# 202\_年改变自己的演讲稿(汇总8篇)

来源：网络 作者：浅语风铃 更新时间：2020-06-20

*演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧...*

演讲稿是演讲者根据几条原则性的提纲进行演讲，比较灵活，便于临场发挥，真实感强，又具有照读式演讲和背诵式演讲的长处。那么演讲稿该怎么写？想必这让大家都很苦恼吧。以下是我帮大家整理的最新演讲稿模板范文大全，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

**改变自己的演讲稿篇一**

亲爱的老师，同学们：

一点点，从今天开始行动！有一些人对他们的生活状况很满意，但每人都想有擅长的事情，想有为之自豪的事情。不幸的是，大部分的人没有力量驱动他们去做。他们浪费了时间和天赋，做着想要的生活的白日梦。

人们不断地选择着生活中容易的道路：风险低、不需要太多努力，而且很舒服。改变需要你走出当前的舒适区，进入未知的未来。你必须要改变自己，改变你的环境，甚至你的习惯。

改变是困难的。如果很容易，那我们就都是生活在豪宅中著名的亿万富翁了。就是因为它很难，才使得改变和提高显得很棒。改善你的生活会有很多积极的结果。例如，会让你自己感觉更好，让你成为一个更好的人、更好的父亲/母亲、朋友等。你会发现自己更开心。你需要明白的是：让自己变得更好并不会让生活中的挑战变少——但这样做会让你准备好来面对挑战。

如果你在过去尝试着改变但以失败告终，不要放弃。你还可以改变，让你的生活变得不同。下面的小贴士会让你开始行动。当你做这些事情时，你不只是在梦想生活，而且你会往争取那样生活的路上前进。用这些小贴士做准则，让你的生活朝着想要的方向发展。

拿点儿时间坐下来，把你的目标写下来。也把你想改变的原因写下来。尽量写地深入一些，因为它是你改变的基础。当你感觉太难了或你忘记了为什么它很重要时，就可以再回头看看这些内容。

对有些人而言，和他人分享心中的想法有些尴尬；但这是必要的。要想改变，你需要有人对你负责。让别人知道你尝试去做的事情会确保有人对你负责。确保这个人会一直鼓励你，不怕去问你的进展。

戒掉坏习惯很难，所以最好用好习惯代替不想要的习惯。如果你的瘾很大，那你需要采取其他步骤。如果只是个坏习惯，如看facebook看得太多，那你可以把它替换成在街区散步的习惯。如果你尝试让花费在预算之内，那就和家人玩游戏来代替购物。找一些积极的事情做来代替生活中消极的事情。

去找一个可能和你情况一样的伙伴、教练、朋友或家庭成员。如果你想开始健身，约定时间两个人一起去运动。如果你想早起，早晨互相给对方打电话，鼓励对方起床并动起来。无论你想进行什么样的活动，想方法和他人一起去做。你们会互相支持，你做什么或不做什么都可以向对方说明。

我们的屋子、工作地点，甚至我们的学校里，到处都是分散注意力的东西，让我们无法转变成我们想要成为的`人。我们的手机、电脑、ipad等在我们需要的时候都是很好的的工具，但是它们也会妨碍我们。我们花了太多的时间来发短信、发电子邮件、检查各种社交媒体平台。这些时间可以用来做一些富有成效的事情。减少花费在电脑上的时间。定个闹钟，当它响起来的时候，就马上离开电脑。

我知道很多人在工作时会把电视打开，我也做过，我很负罪。过去当我想工作或打扫屋子时我会打开一部电影，但是我发现每次我都是坐在沙发前看电视而不是起来采取行动。我决定用听有声书的方式来替代看电视：这样没有视觉上的东西干扰我去做所需做的事情，而我仍然有娱乐性或教育性的内容去听。

当你失败时，很容易指出自己做错的事情，但是这样很让人沮丧。与其这样，不如对自己说，“我可以做很难的事情。”你有能力去改变，你只需要相信自己，不要被自己打败。

服务性的工作很有趣：你出去想帮助需要帮忙的人，结果你自己帮助了自己。当你为他人服务时，你的自己感觉会更好，你让别人的生活有所不同，你回馈了社会。

很多人可能跳过这步，因为这样感觉自大和自傲。不是这样！改变自己是评价你自己在生活中的位置、你在做什么，以及你为什么在做那些事情。当你改变时，即使是简单的事情，也要承认它，不要漠视它，好像它不意味着什么。它意味着一切！它意味着你真正地在做它，意味着你正在改变。

**改变自己的演讲稿篇二**

亲爱的伙伴们，大家下午好。

在过往不长不短的人生经历当中，当众演讲一直是我的噩梦。有无数次的机会，如果我当众表达了自己的看法，我的人生可能已经早已改变。无数次，我在想，如果我当年那次站起来了，哪怕出丑，最少我现在已经是什么样子了。

但是，我终于还是克服了我颤抖的双手，颤抖的牙齿，还有我那脆弱的小心脏。我勇敢的站在这里了。

能下定决心参加演讲比赛并最终站在这个舞台上，我得感谢一个人和一部电影。

这个人是我不满两岁的女儿，在将近两年里，她的改变以及她改变所作的努力，无不一次一次敲击着我的神经。从只会躺着，到能坐着，能爬，能走路，她摔的跟头不计其数，但是，从来都是当时痛的时候哭一下，下一次仍旧继续着努力。从只会嗷嗷嗷的哭，到有意识的发声，能说一个字，两个字，直到现在已经能说，爸爸上班回家，肚子饿饿，吃饭饭。不管对错，她都敢于说出来，错了再改。

而我，不是一个好榜样，因为我甚至连犯错的勇气都没有。所以我一定得改变自己，改变自己不敢当众演讲的噩梦。不为别的，最少，我不想成为我女儿的坏榜样。

如果说女儿给了我改变的原动力。那么最近的一部电影，可以说是导火索。是她让我下定了改变自己，让自己敢于当众演讲的决心。这部电影名字叫《王的演讲》，说的是英国乔治六世的故事，故事很简单，从他是一个说话结巴的人物开始，中间叙述了他曲折的努力，结尾是他对法西斯宣战的成功演讲，“……我们还会面临一段艰难的日子，战争也不只局限于前线，只有心怀正义才能正确行事，我们在此虔诚向上帝祈祷，只要每个人坚定信念，在上帝的帮助下，我们必将胜利。”演讲鼓舞了全英国人民，也鼓舞了我，在电影院看到他的这段演讲的时候，我不由自主的为他鼓掌，为他呐喊。

事实证明，口吃的乔治六世他都已经成功了。再没有什么理由，我不去努力改变自己不敢当众演讲的弱点了。

于是，我毅然报名参加了演讲比赛，虽然，我知道，我第一次的演讲不会太精彩，因为我的肢体语言不够丰富，我的声音不够漂亮，我的演讲稿语言也不算精炼，很多很多演讲该注意的，我都没有来得及一一斟酌。但是，我今天敢于站在这里，我已经战胜了自己多年的噩梦，日后我必会一一学习，一一精通那些技巧。

伙伴们，我们每个人都有自己的弱点，也都有自己希望战胜的弱点，只要行动起来，那怕一开始我们会犯错，但是，只要我们行动起来了，终有一天，我们必将战胜弱点。谢谢大家。

**改变自己的演讲稿篇三**

改变是一种自然常态，每时每刻都在不间断的进行着，自然界的一切事物均遵循着其规律在四季昼夜的变化中不断更替，此消彼长。人类随着年龄的增长，除了身体外形的成长变化，其容颜在不知不觉中渐渐的衰老，性格也同样在不断的成熟稳重，沉淀在岁月的长河中。个性脾气由急躁而至淡然，最终将归于平静，回归自然的怀抱。

改变自然形态必须遵循其规律，四季在循环，万物有成理，天地之间，日月星辰都有其特定的自然规律，外力无法将其改变。我们所居住的环境，正在受到恶意的破坏，刻意的改变自然存在的规律，将至造成的后果是难以预测的，最终必然导致灭顶之灾的发生。不能了解自然动态，遵循自然规律，保护自然环境，必然是自取其亡。从现在我们目光所能看到的外部的变化，以及我们所感受到的内在的变化，都在时时给我们于警醒，爱护自然，爱护环境，万物有其自己的自然规律的变化，不可人为的刻意加以改变，需要真正改变的是我们自己，遵循自然规律，爱护生命也就是爱护我们人类自己。

整个世界在变，社会需要在变化中发展，我们的观念也得顺应社会潮流，在变化中调整自己，合理的利用自然资源，不能以破坏为代价，在保护自然环境的基础上，用智慧去开发、用科技去创新，有计划的遵循自然规律来改变周围的环境，循着人与自然的和谐统一的方针来改造建设我们的居住家园，创造更为优越的居住环境，自我的改变思想上的自私意识，与时俱进，从而能够为大众的共同利益服务，以达到社会的和谐，自然的统一。

改变的一切根源在于我们自己，根除狭义的思想意识，广泛积极的去了解并掌握科学的社会发展观，认识自然，改造自己，破除陈旧的思想和观点，更新我们对于自然界的认识，维护我们的生存环境，尊重爱护一切具有生命的物体，不可刻意去改变那些存在的自然规律，抵制所有肆意的破坏行为，只有人与自然的和谐相处，才能可以达到减少或避免自然灾害的发生。以科学的方法改造一切不合理的因素，其目的均是以把环境与自然得以的统一。

事物的存在总是有其合理的因素，一切生命都有其存在的理由，不能凭个人的主观意识去刻意的改变，侵占其生活的空间，剥夺其生存的权利，而在这方面人的因素是起主导作用。如何去治理改变已经恶化了的环境，回归原有的自然生态，遵循万物的成理，还大地一片绿色，还动物一个乐园，还是需要人类自己去完成。以集体的力量建设我们共同的家园，恢复原有的生态环境，改变我们的思想观念，健康快乐的生活才是大家所需要达到的愿望。

我们在认识自己的过程中不断的改变着自己，掌握知识与技能是走向美好生活的基础，需要改变自己固有的惰性，努力学习自然科学，积极从事治理环境，制定生活的目标，改变是为了实现自己的理想，需要作不懈的奋斗，积极地探求未知的世界，开辟新的领域，创造新的事业，我们终究将会走进新的生活。

我们需要从心态上加以改变，不要受名利所困，以平和淡然的心态对待遇到的一切事物，不拘泥于形式，以快乐为原则，游离于事物的外相，固守内心的平静，逍遥于山水田野间，坐看风云变幻，品味快乐人生，在改变中成就自己，回归人类的本性自然，解除烦恼，脱离苦难，这样才能体现了人类对于生命的认识，以博大的胸怀拥抱生活，享受作为人生所带来的一切，认识到苦难也是生活的必然。一切新的生活始于改变，从改变中走进新的旅程。

**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!

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。

**改变自己的演讲稿篇五**

毛毛虫经过破茧的改变，从而变成了蝴蝶，在空中翩翩起舞，苍蝇经过了折翅的考验，有了更强健的翅膀，成了草原上的霸主。我通过一次机会，成功改变了自我。

马上迎来了我们第二次的家长会，但是这一次和上次有所不同，这次每个人都上去讲一下这个月以来的得与失，我听到了这个消息愣了愣，随即大脑一片空白，因为这个是我的软助，但是想了一下，决定这次弄好，这样我可以进步。

马上到了星期五，经过主持人的话语，一号便上台演讲了，没过多久，二号也上台了，时间过的很快，好像没有多少时间，就轮到我上台了，我深深的吸了一口气，便上台了演讲。

虽然在这一次演讲的过程中，我有点结巴，好像舌头打结了，但是最后我把想法全部表达出来了。相信自己，以后一定有不少的收获。

最后：我总结了改变只能靠自己，一次一次的努力，一定会成功。

**改变自己的演讲稿篇六**

费尽心思的去把自己的想法强加在别人的身上，这本身就是错误的，已所不欲，勿施于人，我们应该去改变自己，如果我们总是固步自封，我们将会跟不上社会的进步，会落后，适者生存，不适者淘汰。

改变自己比改变别人容易多了，每个人都有自己的优点和缺点，正因为这样就有了嫉妒和看不惯，别人的优点，我们自己可以学习，缺点可以改正，所以我们要学会如何改变自己，让自己学会别人的优点，改正缺点。我们不能盲目去跟随，盲目改变，改变是让人越来越好的，我们要吸取教训，发现自己的不足的地方，改变并不是一件很难的事情，随着年龄的增长，改变是毋庸置疑的，改变是从不好到好，从不成熟到成熟，从小孩变成大孩子，这些改变都影响着我们自己。

改变我们自己，要改变我们的心态，遇到糟糕事情的时候不要让气馁、难过等负面的情绪占据你的内心，相反积极向上的情绪有助于渡过难关，只有改变心态，我们才能变得更好。

改变自己不能只说不行动，只要改变自己的行动进行了，那么离成功就不会远了。改变自己有时候往往说的很轻松，等到付出行动的时候，往往总是喜欢说，下次吧，下次我一定好好努力，你别问我为什么这么清楚，因为我就是这么一个光说不练的主，自制力太差，我们改变自己的第一步就是增强自己的自制力，只有我们自律了，往往才会改变，三天打鱼两天晒网，也需要自己的不断坚持，如果你是在坚持不下去了，找个理由来说服自己，因为不成问题，只要我们自己有决心，有毅力，那么一定会成功改变。

我是一个安于现状的人，甚至有那么一点社交恐惧症，在人多的时候，会有些不知所措，这样的我很怯懦，我希望我以后变得不再怯懦，变得勇敢，敢于去表达自己，慢慢去改变自己一定会有所收获，让我们来一起把自己变得越来越棒吧!

**改变自己的演讲稿篇七**

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。”下面，我们来听一个关于橡木桶的故事。

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。

张文举从小便树立了当作家的理想。为此，他坚持每天写作500字，十年如一日地努力着。可遗憾的是，多年努力，他从没有片言只语变成铅字，甚至连一封退稿信也没有收到过。29岁那年，他总算收到一封退稿信，那是一位他多年来一直坚持投稿的刊物的总编寄来的。信里写道：“你是一个很努力的青年，但你的知识面过于狭窄，生活经历也过于苍白……不过，从你多年的来稿中，我发现，你的钢笔字越来越出色……”这封信让张文举醍醐灌顶，将他从死胡同里拉了出来。之后，张文举放弃文学，勤练书法，终成著名的硬笔书法家。

是的，我们不能改变风，改变不了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!所以，想要改变现状，就先改变自己;要改变自己，就先改变自己的观念。让我们用爱心和智慧来面对一切环境吧!

**改变自己的演讲稿篇八**

当你还沉浸在满纸荒.唐的言情、武侠小说中时、你是否明白，你是一个生活在现实中的人类?当你还在幻想着荣誉与富贵不劳而获时，你是否明白，你是一个生活在现实生活中的人?当你还在感受着天使与你同在时，你是否明白，你是一个生活在现实生活中的人?我们但是都是平凡人，忘却那些虚有，改变自己的人生价值观。

我曾失望失落失掉所有方向。我想所有人一样，有过辛酸，有过挫折，总是在某些时候受挫，受到了打击。也许是对自己的期望太高，所以最后却累积了太多的失望。我总以为我能够做一个十全十美的人，我总以为只要我努力奋进，便不会有任何事情阻挡我迈向成功的脚步。我以为，只要有期盼，便不会有失落，我以为，只要愿意等待，必须会有结果。最后才发现并非如此，一切但是都是我以为罢了。原先没有一个人是十全十美的，原先人生的旅途中有太多的挫折与阻碍，原先付出不必须会有结果，原先等待不必须会得到答案。

不经风雨，又怎样能见彩虹?我以前，做一件事情，如果遇到一点挫折便会半途而废，即使只是一点点小问题，我也会就此改变原有的计划，所以我从来没有成功过。我只看到别人获得了荣誉，得到了别人的嘉奖，我只明白羡慕他人的成功，羡慕他们得以光彩的站在舞台上，但是，自己却从来没有坚持过。此刻最后明白自己失败的理由。不经风雨，又怎样能见彩虹?当我发现那一双双期望的眼睛慢慢变得暗淡，直至失望时，才深知自己是多么的没用。从此之后，再苦再难也要坚强，只为那些期盼眼神。

小时候，天真的以为这世上真的有神灵的存在，总在在夜晚的时候害怕一个人行走，遇到一些幽灵，却又想到有灵必有神，令让我畏，神必让灵消失。总以为神是万能的。以为只要有神明的保佑，诚心祈祷，便会心想事成，拜了那么多神，烧了那么多香，最后才发现自己仍一事无成。最后该醒悟，这世上本没有神，却为何一向执着?一切事情都只有靠自己才有可能成功。开发大脑，勤动双手，做一个有智慧，肯动手的人，唯有如此，你才有机会获得成功。

丢掉羞涩，做一个活泼开朗的人。总是习惯对人持续一种特定的距离，虽然相信世上的好人会比坏人多很多，却还是习惯对人持续一种警惕。不敢接触太多人，害怕受伤，害怕不知如何处理人际关系，总以持续一种孤傲的样貌存在，不与人交流接触。高中后才发现，在这万千行人中，唯有自己最孤单，别人都是成群结队，在一齐谈天说笑，自己却像只落单的孤鸟，想飞，却找不到方向。遇到困难时，才发现自己有多么无助。最后发现培养好交际潜力是一件多么重要的事。从今以后，便丢掉自己身上的保护色，多与人接触，成为一个交际达人。

只有真正认识自己，才会发现自身的不足之处，你才会改变自己，你只有改变了自己，才有可能改变世界。

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