

# 2023年自尊自爱自护演讲稿(大全5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。下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 自尊自爱自护演讲稿篇一

一个积极的自我形象是成功的第一步，自信，是成功的第一秘诀。一个人如果总是自渐形秽，存在自卑心理，他永远是个失败者。一起来看看自信自强自爱自尊演讲稿中学生，欢迎查阅！

尊敬的各位评委老师，亲爱的同学们，大家晚上好！

今天我演讲的题目是“自立自强，立志成才”。人生的成功，不在于拿一副好牌，而在于怎样将牌打好，好怎样才能把牌打好了呢？我认为首先要有无缺憾的人格，其次是否要有明确的目标，第三是要有坚强的毅力。

北宋末年，半壁江山在金兵连环打击下已是风雨飘摇。年青的郑樵认为如此昏暗不明的仕途会埋没自己的读书志向，因此不愿下山应试。由于北方金兵在攻破宋京都时抢走了大部分四库全书。于是乎郑樵决定以布衣学者的身份为朝廷编著一部集天下书为一书的大史书。那一年，他才27岁，在以后的31年里，他掏了种种诱惑，比如开始和他一起和他一起著书的哥哥郑厚就实在耐不住寂寞，下山参加科举，继而走上仕途；他挡住了种种压力，比如在朝中权臣打击之下几乎也丝毫没有支援自己的目标——编大史书。在他57岁那年，完成了这部巨著——《通志》他是第一个以山林穷儒的身份靠自己成为名垂千古的伟大史学家，梁启超高度评价郑樵对史学的贡献可与左丘明、司马迁相提并论，鼎足而三。郑樵的成

功就在于他三十多年目标经络坚定，从来不曾有一丝的动摇。

除此之外，我认为成功的第三个要素是坚强的毅力。从拿破仑说：最困难之时就是离成功不远的时候。做事情要有毅力，在很多时候，往往我们只要在坚持一下，再坚持一点儿，成功就在面前。

命运像一架电梯，按钮在你自己插足，也在别人目光中，我们的一切都江堰市必须由我们自己控制。我认为，只要有无缺憾的人格。目标责任制，坚强的毅力，一定会成功，自立自强、成为有才有德的人。

我的演讲到此结束，谢谢！

各位老师，同学们，大家好！

美国著名作家海伦·凯勒说过，对于凌驾于命运之上的人来说，信心是命运的主宰，人之所以“能”，是因为信“能”——信心是人的征服者，它战胜了人，又存在于人的心中，每个人都渴望成功，为成功而拼搏，就像前往一个遥远的圣地，道路艰难且漫长，你用什么去战胜胆怯从而达到光明的未来？心理学认为：自信就是自己相信自己，就是对自己应该做的事情有必胜的决心和意志，就是对自己未来永远充满希望的心理体验，自信，是成功的基石！“我自信，我快乐”即是真理。

自信，是一种明亮而不刺眼的光辉，一种圆润而不逆耳的声响，一种骄傲而不自负的姿态，也是一种不向周围申诉求告的大气，一种理会哄闹的微笑，一种洗刷了偏激的淡漠，一种并不陡峭的高山，我自信，我快乐——即使每个人的背后都有无数这样那样的故事，光鲜，或者不堪的，他们都像一摞摞日记本里反复强调的那样，前一句写了愤或忧伤，后一句一定要跟上“我相信明天不是这样”，微笑着去唱生活的歌谣，不去埋怨生活给予的太多坎坷，我们需要的是自信面

对。

在这个世界上，一星陨落，黯然不了星光灿烂；一花凋零，荒芜不了整个春天，所以如果你想画满一面长墙，除了相信自己能调出最微妙的色彩，没有别的事情对描绘更有意义；如果你想用镜头记录每朵花的姿态，除了相信自己能寻找到一路花香的街道，没有别的机会能为神奇的念头而增色——不要迟疑，要像惊蛰时的声响一样，像花朵萌发时的色彩一样，像千千万万不为人知却又结结实实发生的故事一样，一个敢于为自己纵情描绘的长卷，终会有挥毫泼墨的尾声！

最后，每一个曾经、马上、即将面对考验的同学，请努力，请一直努力，骄傲地昂头说：我自信，我快乐！

尊敬的老师、亲爱的同学们：大家好！

生活中有这样一个故事：

一位中国留学生以优异的成绩考入了美国一所著名的大学。怀揣着梦想，他告别了父母，远离了家乡。但是，入学不久，他就提出了退学。理由很简单：生活饮食不习惯，父母所给的生活费已经花完。

回到家乡的机场，迎接他的是年近花甲的父亲，当他看到久违的父亲就高兴的扑过去，父亲一腿部，儿子扑了个空，一个趔趄摔倒在地。父亲看着尴尬的儿子深情的说：“孩子，这个世界上没有任何人可以做你的靠山，你若想在激烈的竞争中立于不败之地，任何时候都不能丧失那个叫自立、自信、自强的生命支点，一切全靠你自己。”说完，父亲塞给儿子一张返程机票。

这位学生没跨进家门就直接登上了返回美国的航班，返校不久，他获得了学院里的最高奖学金，且有数篇论文陆续发表在有国际影响的刊物上。

上面的故事告诉我们一个道理：每个人出生在什么样的家庭，有多少财产，有什么样的父亲并不重要，重要的是我们不能将希望寄托于他人，必要时给自己一个趑趄，只要不言放弃，自信、自强就没有实现不了的事。

同学们，想想吧！想想含辛茹苦的父母，想想他们那双饱含期待的眼神——我们要自信！

同学们，看看吧！看看身边的勇士们，看看他们在知识的海洋中如何拼搏进取的——我们更要自强！

亲爱的同学们，在希望的田野上，让我们用青春播下种子，用汗水浇灌茁壮的禾苗，用勤奋呵护怒放的花蕾，爱的果实终将属于我们。

亲爱的同学们，让我们手牵手，团结起来；肩并肩，振作起来；心连心，自信、自强起来，一起同行那美好的人生路！

尊敬的老师、亲爱的同学们：大家好！

自信、自强是人生一盏明灯，它照耀我们成材，照耀我们走向成熟的人生。

先讲个真实的故事吧！

同学们，人生的道路固然坎坷，但绝不能因为它的坎坷，就使我们健美的躯体变得弯曲。生活的道路固然漫长，但绝不能因为它的漫长，就使我们求索的脚步变得迟缓，叹息的杯盏里只有消沉的苦酒而自信的乐谱中才有奋发的音符。自卑只能使你成为生活的努力！而自信，却能使你成为生活的主人！

自信吧！亲爱的同学们。在人生的海洋里，驾着你事业的航船，摇动你奋斗的双桨，扬起你自信的风帆就一定能到达理想的

彼岸!

亲爱的同学们和老师们，你们好!我是工商管理学院财务管理专业的程玲。今天，我很高兴地站在这里，跟大家分享我自己作为一名川大学子，关于文化方面“自觉、自信、自强”的理解和感悟。

“一个国家如果硬实力不行，可能一打就垮;而如果软实力不行，那就会不打自败。”今年3月，党的\_\_届三中全会作出了要努力提升文化自觉、增强文化自信、是安县文化自强的战略部署。作为一名关心国家时政的大学生，我们首先应该搞清楚什么是“文化自觉”、“文化自信”、“文化自强”。

“文化自觉”，从语义上讲，是指对文化的自我觉悟。这个文化，既是民族的，也是国家的，还是阶层的、地域的、乃至团体的、个人的。对于整个人类来说，文化的自觉就是要清楚的认识文化和文明于人类的意义必不可少。我们大家可以反过来想一想，如果人类失去文化的自觉，那么世界将会变成一个什么样子?很显然，如果真是那样的话，人类便会陷入迷茫、杂乱无序、良莠不分、失去自我，甚至重返愚蛮。这里我引用的是著名学者冯骥才的观点。自己想一想，的确如此。如果没有文化自觉，人类就无法掌握前人的成果，人类文化就谈不上传承和升华，也就是说，每一代人辛辛苦苦摸索世界后得到的成果到了下一代便作废，重新从零开始。而如果我们没有站在巨人的肩膀上，那么人类进化的脚步就会停下甚至往回走。国家层面的文化自觉也是如此。国家必须对本民族文化的起源、形成、演变、特质和发展趋势的理性把握，以及对本民族与其他民族文化关系的理性把握。国家对其民族文化的自觉我想应该是体现在国家里每一个人的身上。从小学起直到现在以至将来，我们一直在培养这样的文化自觉。文化自觉，我个人觉得国家其实做得挺成功。我记得小学的时候，有一门《社会》课，它就跟我们讲中华民族的发展史，现在我还记得小学老师告诉我，夏朝是我国第一个封建王朝，清朝是最后一个。初中、高中则对世界文化

的发展史有了大概的了解。在我父辈的那个年代，《政治》是高考中不论文科理科都必须考的重要科目。现在呢，在研究生考试中依然如此。但是有点让人懊恼的是，这样的文化自觉常常是被强制灌进我们脑子里去的。我初中的时候很不喜欢历史，我不理解为什么人们要反复强调那些革命往事，更别提那些几千年前的事了。后来跟我说，人要不断地学习历史，从中总结经验，才有可能不走过去已经证明是错误的老路。历史文化使人进步。现在我想，这应该就是文化自觉的力量吧！

然而很多人虽然已经深刻了解了我们的民族文化，但是从心理上讲，并不十分认同，更别说以其为荣了，这就涉及到我接下来要讲的另一个方面——“文化自信”。

“文化自信”，是对自身文化价值生命力的认同肯定和信念。我们可以从不同的层面来理解它。首先，文化自信表现为对既有文化优良传统的肯定与坚持。正因为如此，中华几千年的文明才得以成为人类历史上唯一的源流相继、从未中断的文化体系。这个意义上的文化自信，是民族文化的标志所在，也是民族自信心和自豪感的源泉。其次，文化自信还表现在对待外来文化的理性态度和开发过的胸襟。在外来文化面前树立正确的额心态，不卑不亢，能够辩证的取舍。现在其实很多人对我们自己的文化不够自信，总觉得我们自己的文化落后、腐朽，而一些发达国家的文化就先进、科学似的，其实我觉得这样的想法对于我们的先祖们来说其实是挺可悲的。其实我们应该有足够的自信。不要觉得中国人过圣诞节是因为圣诞节更棒，其实外国友人们现在也会庆祝春节的。我们觉得自己的文化不如别人，但是你看到了吗？孔子学院开到了世界许多国家，美国拍了极具中国元素的电影“功夫熊猫”，韩国赶在我们前面将端午节申请为他们的非物质文化遗产。其实，我们该有足够的自信，我们自己的一些文化也很棒，我们应该是自信的中华儿女！不仅仅是指民族文化，拿近一点来说，校园文化也是如此。川大有丰富的校史文化，从清朝末期到新中国成立再到改革开放的今天；汶川地震时，第一支

赶赴灾区的救援队正是川大师生自发组成的，华西医学院师生更是用他们的知识去帮助灾民；川大每年会毕业很多优秀的学子，朱德、郭沫若，更有大量的企业家、学者、专家们他们不仅是我们的骄傲，也是祖国人民的骄傲。我们背后有强有力的学校作支撑，我们就更应当是积极、自信的川大学子！

接下来我要谈的就是“文化自强”。“文化自强”，就是一个民族、国家和政党自我努力，积极向上，不断增强自身文化竞争力和影响力，始终保持一种文化活力，建设成为文化强国的实践过程。文化自觉、文化自信的最终目的在于实现文化自强。我们永远不该忘记撒切尔夫人那尖锐而又引人深思的断言：“一个只能出口电视机，而不是思想观念的国家，成不了世界大国。”的确，大国的崛起不仅仅是经济的崛起和发展，更是思想的彰显和文化的兴盛。如何实现文化自强呢？从大的方面来讲，首先要对文化道路、文化方向、文化灵魂有着正确的把握。选择什么样的文化发展道路，就能培育出与之相适应的文化发展道路，因此，我们走的是中国特色社会主义文化道路。其次就是国家应该推动文化创造、文化传播，促进文化产业的发展。

而从我个人的角度，我认为，文化建设首先靠的是行动的力量，不是我们每天喊一喊口号，时不时地抨击一下、愤青一下就可以取得进步的。看到老人跌倒在地，我们更应该去扶，而不是去围观，去事后指责。在学校里，我们周围总是能听到一些抱怨的声音。当抱怨学校学习氛围不够浓的时候，你是在翘课睡觉看小说打游戏吗？当你觉得寝室不够整洁卫生的时候，你去清扫整理了吗？如果你对现状不满，请用你的行动去改变它。其次，文化建设应该有每一个人出力。那种“文化建设是少数人的事情，我们普通民众过好自己的日子就行”的观点是极端错误的。因为我们是群居动物，必须与他人、与社会发生密切的关联，国家的、社会的、学校的事情，也就是我们每一个人的事情。

时代的众人肩负在我们这一代人身上，我们当代大学生作为

社会上的知识阶层，更是义不容辞。所以就站出来吧，拿出我们的力量，逐渐地从7080后们拿到我们的接力棒，去冲刺中国灿烂美好的未来！

## 自尊自爱自护演讲稿篇二

正是因为这自信，他成功了！他发表了《相对论》，他成为了科学巨人！今天，在我重新找回自信之后，我要向你们真诚的说声：朋友们，自信吧！没有自信，谁也不可能成功！

朋友们，选择自信吧。告别自卑的阴影，去创造自己辉煌的人生。自信是成功的关键。只有拥有自信，才能拥有自我：只有拥有自信，才能走向成功！

自信，是成功的关键。有了自信，一对足便能穷尽大漠沙海，让脚下飘起丝绸之路；有了自信，一双手便能雕绘出莫高窟的金碧辉煌，托起“神州号”在宇宙中翱翔！

## 自尊自爱自护演讲稿篇三

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。

## 自尊自爱自护演讲稿篇四

自强不息是体现一个人精神实质的关键。一个人只要能具有此精神，就是一个成功者。成功者和失败者的区别，优势并不在于他们的智慧和力量，而在于他们没有自强不息的精神。

20世纪70年代是世界最重量级拳击英雄辈出的年代，4年来未登上拳台的拳王阿里的体重已超过正常人得20多磅，速度和耐力也不如之前了。医生给他的运动生涯判了“死刑”拳王阿里却坚信“精神是拳击手比赛的支柱”重返拳台。1975年9月30日，33岁的他与另一拳坛猛将弗雷泽进行第三次较量，当他快到崩溃边缘时，甚至一片羽毛都能让他倒下，但他拼

命坚持，倒下又起，永不放弃，他坚信只要有一口气在，就会有希望。结果反败为胜，成为的拳王。

在过去的xx年中，有一个人他用灵魂演奏生命音符。那就是刘伟。

刘伟从小就因一次事故，是的双臂残缺。那对于酷爱足球的他，显然是多么残酷，但他却自强不息，重新学习了游泳，完成了别人没有完成的任务，他比别人多努力了十倍。最终在锦标赛上夺取冠军。谁知厄运又来纠缠，让他患上重病，不得不与游泳说再见。但她却有一次坚持下来，树立了一个新的人生目标——弹钢琴。使得他的脚受尽了折磨，最终因为他的自强不息，成为了优秀的钢琴手，成就了他辉煌人生。

世界上有很多事情都不是轻而易举的，想达成目标就必须付出努力，必须打败失败给自己带来的软弱。所以自强不息是成功者必备的精神实质，就如阿里与刘杨。自强不息，成就不辉煌人生！

## 自尊自爱自护演讲稿篇五

在各种思潮的激荡中保持文化前进的正确方向。处于信息技术高度发达、社会全面开放、各种力量竞相发声、各种观点众说纷纭的当今时代，对增强文化定力，提出了更高的要求。一方面，要以高度的文化自信、博大的胸怀对待世界各国各民族的文化，吸纳百家优长，兼集八方精义，以我为主，为我所用。另一方面，要以高度的文化自觉、坚定的意志抵御腐朽没落的思想，识破伪装，揭开包装，使其原形毕露，难以藏身。在涉及指导思想、价值取向、政治体制、立国之本等原则问题上，要站稳立场，旗帜鲜明，据理发声，以理服人。面对“乱花渐欲迷人眼”，要保持清醒的头脑，有自己的主心骨。面对“鱼目混珠，良莠不齐”，要重过滤，能分析，会鉴别，善扬弃，择善而取，辩劣而舍。增强文化定力，铁心向着奋斗目标，不为各种错误思潮所左右，不为各种干

扰所动摇，不为各种诱惑所迷晕，这是坚持先进文化前进方向的基本功。

在对外关系中丰富文化的含量。随着交往的对象、内容、项目、方式越来越多，国家、地区、城市、团体之间的联系越来越深，文化的渗透面越来越广，文化的特质和作用更加明显。比如，在推动各方关系的全面发展中坚持正确的义利观，做到言必信，行必果。在处理同非洲和广大发展中国家的关系中，讲“真、实、亲、诚”。在处理同周边国家的关系中讲“亲、诚、惠、容”。在处理中俄关系中，强调巩固全面战略伙伴关系。在处理中美关系中强调不冲突、不对抗、相互尊重、合作共赢。在处理中欧关系中，强调打造和平、增长、改革、文明的伙伴关系。在“一带一路”建设中，突出历史渊源、人文基础，突出平等互利，共商共建共享，营造开放、包容、均衡、普惠的合作环境。又如，走出去的企业，坚持有利于所在国的发展、民众权益的维护、生态系统的优化。援外的医疗队，坚持发扬国际主义的精神、无私奉献的精神、精益求精的精神，诚心诚意为当地民众的健康服务，等等。在对外关系中，增强文化定力，丰富中国文化的含量，融贯中国文化的理念，对于树立我国的良好形象、提高国际地位和国际影响力、加深同各国人民的友谊、打造命运共同体、推动世界的和平与发展，有着至关重要的作用。

在扩大交往中增强文化的话语功效。随着我国综合国力和国际地位的不断提升，国际社会对中国的认识在加深，同时疑惑、误解也不少。我们在扩大交往中，要以文化自信为定力，增强文化话语的底气。对中国经济社会快速稳步发展的本质和成功的原因，做到理直气壮地讲，不能“无语”；对舆论的热点，做到有针对性地讲，不能“失语”，从多方面亮出一个真实的中国。要以文化自信为定力，增强文化话语表达的本领，把中国的“自信”转化为国际社会对中国的“公信”。学会既讲好面向世界的“普通话”，又讲好面向不同地区的“方言”。努力把握国外受众的关注点、疑惑点和接受程度、接受方式，讲得让他们愿意听、听明白，引起反响、

产生共鸣。要以文化自信为定力，增强文化话语体系建设，创新融通中外的概念、范畴、表达方式，运用现代的载体、平台、工具，发出自己的强音，扩大文化话语权。同时，要与有说服力的实际行动结合起来，通过一人一事、一举一动，点点滴滴，久久为功，展现中国文明，反映中国风貌，树立中国形象，提高中国声誉。