

生活中的纸制品教案(大全8篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。那么你知道演讲稿如何写吗？那么下面我就给大家讲一讲演讲稿怎么写才比较好，我们一起来看看吧。

自尊自爱演讲稿篇一

自尊是做人的根基。俄国作家屠格涅夫说：没有自尊心的人是渺小的，自尊心——这是可以用来撬动地球的阿基米德杠杆。

到底什么是尊重自己呢？自尊是一种对自己人格的重视和肯定的情感。自尊就是尊重自己，爱护自己，从身体仪表到行为、心灵，维护自己作为一个人的尊严，不做有损人格的事情，不向别人卑躬屈膝，也不容许别人歧视、侮辱自己。

有的同学盲目崇拜明星，以至于对明星疯狂追逐、围追堵截；追星族之间相互贬低对方喜欢的明星，甚至谩骂斗殴；盲目追捧和模仿明星的一切行为。而社会生活中有的人为了金钱，他们可以抛弃人世间最宝贵的情感，可以作贱自己的人格，甚至拿自己的生命铤而走险。孰不知，这种不顾尊严的行为是要付出多倍的代价才能找回来！

我们每个人都有自己的尊严，都不愿失去尊严，人格尊严是一个人立于天地之间的精神根基，没有了它，人只剩下空空的躯壳，也就不成其为人了。

也有一些人不会因眼前小利而牺牲自己做人的尊严，这样的人浑身洋溢着凛然正气，让人肃然起敬。从古到今有《晏子出使楚国》、《自尊是生命的衣裳》、《不跪的中国人》——孙天帅等等维护尊严的故事，这些维护尊严的人让

人尊敬。

但是我们对尊严的理解不能简单化，有的同学认为学习成绩差就矮人一等，其实学习成绩只能从一定程度上反映一个人的学习状况和学习能力，不能代表人格尊严。学习成绩好的同学不能因此认为自己的地位就高，学习成绩差的同学也不能因此认为自己矮人一等。有的同学认为贫穷就没有尊严，这是不对的。贫穷不是耻辱，耻辱的是因贫穷而自卑颓废。一个人无法选择家境，但可以改变家境。那些不畏惧贫穷、立志改变贫穷的人，更能获得别人的尊重。尊严不是一时的得失，更不是财富的多寡，而是你是否把自己当作大写的人。

所以为了不丧失尊严，我们要明辨荣辱，知耻近乎勇；为了不丧失尊严，我们要把握自我人格，不趋炎附势；为了不丧失尊严，我们应该做到富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈；为了不丧失尊严，我们要用生命捍卫它；为了不丧失尊严，我们要发奋图强，不断进取。

自尊自爱演讲稿篇二

尊敬的各位领导、老师，亲爱的同学们：

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。

自尊自爱演讲稿篇三

大家应该看过夏洛蒂·勃朗特的《简·爱》，简是个瘦小平凡的女孩，她的衣裙总是那么黯淡，宛如一株不起眼的野菊花，然而她的生命竟闪烁着如此绚目的光芒，里德太太的虐待，学院的悲苦生活，没有掐死她心田跳跃的热火，没有冰封她心潮涌动的倔强。她是自尊的，在得知罗切斯特已婚的秘密时，她不堪羞辱，毅然决然地抛弃了爱情；她是自爱的，在桑菲尔德府阴森空洞的氛围中，她挥洒水彩，勾勒着心灵

的律动，让生命充满欢乐；她是自立的，八年学习的常规生活让她厌倦，于是独立谋职为自由开辟天地；她是自强的，她用坚毅的勇敢铸就了无与伦比的辉煌，简·爱，燃起了生生不息的灵魂之火。从她顽强的绽放我们可以看出，“自尊自爱，自立自强”这八个字的重要意义。

屠格涅夫说过：“自尊自爱，作为一种力求完美的动力，是一切伟大事业的`渊源。”的确，尊严是一个人灵魂的基石。有一个故事同学们一定耳熟能详：20世纪初，徐悲鸿留学欧洲，曾受一个洋人寻衅，那个人嘲笑着说：“中国人愚昧无知，生是当亡国妈的材料，即使送到天堂深造，也成不了才！”于是他义愤填膺地回击：“那么，你代表你的国家，我代表我的祖国，等学习结业时，看到底谁是天才，谁是蠢才！”一年之后，徐悲鸿的油画广受好评，数次竞赛蝉联冠军，他的画展，震颤了整个巴黎美术界，“人不可有傲气，但不何无傲骨！”这句掷地有声的铮铮名言，诠释了人格尊严的崇高境界。

自尊自爱，即尊重和爱护自己，它不一定要是饥寒交迫的乞丐在无礼的吆喝前，不受嗟来之食的顽固；不一定要有苏武在刺骨冰雪中，缕缕青丝成白发的坚守；不一定要是陶渊明不为五斗米折腰的凛然正气；不一定要有朱自清在拒绝美援的宣言上签字的狷介，但它需要我们从身边做起。犯错时，我们要从心底生发出强烈的羞愧与自责；别人诽谤自己时，应依旧不卑不亢地奉行自己的准则；面对不良诱惑，我们应坚决抵制与打击；取得成就时，我们应为自己的付出而欣悦，并再接再厉。自尊自爱，鞭策和规范自己的行为，激励我们坚持不懈地进取，让我们在堕落时，心底挣扎出拒绝平庸的呐喊，迸射出永不服输的誓言；让我们在人格遭到践踏时，眉宇间凝聚不容侵犯的气概；让我们被轻蔑被玩弄时，从胸腔喷涌出愤怒的咆哮。

在自尊自爱的基础上，自立自强同样不容忽视。

自立是一个人在社会上立足的必备素质，当今社会，不少少年生少不能自理，扪心自问，你是否习惯依赖父母？你的衣服不是随手一丢，留给妈妈在飞溅的水花中忙碌？你的房间是不是乱七八糟，书本衣裤满天飞舞？你是不是每天早上睡得不省人事，还要父母一遍遍地催促你起床？我想，自立要求我们学会基本的生活技能，能够自己照顾自己。当然真正的自立是心灵的独立自主，而对是非黑白，我们应持有自己的见解，能明辨对错；挑选商品，选择道路时，我们应权衡利弊，作出最不恰当的抉择，不随波逐流；在挫折面前，我们应从容应对，不轻易寻求援助或胆怯退缩；完成学习任务时，我们应独立思考，不指望他人；孤独时，我们应耐住寂寞，充实自己，只有拥有一双能支撑自己强壮的腿，我们才能在人生的逆旅中披荆斩棘！

自强，源于自立却高于自立。“痛苦常使弱者厌世轻生，却使强者更加清醒，奋发”一个自强不息的人，会在磨难的深渊里奋力挣扎，能够撕心裂肺的痛去换取破茧成蝶的梦想。

华罗庚轰动世界的成就，便源自他不屈不挠的奋斗精神。他自幼家境贫寒，中学毕业后被迫失学，回家后他一边干活一边自学，但不久身染伤寒，病势垂危，在床上躺了半年，病愈后，落下终身残疾——左腿关节变形，但他以孙臆为师，他说：“古人尚能身残志不残，我只有19岁，更没理由自暴自弃。我要用健全的头脑，代替不健全的双腿。”白天，关节剧烈疼痛的他仍拖着病腿劳作；晚上，他将一盏油灯燃到深夜。1930年，他的论文在《科学》杂志上发表，让清华大学教学系主任熊庆来教授大为称赞；他被聘请为助理，并在数学系旁听，终于，他谱写出一曲神话，在25岁时便已是蜚声中外的青年学者。

自强，是用破碎的瓦片去修砌坚不可摧的房屋，是在一片泥泞中挖掘璀璨的明珠，要想让明天泼洒出炙热的光辉，那么必须在烈火中煎熬！在残缺的苦痛中，我们用自强在漏洞处点亮希望，在命运的枷锁下，我们用自强的热汗磨砺出奇迹！

或许你会说，自强离我们很遥远。是的，我们或许不会遭受西汉名相陈平被家人排挤的孤苦依，不会像秋瑾那样在革命之潮中勇当先驱，作“巾帼英雄”，不会囊萤映雪、悬梁刺股的学习经历。但是，自强之花的芬芳就弥漫在我们周围，我们需要树立远大的理想，然后在每时每刻用自强的号角鼓舞自己奋勇向前！在残酷的题海中，我们应有力挽狂澜的豪情；在考试失利后，我们应有不气不馁的豁达心胸；在一个又一个的挑战前，我们要有毫不畏缩的斗志！如果你还在为堆积的书本叫苦不迭，如果你还在为瑟瑟寒风中颤抖着读书怨声载道，如果你还在抱怨繁琐的规章制度无情地束缚你，如果你还在学习的重担下不堪地沉沦，过着浑浑噩噩的生活，如果你还在一道道难题前倍感彷徨，自暴自弃，试问在今后的千磨万击中，你可以“任尔东西南北风”吗？从现在起，做个自立自强的勇者吧！

同学们，21世纪的广阔蓝天需要我们去搏击风雨！我们灵魂，亦是整个华夏民族的精魂！慵懒颓废的人们，终将被时代的洪流吞没，只有灵魂高尚的人才能做乘风破浪的弄潮儿！

自尊自爱，自立自强，让我们用每一寸血肉来铭刻这永恒的箴言，用一点一滴、举手投足来践行这厚重的承诺，让灵魂的堡垒耸立在生命之巅！

自尊自爱演讲稿篇四

如果你不能成为山顶上的高松，那就当棵山谷里的小树吧，但要当一棵溪边的小树；如果你不能是一只麝香鹿，那就当尾小鲈鱼吧，但要当湖里最活跃的小鲈鱼。我们不能全是船长，必须有人是水手，这里有许多事让我们去做，有大事，有小事，但最重要的是我们身旁的事。决定成败的不是你尺寸的大小，而在于做一个的你。

做一个的你，是一种自尊自爱的表现。自尊就是尊重自己，自爱就是爱护自己。自尊自爱是一种对自我的关注与肯定，

是一个人的快乐之源，更是成功之始。

自尊自爱就是要肯定自己，认同自己。就是要告诉自己“我能行”，就是要表现出自信。自信是自尊自爱的前提，有了自信，你会更加有激情，也就更快乐。当然，自信也是成功的一半。我们不难看到，不管是商海大潮中的弄潮儿，或是叱咤风云的人物，或是奥运会领奖台上的运动健儿，他们的成功之花都少不了自信的浇灌。

自尊自爱就是要发现自己，完善自己。“古之圣人，其出人也亦远矣，犹且从师而问焉。”古人留下的虚心求教、取长补短的风气，我们不能丢，这是在肯定自己后的必要补充，能保证我们取得成绩后，在鲜花与赞美中，保持清醒的头脑，不会迷失方向。人要有傲骨，更要虚心。保持一颗平常心，正视自己的成绩，发现自己的不足，能让你取得更大的进步。

自尊自爱就是要提升自己，超越自己。因为我们每个人都是要不断奋斗、不断进步的。当人们问球王贝利哪一个进球最精彩的时候，他回答“下一个”，这是对自己能力的信心，也是对已有成绩的超越；张海迪身残志坚，掌握多门外语，还学会了针灸，使自己成为一个对社会有用的人，这是对残疾病痛的抗争，也是对坎坷命运的超越；越王勾践含羞忍辱，卧薪尝胆，最后一举打败吴国，这是对自己过失的反思，也是对惨痛失败的超越。超越自我，给我们以动力去战胜困难，向更高的目标迈进。做我自己，是一种态度，更是一种美德。它让你明白，自己很平凡，也很优秀。朋友，鼓起勇气，把自己当作自己，你会发现，成功在向你招手。

自尊自爱就是要珍爱自己，尊重他人。每个人都希望受人尊重，但受尊重的前提是尊重别人。其实，尊重很容易就做到，因为它是得到帮助时道声谢，妨碍别人时道句歉，为自己的努力加油，为他人的进步鼓掌，为团队的成功喝彩。一句亲切的问候，一声诚挚的祝福，一个支持的眼神……都是尊重的表现，尊重别人是一种美德，受人尊重是一种幸福。

自尊自爱就是要成为一个心灵的富翁，就是要从现在开始，像一个富翁一样行动，以一个成功者的姿态出现在生活的每一个层面。人的一生正如他一天中所设想的那样，你怎样想象，怎样期待，就会有怎样的人生。只要你坚信自己拥有“无限的能力”与“无限的可能性”，你就可以创造出和谐的内心世界，建立起自己理想的“自我心像”，体现自己人格行为应具有的魅力。

对自己的自信决定对自己尊重、爱护的程度。只有先尊重、爱护自己，才能尊重、爱护别人，而别人也才尊重、爱护你。

自尊自爱演讲稿篇五

朋友们：

你们好！

我们每一个人都会感觉到自身的不足，比如，相貌不够漂亮，身体不够健壮，个子不够高，成绩不够好，家庭条件比较差等等，总之才能找到一些不如意之处。第三世界人都渴望完美，但第三世界人都有缺点，我们对自己的不够满意，这种心理是很正常的。但不同的人，对待自己缺点的态度可能是不一样的。有的人自暴自弃，经常唉声叹气，丧失了生活的情感和勇气；有的人则不是这样，他们承认自己有不足，但却相信自己可以通过努力获得成功。这两种人都认识到自己不足，但采取的态度却截然不同。前者自我藐视，自轻自贱，失去了奋斗的动力；后者自我鼓劲，自尊自信，积极奋进。这两种对自己持不同态度的人，他们的人生结局肯定也是不一样的。

自尊也称自尊心，是一种自己尊重自己、爱护自己，并期望受到他人、集体和社会的尊重与爱护的心理。

自尊是一种评价和体验。一般来说，到了三四岁，儿童就能够评价自己并从中体验到自豪或羞愧，出现了自尊的萌芽，如“我漂亮”、“我秀乖”等等。自尊是自我意识中带有评价和情绪情感色彩的描述，如“我是个懂事的孩子”。

自尊是一种具有积极意义的品质。这与我们日常语言中所说的“自尊心”有所区别。在日常生活中，我们有时会听到这样的话：“你自尊心太强了。”这不是夸奖，而是责备。言下之意是，自尊心高了并不好。我们认为，自尊只包括人格中具有积极意义的部分，是应该努力培养的个性品质。从这个角度来看，自尊越高越好。相反，所谓“死要面子”、“爱慕虚荣”等，不仅不是自尊，反而是一种自卑的表现。

自尊与个人的自我价值有关。例如，当我们见义勇为，受到群众的赞扬时，我们会觉得自己品德高尚；当我们解决了别人解决不了的难题时，我们会觉得自己有能力；当我们的建议被老师或同学采纳后，我们会认为自己很重要，这些都是自尊。其他一些与自我价值无关的情感体验，如恐惧、焦虑、厌恶等就不属于自尊。只有正确理解了自尊的含义，我们才经受在学习、生活和工作中真正地把握自尊、追求自尊。

自尊的人独立、有责任民主管理神算心情舒畅一不轻视别人，更不会因为别人的某一方面不如自己而藐视对方。

当暴戾的海啸无情地吞噬着印度东南沿海无数人生命的时候，一个来自新加坡的越洋报警电话却让生活在重灾区一个渔村里的男女老少幸运地逃出了这场岁末天灾的魔掌；当超级女声席卷了大半个中国的时候，短信市场的火爆，推动了整个通讯产业的发展，创造了中国“拇指经济的神话”；当人们都在享受着当今科技高度发达的高品质生活时，我们断然不会忘了，是通讯行业让我们生活一切自由联通。

通讯产业，相对其他高科技而言，通讯技术显得更加实在，应用面更广，更容易被老百姓接受，看看我们手机更新换代

的速度就知道。诸如“第五媒体”、“拇指经济”的提法反映了通讯产业对人们生活的重大影响，它越来越成为我们生活中不可或缺的一部分。

“我们的目光，追随你的声音；我们的心情，追随你的旋律；我们的步伐，追随你的方向！”中国联通，作为引领中国通信事业未来的生力军之一，全体联通工作人员正不断地求实创新，开拓进取。做为半边天的女性，联通女职工们更是重视自身形象素质，围绕全国妇联提出的“自尊、自信、自立、自强”精神的核心，认识学习和弘扬xx要倡导的八种良好风气，努力将争做学习型女性落实到具体行动中。首先，我们不在乎别人的目光，爱岗敬业。1955年12月1号，美国黑人妇女露莎·柏克拒绝接受黑白种族隔离政策的规定，竟然坐在巴士前排座位。引发了一场波澜壮阔争取种族和平的斗争，改写人类历史。当时，大部分人都耻笑她，认为她只是一个裁缝工人，根本没可能成功。然而当天，他遇到了马丁路德金，他们一起努力，终于梦想成真。为什么？因为他们都拥有一颗敬业的心。

我们要知道，敬业，是每一个成功的人所必须具备的品质。我们要在事业上取得成功，就必须要做到敬业。就我们联通通讯行业的工作人员来说，我们必须做到敬业。正所谓存在即合理，每一个存在的工作岗位，都有它们的存在价值，我们应该为自己能在这个岗位上工作而感到自豪。自豪不等于自傲，我们要时刻把客户放在首位，要善于与客户沟通，清楚客户的需要，为客户提供优质的服务——这才是真正敬业的表现。

我们真正做到“急客户之所急，想客户之所想”“用户至上，用心服务”。看似简单的20个字，其实包含几多内容、几多艰辛、几多付出。我们联通人正是用我们的心血、汗水和智慧诠释和实践着这简单的20个字。

我们常说，顾客是上帝。也许，大家会觉得上帝虚幻了一些，

离我们远了一些，其实，用户是实实在在的人群，需要的是实实在在的感觉，而这感觉就是来自我们所提供的实实在在的服务。一句亲切的称呼，一次周到的障碍处理都能赢得用户的信赖。市场竞争是激烈的，甚至是残酷的。如何吸引用户，留住客户，培养客户的忠诚度，是摆在我们每一位客户经理面前的一个急需解决的问题。面对日益激烈的市场竞争，面对不断变幻的市场需求，面对迅速膨胀的客户群体，服务的重要性已经成为企业的生存之本、效益之源、发展之力。这就要求我们对每一位客户都应态度热情、和蔼、耐心，办理业务更应迅速、准确。在与客户直接接触的过程中以真情沟通客户，热情服务客户。我们每个员工都是公司形象的传达者，是企业希望与活力的象征。干一行，爱一行，钻一行，精一行，是我的工作宗旨。在过去的工作中，我们特别是女性营业员接触过无数的客户，经历过无数次主动与被动的服务方式，真正体会到什么才是客户最需要的服务，工作中点点滴滴的积累，为我今后更好地为客户服务奠定了良好的基础。

曾记得一天下午我下班正准备回家，一位用户来到营业厅试探的问我：“我的手机不能上网了，你能不能帮我看看？”我立即放下手里的东西，拿过用户的手机帮用户看了起来，原来是用户不会使用，我就向用户介绍怎样使用以及上网的资费。讲解一遍后，我看用户的神色好象还不太明白又不好意思再问的样子，就马上说：“我可能讲的不太明白，我再给您讲一遍好吗？”我又一点一点的向用户边讲边指导用户操作，直到用户完全掌握为止。曾记得多少次走在下班路上还有人拦住我，向我们咨询业务，每当这个时候，我都会停下脚步，耐心的向用户讲解，直到用户明白为止。

工作中用心感受微笑。“微笑是上帝送给人们最好的礼物，它能敲开每扇紧闭的心门，人们的笑容将是解决问题最好的方法。”客户给我带来无尽的欢乐，然而在工作中并非都是快乐的。有的客户会因情绪所致，破口大骂，因为对业务的不了解，误认为是你的无能，试想一下，有谁能在挨骂的同

时，心情愉快的起来呢？要说不难过那是假话，可是换个位置为客户想一下，他们因为手机不能使用，给自己带来不便，故而脾气急躁，我们是应该理解的。这就要求我们用良好的心理素质，熟练的业务知识，与客户进行沟通，让他了解我们的业务，避免不必要的误解。就是这真诚的服务，真心的微笑换来客户的满意，对我们工作的肯定，对企业的好感，为公司赢来更多的效益。在为客户直接的服务中，从他们感激的目光，满意的笑容中，我享受到了一种从未享受过的东西，在我看来，我只是做了我应该做的，尽了自己应尽的义务。但从用户的眼中，我似乎又读懂了很多，明白了许多。用我心换你心，真心面对每一位客户。客户的满意，我们的追求，客户的笑容，我们的心愿。

总之，我们晨迎日出，暮送日落，忙忙碌碌在这个鸟语花香的世界里。我们将一如既往，继续发扬“自尊、自信、自立、自强”的四字精神，为中国联通的发展壮大，为恩施经济的发展做出更大的贡献！