

教师疗休养 教师节活动方案(通用5篇)

使用正确的写作思路书写演讲稿会更加事半功倍。在日常生活和工作中，能够利用到演讲稿的场合越来越多。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

做自己演讲稿篇一

大家好！

“国际数学大师陈省身说，别的什么都不会，只好做数学。画家黄永玉说，别的什么都不会，只好作画。”假若陈省身大师去学黄永玉画家画画，黄永玉画家去学陈省身大师研究数学，那么他们会不会还有今天的成就？肯定不会！所以要，找准位置，做好自己。

世界喜剧大师卓别林，滑稽的外表，并不十分聪慧的脑袋，使他找不到合适的工作。但是他找到了属于自己的舞台，开始了表演喜剧的生涯。“无声胜有声”的表演风格征服了千千万万的喜剧迷。卓别林找到了自己的位置，成就了一个的自己。

陶渊明，迫于生计在朝为官，但厌倦官场黑暗，“不愿因五斗米向乡里小儿折腰”回到了他向往已久的田园，过上了安定闲适，宁静淳朴的农家生活。陶渊明找到了心中的那个田园，成就了一个为世人仰慕的“五柳先生”。

那么，生活在这个缤纷多彩的世界上的我们，会不会因为眼前的“乱花”而“渐欲”迷离了自己的双眼，会不会因为自己只是棵小草，而被太阳的光辉刺痛了眼睛，使我们迷失了自己，找不到自己前行的方向？我想说的是，生活在这个世

界上，就要接受自己是个独特的人，不可能成为别人，正如世界上没有两片完全相同的叶子一样，我们走出的每一个脚印都是自己的，不可能与别人完全重合。所以，我们要学会在这个世界上的某一个角落——不管是哪里，只是因为那是适合我们的位置，所以我们就在那里生根发芽了，我们不去成为别人，只是在适合我们的位置，做好我们自己。哪怕只是一棵默默无闻的树，只因我们在适当的位置做好了自已，就可以为别人带来一片荫凉，那么我们就受到别人的感激，我们的存在就是有价值的。

尘世浮华乱须弥，不迷心智。你要清楚哪里才是适合自己的位置，既然是猎豹，就在原野上奔跑；既然是鱼儿，就应该在水中自由嬉戏；既然是雄鹰，就应该在天空中展翅翱翔。

一花一世界，一叶一菩提

你在你心里，梦在梦故乡

做自己演讲稿篇二

当一个人相信自己，生命总是会有回报的，因为相信，所以得到。

成功，通常都藏在转角的后头，除非转个弯，否则，你永远不知道成功离你多远。人生最好的投资就是投资自己，这一生最值得栽培的人是自己。

一个人只要坚持到底，就会成功。就好比雨滴总能把大地洗净，小小蚂蚁却能够吞吃大象一般。

没有伯乐，要一样证明自己是千里马。不要埋没自己的才华。

千里马一样要不断练习，才能日行千里。而奔驰的能量是来自心中不断的热情。

只要欠激活内在奔驰的能量,最后的奖赏终究属于自己。

做自己演讲稿篇三

各位:

大家好!

梧桐叶回应了风的追求、染上了一层橘黄,才舍得翩然下落。我终不能改变那个开始,何忘不了那个结局?织一个最美的梦,留给未来的自己。

“宠辱不惊,闲看庭前花开花落;去留无意,漫随天外云卷云舒。”不为世界叨唠,不为琐事烦忧,不为他人而扰乱了自己本该宁静的心跳。一切如我,我如一切,我就是我之主,我有自己人生。朋友,花落任水流,孤鹰任去飞,追己梦,做自己!

挪威大剧作家易卜生有句名言说:“人的第一天职是什么?答案很简单:做自己。”是的,做人首先就要做自己。不管尘世的纷纷扰扰,不管他人的恩恩怨怨,我们都要认清自己,把握自己的命运,实现自己的人生价值。只有这样,才能真正算是自己的主人。

别人再好,不关乎己;自己再不好,也无关乎人?做最真的自己,让最美的年华留给最灿烂的微笑。敢爱敢恨,敢于追求,才是纯真的你我。

生活中有一种人,很在意别人对他的看法,完全以别人的评价作为自身的行事准则。我们有理由相信,他一定会活得很难受、很不安,活得很是身不由己。

世界并不完美,人生当有不足。留些遗憾,生活也可以很自然、很坦荡。有句话叫:没有皱纹的祖母最可怕,没有遗憾

的过去，无法继续链接人生。

对于每个人来说，不完美是客观存在的，无须怨天尤人。有的人不管年纪有多大，却永远年轻；有的人不管是荣还是辱，都能波澜不惊。有时，活着，仅有的就只是一种心态。

有句话说：“如果没有人相信你，那么就请自己相信自己；如果没有人欣赏你，那么就请自己欣赏自己；如果没有人祝福你，那么就请自己祝福自己。”是的，发光并不只是太阳的专利，你也可以。相信自己，任由心情随风飘远，成就自己的传奇！

人之所以会活得很累，是因为放不下架子。其实，嘴长在别人的身上，耳朵在自己的身上，说与不说，是他们的事情；听与不听，是你自己的事情，我们要学会微笑着面对一切，活得自在一些、随缘一些。

在人生旅途中，有些东西是无法更替的。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到来的完美。曾几何时，我们虚荣过、也曾为狭隘的目标拼搏过。待到重新回头看待这一切时：是他人的自以为是也好，是自己的一厢情愿也罢，觉得很多事情都云淡风轻了。

不羡慕别人，不贬低自己，按自己的心意渡完自己的人生，就是天堂的日子。早晨太阳从东方升起，一夜之后它又会回归东方。一切顺其自然，让它在真空状态下发展，就这样，度过你的前世今生，时间终会给你一个愈合了的结果。

天真烂漫的孩童，经过世事的风霜，也会变得稳重刚强。学会欣赏自己，鼓励自己。这样，你就会发现，你的生命会重新焕发新的生机。

做自己演讲稿篇四

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

在人生的道路上，有太多的坎坷与困苦，这些因素都可能成为你成长途中的绊脚石。如果想剔除这些绊脚石，那就需要自信，需要自信引领你，伴随着你成长。

面对这么多始料未及的困难阻击你，假如你没有一颗坚定的心，如何才能跨出障碍，冲出围栏。如果你只看到缺点，那只会自卑，那你就只能原地踏步或者只能后退。人们需要“吃一堑，长一智”。我们要勇往直前，相信自己的能力，才可成长，才可成功。

“自信是成功的第一秘诀”。由此可见自信的重要性。居里夫人。爱迪生。张衡等人。这些为世界作出伟大贡献的人们，都具有一股充满信心的精神。在这种精神的鼓动下，才有如此的成就。

美国发明家莫尔斯，原本是一位画家，但他对电磁学非常感兴趣。他就放弃职业，投身于对电磁学的研究中。有人会可能问，难道他不怕失败吗？当然不会，因为他有一颗自信的心。在经过了五年的研究后，他终于方明了一台粗糙的电磁式的电报机，并因此遭到大家对他冷嘲热讽，但他一点也不灰心，经过几年的改造，他的发明终于得到大家的认可，得到普遍的运用。

一个画家成为了一个发明家，两者是完全不同的性质，但他拥有信心，不怕失败，坚信自己的创造力，从这点他又向前迈进了一个台阶，也在不断成长。

生物之父巴斯德说过：“意志。工作。等待。他要把这三

块“基石”作为成功的金字塔。”是啊我们都需要这三块基石，把这三块基石转化为自信，自信是成功的基础，然后成长。湖南黄冈有个叫程抱全的人发现，可以利用数学公式对企业模式进行管理，于是只有一个中专学历的他，努力地学习高等数学，深入地研究管理科学，他坚信“有志者事竟成”。经过多年，曾被大家说成“丑小鸭”程抱全的论文被国家高度重视，从此这只“丑小鸭”便成为了国家论坛中的一只“白天鹅”。

可见，自信为人们提供了莫大的财富，只有拥有自信，才会成功，才会不断成长。作为学生，我们更需要自信，让自信伴随我们，让我们憧憬更美好的未来。

做自己演讲稿篇五

尊敬的各位领导，老师，亲爱的同学们：

大家上午好！今天我们演讲的主题是《做最好的自己，无愧师长的教诲》。

世界是丰富多彩的，人生也是这样。每个人都拥有不同的人生，唯有做最好的自己，才会让生命闪光。

正因为有了花儿，这世界才变得芬芳；正因为有了鸟儿，天空才学会歌唱；正因为有了风儿，柳枝才学会舞蹈；正因为有了树儿，炎夏里才有了荫凉。

每件事物，在世界上都有着不同的位置，人，也是这样。也许，你不曾拥有出众的外表，也许，你不曾拥有敏捷的头脑，也许，你不曾拥有惊人的智慧，但是，要记住，你就是你，你在这世界上独一无二的存在着。要相信，“天生我材必有用”，只要做最好的自己，你就将是下一个奇迹！

要做最好的自己，就要严格要求自己，自觉遵守学校纪律，

上学不迟到，自习不说话，上课专心听；作业独立做，课本仔细看，学案认真写，有问题及时请教老师；课间操迅速到位，跑步速度快，精神面貌好。

要做最好的自己，就要珍惜你的分分秒秒，不虚度青春年华。要做最好的自己，就要热爱我们的老师，欣赏我们的老师，赞美我们的老师。为了给我们上好一节课，老师们兢兢业业；为了给我们讲清讲会一道题，老师们想方设法；只有我们可亲可敬的老师，才象父母一样，关心着我们的成长，高兴着我们的进步。

做最好的自己不必在乎你昨天是怎样的人，因为只要努力，你就可以做得更好，只要你坚持努力，你完全可以成为最好的自己。随着时间的推移我们将会踏上更多不一样的台阶，去感受那独具特色的风景，让我们充实生活，使每一天都更加多姿多彩。让我们从此刻开始，做最好的自己！

谢谢大家我们的演讲完毕！

做自己演讲稿篇六

在生活，交往之中，朋友们常说：要做自己。

那么你的自己是谁的自己？什么才是你真正的自己？

相信每一个人赤身裸体，又一无所知的来到这个五彩斑斓，高深莫测，千变万化，前途未卜的世间的时候。

生命似乎是个空白，没有记忆，没有思想，就像还没有安装任何程序的新电脑主机的硬盘。

于是学习，灌输，模仿，存储，累积便始终伴随着我们。逐渐形成意识，思维，甚至思想。区分对错，判断是非。彰显立场。张扬个性。

自我便逐步的形成，完善。并在以后的岁月里受用一生。千姿百态，千差万别，但又互生共存，不相干涉。尽管偶尔也得到小修改或修正。

或许这些并不是我们真正的自己，本原的自己。

做自己，说着容易，做起来却很难。面对现实也许有时不得不低头，忍耐。做人不得不圆滑，低调。做事不得不让步，违心。

这是家庭，学校，社会共同影响，作用的结果。

坚持做自己吧，那样才能活得更聪明，才能得到自信，才能拥有闪亮的生命，才能体味活着的快乐。

问题是：你要怎样做，做怎样的自己。

活着要有自己的方式。不能总忙于工作而忽略生活，也不能只活着不去工作。工作是生活的基础，追求生活是工作的动力。二者之间也得有个平衡才好。

试着学会并善于思考吧，那样给自己一次正确的方向。给事物一个圆满的结局。

试着追求真实，不再人云亦云。活着注定不会太如意圆满，摆正心态品苦甜。

活着用不着处处精明，可以试着活的更聪明。

做自己演讲稿篇七

大家好，我是上海市卫生学校17届药学1班的何绪言，今天我要演讲的题目是：别放弃，做最真的自己。

青春期是有梦有骄傲的时期，我们因为梦而努力，我们为骄傲而前行。相信许多人对于男生的印象都是，运动场上的明星，挥洒汗水，充满活力，青春帅气的形象。但对于我来说，许多人在和我相处时，他们对男生的刻板印象相反让我非常困扰，因为我无论是从长相，以及我的兴趣爱好，无论怎么看都不像同龄的男生。别的男生喜欢踢足球，打篮球，每天总是大汗淋漓的从运动场上下来，平时喜欢玩游戏。而我却不一样，我喜欢在舞台上放声歌唱，载歌载舞，整天在舞台上和舞台后忙碌着，平时喜欢读书学习。尽管有许多人喜欢我的表演，但因为我经常穿着花哨的演出服出入于学校之中，也因此不免有些人“看不惯”。有些人会告诉我说：“足球不踢，篮球不打，是男人吗？”，“他什么都不玩，就只会学习。”面对这些流言蜚语，起初我非常在意，因为我的特长和别的男生有所不同，就因此而否定我，对此我绝对不能够容忍。但不仅尽如人意的是，那时的我刚刚步入青春期，一场“浩劫”，使我曾一度陷入迷惘和无助。

刚刚步入青春期的时候，男生的生理上开始进入变声期，我逐渐发现，我的声音变得沙哑了，唱歌会出现失声和走音，无论怎样努力，还是用药治疗，都无济于事。虽说这是正常的生理变化，而正是因为变声，我的指导老师把我劝离了学校的合唱队，原来和我搭档的歌友们，同学们也开始渐渐的疏远我，那个时候每当我请求老师说：“能不能再给我一次机会让我回到合唱队吧。”老师的回答是：“你的声音已经不适合再唱歌了。”每当我和曾经的歌友们商量去参加歌唱比赛，她们会说：“就你现在的嗓音，就算去参赛也只不过是给我们拖后腿罢了。”听到这些话的时候，我的内心五味杂陈，现在回想起来，依然是心里一阵阵的刺痛，那时候，很多人说我不合群，说我什么都不会做，现在既不能在舞台上一展歌喉，又不会和同学们打成一片。那时的我甚至开始厌恶青春，我的成长让我失去的太多。

那时，因为变声，我没有办法放声歌唱，而且我除唱歌之外，也几乎一无所长，我也第一次感受到了一种孤独无助，不被

理解的滋味，就当我意志消沉，日趋堕落的时候，我的父亲对我伸出了援手：“如果说现在让你放弃唱歌，你会选择放弃吗？”。听到这句话，我不耐烦的说：“我真的不该唱歌，因为这样的我根本就不像一个男生。”“不，错了，你是何绪言，不爱唱歌的何绪言根本就不是何绪言，你怎么就不敢面对最真实的自己呢？”听到这里，我似乎明白了些什么，原来一直以来我一直被他人的刻板印象束缚着，在别人的刻板印象的驱使下，我开始忘却最真实的自己，在成长之路上，一旦无法唱歌，就让我变得日渐堕落和失落，让我无所适从。最真实的何绪言是热爱音乐，热爱歌唱的何绪言，或许那时的我没法歌唱，但是就并不代表我再也无法唱歌了，我就是我，我是何绪言，无论他人看法如何，我都会坚持做最真实的自己。我想了很久，我慢慢抬起头对我的父亲说道：“父亲，我不能，也无法放弃唱歌。”从那以后，我开始保护我的嗓子，在业余时间一直都去专业音乐学习班旁听，也一直都在坚持练声和调整声线。我在等待着，有一天，我能够重返舞台，能够重拾信心，重新拿起话筒，放生歌唱。我坚持着，一直都没有放弃，终于，三年青春时光过去了，我现在的声音变得稳定而雄厚。现在的我，终于再次重返舞台，再一次找回了骄傲。

其实有些人说，为什么我身边的人和我格格不入，为什么我总觉得别人处处针对我，做最真实的自己好难。其实，那些都是别人的刻板印象在作祟，我们完全不必在意，更不要因为别人的看法，而轻易的放弃最真实的自己，别人的看法并不重要，重要的是你想做怎样的自己，是最真实的自己？还是建立在别人的想法之上的虚伪的自己？其实只要多一点耐心和恒心，不要放弃，做最真实的自己。

做自己演讲稿篇八

大家好！

拿破仑开辟了一个时代的先锋，创造了一个国家的民族奇迹，

在他的人生宣言中，“不想当元帅的兵，不是好士兵”拿破仑的这句话说得豪迈万千，但对于新时代进步青年来说，如果你细细品味，在拿破仑所带领的上万士兵中，想想有谁还能到达这种极致，这中大将的’风范、这中开国风情。我们对待一切事物只需将他化成一粒种子，种在心里、种在脑细胞里。领袖只有一个，你只需做好属于自己的定向就行，何必把自己弄得疲惫不堪，轻松、快乐自在的生活不是更好。

21世纪是一个飞跃发展地时代、是知识海洋网络笼罩地蜘蛛线，每个人的梦想是上清华、读北大、出国留学、当科学家，这些梦想是人生梦寐以求的目标，是当你呱呱落地父母就给你定的宏伟蓝图，是千方百计跨过的港湾，是你终生永远的人间天堂。但你真的会是属于这；一类吗？你将来上了清华、读了北大就一定会飞黄腾达吗？不一定！目标是人生动力，犹如机械的发动机这就是你的心脏，这是不可否认的，但我可以想，真因为这样，不知扼杀了多少青春旋律的音符。你既然有不一样的选择，就大声说出来，我就是我，做自己真好。

自己本是一道靓丽的风景线，风华正茂，挥斥方遒。

自己本是一本书，一本让自己读的书。

自己本是一棵树，一棵树上最平凡的叶子。

自己本是一棵草，一棵让人看不见的小草。

自己是自在的天使，想飞去何方就去寻找，自己是自由飞翔翱翔于天空的雄鹰。

做自己演讲稿篇九

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：

大家上午好。我是1号选手，我叫张梁孜。我演讲的题目叫做《我自己》。我先问大家一个问题：说起“我自己”这个词，大家的感受会是怎样的.....ok下面让我说说我自己。

我是一个开朗的女孩，喜欢笑，但是我的牙齿不太漂亮。我出生在一个平凡的家庭。现在，我和你们一样，只是一个普普通通的小学生。来学习知识，报答我们的父母和老师。用我们的智慧来丰富祖国，来改变这个社会。

每个女孩都被父母护着。无论你有多大，无论你走的有多远。父母每天都会定时给你打一通电话问候。我也是一样。不过我还没有长大，还没有离开自己的父母，自己去打拼。

在我看来，每个人都拥有自己的梦想。因为他是我们前进的方向。人的一生不就是在为梦想中的自己而奋斗的吗？如果有一天，我们超越自我，就能展翅高飞，前途无量。我也是一样。曾经我也为我的梦想疯狂过、努力过。道路漫长、坎坷万分。让我们一起努力。

在学校，我学习中上游，并不出众。由于我的个子不高，有时同学们会嘲笑我，但是和同学们相处了五年，渐渐的已经习惯了这个称号，甚至有时候觉得这个称号对于我来说非常的重要。学校的生活是快乐的，我们的前途是无量的。学校里的同学、死党、闺蜜、哥们都给予了我很多的帮助。那么让我们一起冲向我们的第一个梦想。

谢谢大家、我的演讲结束。

做自己演讲稿篇十

xxx

大家好！

有句话说：世界上没有两片完全相同的树叶。更没有相同的两个人，我们不能拿普遍的眼光凭某件事看待每个人，而当 we 被错误的认识时，就要调整自己的心态——做自己。

有句话说得好：走自己的路，让别人说去吧！我们生在当下，不可能让每个人赞同自己，别人对你提的建议而并非完全适合你，此时就需要自己端正心态，明确自己的路，坚定不移的走下去。李娜在取得法网冠军后长期低迷，被众人评议为昙花一现，刘翔在2008年奥运年会上因一个转身使13亿中国人民惋惜，当听到刘翔退赛的消息时，不知有多少人为之哗然。难道他们真像众人所说的不堪一击吗？如果是，那就不会有2012年7连胜的佳绩，那就不会有尤金赛中12秒87的世界纪录，他们也有沮丧，但更多的是奋起，是努力造就一个新的自己。

回顾历史，商鞅变法让一最后被贵族残害而死座即将被踏平的小国一跃为泱泱大国，最后横扫六国统一天下，如果没有商鞅为基础，秦如何称霸一世，而商鞅变法时受到贵族们的打击和强烈反对，最后被贵族残害而死，但如果没有商鞅的坚持自我，如何铸就一代赳赳老秦。

一个苹果，有人说它甜，有人说他酸。我们不能避免被别人评论，我们不能，但我们可以更好。

我们只想完成自己的心愿，我们要做的是努力，付出。而不是别人嘴上说的自己，因为我们只想做自己，只能做自己。