# 自卑的即兴演讲稿

来源：网友投稿 作者：小六 更新时间：2025-04-18

*自卑的即兴演讲稿（通用3篇）自卑的即兴演讲稿 篇1　　自卑，就是自己轻视自己，自己看不起自己。自卑，是缺乏魅力的根源，也是衰老的催化剂。许多心理问题来自于自卑情结。“通往成功的道路上，完全不必为“自卑”而彷徨，只要把握好自己，成功的路就在脚*

自卑的即兴演讲稿（通用3篇）

**自卑的即兴演讲稿 篇1**

　　自卑，就是自己轻视自己，自己看不起自己。自卑，是缺乏魅力的根源，也是衰老的催化剂。许多心理问题来自于自卑情结。“通往成功的道路上，完全不必为“自卑”而彷徨，只要把握好自己，成功的路就在脚下。”这是《榜样的力量》所写到的，读了《榜样的力量》后，我受益匪浅。我懂得了如何排除自卑心理，战胜自我、超越自我。文章中举了几个例子：拿破仑、美国总统罗斯福和菲律宾外长的罗慕洛，这些人都是人们耳熟能详的伟人，他们也有着与众不同的人生历程。我想他们也是通过不断排除自卑心理，战胜自我、超越自我，从而走向成功的。

　　美国总统罗斯福是一个有缺陷的人，小时候是一个脆弱且胆小的学生。他在学校课堂上动不动就显露出一种惊惧的表情。他呼吸就好像喘大气一样。如果被喊起来背诵，他的嘴唇立即会颤动不已，双腿发抖，回答问题含含糊糊，吞吞吐吐，然后会颓然地坐下来。由于牙齿的暴露，难堪的境地使他更没有一个好的姿态。

　　可见，自卑的心理就是促使一个人在人生道路上常走下坡路，加速自身衰老的催化剂。因此，希望健康的人如果想要防止早衰，就应摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，树立起生活的勇气。

　　虽然罗斯福有这方面的缺陷，但他却有一种积极奋斗的精神。他没有因为同伴对他的嘲笑而气馁。他咬紧自己的牙床，用坚强的意志，使嘴唇不颤动而克服心里的惧怕。他从来不欺骗自己，也从不认为自己是勇敢、强壮的。但是他能用自己的行动来证明自己是可以克服先天的障碍而得到成功的。凡是他能够克服的缺点他便克服，不能克服的他便加以利用。通过演讲，他学会了如何利用一种假声，掩饰他不被人喜欢的姿态，以及他那无人不知的暴牙。虽然他的演讲中并不具有任何惊人之处，但他不因自己的姿态和声音而认为自己是失败的。他没有洪亮的声音或是威严的姿态，他也不像有些人那样具有惊人的辞令，然而在当时，他却是最有震撼力的演说家之一。

　　可见，自卑的心理就是促使一个人在人生道路上常走下坡路，加速自身衰老的催化剂。因此，希望健康的人如果想要防止早衰，就应象拿破仑那样，摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，树立起生活的勇气。

　　犹太人认为，自卑心理严重的人，并不一定就是他本人具有某种缺陷或短处，而是常把自己放在一个低人一等的位置，不能容纳自己，自惭形秽，不被别人喜欢，进而演绎成被别人看不起的位置，并由此陷人不可自拔的境地。

　　由于罗斯福没有在自己的缺陷面前消沉和退缩，而是全面、充分地认识自己。在意识到自我缺陷的同时，能做到不气馁，能正确地评价自己，在顽强之中抗争，甚至将它加以利用，将这些缺憾变为资本，变为扶梯而登上名誉巅峰。

　　故事中的罗斯福克服了自身的困难及自卑心理，最终取得了成功。我们知道，自卑的人做事缺乏信心，没有自信，优柔寡断，毫无竞争意识，享受不到成功的喜悦和欢乐，因而感到疲劳，心灰意冷。他们终日郁郁寡欢，心情低沉，常常因害怕别人瞧不起自己而不愿与别人来往，只想与人疏远。他们缺少朋友，甚至内疚、自责和自罪。

　　这让我想起一件事。从现在算起，我学钢琴已经很多年了。记得在我的钢琴生涯中，有过这么一件事，现在回想来，都是自卑惹的祸。

　　那是一场习奏会。当我来到会场时，习奏会已经开始了。真是高手云集呀。听着别人奏出优美的旋律，我心蹦蹦直跳，他们的琴技都比我好得多。快轮到我的时候，我越发紧张。但我走上台时，面对观众，我倍感压力心想：我弹得没他们好，万一被嘲笑，怎么办?我坐上琴椅，没弹多久，曲子就断了，我顿时慌了，不知所措。台下的听众哗然。我心里不禁更加紧张，始终接不上。主持人让我先下，我便垂头丧气地走下台。这出的习奏会，让我出尽了丑。可见自卑的危害如此之大。

　　罗斯福的这个例子，让我懂得了一个为人处事的道理。在遇到挫折的时候，不能缺乏信心，没有自信，优柔寡断。而是应该摒弃自卑心理，客观地分析自我，认识自我，热爱自我，充分利用自己的缺点，使其转化为优点，树立起拼搏的勇气。只有这样，这些缺陷才促使自己更加奋斗，从而不断努力，克服种种困难，达到成功的顶峰。我的演讲完毕，谢谢大家。

**自卑的即兴演讲稿 篇2**

　　What causes low self-esteem?

　　是什么让你自卑?

　　获得69.6k好评的回答@Rahul Balhara：

　　I wake up early in the morning.

　　我早起。

　　I meditate and go for a run.

　　冥想之后去跑步。

　　I come back and study whole day.

　　回来后学习一整天。

　　I feel confident and contended.

　　我感觉很自信、很满足。

　　I wake up late in the morning.

　　我早上起得晚。

　　I feel tired and sleep again.

　　感觉很累，再睡个回笼觉。

　　I woke up again and use Facebook.

　　再次醒来看看Facebook。

　　I get bored and watch a movie.

　　无聊了再看个电影。

　　I feel bad about myself.

　　自我感觉很差。

　　Everybody has some targets in life. If you are not acting in a way whichwill help you achieve those targets, your self-esteem is bound to hurt.

　　每个人都有一些生活目标，如果你没有找到能帮助你实现那些目标的方法，你的自尊就会受挫。

　　Lack of actions.

　　缺乏行动。

　　Real actions.

　　是真正的行动。

　　? Watching TV isn’t an action

　　?看电视不算行动

　　? Eating isn’t an action

　　?吃饭不算行动

　　? Going to school isn’t an action

　　?上学不算行动

　　A real action is something that you want. It can be a side hustle, ahobby…Something that you want!

　　真正的行动是你想做的事。可以是副业，也可以是爱好…是你真正想做的事!

　　I enjoy writing, thus I write.

　　我喜欢写作，所以我写作。

　　High self-esteem come with pride.

　　高度的自尊和自豪并存。

　　If you aren’t proud of yourself, how can’t you have a low self-esteem? Thequickest hack to overcome your situation is to win more often. When you win,your body release dopamine and testosterone. Both are strong hormones that pushyou to do more.

　　如果你不自豪，自尊心怎么可能不差?战胜你的处境的最快方法就是获得多次胜利。获胜时你体内会释放多巴胺和睾丸素，都是推动你采取更多行动的强效激素。

　　Once you start to win, you will always crave more winning. You’ll getobsessed about winning. This is how you get started. Win. Win a contest, win achallenge.

　　你获胜一次，就会渴求更多次胜利，你会沉迷于此无法自拔。这就是你的出发点：获胜。赢得一场竞赛，战胜一次挑战。

　　Winning is key.

　　赢是关键。

　　No sense of personal sovereignty.

　　没有个人主权意识。

　　We are expected from birth to listen to and obey the wishes of others. Astimuli that most of us grow up with and the effects of which culminate overtime. Ultimately, we lose any sense of personal sovereignty and inner guidance;and thus, we believe that someone else always has the - more correct way - orknows better than we do.

　　我们从一出生就被期待能听话并遵从他人意愿。我们大多数人成长过程所伴随的刺激及其产生的影响随着时间的流逝达到顶峰，最终我们丧失了个人主权意识和内心的指引，所以我们相信别人总会有更正确的方法，或者比我们更懂。

　　We discount our own intuition and mistrust ourselves as a result of thislearned response. Subsequently, this becomes a filter for how we view the world,and for how we view ourselves in the world.

　　由于这种习得的反应我们忽视自己的直觉，不相信自己。后来这就成为了我们看待世界和这个世界中的自己的滤镜。

　　We come to rely on the opinions of others for validation, because we expectthat everyone else knows better than we do. And the more we get validation fromothers, the more we seek it. It becomes an addiction. When we are validated bysomeone else, it triggers our psycho-biological reward system releasing dopamineinto the brain. We feel good. We feel accepted. We want more of thatfeeling.

　　我们开始用别人的看法去证实，因为我们认为别人都比自己更懂。我们从别人那儿求证越多，就越愿意去求证，最后成为习惯。我们从别人那里获得认可后就会诱发我们的心理——生理奖励机制向大脑释放多巴胺，使我们自我感觉良好，有认同感，我们还想获得更多的这种感觉。

　　The rub is because we do not validate ourselves, we rarely get thevalidation we want from others. Or worse, we restructure our lives and the waywe live in order to garner as much attention as possible. Our identity becomeslost in the quest for external validation.

　　受挫是因为我们不向自己寻求认可，而且很少能从他人那里获得我们所需的认可，更有甚者，我们会重建自己的生活和生活方式来尽可能获得关注，我们在寻求外界认可中迷失了自我。

　　If we would just validate, trust and know ourselves this cycle could bebroken.

　　如果我们能认可自己，信赖并了解自己，就能打破这个怪圈。

**自卑的即兴演讲稿 篇3**

　　弱点还是强项，对人而言，是相对的。自卑是不可取的，只有抛弃它，才会找回自信。

　　上世纪五十年代末，苏北扬州是文化教育事业比较发达的地区之一。尽管家境贫寒，娘老子指望我有出息，打发我去扬州求学读书。

　　初到扬州，对于一个连丹阳才去过一回，没有见过电灯，不知汽车是什么模样的乡下孩子来说，简直如出境到了香港，在一切都感到新奇的同时，觉得自身太微小了，自卑心理油然而生。后来，随着学习生活的展开，城市环境的接触，自卑感日渐浓烈。首先是那抹不掉的乡土神态，那脱不了的乡俗外表。我不会拼音，‘五音不全’，常常一句丹阳土话说得全教室轰堂大笑。同学们把丹阳话权当外语了，课堂内外直呼‘丹阳蛮子’。弄得我手无投点，足无举处。尤其是课堂上回答提问或朗读课文，常常把句子读断，文不达意，简直无容身之地。又不会普通话，读音咬不准吐不清，先天就舌头短了一截似的。诸如自己的‘己’，词句的‘词’，关系的‘系’。

　　记得邻座有个姓陈的同学，他是扬州城里富家子弟，手腕上带块表，骑着崭新的‘凤凰’上学。我很羡慕，似乎是驾‘宝马’车。自卑心理更加一层。心想，到丹阳搭火车，三角钱都舍不得，要步行四个钟头呢。

　　自卑像绳索一样捆绑了我，挥之不去。认为命运不挤，老天不公。这些时班主任刘老师觉察到了，她找我去，对我讲了这样一个故友事：

　　很早以前，有个教徒，因为穷穿不上鞋子，无论刮风下雨，春夏秋冬，都是赤脚走路。他去教堂做‘礼拜’，从来没见过赤脚走路的。他心想，苍天不公。祈祷来世吧。心中有诉不尽的苦。但有一次在教堂门口，有一双腿残疾的人，拖着下半身，爬行着去做‘礼拜’。这时，他惊呆了。‘我有健康的双脚，比他幸运多了。’从今往后，他一扫愁容，乐呵呵的。

　　听完故事，我热泪潜下。老师告诉我，‘你初来乍到，没有适应，不是你的错。弱点不是缺点，不要自卑，你不比别人差。’

　　物竟天择，适者生存。这个故事，影响着我的人生。使我抛弃自卑，种植希望。

　　六十年代初，我听从祖国召唤，投笔从戎。参军的前一学年，我被选为扬州市的‘三好学生’。

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