

克服自卑的演讲稿 自卑的演讲稿(通用7篇)

演讲稿是进行演讲的依据，是对演讲内容和形式的规范和提示，它体现着演讲的目的和手段。优质的演讲稿该怎么样去写呢？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

克服自卑的演讲稿篇一

大家会好！

自卑，就是自己轻视自己，自己看不起自己。自卑，是缺乏魅力的根源，也是衰老的催化剂。许多心理问题来自于自卑情结。“通往成功的道路上，完全不必为“自卑”而彷徨，只要把握好自己，成功的路就在脚下。”这是《榜样的力量》所写到的，读了《榜样的力量》后，我受益匪浅。我懂得了如何排除自卑心理，战胜自我、超越自我。文章中举了几个例子：拿破仑、美国总统罗斯福和菲律宾外长的罗慕洛，这些人都是人们耳熟能详的伟人，他们也有着与众不同的人生历程。我想他们也是通过不断排除自卑心理，战胜自我、超越自我，从而走向成功的。

美国总统罗斯福是一个有缺陷的人，小时候是一个脆弱且胆小的学生。他在学校课堂上动不动就显露出一惊一乍的表情。他呼吸就好像喘大气一样。如果被喊起来背诵，他的嘴唇立即会颤动不已，双腿发抖，回答问题含含糊糊，吞吞吐吐，然后会颓然地坐下来。由于牙齿的暴露，难堪的境地使他更没有一个好的姿态。

可见，自卑的心理就是促使一个人在人生道路上常走下坡路，加速自身衰老的催化剂。因此，希望健康的人如果想要防止早衰，就应摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热

爱自我，树立起生活的勇气。

虽然罗斯福有这方面的缺陷，但他却有一种积极奋斗的精神。他没有因为同伴对他的嘲笑而气馁。他咬紧自己的牙床，用坚强的意志，使嘴唇不颤动而克服心里的惧怕。他从来不欺骗自己，也从不认为自己是勇敢、强壮的。但是他能用自己的行动来证明自己是是可以克服先天的障碍而得到成功的。凡是它能够克服的缺点他便克服，不能克服的他便加以利用。通过演讲，他学会了如何利用一种假声，掩饰他不被人喜欢的姿态，以及他那无人不知的暴牙。虽然他的演讲中并不具有任何惊人之处，但他不因自己的姿态和声音而认为自己是失败的。他没有洪亮的声音或是威严的姿态，他也不像有些人那样具有惊人的辞令，然而在当时，他却是最有震撼力的演说家之一。

可见，自卑的心理就是促使一个人在人生道路上常走下坡路，加速自身衰老的催化剂。因此，希望健康的人如果想要防止早衰，就应象拿破仑那样，摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，树立起生活的勇气。

犹太人认为，自卑心理严重的人，并不一定就是他本人具有某种缺陷或短处，而是常把自己放在一个低人一等的地位，不能容纳自己，自惭形秽，不被别人喜欢，进而演绎成被别人看不起的位置，并由此陷入不可自拔的境地。

由于罗斯福没有在自己的缺陷面前消沉和退缩，而是全面、充分地认识自己。在意识到自我缺陷的同时，能做到不气馁，能正确地评价自己，在顽强之中抗争，甚至将它加以利用，将这些缺憾变为资本，变为扶梯而登上名誉巅峰。

故事中的罗斯福克服了自身的困难及自卑心理，最终取得了成功。我们知道，自卑的人做事缺乏信心，没有自信，优柔寡断，毫无竞争意识，享受不到成功的喜悦和欢乐，因而感到疲劳，心灰意冷。他们终日郁郁寡欢，心情低沉，常常因

害怕别人瞧不起自己而不愿与别人来往，只想与人疏远。他们缺少朋友，甚至内疚、自责和自罪。

这让我想起一件事。从现在算起，我学钢琴已经很多年了。记得在我的钢琴生涯中，有过这么一件事，现在回想来，都是自卑惹的祸。

那是一场习奏会。当我来到会场时，习奏会已经开始了。真是高手云集呀。听着别人奏出优美的旋律，我心蹦蹦直跳，他们的琴技都比我好得多。快轮到我的时候，我越发紧张。但我走上台时，面对观众，我倍感压力心想：我弹得没他们好，万一被嘲笑，怎么办？我坐上琴椅，没弹多久，曲子就断了，我顿时慌了，不知所措。台下的听众哗然。我心里不禁更加紧张，始终接不上。主持人让我先下，我便垂头丧气地走下台。这出的习奏会，让我出尽了丑。可见自卑的危害如此之大。

罗斯福的这个例子，让我懂得了一个为人处事的道理。在遇到挫折的时候，不能缺乏信心，没有自信，优柔寡断。而是应该摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，充分利用自己的缺点，使其转化为优点，树立起拼搏的勇气。只有这样，这些缺陷才促使自己更加奋斗，从而不断努力，克服种种困难，达到成功的顶峰。我的演讲完毕，谢谢大家。

克服自卑的演讲稿篇二

俗话说：爱美之心，人皆有之。而对美情有独钟的女性更是一而再地用自身来展示美，她们追求现代的服装、发式、装饰，追求现代的装璜，以至于生活方式。以此来显示她们独特的气质、开放的性格。而透过衣饰外表最应当具备的是什么呢？那就是人的素质的现代化，人的思想的、思维的、聪明的现代化。那就要学习、进取、自我完善！只有这样，才能迎接时代的挑战，才能接受时代优胜劣汰的选择。作为新世纪的女性，我们感到幸运、欣慰和自豪的是：世纪初我们

的前辈——以秋瑾、宋庆龄等为代表的女性先驱者们，为妇女的自身解放曾进行了可歌可泣的斗争，她们毅然走上街头，大声疾呼、大力倡导“戒缠足、办女学、参与社会劳动”，推崇“男女平权”，抵制“男尊女卑”、“女子无才”的封建思想。应当说，今天，她们的宿愿已经实现了！我们也真切感到了多方面的男女平等的权利，这确实是“前人栽树，后人乘凉”。

然而，在深刻地审阅我们自身以后，我们觉得我们更应当是后人的栽树者，我们有责任肩负起实现妇女进一步解放的重任。那就是：完善自我，参与竞争，接受挑战，实现妇女不仅仅表现在法律条文上的平等，而是实际意义上的平等。

勿庸置疑，妇女是伟大的。这已得到了社会的公认：妇女是整个社会的重要组成部分，在人类自身生产中付出了极大的代价，创造了巨大的社会价值。没有母亲，就没有人类，就没有社会。在现实生活中，妇女是家庭的重要维系者，而家庭的稳定和文明程度不仅影响着社会的安定和发展，而且也与企业的兴衰息息相关。人们也都知道“军功章有你的一半也有我的一半”，“在一个成功的男人背后站着一位坚强的女性”。

那么，仅仅被社会熟悉、同情、认可就够了吗？不！在同情、认可、熟悉以后，我们需要的是更深层次的理解和支持！需要参政、议政、平等的权利！我们需要充分、有效地利用舆论武器与法律武器来维护我们自身的合法权益，更好地反映自己的要求和愿望。而对于妇女参政者，就要有知识、有水平、有能力，那就需要努力学习、不断进取、完善自我、增长才干！

稍一留意，你不难发现：一些在智力上不逊于男性的女性，在社会上找到自己的位置以后，自强不息，努力拼搏，顽强竞争，获得了丰碑式的人格、价值、尊严，令人肃然起敬。那些女科学家、女企业家、女能人，像修瑞娟、韦钰、马家

军女将、泳坛女杰……而更多的女性是老实劳动的平凡女性，她们自尊、自立、自信、自强，在自己的岗位上默默工作、任劳任怨、朝气蓬勃。

不容忽视的是，我们这个世界是由男性和女性组成的，没有男性的参与将不可能有好的效果。固然，女性需要提高素质，而男性的素质提高也是一个重要的方面。然而，提高素质不是多读几年书就可以达到的，它涉及意识形态的各个领域，所以，我认为：提高人的素质将是世界今后永恒的主题。因为，一个对女性有偏见的社会是不会向她们提供一个平等竞争的机会的！

女性只有平等地参与学习、接受教育，平等地参与发展、接受竞争；也就是在一个良好的外部环境下不断完善自我、提高素质，才能不断地提高整个妇女的科学文化水平和治理能力，才能推动整个社会的进步。

摆在我们面前的是两种选择：一是完善自我、努力拼搏、自强不息、接受挑战；或者依靠他人、寻求安逸、不思进取。而后者绝不是我们现代女性所要选择的。

朋友们，你们说是吗？

克服自卑的演讲稿篇三

你们好！今日我要演讲的题目是《微笑面对生活》。

时光飞逝，岁月易老。大浪淘沙的生活荡平了汹涌澎湃的满腔热血，震碎了雄心壮志的繁华盛梦，冻僵了冬日暖炭的真诚微笑。唯有嗟叹生活的张牙舞爪，来势汹汹。

可生活……仅有这些吗

曾记得“常记溪亭日暮，沉醉不知归路”的回味无穷；曾记

得“一壶酒，一竿身，快活似侬有几人”的悠然自得；曾记得“笑一笑，十年少”的豁达开朗。

是呀！笑！我们应当笑！让我们凭着“初生牛犊不怕虎”的张扬，在未知的生活中泰然地微笑。让我们乘着“旧的不去新的不来”的豁达，在易变的生活中坦然地微笑。让我们借着“自古瓜儿苦后甜”的坚持，在动摇的生活中超然地微笑。笑！仅有笑，才能扫去困难的尘埃；笑！仅有笑，才能融化波折的坚冰；笑！仅有笑，才能抵住失败的动摇。

可是始终有人感叹：“如何微笑如何面对谈何容易！”

同学们，面对这双日益成熟的双手，看着渐渐修长的身躯，我们必须做好一切准备。总有一天，我们会离开父母的羽翼，去独自面对生活中的大风大浪。那就让微笑成为你打破生活厚盾的利器，伴随着你在人生的道路上造就辉煌，完成梦想！

多谢！

克服自卑的演讲稿篇四

感谢自卑，让我战胜怯弱的快乐。

吝啬的上帝从来都不曾把他的完美赐予人类。这是个有缺憾的世界，从来不曾有过完美。有着令爱神也为之倾倒的美貌少年，沉溺于自己的完美外表而无法自拔，终于失去了宝贵的生命，化为了水仙花。那对自己的力量拥有无比自信的希腊勇士阿基里斯却死在了手无缚鸡之力的帕里斯的暗箭之下，因为他从未在意过他的致命要害？脚踝。上帝是否在告诉我们：越是接近完美，就越是容易毁灭呢？老子说：人从弱小无助嘴尖强大健壮，固然令人欣喜，可是这样，他们也就接近了生命的终结。人是这样，自然社会莫不如此。所以老子谆谆告诫：全身保真的最好方式就是保持自己的柔弱状态，就象水一样，虽然至柔无比，但天下没有比它更强大的事物，

柔弱是可以胜刚强的。

《圣经》里说：“上帝要让谁灭亡，首先让他疯狂。”试看古今中外，那些崇尚武力的统治者，那些不可一世的战争狂人，哪一个不是自己为自己挖掘了耻辱的坟墓。“玩刀剑者必死于刀剑之下”，因华为城，践河为池的大秦王朝二世而亡，恺撒大帝死在温柔的鲜花和恭顺的臣服声中。

人生如白马过隙，究竟有何意义？有人说：“那是认识自己。”好象很简单，可是真的如此吗？希腊智者苏格拉底论证自己是世界上最聪明的人的唯一论据就是 he 知道自己是一无所知的。那些以聪明自诩者，那些以权势自傲者，那些以技能自夸者，无一不满足于人们的称颂而厌恶逆耳的忠言，于是苏格拉底当仁不让的接受了这个曾让他困惑的神谕“世上没有比苏格拉底更聪明的人了。”吾生也无涯而知也无涯“，庄子认识到了这点却得出了”以有涯随无涯，殆也“的错误结论。而更多的人却不愿意匍匐在神秘的自然脚下。

月蚀有了第一个钻燧取火的人，第一个构木为巢的人，有了这样无数的第一个，人类文明的车轮于是滚滚向前。自卑的前提是认识了自己，在这以后，就会有两种截然不同的选择，或是自惭形秽、一蹶不振，或是卧薪尝胆、发奋图强。前者终于沦为了历史进程中的微尘，后者点亮了人们心中希望的灯。

周国平《智慧与人品》中有一句发人深省的话：“我相信，天才骨子里大都有一点自卑，成功的强者内心深处往往埋着一段屈辱的历史。”当拿破仑率军跨越阿耳卑斯山时，这个身高不过160公分的统帅得意的说：“现在，我比阿耳卑斯山都要高大了。”豪迈的话语里不经意透露出来了些许的自卑，但他的身高并没有成为阻碍他成为法国人心目中的英雄，甘心为他赴汤蹈火，死而后已。成功者的道路从来不曾一帆风顺，屡战屡败的刘邦，甘受胯下之辱的韩信，当他们志得意满、威加海内兮归故乡的时候，这段屈辱反而更加衬托出

他们的非凡。

当人们倾倒于伟人的成就，歌颂着伟人的功业，迷惑于伟人头顶那闪亮的光环的时候，常常容易忘记他们也曾和自己一样，是普普通通的人，也有着凡人难以避免的自卑、痛苦和揪心的煎熬。而伟人的可贵之处就在于他们咬紧牙关，俾睨着命运的不公和道途的艰难，把自卑用罐头深深的封藏，打开自信的心扉，勇敢的挑战着未知的命运。

凤凰涅槃意味着生命重生，浓重的黑暗孕育着黎明的曙光，卑下的身份常常包藏着高贵的灵魂，而自卑的眼泪同样可以化为自信的笑容。感谢自卑，让我们懂得了成功的艰辛，战胜怯弱的`快乐以及生命的意义。

克服自卑的演讲稿篇五

记得那是三年级下学期的一天，下午放学后，我像往常一样兴高采烈地跑出校门，可没看见妈妈，看到别的同学在家长的陪同下高高兴兴地回家，我焦急万分，我左顾右盼还是不见妈妈的身影，我的心一下子凉了半截，莫非妈妈不来接我了，我可怎么办呢？如果我自己走，坏人把我抓走了怎么办？万一……想着想着，眼泪竟不听话地夺眶而出，可又怕被同学看见笑话我这样没出息，只好抹了眼泪，装作若无其事的样子，我停住了脚步，定了定神，我攥紧拳头，下定决心：自己走！忽然间，我竟为自己作出这样的决定而感到自豪。

走着走着，到了十字路口，这可是我第一次过马路，新的困难又在考验我了。可我又一想，既然决定自己回家，就要自己过马路。于是，我壮着胆子，看见绿灯亮了，就一小步一小步向前挪着，可刚走到路中间，交通信号灯好像在故意作弄我一样，不经意间就变成了红色，我真是骑虎难下，往前走也不是，往后退也不是。心里面像十五只吊桶打水——七上八下的，于是我只好屏气凝神，动也不敢动一下，大约过了一分钟，终于变绿灯了，我左瞧瞧又看看，飞也似地跑到

了马路对面。这一分钟，对于我来说好像过了一个世纪，站在路边，我看着马路对面，真不相信自己是那么远的地方走过来的。

我终于战胜了心中的困难，同时我明白了这样的道理：只要勇敢地面对，困难就会迎刃而解。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

克服自卑的演讲稿篇六

弱点还是强项，对人而言，是相对的。自卑是不可取的，只有抛弃它，才会找回自信。

上世纪五十年代末，苏北扬州是文化教育事业比较发达的地区之一。尽管家境贫寒，娘老子指望我有出息，打发我去扬州求学读书。

初到扬州，对于一个连丹阳才去过一回，没有见过电灯，不知汽车是什么模样的乡下孩子来说，简直如出境到了香港，在一切都感到新奇的同时，觉得自身太微小了，自卑心理油然而生。后来，随着学习生活的展开，城市环境的接触，自卑感日渐浓烈。首先是那抹不掉的乡土神态，那脱不了的乡俗外表。我不会拼音，“五音不全”，常常一句丹阳土话说得全教室轰堂大笑。同学们把丹阳话权当外语了，课堂内外直呼“丹阳蛮子”。弄得我手无投点，足无举处。尤其是课堂上回答提问或朗读课文，常常把句子读断，文不达意，简直无容身之地。又不会普通话，读音咬不准吐不清，先天就舌头短了一截似的。诸如自己的“己”，词句的“词”，关系的“系”。

记得邻座有个姓陈的同学，他是扬州城里富家子弟，手腕上带块表，骑着崭新的“凤凰”上学。我很羡慕，似乎是驾“宝马”车。自卑心理更加一层。心想，到丹阳搭火车，三角钱都舍不得，要步行四个钟头呢。

很早以前，有个教徒，因为穷穿不上鞋子，无论刮风下雨，春夏秋冬，都是赤脚走路。他去教堂做“礼拜”，从来没见过赤脚走路的。他心想，苍天不公。祈祷来世吧。心中有诉不尽的苦。但有一次在教堂门口，有一双腿残疾的人，拖着下半身，爬行着去做“礼拜”。这时，他惊呆了。“我有健康的双脚，比他幸运多了。”从今往后，他一扫愁容，乐呵呵的。

物竞天择，适者生存。这个故事，影响着我的人生。使我抛弃自卑，种植希望。

六十年代初，我听从祖国召唤，投笔从戎。参军的前一学年，我被选为扬州市的“三好学生”。

克服自卑的演讲稿篇七

人的一生是有限的，总有一天，你再也看不到世间的美景，感受不到世间的亲情。然而只要我们的内心春风洋溢，人生的哪一个时候不是最美好的春天呢？只要有着一颗平静，珍惜，愉悦的心。即使在人生的无寸草处行走，你也会看到那美丽神奇的一瞥。所以，微笑着面对生活中的一切，就可以在微笑中品味生活，感受生活中的精彩！

笑对人生，从一个微笑开始。生活就是酸甜苦辣咸五味俱全。甜美的生活是我们每个人所向往的，但上天往往不遂人愿。我们在生活中也常常会遭遇挫折和失败。心慌慌，真想回到从前，但日历不能倒翻。请不要害怕开始，生活总把我们送到起点。请记住一句话：“压伤的`芦苇，上天不会折断；将残的灯火，上天不忍吹熄。”勇敢些，请现出一个微笑，迎上前！生活就

是这样，换一种心态去面对，将是另一种风景，另一种境界。虽然不完美，但过的踏实。我们带着心中的微笑，穿过世事的云烟，就可以学着应变，努力耕耘，收获果实，并提升认知，强健心弦，迎向幸福的彼岸。在幸福的彼岸上，得意而欣慰的笑一下！

微笑也是人与人之间沟通的桥梁。与他人会心的微笑，就仿佛在他人心中形成一股涓涓的流水，缓缓的流淌在他人间，激起一丝丝爱意。社会是一个大家庭，人与人之间需要彼此关爱，有家就有爱，有爱才有家！

有一句话是这样说的：“你不能改变天生的容貌，但你可以时时展现笑容。请大家都笑一笑，从一个微笑开始，微笑着面对生活中的每一天，那就离成功很近，离幸福不远！”