

2023年洗练自己演讲稿 做自己演讲稿(大全10篇)

演讲比朗诵更自然，更自由，可以随着讲稿的内容而变化站位。一般说来，不要在演讲人前边安放讲桌，顶多安一个话筒，以增加音量和效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？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。

洗练自己演讲稿篇一

我是一道亮丽的风景线，但不是像张柏芝、刘亦菲那样的明星大腕，我只是一名普通的中学生。

自我评价不是随意“打分”的。例如做一件事，不是说做得漂漂亮亮就是“满分”，而是在于你所付出的，如果你为它努力，付出真实的劳动，即使失败了，那也是虽败犹荣，你可以打个大大的“100分”。“没做亏心事，半夜不怕鬼敲门”。在生活中也是这样，你不做违背良心的事，真心真意为生活付出每一滴汗水，不用说是你自己，就算是你的仇人，只要他的良心未全部泯灭，他也会给你一个惊人的高分！

如果你还是角落里一丝暗淡的烛光，你得振起精神，不要被别人的一字一句而忐忑不安，因为你要相信我，你必须相信我；如果你还是百花园中的一枝傲梅，你必须学会谦虚，不要太高估了自己，更不要因为别人的一句奉承的话而狂妄自大，因为你要相信我，你必须相信我。

相信我，相信但丁，找回自我，做好自己，因为你也是一道亮丽的风景线！

洗练自己演讲稿篇二

有位哲人曾说过：如果你不能成为大道，那就当一条小路；如果你不能成为太阳，那就当一颗星星，决定成败的不是尺寸的大小，而在于每天都要做一个的自己。做的自己，就是要让自己的今天比昨天做得好，明天要比今天做得好，天天都在做的自己。

我认为，我们每一位盐业人都要做的自己，首先要学会自我反省和自我解放，看清了专营体制变化的形势，认清改革的必要性和紧迫性，转变过去等、靠、要的观念，促使自己尽快转变思想作风，尽心尽职地做好本职工作。

多年来，我时时告诫自己要发扬一颗螺丝钉的精神，兢兢业业，任劳任怨，以百倍的信心和激情投入工作，力争工作好每一件事，生活好每一天，每一天都做自己的。为了更好的掌控和稳定马鞍山盐业市场，我认真做好市场调研，建立片区全面详细的客户资料库及购销台账，对各类盐品和非盐品的销售实行事先、事中、事后控制及管理，实行24小时的客户服务，配送的每日运行和网络业务流程提供了信息平台。切实将现在的单纯送货转变为真正的市场营销，这样既提高了服务质量，又节约了配送的成本费用。我真诚与客户沟通，全面为客户服务。以情感人，以利系人，建立起稳定的业务关系，赢得客户的一致好评。

盐业体制的改革已成为必然的趋势，改革的结果必然使盐业迈入更加激烈的市场竞争，赢得了客户，就赢得了市场，这是现代企业经营管理的秘籍。所以我们每一位盐业人必须从现在做起，从自我做起，只有我们每一位盐业人都行动起来，才能建立起完善的销售网络。

做自己，我们盐业人要加快盐业网络建设，更新营销方式，全面改造传统的经营方式、业务流程、管理体制和组织结构，建设符合市场经济要求的食盐网络建设体系，物流配送体系，

信息网络体系等，才能在改革中抵御市场风险，提升盐业的市场竞争力，也才能立于不败之地。

做自己，我们不仅要敬业还要乐业。我们要摒弃那些为钱而工作、为老板而工作的错误想法。工作着是美丽的，奉献者是快乐的。工作的美丽并不在于获得了多少报酬，而在于体现了自己的人生价值；奉献者的快乐并不在于吃了多少亏，而在于用自己的智慧和汗水为企业、为社会做了多少有益的事情。

《读者》中有一个故事：一位本领高超的木匠，因为年事已高，他告诉他的老板：他要离开建筑业，退休后好好享受生活。老板实在是舍不得他的离去，所以希望他能在离开前再盖一栋高品质的房子。木匠欣然答应了，不过令人遗憾的是，这一次他并没有用心，他草草地用劣质的材料就把这间屋盖好了。房子落成后，老板把大门的钥匙交给这个木匠说：这就是你的房子了，是我送给你的礼物！木匠实在是太懊恼了。因为如果他知道这间房子是他自己的，他一定会用的木材，用最精致的工艺来把它盖好。其实我们每一天的工作正是在做的自己活儿，归根结底都是在准备为自己的事业和生活建造一间房子。如果我们不愿意付出百倍的辛劳，不愿意以饱满的热怀来工作，那么最后，我们也只能住进自己为自己建造的最后的也是最粗糙的房子里。20xx年全省盐业先进个人灵璧县徐桂兰同志的先进事迹也是个有力的证明，她用她的行动向我们诠释用心服务，做的自己，敬业乐业的人生真谛。同仁们，任何一个成功者的背后都有一个咬着牙根的灵魂，只有踏踏实实的今天，才有红红火火的明天。我们今天在事关企业生死存亡的改革的关键时刻，我们不能再游移不前，摇摆不定，我们必须反躬自省，坚定信念，干净彻底的铲除工作中避重就轻、敷衍塞责、得过且过甚至是心死神亡的态度，在省总公司的带领下，我们要讲团结，能战斗，敢吃苦，提前行动，永不懈怠，每天做一个的自己；我们要自我改革，自我扬弃，充满信心，下定决心，在涅盘中得到升华。我们要相信自己，相信我们的企业，在经历一番风雨跋涉之后，

必能创造一片灿烂的晴空。

做自己，我们还要不断地充实自己，决不让自己虚度光阴。我们要有踏实的工作作风，渊博的专业知识，厚德的品格储备等等。滴水足以穿石，我们每一天的努力，哪怕只是一个小小的动作，持之以恒，都将是明日事业成功的基础。所有一些一毫的努力，所有一点一滴的耕耘，所有一分一秒的奉献，在时光的沙漏里过滤后，集取的成果将是掷地有声，众人艳羡的希望之花、成功之果。

生活在和谐中的社会主义中国，工作在奋进中的安徽盐业群体，作为一名盐业配送员工，我深感自己很幸福、很满足！让我们都来做自己，让今天的我们比昨天的更出色，让我们的明天比的今天更值得期待！阳光总在风雨后我期待我们盐业体制改革的成功和盐业发展的辉煌。做的自己，做的盐业人。

洗练自己演讲稿篇三

三月的钟声诉说着早已立下的誓言，缤纷的季节又一次送来春的气息。你我从那个冬天的深处走来。满怀五彩的憧憬，带着远行的信念，再次相遇在这美好的校园。时光荏苒，回首夏末的初见，距今已经三载。希望在远方闪闪烁烁，春天也以她独有的甜润气息吸引着我们。从今起，每一天，都是一个神圣的日子，让我们忘掉昨夜的孤独、寂寞与彷徨。一路为自己加油，为自己喝彩，让理想伴着歌声一起踏上新的征程。

为自己喝彩！为蓬蓬勃勃的青春喝彩！为梦想和x喝彩！十四五岁的年龄，有着那么多葱郁的日子，向花海向歌潮顶礼膜拜，敬上我们对岁月的感激之情；努力拼搏，哪怕去实现自己的一个梦，也要不惧风雨，寻找一片属于自己的生命绿洲，给予自己这个时代最美的风景。

为自己喝彩！为自己的坚韧勇敢喝彩！为自己趋向成熟的变

化喝彩！那注视着我们的目光中铺满了希望，无论我们的收获如何，将来的梦又会如何，那目光依然在企盼中默默陪伴着我们，久久凝望着我们的耕耘。正因为有了期望，我们脚下的路才会一直延伸到远处的山边，仰望苍穹的高远蔚蓝，心胸便如天空一般广博，青春的誓言便也热情的燃烧在流星的光迹里。

为自己喝彩！为写下自己的理想并努力付诸行动的人喝彩！实现理想的道路是艰辛的，但不论你的成败，只要你付出过，努力过，便也一样绽放过你的生命之花。也许有人奋斗了一生，都未能如愿以偿：就像考察罗布泊的彭加木，未能找到水源，不幸被沙漠吞噬。但他的人生并不是悲剧，不仅如此，还创造了自己生命的价值。生命之火虽然熄灭，但思想之光仍在闪亮。就是这点点的光亮，却照耀着无数后人去追求，去探索新的征程。因此，为你喝彩，为所有正视成败，永不言弃的人喝彩！这便是生命的价值所在。

为自己喝彩！为过去的岁月喝彩，为开启的新的征程喝彩！不怕人生路上蛰伏的苦难，不怕前方的沙尘和迷雾，不怕通向成功道路的狭窄和崎岖，在大起大落的浪潮里，为所有关注我们成长的人，塑造一个从此坚强的心灵。面对生活中的一切，永远高扬起年轻倔强的头颅，把握住前进的罗盘和信念，以翱翔般的姿态在搏击中谛悟那飞跃的启示，当太阳升起的时候，每一天都将金碧辉煌。

无论我是什么，我都会为自己喝彩，因为我能顶住压力，并把它化为成长的动力。

无论别人对我投来怎样的目光，我都会为自己喝彩，因为我一直在前进的道路上寻找真理。

无论我的一生多么短暂，我都会为自己喝彩，因为我从最初就坚定了信念——都要在哪怕一刹那的绽放后再凋零。

无论我最后会收获什么，我都会为自己喝彩，因为我耕耘过，也努力过。洒下汗水的人最辛苦，但也最美丽。

为自己喝彩！让生命里印上一路成长的足音，与岁月的风铃和唱

为自己喝彩！让青春的睿智点燃那一片醉人的辉煌。

为自己喝彩！

洗练自己演讲稿篇四

一份关于爱与责任的师德演讲稿，请看推荐

我不是一开始就喜欢教师这一个工作的。我怀念校园生活，至今心中还个大学情结，但我以前没想过要当老师，也没什么理想。

刚毕业出来的几年，与当时国家经济增长很不相称的教育投入，与其它行业相比较，显得非常微薄的工资待遇，导致了那个时期很大一部分教师内心的对整个教育事业的失望，对教师工作的厌倦。我也很迷茫，很失落，学校内的师德教师和外强中干的”口号”，在校园外诸多强大的诱惑面前，根本就不堪一击。

情感上，我背离了教育事业。

但在校园内我却也依旧可以看到我忙碌的工作着，在侨群小学任教的二年时间里更是忙得不可开交，那时我是教导，要负责教务工作，要承担学校”两基”迎检的繁重工作，要承担成人夜校教学任务，更要担任毕业班的教学工作，上课上得喉咙沙哑，工作加到三更半夜是经常的事。

现在反思自己，当时为什么能这样做呢？

我想，这并不是出于爱，只是种天性的责任心及具有自私色彩的争强好胜之心而已。那时自己的工作目的，归根到底是为了自己。说自己辛苦，其实学生也很辛苦，整天也要忍受你的坏脾气，要提心掉胆不犯错误，要做大量的作业，要上大量课。学生跟我相处的那段童年岁月里留下的不会是快乐的笑声，只会是紧张的生活，做不完的作业，上不完的课，那时，他们是小童工，我只是个”监工”而已。想想他们违悝的用”和蔼可亲、慈祥温柔”来形容老师时，觉得自己是多么的悲哀啊！

接下来的几年里，在校园里像无头苍蝇似的混着。在校园外，则经历了花天酒地、放荡不羁的生活，也曾玩世不恭，也曾低三下四，也曾经历了生意场上的失败，名利场上的失意及情感生活的起伏。也经历了一些身边人的苦难、病痛。辉煌挫折，上台下台，起起落落。

但我从来就没有放弃过思考。向善之心，上进之心从来就不曾泯灭过。所以在很多人认为我将会继续沉沦下去的时候，我却醒了过来。

上帝关了门，肯定会在另一个地方为你留扇窗的。尝过了人生百味，我想，教育事业就是上帝为我留的一扇窗。

在尾透工作的几年里，我逐渐的醒悟了。一是工资待遇的逐步提高，减少了我的生存压力。再一个是得益一个良师益良的点拨及示范，更重要的是跟一些老教师们的长期共处中，我获得了更多的人生经验，知道了人生的更多无奈。于是我开始逐渐的静下心来，反省自己、反省生活，反省工作，开始学会用感恩的心灵来体察世界，品味生活。就像有邪恶的一面，有善良的一面一样，世界也有其美好的一面，跟丑陋的一面。用什么样的心灵来体察世界，往往就能决定你幸福与否。

一个人是正确的，那么他的世界也是正确的。

突然发现自己很幸福的。我身体健康，我能吃能睡能思考能运动，我有一个温柔贤惠的妻子，有一个聪明可爱的女儿，还有一份稳定的收入。电视很精彩、街上很热闹。我得感激生活啊。

看着小女儿的生气时努起的小嘴，高兴时笑得”傻”，校子还有那一板正经的自编舞蹈，我也悄然思考起我的工作，我的学生们了。

这些孩子，他们也有我女儿这般幼小，这般天真无邪，活泼可爱的时候啊，他们的父母也曾似我这般怜爱的看着他们，盼着他们健康快乐的成长啊。也似我这般希冀他们能遇到好老师，能长大成才啊。

幼吾幼以及人之幼。

有要公正。无原则的爱是溺爱，是放纵孩子们总会有缺失的，有偏颇的，爱他就要拉住他。

爱要公平。即要锦水添花，更要雪中送炭。这么多的孩子，总有跑在最后的，要多给他们成功的机会，阳光的温暖。

爱要细心。娇嫩的小草小花需要我们的精心照料。荷叶上的露珠，是容不是你用力摇晃的。

有要互动。”单相思”是不快乐的。学生爱你，他们就会喜欢跟你相处，”亲其师、信其道”。

学生爱你，那是因为你魅力。教师的魅力来源是多方面的，有自身的人格修养、知识水平、处事艺术、更多的是源于课堂教学艺术。

一节成功的课堂教学活动，就是一次愉悦的师生对话，深刻的情感体验。

当然，为了这一节成功的课堂教学，我们就得付出不少的努力。我们得学习，学习新理念新知识，我们得创造，创造新方法新策略。

我想，现在，我就是在这努力着的。

师德演讲稿：爱教育 爱学生 爱自己

德清县实验学校 徐国嫒

大家下午好：

今天我在这里和大家交流的师德体会是《爱教育 爱自己》——创优争先，做更好的自己。

爱学生

其实我很平凡，因为发言给出了主题，所以非要在题目上冠上“创优争先”，倒不是为了在台上夸大自己的言行，所以在继续话题之前，我想说的是，“创优争先”并不是创优秀，争先进那么简单。“创先争优”靠的绝对不是哪一个人的力量，而是要靠大家一起团结协作，体现团体力量和价值才能够创造出“先进”和“优秀”的。

在这6天的师德培训中，我印象最深刻也是实践最多的就是“三爱教育”，即爱教育，爱学生，爱自己。

三、五年级英语兼班主任。虽然每年都有变动，但是我觉得：不管变化多大，只要心中装有爱，最后幸福的是我们自己！

一、爱教育。

如果不爱教书育人这个职业，那么在坐的各位就不会选择当老师。既然选择了当老师，就要爱这个岗位。我认为，爱教育就是实实在在的付出，而不是在工作中投机取巧，更不是

事事以报酬的多少来衡量自己的工作，虽然有时候我们的工作很多，让人很心烦，但基本是能者多劳，既然会那就做，对我来说，我要的是人生的经验，而不是金钱的多少。我记得沈校长说过：当老师是发不了财的。那如果想发财还是赶紧跳槽吧！教师职业那么累，那么忙，又不能发财，那留在这听我说话的的必定是爱教育的人！所以我以学生的身份向各位老师表示感谢！因为你们也是我的老师。谢谢！

二、爱学生。

爱学生是我们老师特有的一种职业情感。这种爱不同于其他，它高于母爱，大于友爱，胜于情爱。是用爱心、诚心、热心、细心、耐心、操心去换来家长们的放心。当我们面对着一张张天真的笑脸，一颗颗纯洁的心，我想：教师是拥有世界上最高利润回报的职业，我们播下的是一粒粒爱的种子，收获的却是整个美丽人生。教育是一片充满理性的天地，也是一片饱含情感的空间。在我的qq里不但装载着学生们对我的爱，也留着无数我对他们爱的痕迹！我最爱的学生沈若晨走了，就在我们师德培训第一天，也就是25日的傍晚离开了我。整个暑假我都陪着她，即使不在她身边，我们会天天短信，电话。只要条件允许我都会帮助她完成一些小心愿，爱她在每个动作里，爱她在我的心里。让人出乎意料的事26日凌晨我还收到她给我的生日祝福，孩子真有心，早早设置了定时发送。当收到这条短信的时候我很想哭，但是我知道她希望我好好的，希望我开心！所以我要爱自己。

三、爱自己。

洗练自己演讲稿篇五

大家上午好，今天我演讲的题目是：做最出色的自己。

首先我想说一段材料：在xx年教育进展国际评估组织对全球21个国家进行的调查显示中国孩子的计算能力排名世界第

一，想像力却排名倒数第一，创造力排名倒数第五。真是让人难以想象，竟然有4个国家的创造力比我们还差！看来我们的想像力的确匮乏，然而这就是我们接受20xx年教育的结果。

我再想请问各位同学，你们是否有自己的理想，而不是我们父母的，或者说我们大家坐在教室里承受着变味的教育带给我们的痛苦为的是什么呢？仅仅为了考一个好大学？为了一纸文凭？再然后呢？为了一个好工作？为了有好多好多钱？难道这些就是我们用整个青春作为交易所换来的？这不是生活，这仅仅只是生存。然而可悲的是，我们之中有多少人即使付出了整个青春，也换不来这些庸俗的东西。这就是我们的悲哀，因为没有理想，别人这样，我们也就这样，因为没有理想，我们沉默，我们屈服，我们麻木。

同学们，我想我们可以醒来了，问问你自己，你喜欢什么，你想从事什么，而不是父母让我们喜欢什么，父母让我们从事什么。

同学们，我并非排斥学习，而是希望我们大家可以为了自己的理想而学习，学习自己想学的知识，我们是人，不是机器，就算是机器，也不是学校为了提高升学率的机器。这是一个多么简单的道理，然而有多少人不明白这个。

同学们，不要再去倾听枯燥乏味的说教，也别试图去补救无望的过失，别再愚昧庸俗的事上浪费生命，那些是我们这个时代病态的目标和虚假的理想，去过你美妙的生活吧，去做最出色的自己！

谢谢，我的演讲完了。

洗练自己演讲稿篇六

大家好！

真正的自己不是隐没于这个人云亦云的世界。真正的自己，是不盲从人，随波逐流。

人生的道路，布满荆棘，充满诱惑，虽坎坷，但怎可因此放弃自己？他人的看法不是我们要全部标榜的，自己的心声才是做重要的。不要胡乱改变自己。

鸟叔朴载相在成名之前多次被公司要求去整容，然而他并没有这样做，它是始终坚持自己。他说：“我没有肌肉，长得不帅，我的成功源于灵魂和信念。”如今，他成功了、搞笑富有喜感的骑马舞配上他的身体让他家喻户晓，但他仍是那个相貌平凡的鸟叔，最真实的鸟叔。

我们很容易在浮躁。享乐的年代中迷失自己甚至鄙弃自己。我们不必羡慕他人，不要输掉自己。

没有90后女生——詹妮弗·劳伦斯。于20xx年摘得第85届奥斯卡最佳女主角桂冠。她清新阳光的外表不足以和那些外表娇艳的女明星比较。但他从未因为自己身材不够骨感感到烦恼，更未想过减肥去改变自己。他说：“我就是这样的一个人，最真实的一面带给大家。”正是因为他的这份真实、自然，才让看进了无数美女的导演们称赞他是未来之星。

真正的自己源于我们心中，失去自己才是对对人生最大的打击。

邯郸学步，不仅他人的秀美步伐没有学到，反倒丢了自己原有的行走姿势。最终弄的以爬代步，至无疑是讽刺的。

东施见西施捂胸很美，便学样子去捂胸口，最终让人们更加掀起让那丑陋的外表。

多少人因他人的看法而拼命改变自己，又有多少人因他人的不解风情始终坚持自己。

你不该，不该丢掉你原本可以笑得多么温暖的笑容，真正的自己，即便在格式化的生活面前，依然懂得坚持自己；你不该，不该牵强的去找借口说自己忘了如何笑对他人，真正的自己，不必掩饰，不能逃避，做本真的自己。

我们要坚持自己，不被随波逐流的浪势击垮我们坚定的心，不让浮躁盲从的风暴来动摇我们的本质。

洗练自己演讲稿篇七

大家好！

人生是短暂而又孤独的，人必须独立坚强的战斗下去，走自己认为正确的道路，不能有丝毫的犹豫与放松。否则就会被时代所淘汰。

正如前几天所报道的一样，美国苹果公司执行官兼总裁史蒂夫乔布斯去世了，媒体网络都相继报道了起来，成为了论坛话题，很多人都为此感到了惊讶与惋惜，但从背后的角度来看，乔布斯的去世不得不说是苹果传奇的结束，自乔布斯1977年创立苹果公司以来，苹果公司一直保持着电子商业界的不朽传奇，第一年就得到了盈利，之后经过公司的不断创新，苹果成为人们不断选择的电子品牌之一，正因为有乔布斯在，才有了苹果的今天，从而带动了电子商业界，使世界不断走向电子科技化，他为电子界写下了光辉的一笔，实现了自己的人生价值，他死的是重于泰山。

现在的很多年轻人对自己很没信心，不相信自己的能力，从而认为自己没有发展的空间，得不到重用，有些人因此误入歧途，再有现在的很多学生有时因为老师的一句批评，考试没有考好就想不开，而有了*的念头，这是因为在他们的心理太过好强，不想输给任何人而导致的，这是与父母有关，因为他们不想让自己的孩子落在被人的后面，所以要求孩子在班里一定要考到多少名才行，我并不赞成，要是有一天我当

了父母之后，我就不会对我的孩子这样，只要今天比昨天有进步，从哪跌倒就从那爬起，不要自卑，也不要自负，相信自己就是的，久而久之，孩子就会产生自信心理，从而获得成功。

人生带给我们的酸甜苦辣，对我们来说都是一种很好的经验，会使我们逐渐成长，正是人类社会有了这种思想，我们的社会才得以一代代延续下来，我们的生活才一天比一天好，人生才有了价值。

相信自己，不断向前看齐，坚定黎明后会阳光，为人生上色，走出一条自己绘画的人生彩图，使它绚丽起来，做的自己，不断向前迈进，去走向黎明后的彼岸，铺设辉煌的人生。

谢谢大家！

洗练自己演讲稿篇八

大家好！

那么，我的角色又是什么呢？神经大条？细心安静？待人接物彬彬有礼？性格泼辣？……我迷失在这些词语中，茫然无措的看着它们，嘴角扯起一丝苦涩的笑意，望向窗外，在这深夜的夜晚，街上没有一个人，只有路灯在坚守着，而人们对它的定义却只有一个——为人们照亮路。我想，这就是它的人设吧，平平淡淡，没有争抢，只为别人着想，这就是它在这个世界上的意义，这就是它的含义。

其实，我还不如这路灯。至少它还知道它在这世界上的意义，而我却连自己存在的意义都找不到。它至少知道自己是什么样的人，而我连自己是谁都不知道了。是不是很可笑。

我在这个世上一一直在装，装自己很有责任感，很能忍，很能为他人着想，我一直在一个集体中装作自己很有领导能力，

能够自己带领大家做好集体中的每一件事，装作自己大大咧咧，神经大条，不在乎别人的看法。

但可笑的是，最后我竟把自己给绕进了这个大圈子中。我一直想要找到一个可以懂我的人，但是，现在很多我的那些所谓的“好朋友”，一个个都只懂我的外表，而一点都不懂我，并且我一点都不希望她们能懂我。因为我从小因为是女孩，就受过很多人讨厌，一旦做错了事（有时甚至是别人诬陷的），就会遭受千夫所指。而一旦我做了好事，就一个个都会黏上来，一个个都要抢功劳。

慢慢的，我长大了。我逐渐明白，只有我变得强大，别人才不敢欺负我，只有我更努力，获得出色的成绩，才能让别人不能轻视。

仅仅就因为我是女孩，所以我就不能与他人平等对待，不能获得与他人平等的权利。

我现在日渐强大，没人敢欺负我。但我还是希望能够有一个人能够走进我的生活，走进我的心，唤起昔日的我，让我能够找到真正的自己。

那个人，你在哪里？

洗练自己演讲稿篇九

也许你此时很幸福，也许此时你很难过，也许此你很迷茫，也许此时你很纠结，也许此是你很……你失去了对生活的兴趣，但是都请爱上生活，就像爱你的恋人一样去爱她！

我们每一个人一开始都是正正方方的一个方块，最后都被社会这个模子给消去了棱角，最后变成了圆，但是这是社会的选择：当你想放弃的时候想想你则呢么坚持到这里，坚持很难，放弃却仅仅只需要一瞬间；生活就是这样，就像一杯茶，

苦事暂时的，会苦上一阵子，但是请相信不会苦上一辈子。

你要相信温暖，美好，信任，尊严，坚强这些老掉牙的字眼。不要颓废，空虚，迷茫，糟践自己，伤害别人。不要认同那些伪装的酷和另类。他们是无事可做的人找出来放任自己无事可做的借口。真正的酷是在内心。你要有强大的内心。要有任凭时间流逝，不会磨折和屈服的信念。

给自己一个远大的前程和目标。记得常常仰望天空。记住仰望天空的时候也看看脚下。

照镜子的时候，一定要微笑，跟自己说，我可以，我能行！

要运动，要健康，不懒惰，不吸烟。不要晚睡晚起。

爱物质，适当地。永远知道精神更重要。比那些名表，名牌，时装，更加美丽的是你自己。

被朋友伤害了的时候，别怀疑友情，但提防背叛你的人。原谅，但并不遗忘。

做人存几分天真童心，对朋友保持一些侠义之情。

无论什么时候都不要作践自己，就算再伤心，再无助，再孤独，要学会爱自己！不会爱自己怎么可能去会爱别人那！当你自己学会爱自己的时候，你才有资格可以去爱他人，一个真正爱自己的人，就会爱他人，因为爱他人才能爱自己；当有一天你需要知道谁是最优秀的，你不要告诉别人你是最优秀的，你要告诉每一个人他们是优秀的，你才能听到你是优秀的；当你需要被人帮助的时候，应该学会去帮助人，当你需要被帮助时才会看到有人来帮助你。你不仅仅是爱的是你自己，也是对父母朋友们的爱，不让他们伤心就是最大的爱！你能快乐幸福的就是他们的最大的欣慰，最大的祝愿！

新的一年，新的开始，一切都新的，都请你永远的要“爱生活，爱自己”到任何时候。

洗练自己演讲稿篇十

大家好！

浩瀚的宇宙中，漂浮着无数大大小小的星球，每个星球都闪亮着自己的光辉。其中有个美丽的地方，那里有繁多的物种，每个生命都是一段传奇的化身，都有不同的风采，都像长虹一般耀眼。

有些事真的是这样，一些很好的东西被复制多次后，反而叫人反感。

有家大公司招聘，很多人慕名而来，他们看到地上有香蕉皮，旁边还坐着行乞的老人，都以为是公司的测试题，便将香蕉皮捡起，并捐款给老人，有的甚至买来吃的给老人，结果他们都未被录取。很简单，那确实是一道测试题，但他们未被录取的原因是：太社会。

如今的社会，需要学习，但更需要创新，需要寻常，但不是千篇一律，单一的复制会使人乏味，东施效颦只会惹来嘲笑，其实简简单单做真实的自己就好。

我写我的文字，我抒自己的情怀，我怜世人的悲哀。