

2023年改变自己励志演讲稿(实用5篇)

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。演讲稿对于我们是非常有帮助的，可是应该怎么写演讲稿呢？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。

改变自己励志演讲稿篇一

改变要从自己做起

近日读了潜能开发大师高原所著《当世界无法改变时改变自己》，品味了一场精神大餐。我更加清醒地认知世界、认知自我，更加明确了改变自己、成就自我的方向道路，同时明白了命运的主宰者不是别人，而是自己，只有“我”才是自己灵魂的真正领导者和主宰的力量。

托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人都想改变这个世界，但没有人想改变自己。”一切成就都是从观念开始的，一连串失败，也都是从错误的观念开始的，要适应社会，适应变化，就要改变自己。我们不可能回到过去，改变过去，我们能够做的就是改变自己，改变现在，改变未来。人生其实就是一个不断修正现在，完善自我，回归真我的过程，虽然谁也不可能最终成为完美，但我们都在向着自己心中的完美而努力。

以前发现身边的愤青越来越多，总是在抱怨，抱怨这个世界的不公平，抱怨社会的残酷，社会的黑暗，抱怨自己的运气不佳。

整天做着无用功诉说着自己的苦，愤慨着这个社会，日子却还是照样在流逝，一切没有变化。既然社会的一切不是我们

能改变的，又何必还要纠结，不断地抱怨，不断地愤愤能改变吗，你还是你，社会依旧如故，与其抱怨，不如努力改变自己，走出属于自己的路，活出自己的精彩，命运掌握在自己手中。我是永州市文联的一名见习生，之前的每一天在办公室做着千篇一律，枯燥乏味的工作内容，在工作上觉得自己人微言轻，抱着得过且过的心态继续着，生活平淡无奇，波澜不惊，但却是厌烦了。有时我也常在反省自己，我在想什么，我在做什么，难道我要这样随波逐流的过完自己的一生吗，我的人生可不可以不一样？而想要改变现状，首先要改变自己，改变自己的内心，改变自己的观念，让世界因为我们的改变而转变。现在的我，在高原大师的精神洗礼下，幡然醒悟，改变了自己的观念，端正了自己的态度，以积极向上的心态面对所有事情。在单位领导、同事的鼓励和指导帮助下参加各类活动，开阔视野，学习着写材料、发表文章等等，以此充实自己，提升自己，完善自己，增加自己的阅历与实力，训练自己拥有一颗强大的内心。这样在追求人生的道路上才不会惧怕困难与伤害，才能实现自己的人生目标。

抱怨不如改变自己 各位老师，各位同学，大家好。我是初×（×）班的某某，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。抱怨把我们丢到了世界的边缘，每一分钟都感觉会被世界抛弃。

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！你这个白痴！”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、顺河漂流的空船。

其实，这不仅仅是一个故事，在多数情况下，当你抱怨的时候，你的听众或许只是一只空船。那个一再惹怒你的人，决不会因为你的抱怨和斥责而改变他的航向。

因此，抱怨最好的解决办法，就是改变。已故的音乐人迈克尔·杰克逊在他的音乐作品《镜中的你》中写到过“如果你要让这个世界更好，仔细地看看自己，然后改变自己。”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，这样我们就可以征服一切了。

也许当我们在抱怨作业太多，没有时间休息的时候，有人会抓紧时间，把作业做完，腾出时间给自己；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，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，不如改变自我。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。

《改变不了环境，就改变自己》著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。一切成就，都是从正确的观念开始的。一连串的失败，也都是从错误的观念开始的。要适应社会，适应环境，适应变化，就要学会改变自己。

柏拉图告诉弟子自己能够移山，弟子们纷纷请教方法，柏拉图笑道，说：“很简单，山若不过来，我就过去。”弟子们一片哗然。

这世界上根本就没有移山之术，唯一的一个移动山的方法就是：山不过来，我便过去。同样的道理，人不能改变环境，那么我们就改变自己。

小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

在威斯敏斯特教堂地下室里，英国圣公会主教的墓碑上写着这样一段话：当我年轻自由的时候，我的想象力没有任何局限，我梦想改变这个世界。当我渐渐成熟明智的时候，我发现这个世界是不可改变的，于是我将眼光放得短浅了一些，那就只改变我的国家吧！但是我的国家似乎也是我无法改变的。当我到了年迟暮之年，抱着最后一丝努力的希望，我决定只改变我的家庭、我最亲近的人——但是，唉！他们根本不接受改变。现在我在临终之际，我才突然意识到：如果起初我只改变自己，接着我就可以依次改变我的家人。然后，在他们的激发和鼓励下，我也许能改变我的国家。再接下来，谁又知道呢，也许我连整个世界都可以改变。

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

明理养德，励志理想

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家早上好！今天我所讲的题目是《明理养德，励志理想》。今天我将给同学们介绍一位在电视节目《超级演说家》中的一位演讲者，他的名字叫崔万志，是一名先天性的残疾人，他虽然说话口齿不是很流利吐字不是很清楚，但他总是努力地说出每一个字，字字坚定，声声入心。他虽然出场时步履蹒跚的身姿略显笨拙，但他声情并茂的演讲却赢得评委及观众一阵阵热烈的掌声。演讲完毕每一位评委老师都为之动容，为他的故事留下感动的泪水。下面就由老师给同学读一下当时演讲者的稿子，希望同学们能够从中有所收获。

我出生在一个肥东(县)的一个农户家庭，出生的时候脚先落地，头被卡在里面了，一连几个小时都下不来，我出生的时

候没有呼吸，然后赤脚医生就逮着我的腿，头朝下使劲地抖，一直抖了十个小时我才有了第一声微微的哭泣，就这样我活了下来，我九岁的时候上小学，我记得从我家到学校有一条沟，别人很容易就跨过去，我就跨不过去，我也不愿意我的父母天天背着我送我上学，我试着蹲下去然后趴在地上，然后爬下去然后再爬上来，我再看时我过去了，也许上天从我小时候就告诉我人生没有过不去的坎。

了，校长就很惊讶地看着我，我们学校怎么来了一个残疾人，然后在几分钟之内把我和我父亲以及我的行李踢到校门之外，然后指着我说：“就算你考上大学也没有学校要你，你还耽误我一个名额。”我爸当时就跪了下来一跪就是两个小时，我恨命运对我这么不公平，为什么，为什么，我爸用双手捧着我的脸对我说：“万志你听着，没有为什么，抱怨没有用，书还要不要读？”我说：“要！”；我爸说：“那么回家吧，一切靠自己。”我上大学的时候我真的害怕没有大学收我，我选择一个比较偏僻的离我们家里很远很远的一所大学，很幸运我被录取了，大学毕业以后我和所有的大学毕业生一样面临着找工作，我天天跑人才市场我投了上百封简历，没有一家单位要我，我记得最后一次我很早很早就去排队，我排在第一位，然后面试的招聘官看着我，指着我就说：“你快走开，你快走开，别挡着后面的人。”

从那以后我再也没有去找工作，那天走在大街上风好大，我的眼泪再也忍不住地滚了下来，我心里非常地绝望，我要养活我自己我要养活我自己，我要改变我自己，我已经不在乎别人对我的看法，也不再抱怨甚至不再难过，我去摆地摊，我卖旧书、卖卡片，我一顿饭当两天吃，就这样坚持了半年，我开了自己的一个小书店，后来开音像店、开超市、开网吧，我的书店被烧过，我的超市被偷过，我的网吧被拆了一次又一次，后来我又开始开网店，我把我的几年积蓄的二十多万一下子亏光了，再后来我又开，又成立自己的电子商务公司，然后欠了外债四百万，但是所有的委屈所有的挫折所有的痛苦我埋藏在心里，我说不出来我也不想说，因为我知道抱怨没

有用，一切靠自己，就这样我坚持、坚持、坚持下去，一直把我们的旗袍做到天猫购物第一名。

一。一路走来他没有向命运屈服，没有向厄运低头，而是用他步履维艰的步伐勇敢坚定地踏平前行道路中所有的坎坷和不平，因为他心中只有一个信念——不抱怨，努力改变自己。记得有一句话也曾经这样说过：当我们无法改变我们的环境，那就努力自己。这位身残志坚的年轻人做到了。

同学们，我们大多都是农民的孩子，我们没有丰厚的物质生活条件，没有像李刚那样的爸爸。我们只有努力学习改变自己，才能改变未来的生存环境和生活状态。“世界很精彩，你也去看看”只有靠自己。

人生没有等出来的辉煌，只有走出来的美丽，同学们迈出你们青春的脚步，坚定你的信念，一路向前，莫回头，在别人放弃时，你坚持了你的坚持，你就是最后的赢家。

这个周末就是中考的日子，在此我祝愿参加中考的每一位同学取得好成绩，也祝我们学校的中考成绩一路向前，再铸辉煌！

告诉我们在人生路上，不要抱怨，有努力才能有收获。篇五：
“改变”的演讲稿

演讲稿

如果用一句话形容你的个性，你会用如下语言吗？‘

“我长的很丑！”

“我很马虎” “我很害羞”

“我特别懒”

“我做事有始无终”等诸如此类的话语么？显然，以上都是一些消极的描述自我挫败的词语。那么，朋友们，既然你们知道自己有那些方面的不足，你们想过改变么？实际上，改变自己很简单。

记得美国著名作家斯宾塞·约翰孙在《谁动了我的奶酪》一书中，通过描述两个小老鼠和小矮人获得、拥有和失去奶酪的故事，说明了我们应该如何正确认识 and 对待改变的正确性。我们是应该像嗅嗅和匆匆，迅速开始行动？还是像哼哼那样害怕变化，否认和拒绝变化？还是像唧唧那样看到变化会使事情变得更好，并能够及时地调整自己去适应变化？其实，对于任何一个人来说，生活和学习中有太多的变化，正如营销大师彼得·德鲁克所说的那样“当今世界唯一不变的就是变化”。如果我们能够尽快调整自己适应变化，我们完全可以做得更好。当我们面对变化时，我们会害怕，会感到无所适从，这很正常。只要我们能够认真科学的对待畏惧，它甚至可以帮助我们避开真正的危险。我们无须拒绝变化，我们完全可以改变对变化的态度，在变化中享受变化，拥抱变化，迎接变化。

每个人都是一道靓丽的风景线，但世界不会为你而改变，环境也不会主动去适应我们自己。因而，我们只能去改变，去适应环境，进而取得成功。还记得三年前的我们经过“寒窗十年”的苦读，熬过“黑色六月”的炼狱，初踏进大学时，对大学美好新生活怀抱的那种期望么？当最初的期盼和向往失去之后，我们面临的不是新的改变与适应么？诚然，大学的教学方式和新的人际关系不会因我们是谁而改变，我们所能做的只能是改变我们自己。于是我们学会了应该如何与不同地方、不同性格人的交往，我们学会了怎么适应大学老师的授课方式，我们学会了应该以一种什么样的思维方式来对待生活、学习和恋爱。从最初的青葱岁月到如今略显成熟的华年，不就是一个“变”字么？在生活方面，我们明白了应怎样着装，怎么以一种成人的态度去待人接物；在学习方面，我们明白了学习的自觉性与目的性，不再是为谁而学习，而

是以提升自己、改变自己而努力；在恋爱方面，我们懂得了爱情不仅仅是浪漫、纯真和美好，更重要的事是理解、包容与担待。

改变自己励志演讲稿篇二

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、顺河漂流的空船。

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！

改变自己励志演讲稿篇三

我们改变不了这个世界上的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！所以，想要改变现状，就先改变自己；要改变自己，就先改变自己的观念。一起来看看改变自己励志演讲稿三分钟，欢迎查阅！

改变自己励志演讲稿1

黄沙埋葬了先者的足迹，时光尘封了千年的记忆，岁月更迭，我无法改变。

长风吹散了几代的繁华，沧桑湮没了刻骨的伤疤，世事变迁，我无法左右。

但岁月带走我的年华却带不走我的微笑，世事隐去了我的身影却隐不去我的心魂。因为，我能改变我自我。

许多时候，人们总是盲目地试着改变身边的一切，却往往忽略了需要改变的其实是自我。改变一下自我，生活就会亮起来。

眼前又浮现出了司马迁的清瘦忧郁的身影。衣襟飘飘，目光坚定。在他身上，我看不到遭受奇耻大辱的颓靡与涣散，有的，只是超越常人的坦然与气概。宫刑之痛，他忘了吗？不，他没有。堂堂七尺男儿，如此大辱，他终生不会忘。只是，他懂得改变自我的心，与其沉沦于苦海，他宁愿“究天人之际，通古今之变，成一家之言”。所以，无数个不寐的夜晚，他奋笔疾书，洋洋洒洒的一派文字，力透纸背的都是对生活的向往。以往的痛，无法改变；而脚下的路，还有很长。试着改变自己，纵使无法一路风光无限，却仍可一道鸟语花香。

其实，生活本就是一棵长满可能的树，风吹叶落，人无法左右；往事飞逝，你无法追忆；未来迷茫，你无从知晓。而你能做的，惟有改变自己，做好准备。前方也许是天堂，也许是地狱，但无论怎样，你都必须应对，必须改变。仅有适应了眼前的种种，你才能守住生命的树，才能无边落叶中，守住不老的心。

古语有云：“穷则思变，变则通。”外物是死的，但人是能够变通的。既然改变不了他人，就试着去改变自己。正如和尚教给年轻人的一样，改变自己，做生活的主宰。

而我们，作为新世纪的弄潮儿，时代要求我们必须改变自我来适应发展的潮流。社会瞬息万变，仅有不断改变自己才能在当今的万千气象中站稳脚跟，才能驭着奔涌的时代潮流向

前，再向前！

前方的路依旧漫长，改变自己，未来将洒满阳光。

改变自己励志演讲稿2

人类的祖先在树上跳跃了几百万年，直到作为食物采集者的他们发现树上的果实在减少，气候在改变。智人们无法改变自然，于是他们学会了改变自己——学着用直立的双腿走上广阔的平原。而这正是智人祖先的聪明之处——经过改变自我来适应环境。

我们的祖先在改变自身的过程中学会了用火，学会了盖房、学会了冶铁炼钢，人类就这样进化了——经过适应环境来改变生存条件。

大自然对生物物中的选择是残酷的。然而当曾霸居一时的恐龙从这个地球上消失几百万年之后，我的祖先却仍然生机勃勃的存在，这是因为我们的祖先懂得与其在自然的改变中销声匿迹，不如首先改变自己。

作为这些智人的子孙，我们似乎要完成祖先们不可能完成的遗愿，我们试图改变自然，创造奇迹——我们砍伐森林，我们污染水源，我们似乎是在与大自然抗争，结果呢？我们被沙尘暴迷蒙了双眼，我们被泥石流冲垮了脊梁，我们被酸雨腐蚀了心脏……我们被自然征服了，因为我们无法改变自然，我们仅有改变自己，我们最终还是要付出巨大的代价向大自然赎罪。这就是盲目破坏自然，违背自然规律所付出的代价。

社会又何尝不是如此呢？

人类的选择比自然更加残酷，当社会不选择我们的时候，当现实与梦想之间存在着差距的时候，我们仅有学着改变自己。

陶渊明无法使自我的超凡被世俗所改变，于是他选择改变自我的生存方式，归隐山林，采菊篱下，使中国的文学史上多了一座不配的丰碑；鲁迅弃医从文，是因为他发现身体上的强健根本无法改变中国的现状，于是他改变了自我的抗争途径，于是中国的文坛里走出了一位杰出的巨匠。

现代社会的人们总是志向远大，而能成为伟人的首先都会把握好自我。在社会发展变迁的洪流中，他们改变着自我，平衡着梦想与现实的差距。他们改变的是在成目标的途径，是适应社会的更好方法。他们坚定的信念没有改变，他们人生的追求没有改变。可是因为他们能立足社会现实，他们能从国情出发，因而他们能推动社会发生波澜壮阔的改变，继而他们的思想、他们的观点让整个社会随之改变。他们创造出新的思想、新的礼貌，推动了社会提高。

我们虽然并非伟人，但我们每个人都有自我精神层次范围内的思想、意志、目标，可是思想、意志、目标的实现需要一个基本的前提——立足现实。马克思说：“人的本质在于他的社会性。”人脱离不了现实，所以人首先要适应环境，然后才能改变环境，这是我们祖先都明白的道理，可惜，我们今日有很多人却不懂：或者抱怨天生我才没人用，或者怨天尤人空叹息。

也许有人说：人太现实了就没有想象力了，而爱因斯坦说过：“想象力概括着世界上的一切，是社会提高的源泉”，所以我们是不能没有想象力的。实际上，想象力也是要立足现实的：莱特兄弟想象造出飞机是因为有飞鸟的启发；吴承恩创作出孙悟空是因为现实中有猴子的原形。

莘莘学子们大都向往着北大、清华，都想象着功成名就的未来，但不立足现实苦读是绝难做到的；更进一步，不从自身条件出发，都盲目设定北大、清华的目标也是不切实际的。所以人能够幻想，但不能空想。人必须立足现实，脚踏实地，在改变自我中走向成熟，创造向往中的未来。

改变自己励志演讲稿3

在一家超市里，父亲、母亲、年轻的儿子一家三口人在完成了家庭购物计划之后，父亲让儿子将使用过的购物手推车送回到原先的地方。“爸爸，你看到没有，手推车扔得到处都是，没有一个人送还的，这也是超市专门雇人负责收集归拢手推车的原因。”父亲耐心地教导着儿子：“那么，儿子，你认为送还手推车是不是一件有益的事情呢？”儿子陷入了沉默。短暂的沉默之后，母亲插言道：“这不是什么大不了的事情，别太苛求儿子了，我们回家吧。”

当父亲正要放弃自我的要求时，他看到，一对年迈的老夫妇一人推着一辆手推车，将它们送还到了原先的地方。目睹这一情景，父亲再次对儿子说道：“儿子，这世界上共有两种人：一种人用过手推车后，将它随处一扔了事；另一种人则会将它送还回去。我期望你做送还回去的那种人。此刻，你把手推车送回去吧。”

显而易见地，这个故事并不是在探讨送不送还手推车的问题，它探讨的是在一个简单行为背后的价值认知问题。这个故事其实在提示我们：这个世界上有这样两种人：一种人总是去做自我认为正确、有益的事；另一种人则是寻找理由不去做这样的事情。

第一种人无疑是可贵的，但更可贵的是，这种人无论别人做不做，他们都会坚定地去做他们认为正确的事情，这并非因为他们认为这样的行为会改变世界，而是因为他们不想让世界改变自己。

改变自己励志演讲稿4

因为年轻，所以会经历一些事情，比如感情，友情。

没有人能够永远欢乐，幸福的过每一天，没有人能够坦然的

应对自己的坚强和软弱，让我们成熟的，是经历，是磨难，让我们幸福的，是宽容，是爱心，让我们心安的，是理解，是信任！

我改变不了事实，但我能够改变态度不明白是什么原因，有些东西就是无法改变，也许是因为还没有找到真正的梦想，也许，还在追求那永远不会有的完美，曾几何时，虚荣过幻想过，为狭隘的目标奋斗过，待到重新回头看待这一切时，觉得很多事情都会云淡风轻了！

我改变可是去，但我能够改变此刻

过去就让它过去，会在未来走得更好，因为抛弃了不必要的包袱，生活才会更完美，人生如此短暂，有什么理由，不去好好的生活呢，有太多的事情要我去做呢，有很重要的人等着我去珍惜，而过去，包括过去的事物和你，教会了我不要回头看，因为前面的世界才更精彩！

我不能控制别人，但我能够掌握自己

我要走我自己的路，纵然会很崎岖，也许还会很陡峭，但我依然勇往直前，我是我自己的，谁也没有控制我命运的权利，你教会了我要做我自己，让我将来回首时，我能够指着那条有着悲痛、失败和泪水的路，大声地骄傲地说：看，这就是我自己走过的路！

我不能预知明天，但我能够把握今日

森林有一个分岔口，我愿意选择脚印少的那一条路，这样我的一生会截然不同。“基丁说过这样的话，一条路走的人多了，总会弄得泥泞不堪，总会弄得尘土飞扬，为何不换一条路走去，也许一切将会是另一种样貌，把握住自己的今日，那么明天绝对会更完美！

我不能左右天气，但我能够改变心境

我对生活微笑，那么生活也对我微笑，尽管我不叫如花，但我能微笑如花。我要让心灵解脱，解脱吧，自由的飞翔，去迎接那绚丽的阳光吧，让它在蓝天和白云之间得以的吹着泡泡！

我不能选择容貌，但我能够展现笑容

和千万人相遇，和千万人相离，生命中寻找一个能够真实相伴的，能够信任的朋友和爱人，就是幸福，至少，无论在什么时候，无论我做什么事情，无论我应对怎样的环境，我都明白，有这样一个人，在等我回家，有这样一个人，能够宽容分享我的一切欢乐和悲伤，能够看见我的坚强和软弱，这也是我寻找的心灵慰藉，我想，我会幸福的，因为我要忘掉不欢乐的事和物，人和情！

学会改变自己，不要认为什么都是理所当然，也不要认为自我都是对的；

要学会改变自己，在没有那份关心的日子里，善待自我，对自我说：要幸福哟！

改变自己励志演讲稿5

人生是一场旅行。我们航行在海洋之上，面对着茫茫无际的天空，等待着我们的可能是惊涛骇浪和狂风暴雨。世界之大，我们何不改变航向，寻找那更宽广的道路？改变自己，自己的旅途才会越来越顺利，道路才会越来越宽广。

改变自己，是一种勇气。

蝴蝶在成为蝴蝶之前，只是一只毛毛虫。在河的一岸，有三只毛毛虫，它们都想到对岸去看看。于是，一只毛毛虫乘着

一片绿叶，想要渡到河对岸，去寻觅花香，然而河水汹涌，最终将它吞噬；另一只毛毛虫想沿着河岸走到河水的尽头，但当它在光秃秃的河岸爬行时，却不幸成为鸟儿的可食之物；最后那只毛毛虫，勇于改变自己，经过漫长的等待，终于破茧而出，化茧成蝶，终于飞向了彼岸，飞向了蓝天。

改变自己，是一种需要。

改变自己是一种需要，在改变自己的过程中，会带来生机，带来欢欣，带来雀跃雄气，带来精彩万分。日日的烈日当空，会不会是一种枯燥？天空圆月行空，会不会是一种单调？改变自己，是生命的需要。

改变自己，也是一种智慧。

山不转路转，路不转人转。人生在世，学会改变自己，亦是如此。伯夷叔齐采薇而食终饿死南山，人皆称其节义，我独见其固执顽冥，不知事国实为事民的道理，让易朝之痛夺取性命；视屈原为偶像的贾谊，屈于长沙，日日咯血，如秭归啼血，终郁郁而终。他们的事让人闻之不禁扼腕，若学会改变自己，命运有何至于此！

人生旅途中，我们无法改变其他，但我们可以调整自己的风帆，改变自己。拍一拍身上的灰尘，倒一倒鞋中的沙砾，望一望天空，学会改变自己，笑对生活，我们一定会迎来更加美好的生活。

改变自己励志演讲稿篇四

教育如果远离了学生鲜活的生活世界，怎能走进他们的内心世界！抛弃那些无聊的让孩子讨厌的练习吧，多读，多写，多实践，让我们营造一个真正的“大课堂”！以下是小编为大家带来的几篇大学改变自己课前三分钟演讲稿，供大家参考借鉴。

大学改变自己课前三分钟演讲稿1

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

著名的文学家托尔斯泰曾经说过：“世界上只有两种人：一种是观望者，一种是行动者。大多数人想改变这个世界，但没人想改变自己。”想要改变现状，就要改变自己；要改变自己。就得改变自己的观念。

一个黑人小孩在他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干净，然后一排排地整齐地放好。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。小男孩很委屈地哭了。父亲摸着小男孩的头说：“孩子，不要哭，我们可以想办法去征服风。”

于是小男孩擦干了眼泪坐在木桶边想啊想，想了半天终于想出了一个办法，他从井边挑来一桶又一桶的清水，然后把它们倒进那些空空的橡木桶里，然后他就忐忑不安地回家睡觉了。第二天，天刚蒙蒙亮，小男孩就匆匆地爬了起来，他跑到放桶的地方一看，那些橡木桶一个一个排列得整整齐齐，没有一个被风吹倒的，也没有一个被风吹歪的。小男孩开心地笑了，他对父亲说：“要想木桶不被风吹倒，就要加重木桶的重量。”男孩的父亲赞许地微笑了。

是的，我们不能改变风，改变不了这个这个世界的许多东西，但是我们可以改变自己，给自己加重，这样我们就可以适应变化，不被打败！

人生如水，人只能去适应环境。如果不能改变环境，就改变自己，只有这样，才能克服更多的困难，战胜更多的挫折，

实现自我。如果不能看到自己的缺点和不足，只是一味地埋怨环境不利，从而把改变境遇的希望寄托在改变环境上，这实在是徒劳无益。

虽然我们不能改变世界，但我们可以改变自己，让我们用爱心和智慧来面对一切环境。

我的演讲到此结束，谢谢大家。

大学改变自己课前三分钟演讲稿2

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

感谢大家给我一个上台的机会！

俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”如果一个人很有成就，不是别人给予的，更不是从天上掉下来的。是靠自己的努力、勤奋争取的。才能主要来自勤奋学习是不可猜疑的。

每一个人的才能不是天生就有的，而是靠自己的勤奋努力而来的。比如说德国数学家、物理学家和天文学家高斯。他从小就酷爱学习，一生为科学事业做出了巨大贡献，但是如果他没有从小的勤奋努力学习，他也不可能成为著名的科学巨人。没有勤奋努力的学习是不可能有的成就的。这样的例子有很多很多，可以说每一位有成就的人都曾努力学习、努力探索过。

学习的关键在于“肯学”和“敢学”。如果你的愿望是成为一名有成就、有才能让人敬重的人物，但你又不肯，或不敢去学习最终还是会的。一事无成的。

居里夫人和她的丈夫为了证明镭的存在，千辛万苦，冒着可能

失去生命的危险，经过他们的勤奋、努力最终提炼出了十分之一克极纯净的氯化镭，并准确地测定了它的原子量，证实了镭的存在。这是一次多么让人惊叹的事实。正是居里夫人的肯做、敢做才证实了镭的存在。

因此，要想成为有才能的人，就要“肯学”、“敢学”。

大学改变自己课前三分钟演讲稿3

尊敬的老师、亲爱的同学们：

大家好！

如果有人问你：什么是精彩？你会怎样回答？战争年代的踊跃参军，八十年代的文学热，还是九十年代的出国热？对，它们都是精彩。每个时代有每个时代的精彩，每个时代也造就了不同的精彩，但无论怎样，精彩总是与青春紧紧相连。

记得走进大学的第一天，辅导员就告诉们[]xx校园民谣里轻松自如的大学生活在这个年代已经一去不复返了。九十年代宣扬的“读书无用论”也早已被热火朝天的“考研”、“考证”热吹得无影无踪。时代已经将新一代的青年推向了社会的最前沿。因此，要寻找属于这一代人的精彩。

为了活得精彩，要拥有目标和信念。目标是心头的一盏明灯，信念是鼓舞你向着目标迈进的力量源泉。目标可能飘渺，路途可能坎坷。然而只要确定一盏明灯，就能让你顺利地泅过危难的海洋！传说中的火凤凰，它迎着太阳飞翔，为的就是将自己的身体点燃，因为只有燃烧才能重生。这多少有一些悲壮。但又确是一幅壮美的画面。因为奋斗拼搏的过程无比精彩！

为了活得精彩，必须拥有知识和技能。知识是成功的基础，技能是实现成功的工具。人类步入二十一世纪，世界多极化，

信息全球化，知识信息量在以百倍的速度递增。面对这样的现实，昔日象牙塔里轻松自在的场景早已不见，取而代之的是寻找精彩的一双双炽热的目光。社会将竞争的残酷带到了的身边，从而也造就了新一代青年的自强和向上。有一句话说“机遇留给有所准备的人”，那么，年青的朋友们，让早早准备。

为了活得精彩，还要有不断超越的精神。鲁迅先生曾说，“不满是向上的灵魂”。时代的进步使新事物以让人难以置信的速度发展。没什么铁饭碗，没什么保质期。无论什么时候，都必须以起跑线上的姿态去迎接挑战。只有不断地学习和提高，才能跟得上这个精彩的大时代。

永远究竟有多远?没有人知道。只是历史长河中的小小一滴水。然而既是青春的拥有者，就没有理由不为自己喝彩，没有理由不活得精彩!都将老去，但不是为了永远的青春而来，而是为了感受和不同的青春而来。从现在开始，让活得精彩!

大学改变自己课前三分钟演讲稿4

尊敬的各位领导、家长，亲爱的老师、同学们：

大家好!

第一次在表彰会上作为优秀教师代表发言，不免有些欣喜，又有些紧张。

常言道“学海无涯苦作舟。”师道亦然。走入七尺讲坛犹如航海，我想我们每一位教师朋友都经历过悲喜交错，茫然无主的时候，但教海扬帆若能以爱为舟，以勤为桨，这一路上你定能收获到许多意料不到的惊喜，教学的生命苦旅也会因此变得充实和快乐。

“没有爱，就没有教育”是我的座右铭。我是这样理解的：

一、爱教师这一职业。虽然教师这一职业不是现行行业中最器重、最抢手的，但他是太阳底下最光辉的职业。虽然我们的工资不是最高的、待遇不是最好的，但我仍甘心地奉献。“人间春色本无价，笔底耕耘总有情。”“干将心血化时雨，润出桃花片片红。”选择了教师这一职业，我们就选择了辛苦，选择了奉献，也许我们一生平凡，但我们创造了生命的价值，托起了祖国的希望。

二、爱学生。教学的艺术不在于传授本领，而在于关心激励、唤醒和鼓舞。每个学生都是不同的思想个体，有差异。有优有劣。我信奉每个学生都有它的闪光点，尊重爱护学生，只要把他的优点扩大化，把他的缺点缩小化。给点阳光，就能换来春色满园。

一份耕耘，一份收获。几年的教学工作，让我享受耕耘的辛酸和快乐。一直以来，我们不断追求进步，被评为优秀教师，我觉得我仍有不足，我想和其他一起被评为优秀教师的朋友共勉。在今后的日子里，我们将更团结一致，聚力育人，为培养出更多优秀的人才而努力。

最后，感谢校领导对我工作上的信任，成绩上的肯定；感谢许多老师对我工作的帮助和支持。谢谢大家！

大学改变自己课前三分钟演讲稿5

作为一名人民教师，我经常问自己这样一个问题：要做一名优秀的教师，应该具备的最重要的条件是什么？是优美的语言？是广博的知识？还是丰富的教学经验？在实践的过程中我发现：作为一名优秀的人民教师不仅要有优美流畅的语言、广博的知识、丰富的教学经验，最重要的是要有爱心。

师爱是教师对学生无私的爱，它是师德的核心，它是熊熊的火炬，点燃学生的梦想；它是指路的明灯，照亮学生前进的路程。

鲁迅先生有句话：“教育是植根于爱的”爱是教育的源泉，教师有了爱，才会用伯乐的眼光去发现学生的闪光点，对自己的教育对象充满信心和爱心，才会有追求卓越和创新的精神。全国劳模、北师大林崇德教授认为，“疼爱自己的孩子是本能，而热爱别人的孩子是神圣！”

教师对学生的爱，从本质上说是一种只讲付出不求回报、无私的、没有血缘关系的爱，是一种严慈相济的爱。这种爱是极其神圣纯真的。这种圣洁的爱是教师培桃育李的感情基础，学生一旦体会到这种真情友谊，就会“亲其师、敬其师”，从而“信其道”，也正是在这个过程中，教书育人就实现了其根本功能。

爱心不是教育的全部，但爱心是教育的最基本的前提条件，“如果每个儿童的喜悦和苦恼都敲打着你的心，引起你的思考、关怀和担心，那你就勇敢地选择崇高的教师工作作为自己的职业吧，你在其中能找到创造的喜悦。”正因为爱，所以会有创造的喜悦，正因为有创造的喜悦，所以对教育、对学生更加充满爱的情感。真正的教育，正是这种爱与创造永无止境的良性循环。

教师的爱与尊重是照亮学生心灵窗户的烛光，学生美好人生的开端掌握在教师手中，教师只有用自己的爱，才能与学生产生心灵的碰撞，才能超越人的自然属性而达到完美的境界。只有以爱心才能教会学生去爱身边的每个人，爱身边的一草一木。

我一定当好一名火箭兵，用我坚实的肩膀，顶着他们踏上辉煌的前程。别为了让家长认识你，别为了让老师认识你，最美的发现在孩子们的眼睛里。

当我望着孩子百双渴求的眼睛，就像置身于灿烂的星空之中，在这片闪烁的星光里，我将找到清澈如山泉的真、善、美。老师们，为了太阳底下最光辉的事业，让我们携手并肩，不

回顾，不彷徨，风雨兼程，勇往直前吧。

课堂发言稿

改变自己励志演讲稿篇五

同学们，上周五聆听的演讲大家还记得吗？主题是“让爱你的人为你自豪”，我想请同学们把它改一下，改成“让爱我的人为我自豪”。那天全场感动，每个人的心都变得柔软，好多同学走上舞台，就是为了给自己一个承诺；那一天，我就进一步思考了我们学校的办学理念，“教好每一个学生”，觉得这是一份沉甸甸的责任，因为每个人的同学都很可爱，每一个同学都是父母心中的宝贝，每一个同学都有一种向上的力量。我想作为校长，自己也要有些改变，我要在看到同学们的时候多一些微笑，要多走进同学们的班级听听同学们的想法，即使遇到调皮的同学我要减少呵斥，多给一些心灵的交流。我相信，每个人的心中都有一种呼唤，“我要当个好孩子，我要当个好学生，我要让爱我的人为我自豪！”你们是这样的吗？绝对没有人会这样想，我要故意考试考不及格，故意让别人嘲笑我，故意让爱我的人因为我的成绩不好或者不听话而抬不起头来。

可是，我想再问大家，这一周，你有改变吗？房善朝老师的那场报告，让你的心情到底激动了多长的时间，你今天是否可以告诉你的同学你的老师你的父母——我在改变。哪怕就是一堂课没有走神，或者自觉学习了一个小时，或者没有和同学发生摩擦，或者老师布置的作业全部认真完成了。也许有的同学说，老师，我想改变，可我做不到啊，我管不住自己啊，那么我也要表扬你，你在开始改变了，管不住自己说明已经开始管了，以前是不管的，现在有了自我管理意识，态度的改变就是行为改变的开始，就是结果改变的开始。今天，我还要送给同学们几点方法。

第一、目标。谈到目标，很多同学觉得空乏而不切实际。这

里我不是要大家定下人生的大目标，也许有的同学已经定下我以后要考重点大学，以后要开公司，以后要当律师等目标，这当然更好。但是眼前的目标更为重要，我今天要完成那些事情，把事情做得怎么样；明天的考试我要考到多少分，今天还需要做哪些准备；这学期我要进步多少名，目标是超过哪几名同学；我身上有哪些缺点，我的目标是什么时间内改掉哪一个缺点。不及跬步无以成千里，我们首先需要的就是实现今天的某个目标，要实现目标，首先得有目标。这时候开会同学们就可以思考，我今天还有什么目标，本周还有什么目标，晚上睡觉之前、周五放学的时候再想一想，我的目标实现了没有。目标感差的同学，我建议专门准备一个小本本，每天或者每一节阶段的目标把它写在上面。

第二、专注。我感觉到很多同学成绩之所以落下来，最主要的原因就是学习上专注度不够，尤其上课听讲的时候，不能集中注意力。当不专注成为你上课的一种习惯时，学习就会成为一件非常艰难的事情。俄国教育家乌申斯基说过，“注意是学习的窗户，没有它，知识的阳光就照射不进来。”法国生物学家乔治·居维页也说：“天才，首先是注意力。”我经常进行课堂巡查，看到很多同学上课不专注，他们的眼睛、身体、思维总是不能集中到老师那儿去，扭扭咧咧、神情恍惚、东张西望、手不知道放在哪儿，眼睛不知道看那儿，心不知道在哪儿，尤其是在巡堂的时候，不少的同学喜欢不停的看我。其实，我站在窗户旁边，就是为了观察哪些同学不听讲的。怎样做到课堂专注，大家可以采用以下方法：

4、给自己不断的暗示，我要改变自己，我要让爱我的人为我自豪，现在就要改变，现在必须专注地听讲，现在必须把这个问题弄懂，这样给自己强烈的心理暗示可以提高专注度。

5、注意休息和调节。课间的时候一定要走出教室，锻炼的时候一定要充分，每天定时睡觉的规律不要轻易改变，注意力与身体状况有很大的关系，充分的休息和适当的调节才能精

力更好，一张一弛，乃文武之道。

第三、立即行动。房善朝老师有两句名言：“光说没练，等于没说”“干就干好，不敢拉到”，要把意念变为行为，要紧的就是立即行动。不要等到吃晚饭过后，更不要说从下周开始。每个人都有惰性，但是懒惰的人会越来越懒惰，勤奋的人会越来越勤奋。如果今天给自己一个借口，明天就会有新的借口。西点军校一个成功法则，就是“没有任何借口”，所以她培养出了两个美国总统，3700多个将军。同学们是否发现一个现象，那些成绩好的同学当犯下一点错误时，老师找他，他很快就承认错误，反思自己的责任；那些成绩不好的同学，老师找他，他总是能找到很多理由为自己解释。这实际上就是人与人之间的思维方式的差别。能够反思自己的人就能够不断完善自己，往往把责任推给别人的人就会越发走向堕落。所以，我要再次的重申，立即行动，不要找任何借口。即使你的基础薄弱得让你完全不能听讲，你上课的时候仍然可以学习。即使你觉得已经非常失败，你的身边依然有很多爱你的人，你在你最亲的人的眼里，永远是他们最好的宝贝。

同学们，本学期的时间虽已过大半，但对于有志于改变自己的同学来说，每一天都是机会，每一天的时间都很充足。你们能够再次的告诉自己吗？我在改变，我要让爱我的人为我自豪！