人欣赏你，那么就请自己欣赏自己；如果没有人祝福你，那么就请自己祝福自己。”是的，发光并不只是太阳的专利，你也可以。相信自己，任由心情随风飘远，成就自己的传奇！

人之所以会活得很累，是因为放不下架子。其实，嘴长在别人的身上，耳朵在自己的身上，说与不说，是他们的事情；听与不听，是你自己的事情，我们要学会微笑着面对一切，活得自在一些、随缘一些。

在人生旅途中，有些东西是无法更替的。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到来的完美。曾几何时，我们虚荣过、也曾为狭隘的目标拼搏过。待到重新回头看待这一切时：是他人的自以为是也好，是自己的一厢情愿也罢，觉得很多事情都云淡风轻了。

不羡慕别人，不贬低自己，按自己的心意渡完自己的人生，就是天堂的日子。早晨太阳从东方升起，一夜之后它又会回归东方。一切顺其自然，让它在真空状态下发展，就这样，度过你的前世今生，时间终会给你一个愈合了的结果。

天真烂漫的孩童，经过世事的风霜，也会变得稳重刚强。学会欣赏自己，鼓励自己。这样，你就会发现，你的生命会重新焕发新的生机。

## 如何做自己演讲稿篇六

生活，这个简单的字眼.人们再熟悉不过了!只是我们想要真正正的去析透它，这得下把工夫了.

其实我们每天在生活着，有的人的生活平淡乏味，有的却是热情如火，有的是潇洒轻松....生活在种种的生活规律里，我们都对之有着各自的看法.

平淡乏味，生活犹如白开水，别夹味道，也可以说是一潭死水，毫无微波.周而复始的生活在一种情绪中，让人觉得人生失去了光芒，失去了希望.就好象棒棒糖失去了甜味，牛奶过了保质期，大树被连根拔起.总之失去了全部的希望和活力.人们甚至选择了放弃这样的生活，任由自己颓废，堕落和走向国度!这时我们会感到生活对自己的不公和自私!

热情如火，生活瞬间点燃了火花，一直燃烧，毫不吝啬干柴.工作者，早上上班到工司笑口常开，面对同事有说有笑，对老板也是敬爱有加.学生们从上课的45分钟积极发言到课间的10分钟，欢笑嬉戏，在明媚的阳光下我们在操场上那么的

开心和快乐!这个时候我们会感到生活充满着幸福的味道!

潇洒轻松，生活在自己的空间里，没有约束没有束缚，只知道甜甜的巧克力+奶油一样的平凡，只知道小葱拌豆腐一样的简单，只知道红萝卜玉米一样的普通，在自己安排的世界里，生活中，自在像小鱼，轻松像气球，快乐似神仙!这样的日子多多益善.

由此看来，生活其实悲喜交加.在一帆风顺的过程中难免有坎坷.主要的是看我们对生活的态度和了解程度.假如我们用眼泪去面对，那么我们便生活在眼泪和失落中度过，徘徊.升华成绝望，以此了了一生，假如我们笑着去面对生活，那么我们便生活在欢笑和幸福中，升华成了希望.从而记录不朽的“史家之绝唱”.

奇迹是靠自己的双手创造的!上帝只救自救的人.名人的话已足以让我们从中得到启发和感慨.其实，生活和生命一样，当我们绝望的时候，无须去对我们自己产生怀疑，或者对上天心存抱怨.这些都是不可取的.我们惟有从困难中坚强起来，笑着面对它，从容面对它.当然，我们的生活快乐时，我们更要以此继续努力下去，争取更美的时刻和幸福!

生活的多姿多彩，靠自己去点缀!

其实，爱生活，就是爱自己!

## 如何做自己演讲稿篇七

大家下午好!今天我很荣幸在这里给大家做演讲，我演讲的题目是：爱读书、爱生活!

首先，我想问大家一个问题：你们来大学的目的是什么?或者说你们为什么来上大学?大家有没有好好思考过这个问题?如果你认真思考过这个问题，那么恭喜你，因为你离成功比别

人更近了一步，如果你没有的话，也不要伤心，因为有很多同学都是这样，你只是其中普通的一员罢了！但是有时间的话应该抽出时间好好思考一下！有人把多数中国大学生的大学生活分为四个时期：兴奋期、迷茫期、郁闷期、堕落期，我不知道他是根据什么划分的，但是我发现他的这种分法真的很有道理，爱读书，爱生活-演讲稿。刚来大学的时候我们对大学的一切都很好奇，感觉大学的一切都是好的，这是短暂的兴奋期，然后不知不觉的过了很长一段时间，我们适应了大学生活，但是问题又来了，因为学期快结束了，我们感觉好像什么都没有学到，于是你开始迷茫了，唉！我为什么来大学，我来大学干了什么，就是来看看大学的校园吗？还是为了多学两本书？还是有别的原因，我们自己也搞不清楚了；但是我们发现很多同学都是这样，于是我们开始觉得大学生活没意思，我们开始郁闷了；最后为了摆脱一切烦恼，我们学会了上网、逃课，彻底的堕落了！！这是中国大学的普遍现象。我刚刚来的时候也是经历了前两个时期，直到有一天我听了思修老师的一番话使我很受启发，她说“读”大学有三：一读大师、二是读图书馆、三是读同学，我今天要讲的就是读图书馆!!!为什么要读图书馆呢？其实是要我们读图书馆里面的书！

古人说“书中自有黄金屋，书中自有颜如玉。”还有人  
说“万般皆下品，唯有读书高。”可见古人对于读书的重视！  
现代有周恩来”为中华之崛起而读书“！那么我们为什么要读书呢？其实简单地说：读书就是为了更好的生活！

首先，读书能够荡涤浮躁的尘埃污秽，过滤出一股沁人心脾的灵新之气，甚至还可以营造出一种超凡脱俗的娴静氛围。读陶渊明的《饮酒》诗，体会“结庐在人境，而无车马喧”那种置身闹市人的内心却静如深潭的境界，感悟作者高深、清高背后所具有的定力和毅力；尤其是我们生活在生活节奏快速发展的当代，很多人都很浮躁，不能静下心来想事情，而读书就可以使你静下心来，以平常心面对生活的点滴！！读世界经典名著《巴黎圣母院》，让我们看到如此丑陋的卡西莫多却能够拥有善良美丽的心灵、淳朴真诚的品质，他的内心

在时间的见证下折射出耀人的光彩，使我们在寻觅美的真谛的同时去追求心灵的高尚与纯洁；读王蒙的《宽容的哲学》、林语堂的《生活的艺术》以及古人流传于世的名言警句，这些都能使我们拥有诚实、舍弃虚伪，拥有充实、舍弃空虚，拥有踏实、舍弃浮躁，平静而坦然地度过每一个晨曦每一个黄昏。对于坎坷曲折的人生道路而言，读书便是最佳的润滑剂。面对苦难，我们苦闷、彷徨、悲伤、绝望，甚至我们低下了曾经高贵骄傲的头。然而我们可否想到过书籍可以给予我们希望和勇气，将慰藉缓缓注入我们干枯的心田，使黑暗的天空再现光芒？读罗曼-罗兰的《名人传》，让我们从伟人的生涯中汲取生存的力量和战斗的勇气，更让我们明白：唯有真实的苦难，才能驱除罗曼谛克式幻想的苦难；唯有克服苦难的悲剧，才能帮助我们担当起命运的磨难。读海伦-凯勒一个个真实而感人肺腑的故事，感受遭受不济命运的人所具备的自强不息和从容豁达，从而让我们在并非一帆风顺的人生道路上越走越勇，做命运真正的主宰者。在书籍的带领下，我们不断磨炼自己的意志，而我们的的心灵也将渐渐充实成熟。

第二、读书可以让我们站在更高的高度来看问题，从而少犯错误，少走弯路。牛顿说过他能取得如此巨大的成就，是因为站在巨人的肩膀上看得更远。书籍对于整个人类的关系，好比记忆对于个人的关系。书籍记录了人类的历史，记录了所有的新发现，记载了古今历代所积累的知识 and 经验。只有认真的学习前人的经验和理论，才能在一个更高的高度上来看问题，不再犯同样的错误，并有一个较高的起点。书本是前人智慧的结晶，是他们的研究成果和经验的体现，通过对他们的学习，发现对自己有用的东西。在前人经验的基础上来不断的完善自己，大大的促进了个人的成长。在很大程度上可以说，人类社会的延续和发展，也是这样来实现的。试想，如果每个人都是从头开始，那么，无论多么伟大的人，做出多么大的贡献，人类社会最终还是在原地踏步。由此更可见读书的重要性了。

第三、书本中的知识可谓是包罗万象，他能拓宽我们的视野，

让我们的知识更全面。从而能够更深刻的思考问题，事物都是广泛联系的，现代的许多实践都证明了各种信息的相关性，如果只知道一个领域的信息，必然会有碍于自身的发展，掌握更多方面的知识，才能使未来的不确定风险降至最低。就像做股票的人都应了解当今的政治经济形势，以便能更好的分析股票走势一样。研究物理学的学者们都要有一定的化学和其他基础，才能有所成就。记得一位诺贝尔获奖者在复旦做讲演时就曾说过，现代科学已没有明显的界限，你必须对相关的科学都有所了解才行。在这方面，伟大的导师恩格斯就是一位广泛学习的典范，他虽然只上过中学，但由于他发奋读书，十九岁时就能用十二种语言说话和写文章，在参加工作实践后，他也没有间断过学习和研究，从而被马克思称为一部真正的百科全书。广博渊深的知识，对恩格斯指导国际共产主义运动和准确的传播科学共产主义理论有很大的帮助。从它的经历中，我们可以体会到知识的力量，更能体会到书本做为人类掌握知识力量的有力武器的巨大作用。

#### 第四、读书有助于我们树立正确的人生观

人生来无善亦无恶，关键是正确的引导。在人的成长过程中，有一位良师益友就能起到很积极的作用，书本就是这样的一位。一本好书就如一个好的导师，它能教你如何做人，做一个于己于社会都有用的人。书籍能安慰我们的心灵，使我们摆脱悲哀和痛苦的羁绊；书籍可以使枯燥乏味的岁月化为令人愉快的时光。书将各种信念注入我们的脑海，使我们充满崇高的欢乐和思想，从而使我们入神忘情，灵魂升华。

我们作为新一代读书人，志存高远，只争朝夕，我们要在学好课本的知识后，博览群书，这样才能使我们的知识渊博；读一本好书，可以使心灵充实，明辨是非，使人有爱心和文明行为、礼仪规范。在书中读李白的潇洒，读苏轼的豪放，思索鲁迅的冷峻深邃，感味冰心的意切情长。朋友可能离去，书却是你我最忠诚的伙伴，时光不断流逝，阅读却让我们永葆精彩！因为书中有着广阔的天地，书中有着不朽的精神，尽



管沧海桑田，物换星移，书却不变。

## 如何做自己演讲稿篇八

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天我们演讲的主题是《做最好的自己，无愧师长的教诲》。

世界是丰富多彩的，人生也是这样。每个人都拥有不同的人生，唯有做最好的自己，才会让生命闪光。

正因为有了花儿，这世界才变得芬芳；正因为有了鸟儿，天空才学会歌唱；正因为有了风儿，柳枝才学会舞蹈；正因为有了树儿，炎夏里才有了荫凉。

每件事物，在世界上都有着不同的位置，人，也是这样。也许，你不曾拥有出众的外表，也许，你不曾拥有敏捷的头脑，也许，你不曾拥有惊人的智慧，但是，要记住，你就是你，你在这世界上独一无二的存在着。要相信，“天生我材必有用”，只要做最好的自己，你就将是下一个奇迹！

要做最好的自己，就要严格要求自己，自觉遵守学校纪律，上学不迟到，自习不说话，上课专心听；作业独立做，课本仔细看，学案认真写，有问题及时请教老师；课间操迅速到位，跑步速度快，精神面貌好。

要做最好的自己，就要珍惜你的分分秒秒，不虚度青春年华。要做最好的自己，就要热爱我们的老师，欣赏我们的老师，赞美我们的老师。为了给我们上好一节课，老师们兢兢业业；为了给我们讲清讲会一道题，老师们想方设法；只有我们可亲可敬的老师，才象父母一样，关心着我们的成长，高兴着我们的进步。

做最好的自己不必在乎你昨天是怎样的人，因为只要努力，你就可以做得更好，只要你坚持努力，你完全可以成为最好的自己。随着时间的推移我们将会踏上更多不一样的台阶，去感受那独具特色的风景，让我们充实生活，使每一天都更加多姿多彩。让我们从此刻开始，做最好的自己！

谢谢大家我们的演讲完毕！

## 如何做自己演讲稿篇九

当一个人相信自己，生命总是会有回报的，因为相信，所以得到。

成功，通常都藏在转角的后头，除非转个弯，否则，你永远不知道成功离你多远。人生最好的投资就是投资自己，这一生最值得栽培的人是自己。

一个人只要坚持到底，就会成功。就好比雨滴总能把大地洗净，小小蚂蚁却能够吞吃大象一般。

没有伯乐，要一样证明自己是千里马。不要埋没自己的才华。

千里马一样要不断练习，才能日行千里。而奔驰的能量是来自心中不断的热情。

只要欠激活内在奔驰的能量，最后的奖赏终究属于自己。

## 如何做自己演讲稿篇十

在生活，交往之中，朋友们常说：要做自己。

那么你的自己是谁的自己？什么才是你真正的自己？

相信每一个人赤身裸体，又一无所知的来到这个五彩斑斓，

高深莫测，千变万化，前途未卜的世间的时候。

生命似乎是个空白，没有记忆，没有思想，就像还没有安装任何程序的新电脑主机的硬盘。

于是学习，灌输，模仿，存储，累积便始终伴随着我们。逐渐形成意识，思维，甚至思想。区分对错，判断是非。彰显立场。张扬个性。

自我便逐步的形成，完善。并在以后的岁月里受用一生。千姿百态，千差万别，但又互生共存，不相干涉。尽管偶尔也得到小修改或修正。

或许这些并不是我们真正的自己，本原的自己。

做自己，说着容易，做起来却很难。面对现实也许有时不得不低头，忍耐。做人不得不圆滑，低调。做事不得不让步，违心。

这是家庭，学校，社会共同影响，作用的结果。

坚持做自己吧，那样才能活得更聪明，才能得到自信，才能拥有闪亮的生命，才能体味活着的快乐。

问题是：你要怎样做，做怎样的自己。

活着要有自己的方式。不能总忙于工作而忽略生活，也不能只活着不去工作。工作是生活的基础，追求生活是工作的动力。二者之间也得有个平衡才好。

试着学会并善于思考吧，那样给自己一次正确的方向。给事物一个圆满的结局。

试着追求真实，不再人云亦云。活着注定不会太如意圆满，摆正心态品苦甜。

活着用不着处处精明，可以试着活的更聪明。

## 如何做自己演讲稿篇十一

XXX□

大家好！

有句话说：世界上没有两片完全相同的树叶。更没有相同的两个人，我们不能拿普遍的眼光凭某件事看待每个人，而当我们被错误的认识时，就要调整自己的心态——做自己。

有句话说得好：走自己的路，让别人说去吧！我们生在当下，不可能让每个人赞同自己，别人对你提的建议而并非完全适合你，此时就需要自己端正心态，明确自己的路，坚定不移的走下去。李娜在取得法网冠军后长期低迷，被众人评议为昙花一现，刘翔在2008年奥运年会上因一个转身使13亿中国人民惋惜，当听到刘翔退赛的消息时，不知有多少人为之哗然。难道他们真像众人所说的不堪一击吗？如果是，那就不会有2012年7连胜的佳绩，那就不会有尤金赛中12秒87的世界纪录，他们也有沮丧，但更多的是奋起，是努力造就一个新的自己。

回顾历史，商鞅变法让一最后被贵族残害而死座即将被踏平的小国一跃为泱泱大国，最后横扫六国统一天下，如果没有商鞅为基础，秦如何称霸一世，而商鞅变法时受到贵族们的打击和强烈反对，最后被贵族残害而死，但如果没有商鞅的坚持自我，如何铸就一代赳赳老秦。

一个苹果，有人说它甜，有人说他酸。我们不能避免被别人评论，我们不能，但我们可以更好。

我们只想完成自己的心愿，我们要做的是努力，付出。而不是别人嘴上说的自己，因为我们只想做自己，只能做自己。

## 如何做自己演讲稿篇十二

大家好，我是上海市卫生学校17届药学1班的何绪言，今天我要演讲的题目是：别放弃，做最真的自己。

青春期是有梦有骄傲的时期，我们因为梦而努力，我们为骄傲而前行。相信许多人对于男生的印象都是，运动场上的明星，挥洒汗水，充满活力，青春帅气的形象。但对于我来说，许多人在和我相处时，他们对男生的刻板印象相反让我非常困扰，因为我无论是从长相，以及我的兴趣爱好，无论怎么看都不像同龄的男生。别的男生喜欢踢足球，打篮球，每天总是大汗淋漓的从运动场上下来，平时喜欢玩游戏。而我却不一样，我喜欢在舞台上放声歌唱，载歌载舞，整天在舞台上和舞台后忙碌着，平时喜欢读书学习。尽管有许多人喜欢我的表演，但因为我经常穿着花哨的演出服出入于学校之中，也因此不免有些人“看不惯”。有些人会告诉我说：“足球不踢，篮球不打，是男人吗？”，“他什么都不玩，就只会学习。”面对这些流言蜚语，起初我非常在意，因为我的特长和别的男生有所不同，就因此而否定我，对此我绝对不能够容忍。但不仅尽如人意的是，那时的我刚刚步入青春期，一场“浩劫”，使我曾一度陷入迷惘和无助。

刚刚步入青春期的时候，男生的生理上开始进入变声期，我逐渐发现，我的声音变得沙哑了，唱歌会出现失声和走音，无论怎样努力，还是用药治疗，都无济于事。虽说这是正常的生理变化，而正是因为变声，我的指导老师把我劝离了学校的合唱队，原来和我搭档的歌友们，同学们也开始渐渐的疏远我，那个时候每当我请求老师说：“能不能再给我一次机会让我回到合唱队吧。”老师的回答是：“你的声音已经不适合再唱歌了。”每当我和曾经的歌友们商量去参加歌唱比赛，她们会说：“就你现在的嗓音，就算去参赛也只不过是给我们拖后腿罢了。”听到这些话的时候，我的内心五味杂陈，现在回想起来，依然是心里一阵阵的刺痛，那时候，很多人说我不合群，说我什么都不会做，现在既不能在舞台

上一展歌喉，又不会和同学们打成一片。那时的我甚至开始厌恶青春，我的成长让我失去的太多。

那时，因为变声，我没有办法放声歌唱，而且我除唱歌之外，也几乎一无所长，我也第一次感受到了一种孤独无助，不被理解的滋味，就当我意志消沉，日趋堕落的时候，我的父亲对我伸出了援手：“如果说现在让你放弃唱歌，你会选择放弃吗？”。听到这句话，我不耐烦的说：“我真的不该唱歌，因为这样的我根本就不像一个男生。”“不，错了，你是何绪言，不爱唱歌的何绪言根本就不是何绪言，你怎么就不敢面对最真实的自己呢？”听到这里，我似乎明白了些什么，原来一直以来我一直被他人的刻板印象束缚着，在别人的刻板印象的驱使下，我开始忘却最真实的自己，在成长之路上，一旦无法唱歌，就让我变得日渐堕落和失落，让我无所适从。最真实的何绪言是热爱音乐，热爱歌唱的何绪言，或许那时的我没法歌唱，但是就并不代表我再也无法唱歌了，我就是我，我是何绪言，无论他人看法如何，我都会坚持做最真实的自己。我想了很久，我慢慢抬起头对我的父亲说道：“父亲，我不能，也无法放弃唱歌。”从那以后，我开始保护我的嗓子，在业余时间一直都去专业音乐学习班旁听，也一直都在坚持练声和调整声线。我在等待着，有一天，我能够重返舞台，能够重拾信心，重新拿起话筒，放生歌唱。我坚持着，一直都没有放弃，终于，三年青春时光过去了，我现在的声音变得稳定而雄厚。现在的我，终于再次重返舞台，再一次找回了骄傲。

其实有些人说，为什么我身边的人和我格格不入，为什么我总觉得别人处处针对我，做最真实的自己好难。其实，那些都是别人的刻板印象在作祟，我们完全不必在意，更不要因为别人的看法，而轻易的放弃最真实的自己，别人的看法并不重要，重要的是你想做怎样的自己，是最真实的自己？还是建立在别人的想法之上的虚伪的自己？其实只要多一点耐心和恒心，不要放弃，做最真实的自己。

## 如何做自己演讲稿篇十三

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好。我是1号选手，我叫张梁孜。我演讲的题目叫做《我自己》。我先问大家一个问题：说起“我自己”这个词，大家的感受会是怎样的……ok下面让我说说我自己。

我是一个开朗的女孩，喜欢笑，但是我的牙齿不太漂亮。我出生在一个平凡的家庭。现在，我和你们一样，只是一个普普通通的小学生。来学习知识，报答我们的父母和老师。用我们的智慧来丰富祖国，来改变这个社会。

每个女孩都被父母护着。无论你有多大，无论你走的有多远。父母每天都会定时给你打一通电话问候。我也是一样。不过我还没有长大，还没有离开自己的父母，自己去打拼。

在我看来，每个人都拥有自己的梦想。因为他是我们前进的方向。人的一生不就是在为梦想中的自己而奋斗的吗？如果有一天，我们超越自我，就能展翅高飞，前途无量。我也是一样。曾经我也为我的梦想疯狂过、努力过。道路漫长、坎坷万分。让我们一起努力。

在学校，我学习中上游，并不出众。由于我的个子不高，有时同学们会嘲笑我，但是和同学们相处了五年，渐渐的已经习惯了这个称号，甚至有时候觉得这个称号对于我来说非常的重要。学校的生活是快乐的，我们的前途是无量的。学校里的同学、死党、闺蜜、哥们都给予了我很多的帮助。那么让我们一起冲向我们的第一个梦想。

谢谢大家、我的演讲结束。

## 如何做自己演讲稿篇十四

大家好！

世间繁华，灯红酒绿，还请勿忘初心，追随内心真正的自己。

勿忘初心，方得始终。在欲望的世界里，唯有坚定地追随内心真正的自己，才能到达胜利的彼岸，轻嗅花朵的芬芳。

安第斯山脉，海拔四千米，严寒、空气稀薄，即使如此，也抵挡不住纯洁如雪的普雅花在这里盛放。它不畏高山严寒，只是追随自己对生存的渴望，对高山美景的向往。不忘初心者，亦如沙漠里的胡杨。以挺直的身躯屹立在酷热的沙土中，即使热浪灼烧，也挺拔如初，只是为了能让身后的人们安定生活。胡杨死后，三百年不倒，即便是死亡，也无法动摇胡杨对自己初心的坚持。

自然界里的植物尚且能够追随本心，人类又何尝不是呢？

无臂琴师刘伟，不畏双臂残缺，用双脚代替手指，在音乐的世界里坚定前进，追随自己内心对音乐的向往，对键盘的渴望。对本心的坚持补全了他双臂的残缺。一代文学大师钱钟书，穷其一生安安静静地做学问。他晚年曾闭门谢客，不接受任何采访，只愿专注地做学问，追随自己对文学知识的热爱。

自然界、个人尚且如此，一个民族更应该坚守本心。

黑格尔曾自夸“德国人天生就是哲学家。”然而就是这样一个自律、坚守本心的民族，在一个狂人的引诱下，陷入战争的深渊。六十年前那幕惨剧，血流成河，妻离子散……生者在对往者的悼念中，又重新找回了对和平的坚守。修建集中营纪念馆，全力处理战后的善后问题，还有德国总理在犹太人纪念碑前那惊世的一跪……他们用尽一切办法提醒自己，



勿忘初心，要追随自己对和平的向往。他们用六十年的时间，不断反思，向世人证明了坚守和平的重要性。

人，本是个复杂的小世界，但总有一隅承载了我们最初的、最美好的向往。这向往，便是我们的本心，在繁华世间，莫忘追随自己的内心，莫在繁乱的世界里迷失。

## 如何做自己演讲稿篇十五

当一个人相信自己，生命总是会有回报的，因为相信，所以得到。

成功，通常都藏在转角的后头，除非转个弯，否则，你永远不知道成功离你多远。人生最好的`投资就是投资自己，这一生最值得栽培的人是自己。

一个人只要坚持到底，就会成功。就好比雨滴总能把大地洗净，小小蚂蚁却能够吞吃大象一般。

没有伯乐，要一样证明自己是千里马。不要埋没自己的才华。

千里马一样要不断练习，才能日行千里。而奔驰的能量是来自心中不断的热情。

只要欠激活内在奔驰的能量，最后的奖赏终究属于自己。

## 如何做自己演讲稿篇十六

大家好！

拿破仑开辟了一个时代的先锋，创造了一个国家的民族奇迹，在他的人生宣言中，“不想当元帅的兵，不是好士兵”拿破仑的这句话说得豪迈万千，但对于新时代进步青年来说，如果你细细品味，在拿破仑所带领的上万士兵中，想想有谁还

能到达这种极致，这中大将的'风范、这中开国风情。我们对一切事物只需将他化成一粒种子，种在心里、种在脑细胞里。领袖只有一个，你只需做好属于自己的定向就行，何必把自己弄得疲惫不堪，轻松、快乐自在的生活不是更好。

21世纪是一个飞跃发展地时代、是知识海洋网络笼罩地蜘蛛线，每个人的梦想是上清华、读北大、出国留学、当科学家，这些梦想是人生梦寐以求的目标，是当你呱呱落地父母就给你定的宏伟蓝图，是千方百计跨过的港湾，是你终生永远的人间天堂。但你真的会是属于这；一类吗？你将来上了清华、读了北大就一定会飞黄腾达吗？不一定！目标是人生动力，犹如机械的发动机这就是你的心脏，这是不可否认的，但我可以想，真因为这样，不知扼杀了多少青春旋律的音符。你既然有不一样的选择，就大声说出来，我就是我，做自己真好。

自己本是一道靓丽的风景线，风华正茂，挥斥方遒。

自己本是一本书，一本让自己读的书。

自己本是一棵树，一棵树上最平凡的叶子。

自己本是一棵草，一棵让人看不见的小草。

自己是自在的天使，想飞去何方就去寻找，自己是自由飞翔翱翔于天空的雄鹰。