

最新从改变自己开始演讲稿 改变自己励志演讲稿(优质7篇)

演讲稿也叫演讲词，它是在较为隆重的仪式上和某些公众场合发表的讲话文稿。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。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。

从改变自己开始演讲稿篇一

改变就是好事，一成不变的只有石头。下面是本站小编为你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。于是小男孩子就一直想啊想啊，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，为什么不想着自己提高自己呢？对手道高一尺，我便“魔高一丈”。在成功之路上，我没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。于是他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！

从改变自己开始演讲稿篇二

大家好，今天我要演讲的题目是《凤凰涅槃》。

很多人都相信，付出了就会有回报，他们都相信，生活可以靠自己的努力和付出去改变，他们相信，命运也是可以改变

的。

其实错的非常彻底。什么是改变?那就是你自身的力量能做到的事情，才叫改变。什么是命运?那就是注定的事情，是不管怎么样都无法改变的事情。他的性质就好比鸡蛋碰石头，碎的一定是鸡蛋。

在我们的生活中，冥冥之中都会有不寻常的事情在周围发生。比如今天团聚，明天就是分离。昨天有说有笑，今天就生离死别。为什么有人买彩票就中个几百万，有人就一辈子的付出都是一穷二白。为什么有人生来就难看，有人生来就是眉清目秀的?呵呵，说的比较通俗，那就说的再值得人深思点的问题。为什么有的健康人无缘无故得个绝症?而有的人生活方式很混乱却百毒不侵?好吧，或许很多借口把我冲的说不出话来，什么从科学的角度，医学的角度，遗传学的角度，生理学的角度等等等等。我反驳不了，但是，同样的条件下，为什么别人有，而自己没?或许不好的方面自己有而别人却没?比如同样的汶川地震，同样的地带，同样的房屋，为什么有人死了，有人活着，有人断了手，有人断了脚?其实一次机会，一场车祸，在愚蠢的人看来只是一种人是运气好，而另一种人运气不好。甚至还可以牵扯到巧合!什么是巧合?说的简单一点就是人类无法用语言，也无法用任何角度去阐明的事情而已。诸如与巧合相似类型的还有运气，不幸等，也包括了灵异。我想说，关于人类的愚蠢例子我也不想多举，光是认为人类已经征服了自然就是最愚蠢的。能预测各种灾难，确实不错，还有一定的防范措施呢。可是每次地震，海啸?各种天灾面前?却渺小的就好比我们踩死一只蚂蚁一样。呵呵。

很多人都不愿意接受命运，他们总是执着着，他们就是不甘别人拥有而自己得不到。有的人，平平淡淡的，却注定会一夜成名，一夜暴富。有的人，疯狂追求自己的名气，到最后也只是浪得虚名一个。有的人，从来没去医院，有的人医院当家一样的走进走出却还是百病缠身。还有的人，一走上不归路就面临死亡，可有些人偏偏在死亡面前还能挽回。这些，

都不是你可以左右的，更加不是你可以思考的。所以不要说这些都是自己的努力得到的，因为你根本就什么都没做。

说到注定这里，有的人会这样想，既然什么都是注定，那我明天不上班了，明天什么也不干了，反正注定要生就是生，要死就是死，要财富就是财富，要贫困就是贫困。我只能说，这类人的悟性实在太差，既然缘分让你看到我写的这篇文章从而产生的一种想法。可是你这样做并不是注定，只能说是你刻意的去改变了你所拥有的或者不曾拥有的。你所拥有的，那就是你的工作，最大多数的，而你不曾拥有的，那只有少数智慧的人可以明白。

而改变是什么？那是生活中，社会上极小的一部分可有可无的现象规律而已。最简单的说就是你今天晚饭打算吃面条，可是临时决定要吃米饭了。这就是改变，再比如你今天是上班的日子，可是你懒惰了，不想去，就打算请假了，这也是改变。改变是可有可无的。但是注定是一定会有或者一定不会有。就好比我之前说的，改变只是你自身力量可以做的事情。可是终究改变和注定有什么联系呢，没人知道。也可能注定就包含了改变，命运就会让你注定有这样的思想和行为。终究是注定的去改变，还是改变就是一种注定？这就是一个匪夷所思的话题了。

说了这么多，最后只有一句话想说的。那就是，不要执着不属于自己的，对什么都看淡一些。生活简简单单就是一种满足。不要觉得自己幸福，因为你拥有的太多就是一种不幸。也不要觉得自己不幸，或许你很幸福，那就是你什么都不曾拥有。简简单单走好每一天，这就是你的改变。或许真的成为了注定。

从改变自己开始演讲稿篇三

大家好！

对于我这样的没有读过大学，又没有机会亲耳聆听名家们演讲，但又很关心时政、关心中国社会昨天、今天、明天如何发展的人来说，读一读《青年中国说》实在是一种满足，也是一种补充，弥补了我的种种不足，而能同样感受到中国的精英们对国家的变革所表达的见解、阐述的立场，以及鲜明的观点。

这本书并不厚重，它是由凤凰网博报主编，精选了凤凰名博校园行的演讲，因此它的内容是厚重的，每篇演讲稿都能让人开拓视野、启迪心灵，不由得使人豁然开朗，心明眼亮。其中的一些人我平时就曾阅读过他的书，比如熊培云，他的书基本上我全部读过，这次看到他的演讲《这个社会会好吗？》，让人感到很亲切，就象遇到一位熟人一样，无疑他所阐述的“宽容”观点，对于一个充满戾气与仇恨的社会是一种消溶剂。为什么我们的社会中会出现越是“严打”，越会反弹的现象呢，也许道理就在里面。除此之外，还有朱大可、秦晖他们的书我也曾读过。朱大可的《我们能为教育做些什么？》真是一针见血，我们从小就教育成撒谎的孩子，特别在作文中得到了充分的体现，这是每个人都会有过的感受，什么主题呀、中心思想呀，一切都不是由衷地发出，而是为了迎合官方的立场。因此校园中如何确立“自由之思想，独立之精神”这是很重要的，从小学就开始，才能在大学中得到体现，才能培养出具有个性色彩的、创新能力、开拓精神的人。

当然书中每篇文章都值得一读，鄢烈山、章立凡、杨佩昌、邱震海、马勇等，他们就网络时代的公民素质、碎片时代的独立思考、中国的周边安全及挑战、中国近年史的重新认识，以及对德国为什么会民富国强、东欧十年的剧变等话题都做了介绍和反思，通过他们的分析、读解，表面了各自的观点，从而把追求自由、平等、公正的种子撒播在人们心中，特别是青年一代人的心中。

“我们真的无法改变世界，我们能做的只是改变自己。”只

有先从改变自己做起，那么社会渐渐地也会得到改变，中国的未来就在改变中展现它的新面貌。

从改变自己开始演讲稿篇四

节制，如戒酒，不是目的

我的身材是保持得不错的，很重要的一个原因是锻炼，再一个就是在“吃”上要节制。但今天晚上不是讲如何健身，如何来保持身材，我们来讲讲“节制”。

在中国，就免不了吃喝，吃喝没酒没肉就不成宴席，我原来也喝些酒但酒量不大，身体多少还有些过敏，所以对酒不是特别喜欢。其实，喝酒这种状态我是喜欢的，但更多场合是身不由己，最后结果是伤身体。这种情况持续到20xx年，那一年，整个我都在挣扎要不要喝酒。

20xx年玄奘之路，从西安开车到印度，走了一个月。玄奘之路，就是要牺牲个人的享受、牺牲个人的生活，去追求一种理想的境界，需要戒掉很多东西。我当时选择戒了酒，这个比较容易。一个月后回到北京，我又告诉自己再戒半年。后来发现，在第二个月非常非常难。为什么第一个月没有感觉就过去了呢？因为氛围。中国和印度之间，巴基斯坦、吉尔吉斯、乌兹别克，从西安出发一直到印度，我们遇到的基本都是伊斯兰文化，伊斯兰文化本身就是忌酒的，所以，在那种场合不喝酒是比较容易的，尽管宾馆都有提供酒精饮料。

在亚布力论坛我有一个“老冤家”复星集团的郭广昌先生，我俩一见就争论。一些企业家都知道，我代表专业化派，广昌代表多元化派。有一次我俩又免不了争论了起来，当然是非常友好的谈论企业管理方式，这时他来敬酒说，“你不用喝，我把我敬你的那杯酒替你喝了”。因为他知道我戒了酒。我知道中国人的人情世故，我说不用我来喝，拿起来我就喝了。这里我想说的是，戒酒不是目的，这种场合牵扯到礼节，

礼节不能破坏了。

改变，没那么困难，但别太功利

这里，我想说一个更不容易的：如何改变中国人的饮食习惯。我就谈谈一个我吃西餐的“好处”。

我以前一直强迫自己吃西餐，慢慢就习惯了，但有什么好处呢？我不知道，一直到了剑桥。和牛津一样，剑桥各个学院的食堂都非常讲究，鼓励你到食堂吃饭。我就经常去吃当地餐，很自然，非常好。两个月之后的圣诞节，学院的院士和访问学者在一块聚会，其中有一个很成功的院士是华人，他的母校就是这个学院。在这样的场合我们俩一块各种应酬，我们这位院士就非常惊讶的发现，我所熟悉的人比他还多，而且互相都感觉不是第一次见面。他在英国十几年了，院士当了两年，又是这个学院毕业的，他就很纳闷，“你怎么可能认识的人比我还多？”但我心里非常明白，因为我到这儿就在这儿吃饭，中午在这儿吃晚上也在这儿吃。

英国人吃饭尤其是晚餐都非常讲究，餐前有餐前酒，餐有餐后酒，关键不在这个酒字，而在于聊天。而吃饭时间最多也就45分钟时间，但餐后餐后酒一个半小时算时间短的，大家都在干嘛呢？就是在聊天。我中午在这儿吃饭晚上在这儿吃，吃完了就是聊，两个月后我可不是和他们熟了。而这位华人院士拒绝吃当地餐，只在必须应酬时他才出现。

我没有什么特别的交友技巧，也没有什么特别的感染力，我的英文到今天还是结结巴巴，这里就带来了一个话题：我们如何改变自己？有时候我们觉得非常非常难，但你真的做一下就会发现：它未必就是这么难。再一个就是，你不要太功利，如果就是为了打交道、混个脸熟去吃当地餐，估计成功不了。你不要太功利性，你应该去感受更多深层的问题，应该去尝试。

听从内心的召唤，做你想做的事情

1999年，我辞去了(万科)总经理职务，开始和公司保持距离，来进行户外的探险活动。今天站在大家面前，我自身还保有两项全国的运动记录，一项是大家都知道的，我是中国年纪最大的登珠峰的人，我预计不过几年这个记录会被破掉，但我还想去。第二项记录是飞滑翔伞的弹高记录，我是20xx年创造的，现在已经14年过去了，这个记录我还是保持住了，而且预计十年之后还是这个。

，就像滑翔机，借助热气流往上升。我是1998年开始飞滑翔伞，也是这一年开始登雪山，在我之前滑翔伞弹高记录是4700米，创造地点是河南的xx县太行山，那里有比较好的起飞场，陡峭的山崖形成一个阴风坡，那里的气候温差非常适合热上升气流的形成，比如嘉峪关和函谷关都比较适合飞滑翔伞。我的创造记录是6100米，你们算一下拔高了多少？河南的起飞场高度是900米，从900米起飞盘旋到4700米。而我是在西藏创造的这个记录。

西藏本身就很高，我的起飞高度是4500米，已经接近破伞记录，我只要能起飞一定是把这个记录破了的。因为没有适合的起飞场地，我第三次起飞才成功，开始往上盘，盘着盘着觉得不对，腿上有块高度表，数码显示多高多高，同时有个声音提示你，你飞的时候如果伞是在下降他会发生漫长的低沉的声音，通过这个声音你就知道这个高度是在下降，尖锐的叫声就是上升速度非常快，这时候恐慌了，因为迅速上升会缺氧昏过去，这时候不是怎么往上上升，而想办法逃出这个热气流。我逃出热气流之前的高度就是6100米，这不是我想办法盘上去的高度，是我在逃出热气流时无形当中创造的一个记录。

因为我站在巨人的肩膀上，我起飞高度就4500米。可能有人会说那还不容易，带着氧气去西藏破纪录岂不是很容易。事实上，让一个飞行运动员背着20公斤的包登山，到了拉萨怕

是要进医院了。有一个现象要说一下，基本上喜欢飞滑翔伞的都不会到高海拔地方登山，反过来喜欢登雪山的圈子里很少有人喜欢飞滑翔伞，而我恰好这两项运动都喜欢。如果说有谁恰好这两项运动都喜欢，在这个前提下还可能打破我创造的这个记录。要知道，在河南林县那些地方，因为热气流的问题，5000米是非常难的一个高度。所以我相信，这个记录十年之后依然没人破。

故事讲到这里想说明什么呢？还是像刚才说的“吃饭”那样，功利性不要特别强，你要听从你内心的召唤，做你想做的事情，最后你会得到很多意外惊喜。

不要仅仅“彰显英雄主义”

谈到运动精神和企业家之间的关系，就不得不说我到剑桥之后所经历的一些事情。

因为一些客观原因，到了学校之后不得不进行选择，你不可能在学校花很长时间学习，还有足够的精力去做喜欢的户外运动（比如登山、飞滑翔机），所以户外运动我基本全放弃了，只有一项没放弃，就是划赛艇。

通过赛艇运动，让我对于过去探险活动中的角色又有了重新认识。比如刚才讲的两项记录，我慢慢发现：之前，我更多的角色是在彰显个人主义，彰显英雄主义。每一个民族都有英雄主义情节，彰显英雄主义本身是没有错的，但作为一个企业家，仅仅停留在彰显英雄主义层面上，这个高度显然是不够的。

企业家更多的应该是一种社会（动员力量）、一种组织动员力量，动员各种资源，包括英雄主义的因素，综合在一块往前推进。很显然，赛艇这项运动是和企业家的这种身份是非常吻合的。当然，赛艇有个人、双人、四人、八人，但我们看到，剑桥和牛津在每年举行这种比赛的时候，最精彩的是八

人组，加上舵手是九人。这就把一个企业的现代工业、现代文明、现代企业管理等元素、精神都意义体现了。

实际上，划赛艇更多的是需要腰部的律动，八个人在一块要配合力量，恰恰好像现在所提倡的集体之间的相互配合，而配合则要求动作和心灵之间的协同。所以，我就找到了一种“如何和现代企业管理，如何和西方文明结合起来”的运动，那就是赛艇。

从改变自己开始演讲稿篇五

当你还沉浸在满纸荒唐的言情、武侠小说中时、你是否明白，你是一个生活在现实中的人类？当你还在幻想着荣誉与富贵不劳而获时，你是否明白，你是一个生活在现实生活中的人？当你还在感受着天使与你同在时，你是否明白，你是一个生活在现实生活中的人？我们但是都是平凡人，忘却那些虚有，改变自己的人生价值观。

我曾失望失落失掉所有方向。我想所有人一样，有过辛酸，有过挫折，总是在某些时候受挫，受到了打击。也许是对自己的期望太高，所以最后却累积了太多的失望。我总以为我能够做一个十全十美的人，我总以为只要我努力奋进，便不会有任何事情阻挡我迈向成功的脚步。我以为，只要有期盼，便不会有失落，我以为，只要愿意等待，必须会有结果。最后才发现并非如此，一切但是都是我以为罢了。原先没有一个人是十全十美的，原先人生的旅途中有太多的挫折与阻碍，原先付出不必须会有结果，原先等待不必须会得到答案。

不经风雨，又怎样能见彩虹？我以前，做一件事情，如果遇到一点挫折便会半途而废，即使只是一点点小问题，我也会就此改变原有的计划，所以我从来没有成功过。我只看到别人获得了荣誉，得到了别人的嘉奖，我只明白羡慕他人的成功，羡慕他们得以光彩的站在舞台上，但是，自己却从来没有坚持过。此刻最后明白自己失败的理由。不经风雨，又怎

样能见彩虹？当我发现那一双双期望的眼睛慢慢变得暗淡，直至失望时，才深知自己是多么的没用。从此之后，再苦再难也要坚强，只为那些期盼眼神。

小时候，天真的以为这世上真的有神灵的存在，总在在夜晚的时候害怕一个人行走，遇到一些幽灵，却又想到有灵必有神，令让我畏，神必让灵消失。总以为神是万能的。以为只要有神明的保佑，诚心祈祷，便会心想事成，拜了那么多神，烧了那么多香，最后才发现自己仍一事无成。最后该醒悟，这世上本没有神，却为何一向执着？一切事情都只有靠自己才有可能成功。开发大脑，勤动双手，做一个有智慧，肯动手的人，唯有如此，你才有机会获得成功。

丢掉羞涩，做一个活泼开朗的人。总是习惯对人持续一种特定的距离，虽然相信世上的好人会比坏人多很多，却还是习惯对人持续一种警惕。不敢接触太多人，害怕受伤，害怕不知如何处理人际关系，总以持续一种孤傲的样貌存在，不与人交流接触。高中后才发现，在这万千行人中，唯有自己最孤单，别人都是成群结队，在一齐谈天说笑，自己却像只落单的孤鸟，想飞，却找不到方向。遇到困难时，才发现自己有多么无助。最后发现培养好交际潜力是一件多么重要的事。从今以后，便丢掉自己身上的保护色，多与人接触，成为一个交际达人。

只有真正认识自己，才会发现自身的不足之处，你才会改变自己，你只有改变了自己，才有可能改变世界。

从改变自己开始演讲稿篇六

大家好！

人都是群居动物，没有能脱离社会可以独立存在的个体，我们是人类，所以要依附环境生存，甚至是去适应环境，这就是所谓的“适者生存”。很多时候，比如，因为天气太冷，

我们会穿厚衣服，温度太热我们会开空调，因为生冷的食物太血腥，所以我们学会了取火，做一些熟的食物……这就是为了适应环境而改变自身。

有一些不可抗力的因素，就是外在不能改变的事物。著名哲学家柏拉图告诉弟子自己可以移山，弟子们纷纷向他请教秘诀：他说“很简单，山若过不来，我便过去。”世界上根本没有什么移山之术，唯一可以移动山的秘诀就是：如果山过不来，那我就过去。同样如此，环境亦然，既然改变不了环境，那就去改变自己。

仙人掌能够在沙漠中生存并非是它天生的本领，仙人掌的“祖先”身上并没有刺，但为了适应沙漠干旱的环境，减少水分散失，它的叶片逐渐变成了刺，提升了自身的生存能力，使自己没有被沙漠环境淘汰，同时也为沙漠增添了生机。因为环境过于强大，并不是人为可以改变的，我们唯一能做的就是适者生存，优胜劣汰。遇到环境给的难题时，我们没有办法阻止环境，但是可以通过总结自身的经验，调整自身，已达到适应环境的目的。

我们是人类，可是说是宇宙里最渺小的产物之一，试图改变自然的想法根本就是以卵击石，最后失败的还是我们自己。导致不得不陷入一种两难的境地，倒不如从自身出发，也许会有更好的解决办法。

我希望自以为伟大的人类，能够正视自己的地位。除了改变自己，我们别无选择！

谢谢大家！

从改变自己开始演讲稿篇七

“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，为什么不想着自己提高自己呢？对手道高一尺，我便“魔高一丈”。在成功之路上，我没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！