改变自己分钟演讲稿 改变自己三分钟演讲稿(优质5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？下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

改变自己分钟演讲稿篇一

有时候面对这个世界，面对周围的事物，总要想要却试图将它们改变。可是不管自己怎么努力，却不能将它们改变一丝一毫，即使成功了，那也只是将它们形态表面改变，而它们内在的本质却没有发生根本的变化。要想彻彻底底的将它们改变，我们首先要从自己下手，只有将自己改变，才能改变周遭的事物。甚至连全世界也会受其改变。

如果想要改变别人，就先要从改变自己开始。鲁迅之前是学医的，他学医是为了拯救世人，可是他后来发现即使拯救了它们身体，也改变不了他们的思想。于是他毅然决定弃医从文。鲁迅为了寻道图国而改变自己学医的志向，成为了一代文豪，他手中的笔揭露了当时社会的黑暗，使许多先进的青年知识分子得到思想上的觉醒。鲁迅改变了自己的志向，选择了从文。他的成功使许多人的思想也受到了影响，从而发生了改变。他改变战斗的方式用手中的笔，唤醒了更多国人起来战斗。所以说在试图改变其他的事物的时候，必须要从自己做起，这样才能够做到改变其他的人或事。

“仰天大笑出门去，我辈岂是蓬蒿人”这是李白被请出上做官所吟。满以为可以在仕途上放手大干一场，展现自己的才华为国效力，然而等待他的远远不如他所想，这只不过是一场噩梦罢了。最终李白对于他的仕途之路彻底失望。但李白

岂是等闲之辈，高唱着“安能摧眉折腰事全贵，使我不得开心颜。”去追求他的自由去了。在我们面对一个自己根本无法达到的目标时，我们应该要懂放弃，而不是不顾自己本身的情况一味地去追逐它。有时候，只有我们改变自己的目标才能找到真正的自己!

在英国圣公会主教的墓碑上的那一段话，正是告诉了我们只有将自己改变了，才能够改变自己的家庭和亲近之人。近朱者赤，近墨者黑，在改变自己的同时，声旁与之亲近的人也会耳濡目染跟着一起改变。

有时候改变一个人的志向是很需要勇气的。的确，在为之奋斗了许久的目标说改变那是很难放手的。因为也是自己曾经不断努力过，奋斗过的。

改变自己。改变世界。让我们为自身而改变，为世界而改变吧。

改变自己分钟演讲稿篇二

改变世界的前提，就是要改变自己，下面是本站小编为你整理的几篇五分钟演讲稿改变自己，希望能帮到你哟。

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，农夫汗流浃背，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。

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!

尊敬的老师们，亲爱的同学们，

大家早上好!

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，那么我们就要改变自己。

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。

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。

尊敬的老师们，亲爱的同学们，

大家早上好!

今天，我演讲的主题是改变自己。新学期，新开始，而我们同样也要改变自己。在英国最古老的建筑物旁，有一块墓碑，碑文写道：“当我年轻的时候，我梦想改变这个世界;当我成熟以后，我发现我不能改变这个世界，我将目光缩短了些，我决定只改变我的国家;当我进入暮年以后，我发现我不能够改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭，但这也不可能了。当我现在躺在床上行将就木时，我突然意识到：如果一开始我就仅仅去改变我自己，然后我可能会改变我的家庭;在家人的帮助和鼓励下，我可能为国家做一些事情;然后，谁知道呢?我甚至可能改变这个世界。”有多少人就像这座墓的主人一样，一辈子空想改变环境，却不曾想过改变一下自己，最后碌碌无为。改变别人是事倍功半，改变自己是事半功倍，一味地改变环境倒不如反躬自问。近朱者赤，近墨者黑。尊重自己必能得到别人的尊重。当我们不再将眼睛盯着别人，回到自己的心灵世界。将尘埃打扫干净，你会发现自己愉快了，别人也回跟着愉快。只有改变自己，才可能改变世界。自己鲁迅先生看到人们在病痛的折磨下而含恨离世，他想如果能成为一名救死扶伤的医生，医治病人，也许人民的生活会好起来。于是他不辞辛苦飘洋去往日本学医。他很努力，只希望早日学成，回国去抢救那些正处于水深火热之中的人民，但自从他在课上看到纪录片中中国人目睹自己的同胞受到侵略者迫害而毫无反应地令人吃惊的一幕时，他改变了他的认识。他不再热衷于学医，而是拿起锋利的毛笔与侵略者做抗挣。“医学并非一件紧要事，凡是愚弱的国民，即使体格如何健全，如何茁壮，也只能做毫无意义的示众的材料和看客。”鲁迅抱着这种想法从仙台回到祖国，立志于改变人们的思想，让人民觉醒!他弃医从文，先改变了自己，然后用自己的笔唤醒了无数的中国人。进而改变了整个国家。

原来，我们是可以改变自己的，当你走到绝境时，不要丧气，因为可以柳暗花明又一村，只要你肯改变，当你步入痛苦时，不要哭泣，曲折复杂的通往成功殿堂道路，有漫长，也有捷径。只要你肯改变。在人生的路上，我们有很多次的机会是可以改变的，我们有同样多的机会是可以成功的，细细想来，也许是一个小小的习惯，也许是一个细微的动作，也许是一个不成熟的想法，只要我们能够及时改变，改变了自己，进而改变了我们周围的同学，再改变我们的学校，直到改变我们的人生，甚至改变我们的世界，我们才不会像墓主人一样叹息。有不少人也许转个弯就能迈入金碧辉煌的殿堂，可却在原地打转。也有不少人，右边就是殿堂，可是他却遗憾的选择了左边。

最后，我在这里向全体同学发起倡议：

改变，从我做起！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

改变自己分钟演讲稿篇三

各位老师，各位同学：

大家好。我是xx班的xxx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，农夫汗流浃背，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。

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！

改变自己分钟演讲稿篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家好！

浮生面具三千，宛转在指尖，但看你如何改变。春花开谢，秋草又枯，世界的改变无处不在；盛衰荣辱，颠沛风华，人事之改变亦不计可数。人生一途，改变无处不在，或大或小，或悲或喜。改变，是华丽人生的片头曲，是为创造辉煌自我装扮的鬼脸，是一个无所不在的先锋。我愿改变自己，以葱茏之心遥望苍生，静候世界赴我而来。

那些通过改变自己来改变世界的人，不乏在天涯高呼“我思故我在”的勇气与淡然。

那时风尘四起，黄金榜上，他又失龙头望。面对长长的皇榜，

念竟容不下自己的名字。“且去浅斟低唱，何要浮名？”，世界冰冷至此，“我要通过改变自己来改变世界”，无尽的远方似乎也回荡着他心底的呐喊。于是他摇身一变，自称“奉旨填词柳三变”，将名利抛至驿外，将改变进行得彻彻底底，深入骨髓。他不再忙于科考，而是投身民间创作。他在水边吟唱“杨柳岸，晓风残月”；在月下低吟“皓月处圆，暮云飘散”，过往的苦闷在这淡然的内心中改变，霎时渺小得如一缕游丝，一缕轻尘。皇上不能理解他的改变，可江上的清风懂了，山间的明月懂了，京城的百姓懂了。他的内心已变得一片澄明，不再让世间磐种世故污染这高洁的灵魂。蜕变后的柳永踏入辉煌的车辙，碾过岁月的沧桑，踏上改变世界的坦途。“凡有井水饮处，皆能歌柳词”，便是他改变自己进而改变世界的真实写照。

那些无法改变世界便改变自己的人，却每每诉说着飘然自在的气度。李白，便是其一。

酒入豪肠，七分酿成月光，三分铸成剑气，长剑出鞘，直指苍穹，震惊寰宇。面对时间匆匆，面对困难重重，李白与我们一样，无法改变这个纷繁复杂的世界。但是他选择改变自己。既然无法让历史的车轮停止转动，那就改变自己，名垂青史，让时间无法消磨。“天生我材必有用，千金散尽还复来”，好有志气；“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海”，好有决心；“俱怀逸兴壮思飞，欲上青天揽明月”，好有豪气！氤氲袅袅，灵魂游曳，李白改变了自己的心境，沉浸于弥漫着定力与静气的小世界里，以飘然自在的气度俯瞰天地，世界立即变得异彩纷呈。

改变自己，是改变世界的前提；改变世界，亦可成为改变自己的初衷。当我们在现实的泥沼中举步维艰、无法决定命运的方向，试着改变自己，惊喜之花也许会悄然绽放；世界，也许因你而改变。

改变自己分钟演讲稿篇五

各位老师，各位同学：

大家好。我是初x(x)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，农夫汗流浃背，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。

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!