

# 改变自我的演讲稿(优秀8篇)

演讲，首先要了解听众，注意听众的组成，了解他们的性格、年龄、受教育程度、出生地，分析他们的观点、态度、希望和要求。掌握这些以后，就可以决定采取什么方式来吸引听众，说服听众，取得好的效果。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？以下我给大家整理了一些优质的演讲稿模板范文，希望对大家能够有所帮助。

## 改变自我的演讲稿篇一

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。

鸭子只会“嘎嘎嘎”地抱怨，但是雄鹰只要经过磨练，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！

## 改变自我的演讲稿篇二

我们每一个人都渴望生活在充满温暖，充满快乐的世界，我们每一个人这些人里面也包括刚刚出生的新生儿。

我们每一个人都想改变我们的人生那么我们怎么做才能改变我们的人生？我觉得我们每一个人首先要认识我们自己，要想首先我要怎么做才能把我自己的生活过的好好儿呢？我们怎么做才能改变我们的人生变得温暖，和谐，团结。我们每一个人总觉得改变我们自己的人生是不可能的那么我问一下一些问题，为什么我们每一个人都在不停的努力，为什么我们每一个人到底为了什么而不停的前进，我们到底为了什么而努力工作，努力学习还不是为了好好生活，还不是为了未来好好地过日子是我们每一个人的人生变得更加温暖，更好。

我们每一个人都知道如果我们想改变我们的人生这不是一两分钟的事情也不是别人帮你改变你的人生的而是你用你自己的努力，用你自己的智慧，用你自己的本事来改变你自己的人生的。我们每一个人的人生对我们自己一清二楚我觉得我们每一个人都想改变我们自己的的生活，都想改变我们的人生。我们每一个人也都想改变我们自己以及也都想改变我们周围的每一个人的人生，可是我个人觉得我们改变不了我们周围的每一个人以及它们的生活，人生。可是我们每一个人可以改变我们自己，可以改变我们自己的人生。

改变生命，改变自己，改变人生让我们一起迈出改变生命，改变自己，改变人生的路上吧。我们每一个人也包括你，我，他我们一起改变我们每一个人的人生吧。

## 改变自我的演讲稿篇三

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一运送自家的农产品。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。

鸭子只会“嘎嘎嘎”地抱怨，但是雄鹰只要经过磨练，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！

## 改变自我的演讲稿篇四

大家好！

今天我演讲的题目是《改变不了环境，就改变自己》。

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，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。

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！

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。

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。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

## 改变自我的演讲稿篇五

人总说如果时光倒流，我必须会怎样样怎样样，当然如果回到原点，每个人都可能成为圣人。

回首往事，心很悲哀。听着风的呼吸，有种叫时光的东西留下了孤独的我，我把时光荒废了百日誓师大会，如同一次洗涤，我的心里出现了为时不晚的字迹。那时的我慷慨激昂，在心里描绘着日后我将如何如何刻苦的画面。最终，还是输给了不能坚持，我还是老样貌，我已经尝到了苦头，却依然不改。

天将降大任于斯人也，必先若其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。

我不想像寒号鸟，所以，我想从此刻起，让时光见证我的奋起。

因为，我不会飞翔。所以，成功航程漫长。难免有心理的障碍埋伏在前方。

等我们越过胜利的海洋，在繁华的岸上，把沿途的泪光都埋成了宝藏。

## 改变自我的演讲稿篇六

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好！

今天我演讲的题目是《改变自己》。

我们无法改变别人，我们能做的只有改变自己，生活中我们会遇到形形色色的人，遇到各种各样的事物，我们无法知道这些人或事会影响我们多少，我们又该如何去做，未来不可预知，我们能够做的，是改变自己的心态，改变自己的作风，让自己去适应身边的事物。

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。”  
弟一子们一片哗然。这一个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。

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。

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！

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。

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。改变自己不容易但是也不会很难，只要有心，尽自己能力去改变，相信总有一天，我们会发现，原来一切都并不难，改变并不难。我相信我能做到，你们也要相信你们可以做到。谢谢大家，我的演讲完毕。

## 改变自我的演讲稿篇七

尊敬的老师、同学们：

当你还沉浸在满纸荒唐的言情、武侠小说中时、你是否明白，你是一个生活在现实中的人类？当你还在幻想着荣誉与富贵不劳而获时，你是否明白，你是一个生活在现实生活中的人？当你还在感受着天使与你同在时，你是否明白，你是一个生活在现实生活中的人？我们但是都是平凡人，忘却那些虚有，改变自己的人生价值观。

我曾失望失落失掉所有方向。我想所有人一样，有过辛酸，有过挫折，总是在某些时候受挫，受到了打击。也许是对自己的期望太高，所以最后却累积了太多的失望。我总以为我能够做一个十全十美的人，我总以为只要我努力奋进，便不会有任何事情阻挡我迈向成功的脚步。我以为，只要有期盼，便不会有失落，我以为，只要愿意等待，必须会有结果。最后才发现并非如此，一切但是都是我以为罢了。原先没有一个人是十全十美的，原先人生的旅途中有太多的挫折与阻碍，原先付出不必须会有结果，原先等待不必须会得到答案。

不经风雨，又怎样能见彩虹？我以前，做一件事情，如果遇到一点挫折便会半途而废，即使只是一点点小问题，我也会就此改变原有的计划，所以我从来没有成功过。我只看到别人获得了荣誉，得到了别人的嘉奖，我只明白羡慕他人的成功，羡慕他们得以光彩的站在舞台上，但是，自己却从来没有坚持过。此刻最后明白自己失败的理由。不经风雨，又怎样能见彩虹？当我发现那一双双期望的眼睛慢慢变得暗淡，直至失望时，才深知自己是多么的没用。从此之后，再苦再难也要坚强，只为那些期盼眼神。

小时候，天真的以为这世上真的有神灵的存在，总在在夜晚的时候害怕一个人行走，遇到一些幽灵，却又想到有灵必有神，令让我畏，神必让灵消失。总以为神是万能的。以为只要有神明的保佑，诚心祈祷，便会心想事成，拜了那么多神，烧了那么多香，最后才发现自己仍一事无成。最后该醒悟，这世上本没有神，却为何一向执着？一切事情都只有靠自己才有可能成功。开发大脑，勤动双手，做一个有智慧，肯动手的人，唯有如此，你才有机会获得成功。

丢掉羞涩，做一个活泼开朗的人。总是习惯对人持续一种特定的距离，虽然相信世上的好人会比坏人多很多，却还是习惯对人持续一种警惕。不敢接触太多人，害怕受伤，害怕不知如何处理人际关系，总以持续一种孤傲的样貌存在，不与人交流接触。高中后才发现，在这万千行人中，唯有自己最

孤单，别人都是成群结队，在一齐谈天说笑，自己却像只落单的孤鸟，想飞，却找不到方向。遇到困难时，才发现自己有多么无助。最后发现培养好交际潜力是一件多么重要的事。从今以后，便丢掉自己身上的保护色，多与人接触，成为一个交际达人。

只有真正认识自己，才会发现自身的不足之处，你才会改变自己，你只有改变了自己，才有可能改变世界。

## 改变自我的演讲稿篇八

各位老师，各位同学：

大家好。

我是初x(x)班的xx[]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。

鸭子只会“嘎嘎嘎”地抱怨，但是雄鹰只要经过磨练，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！