

2023年自己改变的英文演讲(模板7篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

自己改变的英文演讲篇一

大家好。

我是初x(x)班的xx[]今天我给大家演讲的主题是：抱怨不如改变自己。

在我们的生活中，总会遇到一些大大小小的挫折，有的时候，我们会用抱怨来发泄情绪，适当的抱怨当然可以缓解压力，但是过度的抱怨反而会给我们带来压力和抑郁。使得生活始终在灰色领域徘徊，在失去信心的恐惧中迷离。抱怨把我们丢到了世界的边缘，每一分钟都感觉会被世界抛弃。

很久之前，有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的居民运送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发现，前面有一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。“让开，快点让开!你这个白痴!”农夫大声地向对面喊道：“再不让开你就要撞上我了!”他的心里充满了说不完抱怨，但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上!”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫、

厉声斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船。

其实，这不仅仅是一个故事，在多数情况下，当你抱怨的时候，你的听众或许只是一只空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的抱怨和斥责而改变他的航向。

因此，抱怨最好的解决办法，就是改变。已故的音乐人迈克尔·杰克逊在他的音乐作品《镜中的你》中写到过“如果你要让这个世界更好，仔细地看看自己，然后改变自己。”一个小孩子在父亲的葡萄酒厂看守橡木桶，每天早上，他用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后一排排整齐地摆放好。令他生气的是：往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。于是小男孩就一直想啊想啊，终于想到了一个好办法，他挑来一桶一桶的清水，然后，把它们倒进那些空空的橡木桶里，而后忐忑不安的回家了。第二天一大早，小男孩就匆匆爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些木桶仍然排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒或吹歪。

小男孩的故事告诉我们，我们改变不了风，也可以说我们改变不了世界和社会上太多的东西，但是我们可能通过改变自己，给自己不断加重，那么，这样我们就可以征服一切了。

也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，有人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己；也许当我们抱怨老师批卷太严格，分数太低的时候，有人会在这个时候认真分析错题，为下一次的考试做好充分的准备。不要总是抱怨，其实大部分时候，问题是出在你自己身上。所以，与其埋怨环境，不如改变自己。就好比一块石头，有棱有角，从山坡滚下去势必头破血流，但如果是圆滑的鹅卵石，就顺利轻松多了。

鸭子只会“嘎嘎嘎”地抱怨，但是雄鹰只要经过磨练，就能在芸芸众生当中脱颖而出。希望大家都能成为一只雄鹰，用最美丽的风采，来迎接更美好的未来！

自己改变的英文演讲篇二

大家好！

在人的一生当中，每个人都会因为自己的选择从而改变自己的生活，经历一次人生的转变，会让我们在不知不觉中成长。

升入中学的几周里，我的第一个转变应该就是紧张起来了。上小学时，我们都是在教室坐等老师来上课，现在变成我们在走。于是每天我都要背着沉重的书包楼上楼下，楼里楼外的跑来跑去。开学的第一周，每天回到家都感觉疲惫不堪。回到家里的第一件事就是扔下书包，四仰八叉地往床上一躺，休养生息。后来我慢慢地适应了，生活也有了节奏感，这样一来反而觉得自己变得有力量了。

第二个转变就是做事快了。来中学作业多了，压力也大了。小学时我每天晚上8点30就能睡觉，在这之前只有少部分时间是在学习。而刚开学的那段时间，我基本每天晚上都是11点左右才去睡觉。这也迫使我不得不正视自己慢慢吞吞，磨磨蹭蹭的坏习惯，现在的我可以不用那么晚就能把所有的作业都弄“妥妥的”了。

还有一个转变就是我自由了。学校对我们放手了，而妈妈也突然对我放手了。以前她会陪我一起做作业，看书。但现在，妈妈说我长大了，要学会独立做事，学会掌控自己的行为，而她可以在我需要帮助的时候给我指点。于是，我开始根据自己的喜好独立选课，报技能测试，自己规划时间。开始学头两天，我经常在自习课上无所事事，看着邻桌伙伴专注的面孔，笔走如飞的潇洒姿态，我真是心急如焚，越焦急越不知道该干些什么，很多时间都荒废掉了。后来我逐渐学会自己规划、复习、写作业、预习……我突然发现自习课我过得那么充实！我要感谢学校和妈妈给我“自由和自主”，虽然有时手忙脚乱，但还是非常开心，因为我可以像个大人一样“随心所欲”了，我开始享受和把握这宝贵的“自由”。

应该说，来十一我变化着，忙碌着，快乐着，成长着。

自己改变的英文演讲篇三

“为什么我父母不是富翁？”

“为什么老板没有让我提升？”

“为什么我不能受到更多的训练？”

“为什么我没有做到？”

“为什么没人告知应该这样做？”

“为什么我就是找不到爱我的人？”

.....

所有这些“为什么？”对你所发生的影响之大，它们节制了你的心态和情感，让你把生命的很大一局部精神和时光都放在这样的抱怨之中，这样久长下去只会加剧你惧怕自己是一无价值、无力量、无用的胆怯。当初，你可以尝试用“如何”来调换它们，使自己充斥热忱和挑衅，例如你可以问自己：“我如何才干做到？”、“我如何能力让老板给我升职？”等等。

有什么样的问题就有什么样的人生，你会敏捷看到你的惊人转变。

你从不感到你得到满意，无论是生活仍是事业，哪怕是一顿简简单单的饭，你都会觉得无比扫兴。你的致命伤是永远不知知足。

抱怨生活，只能使自己过得更疲乏。

我听过这样一个故事，主人公和你很像，他叫比尔，生活在城市里，生活很舒服，但他仍感觉缺乏出色；繁忙时，也会认为充实；有快乐，也有徘徊，有愿望，也有绝望，老是难得如意。因此寻访乡野成了他解决懊恼的一种道路，乡间正派丰产节令，田垄上堆着稻子，农民提着镰刀，松松斗笠，心灵鸡汤，用毛巾擦着汗，嬉笑地走向冒着炊烟的家。比尔和一老者在树下搭讪，老者浑厚而友善。老者说：“我们感到快活是由于我们可以适应田间的生活，而且喜欢它。我很乐观，我对生活未曾抱怨过，我吃自己种的蔬菜和生果，感到那是世上最好的食物。”比尔感到自己找到了谜底。

你爱好抱怨，从另一个角度来看是无奈与事实生涯相适应相融会，实质上是你自己的无能造成的，因而你要学会满意，别说你是无能的人，那样你只会被人看不起。

别把得失看得太重

你觉得你应该抱怨生活，然而细想想，当你收成幸福收割甜美时，是否也是在抱怨。对，偏偏相反，那个时候，你沉醉于此，觉得自己是全宇宙的宠儿。而与之相反，当生活变得不再轻松高兴的时候，你就立即抱怨它。

你是如许的成熟不成熟，急功近利，缺少耐性。一些这样心态成熟的人可以接收任何磨难的浸礼，而你只想找一个包容本身避风港，你基本就不晓得自己出海的目标是什么。

你时常抱怨生活的这么累，又如斯辛劳，因为你只看到了自己的付出，而没有看到自己的所得；而不抱怨的理智之士即便真的很累，也不会埋怨生活，因为他知道，失与得总是同在的，一想到自己失掉了那么多，他就会感到愉快。

我深信你付出就能得到播种，但有时并不尽如人意，这种成果是不能够把持的。所以你应当学会调剂心态，每件事都可以作个最坏盘算。

你必须学会赞扬

我以为人类天性上的需要之一是冀望被讴歌、钦佩、尊敬。你和我一样，盼望得到尊重和夸奖，这犹如食品和空气一样对咱们主要。

你生机别人说你好，却素来都吝惜对别人的赞美。你不知道一句话一个微笑一个确定的眼神有时就能给人无穷的鼓励和暖和，你这样尺度的守财奴，你不知道赞美可以让你翻开一片天空。韩国某大型公司的一个干净工，原来是一个被人疏忽，被人看不起的角色，但就是这样一个人，却在一天晚上公司保险箱被窃时，与小偷进行了殊逝世格斗。事后，有人为他请功并问他的念头时，答案却出乎意料。他说：当公司的总经理从他身旁经过时，总会不断地赞美他“你扫的地真清洁”。

你得到的是上司的溺爱，共事的信赖，友人的爱好，这对你结束你的抱怨是一个极大的便利。你不再像吃了大蒜不刷牙一样招人厌恶，相反，你吐气如兰，别人会喜欢你，让你感到世界的美妙。

当你把赞美养成习惯之后，你会没有时间去抱怨，你想到的是如何发明别人和世界的美好而不是垃圾。

自己改变的英文演讲篇四

近日读了潜能开发大师高原所著《当世界无法改变时改变自己》，品味了一场精神大餐。我更加清醒地认知世界、认知自我，更加明确了改变自己、成就自我的方向道路，同时明白了命运的主宰者不是别人，而是自己，只有“我”才是自己灵魂的真正领导者和主宰的力量。

1. 改变世界，改变自己作文

2. 改变世界 先改变自己的作文

4. “改变自己”作文

5. 作文改变自己

6. 改变自己，改变世界_700字

自己改变的英文演讲篇五

一个障碍，就是一个新的已知条件，只要你愿意，任何一个障碍，都会成为一个超越自我的契机。

天神笑道：“你去找大象吧，它会给你一个满意的答复的。”

狮子兴冲冲地跑到湖边找大象。还没见到大象，就听到大象跺脚所发出的“砰砰”响声。狮子加速地跑向大象，却看到大象正气呼呼地直跺脚。

狮子问大象：“你干吗发这么大的脾气？”

在人生的路上，无论人们走得多么顺利，只要稍微遇上一些不顺的事，就会习惯性地抱怨老天亏待他们，进而祈求老天赐予更多的力量，以渡过难关。

实际上，人类世界有的时候比自然界还要残酷，因为除本事的强弱比较之外，其他的竞争实在是太多太多了。本该淘汰出局的不合格者往往会颠覆公平合理的竞争机制，从而制造出不公平、不合理的选拔结果。

世人必须承认这种现实，必须打破事事公平合理的梦想，仅有这样才能不被困扰，才能不发牢骚。所以我们要清醒地认识到这一点，不要自我跟自我过不去。如果人们不能改变这

个世界，那就要在这个世界里逐渐改变自我。事实上，每个困境都有其存在的正面价值。

自己改变的英文演讲篇六

曾有一人，以笔当武器有力地打击日本侵略者，而他的“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”，有如太极一般柔中带刚；曾有一人，他放弃可苟且偷安的生活，毅然投身随时有着生命危险的革命事业，率领中国人民打下了属于自己的江山。

前者与后者在同一个时代，那是中国沦落的时代。在列强侵略的铁蹄践踏下的中国，人民的民族意识仍然很弱，仍在外来侵略者以及军阀的压迫下过着浑浑噩噩的生活。前者刚开始并没有意识到精神上的麻木才是最可怕的，他看到的只是民不聊生的惨状，当他看到人们在病痛的折磨下而含恨离世，他突然想到如果能成为一名救死扶伤的医生，医治病人，也许人民的生活会好起来。

于是不辞辛苦飘洋来到异国学习医术。他很努力，只希望早日学成，回国去抢救那些正处于水深火热之中的人民，但在一次令他终身难忘的事情之后，他改变了他的认识。他不再热衷于学医，而是拿起锋利的毛笔与侵略者做抗挣。

那一天他路过街边的电影院，瞥见了银幕上中国人目睹自己的同胞受到侵略者迫害而毫无反应地令人吃惊的一幕，此时此刻他如醍醐灌顶一般猛地清醒过来了，原来仅仅医治好人们的肉体是不够的，因为无法医治好他们麻木的灵魂，即使拥有健康的身体也永远只是任人使唤，任人践踏的奴隶。要想让人民过上幸福的生活，让祖国摆脱列强地控制，就必须改变人们的思想，让人民觉醒！他弃医从文，先改变了自己，然后用自己的笔唤醒了无数的中国人。

后者同样生活当时那个兵荒马乱的年代，他目睹民生疾苦，

便发誓要改变中国现状，尽管父亲封建，甚至不让他读书，接受文化的熏陶。但他叛逆，偏偏要上激进的学堂，他从老师那知道了到国民不聊生的根源，愈来愈按捺不住自己那颗已经被改变的想法塞满的心。

但他又异常冷静，他知道以个人之力要谈改变，无异于飞蛾扑火，想要中国彻底摆脱列强的统治，军阀的压迫，就必须结交天下的爱国爱民的仁人志士，共同_旧制度，改变旧中国。在湖南第一师范的那几年，师生之间的志同道合，大大的鼓舞了他。在后来他投身革命后还总结分析出了前辈想要改革为何却屡屡以失败告终的原因，于是他发出了”枪杆子底下出政权“的历史性的呼声，从次中国无产阶级组建起自己的武装力量，为后来打下新中国奠定了基础。

这两位爱国人士想必大家都知道，他们的丰功伟绩也永载史册。他们想改变国家，改变世界，就先从改变自己做起。自己拥有了目标，有了抱负，才能改变自己，改变世界！有时的成功并不是来源于不变的固执，而是改变，学会审时度势，学会变通。

自己改变的英文演讲篇七

改变就是好事，一成不变的只有石头。下面是本站小编为大家整理的几篇改变自己励志演讲稿，希望能帮到你哟。

各位老师，各位同学，大家好。今天我给大家演讲的主题是：抱怨不如改变自己。

在我们的生活中，总会遇到一些大大小小的挫折，有的时候，我们会用抱怨来发泄情绪，适当的抱怨当然可以缓解压力，但是过度的抱怨反而会给我们带来压力和抑郁。使得生活始终在灰色领域徘徊，在失去信心的恐惧中迷离。抱怨会把我们丢到了世界的边缘，让我们每一分钟都感觉自己被世界抛

弃。

我讲个小故事吧，很久之前，有一个年轻的农夫，划着小船，给另一个村子的居民运送自家的农产品。那天的天气酷热难耐，农夫汗流浹背，苦不堪言。他心急火燎地划着小船，希望赶紧完成运送任务，以便在天黑之前能返回家中。突然，农夫发现，前面有一只小船，沿河而下，迎面向自己快速驶来。眼看两只船就要撞上了，但那只船并没有丝毫避让的意思，似乎是有意要撞翻农夫的小船。“让开，快点让开！”农夫大声地向对面喊道：“再不让开你就要撞上我了！”他的心里充满了说不完抱怨，但农夫的吼叫完全没用，尽管农夫手忙脚乱地企图让开水道，但为时已晚，那只船还是重重地撞上了他的船。农夫被激怒了，他厉声斥责道：“你会不会驾船，这么宽的河面，你竟然撞到了我的船上！”当农夫怒目审视对方小船时，他吃惊地发现，小船上空无一人。听他大呼小叫、厉声斥骂的只是一只挣脱了绳索、顺河漂流的空船。

我再说个小故事吧，一个小孩子在父亲的葡萄酒厂看守橡木桶，每天早上，他用抹布将一个个木桶擦拭干净，然后一排排整齐地摆放好。令他生气的是，往往一夜之间，风就把他排列整齐的木桶吹得东倒西歪。于是小男孩就一直想啊想啊，终于想到了一个好办法，他挑来一桶一桶的清水，然后，把它们倒进那些空空的橡木桶里，而后忐忑不安的回家了。第二天一大早，小男孩就匆匆爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些木桶仍然排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒或吹歪。小男孩的故事告诉我们，我们改变不了风，也可以说我们改变不了世界和社会上太多的东西，但是我们可能通过改变自己，给自己不断加重，那么我们就可以克服一切困难从而到达成功的彼岸。

也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，别人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己做其他的事情；也许当我们抱怨老师批卷太严格，分数太低的时候，有人会在这个时候认真分析错题，做好记录，为下一次的考试做好充分

的准备。不要总是抱怨，其实大部分时候，问题是出在你自己身上。所以，与其埋怨环境，不如改变自己。就好比一块石头，有棱有角，从山坡滚下去势必头破血流，但如果是圆滑的鹅卵石，就顺利轻松多了。雄鹰只要经过磨练，就能在芸芸众生当中脱颖而出。希望大家都能成为一只雄鹰，用最美丽的风采，来迎接更美好的未来！

“每一次都在徘徊中坚强，每一次就算很受伤也不闪泪光，我知道，我一直有一双隐形的翅膀，带我飞，飞向希望。”最近特别喜欢听这首歌。

成功的路上，每个人都需要一双隐形的翅膀，我也需要这双翅膀！

那就是：改变自己。我想成功的路上并不会太拥挤，因为成功的人不会太多。我现在必须一点一点改变自己，一步一步走向成功！

我觉得我现在已经改变不了我想改变的人，改变不了已经发生了的事，那就只有改变自己。我要学习中国古代的著名哲学大师，道家学派创始人老子的观点，那就是万物都是相对的。正如象征着对手的那根短线，象征着强大的搏击选手的那根长线。强与弱都是相对的，为什么我们总想着找到对方的弱呢？想彻底改变力量的相对大小，为什么不想着提高自己呢？对手道高一尺，我便“魔高一丈”。在成功之路上，我无法去拽住他人的脚步，我无法阻止别人进步。

因此，我只有不断强大，超越自己，才可以超越他人。正如神奇的大自然，食物链不可能逆转，狼吃羊，狐吃兔，猫追鼠，永远不可能逆转，但是，这些物种灭绝了吗？显然没有。它们无法改变现实，因此只好不断提高自己的速度，借以逃脱被捕食的命运。改变不了对手，就改变自己，让自己强大，便是改变一切的源头。

成功之路并非坦途，我必须学会改变自己，只有这样才能拥有一双翅膀，不知不觉地飞翔，慢慢超越我的对手，登上我自己人生的顶峰。我不是神，控制不了一切的发生，但是我可以改变自己。改变自己并不意味着“削履适足”，而是找准自己与对手的差距，奋力猛追。

这一次回家我发现，我和别人的差距真的好大，也让我明白让明白了：一个人，如果不懂改变自己，只想着如何投机取巧，用对方的弱点进行攻击，那么他永远不成功。这种“舍得一身剐，硬把对方拉下马”的人，永远只会害人害己，并且永远与成功背道而驰。

不会改变自己的人，更多的下场是在错误的方向上碰的头破血流，眼睁睁看着对手登上成功之顶，改变自己，从而超越对手，这才是面对自己被超越时应该采取的心态与做法。改变自己，方可成功，妄图通过改变他人来达到成功目的的，下场都会惨不忍睹。古往今来，想通过残害对手来成功的失败之例很多，例如燕国太子丹妄想用刺杀秦始皇的方式来战胜秦国，这种方法是万万不可取的。

我在改变中，体会到“春风得意马蹄疾，一日看尽马蹄花”的欣喜得意；

我改变自己感受到“山穷水复疑无路，柳暗花明又一村”的恍然大悟；

我改变自己，领略到“会当凌绝顶，一览众山小”的到达成功之巅的喜悦；

我只有不断的改变自己，为成功插上翅膀，这样，我想我才能在成功路上，自由飞翔！世上无难事只怕有心人，我想我一定能改变我自己！走向成功，为梦想插上翅膀！

尊敬的老师们，亲爱的同学们，

大家早上好!

有多少人就像这座墓的主人一样，一辈子空想改变环境，却不曾想过改变一下自己，最后碌碌无为。改变别人是事倍功半，改变自己是事半功倍，一味地改变环境倒不如反躬自问。近当我们不再将眼睛盯着别人，回到自己的心灵世界。将尘埃打扫干净，你会发现自己愉快了，别人也回跟着愉快。只有改变自己，才可能改变世界。自己鲁迅先生看到人们在病痛折磨下而含恨离世，他想如果能成为一名救死扶伤的医生，医治病人，也许人民的生活会好起来。于是不辞辛苦飘洋去往日本学医。他很希望早日学成，回国去抢救那些正处于水深火热之中的人民，可当他在课上看到纪录片中中国人目睹自己的同胞受到侵略者迫害而毫无反应地令人吃惊的一幕时，他改变了他的认识。他不再热衷于学医，而是拿起锋利的笔与侵略者做抗挣。“医学并非一件紧要事，凡是愚弱的国民，即使体格如何健全，如何茁壮，也只能做毫无意义的示众的材料和看客。”鲁迅抱着这种想法立志于改变人们的思想，让人民觉醒!他弃医从文，先改变了自己，然后用自己的笔唤醒了无数的中国人。进而改变了整个国家。

原来，我们是可以改变自己的，当你走到绝境时，不要丧气，因为谁知道前方是否柳暗花明又一村，只要你肯改变，当你步入痛苦时，不要哭泣，努力去改变。在人生的路上，我们有很多次的机会是可以改变的，我们有同样多的机会是可以成功的，细细想来，也许是一个细微的动作，也许是一个小小的习惯，也许是一个不成熟的想法，只要我们能够及时改变，改变了自己，进而影响甚至改变了我们周围的同学，再改变我们的学校，直到改变我们的人生，甚至改变我们的世界，我们才不会像墓主人一样叹息。有不少人也许转个弯就能迈入金碧辉煌的殿堂，可他们却在原地打转。也有不少人，右边就是殿堂，可是他却遗憾的选择了左边。

最后，我在这里向全体同学发起倡议：

改变，从我做起！

我的演讲到此结束，谢谢大家！