

# 自尊自爱演讲稿 自尊自立自强演讲稿 稿(优秀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。我们如何才能写得一篇优质的演讲稿呢？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 自尊自爱演讲稿篇一

自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。下面就是本站小编给大家分享的自尊自立自强演讲稿，希望对大家有帮助。

命运攥在自己手里的，所以我们自己的事情自己做。要得到社会的肯定、别人的认可、人们的尊重信任，使自己生活幸福快乐，就必须学会自尊、自立、自强、自信。

学会自尊。自尊就是尊重自己的人格。不管在什么环境下，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。不要管别人怎么看待，自己首先要做到自尊自爱，要想得到别人的尊重，首先要尊重自己。种瓜得瓜，种豆得豆。自己应该从力所能及去帮助别人中寻找互爱，这既能体现自己的人生价值，也能得到社会的尊重，显示自己的人格魅力，树立积极向上的价值观。

学会自立。自立，就是依靠自己的力量，在生活 and 事业上努力奋斗。一个人在社会中生活，不但在生活上要自立，在事业上也要自立。我们常说“自力更生”，就是说要依靠自己的力量，改变原来的状况。一个人的成长过程中，当然需要各方面的帮助，但是，归根到底，只有依靠自己的力量，才能提高和发展。特别是在身处逆境、身处困境的情况下，更

要坚持“自立”的精神，别人的帮助只有在你自己努力的基础上才能有作用。

学会自强。自强就是自己努力向上，不自惭形秽，永远不懈怠，不向挫折屈服。自胜者强，自强者胜。世上没有不劳而获的事情，如果一分耕耘一分收获的话，吃苦和流汗才是最佳的选择，只有具备不言败和永不屈服的不挠精神，勇于挑战，才能闯出一片属于自己的事业和天地，树立敢于拼搏的精神。

学会自信。自信就是坚定不移地相信自己的能力。信心是开启成功大门的钥匙，克服自卑的心理，敢于去尝试。凡事自己首先应该先树立起信心，不要轻易地言放弃，坚信“我能行”。我们有的同学在上课时不认真听讲，轻易放弃学习机会，缺乏自信，这是大忌。事情在做完后才能知道结果，信心是战胜一切的力量，必须树立唯我必行，非我不可的精神。

美国总统罗斯福曾说过：“除非你默许，否则没有人能将你当作是下等人”。相信自己，因为“天生我才必有用”，珍惜自己，因为这世上只有一个自己，如果我们连自己都不珍惜，又会去珍惜谁？如果我们连自己都不能看重自己，肯定自己的存在，又怎么去要求别人来肯定我们呢？有句话是这样说的：“伟人的必要气质，是他自以为必须伟大起来。”可见，在别人肯定你之前，你先要肯定自己。“自信”能产生一种强大的力量，它能够在困难和失败的环境下给人以勇气、给人以希望，我们常说，“坚持下去，就是胜利”，就是“自信”的力量。

同学们，一个人的成功主要不在于要有多高的天赋、多好的环境，而在于是否有坚定的意志、坚强的决心、执著的追求和崇高的理想。在人生的道路上，成功往往是属于对事业、对生活都充满自信和希望的人。只有奏起健康、完整的生命之歌，用生命真心地拥抱生活，用微笑去面对生活，用汗水代替泪水去永不停滞的拼搏努力，这样幸福和快乐才会永远

环绕在每个人的周围，让我们一起携手超越自我，营造一个完美的阳光世界。

谢谢大家！

尊敬的：

记得在很久以前，我读过一本忘记名字的书，上边记载过这样一件事：在拉丁美洲马提尼克岛上，斐尔贝拉人有这样一种习俗——从不弯腰。他们从不弯腰，即使最贵重的物品失落在地上，也从不弯腰去拾，而是拔下插在背上的一个竹夹，挺着腰用竹夹夹取。据说，产生这种习俗是因受过异族的欺凌所致。17世纪中，马提尼克岛被法国人占领，入侵者经常欺侮斐尔贝拉人，有一个族人在被侵略者当马骑时，猛地将侵略者摔出很远并发誓：“我们斐尔贝拉人要永远站着，不弯腰。”从此，他们就养成了不弯腰的习惯。这一独特而朴素的习俗，简洁而坚定的表达了捍卫民族精神的渴望，也反应了人类对于生存的一种权利要求，这就是自尊自爱。

自尊，顾名思义，就是自己尊重自己。一个有自尊的人是不会去向别人卑躬屈膝，也不会让别人去歧视和侮辱自己。自爱，就是自己懂得爱护自己和珍惜自己的名誉，树立一个良好的个人信誉。自尊是自爱的目标，自爱是自尊的表现，要自尊必须自爱。自尊自爱是为了建立和维护自己的尊严，自尊自爱是维护个人乃至民族尊严的前提。一个自尊自爱的人应该是有理想，有抱负，有气节，有人格，有个性，有主见，有毅力的人。不是吗？我觉得这说的十分的对啊！

“士可杀不可辱！”“宁为玉碎，不为瓦全！”“宁可站着死，不可跪着生！”这些都是自尊和自爱的精髓意义所在啊。然而，有好些人依然是为了功名利禄而贬低了自己的自尊，他们为了那些荣华富贵而把自尊和自爱踩在脚下，还有的是为了一己私欲出卖了自尊……捧上捧下，损人利己丧尽天良！我们要做到的就想是上边所说的斐尔贝拉人为了不让外族人看贬了，

从此就不在弯着腰，就连捡东西都是拿竹夹夹起，这种精神是十分值得我们学习的。

其实，要做到自尊自爱是必须懂得自强的，自强应该是自尊和自爱的体现吧。自强是应该有自强不息和百折不挠的精神所带动的，是要有超越自我，有战胜困难的勇气和信心。一个强者不仅有他的才华，重要的是他有自强的气息，不畏寒言，有勇于承担重担的大无畏精神！

谢谢大家！

尊敬的老师、各位同学：

大家上午好！我是来自初xx班的。我的题目是“自尊自爱自信自强”。

在很久以前，有一个少年想要明白人的尊严究竟是什么，于是去请教一位智者。智者没有回答他的问题，却让他做三件事：第一件事是让他脱光衣服到市集去走一趟。少年听后大花一惊。第二件事是让他去奉承一位富人，并且让那位富人赏给他一写钱，少年听后满脸疑惑。第三件事是如果少年的叔叔当了大官，让少年到处去炫耀，有的人会对他另眼相看，少年听后，扭头就走。

相信这位少年已经得到了答案。尊严就是要尊重自己、爱护自己，同时，还要让别人也尊重自己。

自尊是花人格的基石，是一种对自己人格的重视和肯定的情感，自尊就是尊重自己、爱护自己、从身体、仪表到行为、心灵，维护自己作为一个人的尊严，不做有损人格的事情，不向别人卑躬屈膝，也不容许别人歧视或侮辱自己。

悲观叹息不能使我们前进一步，而自强不息却可以改善我们的不足。

在我们大家身边，自信自强的例子有许许多多。

前世纪重量级拳王乔·弗雷基在比赛前，都会想到寝室天花板上贴着的那张用英文着“yes.i can do it(我能行)”的大报纸。弗雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个字，便会产生一种奇妙的力量。”从而打败对手。大家熟悉霍金吧，这也是一个映像深刻的人物。他从小体弱多病，花临绝症而树立了良好的信心，凭着这一点自信，居然出现了奇迹，战胜了许多病魔。

当然，也有许多就差一点信心而与成功擦肩而过的事例。

20xx年，英国一位女医生弗兰克林在衍射的照片中发现dna的螺旋结构，经研究，她提出大胆的假说，并以此为题作了一次出色的。但许多人怀疑照片的真实性，在这些压力下，她动摇了，想了想，一个普通医生怎么能有这么大的研究呢？便公开否认了自己的假说。后来，另外两位科学家在这个领域取得了重大的成果。并获得了诺贝尔奖。但比弗兰克林晚了两年。中国体坛上曾经有一位耀眼的新星，由于缺乏自信，也最终败了下来。

成功可能是属于你的，但也可能与你擦肩而过，这都要看你自己到底有没有信心将成功夺过来。

在这里，我想告诉大家：自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。让我们共同誓言：作一个脚踏实地、自尊自爱、自信自强的中学生吧！

谢谢大家！

## 自尊自爱演讲稿篇二

我要乐观，我要自信，我要超越，我要感恩，我要分享，我要宽容，我要沟通，我要关爱，我要赞美，我要努力，我要奉献——这是2011年9月1日《开学第一课》的幸福宣言，其中我体会最深的是“我要自信”。

成龙叔叔告诉我们，只要相信自己，肯吃苦，没有事情做不到。

是的，从小妈妈就告诉我，做任何事情一定要有自信，有了自信就成功了一半。为了锻炼我的自信，从三岁半起妈妈就不辞辛苦地带我学习舞蹈和模特，每次一学就是三个半小时。妈妈说我刚开始学的时候，动作是全班里最不协调的一个，走模特甚至同手同脚，踩不准节奏，简直象丑小鸭。但是妈妈没有放弃，她从网上找来了好多孩子们跳舞走模特的视频给我模仿，一遍又一遍耐心地纠正我的错误。“没关系，别的孩子能做到的，咱们一定也能做到！”妈妈经常这样说。在我们每天的努力下，在妈妈的鼓励下，我的舞蹈模特慢慢地有感觉了，到了后来我成了班里最好的一个，我找到了自信，我征服了自己。后来在一次大型模特比赛中，我凭借自己的自信和大气脱颖而出获得了冠军。

正如邓亚萍阿姨所说，要有信心，相信自己一定能成功，任何事情从现在做都不晚！在那接下来的日子里，我和妈妈决定学习朗诵，我们同样是投入了比别的同学多好几倍的时间和精力，我们又成功了，我的朗诵受到了许多专家老师的赞许。

李娜姐姐说得好——相信自己是最好的，只要今天比昨天有进步，你就是第一。每天超越自己，有了自信，我们敢说，未来中国因为有我，国家将更加富强，未来中国因为有我，亲人将更加幸福！我自信，我幸福！

## 自尊自爱演讲稿篇三

大家早上好!

中华民族自古以来就享有“礼仪之邦”的美称。“岳飞问路，颇知礼节，才得以小校场比武，骑马跨天下；孔融让梨，尊敬长辈，长期以来被人们传为美谈；杨时程门立雪，感动老师，才被收为弟子。这一切充分体现了中国人的礼仪道德所在。而作为生活在“礼仪之邦”的炎黄子孙，作为临沂实验中学的莘莘学子，我们更应该处处崇尚礼仪，自尊自爱，注重仪表。

《中学生行为规范》中要求我们首先要自尊自爱。我们要学会以尊重他人为起点，“言为心声，行为心表。”美好的行为是美丽心灵的表现。一个人可以没有荣誉和鲜花，但绝对不能没有自尊。只有尊重自己，才能尊重别人，才可能受到别人的尊重。所以我们从小就应该用一颗真诚、善良的心去对待周围的一切，养成自尊、自爱、自律的良好品德。从自我做起，从点滴做起，在日常的言行中，尽现自己文明有礼的形象。

其次要注重仪表。中国人历来就有“文质彬彬，而后君子”的古训，而美好的仪容仪表也是个人涵养的外在表现。良好的仪容仪表，不但可以使我们更好地投入学习生活，端正自己的思想作风，抵制社会的不良风气；还能使学校具有良好的学习氛围。虽然爱美之心，人皆有之。但是我们应该追求一种健康向上的美。真正的仪表美应该是由人的仪态、风度、容貌、衣饰、举止、态度、风韵等构成的美，是心灵美的自然流露。

同学们，“少年智则国智，少年强则国强；少年雄于地球，则国雄于地球！”我们作为祖国未来的建设者，在刻苦学习文化的同时，更应该展现自己良好的行为仪表。良好的行为和仪表不是一朝一夕就能掌握，这就要求我们从现在做起，从自

身做起，从点滴做起。让文明之风吹遍我们实验的校园，让文明之花盛开在我们身边。

## 自尊自爱演讲稿篇四

你们好！

我们每一个人都会感觉到自身的不足，比如，相貌不够漂亮，身体不够健壮，个子不够高，成绩不够好，家庭条件比较差等等，总之才能找到一些不如意之处。第三世界人都渴望完美，但第三世界人都有缺点，我们对自己的不够满意，这种心理是很正常的。但不同的人，对待自己缺点的态度可能是不一样的。有的人自暴自弃，经常唉声叹气，丧失了生活的情感和勇气；有的人则不是这样，他们承认自己有不足，但却相信自己可以通过努力获得成功。这两种人都认识到自己不足，但采取的态度却截然不同。前者自我藐视，自轻自贱，失去了奋斗的动力；后者自我鼓劲，自尊自信，积极奋进。这两种对自己持不同态度的人，他们的人生结局肯定也是不一样的。

自尊也称自尊心，是一种自己尊重自己、爱护自己，并期望受到他人、集体和社会的尊重与爱护的心理。

自尊是一种评价和体验。一般来说，到了三四岁，儿童就能够评价自己并从中体验到自豪或羞愧，出现了自尊的萌芽，如“我漂亮”、“我秀乖”等等。自尊是自我意识中带有评价和情绪情感色彩的描述，如“我是个懂事的孩子”。

自尊是一种具有积极意义的品质。这与我们日常语言中所说的“自尊心”有所区别。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。我们认为，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”、“羡慕虚荣”等，不仅不是自尊，反而是一种自卑的表现。

自尊与个人的自我价值有关。例如，当我们见义勇为，受到群众的赞扬时，我们会觉得自己品德高尚；当我们解决了别人解决不了的难题时，我们会觉得自己有能力；当我们的建议被老师或同学采纳后，我们会认为自己很重要，这些都是自尊。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。

自尊的人独立、有责任民主管理神算心情舒畅一不轻视别人，更不会因为别人的某一方面不如自己而藐视对方。

当暴戾的海啸无情地吞噬着印度东南沿海无数人生命的时候，一个来自新加坡的越洋报警电话却让生活在重灾区一个渔村里的男女老少幸运地逃出了这场岁末天灾的魔掌；当超级女声席卷了大半个中国的时候，短信市场的火爆，推动了整个通讯产业的发展，创造了中国“拇指经济的神话”；当人们都在享受着当今科技高度发达的高品质生活时，我们断然不会忘了，是通讯行业让我们生活一切自由联通。

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xx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个字，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个字。

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，有谁能在挨骂的同时，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”的四字精神，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！

## 自尊自爱演讲稿篇五

大家好！生时代看了小说《简·爱》，在为小说感人的爱情故事深深打动的同时，我更为小说主人公简的自信而大加赞叹，“我在梳头时，朝镜子里打量一下自己的脸，感到它不在平庸，面容透出了希望，脸色有了活力，眼睛仿佛看到了果实的源泉，从光彩夺目的涟漪中借来了光芒。”面对罗切斯特，她的一段精彩的对话更显她自信的力量，“难道就因为我一贫如洗，默默无闻，长相平庸，个子瘦小，就没有了灵魂，没有心肠了！—你不是想错了吗？—我的灵魂跟你的一样丰富，我的心胸跟你一样充实。”现在我还为简的自信以及追求民主自由平等的爱情而感动至今，真正地让我领悟到人格的尊严与爱的圣洁。

喜欢看外国电影的人一定熟悉意大利超级女星索菲亚·罗兰。她的外型与美艳的女星相比，有太多的缺陷，特别是她的鼻子和臀部，初试影坛，导演就让她去手术削减，但她相信自己，她认为这就是自己的特色，“我要保持我的本色，我什么也不愿改变”，正是由于她相信自己是最好的，才使她在电影中展示了她与众不同的美，也正是由于她的长鼻，丰臀，大嘴，使她多了一份不可抗拒的独特的艺术魅力而给观众留下了难以磨灭的印象，因此而荣获奥斯卡金像奖。

是呀，是自信给了人无穷的力量，是自信让人走向优秀而更趋完美。

从我来到这个世间，在匆匆而过的时空中，我慢慢地长大，直到我朦胧中能够记事，就常常听到别人的夸赞，说我如何如何的优秀，那时起，我在心中就有了一个坚定的信念：我是优秀的，我是最好的。我就是伴随着这个愿望自信着一天天成长。

正是由于我的自信，才让我觉得世上无难事，甚至于在平时的业余时间与高手下棋，虽然棋艺不高，但会自认为我赢得了与高手过招的勇气。在求学时代，每每同学遇到困难没办法解决时，我总是自信地说，让我来做吧，试试看，也许我能行，在学业中，我总是做得最好。如今走向了工作岗位，又是自信让我做好我的每件事，工作做得也特别出色，总是走在同行者的前面。连我平时的走路也是神采飞扬，精神焕发，也许那都是我内在的自信外显于我的日常行为中吧。我始终认为我的存在，自有我存在的价值。是自信，让我一步步走向成熟，是自信，让我一步步走向进步，及至完美！

## 自尊自爱演讲稿篇六

尊重自己，不向别人卑躬屈节，也不容许别人歧视侮辱。自尊心与自信心是相辅相成的，没有自尊心的人，决不会有自信心。自尊是人之根本，也是国之根本。“你是的，你与众不同，你为你自己而活，管别人怎么说怎么看。当自信心替代了所谓太强的自尊心，精神就得到了解放，感觉会很不一样。

自尊是做人的灵魂。自尊是自信、自强的支撑点。自尊不是骄傲自大，妄自菲薄。只有尊重别人，自尊的砝码才能加重。自尊心是一种美德，是促使一个人不断向上发展的一种原动力。

莎士比亚说：“没有自尊心的人，即近于自卑。”

前世纪重量级拳王乔·弗雷基在比赛前，都会想到寝室天花

板上贴着的那张用英文着“yes I can do it(我能行)”的大报纸。弗雷基说：“哪怕是受到猛烈的一击，只要想到这几个字，便会产生一种奇妙的力量。”从而打败对手。自尊使我们能更好的立身社会，自信使我们的人身更有价值。我们应该实事求是的认识自己。

楚兰生于深林，不以无人而不芳；君子修道立德，不以穷困而变节。在生活中，我们应该尊重自己，维护自己的人格尊严，不容许别人侮辱和歧视的心理状态。具有自尊心的人，能够积极履行个人对社会和他人应尽的义务，为人处世光明磊落，并对工作有强烈责任心；在学习方面，能够发扬自觉、勤奋、刻苦的精神。

让我们做一个自尊、自爱自强的人吧！

## 自尊自爱演讲稿篇七

自尊自爱使我们能更好的立身社会，自立自强是我们更有价值，一起来阅读以下的自尊自立自强演讲稿吧。

各位老师、各位同学：

你们好！今天我演讲的题目是《做一个自尊自爱，自立自强的人》。

一颗小草长在一株大树下面。

小草仰望着大树，他觉得树冠上的天空很蓝，阳光很亮……于是他努力地长，想超出大树的阴影，风来了，雨来了，他不怕，他努力地长。

大树在笑他，笑他不自量力，小草不在乎，他一心一意地生长……终于，有一天，他真的抚摸到了阳光。

亲爱的同学们，听了《小草》这个故事，你们受到什么启示呢？我想小草“自强不息，努力成长”的精神是值得我们学习的。

自尊，就是在任何场合不能因为某些强大的影响就做了你自己认为是不对的或是其它什么事情 在外界99%是不能丢掉自己的尊严，即自我肯定，自我感觉良好，并认许自我。

自爱，就是不要把自己当小丑或是为了取悦别人而让自己做了自己都感觉不是自己该做的事情 做真正的自己就可以了。

我们要学会以尊重他人为起点，“言为心声、行为心表”美好的行为是美丽心灵的表现。

一个人可以没有荣誉和鲜花，但绝对不能没有自尊。

只有尊重自己，才能尊重别人，才可能受到别人的尊重。

所以我们从小就应该陶冶自己的情操，用一颗真诚、善良的心去对待周围的一切，养成自尊，自爱，自律的良好品德。

学习行为规范重在实践，每个人都要在相互理解的基础上，从自我做起，从点滴做起，在日常的言行中，尽现自己文明有礼的形象。

自立，就是自己能做的事情自己做，不依赖别人，靠自己的劳动而生活。

自强，就是自己努力不止。

自立自强是人生的最高境界。

它是贝多芬手下《命运》的旋律，是海轮·凯勒著作的文字，是人们在探索世界中手中的长剑，是不怕困难迎难而上的那种胸襟。

自立自强，又是一个人、一个民族、一个国家不断进步的重要原因。

纵观历史，近百年腐化的清王朝和国民党政府奴颜婢膝，丧权辱国，使旧中国沦为半殖民地半封建的国家，深受外国侵略者的欺凌，便是耻辱的教训。

而中国共产党领导全国人民，克服重重困难，使新中国建设成为伟大的社会主义国家，中国的各项事业蒸蒸日上，中国的国际地位与日俱增，不断攀升，这些都与自强不息、艰苦奋斗的精神是分不开的。

前不久，我看了一则新闻。

一次应聘时，在众多青年人中，记者看到不少中年人的身影。

“我是陪女儿来找工作的，怕她上当受骗，帮她参谋参谋。”一位家长告诉记者。

当工作人员对那个应聘女孩进行简单询问时，“操心”的妈妈却抢先替女儿回答。

殊不知她这样做，用人单位会认为女孩不自立，其实适得其反呢？可是，现在太多家长太溺爱孩子，除了学习外，其余的事情都包办。

面对父母的过分溺爱，我们要怎么办呢？是继续沉溺下去，做温室里的花朵，还是自信、自尊，不断提高独立生活的能力呢？我们要做个自尊自爱，自立自强的人。

因为，世界上只有自尊自爱者，自立强者才能生存！

成功可能是属于你的，但也可能以你擦肩而过，这都要看你到底有没有信心将成功夺过来。



在这里，我想告诉大家：自尊自爱使我们能更好的立身社会，自立自强是我们更有价值。

我们应该实事求是的认识自己。

让我们共同誓言：做一个脚踏实地，自尊自爱，自信自强的中国人吧！

谢谢大家

朋友们：大家好！

或许你对于“一个成功的男人背后，必有一位伟大的女性支持”这句话不会感到陌生吧。

无庸讳言，许许多多女人正是基于这样的认识而选择了自我的牺牲，选择了靠着男人来实现其自身价值，靠着丈夫的光辉来照亮自己，把丈夫当做自己的上帝。

有这样一个真实的故事：晓雯——我大学时的一位好友，一个无论从哪方面讲都是绝对出色的女人，当她出现在电视屏幕上时，千千万万的观众都倾慕她迷人的风姿；当她同外宾洽谈生意时，年轻貌美的女翻译也会自惭形秽。

她是那种在外高贵，在家妩媚的女人。

做为涉外公司的经理，正因为她太出色了，才使得那大学师的丈夫感到自卑、压抑，感到心理失衡。

于是，完美的小家庭出现了裂痕。

为了家庭的稳定，为了丈夫的欢心，她辞去了经理的职务，成了一名普通的职员，而把全部的时间、精力倾注到丈夫、家庭和丈夫的事业上。

不久，丈夫去美国留学，她带着女儿过了三年留守女士的生活，当她正等着丈夫为她办理留美手续的时候，一封满载着歉疚、自责和痛骂自己的信向她飞来，而在这满纸的激昂之后，她看到的仅仅是那赤裸裸的事实：丈夫有了外遇。

她震惊了，感到自己仿佛坠入了深渊，她接受不了这种致命的打击。

尽管如此，凭着她那本能的善良，她还是做了在这种情况下女人所能采取的最为宽容的行动——写信向丈夫说，她能理解他。

原以为这样就能把丈夫的心拉回来，可是丈夫还是要与她分手。

这回，她彻底垮了，由一个善良、高雅的知识女性变成了一个可怕的怨妇。

听起来就像一出古老的京戏，丈夫功成名就，另觅新欢；妻子人老珠黄，遭人遗弃。

这出俗得腻人的戏事实上几千年来一直经久不衰地上演着，只不过我们常常没想到自己会成为剧中人，这就是女人的执着、女人的愚蠢。

对于男人，自古忠孝难两全；对于女人，幸福和成功是一对冤家。

既要幸福又要成功的女人无疑是上帝的宠儿，但对大多数女人，好像只有二者必居其一的选择。

我们不是常常听到——“为了他，我什么都牺牲了”，“为了孩子，我只好放弃事业”，“我俩都有自己的事业，可是为了他，我只能选择贤妻良母”……有多少女人“义不容

辞”“理所当然”地把自己圈在家庭里，绑在丈夫身上，把所有的人格与才能外化于家庭，只有得到丈夫的首肯，她的价值才得以实现。

丈夫的喜便是她的喜，丈夫的悲便是她的悲，丈夫的一切便是她的一切，丈夫就是她的上帝。

的确，做女人是坎坷的。

从豆蔻年华的少女，到温情脉脉的妻子，再到含辛茹苦的母亲，两鬓斑白的老妪，其间是怎样的大起大落。

理想与现实的错位，事业与家庭的冲突，油盐酱醋的拖累……但也有的女人不为这些所囿，而以对真善美的追求达到自尊、自信、自立、自强！

各位老师、同学们：

大家好！今天我演讲的题目是《青少年要自立》，青少年自立自强演讲稿。

今日，我看到这样一则电视广告：一个活蹦乱跳的小木偶在操纵者的帮助下，表演得十分精彩。

突然，一把大剪刀将操纵者手中的木偶连线全部剪断，原本活泼可爱的小木偶一下子瘫倒在地，再也站不起来了。

看完这则广告，我突然意识到，这不正是现实社会的反映吗？那巨大的剪刀代表社会现实，操纵者和连线代表学校、家庭等给予我们的“优越”条件，而那个活蹦乱跳的小木偶则代表我们这一代中学生。

由此，我想起了另外一个故事：有一只美丽的鹦鹉，在主人多年的精心喂养下长大，过着无忧无虑的生活。

一天，它被放回秋天的山林，可它在属于自己的世界中仅仅生活了几天就死掉了。

原因很简单，这些年它都是过着饭来张口的寄生生活，久而久之，它已丧失了捕食的本领，即生存的能力。

我们由此可以看出，长期生活在优越的条件下，就会丧失斗志和自立的能力。

有这样一位同学，在开学的第一天，母亲给他带了两个鸡蛋，可到了晚上，他又将鸡蛋原封不动地带了回来。

惨痛的教训还有很多很多。

而目前，我们中的大多数“小皇帝”、“小公主”仍被父母呵护着，嘴里噙着怕化了，手里捧着怕碎了。

使我们丧失了自立能力，一个个变成或正在变成“木偶”、“鹦鹉”。

在这里，我要大声疾呼，亲爱的爸爸、妈妈、老师，请松开你们的手中线，打开金色的鸟笼，还我们健壮的翅膀，让我们去翱翔蓝天、搏击风浪吧，那才是我们健康成长的土壤！同时，我也要劝告亲爱的同龄人，尽早挣脱那系在腰间的绳索，冲出舒适的笼子，用自己勤劳的双手、聪明的大脑，创造祖国美好的明天。

“青年强则国强”，让我们以自立的雄姿去迎接21世纪的挑战！