

# 2023年以自尊为的演讲稿 自尊自爱演讲稿 (大全9篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 以自尊为的演讲稿篇一

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！

## 以自尊为的演讲稿篇二

大家好！今天我演讲的题目是《增强民族自尊心》。

我最近读过一本名叫《少年巴杜亚》的书，写的是一位叫巴杜亚的意大利少年在客船上拒绝外国人施舍的事。巴杜亚贫困不堪，几名外国人给了他许多钱，要接济他。然而，就在给他钱的同时，这几名外国人却将他的祖国——意大利说得一无是处。巴杜亚听后，勃然大怒：“拿回去，你们侮辱我的祖国，我不要你们的臭钱！”说完，断然把钱丢还给了几名外国人。

读完这本书，巴杜亚那句“你们侮辱我的祖国，我不要你们的臭钱”的话语久久回荡在我的耳畔，我不禁被这位少年强烈的民族自尊心和对祖国母亲真挚的爱深深地打动了。

“子不嫌母丑”，祖国再穷，也是养育我们的故土。作为祖国的优秀儿女，理应把祖国的尊严放在首位，用实际行动来捍卫祖国的尊严。否则，失去了民族自尊心，就只能沦为民族的败类。……请点击下面链接查看或下载全文！

## 以自尊为的演讲稿篇三

通讯产业，相对其他高科技而言，通讯技术显得更加实在，应用面更广，更容易被老百姓接受，看看我们手机更新换代的速度就知道。诸如“第五媒体”、“拇指经济”的提法反映了通讯产业对人们生活的重大影响，它越来越成为我们生活中不可或缺的一部分。

“我们的目光，追随你的声音；我们的心情，追随你的旋律；我们的步伐，追随你的方向！”中国联通，作为引领中国通信事业未来的生力军之一，全体联通工作人员正不断地求实创新，开拓进取。

做为半边天的女性，联通女职工们更是重视自身形象素质，围绕全国妇联提出的“自尊、自信、自立、自强”精神的核心，认识学习和弘扬要倡导的八种良好风气，努力将争做学习型女性落实到具体行动中。

首先，我们不在乎别人的目光，爱岗敬业。1955年12月1号，美国黑人妇女露莎·柏克拒绝接受黑白种族隔离政策的规定，竟然坐在巴士前排座位。引发了一场波澜壮阔争取种族和平的斗争，改写人类历史。当时，大部分人都耻笑她，认为她只是一个裁缝工人，根本没可能成功。然而当天，他遇到了马丁路德金，他们一起努力，终于梦想成真。为什么？因为他们都拥有一颗敬业的心。

我们要知道，敬业，是每一个成功的人所必须具备的品质。我们要在事业上取得成功，就必须要做到敬业。就我们联通通讯行业的工作人员来说，我们必须做到敬业。正所谓存在即合理，每一个存在的工作岗位，都有它们的存在价值，我们应该为自己能在这个岗位上工作而感到自豪。自豪不等于自傲，我们要时刻把客户放在首位，要善于与客户沟通，清楚客户的需要，为客户提供优质的服务——这才是真正敬业的表现。

我们真正做到“急客户之所急，想客户之所想”“用户至上，用心服务”。看似简单的20个，其实包含几多内容、几多艰辛、几多付出。我们联通人正是用我们的心血、汗水和智慧诠释和实践着这简单的20个。

我们常说，顾客是上帝。也许，大家会觉得上帝虚幻了一些，离我们远了一些，其实，用户是实实在在的人群，需要的是

实实在在的感觉，而这感觉就是来自我们所提供的实实在在的服务。一句亲切的称呼，一次周到的障碍处理都能赢得用户的信赖。市场竞争是激烈的，甚至是残酷的。如何吸引用户，留住客户，培养客户的忠诚度，是摆在我们每一位客户经理面前的一个急需解决的问题。

面对日益激烈的市场竞争，面对不断变幻的市场需求，面对迅速膨胀的客户群体，服务的重要性已经成为企业的生存之本、效益之源、发展之力。这就要求我们对每一位客户都应态度热情、和蔼、耐心，办理业务更应迅速、准确。在与客户直接接触的过程中以真情沟通客户，热情服务客户。我们每个员工都是公司形象的传达者，是企业希望与活力的象征。干一行，爱一行，钻一行，精一行，是我的工作宗旨。

在过去的工作中，我们特别是女性营业员接触过无数的客户，经历过无数次主动与被动的服务方式，真正体会到什么才是客户最需要的服务，工作中点点滴滴的积累，为我今后更好地为客户服务奠定了良好的基础。

曾记得一天下午我下班正准备回家，一位用户来到营业厅试探的问我：“我的手机不能上网了，你能不能帮我看看？”我立即放下手里的东西，拿过用户的手机帮用户看了起来，原来是用户不会使用，我就向用户介绍怎样使用以及上网的资费。

讲解一遍后，我看用户的神色好象还不太明白又不好意思再问的样子，就马上说：“我可能讲的不太明白，我再给您讲一遍好吗？”我又一点一点的向用户边讲边指导用户操作，直到用户完全掌握为止。曾记得多少次走在下班路上还有人拦住我，向我们咨询业务，每当这个时候，我都会停下脚步，耐心的向用户讲解，直到用户明白为止。

工作中用心感受微笑。“微笑是上帝送给人们最好的礼物，它能敲开每扇紧闭的心门，人们的笑容将是解决问题最好的

方法。”客户给我带来无尽的欢乐，然而在工作中并非都是快乐的。有的客户会因情绪所致，破口大骂，因为对业务的不了解，误认为是你的无能，试想一下，有谁能挨骂的同时，心情愉快的起来呢？要说不难过那是假话，可是换个位置为客户想一下，他们因为手机不能使用，给自己带来不便，故而脾气急躁，我们是应该理解的。这就要求我们用良好的心理素质，熟练的业务知识，与客户进行沟通，让他了解我们的业务，避免不必要的误解。就是这真诚的服务，真心的微笑换来客户的满意，对我们工作的肯定，对企业的好感，为公司赢来更多的效益。

在为客户直接的服务中，从他们感激的目光，满意的笑容中，我享受到了一种从未享受过的东西，在我看来，我只是做了我应该做的，尽了自己应尽的义务。但从用户的眼中，我似乎又读懂了很多，明白了许多。用我心换你心，真心面对每一位客户。客户的满意，我们的追求，客户的笑容，我们的心愿。

总之，我们晨迎日出，暮送日落，忙忙碌碌在这个鸟语花香的世界里。我们将一如既往，继续发扬“自尊、自信、自立、自强”的四精神，为中国联通的发展壮大，为恩施经济的发展做出更大的贡献！

## 以自尊为的演讲稿篇四

大家好，今天我国旗下演讲的题目是：自尊。

有没有听过陶渊明不为五斗米折腰的故事？公元405年秋，陶渊明为了养家糊口，来到离家乡不远的彭泽当县令。这年冬天，郡的太守派出一名督邮，到彭泽县来督察。那时候的督邮品位很低，却有些权势，因为在太守面前说话好歹凭他那张嘴。这次派来的督邮，是个粗俗而又傲慢的人，他一到彭泽的旅舍，就差县吏去叫县令来见他。陶渊明平时蔑视功名富贵，不肯趋炎附势，对这种假借上司名义发号施令的人很

瞧不起，但也不得不去见一见，于是他马上动身。不料县吏拦住陶渊明说：“大人，参见督邮要穿官服，并且束上大带，不然有失体统，督邮要乘机大做文章，会对大人不利的！”这一下，陶渊明再也忍受不下去了。他长叹一声，道：“我不能为五斗米向乡里小人折腰！”说罢，索性取出官印，把它封好，并且马上写了一封辞职信，随即离开只当了八十多天县令的彭泽。这个故事很准确地对自尊做了一个解释。正是因为陶渊明强烈的自尊心，所以厌恶官场之险恶，于是在闲居生活中写出了“采菊东篱下，悠然见南山”的千古名句吧！

再举一个反例。在日常生活中，我们有时会听到这样的话：“你自尊心太强了。”这不是夸奖，而是责备。言下之意是，自尊心高了并不好。我认为，自尊只包括人格中具有积极意义的部分，是应该努力培养的个性品质。从这个角度来看，自尊越高越好。相反，所谓“死要面子”、“爱慕虚荣”等，不仅不是自尊，反而是一种自卑的表现。

所以总的来说，自尊与个人的自我价值有关。其他一些与自我价值无关的情感体验，如恐惧、焦虑、厌恶等就不属于自尊。只有正确理解了自尊的含义，我们才经受在学习、生活和工作中真正地把握自尊、追求自尊。屠格涅夫说过：“自尊自爱，作为一种力求完善的动力，是一切伟大事业的渊源。”自尊的人独立、有责任心、不轻视别人，更不会因为别人的某一方面不如自己而藐视对方。

最后我把拿破仑的一句话送给大家————做你自己的主人。谢谢。

## 以自尊为的演讲稿篇五

你们好！

罗丹说：“生活是美好的，但你缺少发现美的眼睛。”同样，

我想说：“也许我很优秀，但是我就是缺乏给自己竖起大拇指的勇气。”在这里，我要鼓起勇气，勇敢地给自己竖起大拇指。

教室外面阳光极强，教室里闷热的空气沉闷，地面寂静无声。数百双不同的眼睛，或期待，或鄙视，或鼓励，像鼓槌一样敲打着我最畏缩的心。

我心里很紧张，头上冒冷汗，眼睛只能用呆滞的’眼神看向远方。突然，雷鸣般的掌声在我耳边回荡，鼓励和赞许。

我很激动，我以前是个好主持人，紧张的心有点放松。接下来，在主持人面前，我如鱼得水，以主持人的歌声结束。

我做到了，我克服了困难，我获得了信心，我获得了成功，我赞美了自己。

那天，街上的树好像生病了，无精打采；树上的叶子沾满了灰尘。大地惜风，不肯给人带来一丝凉意。我坐在大门口，端着一碗热气腾腾的紫薯饭。

突然，不知道是哪只狗从巷子里跑出来，向我扑来。他清澈的眼睛直盯着我的饭菜。我走到它面前，它恐惧地往后缩了几步，然后如饥似渴地扑向我的米饭。我受不了它燃烧的眼睛。

我把米饭放在地上。狗眼中兴奋的光芒跳了起来。它一扫地上的米，露出可怜的眼神，直到我盘子里的食物都吃光了。最后我把空碗放下，拿到池塘边，让它喝完笑着离开，心里很开心。

回顾过去，我也为自己善良的性格感到骄傲，因为我有这样乐于助人的精神，竖起大拇指。



## 以自尊为的演讲稿篇六

大家好!

在困境中走出来需要勇敢，在走向成功的路上需要勇敢，在战胜自己的畏惧的也需要勇敢，所有的一切都需要勇敢，勇敢需要放手一搏。

在困境中走出来需要勇敢：一路走来的人生难免会遇到困难，当第一次遇到困难时，很低沉，而不敢面对去逃避。有了亲人的鼓励勇敢的走出来，不再畏惧，不再被困难吓倒，勇敢的存在需要我们放手拼搏，在小学时，因为自己的无知，跟别人一起出去玩，被别人骗到悬崖边去，在自己被景物的迷惑下，别人走了都不知道，当自己发现时，不知所措，我该怎么下去啊!恐高，在急促之下，想到了自己读过一篇文章，也在同样的状况下，他最后也下去，我是否可以也这样啊，慢慢的弯下身子，迈出了最害怕的步踩着了，心中不觉像火一样燃烧，我做到了，小心翼翼的下去了，迈开了第一步，从此我不再害怕，第一步，需要勇敢，迈开了你就成功了。

在成功的路上需要放手一搏，每个成功人士的背后都有坚守，都需要勇气才能成功，[初三的生活，真的很不一样，每天都是紧张的气氛，离中考的日子也越来越近，整天的作业都是铺天盖地，最后会成功吗?我经常在想，作业这么多，还看得书吗?有一天我在看电视，里面有学生说，只要鼓起勇气，不要害怕作业的多少，只要带着愉快的心情去学，都会成功，听了这句话，我想是真的吗?我开始试着做，没想到，还不错，我不再害怕作业的多少，该做的才做，每天按时看书，不到5天我就养成了习惯，放手去做，不怕艰难，克服心里的害怕5点的钟声，让我开始，成功在前面向我招手，我一定能成功的，因为已经放手去做了。信心给人以勇敢的力量。

在战胜自己所畏惧也需要勇敢，勇敢战胜畏惧，是我最深刻的，它在我成长给了我力量，从小怕冒险的人，一直面对生

活都很胆怯，一次我和姐姐们在椅上玩，桥里有很深的水，她们都在那打闹，追追跑跑，只有坐在那里，动也不敢动，姐姐来拉，我腿都软了，站起来直发抖，“你跨过来啊！没事，很容易的，”我挪动小脚，深吸一口气，开始一动，没想到跨过了，当时就呆了，我不知道怎么过来的，心里十分高兴，慢慢的试着，走过去走过来，那第一次跨过，让我失去了心中的害怕，在生活中我不再畏惧，冒险一搏，放手一搏给人以成长的东西。

朋友们，鼓起勇气，放手一搏吧，成功，需要鼓起勇气，放手一搏。

谢谢大家。

## 以自尊为的演讲稿篇七

爱因斯坦，我们知道，一位伟大的科学巨匠。但你或许不知道，他在儿时曾被老师一致认为一个蠢到无可救药的弱智。老师冷落他，同学嬉笑他，万般无奈之中，饱受屈辱的他退学回家。一颗幼小的心灵就那么冷冰冰的冻结了。但他的母亲一直在他身旁，鼓励他，诱导他，在他心灵最黑暗的时刻送去几分光亮与温暖。他重新振奋精神，寻回自信，在不断努力下，最终成为一名“科学巨人”。

没有自信，我们的世界就没有“相对论”。

没有自信，我们的世界就没有“ $e=mc^2$ ”

可见，自信在我们的一生中，是多么的至关重要。我们需要一张风帆来作为我们前进的动力，那就是自信。

再给大家讲一个真实的故事吧。一名男子，怀揣着种地来的几千块钱和希望，孤身一人来到深圳闯荡。可惜，还未下火车，他的钱包连带身份证就一起被贼人偷走。无依无靠的他

为了在这座城市立足，就以捡垃圾为生，虽然冷遭白眼，却可以填饱肚子。某日，像往常一样，他正寻找着可回收的垃圾，一名中年男子从汽车上下来，递给他一张名片，让他到这家公司去试试。第二天当他走进公司时，看到几十位同来应聘的西装革履的成功人士，顿时感到自惭形秽。还好，一向自信的他选择了坚持，并且赢得了这个公司的信任。

因为自信，他不怕碍于面子，被迫来捡垃圾；

因为自信，他赢得了公司，赢得了尊重，赢得了属于自己的美好明天！

是啊，只有自信，我们才能赢得自尊；

只有自信，我们才会变得自强；

只有自信，我们才应更加自爱！

啊，朋友，如果你是一脸阴云，难以挂上自信的笑容，那么请你想自己的优点，我们有自己的强项，自己的骄傲。我们丝毫不比别人差。我们飞年少，飞处在美好的青春，有什么理由去自暴自弃，就抱怨玩世不恭呢？请每天带上笑容，对自，对他人说上一句：“我能行！”在人生的大海上扬起自信的风帆，重振精神，努力奋斗，让自信陪伴你我共度美好一生！