

2023年管理自己演讲稿 学会管理自己演讲稿(大全5篇)

演讲稿首先必须开头要开门见山，既要一下子抓住听众又要提出你的观点，中间要用各种方法和所准备的材料说明、支持你的论点，感染听众，然后在结尾加强说明论点或得出结论，结束演讲。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？以下是我帮大家整理的演讲稿模板范文，欢迎大家借鉴与参考，希望对大家有所帮助。

管理自己演讲稿篇一

科学研究表明：人的大脑可以将全世界图书馆的图书的信息都装进去。所以，我们没有理由不相信自己有无限的可能，拥有这种信念，心系蓝天，才有可能登临人生的顶峰。

林清玄说，他小时候立志要当一个作家。然而，他所在的那个地方四百年都没出过一位作家。他的父亲、兄弟、姐妹都不相信，甚至因此嘲笑他。他就像那只鸡窝中的鹰，然而他并没有像那鹰对自己失望，而是一直坚信自己有能力成为一位作家。于是，我们知道了林清玄，一位在文学的天空下自由飞翔的雄鹰。

鸡窝中的鹰，如果它没有因为一次偶然的自杀未遂而发现自己拥有鹰的潜能，那它要么悲惨地在嘲笑声中死去，要么渐渐退化，变得只会低头啄食小虫，时而迷茫地仰望那些在蓝天飞翔的同类。这，只是因为不坚信自己有潜能。

西蜀后主刘禅在魏国大军兵临城下之际，对于自己一位儿子背城一战的建议只是一味摇头，连说不行不行，认为自己没有能力抵抗魏军。最后只得出城受降，被魏军俘虏，死在异国他乡。要是刘禅能幡然醒悟，能意识到自己仍然有决一死战、打败敌军的潜力，那么结果也未可知。因为软弱，因为

现实与想象中的差距过大，轻易地放弃了机会，轻易地将自己的潜力贬得一文不值，永远丧失了重振蜀国的机会。

相信自己的潜能，当你真的想要做成一件事时，你会觉得老天都在帮你，那其实只是你已经无形中激发了你的潜能。尤其在当今世界，当你既没有“富二代”，“官二代”的背景，又没有极好的运气时，你只能相信你自己的潜能。你是要做低头觅食的小鸡，还是做翱翔蓝天的鹰，都取决于你自己。

“人事有代谢，往来成古今”，在历史长河中，我们不难发现只有那些坚信自己有潜能，并为了目标而挖掘自己，不断奋斗的人，才能攀得成功的桂冠。如左思写《三都赋》，如司马迁着《史说》……坚信着，这只是一个开始，但一直坚信自己的潜能，你会笑到最后。

管理自己演讲稿篇二

敬爱的老师们、亲爱的同学们

大家上午好！

结合“5.25心理健康日”活动，今天，我国旗下讲话的题目是《关注心理健康，学会珍爱自己》。

心理学家告诉我们：“健康，不但是没有身体缺陷和疾病，还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。”因此，健康不仅仅是指生理、躯体方面的，而且应包括心理方面的。然而在日常生活中，人们常常重视身体健康，而忽视心理健康。现代社会，竞争激烈，学习或工作负担重，生活节奏日益加快，人际关系复杂，越来越多的人由此产生了心理问题，心理健康受到极大地威胁。有的人程度轻微，有的人程度严重。在我们的周围，有的人脾气暴躁，常常无端发火，因琐碎小事甚至与人争吵；有的人感到孤独寂寞，意志消沉，整天无所事事，迷恋上网，厌学情绪严重；有的人自卑，心理

脆弱，总觉得自己不如别人；有的人目空一切，惟我独尊，对人苛刻，认为别人都不如他，对于别人善意的批评和劝告拒不接受。

首先，是培养积极的人生态度。要正确认识自己，不要自卑，不要自负。要相信自己，每个人都有自己的优点，不存在差学生，只存在有差异的学生。要正确面对挫折或失败，再漫长的路总有尽头，再绝望的事总有希望。当你遇到挫折时，你的第一反应是什么？有人会想：唉，真倒霉，怎么这样的事就轮上我。但有的人会想：嗯，这次的挫折又给了我一次成长的机会。饱经风霜、历经坎坷的人比一帆风顺的人更能忍受挫折，更能有所作为。

其次，是提高道德修养水平。道德修养也能影响一个人的健康吗？事实证明：道德高尚多做好事，经常满腔热忱地帮助人、爱护人，人们自然也会投桃报李，给以热情地回报。爱人者，人便爱之，助人者，人必助之，敬人者，人亦敬之。这种良性的反馈，必然使人产生欣慰，受到鼓舞，使人愉快，获得快乐。相信你也一定有过这样的感受吧。

第三，树立正确的名利观。处于人生关键转折期的中学生，要想保持良好的情绪状态，维护和谐，要想健康地成长，就必须学会正确地对待名利，如果一味追名逐利，整天处心积虑，必然会产生消极的不良情绪，在日常学习和生活中，一方面争先进，创一流；另一方面不斤斤计较功名得失，有了这样的名利观，我们就不会因自己暂时不如别人而自卑。

第四，培养勤奋学习的好习惯。在生活中，有些同学因家庭或自身等原因存在厌学情绪，把读书学习视为一种痛苦、负担、压力，这种强烈的厌学情绪使这些同学自暴自弃，悲观厌世，甚至产生反社会行为，很容易被社会上的坏人所利用，走上犯罪的道路。因此，我们每个同学都必须认真对待学习，努力培养学习兴趣。养成良好的学习习惯，读书学习能使人掌握知识，提高素质，懂得人生的真谛，使人热爱生命，热

爱生活，具有积极的人生态度，树立正确的人生观，使人能正确地认识和对待挫折，正确地对待人生和前途，始终斗志昂扬，乐观向上。只有这样，生活才会变得精彩，人生才会有价值。

第五，要正确与人交往，建立和谐的人际关系。和谐的人际关系来自于对别人的爱心，来自于对别人的尊重。把你的爱心与老师、同学分享，你会得到更多的快乐；把你的意见与别人沟通，你会得到许多有益的忠告；与人分享快乐，快乐会加倍，与人分担痛苦，痛苦会减半。多给别人力所能及的帮助，送人鲜花，留己芬香，多尊重别人，多体谅别人，多听取老师、父母、同学的意见，经常真诚地对人微笑，真诚地微笑充满着你的自信，表示着你的礼貌和对别人的尊重。

同学们，老师们，让我们在关注身体健康的同时，一起来关注心理健康，做一个全面健康的人，共同营造健康、和谐的校园。

我的讲话到此结束，谢谢大家！

管理自己演讲稿篇三

大家好！今天，我为大家演讲的题目是《学会宽容》。

数千年前，有这样一场对话：子贡问曰：“有一言而可以终身行之者乎？”孔子对曰：“其‘恕’乎，己所不欲，勿施于人。”

时间飞逝，几千年如白驹过隙，可就是这样一句话，在经历了数千年整个世界的沧桑巨变之后，依然高高矗立在中华民族传统美德之巅，俯瞰着人间冷暖。宽容不是懦弱，不是无能，而是一种豁达，一种气量，一种将军额前能跑马、宰相肚里可撑船的宽广胸怀。

有一个故事，说是在美国一个市场里，有位中国妇人的摊位生意特别好，引起其他摊贩的嫉妒，大家常有意无意地把垃圾扫到她的店门口。这位中国妇人只是宽厚地笑笑，不予计较，反而把垃圾都清扫到自己的角落。旁边卖菜的墨西哥妇人观察了她好几天，忍不住问道：“大家都把垃圾扫到你这里来，你为什么不生气？”中国妇人笑着说：“在我们国家，过年的时候，都会把垃圾往家里扫，垃圾越多就代表会赚越多的钱。现在每天都有人送钱到我这里，我怎么舍得拒绝呢？你看我的生意不是越来越好吗？从此以后，那些垃圾就再也没有出现过了。”

这位中国妇人化诅咒为祝福的智慧确实令人惊叹，然而更令人敬佩的却是她那与人为善的宽容的美德。虽然身处异地，可她依然坚持着中华民族的传统精神文明，她将宽容带出了国门，带到了世界。她用智慧宽恕了别人，也为自己创造了一个融洽的人际环境。俗话说和气生财，自然她的生意越做越好。如果她不采取这种方式，而是针锋相对，又会怎样呢？结果可想而知。

宽容是一种理解，一种体谅、是一种美。

有个姑娘要开音乐会，在海报上说自己是李斯特的学生。演出前一天，李斯特出现在姑娘面前。姑娘惊恐万状，抽泣着说，冒称是出于生计，并请求宽恕。李斯特要她把演奏的曲子弹一遍给他听，并加以指点。过后爽快地说：“大胆地上台演奏，你现在已是我的学生。你也可以向剧场经理宣布，晚会最后一个节目，由老师为学生演奏。”李斯特在音乐会上弹了最后一曲，这场音乐会完美落幕。

生活需要宽容。在生活中每个人都会有不如意，每个人都会有失败，当你的面前遇到了竭尽全力仍难以逾越的屏障时，请别忘了：宽容是一片宽广而浩瀚的海，包容了一切，也能化解了一切，会带着你你跟随着他一起浩浩荡荡向前奔涌。

当看到引车避匿的蔺相如和负荆请罪的廉颇相拥而泣，誓言共保赵国的时候；当看到蒋琬用宽容之心对待无礼的杨戏而得到世人称赞的时候，你们难道没有发现，宽容是世界上最神奇的钥匙吗？仁义胡同的故事家喻户晓，董笃行的一句：你仁我义结近邻，让出两尺又何妨？发人深省。俗话说得好：“退一步，海阔天空。”。一个人只要遇事多为他人想一想，多为集体、社会想一想，多往大处、远处想一想，就不会被暂时的烦恼所困扰，就能够保持乐观向上的情绪，生机勃勃地前进在人生的道路上。

深邃的天空容忍了雷电风暴一时的肆虐，才有风和日丽；辽阔的大海容纳了惊涛骇浪一时的猖獗，才有浩瀚无垠；苍莽的森林忍耐了弱肉强食一时的规律，才有郁郁葱葱；泰山不辞杯土，方能成其高；江河不择细流，方能成其大，一宽一容笑天下。

年年花开，拉开了“宽容”的华美与绚丽；岁岁雁来，捎来了“人情”的梦想与天堂；花开雁来，宽容谨记，人情莫忘。

同学门，我们有缘而相识，相聚，相知，穿梭于茫茫人海中，难免会发生一些不和谐不愉快的事情，面对小小的过失，如果能报以一个淡淡的微笑，说上一句轻轻的歉语。能让我们收获许多意想不到的结果。帮别人开始一扇窗，也就是让自己看到更完整的天空。

我的演讲完毕，谢谢大家。

学会管理自己演讲稿

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

管理自己演讲稿篇四

孙秀君

同学们，老师们：

大家早上好！

今天国旗下讲话的题目是《学会保护自己》。同学们，安全无小事，事事须小心。增强安全意识，学会自我保护，是杜绝安全事故发生的最好法宝。然而，我们许多同学思想上、心理上和行为上都忽视了安全工作的重要性。据中国青少年研究中心的全国性大型调查发现，安全事故已经成为14岁以下少年儿童的第一死因，并有逐年增加的趋势；全国每年约有1.6万名中小學生非正常死亡，平均每天有40多人，也就是说几乎每天有一个班的学生从我们这个世界“消失”，这些触目惊心、血泪交织的悲剧叫人扼腕叹息、心有余悸，更对我们敲响了安全的警钟。安全关系着我们的生命与健康，切不可麻痹大意，我们一定要增强安全防范意识，提高自我保护能力。

首先，要充分认识安全的重要性，树立高度的安全意识。平时喜欢追逐打闹的同学会发生碰撞事故的概率更高，喜欢舞刀弄枪的更容易造成伤害……因此，我们在安全的问题上，要做到防范在先、警惕在前，人人讲安全，时时讲安全，事事讲安全，这样才能使我们的生命之花开得更加绚丽！

其次，要加强重点防范，做好自我保护。特别是在学校的体

育活动课，课前要作好充分的活动准备，课上要按照老师要求的动作要领去做，不要任意行事！特别是老师严令禁止的事情，不能胆大妄为地尝试。比如有的同学打球时，喜欢趁别人不注意，将球用力扔到人家身上，还有的学生在跑步时喜欢绊人家。这样的恶作剧，最容易造成骨折等伤害事故，到时候不但要赔钱，还要承担相应的法律责任。

课间也要注意文明休息，不要在楼道或走廊里做游戏，更不能追逐打闹。每当走到楼道拐角的地方时，我们都要在心里提醒自己：放慢脚步，防止相撞。上下楼梯做到轻声慢步靠右行，不要几步一跨，或几步一跳，那样容易跌倒、扭伤脚踝。不拥挤，不推搡，慢步有序上下楼梯，防止发生踩踏事故。莽撞冒失、不注意安全的同学一定会被撞得鼻青眼肿、头破血流。

三是要注意交通安全。上学、放学路上，我们要遵守交通规则，行人车各行其道，红灯停，绿灯行。按照我国交通法，未满12周岁的学生不可以骑自行车上路，更不能骑车带人。以免发生不必要的安全事故。

四是要注意食品安全。街边小吃不要吃——那些炸肉串、炸臭豆腐、烤香肠等等，里面都含有很多的有害物质，经常食用，对同学们的身体发育极为不利。

同学们，让我们牢固树立安全防范意识，学会自我保护，建筑起思想、行为和生命的安全长城！

供稿：孙秀君

管理自己演讲稿篇五

大家好，今天我在国旗下演讲的题目是：学会自己走路。

曾听过有那么一个报道：有一个叫魏永康的湖南人。2岁的他

就基本掌握了1000多个汉字，4岁的他就学完了初中阶段的所有课程，8岁时，魏永康就进入了重点中学，13岁的他又以高分考入了湘潭大学物理系。他的妈妈认为只有专心读书，将来才会有出息，于是她包下了所有的家务活。魏永康上大学时，他的妈妈一直在他身边陪读，照顾他的饮食起居。

后来，他孤身北上求学，没有母亲的照料，他无法安排学习和生活，最终，已读3年研究生的他被劝退回家。魏永康的经历告诉我们：一个人的自我管理能力和自立精神比高智商，高分数要重要得多。缺乏独立生活能力的‘人，即使再聪明，成绩再好，也无法适应社会的生活，也不能叫成材。因此，我们要学会生活，学会独立，学会走自己的路！国际教科文组织宣布：“学生学习的首要任务是学会生活。”强者是被磨炼出来的，不是被溺爱出来的。

让我们自己走路，虽然路上会有许多坎坷，但这是我们天生下来必须要经历的磨炼，也是让我们学会跑的唯一路径！同学们，如果被溺爱是一种习惯，遇到困难就寻找父母庇护成为一种常态，那么，何以能走出一条康庄大道呢？学会自己走路，才能迎来生命的辉煌！学会自己走路，才能真正体会到生活的真谛！学会自己走路，才能让我们不枉此生！路就在脚下，勇敢一点，学会自己走路吧！