

最新普通话的演讲稿 改变自己演讲稿(大全8篇)

演讲中的抑扬顿挫，相当于音乐中的节奏，音乐需要节拍，演讲也需要节拍，你应该让你的演讲充满节奏感，节奏就是你口头表达进度的度量。那么你知道演讲稿如何写吗？接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看看。

普通话的演讲稿篇一

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

七年前，我从山区来到市里，新的教学环境，大班额学生，繁杂的班级事务，让我焦头烂额，一度成为了学校的”落后分子“，这样的状态足足持续了两年。那种感受，真的是我教育人生中最痛苦的阶段，心里时常想着真不行就打道回府，重回老家。

就在这”山穷水尽，孤单无助，心情烦躁“的时候，李书平校长带领我走进了她主持的心理健康课题。现在想来，这竟然帮助我走出了困境，找到了自信，逐渐走向了幸福而开心的教育人生。

的引领和帮助，一定可以进步。上、方法上的交流。在这样的交流中，我逐渐明白了自己存在的问题。对课堂教学的理解过于浅显，缺乏认真备课，课堂目标不明、随心所欲，缺乏心理关注等。

经过一段时间的观察和分析，李校长对我提出三点建议：一要从读书开始，在读书中寻找教育的智慧，二是课前要钻研

教材，把课上精、上实，向四十分要质量；三是重视学生心理健康，真正走进孩子的心灵，激发孩子们参与学习的积极性。

在接下来的生活、工作中，我努力按照她指引的方向，在学习实践中改变自己。

1、在读书中寻找教育的智慧。《小学青年教师》《班主任之友》《给教师的建议》等书籍慢慢成为我的最爱！只要觉得对自己的教学有用，就照搬过来，进行模仿，力求使自己的教学工作细致化，规范化，不再像以往一样随心所欲。

的指导，我把时间进行了调整，争取在课前多下功夫，把原来用于补课的时间也放在了备课上，并学会把知识点进行分类

整理

。比如每节课的形近字、多音字我都会在第一课时的识字课上让学生充分认识、理解，而不是一到快要考试的时候再给孩子们施加压力。在第二课时时，我则指导着孩子通过重点词句赏析，领悟文章的内涵；在课堂上，密切关注孩子们的一举一动，只要发现自己的教学有不容易被孩子们接受的东西，就马上改变自己的教学策略，力争让孩子们用喜欢的方式进行学习。交流，我认真剖析自己班中孩子的心理，找出表面现象背后的深层次原因，并通过心理健康知识对他们进行心理疏导。这项工作，真的出乎意料。孩子们一天天的转变让我惊讶，他们的字体端正了，上课时学习积极性提高了，不再把学习当成负担了，打架的孩子少了等，让我第一次发现原来心理课有如此大的功效，心理知识与语文课的融合让我的课堂增添了一份活力！

在参加课题后的第一次期中考试，我当时所代的的班级居然考了第四名（当时的一年级共有八个班），对于别人来说，

这成绩不算好，但对于我来说，这已经是个天大的进步了；在那年的期末考试中，我班的平均分竟然达到99.01分，在全年级排名第一。静心而思，只有两个字”改变“，因为自己的改变而走向了进步！

请教，对自己的课题进行初步规划；翻阅大量书籍，查阅相关资料，用理论指导教学实践。

1、童趣识字法，让孩子们充满情趣。

刚开始学生由于知识的单薄，他们仅仅能说出”加一加“、”换一换“这些简单的识字方法，面对这种状况，我先是极力地鼓励他们爱上观察，既而在教学中，进行”抛砖引玉“。接下来的日子里，每天我都会给他们介绍一些新的识字方法，比如”编顺口溜识字法“（”朋“：两个月亮交朋友）；”韵语识字法“（”胖“：半个月亮就是胖）；”儿歌识字法“、”生字对话识字法“（”睛“对”清“说：你把我的眼睛藏哪里了，看我都哭了），”姓名识字法“：每接班一年级孩子，老师们最头疼的是孩子们不会发作业，因为他们的识字量太贫乏，因此我采用每上一节语文课，就把三个孩子的姓名打在课件的首页，一天认识三个孩子的名字，没过多长时间，发作业的事情教师就不需要亲力亲为了。这样做孩子们既能识字，又能认识小朋友，加深与小朋友之间的感情，此乃”一举两得“。这些识字方法，充满情趣，给孩子们带来了无限欢乐。

了丰富的资源，识字来源于生活，再让识字回到生活中去，让学生从身边的日常生活中去发现语文，随时随地在生活中主动识字。学习的字在生活环境中的多次再现，为学生

提供

了学习的新语境，促进了对语言的积累、感悟和运用。同学们在愉快的生活中不知不觉地认字，认识的不再是一个个枯

燥的符号，而是充满生命力的活生生的字。从课堂环境中识字走向生活环境中识字，让生活成为学生拓广识字的资源，引导学生将生活中那些自己熟识的语言环境因素作为识字的材料，真正体现了”要使教材成为学生的生活转变为让生活成为学生的教材。“识字法，而是依据汉字的形成，蕴含的意义等进行。对于这种识字法，我目前正处于

整理

和搜集研究阶段。但日常课堂我已经开始了大量的实践应用。比如在学习的生字中有”休“这个字，我就故作神秘地对孩子们说：”今天老师让大家猜个字谜：一个人靠着树木睡大觉！“孩子们一听，饶有兴趣地开始在生字里找答案，当他们找到”休“的时候，他们兴奋极了，在这个时候告诉他们，这也是一种识字方法，孩子们会相当感兴趣，既而他们也会开动自己聪明的小脑袋瓜子，开始模仿。研究成果获奖。地上课，一边进行着课题研究；一边研究着，一边学习着相关的理论知识；一边研究着，一边进行着教学反思。把自己的思考及时地记录下来。 ，不多做指导和定位，让他们自由发挥，真实的才是最优秀的。现在每星期五下午最后一节是我班雷打不动的欣赏课——欣赏优秀的”配画写话“作品，这也成为我班孩子现在最期待的课堂之一。为了让孩子们更能体验到成功的喜悦，我带领孩子们在

网

络上建立自己的博客，把自己的作品放到

网

络上。

《小学中年级课内外阅读与

写作

的有机结合方法研究》是我申报的第三个个人课题，课题对于我来说，已经成为我教学生活的一个重要议题，面对课题，没有了先前的恐惧；面对课题，我获得的更多的是成长的喜悦。

到目前为止，我班已经有48个孩子建立了自己的博客，发表文章共计6500余

篇

。当然我当老师的也不甘示弱，和孩子们一起比赛，到目前为止，我发表博文400余

篇

，学生连续四次获得河南省校讯通”书香班级“，有10人次获得”书香家庭“、“阅读之星“、“科技之星“等荣誉称号，我连续四次获得”优秀教师“、“启明星奖“，个人和班级获赠图书共计3000余元，这些成绩的取得，大大激发了孩子阅读与

写作

的积极性。

现在我班的孩子爱识字，喜阅读，勤写博，他们在快乐地飞翔着，而我则成了他们的崇拜对象，他们每天都在和我比着写文章，我喜欢这样的感觉！

，让我和孩子们不断进步。”这一切都有力地验证了苏霍姆林斯基曾说过的一句话：如果你想使教育工作给教师带来快乐，使每天的上課不至于枯燥，单调地例行公事，那就把每

个教师领上教育科研这条道路上来！ 六个字“思考、改变、用心”，只有这样，我们的教育之花才能绽放得独一无二！

普通话的演讲稿篇二

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！今天我

为大家

带来的演讲叫做理想，点亮人生。

我们每个人都从幼年一步步走向成熟，就像沿著一条河流逆流而上。而河流的源头，屹立著一座雄伟高峻的雪山，令人神往。我们把它称之为——理想。一个最美的字眼！理想，包含著我们对未来的向往，对未来的希望，对未来的美好的憧憬。可是，那令我们心驰神往的雪山又岂会让我们轻易到达？于是，漫长人生路上，我们开始追寻心中的理想。

宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来，追求理想的道路不会是一马平川，而是充满著坎坷与荆棘。孤独，寂寞，挫折，打击更可能常伴你左右。但是没有血的历练不能成为真正的将军。同样没有各种苦难的磨练又怎么能有能力的提升。一颗坚定的，勇往直前的，无所畏惧的心，能够支持你披荆斩棘，走向成功的终点。理想信念就是激励我们向著既定的目标奋斗前进的动力，是人生力量的源泉。我们如果有了坚定的理想，就会以惊人的毅力和不懈的努力，成就事业，创造奇迹。

千里之行，始于足下。行动很重要，空有理想有什么用。去奋斗，去努力，去实现，才有价值。

有一位哲人说过：梦里走了许多路，醒来还是在床上。它形象地告诉我们一个道理：人不能躺在梦幻式的理想也就是空

想中生活。虽然空想的意境有时候很美妙，甚至远远超越了按步骤实现的理想，但它们最终都会流于虚幻和空无。

所以，用理想点亮人生并不是一句宣传的空口号，我们应该将其付诸于实际行动中来。实践，只有实践才能化理想为现实。理想之花灿烂，理想之果甘美，要想使理想开花结果，必须用辛勤的汗水来浇灌。

理想是永远的力量！理想是激情，是碰撞，是寒夜里前行，风雨中追寻的方向；理想是梦境中萦绕，心底处纠缠的向往；理想是困境里咬牙，孤独中坚持的倔强；理想是烈火中放歌，雷鸣里翱翔的狂放；理想是孤独时忍耐，流泪时微笑的坚强……如果有一天，你能够大声地说出自己的理想，并且感到世界上最快乐的事情莫过于为理想而奋斗，那么，你成长和前进的道路就不会再有恐惧，就会充满著理想的光芒！

让我们放飞理想，用理想点亮自己的人生吧！

我的演讲到此结束，谢谢大家！

普通话的演讲稿篇三

各位领导、各位老师：

大家好！

记得一位哲人说过“人的幸福感不是源于你拥有多少，而是在于你懂得珍惜”。是的，人的幸福感和欲望是成反比的，欲望永无止境，而得到的却总是有限，无止境的欲望和有限的得到，就会让人产生不满，甚至痛苦。于是总是看到别人比自己好，比自己强，比自己幸运。比较多了，就会产生抱怨，抱怨是一种不良的习惯和性格，会影响到周围人的心情，恶化你的人际关系。

在这次读书活动中，我读了美国作家威尔·鲍温写的一本心灵励志书《不抱怨的世界》，它的内容丰富精彩，语言优美幽默，简洁的话语中透露出一种人生哲学。

在读的过程中，我不断的联系自身的情况，发现书中很多情形在我身上就有体现。比如书中提到：要想改变一个人，首先你就要改变自己对他的看法——这是改变别人的唯一途径。书中有个例子，作者和一个电台同事的关系一度非常紧张，他俩一见面就会互相争论，每天弄得彼此都很不开心。突然有一次，这位同事要与他的另一个朋友去约会，他俩一见面互相问好、拥抱，然后非常开心地离开了。这一幕就触动了作者。为什么他们俩可以相处得这么融洽和谐？为什么我和他只能争吵呢？作者回去想了好多，第二天作者就尝试着去找这位同事友好的谈话，刚开始这位同事也觉得很奇怪，但是后来发现作者是抱着友好的态度，于是也开始畅所欲言，他们越聊越起劲，聊到了他们的工作，这次谈话非常愉快，从此以后两人的关系就发生了很大转变。这个故事就告诉我，当你对某个人或某些人有偏见，并且你们的关系比较糟糕的时候，一定要学会换位思考，你不喜欢的这个人或许就是别人的好朋友，为什么他们可以相处得这么好自己就不能？多思考思考，然后改变自己对他的意见，脑子里想着这个人的优点与其相处，这样会好很多。其实我们的郁闷与不开心大多来自于关系，由于这些问题，我们会去郁闷抱怨，我们要积极地想办法主动地去解决这个问题。能够让自己幸福的人只有自己，矛盾无处不在、无可避免，我们换个方式来解决，事情就有不一样的结果。

怎样做到不抱怨呢？唯有自我的改变。

如果不喜欢一件事，就改变那件事；如果无法改变，就改变自己的态度，不要抱怨。

我的演讲完毕，谢谢大家！

演讲人□xxx

20xx年xx月xx日

普通话的演讲稿篇四

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

大家早上好！

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。

普通话的演讲稿篇五

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

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`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。

普通话的演讲稿篇六

尊敬的老师，亲爱的同学们：

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！

普通话的演讲稿篇七

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。

此致

敬礼！

普通话的演讲稿篇八

亲爱的老师、同学们：

大家好！

暑期的一个晚上，晚饭后，我走到新华书店，看到一本书，书名是《当名人还小的时候》。我拿起书来浏览一下，知道了书中大概的内容是讲中、外名人小时候的故事，我觉得很好看，又很有教育意义，就把它买下来了。

回到家，我迫不及待地拿起书来仔细阅读。书中的一个个人故事，不但引人入胜，而且深深地打动了我。

比如：英国的史蒂芬·霍金，他全身瘫痪，现在的霍金除了三根手指和大脑，已经没有什么可以动弹的了，但他仍然以坚强的毅力顽强地学习、研究，成为国际上最负盛誉的科学伟人之一。

还有我国明朝的科学家李时珍，他不怕艰苦，深入民间，遍尝百草，

总结

了我国药物学的丰富经验，花费了三十多年写了《本草纲目》一书。李时珍小时候，还被人们称为“小神医”呢！

马克思是德国人，他与恩格斯共同起草了《共产

党

宣言》，是人类历史上最伟大的无产阶级革命家。马克思小时候勤学好问。有一天，他问爸爸：“天上的星星是怎么来的？”爸爸不好意思地摇摇头，对马克思说：“书房里就有老师，它肯定知道。”马克思一下子明白了：书就是的老师。从此，马克思更加刻苦地学习。

读完这本书，我悟出了两个道理：古今中外的名人，一是勤

学好问，勇于实践；二是不怕艰苦，有顽强的毅力。我要好好向他们学习，长大后做一个对国家有贡献的人。