# 202\_年改变不了环境就改变自己的演讲稿 改变自己的演讲稿(实用20篇)

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2022-07-10

*演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。改变不了环境就改...*

演讲属于现实活动范畴。它是演讲家通过对社会现实的判断和评价，直接向广大听众公开陈述自己主张和看法的现实活动。我们想要好好写一篇演讲稿，可是却无从下手吗？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的演讲稿模板范文，我们一起来了解一下吧。

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇一**

在闻名世界的威斯特敏斯特大教堂地下室的墓碑林中，有一块名扬世界的墓碑。

其实这只是一块很普通的墓碑，粗糙的花岗石质地，造型也很一般，同周围那些质地上乘、做工优良的亨利三世到乔治二世等二十多位英国前国王墓碑，以及牛顿、达尔文、狄更斯等名人的墓碑比较起来，它显得微不足道，不值一提。并且它没有姓名，没有生卒年月，甚至上面连墓主的介绍文字也没有。

但是，就是这样一块无名氏墓碑，却成为名扬全球的着名墓碑。每一个到过威斯特敏斯特大教堂的人，他们可以不去拜谒那些曾经显赫一世的英国前国王们，可以不去拜谒那诸如狄更斯、达尔文等世界名人们，但他们却没有人不来拜谒这一块普通的墓碑，他们都被这块墓碑深深的`震撼着，准确地说，他们被这块墓碑上的碑文深深地震撼着。在这块墓碑上，刻着这样的一段话：

当我年轻的时候，我的想象力从没有受到过限制，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，决定只改变我的国家。

当我进入暮年后，我发现我不能改变我的国家，我的最后愿望仅仅是改变一下我的家庭。但是，这也不可能。

当我躺在床上，行将就木时，我突然意识到：如果一开始我仅仅去改变我自己，然后作为一个榜样，我可能改变我的家庭;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。

据说，许多世界政要和名人看到这块碑文时都感慨不已。有人说这是一篇人生的教义，有人说这是灵魂的一种自省。当年轻的曼德拉看到这篇碑文时，顿然有醒醐灌顶之感，声称自己从中找到了改变南非甚至整个世界的金钥匙。回到南非后，这个志向远大、原本赞同以爆治爆垫平种族歧视鸿沟的黑人青年，一下子改变的自己的思想和处世风格，他从改变自己、改变自己的家庭和亲朋好友着手，经历了几十年，终于改变了他的国家。

真的，要想撬起世界，它的最佳支点不是地球，不是一个国家、一个民族，也不是别人，而只能是自己的心灵。

要想改变世界，你必须从改变你自己开始;要想撬起世界，你必须把支点选在自己的心灵上。

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇二**

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!

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇三**

大家好！

人都是群居动物，没有能脱离社会可以独立存在的个体，我们是人类，所以要依附环境生存，甚至是去适应环境，这就是所谓的“适者生存”。很多时候，比如，因为天气太冷，我们就会穿厚衣服，温度太热我们就会开空调，因为生冷的食物太血腥，所以我们学会了取火，做一些熟的食物……这就是为了适应环境而改变自身。

有一些不可抗力的因素，就是外在不能改变的事物。著名哲学家柏拉图告诉弟子自己可以移山，弟子们纷纷向他请教秘诀：他说“很简单，山若过不来，我便过去。”世界上根本没有什么移山之术，唯一可以移动山的.秘诀就是：如果山过不来，那我就过去。同样如此，环境亦然，既然改变不了环境，那就去改变自己。

仙人掌能够在沙漠中生存并非是它天生的本领，仙人掌的“祖先”身上并没有刺，但为了适应沙漠干旱的环境，减少水分散失，它的叶片逐渐变成了刺，提升了自身的生存能力，使自己没有被沙漠环境淘汰，同时也为沙漠增添了生机。因为环境过于强大，并不是人为可以改变的，我们唯一能做的就是适者生存，优胜劣汰。遇到环境给的难题时，我们没有办法阻止环境，但是可以通过总结自身的经验，调整自身，已达到适应环境的目的。

我们是人类，可是说是宇宙里最渺小的产物之一，试图改变自然的想法根本就是以卵击石，最后失败的还是我们自己。导致不得不陷入一种两难的境地，倒不如从自身出发，也许会有更好的解决办法。

我希望自以为伟大的人类，能够正视自己的地位。除了改变自己，我们别无选择！

谢谢大家！

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇四**

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，一切都是新的开始，同样，我们是新开始，过去的就让它随风而去，我们能做的就是改变自己。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，可当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，因为谁知道前方是否柳暗花明又一村，只要你肯改变，当你步入痛苦时，不要哭泣，努力去改变。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，也许是一个细微的动作，也许是一个小小的习惯，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，进而影响甚至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，可他们却在原地打转。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!

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇五**

敬爱的老师，亲爱的同学：

曾有一个人，以笔当武器有力地打击日本侵略者，而他的“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛”，有如太极一般柔中带刚；曾有一个人，他放弃可苟且偷安的生活，毅然投身随时有着生命危险的革命事业，率领中国人民打下了属于自己的江山。

前者与后者在同一个时代，那是中国沦落的时代。在列强侵略的铁蹄践踏下的中国，人民的民族意识仍然很弱，仍在外来侵略者以及军阀的压迫下过着浑浑噩噩的生活。前者刚开始并没有意识到精神上的.麻木才是最可怕的，他看到的只是民不聊生的惨状，当他看到人们在病痛的折磨下而含恨离世，他突然想到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来到异国学习医术。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，但在一次令他终身难忘的事情之后，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。

那一天他路过街边的电影院，瞥见了银幕上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，此时此刻他如醍醐灌顶一般猛地清醒过来了，原来仅仅医治好人们的肉体是不够的，因为无法医治好他们麻木的灵魂，即使拥有健康的身体也永远只是任人使唤，任人践踏的奴隶。要想让人民过上幸福的生活，让祖国摆脱列强地控制，就必须改变人们的思想，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。

后者同样生活当时那个兵荒马乱的年代，他目睹民生疾苦，便发誓要改变中国现状，尽管父亲封建，甚至不让他读书，接受文化的熏陶。但他叛逆，偏偏要上激进的学堂，他从老师那知道了到中国民不聊生的根源，愈来愈按柰不住自己那颗已经被改变的想法塞满的心。

但他又异常冷静，他知道以个人之力要谈改变，无异于飞蛾扑火，想要中国彻底摆脱列强的统治，军阀的压迫，就必须结交天下的爱国爱民的仁人志士，共同\_旧制度，改变旧中国。在湖南第一师范的那几年，师生之间的志同道合，大大的鼓舞了他。在后来他投身革命后还总结分析出了前辈想要改革为何却屡屡以失败告终的原因，于是他发出了”枪杆子底下出政权“的历史性的呼声，从次中国无产阶级组建起自己的武装力量，为后来打下新中国奠定了基础。

这两位爱国人士想必大家都知道，他们的丰功伟绩也永载史册。他们想改变国家，改变世界，就先从改变自身做起。自己拥有了目标，有了抱负，才能改变自己，改变世界！有时的成功并不是来源于不变的固执，而是改变，学会审时度势，学会变通。

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇六**

老师们，同学们：

大家好！

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！

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇七**

尊敬的老师们，亲爱的同学们：

要是你问起我的小学同学我是怎样的，我会有些担心。

小时候，甚至现在也有一些。全校的同学都知道我是靠集团千金的位置入学的，所以我在学校更是傲气十足。我记得有一次，在美术课上，同学想借我的笔用一下，刚碰到我的笔袋。我就生气的说：“把你的手拿开啊，谁同意你碰我的东西啦？”于是，我就把笔袋往书包里一收，高傲的低下头继续画自己的画；我们班的同学都很喜欢拿自己不喜欢的东西去换别人喜欢的东西来做一些小交易，也有几个女生来找过我换东西，可是唯一可以吸引我的只有一两样，因为我的笔都是设计的呢。正因为我的目中无人和高傲性格，渐渐的所有的同学都疏远了我。可是后来，她们又开始找我做朋友了。因为有一次一年级的时候，一次文艺晚会上，妈妈告诉老师我能演奏八种乐器，还会跳舞和画画。从此我就加入了合唱队、舞蹈队、音乐部等等，我的成绩也是遥遥领先，很多人都来找我玩，我也渐渐成了女生们心目中的崇拜者。在学校里，我也经常跟我的粉丝炫耀我有最新款的服装设计、拿到了哪个明星的.签名、我有哪一套书的一整套等等，终于有一天我好像突然觉悟了。

自从我认识了昭雨婼、安沁悦和董枭枫三个闺蜜之后，我的高傲性格渐渐的离开了我。我也走出了孤独的阴影。我渐渐学习了昭雨婼的勇敢坚强，我慢慢学习了安沁悦的可爱幽默，也悄悄的把文静优雅的董枭枫作为心中的偶像。我在五年级的时候，终于获得了拉丁舞的亚洲冠军杯，变成了全区甚至全市的风云人物。同学们也发现了我已经改正了高傲的性格，我渐渐成为了大家的好朋友。如今，我的人缘非常好，还做了班长和组长。试着改变自己，其实就是改变了人生。

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇八**

老师们，同学们：

大家上午好，今天我演讲的题目是：做最出色的自己。

孩子的计算能力排名世界第一，想像力却排名倒数第一，创造力排名倒数第五。真是让人难以想象，竟然有4个国家的创造力比我们还差！看来我们的想像力的确匮乏，然而这就是我们接受20xx年教育的结果。

我再想请问各位同学，你们是否有自己的理想，而不是我们父母的，或者说我们大家坐在教室里承受着变味的教育带给我们的痛苦为的是什么？仅仅为了考一个好大学？为了一纸文凭？再然后呢？为了一个好工作？为了有好多好多钱？难道这些就是我们用整个青春作为交易所换来的？这不是生活，这仅仅只是生存。然而可悲的.是，我们之中有多少人即使付出了整个青春，也换不来这些庸俗的东西。这就是我们的悲哀，因为没有理想，别人这样，我们也就这样，因为没有理想，我们沉默，我们屈服，我们麻木。

同学们，我想我们可以醒来了，问问你自己，你喜欢什么，你想从事什么，而不是父母让我们喜欢什么，父母让我们从事什么。

同学们，我并非排斥学习，而是希望我们大家可以为了自己的理想而学习，学习自己想学的知识，我们是人，不是机器，就算是机器，也不是学校为了提高升学率的机器。这是一个多么简单的道理，然而有多少人不明白这个。

同学们，不要再去倾听枯燥乏味的说教，也别试图去补救无望的过失，别再愚昧庸俗的事上浪费生命，那些是我们这个时代病态的目标和虚假的理想，去过你美妙的生活吧，去做最出色的自己！

我鼓起了勇气，私自改变了原来要说的内容，希

望大家

能有所思考。

谢谢，我的演讲完了。

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇九**

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！

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇十**

尊敬的领导：

阿宁是一家公司的行政助理，同事们都把她当成公司的“管家”，公司里事无巨细都要找她才行，这样一来，阿宁每天事务繁杂，忙得团团转，牢骚和抱怨也就成了家常便饭。

这天一大早，又听她抱怨：“烦死了，烦死了！”

一位同事皱皱眉头，不高兴地嘀咕着：“本来心情好好的，被你一吵也烦了。”

其实，阿宁性格开朗外向，工作起来认真负责。虽说牢骚满腹，该做的\'事情一点也不曾怠慢。设备维护，购买办公用品，交通讯费，买机票，订客房……阿宁整天忙得晕头转向，恨不得长出8只手来。再加上为人热情，中午懒得下楼吃饭的人还请她叫外卖。

刚交完电话费，财务部的小李来领胶水，阿宁不高兴地说：“昨天不是刚来过吗？怎么就你事情多，今儿这个、明儿那个的？”抽屉开得噼里啪啦，翻出一个胶棒，往桌子上一扔：“以后东西一起领！”小李有些尴尬，又不好说什么，忙陪笑脸：“你看你，每次找人家报销都叫亲爱的，一有点事求你，脸马上就长了。”

大家正笑着呢，销售部的王娜风风火火地冲进来，原来复印机卡纸了。阿宁脸上立刻晴转多云，不耐烦地挥挥手：“知道了。烦死了！和你说一百遍了，先填保修单。”单子一甩：“填一下，我去看看。”阿宁边往外走边嘟囔：“综合部的人都死光了，什么事情都找我！”对桌的小张气坏了：“这叫什么话啊？我招你惹你了？”

态度虽然不好，可整个公司的正常运转真是离不开阿宁。可是，那些“讨厌”、‘烦死了”、“不是说过了吗”……实在是让人不舒服。特别是同办公室的人，阿宁一叫，他们头都大了。“拜托，你不知道什么叫情绪污染吗？”这是大家的一致反应。

年末的时候公司民意选举先进工作者，大家虽然都觉得这种活动老套可笑，暗地里却都希望自己能榜上有名。奖金倒是小事，谁不希望自己的工作得到肯定呢？领导们认为先进非阿宁莫属，可一看投票结果，50多份选票。阿宁只得12票。

有人私下说：“阿宁是不错，就是嘴巴太厉害了。”

阿宁很委屈：“我累死累活的，却没有人体谅……”

什么叫费力不讨好？像阿宁这样，工作都替别人做到家了，嘴上为逞一时之快，抱怨上几句，结果前功尽弃。冷语伤人，说者无心，听者有意，所以，既然做了，就心甘情愿些吧，抱怨是形齐于事的，相反，还会埋没你的功劳。

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇十一**

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，更加明确了改变自我、成就自我的方向道路，同时明白了命运的主宰者不是别人，而是自已，只有“我”才是自已灵魂的真正领导者和主宰的力量。

1.改变世界，改变自己作文

2.改变世界 先改变自己的作文

4.“改变自己”作文

5.作文改变自己

6.改变自己，改变世界\_700字

8.改变自己的故事作文

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇十二**

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!

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇十三**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

正视自己首先要学会找自己的缺点，通过别人的批评与建议，自己的言行与举止来寻找不足。每个人都不是十全十美的，我们要积极寻找自己的错误，在他人的监督下改进缺点，争取做一个完美的人。

正视自己应该知道别人的优点，别人的优点并不难找。有时你会突然发现，自己身边朋友的优点竟会这么多。而素不相识的人你会发现她很善良抑或有爱心，而一个你很讨厌的人你会发现她很有义气或心胸宽广。在每个人身边都存在着一些这种人，你突然发现她们比以前更闪亮，更大气了。那么，你的朋友正在改变自己。

正视自己，就应该发扬自己所拥有的.优点，看到别人的缺点时，思考一下自己是否也有同样的缺点呢。如果真是这样，你就应该好好改正一下自己的缺点，学习别人的优点，努力做一个十全十美的人。

正视自己，也体现在学习的好坏上，你的一门科目成绩很好，而一门很差。那么你就应该反思一下自己片刻的原因。哪一门不好，就向成绩好的同学请教，也可在课余时间问一下老师。你更可以利用自己所擅长的科目去帮助别的同学，互相努力，互相帮助，努力做一个德智体美全面发展的人。

正视自己，就应该正视自己的方方面面，正视自己的言行举止。正确认识自己，改变自己，让自己做一个完美的人。

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇十四**

尊敬的老师、同学们：

大家好！

人们常说，时间能够冲淡一切。我却认为时间能够改变一切，难道不是吗随着时间的消逝，森林古猿变成了人类；随着时间的消逝，茅房变成了大厦；随着时间的消逝，马车变成了汽车；随着时间的消逝。然而时间改变了我，光阴似箭，日月如梭。眨眨眼我已经告别了童年，随之而改变的是，我的职责多了，压力大了，思想也复杂了。从前无忧无虑，此刻却总担心学习成绩；从前天真无邪，此刻却想了解何为早恋；从前简便自由，此刻却总牵挂着家中家务活；从前蹦蹦跳跳，此刻却总惦记妈妈说要当一个淑女......

人们常说，时间不等人。的确，当我回首过去，童年却永远的成为记忆。这些记忆像电影般在我脑海中一张一张地放映。感觉像发生在昨日，却永远不会变成今日。

时间改变了我，尽管我失去了很多，但也获得了很多。我漫漫懂事，明白读书的用途，学会了做人的道理（品行，修养），明白了人情世。所谓叹息过去，不如珍惜此刻。如今，我有广阔的青春舞台让我去发挥，我要展示出属于我的风采。

时间改变，我也改变，这只意味着我将要换个更大的舞台，展示更完美的自我，不要沮丧，我相信人是随时间不断过渡的，只要在转角处给自我一个微笑。那么，更高的舞台我也能攀上......

时间改变了我，古人也说：人会变，月会圆。不见三日刮目相看。这都是时间消逝的结果。我想这也是一个自然规律。我愿理解时间的\'挑战，就让时间继续铸造我美丽的人生吧！

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇十五**

敬爱的老师，亲爱的同学：

因为年轻，所以会经历一些事情，比如感情，友情。

没有人能够永远欢乐，幸福的过每一天，没有人能够坦然的应对自已的坚强和软弱，让我们成熟的，是经历，是磨难，让我们幸福的，是宽容，是爱心，让我们心安的，是理解，是信任！

我改变不了事实，但我能够改变态度不明白是什么原因，有些东西就是无法改变，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有的完美，曾几何时，虚荣过幻想过，为狭隘的目标奋斗过，待到重新回头看待这一切时，觉得很多事情都会云淡风轻了！

我改变可是去，但我能够改变此刻

过去就让它过去，会在未来走得更好，因为抛弃了不必要的包袱，生活才会更完美，人生如此短暂，有什么理由，不去好好的生活呢，有太多的事情要我去做呢，有很重要的人等着我去珍惜，而过去，包括过去的事物和你，教会了我不要回头看，因为前面的世界才更精彩！

我不能控制别人，但我能够掌握自已

我要走我自己的路，纵然会很崎岖，也许还会很陡峭，但我依然勇往直前，我是我自已的，谁也没有控制我命运的权利，你教会了我要做我自己，让我将来回首时，我能够指着那条有着悲痛、失败和泪水的\'路，大声地骄傲地说：看，这就是我自已走过的路！

我不能预知明天，但我能够把握今日

森林有一个分岔口，我愿意选择脚印少的那一条路，这样我的一生会截然不一样。“基丁说过这样的话，一条路走的人多了，总会弄得泥泞不堪，总会弄得尘土飞扬，为何不换一条路走去，也许一切将会是另一种样貌，把握住自已的今日，那么明天绝对会更完美！

我不能左右天气，但我能够改变心境

我对生活微笑，那么生活也对我微笑，尽管我不叫如花，但我能微笑如花。我要让心灵解脱，解脱吧，自由的飞翔，去迎接那绚丽的阳光吧，让它在蓝天和白云之间得以的吹着泡泡！

我不能选择容貌，但我能够展现笑容

和千万人相遇，和千万人相离，生命中寻找一个能够真实相伴的，能够信任的朋友和爱人，就是幸福，至少，无论在任何时候，无论我做什么事情，无论我应对怎样的环境，我都明白，有这样一个人，在等我回家，有这样一个人，能够宽容分享我的一切欢乐和悲伤，能够看见我的坚强和软弱，这也是我寻找的心灵慰寄，我想，我会幸福的，因为我要忘掉不欢乐的事和物，人和情！

学会改变自己，不要认为什么都是理所当然，也不要认为自己都是对的；

要学会改变自己，在没有那份关心的日子里，善待自己，对自己说：要幸福哟！

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇十六**

尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

现在这里给大家请安了，今天是我成长中值得纪念的日子，因为我将要面对100多人演讲，不敢想象，可能以后都没有这样的机会了，谢谢老师给我这样一个机会，其次更重要的一点是以后可能再也没有这么好的听众了，都是本科生，今天我演讲的题目是成长需要改变。

首先问一下在座的各位我们都一样吗？我们每个人都是不一样的，长得不一样，人生经历不一样，对世界的认识和看法不一样，所以今天站在这里分享一点点我对成长的认识，今天讲的不好请大家鼓个掌，讲的可以鼓两次，讲的精彩，请一直鼓掌，因为会欣赏别人的人都是最帅的，最漂亮的，最美的，最酷的。

请问大家，你们在陇桥幸福吗？快乐吗？空虚吗？如果说你觉得现在你还不幸福，不快乐，空虚的话，那你还没有改变，没有成长，没有从中得到什么，不论是知识，友情，爱情，还是其他。

中国有句古话说：天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性曾益其所不能。这句话告诉我们能担大任者必须改变自己，拥有强健的筋骨，拥有坚强的意志，冷静，机智。

非洲有句谚语说：改变别人，不如改变自己。

欧洲的琼斯说：我们的世界每天在变化，抱怨不适应不如和世界一起改变。

瑞典有句名言说：思想没有变化，那人的大脑就像一片死水。可见改变的重要性，尤其是思想的改变。

我们不难发现，聋人可以奏出世界著名的钢琴曲，没手的人也可以弹乐器，双目失明的人可以考听力判断物体，一贫如洗的人可以成为富翁，世界上没有什么是不可能。

记者采访了一位篮球运动员说：你为什么这么成功。他说因为凌晨四点的洛杉矶。一天过去了，洛杉矶的黑夜没有丝毫的改变，两天过去了，洛杉矶的黑夜仍旧没有改变，十几年过去了，洛杉矶的黑暗依旧没有改变，但是我却成为了一名肌肉强健，有体能，有力量，有着很高投球命中率的运动员，科比虽然不能改变四点钟的洛杉矶，但他改变了自己。我们虽然不能改变陇桥，但我们可以改变我们自己。

有一个男孩，他天生就没有四肢，上学都是家人送他，他一直被人嘲笑，一年，两年，三年，有一天他自己都开始嘲笑自己，他绝望了，他想结束生命，那天他穿了一件鲜艳的衣服等待他的那些同学们嘲笑完他，他就离开这个备受冷落的`世界，果真他们来了，一个男孩过来说：怪物你去死吧，又一个过来说：你去死吧，一个，两个，三个，这时他的心仿佛是刺痛一样的疼，他失望极了，下一个人嘲笑完后他就可以离开了，他觉得已经无所谓了，最后一个女孩走过来吃惊的对他说：力克，你今天太阳光了。瞬间力克哭了，他想世界不是所有人都看不起你，之后他变了，热爱生活，阳光快乐，有了自己的追求，他顺利考上了大学，获得了两个学位，之后成立了两家公司，身家过亿，也是世界上最年轻29岁环游世界各国的青年，他还酷爱爵士乐，用上帝留给他的那只小鸡腿敲奏出属于自己人生的音乐，还到各国演讲，用他的经历激励了很多人。

岩缝中的竹子，如果没有坚持活下去的信念，怎能在破岩中点燃生命的火焰，震撼人心呢！

咬定青山不放松，

立根原在破岩中。

千磨万击还坚韧，

仍尔东西南北风。

凌空的雄鹰，没有跳下悬崖的勇气，怎能拥抱蓝天。雏鹰知道自己翅膀能承受它自己的体重吗，不知道，但他清楚的知道自己想要的是蓝天。

平凡的沙土，没有毅然走进蚌壳的决心，怎么能成为煜煜生辉的珍珠。它知道要在黑暗中度过多少岁月吗？如果没有抛弃光明的勇气，怎么能让人喜爱不已。

成长需要改变，改变态度，习惯，方法。张灵泉在北大做演讲说过，改变并不是意味着我们要成为多伟大的人，而是要让自己知道你想要的是什么，并为之努力，坚持达到目标，最少自己也是开心的，这就是成长。

吃了，猪都在努力，你有什么理由放弃。

如果看到发传单的同学，你能过去自觉地要一份传单。

如果在教室你能自觉把自己制造的垃圾带走。

如果在食堂你能把自己不喜欢饭菜不扔在桌子上。

如果你能不为自己找借口，学着自立。

如果你能为自己四年后的梦想，辛苦三年，你的未来肯定会像参天大树一样成长。

机会永远属于那些有行动的人

如果你还没有得到你想要的那是因为你没有想要到发疯，不要让上帝呐喊，不要让上帝垂青，机会要自己把握，许多人有着强烈的渴望，如果只是想想，那就洗洗睡吧。如果说别人能成功而我们没有，那区别就是别人已经在路上而我们还不知道自己的方向。

乔布斯，虽然没有读完大学，但他知道自己喜欢电脑，所以成就了今天的苹果。

马云，虽然屡次失败，但他知道自己的方向，所以成就了现在的阿里巴巴。

今天的你呢？

改变不了环境你可以改变自己，改变不了事实，你可以改变态度，改变不了过去你可以改变现在，你不能预知明天，但你可以把握今天，你不可以样样都顺利，但你可以事事都顺心，你不能延伸生命的长度，但你可以决定生命的宽度。成长的改变是生活中的点点滴滴，是现在的一分一秒，是手下都得一笔一划，改变自己你会成长，改变的更好。

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇十七**

人总说如果时间倒流，我一定会怎么样怎么样，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，有种叫时间的东西留下了孤独的我，我把时间荒废了……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，我还是老样子，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,我想从现在起,让时间见证我的奋起……

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…….

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇十八**

敬爱的老师，亲爱的同学们：

大家好!今天我演讲的题目是《改变不了环境，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。

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。

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!

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇十九**

我改变不了环境，但可以改变自已

因为年轻，所以会经历一些事情，比如爱情，友情。

没有人能够永远快乐，幸福的过每一天，没有人能够坦然的面对自已的坚强和软弱，让我们成熟的，是经历，是磨难，让我们幸福的，是宽容，是爱心，让我们心安的，是理解，是信任！

我改变不了事实，但我可以改变态度

不知道是什么原因，有些东西就是无法改变，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有的完美，曾几何时，虚荣过幻想过，为狭隘的目标奋斗过，待到重新回头看待这一切时，觉得很多事情都会云淡风轻了！

我改变不过去，但我可以改变现在

过去就让它过去，会在未来走得更好，因为抛弃了不必要的包袱，生活才会更美好，人生如此短暂，有什么理由，不去好好的生活呢，有太多的事情要我去做呢，有很重要的人等着我去珍惜，而过去，包括过去的事物和你，教会了我不要回头看，因为前面的世界才更精彩！

我不能控制别人，但我可以掌握自已

我要走我自己的路，纵然会很崎岖，也许还会很陡峭，但我依然勇往直前，我是我自已的，谁也没有控制我命运的权利，你教会了我要做我自己，让我将来回首时，我可以指着那条有着伤心、失败和泪水的路，大声地骄傲地说：看，这就是我自已走过的路！

我不能预知明天，但我可以把握今天

森林有一个分岔口，我愿意选择脚印少的.那一条路，这样我的一生会截然不同。“基丁说过这样的话，一条路走的人多了，总会弄得泥泞不堪，总会弄得尘土飞扬，为何不换一条路走去，也许一切将会是另一种样子，把握住自已的今天，那么明天绝对会更美好！

我不能左右天气，但我可以改变心情

我对生活微笑，那么生活也对我微笑，尽管我不叫如花，但我能微笑如花。我要让心灵解脱，解脱吧，自由的飞翔，去迎接那绚丽的阳光吧，让它在蓝天和白云之间得以的吹着泡泡！

我不能选择容貌，但我可以展现笑容

和千万人相遇，和千万人相离，生命中寻找一个能够真实相伴的，可以信任的朋友和爱人，就是幸福，至少，无论在任何时候，无论我做什么事情，无论我面对怎样的环境，我都知道，有这样一个人，在等我回家，有这样一个人，能够宽容分享我的一切快乐和悲伤，能够看见我的坚强和软弱，这也是我寻找的心灵慰寄，我想，我会幸福的，因为我要忘掉不快乐的事和物，人和情！

学会改变自己，不要认为什么都是理所当然，也不要认为自己都是对的；

要学会改变自己，在没有那份关心的日子里，善待自己，对自己说：要幸福哟！

**改变不了环境就改变自己的演讲稿篇二十**

亲爱的老师，同学们：

大家好。

今天我要演讲的题目是《改变就是好事》。

当你意识到自己的某个方面做得不够好的时候，就要勇敢地改变自己。改变是为了让自己变成更好的人，让自己更好地面对这个复杂多变的世界。

当身边的人都在进步时，你就不能原地踏步。也许你以前都做得很好，比其他人都厉害，可是当你为自己取得的成功自豪的时候，很可能已经放弃了想要做得更好的欲望，就会停滞不前。只是你停止了，并不代表别人不会努力前进，总会有一些人会用自己的.方法战胜你之前创造的成绩。越来越多的人超越你之后，如果你还没意识到自己正在落后，没有意识到需要改变，那么你就没有自豪的资格，就会从一流变成二流、三流的了。

当你多次听到别人说你的同一个缺点，你就必须正视这个缺点。每个人都有缺点，但并不是每个人都能清楚自己身上有哪些缺点。有时候一个朋友说你有一个缺点，你可能不会在意，可是当不同的人都严肃地指出你身上同一个缺点，而且都是你信任的人所说的话，那么你就应该意识到问题的严重性。真正关心你的人才会为你指出缺点，他们是真心想帮助你成为更好的人。因此，不要因为别人说你有缺点就生气，而是要思考对方说得有没有道理、需不需要改正、要怎样改正。

改变是需要勇气的，可能是痛苦的，但就像凤凰浴火重生一样，只有经历过苦楚，才能成为一个全新的自己。勇敢地改变自己，不仅是为了让自己过得更好，还为了让所有关心你的人放心。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找