

营养日心得体会(精选5篇)

演讲稿具有观点鲜明，内容具有鼓动性的特点。在社会发展不断提速的今天，需要使用演讲稿的事情愈发增多。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

认识自己演讲稿篇一

各位老师，同学们，大家好！

如何去认识自己、欣赏自己呢？

曾经有过这样一个经历：上学期学校组织了一次演讲比赛，几个好友极力向班主任推荐我。我觉得这是一次难得的好机会，正好也趁这次机会向同学们展示我的才华，便十分高兴地参加了。我每天刻苦地练习演讲词，一遍又一遍的背着，力求完美。

终于盼到了演讲比赛的那一天，我怀着紧张而又兴奋的心情，在老师同学的鼓励下，我信心十足、精神百倍地走上台开始演讲了。“尊敬的各位老师、同学，大家好。下面我给大家讲……”一句接一句优美而流畅的话语从我口中流淌出来，在那安静的演讲台上回荡着……正当我讲得津津有味，听众们听得聚精会神，各个评委看着我直点头时，一件意想不到的事发生了——我的脑海中突然一片空白，我的身体颤抖起来，思绪也跟着乱了起来，我的口齿在刹那间也含糊不清了。在评委老师的叹息声中，我低着头，难过地走下台。

我辛辛苦苦的练习，竟然没有得到回报！而当初对自己的那份信心，早已烟消云散。

我愤怒地撕掉了自己煞费苦心写出来的演讲稿，大声痛哭。

这时，一双有力的大手扶在我的背上，我满脸泪痕地转过头，看见语文老师正站在我身旁微笑，我看到她那关切的目光，对我充满希望的目光。“老师，我是不是很没用？”我伤心地发问。“不，孩子，这只是一次偶然的失误。你没有错！错就错在你不会用另一种方式来欣赏自己。你已经努力地付出了，虽然没有获奖。但这努力的过程中你有了许多收获，这才是最重要的。其实你是优秀的，只要你以全新的面貌去重新认识自己，发现自己的优点。”老师很有道理地说着，走到我身边，抚摸着我的头，亲切地说：“来，让我也欣赏一下你的演讲。”我拭干眼泪，突然间我又一次看到了老师那双对我充满期待充满信心的眼睛，于是，开始演讲起来，不知为何，此刻的演讲是那样的轻松。演讲完了，传来一阵响亮的掌声——老师的掌声。我再一次看到了教师那鼓励的目光。我笑了，眼泪却早已不由自主地流了下来。在以后的日子时里，无论遇到多少次失败，我都会想起老师那对我充满无限期望的眼神，于是我便会用另外一种方式去欣赏自己，认识自己，发现自己的长处。她说得多好，只要付出了，就算没有回报，也是成功的。那一次，泪水洗涮了我心中的委屈，使我真正领悟到生活的——怎样在生活的种种困境中去认识自己。

认识自己，让我对青春生活充满了向往，更坚定了我前进的目标……

谢谢大家！

认识自己演讲稿篇二

首先我要和大家分享一个故事，故事很简单就是在座的大多数人已经经历的或即将经历的事，暑假找工作。

故事发生在去年的暑假，面临即将到来的暑假室友们都不甘心回家宅着，几个人在一起琢磨决定找“暑假工”。当时那叫一个兴趣高涨，不求同年同月来，但求同年同月走，大家

有福同享有难同当，真是豪情万丈。但却面临着一个非常现实的问题，校园搬迁，也就是那么几天后可能学校连饭都吃不上接着连住也是个问题。终于在搬迁大军浩浩荡荡的横扫了一圈之后，学校的模样彻底变了，除了每天会和你见面的楼管阿姨，想见个人都很难。就这样大家开始买车票了，一个，两个，一天两天三天，最后就剩下一个女生。在空荡荡的宿舍，空荡荡的三栋，空荡荡的校园里坚持了七天，终于等来了第三个中介公司安排的面试，工作找到了，在工厂里做包装工。

听我讲完了这个故事，不知道你对那个女孩是什么样的看法，可能你看到了他的坚韧他的执着，可能你看到了他的不知变通，为什么一定要找工作，难道不可以借此时间多学点其他的东西吗，或许你看到了他考虑问题的片面，根本不把自己的安危当回事，情感冲动，不理智。猜想下想那个女孩看到了吗，她也看到了，因为她就是我，那些都只是我自己这本书中的一个片段，都只是我认识自己的一个过程。你可能读过李开复的《世界因你而不同》，看到他不循规蹈矩，听从内心的召唤，去做自己最想做的事。你也可能看到了周恩来那一颗全心全意为人民服务的心和关心所有人的真挚感情；你还可能了解了沈从文年少直到青年时在社会这本大书中的学习，意识到见识改变自己的命运，等等这些都非常好，但是我想说的是你读过你自己这本书吗，你读过那些已经被书写了很久的某一章某一节吗，认真思考过那些事给你带来的变化，能给你的某些感悟吗，静下心来思考过你自己这本书即将书写的内容和上演的故事吗。

认识自己，了解自己，认识自己，全方位剖析自己，留出那么点滴时间来用心去读认识自己这本书，也许你会有不一样的收获。

谢谢大家！

认识自己演讲稿篇三

义务教育《思想品德》七年级（广东教育版）

《认识你自己》教学案例

一、 课标指导下的本课内容的基本理念

初中学生逐步扩展 的生活是构建本课的基础；帮助学生做负责任的公民，过积极健康的生活是本课的追求；坚持正确价值观念的引导与启发学生独立思考，积极实践相统一是本课遵循的基本原则。为了更好的实施这一宗旨，我在教学设计中努力做到：重新整合教学内容；改变教学方式和学习方式；调整师生关系；面向全体学生。

二、 教学目标

1. 情感、态度、价值观目标：通过学习，树立积极的自我概念，正确对待自己和别人的评价，认清和挖掘自己的优缺点。

三、 教学重难点

重点：认识自我的重要性

难点：如何认识自我

四、 整体教学设计思路

（一）创设情景，兴趣导入

同学们，当我们进入中学，迎来的是色彩斑斓的青春时代。有欢乐有期待也有困扰。同时会更加渴望了解我们自身以及别人。在这个单元，我们将思考自己将是什么样的人，如何解决青春期的烦恼以及如何处理同异性同学之间的关系。在

学习新的知识之前。让我们一起来唱一首歌曲。

活动一：

播放[super star]vcd同学们一起唱，跳都可以。（通过这首学生熟悉且节奏明快的歌曲，活跃课堂气氛，激发学习热情）

课件展示：你主宰，我崇拜，没有更好的办法。我只爱你[you are my super star]

请问大家，知道super star的意思吗？（提出主要词语，引出下文）它的意思就是超级星星，就是，成功[s.h.e就是超级明星。同学们，是不是我们就只能永远被别人主宰崇拜别人呢？我们可不可以让别人来崇拜我们？当然可以。同学们，其实你们每个人都可以做你们自己的supter star]只是，这不是在这里说说或者唱唱就可以做到的。这可是艰辛的万里长征。现在我们就要来踏出这第一步。（提出主题）

出示课题：认识你自己

（二）自主探究，获知明理

活动二：

课件展示名人事例，看完之后小组讨论。（从正面说明认识自我的重要性）

要成功，先得认识自我

小象的故事：（从反面说明认识自我的重要性）

针对学生的回答，老师进一步引导得出结论：一切成就，均始于一个意念，认识了自我，就算是成功了一半。（让学生

明白认识自我的重要地位)

能否成功取决于正确的认识自己。怎么才能正确的认识自己？接下来我们就来看看可以从哪些方面来认识我们自己。（引出认识自我的途径）

活动三

给自己画像。（自我探索来认识自己）

写好之后，按生理心理和社会三类来分类。

小辞典展示三个自我的含义。

计算出它们分别所占比例。算出百分比，以“切蛋糕”的形式画出。

课件展示如何切蛋糕。

组织同学之间的互相分享；（与他人比较来认识自我）教师对学生的“蛋糕”要予以积极的回应。让学生展示自己的蛋糕。同时提问，引导学生思考在自我的描述中，欣赏自己的哪些方面，觉得有待改善的或不太满意的是哪些方面。说出具体的理由。（让学生认识自己的优缺点）

小结：自我是内在与外在完整统一的结合。不能只偏重一个方面。

同学们，想不想知道你在别人眼里又是什么样子呢？看看跟你自己眼中的你，是不是一样的呢？接下的活动是：（倾听他人评价来认识自己）

活动四：给同桌写评语

请用三句话评价自己的同桌。然后相互交换，说说自己的感

受。（让学生明白如何对待他人的评价，学会冷静地分析，既不能盲从，也不能忽视。使学生掌握认识自己的方法）

小结：同学是镜子，照出我们自己看不到的地方。从不同的角度，会看到不同的自己。角度越多，个人对自己的认识就越全面。只有全面的认识了自己，才会更好的取长补短。完善自我。取得成功。

活动五、配乐诗朗诵

老师寄语：如果你不能做到最好的一名，那你只需要，做好你自己。（强化学生对自我的认同度，增加对自我的满意度）

（三）归纳小结，指导实践

同学们，认识自我，就是新的开始。一口不能吃一个胖子，一节课不能解决所有的问题。你们要走的路还很漫长。说得好不如做得好。要能把学到的知识应用于实践。大家下去之后呢，可以给小组里的每一个同学都画画像写写评语彼此来一次真诚愉快的沟通。老师相信，你们每个人都会是你们自己的superstar.最后，让我们再次借用super star来结束这节课。

认识自己演讲稿篇四

大家好！

让我们先来看一张成绩单：修身35、算术100、经学96、几何85、国文55、植物78、生理98、历史87、图画35、地理92、体操85。且慢！我们暂且不就科目的繁复作讨论——这似乎更像素质教育，这是一代文豪郭沫若在16岁的成绩单。那时的郭老，似乎有着严重的偏科现象，在现在看来，他是一个不折不扣的理科男，所以选择向理科发展似乎是他唯一的出路。但是（成功大多要经历几个“但是”），他却勇敢而执著地向

文学挺进，在时人讶异的目光中成为了大诗人、大书法家、大艺术鉴赏家，他的成长经历不可谓不传奇。只有自己才最了解自己，外界的评价使用的并不是你的标准，标准常在你心。一次次地服从表象，一次次地逾越内心底线，你的标准也会一降再降，到最后，你终于迷失了自我，变成一个处处中庸，实则一事无成的自己。

当今社会，人们最初的目标都被社会这个不规则多面体或折射，或散射，甚至被吸收，回馈给自身以无用的长波辐射。而那些目标明确，意志坚定的人，就像一束激光，不论周围是有多耀眼，多昏暗，自身与目标间的空气有多汹涌，多污浊，他们，就像一束笔直的激光，冲破层层阻碍，无视周围影响，以气贯长虹之势直抵目标。就算被雾霾削弱？没关系！我的方向就是我的目标！被磐石阻挡？哈！我要用每秒脉动十亿次的小宇宙把它蒸发！有了对自己的认识，再遥远的目标也能以光速达到；迷失自我，定错目标的人，再近的目标也只是镜中虚像！

一个人一旦能认清自我，明确目标，其前途是无可限量的。爱因斯坦投身科学，世上从此少了一个蹩脚的小提琴家；鲁迅弃医从文，一颗新星从此照耀中国文坛；比尔·盖茨为了创新也辍学，世界从此进入计算机时代。一旦认清了自我，鸡群中的雄鹰再度翱翔天际。

认识自我，找回真实的自己，改写历史的人可能就是您！

认识自己演讲稿篇五

认识自己，才能认识他人，认识社会，最终才能走向成功。

再来说美国的多瓦博士，一连找了两个月工作都没有着落，于是，他调整思维，把自己贬低成一大学毕业生去谋职，结果获得一份不错的工作。他越干越好，逐渐亮出博士学位，

老板大吃一惊。如果多瓦博士没有认清自己，调整思维，恐怕他现在还没有工作呢！所以，不要怕别人看低你，往往人家在你身上种下的期望的种子越高，人家就会拒绝你。如果把你自己的身价降低点，你就会有很大的发展空间，再加上你自身的努力，你终会成功的。

认识自己不仅是要看清楚自己的优点和缺点，做到“择其善者而从之，其不善者而改之”，信誉也颇为重要。像美国的伊特，开了一家火灾保险公司。但开张后不久，就有一位在公司投了报的客户家里失火，且赔偿金额像天文数字一般。于是股份经纪人也频频要求退股。就在这千钧一发的时候，伊特卖掉了自家唯一的房子，付清了赔偿金，得到了那位客户的好评。于是在后来，这件火灾保险公司门庭若市。由此可见，信誉这根支柱，显得多么的重要！

认识自己演讲稿篇六

我始终认为，一个人应该展望未来，真正认识自己拥有的一切。这才是人生大路上最重要的举措。

于是，他开始为筹建大学募捐。当时建一所大学大概要花150万美元。康惠尔四处奔走，在各地演讲了5年，恳求大学为出身贫穷，但有志于学的年轻人捐钱。出乎他意料的是，5年的辛苦筹募到的钱还不足1000美元。

这位园丁的一席话使康惠尔恍然大悟。他跑进教堂开始撰写演讲稿。他在演讲稿里指出：我们大家往往是让时间在等待观望中白白流逝，却没有努力地去工作使事情朝着我们希望的方向发展。他在演讲中讲了一个农夫的故事，他说：有个农夫拥有一块土地，生活过得很不错。但是，当他听说要是有一块土地的底下埋着钻石的话，他只要有一块钻石就可以富得难以想象。于是，农夫把自己的地卖了，离家出走，四处寻找可以发现钻石的地方。农夫走向遥远的异国他乡，然而

却从未能发现钻石，最后，他囊空如洗。一天晚上，他在一个海滩畔自杀身亡。

而真是无巧不成书！谁会料到那个买下这个农夫的土地的人在散步的时候，无意中发现了发现了一块异样的石头，他拾起来一看，它晶光闪闪，反射出光芒。他仔细察看，发现这是一块钻石。这样，就在农夫卖掉的这块土地上，新主人发现了从未被人发现过的最大的钻石宝藏。这以后会发生的事情，我就不打算去细说了。

但是这个故事是发人深省的，康惠尔写道：财富不是仅凭奔走四方去发现的，它属于自己去挖掘的人，只属于依靠自己的土地的人，只属于相信自己能力的人。那么其实我就是属于这种类型的人，两年多以来，我不停地写作。写博客日志，也写诗歌，还写长篇、中篇、甚至短篇小说，毕竟我的笔龄两年还不到。文笔也略显稚嫩。也有一些好事的人说这说那的。而我却满不在乎，我一直认为坚持就一定会得胜的，至于何时，那就不是我们能够预料到的。相信自己的努力迟早会成功就ok了。

认识自己演讲稿篇七

大家好！

有一种人，他一辈子都抱怨着，求学时考试失利而抱怨着题目太难；工作时上班迟到而抱怨着上班时间过早；成家后生活艰难抱怨社会竞争不公。他一辈子活的很累，但心很轻松。

于是那段人生便成为我这一生最放荡不羁的时期，如果说这还有什么不满足的，那恐怕就只有那种“宁可我负天下人，不可天下人负我”的极端心态了。

直到我大病了一场后，再无法将缘由归结到其他事物上的时候，这段时期才算有个了解，我也是真正明白有些事情是推

脱不开的，认清了自己所需承担的责任，才将那种几乎“忘我”的心态改了过去。那种心态仅仅是忘掉了自身的错误，忘掉错误的根源，没有看清事物本质。就好比一阵风吹来，过后只是嘲讽别人脸上的污点却浑然不知也不去想自己甚至比别人更脏。这种心态也许可以避免打击一个人前进的动力，但它带来的更严重的问题是，它可能引导一个人盲目的前进，一叶障目，不能在前进的基础上发现并改进自身的不足，认清自己，最终迷失在一个虚假的完美的世界中。

擦亮自己，才能正式他人。认清自己，才能面对未来。

认识自己演讲稿篇八

在古希腊的圣城德尔斐神殿上刻着一句千古流传的箴言：认识你自己。它传达了神对人的要求，就是人应该知道自己的限度。有人问泰勒斯：什么是最困难之事，回答是：“认识你自己。”接着又问：什么是最容易之事？回答是：“给别人提建议。”这位最早的哲人显然是在讽刺世人，世上有自知之明者寥寥无几，好为人师者比比皆是。看来还是大哲学家苏格拉底领会了箴言的真谛：“我比别人知道得多的，不过是知道自己的无知。”正是这种谦虚态度，才成就了苏格拉底的深厚哲学思想。

美国贝尔电话电报公司实验室著名科学家、“卫星通讯之父”约翰·皮尔斯也曾提出过同样的观点：意识到无知才让我们充满活力。

由此可见，正是林肯能够正确地认识自己的不足，善于向每个可能弥补自己不足的平凡人学习，才能取得这样的成功。在大多数人的眼里，他的成功似乎是传奇的，可仔细想想，却又是在情理之中的。的确，他并没有受过高等教育，但是他却通过认识自己来认识世界，所以与其说他的成功存在着偶然性，不如说正是他经常地自我审视、自我探寻，才成就了这样充满着传奇色彩的一代总统。

我们在平常的学习中，也要有这样的自知之明，只有先认识到自己的无知，才能形成自己虚心向人学习的动力，才能发掘潜能、不断取得进步，达到预定的目标，迈向成功。不自以为是、抱着开放的求知意识和谦虚好学的求知态度，我们才能多学知识，获得成功！

最后我想用一句话来结束今天的演讲：意识到无知，便是有知的开始。认识自己，从今天开始！

认识自己演讲稿篇九

各位老师，同学们，大家好！

如何去认识自己、欣赏自己呢？

曾经有过这样一个经历：上学期学校组织了一次演讲比赛，几个好友极力向班主任推荐我。我觉得这是一次难得的好机会，正好也趁这次机会向同学们展示我的才华，便十分高兴地参加了。我每天刻苦地练习演讲词，一遍又一遍的背着，力求完美。

终于盼到了演讲比赛的那一天，我怀着紧张而又兴奋的心情，在老师同学的鼓励下，我信心十足、精神百倍地走上台开始演讲了。“尊敬的各位老师、同学，大家好。下面我给大家讲……”一句接一句优美而流畅的话语从我口中流淌出来，在那安静的演讲台上回荡着……正当我讲得津津有味，听众们听得聚精会神，各个评委看着我直点头时，一件意想不到的事发生了——我的脑海中突然一片空白，我的身体颤抖起来，思绪也跟着乱了起来，我的口齿在刹那间也含糊不清了。在评委老师的叹息声中，我低着头，难过地走下台。

我辛辛苦苦的练习，竟然没有得到回报！而当初对自己的那份信心，早已烟消云散。

我愤怒地撕掉了自己煞费苦心写出来的演讲稿，大声痛哭。这时，一双有力的大手扶在我的背上，我满脸泪痕地转过头，看见语文老师正站在我身旁微笑，我看到她那关切的目光，对我充满希望的目光。“老师，我是不是很没用？”我伤心地发问。“不，孩子，这只是一次偶然的失误。你没有错！错就错在你不会用另一种方式来欣赏自己。你已经努力地付出了，虽然没有获奖。但这努力的过程中你有了许多收获，这才是最重要的。其实你是优秀的，只要你以全新的面貌去重新认识自己，发现自己的优点。”老师很有道理地说着，走到我身边，抚摸着我的头，亲切地说：“来，让我也欣赏一下你的演讲。”我拭干眼泪，突然间我又一次看到了老师那双对我充满期待充满信心的眼睛，于是，开始演讲起来，不知为何，此刻的演讲是那样的轻松。演讲完了，传来一阵响亮的掌声——老师的掌声。我再一次看到了教师那鼓励的目光。我笑了，眼泪却早已不由自主地流了下来。在以后的日子时里，无论遇到多少次失败，我都会想起老师那对我充满无限期望的眼神，于是我便会用另外一种方式去欣赏自己，认识自己，发现自己的长处。她说得多好，只要付出了，就算没有回报，也是成功的。那一次，泪水洗涮了我心中的委屈，使我真正领悟到生活的内涵——怎样在生活的种种困境中去认识自己。

认识自己，让我对青春生活充满了向往，更坚定了我前进的目标……

谢谢大家！